

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

DIVISIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO



CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA DURANTE LA SEMANA
Y SU RELACIÓN CON EL TURNO DE TRABAJO

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA SOCIAL

PRESENTA

MINERVA AÍDA GARCÍA GARCÍA

MONTERREY, N. L.

DICIEMBRE 2003

06064

3

03

TM

HD

.G3

200

c.1



1080124309

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DIVISIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO



CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA DURANTE LA SEMANA
Y SU RELACIÓN CON EL TURNO DE TRABAJO

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA SOCIAL

PRESENTA

MINERVA AIDA GARCÍA GARCÍA



MONTERREY, N. L.

DICIEMBRE 2002

TM

HD6064

063

203



Agradecimientos

Esta tesis no podría haber sido realizada sin el apoyo de todas aquellas personas que de una u otra forma me brindaron su tiempo, esfuerzo y cariño, acompañándome durante este camino.

Gracias a...

Heber, por ser mi mejor amigo y calmar mis ansias y desesperos.

Mis papás, por su apoyo para seguir por este camino.

Pablo, por su claridad y su confianza en mis capacidades.

Candy, por su tajante determinación y su visión clara sobre el objetivo.

Elena, Jorge, Pablito, Teo quienes han demostrado ser verdaderos *voluntarios*, pues trabajaron arduamente con el único incentivo de aprender.

Índice

1. Resumen	1
2. Introducción	3
3. Antecedentes y planteamiento del problema	7
Roles sociales y trabajadoras	10
Estilo de vida y uso del tiempo	11
Cambios en el uso del tiempo a través de la semana	12
Relación del estilo de vida con el trabajo	14
4. Objetivo	17
Hipótesis	17
5. Método	19
Participantes	19
Instrumentos	20
Procedimiento	21
Análisis de datos	21
6. Resultados	23
Cambios en el estilo de vida a través de la semana	23
Diferencias en el estilo de vida entre las trabajadoras matutinas y vespertinas	30
Edad y estrés en las trabajadoras matutinas y vespertinas	34
7. Discusión	43
8. Conclusiones	47
9. Referencias	49
10. Apéndices	55
A. Cuestionario de Datos Generales y Hábitos	55
B. Cuestionario diario de actividades	59
C. Escala de Estrés percibido	65

1. Resumen

El dormir de las personas presenta diferencias a través de la semana cuando llevan un horario de trabajo de 5 días, con los fines de semana de descanso. El propósito de este estudio fue determinar el papel del turno de trabajo en los cambios en el estilo de vida durante la semana, en trabajadoras con turno fijo, tanto matutino como vespertino. Se encuestaron 95 trabajadoras administrativas, 52 de turno matutino y 43 del vespertino, sobre el horario en el que realizaban algunas actividades del estilo de vida, desde comer hasta asistir a reuniones sociales, en un día laboral y en otro de descanso. Ambos grupos de trabajadoras presentaron cambios a través de la semana en sus horarios de dormir, retrasando la hora de despertarse y aumentando la duración del dormir durante los fines de semana. Por otro lado, las trabajadoras matutinas durmieron menos tiempo y en un horario más temprano entre semana, pero el fin de semana durmieron la misma cantidad de horas. Las trabajadoras matutinas presentaron cambios a través de la semana en una mayor cantidad de actividades del estilo de vida que las del turno vespertino. Durante entre semana se presentaron diferencias en los horarios de una mayor cantidad de actividades entre los grupos de trabajadoras, que en fin de semana. Parece existir una asociación entre el horario en el que realizan algunas actividades con el turno de trabajo, ya sea porque se realicen en su tiempo libre, como el cuidado de niños y las labores domésticas, o alrededor de su hora de entrada y salida, como el traslado. Por otro lado, los horarios de otras actividades pueden ser asociadas a su horario de dormir tanto entre semana como en fin de semana, como el comer o ir al baño. Las trabajadoras del turno matutino presentan una mayor reorganización del uso del tiempo a través de la semana que las vespertinas.

Palabras clave: turno de trabajo, mujeres, estilo de vida, uso del tiempo.

2. Introducción

Un aspecto relevante de la situación económica actual en México y en el mundo, es el aumento de las mujeres trabajadoras, así como también va en aumento el tiempo que le dedicamos al trabajo remunerado (Ciscel, Sharp y Heath, 2000). Al realizar una labor remunerada fuera del hogar, estas mujeres desempeñan un doble rol social. Por una parte son responsables de un trabajo remunerado y por otra parte de su hogar. A este doble rol se le ha llamado la “doble jornada” (Álvarez, Castilla y Landero, 2001; Mattingly y Bianchi, 2003). Una aproximación a este fenómeno ha sido estudiar el impacto de la inserción laboral de la mujer en la dinámica familiar. De acuerdo con estos estudios se ha encontrado que las mujeres se introducen en el mundo laboral por necesidad económica en primer lugar, y en segundo lugar, por la necesidad de desarrollo personal (Álvarez *et al.*, 2001). Además de esto, las mujeres señalan que uno de los principales problemas que tienen al insertarse en el campo laboral es la falta de tiempo libre para convivir con sus familiares y seguir con sus actividades cotidianas, sobre todo en el cuidado del hogar y la familia. En base a esto, surge la necesidad de estudiar la organización del uso del tiempo en las mujeres y el papel del trabajo como delimitador del tiempo libre con el que cuentan, donde realizan sus actividades cotidianas, como parte de su estilo de vida.

El estilo de vida es uno de los temas relevantes dentro de la Psicología Social. Este se refiere a los comportamientos habituales de las personas que son socialmente compartidos y que permanecen en el tiempo (Rodríguez Marín, 1995). Un factor relacionado con el estilo de vida es el uso del tiempo, o sea, como las personas asignan su tiempo a las diferentes actividades que

realizan. Por lo tanto, a través del estudio del estilo de vida podemos comprender cómo las personas organizan sus actividades, y cómo influyen en esta organización factores como los roles sociales que las marcan temporalmente, como el tener un rol de trabajadora en cierto turno laboral.

Otro factor importante estudiado con respecto al trabajo es el nivel de estrés que presentan las personas (Navas, 1988; Torrado, Martínez y Fernández-Ríos, 1997). No se han encontrado evidencias claras sobre la diferenciación de factores laborales que podrían generar mayor estrés, sino que principalmente se ha asociado éste a conductas de riesgo como fumar, ingerir grandes cantidades de alcohol, llevar una mala alimentación y presentar una privación de sueño, es decir, una reducción considerable en la cantidad de horas que dormimos (Shepard y Shek, 1996; Fukuda y Morimoto, 2001). Esta privación de sueño se ha encontrado relacionada al horario de trabajo o estudio (Webb, 1985), ya que cuando las personas no tienen que ir a trabajar, tanto hombres como mujeres, aumentan el tiempo que pasan dormidos.

Además de esto, se ha observado que el trabajar en un horario fijo interfiere en el dormir de las personas, ya que entrar a trabajar a una hora determinada, sobre todo temprano en la mañana, reduce las horas de sueño, es decir, las personas duermen menos cuando están bajo este tipo de horarios que en condiciones de horarios libres, como en los fines de semana (Valdez, Ramírez y García, 1996; Machado, Varella y Andrade, 1998).

El dormir es una de las necesidades básicas para el buen funcionamiento de nuestro organismo, ya que si se altera puede generar serios problemas de salud, como la fatiga crónica y, además de esto, afectar la alerta general durante el día (Valdez, Ramírez y Téllez, 1998; Hublin, Kapiro, Partinen y Koskenvuo, 2001).

De esta forma, cuando ajustamos nuestro organismo a situaciones que implican un *desfase o cambio de horario* en el dormir, aunque este sea corto (Valdez, Ramírez y García, 2003), como el horario de verano (Valdez, Ramírez y García, 2002), el trabajo por turnos o los viajes transmeridionales (Deacon y Arendt, 1996), se ha encontrado que repercute en la salud de las personas, ya que puede ocasionar problemas digestivos y disminución de la alerta en general, así como predisposición para accidentes laborales o de tránsito y malestar en forma de *somnolencia y cansancio excesivos* (Coren, 1996; Kerkof, 1999). De acuerdo con lo anterior, es probable que se presenten trastornos similares cuando las mujeres trabajadoras tienen que cumplir con un horario de trabajo que implique un *cambio en el dormir* del fin de semana a los días de entre semana.

Posiblemente, como se ha observado en el ciclo vigilia-sueño, se presenten diferencias en el estilo de vida y el uso del tiempo al *compararlos en los días* de trabajo entre semana con los de fin de semana.

A partir de esto, se desprendieron varias interrogantes como ¿en cuáles otras actividades del estilo de vida, como comer, aseo personal, consumo de alcohol, reuniones sociales, ver televisión, etc., cambia el uso del tiempo de los días laborales a los de descanso?, ¿qué papel juega el rol de trabajadora con un horario matutino o vespertino, en estos cambios en el estilo de vida y el uso del tiempo durante la semana?

Por lo anterior, este trabajo se centró en determinar el papel del turno de trabajo en los cambios del estilo de vida durante la semana, en trabajadores con turno fijo.

3. Antecedentes y planteamiento del problema

En la vida diaria de los trabajadores se presentan ciertos factores que son socialmente determinados, como el horario de trabajo conocido como “semana inglesa”, en el que se asiste a laborar de lunes a viernes, ya sea en la mañana o en la tarde, y se descansa los sábados y domingos. El seguir un horario como éste, implica tener una cantidad determinada de tiempo libre, el cual se debe administrar para realizar una serie de actividades del estilo de vida, que van desde cubrir las necesidades básicas, como comer y dormir, hasta realizar actividades recreativas y sociales, como reuniones y fiestas.

Los estudios realizados hasta el momento sobre este tipo de horario de trabajo abordan los cambios en los hábitos del dormir, los cuales se presentan de manera diferente a través de la semana, ya que los fines de semana las personas se duermen y se despiertan más tarde que en los días de trabajo o estudio entre semana, así como aumentan el tiempo que permanecen dormidos (Valdez *et al.*, 1996; Machado *et al.*, 1998). A estos horarios en los que empezamos a dormir y nos despertamos se les conoce como el ciclo de vigilia-sueño, el cual ha sido estudiado desde la teoría de los ritmos biológicos, o cronobiología.

Posiblemente en los días de trabajo la persona tiene que ajustar su dormir a este horario laboral fijo. Con esto, el ciclo vigilia-sueño de la persona está adecuado al factor social del horario de trabajo. Entonces, cuando la persona tiene días libres en los fines de semana, su ciclo de vigilia-sueño se desajusta del horario laboral, con lo que se duerme y se despierta tarde, así como duerme mayor cantidad de horas, siguiendo sus ritmos biológicos, los cuales son determinados de manera endógena por un marcador de tiempo o reloj biológico (Valdez, 1988).

Así, se han estudiado factores que posiblemente influyan cuando una persona organiza sus actividades en el tiempo, de los cuales a continuación se presentan 2 factores relevantes: El reloj biológico (marcador del tiempo interno), y factores sociales (marcador del tiempo externo).

Se ha encontrado que el reloj biológico genera variaciones en las funciones del organismo a través del tiempo; estas variaciones son conocidas como ritmos biológicos (Cardinali, Golombek y Bonanni Rey, 1992). Los más estudiados son los ritmos circadianos, los cuales se presentan con un ciclo diario, como el de vigilia-sueño, que se repite regularmente día con día. Estos estudios han comprendido principalmente la organización temporal de variables fisiológicas y psicofisiológicas, como la temperatura, la atención, y el ciclo de vigilia-sueño mencionado anteriormente. Investigaciones sobre el ciclo de vigilia-sueño estudian los hábitos de dormir de las personas, para determinar el papel del reloj biológico sobre éstos (Valdez *et al.*, 1996; Machado *et al.*, 1998). Además, en otros estudios se ha encontrado una relación del dormir con la fase circadiana, la cual caracteriza a las personas según su posición en un espectro que va desde ser madrugador hasta ser trasnochador (Valdez, Ramirez y Téllez, 1998; García, 2001) y es determinada por el reloj biológico (Horne y Östberg, 1976; Kerkof y Van Dongen, 1996). Esta relación se ha encontrado solamente durante los días de fin de semana, donde las personas no asisten a estudiar o trabajar, con lo que libremente deciden su horario de dormir. Sin embargo, no se ha encontrado relación alguna con sus hábitos de sueño durante los días de trabajo o estudio, en donde las personas tienen un horario fijo socialmente preestablecido (García, 2001).

Así, la organización temporal de las actividades, como el dormir, posiblemente no sólo dependa de este reloj biológico, ya que las personas se

encuentran inmersas en un mundo social, que podría ser un determinante clave para su uso del tiempo.

Con esto, el estilo de vida de las personas se puede ver influido por factores sociales. Uno de estos factores es el papel que asumimos en diferentes contextos socio-culturales. Esto ha sido estudiado a través de la teoría de los roles, la cual nos dice que estos papeles son llamados roles sociales, los cuales son patrones de comportamiento determinados para ciertas posiciones sociales, como ser mujer, esposa, madre, trabajadora, etc. (Lindgren, 1979).

Al tomar estos roles, las personas se encuentran con factores sociales como el turno de trabajo, el más común es el de “semana inglesa”, en donde se trabaja entre semana (de lunes a viernes), y se descansa el fin de semana (sábados y domingos). Además de esto, los horarios de trabajo pueden ser organizados en diferentes bloques del día, como el matutino o el vespertino. Este horario no lo decide cada individuo, sino que es asignado por el lugar de trabajo y es parte del rol social de trabajador, con lo que debe asistir puntualmente a determinada hora, por lo que las personas se tienen que ajustar a éste, aún y cuando inicie muy temprano en la mañana o termine tarde en la noche.

Además del dormir, probablemente otras actividades del estilo de vida también cambien su horario de los días entre semana de trabajo a los fines de semana de descanso, ya que el tiempo libre disponible en estos días es mayor que cuando se está trabajando y las personas pueden organizar sus actividades libremente, sin depender de un horario fijo de trabajo.

Por lo anterior, es importante considerar la relevancia de los roles sociales, particularmente el turno de trabajo, en el estilo de vida y el uso del tiempo.

Roles sociales y mujeres trabajadoras

Una teoría que aborda los diferentes patrones de conducta que presentamos según el o los papeles que desempeñamos en diferentes situaciones sociales, es la teoría de los roles sociales. Esta teoría fue propuesta en 1951 por Parson (citado en Secord, 1982) quien postuló que los roles son una serie de expectativas normativas que especifican las actitudes y acciones que son apropiadas para los actores de cada una posición social. Esta concepción de los roles sociales posteriormente fue replanteada considerando a la persona como parte importante del establecimiento de éstos, con lo que se postuló que los roles sociales existen sólo en virtud de las actividades de las personas (Secord, 1982). Se ha estudiado cómo estos roles sociales afectan la apreciación del tiempo. En varios estudios sobre la presión del tiempo, que es el sentirse apurados o estresados para realizar las actividades cotidianas (Roxburgh, 2002; Mattingly y Bianchi, 2003), se exploró su relación con la combinación de diferentes roles en las mujeres. Se encontró que a mayor cantidad de roles desempeñados, como esposa, trabajadora, madre, las mujeres presentaban una mayor presión del tiempo.

El desempeñar diferentes roles sociales conlleva realizar actividades propias de dicho rol, en el caso de las mujeres, se han encontrado una responsabilidad aumentada por el cuidado de la casa y los hijos, con lo que su trabajo va más allá de la oficina, y se considera que tienen una “doble jornada” (Álvarez *et al.*, 2001; Mattingly y Bianchi, 2003).

Estos roles pueden ser considerados como determinantes del estilo de vida y, por lo tanto, del uso del tiempo de las personas, en casos como en el rol de trabajador el cual implica asistir a laborar regularmente en un horario determinado.

Estilo de vida y uso del tiempo

En el transcurso de la historia, el concepto de estilo de vida se ha considerado como la forma en la que vive una persona, por ejemplo, sus hábitos, sus relaciones interpersonales, su forma de vestir, etc.

El estilo de vida es un conjunto de comportamientos que son compartidos socialmente y que tienden a persistir a través del tiempo (Elliott y Elliott, 1990; Coreil, Levin y Gartly Jaco, 1992; Rodríguez, 1995).

Dentro de la Psicología, se ha tomado al estilo de vida desde muchos puntos de vista, principalmente para el estudio de la personalidad y en el campo de la Psicología de la Salud (Coreil *et al.*, 1992). Desde esta última área se ha estudiado la prevalencia de los hábitos en las personas, que son los comportamientos que se ejecutan de manera recurrente y estructurada, y que se presentan de manera habitual para responder a diferentes situaciones (Rodríguez Marín, 1995), principalmente los hábitos de salud. Los hábitos que han sido muy estudiados son lo que se consideran como conductas de riesgo, como el consumo de alcohol y tabaco, la mala alimentación, la falta de ejercicio y la privación de sueño (Álvarez y López, 1999; Fukuda y Morimoto, 2001).

Los hábitos personales se consideran parte del estilo de vida, éstos pueden ser modificables, ya que se supone que dependen de la elección personal, pero también se realizan en entornos donde se presenta la influencia social, la cual pudiera participar en el desarrollo y establecimiento de este estilo de vida (Rodríguez Marín, 1992). Además de esto, los roles sociales predeterminan el comportamiento habitual, considerado como “adecuado” para el papel social que se toma en diferentes contextos socio-culturales (Lindgren, 1979).

A través del estudio sobre el estilo de vida de las personas, se puede conocer la influencia del ambiente sociocultural en el que se encuentran sobre su comportamiento (Stokols, 1992; Colomber y Pérez-Hoyos, 1995). Con esto, podemos conocer cómo estos patrones de conducta aprendidos socialmente se relacionan con el estado de salud del individuo. Además de esto, se pueden identificar factores relacionados con la salud y conocer cómo las conductas la pueden alterar (Álvarez y López, 1999).

Un factor importante del estilo de vida es el uso del tiempo, que estudia cómo las personas asignan su tiempo a las diversas actividades que realizan (Elliott y Elliott, 1990). Este uso del tiempo comprende la cantidad de horas dedicadas a cada actividad, así como la hora del día en el que se realizan (Stinson, 1999; Rollak, 1999; Joyce y Steward, 1999).

Los estudios sobre el uso del tiempo toman en cuenta la cantidad de tiempo dedicado a actividades particulares, como el ver televisión o las labores domésticas, encontrando diferencias significativas en el uso del tiempo en función de si las personas tienen o no trabajo (Elliott y Elliott, 1990). En otros estudios también se toma en cuenta el horario en que las actividades del estilo de vida son realizadas por las personas, principalmente el horario de dormir (Szymczak, Jasinska, Pawlak y Zwierzykowska, 1993; Valdez *et al.*, 1996; Machado *et al.*, 1998), y en menor medida el horario de comer (Waterhouse, Minors, Atkinson y Benton, 1997).

Cambios en el uso del tiempo a través de la semana

Como se mencionó anteriormente, las investigaciones del uso del tiempo sobre el horario en que se presentan las actividades estudian principalmente los hábitos de dormir.

En algunas investigaciones donde se estudia el uso del tiempo para dormir, o sea el ciclo vigilia-sueño, se han encontrado cambios a través de la semana en el horario de éste, los cuales se observan como diferencias entre los días de trabajo o estudio entre semana y los de fin de semana.

Szymczak, *et al.* (1993) reportan diferencias a través de la semana en el ciclo vigilia-sueño de niños, los cuales duermen y se despiertan más tarde en los fines de semana. También se ha encontrado diferencias en estudiantes universitarios en donde éstos, independientemente de su turno de asistencia a la escuela (matutino o vespertino), se acuestan a dormir más tarde (Valdez *et al.*, 1996; Machado *et al.*, 1998) y se despiertan más tarde los fines de semana (Machado *et al.*, 1998); de manera similar, los estudiantes que trabajan retrasan su hora de despertar y aumentan sus horas de sueño en estos días (Machado *et al.*, 1998). En otro estudio sobre trabajadores, se encontró que, tanto hombres como mujeres, aumentan su tiempo de dormir en los fines de semana (Webb, 1985). Con esto se puede observar que los hábitos de dormir de las personas cambian cuando están bajo horarios de trabajo o estudio fijos durante los días entre semana, con respecto a los días de tiempo libre, en fin de semana.

Estos resultados se han estudiado desde la teoría de los ritmos biológicos, ya que además de presentarse cambios cuando las personas tienen tiempo libre y pueden dormir según su reloj biológico, se ha encontrado relación entre estos horarios de dormir y la fase circadiana, que es la característica madrugador-trasnochador de la persona, pero solamente durante los días libres de fin de semana (García, 2001). Sin embargo, estos trabajos no abordan el papel de factores sociales como los roles, particularmente el rol de trabajador de turno fijo, el cual determina el tiempo libre con el que cuentan las personas para organizar sus actividades habituales.

Relación del estilo de vida con el trabajo

Un factor importante en la organización temporal es el tiempo libre con el que cuentan los trabajadores, o sea, las horas en las que no se está laborando, en el cual se realizan diferentes tipos de actividades. Elias y Dunning (1992) desarrollaron una clasificación sobre las actividades del estilo de vida que se realizan en el tiempo libre. Estas actividades se clasifican como: de rutina, que comprenden las necesidades biológicas, el cuidado personal y las rutinas de la casa y la familia; actividades intermedias, que implican las necesidades de orientación, autorrealización y expansión a través del trabajo voluntario, estudio, “hobbies”, actividades religiosas y de información; y por último, las actividades recreativas, que se dividen en sociales (reuniones formales e informales, clubes, amigos), de juego (deportes, paseos) e inestructuradas (vacaciones, comer fuera, ver televisión) (Elias y Dunning, 1992).

Además de estas actividades, también se consideran las conductas de riesgo, como la mala alimentación, el ingerir alcohol, fumar, etc., como parte del estilo de vida de la persona (Stokols, 1992; Colomber y Pérez-Hoyos, 1995; Álvarez y López, 1999).

Se considera que el estilo de vida se puede ver influido por factores sociales, como el trabajo de “semana inglesa”, ya sea matutino o vespertino, en el cual se trabajan 5 días entre semana y se descansa los fines de semana.

El horario de trabajo en el cual trabajan las personas, generalmente está determinado socialmente, no lo decide cada individuo, por lo que al tomar el rol de trabajador, se tienen que ajustar a este horario, aún y cuando inicie muy temprano en la mañana o termine tarde en la noche.

Al estudiar la influencia de los turnos de trabajo sobre el uso del tiempo, se ha encontrado que los hábitos del dormir de trabajadores son más estables que los de estudiantes universitarios, además de que en los primeros tiende a ser mayor la diferencia entre sus preferencias para dormir, indicadoras de la fase circadiana, y sus hábitos de sueño reales, lo cual posiblemente se deba que los estudiantes tienen mejores oportunidades de seleccionar su horario de dormir a conveniencia, por la mayor flexibilidad del horario escolar (Mecacci y Zani, 1983).

Es importante estudiar además del dormir, cómo varían durante la semana otras actividades del estilo de vida, como las recreativas, las de rutina, las conductas de riesgo, etc., para conocer mejor el uso del tiempo y cómo éste es influido por los diferentes horarios de trabajo, matutino y vespertino.

Por lo tanto, el problema de este estudio es ¿cuál es el papel del turno de trabajo en el cambio del estilo de vida a través de la semana?

Para conocer esto se analizaron las diferencias en horario de diversas actividades del estilo de vida de los días de trabajo a los de descanso, así como se compararon estos horarios entre las participantes de turno matutino y vespertino.

4. Objetivo

El propósito de este estudio es determinar el papel del turno de trabajo en los cambios en el estilo de vida durante la semana, en trabajadores administrativos de turno fijo.

Hipótesis

1. Se presenta un cambio de horario en las actividades de rutina, como comer, entre los días laborales y los de descanso.
2. Entre las personas con turno de trabajo matutino y las de vespertino se presentan diferencias en el estilo de vida y el uso del tiempo, tanto en entre los días laborales y los de descanso.

5. Método

Participantes

Para la selección de las participantes se contactaron 7 Facultades de la Universidad Autónoma de Nuevo León, las cuales fueron: Facultad de Contaduría Pública y Administración (FACPYA), Facultad de Derecho y Criminología (FDYC), Facultad de Ingeniería Mecánica y Eléctrica (FIME), Facultad de Enfermería, Facultad de Odontología, Facultad de Psicología, y Facultad de Salud Pública y Nutrición (FSPYN); las últimas cuatro facultades se agruparon debido a que todas pertenecen al Área Médica de esta Universidad.

La población con la que se contaba al momento de realizar el estudio fue de 367 trabajadoras administrativas, de las cuales 269 se encontraban en el turno matutino y 98 en el vespertino. Sólo se seleccionaron las trabajadoras que éste fuera su único trabajo y que, además, no trabajaran los fines de semana. De las personas del turno matutino, sólo se incluyeron las trabajadoras que entraran a trabajar de 7:00 a 8:00 a.m.

Después de esta selección, se contactó a todas las personas del turno vespertino, y a una muestra equivalente en número seleccionada al azar del turno matutino. Por último, no participaron todas aquellas participantes que no aceptaron contestar, así como a las que les faltara alguno de los cuestionarios. Así, las trabajadoras que participaron en este estudio por facultad se presentan en la Tabla 1.

Para este trabajo se estudiaron 2 grupos de mujeres trabajadoras administrativas de entre 18 y 59 años de edad; en el primero se estudiaron 52 trabajadoras con turno fijo matutino, con un horario laboral de entrada entre 7 y 8 h, y salida entre 14 y 18 h, de lunes a viernes (edad promedio =

34.92 , s = 9.41), y en el segundo 43 trabajadoras con turno vespertino fijo, con un horario laboral de entrada entre 11 y 14:30 h, y salida entre 16 y 22 h, los mismos días (edad promedio = 30.09, s = 10.20). De estas mujeres, 38 reportaron tener actualmente una pareja, y 56 dijeron no tenerla, así como 58 reportaron tener hijos y 37 no reportaron tenerlos.

Tabla 1. Frecuencia de participantes de las diferentes Facultades por turno.

Facultad	Todas (f)	Trabajadoras Matutinas	Trabajadoras Vespertinas
Ingeniería Mecánica y Eléctrica	28	15	13
Contaduría Pública y Administración	29	14	5
Derecho y Criminología	21	15	6
Área Médica*	17	8	9
Total	95	52	43

* Incluye trabajadoras administrativas de las Facultades: Enfermería, Odontología, Psicología, y Salud Pública y Nutrición.

Instrumentos

Cuestionario de datos generales y hábitos. En éste las participantes determinaron su edad, estado civil, horario de trabajo, días de descanso y estructura familiar (ver apéndice 1). Además, señalaron la frecuencia con la que realizan diferentes actividades, como hacer ejercicio, fumar, desayunar, etc.

Cuestionario diario de actividades. En este cuestionario cada participante reportó las actividades que realizó y la hora en las que las llevó a cabo durante el día anterior, marcando en una escala que representa las 24 horas de ese día, dividida en bloques de una hora cada uno (ver apéndice 2). Algunas de las actividades son: cuidado personal, labores domésticas, trabajar, ejercicio, ver televisión, estudiar, asistir a reuniones sociales, comer, platicar, consumir alcohol, cuidado de niños, etc. Al final del

cuestionario, se reporta la hora exacta de acostarse a dormir y despertarse, así como el tiempo que tarda en quedarse dormido.

Escala de estrés percibido. Este cuestionario es una versión resumida de la escala de Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983), la cual mide en forma global el estrés percibido por las personas (ver apéndice 3). Esta escala consistió en 10 preguntas sobre diversos comportamientos o percepciones supuestos de las personas las cuales se contestan a través de marcar en una escala tipo Likert la frecuencia en que se presentaron durante el último mes.

Procedimiento

Las participantes fueron contactadas en su lugar de trabajo, en donde contestaron todos los cuestionarios. En un primer momento cada participante firmó una carta de aceptación y contestó el cuestionario de datos generales y hábitos. Después, contestaron el cuestionario diario de actividades en un día entre semana (jueves) y uno en fin de semana (domingo), reportando el horario en el que realizó cada actividad durante el día anterior. También durante este último día las participantes contestaron la escala de estrés percibido.

Análisis de datos

Se analizaron las diferencias en el ciclo vigilia-sueño, y el uso del tiempo del estilo de vida entre los días entre semana y los de fin de semana, así como se compararon las participantes de turno matutino y las de vespertino.

Se usaron técnicas estadísticas paramétricas, como t de Student, para el análisis de los datos de sueño, y no paramétricas, como T de Wilcoxon y U de Mann-Whitney, para el análisis de los cambios en las otras actividades del

estilo de vida. Además de estos, se utilizó la prueba de Chi cuadrada (χ^2) para el análisis de la edad con el estado civil y la paternidad de las trabajadoras.

Para el análisis de datos sólo se tomaron los grupos de 15 participantes o mayores en cada caso particular; debido a esto, muchas de las actividades que fueron realizadas por menos de 15 personas no se incluyen en el reporte de resultados.

6. Resultados

Cambios en el estilo de vida a través de la semana

Al comparar el dormir entre semana con el de fin de semana, la hora del día en la que se despertaron el fin de semana fue más tarde, así como la duración del dormir fue mayor en este día, tanto en las sujetos matutinas (*retraso en la hora de despertar = 2:09 h, $t = -9.72, p < 0.0001$; aumento en la duración del dormir = 1:46 h, $t = -6.33, p < 0.0001$*), como en las vespertinas (*retraso en la hora de despertar = 1:06 h, $t = -4.28, p < 0.001$; aumento en la duración del dormir = 0:44 h, $t = -2.55, p < 0.02$*) (Tabla 2, Figura 1). Las sujetos del turno matutino tuvieron un mayor retraso en la hora de despertar ($t = 3.08, p < 0.01$) y un mayor aumento en la duración del dormir ($t = 2.58, p < 0.02$).

Tabla 2. Características del ciclo sueño - vigilia de trabajadoras matutinas y vespertinas, tanto entre semana como en fin de semana.

Características del dormir		Trabajadoras matutinas	Trabajadoras vespertinas	t
Hora de acostarse	Entre semana	22:46 ± 1:10	23:55 ± 1:06	-4.90***
	Fin de semana	23:10 ± 1:27	24:17 ± 1:15	-3.95***
	Retraso dormir	0:25 ± 1:37	0:22 ± 1:23	0.13
		t	-1.83	-1.78
Hora de despertar	Entre semana	5:50 ± 0:37	7:55 ± 1:13	-10.80***
	Fin de semana	7:58 ± 1:38	9:01 ± 1:30	-3.21**
	Retraso despertar	2:09 ± 1:35	1:06 ± 1:41	3.08**
		t	-9.72***	-4.28***
Duración del dormir	Entre semana	7:04 ± 1:08	8:00 ± 1:19	-3.73***
	Fin de semana	8:48 ± 1:57	8:44 ± 1:29	0.18
	Aumento duración	1:46 ± 2:00	0:44 ± 1:53	2.58*
		t	-6.33***	-2.55*

Nota: Los datos representan Promedio ± desviación estándar, en horas: minutos.

* $p < 0.02$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Aún y cuando ninguno de los dos grupos presentaron diferencias significativas a través de la semana en la hora de acostarse a dormir, si se presentaron diferencias al tomar todas las participantes (*entre semana promedio = 23:17, s = 1:16; fin de semana promedio = 23:41 h, s = 1:28, t = 2.55, p < 0.02*).

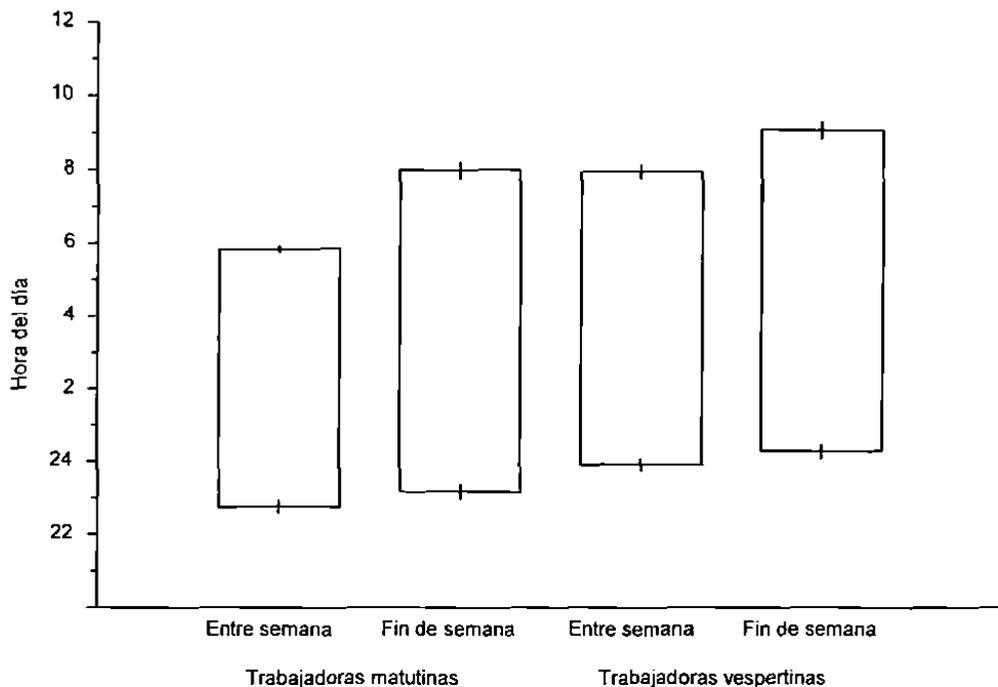


Figura 1. Horario del dormir de las participantes matutinas y vespertinas, entre semana y en fin de semana. Barras = promedio de horas de acostarse y despertarse, líneas verticales = error estándar.

No sólo el sueño-vigilia cambió a través de la semana, sino que también se presentaron cambios en el horario de otras actividades del estilo de vida, sobre todo en las personas que llevaron un horario matutino.

Al comparar los datos de entre semana contra fin de semana por grupo de participantes con una prueba T de Wilcoxon, tanto las personas matutinas como las vespertinas cambiaron el horario en el que realizaron por primera vez actividades de aseo personal (*matutinas entre semana [MES] promedio = 6:10h, EES = 0:17h, matutinas fin de semana [MFS] promedio = 10:34h, EES = 0:32h, T = 60, p < 0.0001; vespertinas entre semana [VES] promedio = 9:59h, EES = 0:24h; vespertinas fin de semana [VFS] promedio = 11:53h, EES = 0:35h, T = 107.5, p < 0.001*), labores domésticas (*MES promedio = 14:14h, EES = 0:59h, MFS promedio = 10:27h, EES = 0:29h, T = 120, p < 0.001; VES promedio = 9:22h, EES = 0:27h, VFS promedio = 10:43h, EES = 0:39h, T = 71.5, p < 0.025*) y traslado (*MES promedio = 8:11h, EES = 0:27h, MFS promedio = 13:32h, EES = 0:41h, T = 51.5, p < 0.0001; VES promedio = 11:38h, EES = 0:22h, VFS promedio = 14:30h, EES = 0:38h, T = 65, p < 0.02*), retrasando su horario en todos los casos excepto en el caso de las labores domésticas de las participantes vespertinas (Tabla 3, Figura 2).

Por otro lado, en una serie de actividades sólo presentaron cambios a través de la semana las participantes matutinas, como en la primera hora de escuchar radio (*MES promedio = 9:45h, EES = 0:46h, MFS promedio = 13:41h, EES = 0:54h, T = 2, p < 0.02; VES promedio = 12:11h, EES = 0:52h, VFS promedio = 12:16h, EES = 0:55h, T = 62.5, NS*) y cuidar niños (*MES promedio = 15:21h, EES = 1:06h, MFS promedio = 10:50h, EES = 0:59h, T = 45, p < 0.02; VES promedio = 9:38h, EES = 1:22h, VFS promedio = 9:54h, EES = 1:03h, T = 52, NS*), así como en la primera hora de comer (*MES promedio = 8:30h, EES = 0:21h, MFS promedio = 10:00h, EES = 0:20h, T = 172, p < 0.001*;

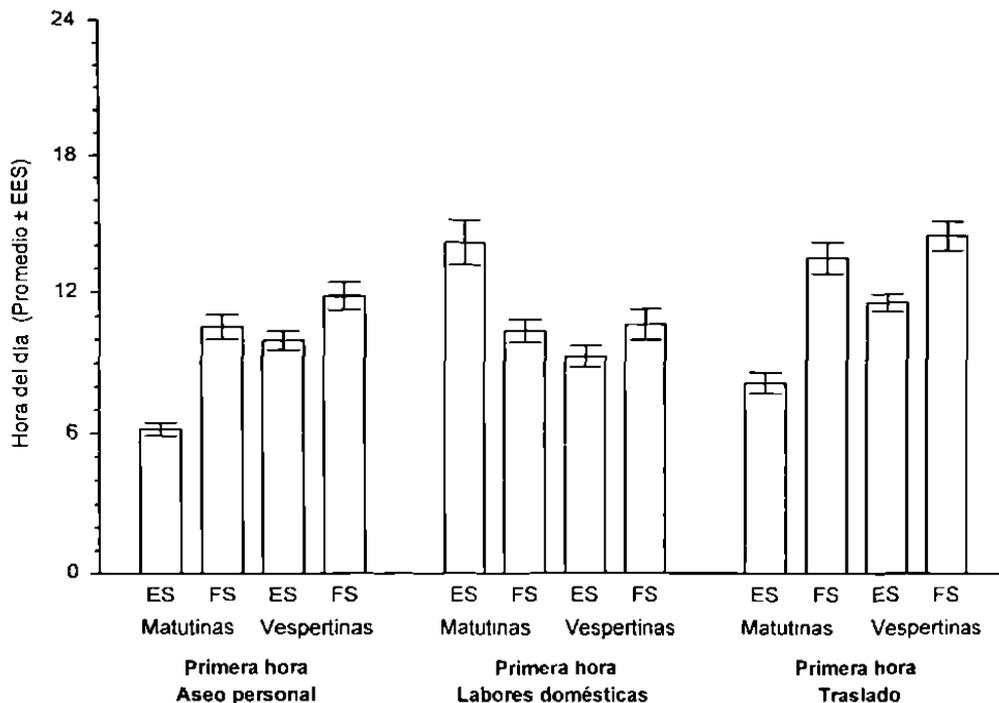


Figura 2. Actividades del estilo de vida que cambian su horario a través de la semana tanto para las matutinas como las vespertinas. ES = Entre semana, FS = Fin de semana.

VES promedio = 10:25h, EES = 0:25h, VFS promedio = 10:56h, EES = 0:20h, T = 265, NS) y la última hora de comer (*MES promedio = 18:20h, EES = 0:23h, MFS promedio = 20:00h, EES = 0:23h, T = 111, p < 0.02; VES promedio = 20:18h, EES = 0:34h, VFS promedio = 19:26h, EES = 0:29h, T = 145, NS*), en las cuales las participantes del turno matutino retrasaron su horario, con excepción de cuidar niños, en la cual adelantaron la hora de inicio el fin de semana (tabla 3, figura 3).

Tabla 3. Uso del tiempo del estilo del vida de trabajadoras matutinas y vespertinas, entre semana y fin de semana.

Actividad		Primera hora en el día			Última hora en el día		
		Matutinas	Vespertinas	U	Matutinas	Vespertinas	U
Ir al baño	ES	7:21±0:26	9:46±0:38	568.5**	20:42±0:22	21:12±0:30	422.5
	FS	7:52±0:21	9:28±0:26	691.5*	20:36±0:23	20:47±0:36	519.0
	T	332	360		207	87.5	
Comer	ES	8:30±0:21	10:25±0:25	607.5**	18:20±0:23	20:18±0:34	407.5**
	FS	10:00±0:20	10:56±0:20	783.5*	20:00±0:23	19:26±0:29	709.5
	T	172**	265		111*	145	
Labores domésticas	ES	14:14±0:59	9:22±0:27	425.0*	19:34±0:37	12:33±1:03	64.0**
	FS	10:27±0:29	10:43±0:39	673.0	16:52±0:37	15:24±1:25	204.0
	T	120**	71.5*		18.5*	†	
Aseo Personal	ES	6:10±0:17	9:59±0:24	85.0***	12:46±1:44	13:49±0:55	122.5
	FS	10:34±0:32	11:53±0:35	751.5*		14:56±1:09	
	T	60***	107.5**				
Traslado	ES	8:11±0:27	11:38±0:22	465.5***	17:02±0:22	20:24±0:34	139.5***
	FS	13:32±0:41	14:30±0:38	460.0	18:31±0:59	18:47±0:53	198.5
	T	51.5***	65*		37	†	
Cuidar niños	ES	15:21±1:06	9:38±1:22	122.0*	21:38±0:53		
	FS	10:50±0:59	9:54±1:03	269.5	19:30±0:49	20:19±0:48	158.0
	T	45*	52		†		
Platicar	ES	14:01±0:39	13:57±0:48	837.5	18:43±0:34	21:48±0:22	82.0***
	FS	12:48±0:38	13:35±0:42	818.5	19:45±0:32	19:51±0:46	466.0
	T	316.5	245.5		88.5	18	
Ver televisión	ES	17:16±0:49	17:29±0:57	740.5	19:50±0:59	21:07±1:13	102.0*
	FS	15:56±0:43	15:23±0:48	807.5	20:55±0:24	20:36±0:47	392.5
	T	306.5	170.5		57	†	
Escuchar radio	ES	9:45±0:46	12:11±0:52	255.0*	14:03±0:58	17:11±0:59	98.0
	FS	13:41±0:54	12:16±0:55	227.0		14:25±0:57	
	T	2*	62.5			†	
Hablar por teléfono	ES	11:37±0:44	14:21±0:44	431.0*	16:22±0:38	20:17±0:34	63.0**
	FS	14:05±0:45	12:47±0:53	309.0			
	T	104.5	110.5				
Tomar café	ES	8:36±0:23	11:24±1:01	129.0*			
	FS	11:00±0:50	12:21±1:12	181.0			
	T	31.5*	†				

Los datos representan el promedio ± error estándar, y se presentan en horas:minutos. ES = entre semana, FS = fin de semana

* p < 0.025, ** p < 0.01, *** p < 0.001 † No se presenta el resultado la prueba T de Wilcoxon debido a que la cantidad de participantes fue menor a 15 (n<15).

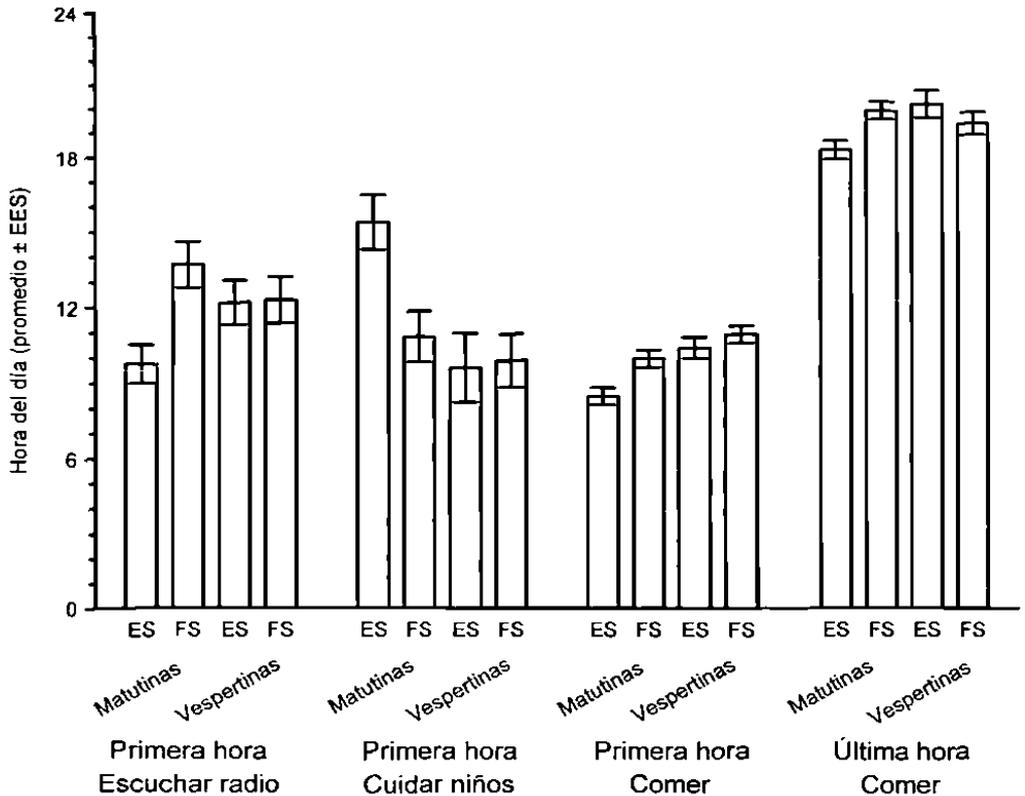


Figura 3. Actividades del estilo de vida que cambian su horario a través de la semana para las matutinas, pero no las vespertinas. ES = Entre semana, FS = Fin de semana.

Algunas actividades no presentaron diferencias significativas entre sus horarios del día entre semana y del fin de semana, en ninguno de los dos grupos; estas actividades fueron: primera hora de hablar por teléfono (*MES promedio = 11:37h, EES = 0:44h, MFS promedio = 14:05h, EES = 0:45h, T = 104.5, NS; VES promedio = 14:21h, EES = 0:44h, VFS promedio = 12:47h,*

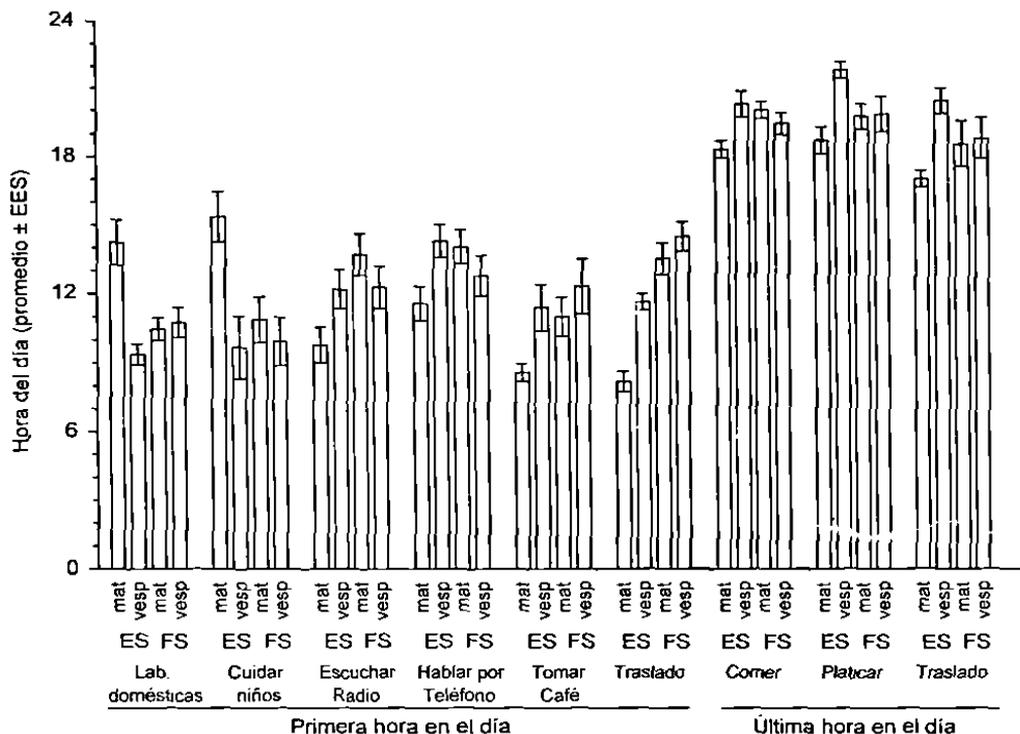


Figura 4. Actividades del estilo de vida diferentes entre las matutinas (mat) y vespertinas (vesp) entre semana (ES), pero no en fin de semana (FS).

EES = 0:53h, T = 110.5, NS), primera hora de platicar (*MES promedio = 14:01h, EES = 0:39h, MFS promedio = 12:48h, EES = 0:38h, T = 316.5, NS; VES promedio = 13:57h, EES = 0:48h, VFS promedio = 13:35h, EES = 0:42h, T = 245, NS*), última hora de platicar (*MES promedio = 18:43h, EES = 0:34h, MFS promedio = 19:45h, EES = 0:32h, T = 88.5, NS; VES promedio = 21:48h, EES = 0:22h, VFS promedio = 19:51h, EES = 0:46h, T = 18, NS*), primera hora de ir al baño (*MES promedio = 7:21h, EES = 0:26h, MFS promedio = 7:52h,*

EES = 0:21h, T = 332, NS; VES promedio = 9:46h, EES = 0:38h, VFS promedio = 9:28h, EES = 0:26h, T = 360, NS) y última hora de ir al baño (MES promedio = 20:42h, EES = 0:22h, MFS promedio = 20:36h, EES = 0:23h, T = 207, NS; VES promedio = 21:12h, EES = 0:30h, VFS promedio = 20:47h, EES = 0:36h, T = 87.5, NS).

Diferencias en el estilo de vida entre las trabajadoras matutinas y vespertinas

En lo que respecta al ciclo de sueño - vigilia, al comparar los hábitos de dormir entre las trabajadoras de los dos turnos, se encontraron diferencias en la hora de acostarse a dormir (*matutinas promedio = 22:46h, s = 1:10; vespertinas promedio = 23:55h, s = 1:06; t = -4.99, p < 0.0001*) (Tabla 2, Figura 1), la hora de despertar (*matutinas promedio = 5:50h, s = 0:37; vespertinas promedio = 7:55h, s = 1:13; t = -10.80, p < .0001*) y la duración del dormir (*matutinas promedio = 7:04, s = 1:08; vespertinas promedio = 8:00h, s = 1:19, t = -3.73, p < 0.001*) en el día entre semana (Tabla 2, Figura 1). Con esto, las participantes matutinas se acuestan y se levantan más temprano, así como duermen menos en estos días.

Por otro lado, en el de fin de semana se encontraron diferencias en la hora de acostarse (*matutinas promedio = 23:10, s = 1:27; vespertinas promedio = 24:17h, s = 1:15; t = -3.95, p < 0.001*) y de despertar (*matutinas promedio = 7:58, s = 1:38; vespertinas promedio = 9:01h, s = 1:30; t = -3.21, p < 0.01*), pero no en la duración (*matutinas promedio = 8:48h, s = 1:57; vespertinas promedio = 8:44, s = 1:29; t = 0.18, NS*), con lo cual las sujetos del turno matutino se despertaron y se acostaron más temprano, pero durmieron la misma cantidad de horas que las del vespertino.

Además de los cambios encontrados en el dormir, se presentaron diferencias entre los grupos de participantes en el horario de otras actividades del estilo de vida. Al comparar los dos grupos de trabajadoras, algunas actividades fueron realizadas en diferentes horarios diferentes entre semana, pero no el fin de semana (Tabla 3, Figura 4). Las labores domésticas (*MES promedio = 14:14h, EES = 0:59h, VES promedio = 9:22h, EES = 0:27h, U = 425, p < 0.02; MFS promedio = 10:27h, EES = 0:29h, VFS promedio = 10:43h, EES = 0:39h, U = 673, NS*) y cuidar niños (*MES promedio = 15:21h, EES = 1:06h, VES promedio = 9:38h, EES = 1:22h, U = 122, p < 0.02; MFS promedio = 10:50h, EES = 0:59h, VFS promedio = 9:54h, EES = 1:03h, U = 269.5, NS*), se empezaron a realizar más temprano por las trabajadoras vespertinas el día de entre semana.

Por el contrario, la primera hora de tomar café (*MES promedio = 8:36h, EES = 0:23h, VES promedio = 11:24h, EES = 1:01h, U = 129, p < 0.02; MFS promedio = 11:00h, EES = 0:50h, VFS promedio = 12:21h, EES = 1:12h, U = 181, NS*), escuchar radio (*MES promedio = 9:45h, EES = 0:46h, VES promedio = 12:11h, EES = 0:52h, U = 255, p < 0.02; MFS promedio = 13:41h, EES = 0:54h, VFS promedio = 12:16h, EES = 0:55h, U = 227, NS*), hablar por teléfono (*MES promedio = 11:37h, EES = 0:44h, VES promedio = 14:21h, EES = 0:44h, U = 431, p < 0.02; MFS promedio = 14:05h, EES = 0:45h, VFS promedio = 12:47h, EES = 0:3h, U = 309, NS*) y traslado (*MES promedio = 8:11h, EES = 0:27h, VES promedio = 11:38h, EES = 0:22h, U = 465.5, p < 0.001; MFS promedio = 13:32h, EES = 0:41h, VFS promedio = 14:30h, EES = 0:38h, U = 460, NS*), así como la última hora de traslado (*MES promedio = 17:02h, EES = 0:22h, VES promedio = 20:24h, EES = 0:34h, U = 139.5, p < 0.001; MFS promedio = 18:31h, EES = 0:59h, VFS promedio = 18:47h, EES = 0:53h, U =*

198.5, NS), comer (MES promedio = 18:20h, EES = 0:23h, VES promedio = 20:18h, EES = 0:34h, U = 407.5, $p < 0.001$; MFS promedio = 20:00h, EES = 0:23h, VFS promedio = 19:26h, EES = 0:29h, U = 709.5, NS) y platicar (MES promedio = 18:43h, EES = 0:34h, VES promedio = 21:48h, EES = 0:22h, U = 82, $p < 0.0001$; MFS promedio = 19:45h, EES = 0:32h, VFS promedio = 19:51h, EES = 0:46h, U = 466, NS) las participantes del turno matutino las realizaron más temprano solamente el día entre semana (Tabla 3, Figura 4).

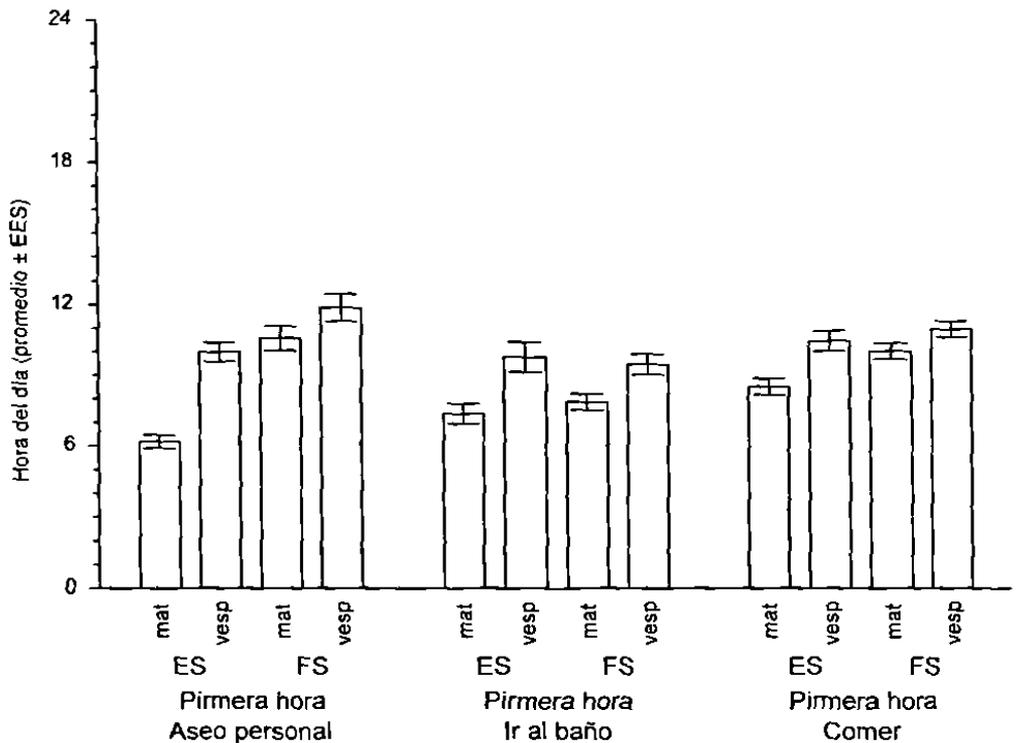


Figura 5. Actividades del estilo de vida diferentes entre las matutinas (mat) y vespertinas (vesp) entre semana (ES) y en fin de semana (FS).

Por otra parte, las participantes realizaron en diferentes horarios de ciertas actividades tanto el día entre semana como el de fin de semana, que fueron: la primera hora de aseo personal (*MES promedio* = 6:10h, *EES* = 0:17h, *VES promedio* = 9:59h, *EES* = 0:24h, *U* = 85, $p < 0.0001$; *fin MFS promedio* = 10:34h, *EES* = 0:32h, *VFS promedio* = 11:53h, *EES* = 0:35h, *U* = 751.5, $p < 0.02$), ir al baño, (*MES promedio* = 7:21h, *EES* = 0:26h, *VES promedio* = 9:46h, *EES* = 0:38h, *U* = 568.5, $p < 0.001$; *MFS promedio* = 7:52h, *EES* = 0:21h, *VFS promedio* = 9:28h, *EES* = 0:26h, *U* = 691.5, $p < 0.02$) y comer (*MES promedio* = 8:30h, *EES* = 0:21h, *VES promedio* = 10:25h, *EES* = 0:25h, *U* = 607.5, $p < 0.001$; *MFS promedio* = 10:00h, *EES* = 0:20h, *VFS promedio* = 10:56h, *EES* = 0:20h, *U* = 783.5, $p < 0.02$), las cuales fueron llevadas a cabo por las personas de turno matutino más temprano en ambos días (Tabla 3, Figura 5).

Además de esto, no se presentó diferencia significativa entre los dos grupos en la primera hora de platicar (*MES promedio* = 14:01h, *EES* = 0:39h, *VES promedio* = 13:57h, *EES* = 0:48h, *U* = 837.5, NS; *MFS promedio* = 12:48h, *EES* = 0:38h, *VFS promedio* = 13:35h, *EES* = 0:42h, *U* = 818.5, NS), última hora de ir al baño (*MES promedio* = 20:42h, *EES* = 0:22h, *VES promedio* = 21:12h, *EES* = 0:30h, *U* = 422.5, NS; *MFS promedio* = 20:36h, *EES* = 0:23h, *VFS promedio* = 20:47h, *EES* = 0:36h, *U* = 519, NS) y ver TV, (*MES promedio* = 19:50h, *EES* = 0:59h, *VES promedio* = 21:07h, *EES* = 1:13h, *U* = 102.0, $p < 0.02$; *MFS promedio* = 20:55h, *EES* = 0:24h, *VFS promedio* = 20:36h, *EES* = 0:47h, *U* = 392.5, NS), en ninguno de los dos días.

Al observar los resultados presentados hasta ahora, se encontró que en la primera hora de escuchar radio y cuidar niños, así como en la primera y última hora de comer, las participantes del turno matutino modificaron su

horario en el día de fin de semana de tal forma que realizaron estas actividades a la misma hora que las del turno vespertino durante ambos días (Tabla 3, figura 3). Asimismo, al observar los cambios presentados de entre semana al fin de semana en la última hora de platicar y traslado, las trabajadoras del turno matutino la retrasaron, mientras que las de turno vespertino la adelantaron, ambas realizándolas a la misma hora durante el fin de semana (Tabla 3, figura 3 y figura 4).

Edad y estrés en las trabajadoras matutinas y vespertinas

La edad de las trabajadoras de turno matutino y vespertino fue comparada con la prueba t de Student y se presentaron diferencias significativas entre sus promedios ($t = 2.40, p < 0.02$) (Figura 8). Debido a que la selección de las participantes matutinas fue equivalente a las vespertinas sólo en cantidad, el muestreo se hizo al azar entre las personas del turno matutino que cumplían con el requisito de entrar a trabajar entre 7:00 y 8:00 a.m., por lo que las participantes finalmente incluidas en este estudio pueden ser consideradas como representativas de todas las trabajadoras de las facultades participantes.

Para analizar la relación de esta diferencia de edad entre los turnos con factores como el estado civil o la cantidad de hijos, se dividió a las trabajadoras en 2 grupos de edad, menores de 30 años y de 30 años o mayores. Se presentaron relaciones significativas entre los grupos de edad y el tener o no una pareja ($X^2 = 8.08, p < 0.01$; figura 6), con lo que la mayoría de las personas del grupo de 30 años o mayores tienen una pareja, mientras que las menores de 30 años no la tienen.

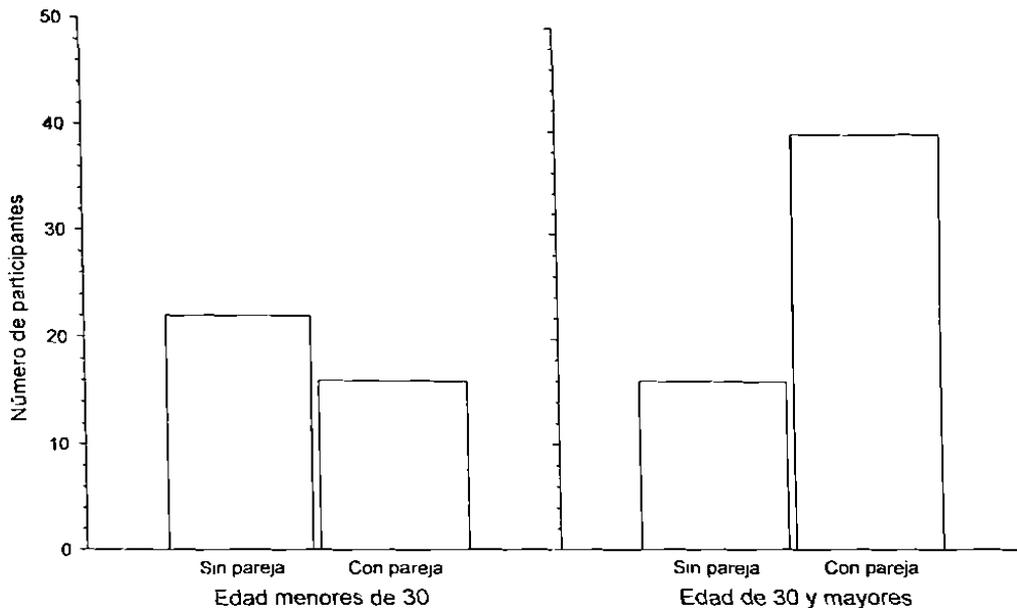


Figura 6. Participantes con y sin pareja, según la edad (menores de 30 años y de 30 años y mayores). $X^2 = 8.08$, $p < 0.01$.

Además de esto, también se relacionaron los grupos de edad con el tener o no hijos ($X^2 = 8.48$, $p < 0.01$; figura 7) en donde la mayoría de las trabajadoras de 30 años o más tienen hijos, mientras que las menores de 30 años no los tienen. Con esta información es posible que la distribución de las personas mayores o menores de edad en los diferentes turnos se deba a una cuestión del rol, en donde las mujeres organizan sus horarios de trabajo con el de sus parejas o hijos, con el fin de coincidir en el tiempo libre con ellos.

Sobre estas diferencias en edad entre las trabajadoras de cada turno, se exploró la posibilidad de que representaran una influencia sobre las diferencias en el estilo de vida reportadas en este trabajo. Con el fin de eliminar estas diferencias de edad, se redujo el rango de edad a entre 24 y 45

años, con lo cual los promedios de edad de los dos turnos dejaron de ser significativamente diferentes (37 trabajadoras matutinas edad promedio = 33.38 años, $s = 5.40$; 23 trabajadoras vespertinas edad promedio = 31.87 años, $s = 6.26$; $t = 0.99$, $p = 0.33$; figura 8).

Tabla 4. Características del ciclo vigilia - sueño entre matutinas y vespertinas, entre semana y en fin de semana. Rango reducido de edad, de 24 a 45 años.

Características del dormir		Trabajadoras matutinas	Trabajadoras vespertinas	U
Hora de acostarse	Entre semana	22:35 ± 0:11	23:45 ± 0:10	145.0***
	Fin de semana	23:09 ± 0:14	23:52 ± 0:13	270.5*
	Retraso dormir	0:34 ± 0:16	0:07 ± 0:12	311.0
T		104.5*	80	
Hora de despertar	Entre semana	5:47 ± 0:06	7:29 ± 0:18	68.5***
	Fin de semana	8:11 ± 0:17	8:54 ± 0:18	316.0
	Retraso despertar	2:24 ± 0:16	1:25 ± 0:20	280.5*
T		5***	18***	
Duración del dormir	Entre semana	7:12 ± 0:11	7:44 ± 0:15	300.0†
	Fin de semana	9:01 ± 0:21	9:02 ± 0:18	421.0
	Aumento duración	1:49 ± 0:22	1:18 ± 0:20	371.5
T		63.5***	15**	

Nota: Los datos representan Promedio ± error estándar, en horas: minutos.

* $p < 0.03$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$, † $p = 0.06$

Al analizar de nueva cuenta las diferencias entre las trabajadoras de los dos turnos de trabajo, incluyendo solamente aquellas que tuvieran entre 24 y 45 años de edad, se encontraron resultados similares a los que incluían a todas las participantes. Por un lado sus hábitos de sueño presentaron las mismas diferencias entre los grupos, entre semana y fin de semana, con las excepciones que la hora de despertar el fin de semana no presentó diferencias entre los turnos (matutinas promedio = 8:11h, EES = 0:17h, vespertinas promedio = 8:54h, EES = 0:18h, U = 316, NS), así como sólo se presentó una tendencia en la duración del dormir entre semana (matutinas

promedio = 7:12h, EES = 0:11h; vespertinas promedio = 7:44 h, EES = 0:15 h; $U = 300, p = 0.06$ (ver tabla 4).

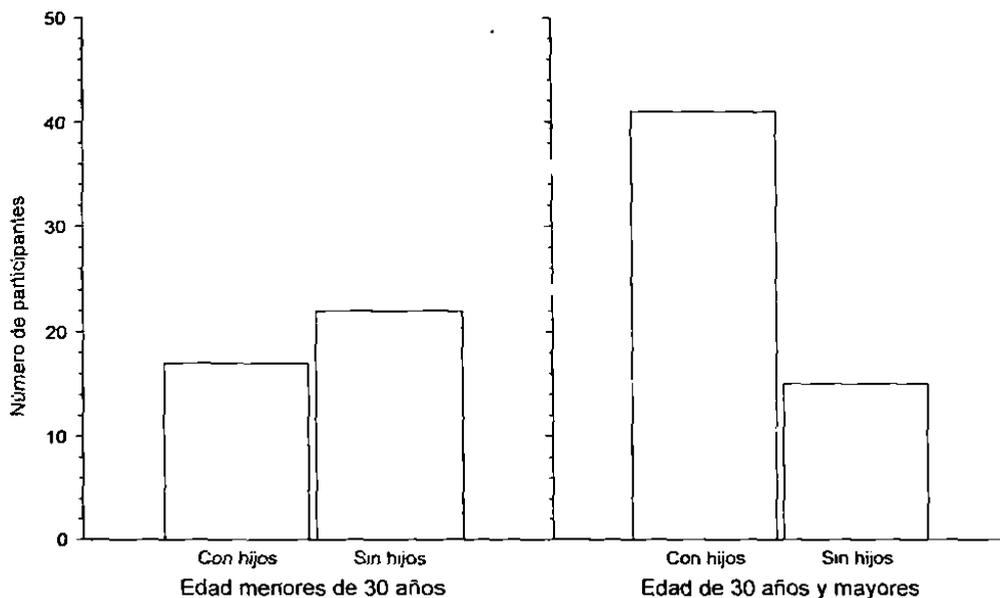


Figura 7. Frecuencia de participantes con y sin hijos, según la edad (menores de 30 años y de 30 años y mayores). $\chi^2 = 8.08, p < 0.01$.

En cuanto al resto de las actividades del estilo de vida, las que no coincidieron con los resultados encontrados con todas las participantes, al no presentar diferencias entre los turnos el día entre semana, fueron: la primera hora de cuidar niños (*MES promedio = 14:51h, EES = 1:08h, VES promedio = 10:11h, EES = 1:59h, U = 82.5, NS*) y hablar por teléfono (*MES promedio = 12:16h, EES = 0:53h, VES promedio = 13:36h, EES = 0:58h, U = 215.5, NS*), así como se presentaron diferencias entre los turnos que no habían sido encontradas en la última hora de hablar por teléfono (*MES*

promedio = 17:15h, EES = 0:51h, VES promedio = 20:42h, EES = 0:42h, $U = 21$, $p < 0.03$) durante este mismo día.

Por otro lado, de las diferencias de horario entre las participantes de los 2 turnos durante el fin de semana, sólo permaneció claramente el desfase en la primera hora de comer (MFS promedio = 10:10h, EES = 0:23h, VFS promedio = 11:39h, EES = 0:29h, $U = 234$, $p < 0.01$), mientras que en la primera hora de ir al baño sólo se presentó una tendencia a ser diferente (MFS promedio = 7:55h, EES = 0:23h, VFS promedio = 9:05h, EES = 0:29h, $U = 288.5$, $p = 0.06$), y no se presentó diferencia en la primera hora de aseo personal (MFS promedio = 11:05h, EES = 0:40h, VFS promedio = 11:05h, EES = 0:42h, $U = 373.5$, NS) (tabla 5).

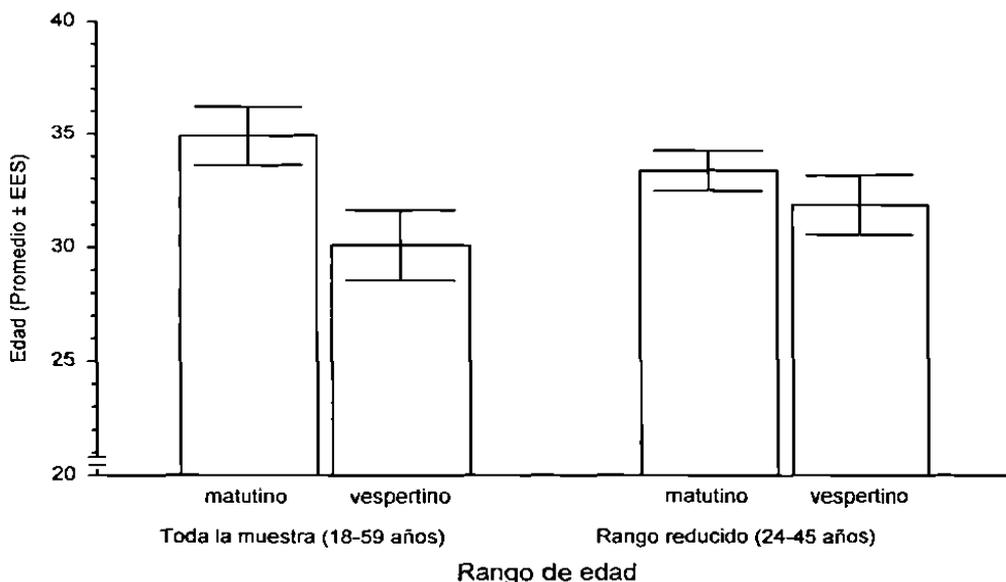


Figura 8. Promedios y errores estándar de la edad de todas las trabajadoras (18 a 59 años; $t = 2.40$, $p < 0.02$) y trabajadoras de rango de edad reducido (24 a 45 años; $t = 0.99$, NS).

Tabla 5. Uso del tiempo del estilo de vida de trabajadoras matutinas y vespertinas, entre semana y fin de semana. Rango reducido de edad (24 a 45 años).

Actividad		Primera hora en el día			Última hora en el día		
		Matutinas	Vespertinas	U	Matutinas	Vespertinas	U
Ir al baño	ES	7:16±0:31	9:10±0:46	224.0**	20:37±0:27	21:40±0:31	137.0
	FS	7:55±0:23	9:05±0:29	288.5†	20:41±0:25	21:32±0:40	167.0
	T	111.5 †	108.5		115.5	28.0	
Comer	ES	8:28±0:26	10:23±0:37	249.0**	18:11±0:29	20:37±0:39	133.5**
	FS	10:10±0:23	11:39±0:29	234.0**	19:37±0:29	20:13±0:29	273.0
	T	60.0 ***	60.0		82.5 *	40.5	
Labores Domésticas	ES	14:08±1:06	8:50±0:18	162.0*	19:43±0:23	11:54±1:16	17.0***
	FS	10:02±0:33	10:43±0:50	287.5	17:05±0:41	17:34±0:50	82.0
	T	69.5 **	2.5 **		13.0 *	‡	
Aseo Personal	ES	6:15±0:24	9:57±0:42	45.0***	12:46±2:01		
	FS	11:05±0:40	11:05±0:42	373.5			
	T	38.0 ***	34.5 *				
Traslado	ES	8:00±0:32	11:55±0:27	141.0***	17:04±0:27	20:53±0:35	50.0***
	FS	14:02±0:47	14:28±0:48	213.5	19:05±1:16	18:49±0:55	60.5
	T	13.0 ***	17.5 *		‡	‡	
Cuidar Niños	ES	14:51±1:08	10:11±1:59	82.5	21:21±1:00		
	FS	10:12±1:09	9:09±0:35	149.5	20:07±0:52	20:18±0:55	116.0
	T	18.0 **	27.0		11.0		
Platicar	ES	14:11±0:49	13:28±1:09	270.5	19:03±0:28		
	FS	12:58±0:42	14:47±0:53	268.5	19:57±0:37	20:50±0:55	146.5
	T	176.5	70.0		47.0		
Ver Televisión	ES	17:48±0:54	17:16±1:25	301.0	20:40±0:51		
	FS	15:07±0:53	16:09±1:01	314.5	20:48±0:29	21:00±0:56	166.5
	T	142.5 *	75.0		34.0		
Escuchar Radio	ES	10:17±0:58	12:06±1:22	80.5	13:35±1:26		
	FS	13:56±1:06	12:54±1:20	75.0	16:30±1:11		
	T	2.0 **	‡		‡		
Hablar por Teléfono	ES	12:16±0:53	13:36±0:58	215.5	17:15±0:51	20:42±0:42	21.0*
	FS	14:06±0:52	13:23±0:55	142.0			
	T	67.5	44.5				

Nota: Los datos representan Promedio ± error estándar, en horas: minutos. ES = entre semana, FS = fin de semana.

* p < 0.03, ** p < 0.01, *** p < 0.001, † p = 0.06, ‡ n < 10

Con respecto a otros factores explorados en este trabajo, como el nivel de estrés de las trabajadoras, no se encontraron diferencias significativas entre las trabajadoras (*trabajadoras turno matutino estrés promedio = 15.44, s = 6.03; trabajadoras turno vespertino estrés promedio = 15.33, s = 4.20; t = 0.11, NS*), con lo que se supone que el estar en cualquiera de estos dos horarios implica el mismo nivel de estrés.

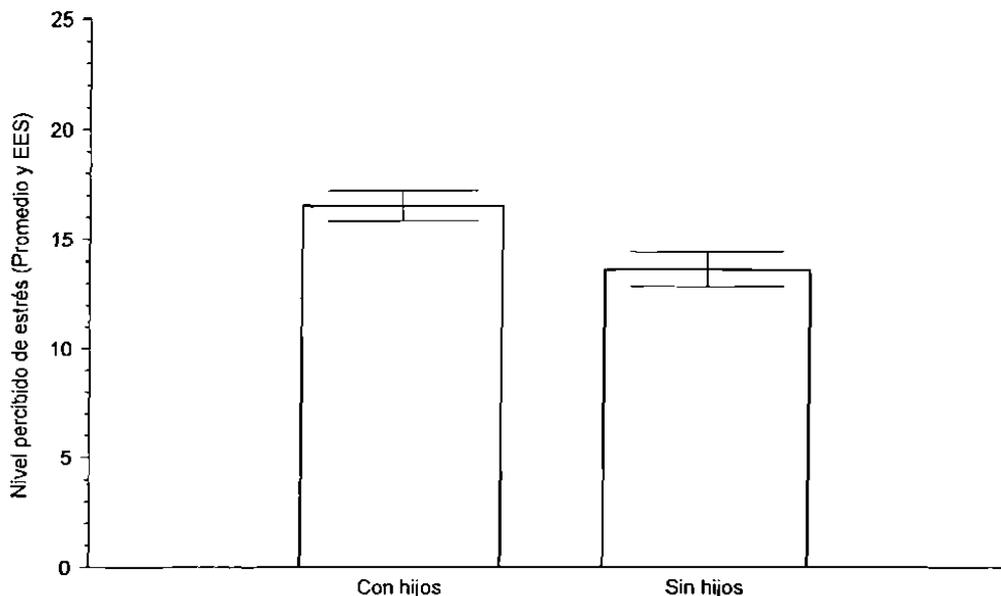


Figura 9. Promedios y errores estándar (EES) del nivel percibido de estrés de las participantes, según si tienen o no hijos ($t = 2.71, p < 0.01$).

Al estudiar otros factores que podrían asociarse con el nivel de estrés, no se encontraron diferencias significativas entre el tener o no una pareja, rol de esposa (*trabajadoras con pareja estrés promedio = 15.05, s = 4.42; trabajadoras sin pareja estrés promedio = 15.63, s = 5.83; t = -0.51, NS*); sin

embargo, sí se encontraron diferencias en el nivel de estrés entre las participantes que tienen o no hijos, rol de madre (*trabajadoras con hijos estrés promedio = 16.52, s = 5.32; trabajadoras sin hijos estrés promedio = 13.62, s = 4.70; t = 2.71, p < 0.01*), presentando un nivel de estrés mayor las trabajadoras con hijos que las que no los tienen. Esto podría ser asociado a que el nivel de estrés se vea afectado cuando las personas tienen varios roles sociales, en este caso trabajadora y madre.

7. Discusión

Al observar los resultados encontrados en este estudio, parece ser que lo planteado en otras investigaciones sobre las diferencias entre los días de trabajo o estudio y los de descanso se confirman (Valdez *et al.*, 1996; Machado *et al.*, 1998). Así como en esos estudios, en este trabajo también se presentaron diferencias significativas en el horario del dormir entre estos días, tanto en las trabajadoras matutinas como en las vespertinas. En cuanto a la duración del dormir, las trabajadoras matutinas la aumentan de tal forma en los fines de semana que duermen la misma cantidad de horas que las vespertinas durante estos días, lo cual indica una posible privación de sueño en las trabajadoras matutinas; esto ha sido observado anteriormente en otros estudios (Web, 1985; Machado *et al.*, 1998).

Por otro lado, también se encontraron diferencias entre los grupos de participantes en el horario de las actividades del estilo de vida, las cuales podrían ser asociadas al horario de trabajo, asumido con el rol de trabajadora, o al horario de dormir.

Algunas de estas actividades se podrían considerar como asociadas al horario de trabajo, ya que se realizarían en el tiempo libre con el que cuentan las personas. Por ejemplo, las labores domésticas, las cuales se empezaron a realizar antes de ir a trabajar en el caso de las trabajadoras vespertinas, y después de salir de trabajar, en el caso de las matutinas.

Otras actividades pueden relacionarse con el trabajo porque fueron llevadas a cabo ya sea alrededor de la hora de entrada y salida de éste, como fue el traslado y la última hora de comida, o dentro de las horas laborables, en el caso de la primera hora de tomar café, escuchar radio y hablar por teléfono. El que las trabajadoras no presenten diferencias de horario en estas

actividades en el día de el fin de semana, apoya la asociación con el turno de trabajo, ya que en estos días no están supeditadas a éste.

Por otra parte, tanto el día entre semana como el de fin de semana las participantes realizaron en diferentes horarios ciertas actividades, que fueron la primera hora ir al baño, primera y última hora de comer, y última hora de platicar, las cuales pueden ser asociadas con el horario del dormir ya que, como en éste, las personas de turno matutino las realizaron más temprano que las del vespertino.

Además de esto, no se presentó diferencia significativa entre los dos grupos en la primera hora de platicar, última hora de ir al baño y ver televisión, en el día entre semana ni en el de fin de semana, por lo que estas actividades pueden ser consideradas como independientes del horario de trabajo o de dormir.

Al observar los cambios de horario realizados por las participantes del turno matutino y vespertino, las personas del turno matutino cambiaron el horario de una mayor cantidad de actividades a través de la semana. Con esto, podemos pensar que el horario matutino implica una reorganización mayor del uso del tiempo.

Además, en varias actividades, como escuchar radio, cuidar niños y comer, las participantes del turno matutino modificaron su horario en el día de fin de semana de tal forma que realizaron estas actividades a la misma hora que las del turno vespertino durante ambos días, con lo cual se corrobora que el horario matutino implica más modificaciones en el estilo de vida.

Es importante mencionar que muchas de las actividades que fueron encuestadas no pudieron ser incluidas en este reporte debido a que la cantidad de participantes que las realizaron fue muy reducida, por lo que no

se pudieron llevar a cabo los análisis estadísticos pertinentes. Por esta razón es necesario realizar estudios en un futuro que impliquen una mayor cantidad de días de registro de las actividades, para conocer más a fondo la organización temporal de otras conductas como el tomar alcohol, asistir a reuniones, etc.

Con respecto a otros factores estudiados, se encontraron relaciones entre la edad y el tener pareja o hijos, presentándose estos roles de esposa o madre con mayor frecuencia entre las trabajadoras mayores de 30 años, las cuales laboran en su mayoría en el horario matutino, con lo que es posible que estas mujeres seleccionen su horario de trabajo con el fin de hacer coincidir su tiempo libre con el de su pareja e hijos.

En cuanto al estrés, sólo se encontraron diferencias significativas entre el tener o no hijos, lo cual podría en alguna medida corroborar los hallazgos sobre una mayor presión del tiempo y el tener varios roles (Roxburgh, 2002; Mattingly y Bianchi, 2003), en este caso el de trabajadora y el de madre.

8. Conclusiones

Hipótesis 1. Se presenta un cambio de horario en las actividades de rutina, como comer, entre los días laborales y los de descanso.

De los resultados encontrados en este trabajo se desprenden las siguientes conclusiones:

Los horarios de actividades de rutina, particularmente en el dormir, el aseo personal, las labores domésticas y el traslado, se presentaron de forma diferente entre los días laborales y los de descanso, en donde las trabajadoras de ambos turnos retrasaron el horario en que empezaron a realizar estas actividades, con las labores domésticas como única excepción.

Además de esto, en otras actividades de rutina, comer y cuidar niños, así como recreativas, escuchar radio, sólo las trabajadoras matutinas modificaron a un horario más tarde en el fin de semana.

En conclusión, las trabajadoras matutinas presentaron una mayor reorganización del uso del tiempo a través de la semana.

Hipótesis 2. Entre las personas con turno de trabajo matutino y vespertino se presentan diferencias en el estilo de vida y uso del tiempo, en los días laborales y los de descanso.

Durante el día de entre semana se presentaron una mayor cantidad de actividades con diferentes horarios para las trabajadoras matutinas y vespertinas. Estas actividades fueron tanto de rutina (aseo personal, ir al baño, labores domésticas, cuidar niños, comer), como recreativas sociales (platicar, hablar por teléfono), e inestructuradas (escuchar el radio).

De estas actividades, sólo en 3 actividades de rutina las trabajadoras de cada turno presentaron diferentes horarios durante el fin de semana; estas actividades fueron aseo personal, ir al baño y comer.

Con esto, se puede concluir que en los días laborales, las trabajadoras matutinas y las vespertinas realizan un mayor número de actividades en diferentes horarios que en el fin de semana.

Referencias

- Álvarez, J., Castilla, A. y Landero, R. (2001). La inserción laboral de obreras y catedráticas mexicanas y el impacto en su realización personal y la dinámica familiar. *Revista de Psicología Social*, 16 (2): 209-227.
- Álvarez J. y López, M. (1999). Características y explicaciones de los hábitos de salud de los jóvenes. *Revista de Psicología Social*, 14 (2-3): 271-296.
- Cardinali, D.P., Golombek, D.A. y Bonanni Rey, R.A. (1992). *Relojes y calendarios biológicos*. Fondo de Cultura Económica, Buenos Aires.
- Ciscel, D.H., Sharp, D.C. y Heath, J.A. (2000). Family work trends and practices: 1971 to 1991. *Journal of Family and Economic Issues*, 21 (1): 23-36.
- Cohen, S., Kamarck, T. y Mermelstein R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 23: 385-396.
- Colomber, C. y Pérez-Hoyos, S. (1995). Research on lifestyles and health: Searching for meaning. *Social Science and Medicine* 41(6): 845-855.
- Coreil, J., Levin, J.S. y Gartly Jaco, E. (1992). Estilo de vida. Un concepto emergente en las ciencias sociomédicas. *Clínica y Salud* 3(3): 221-231.
- Coren, S. (1996). Daylight savings time and traffic accidents. *New England Journal of Medicine* 334: 924-925.
- Deacon, S. y Arendt, J. (1996). Adapting to phase shifts. I. An experimental model for Jet Lag and Shift Work. *Physiology and Behavior* 59(4-5): 665-673.
- Elias, N. y Dunning, E. (1992). El ocio en el espectro del tiempo libre. Elias, N. y Dunning, E. (Eds.) *Deporte y Ocio en el Proceso de la Civilización*. Fondo de Cultura Económica, México: 117-156.

- Elliott, D.H. y Elliott, J.L. (1990). Behaviour and the lifestyle cycle: A consideration of the role of longitudinal time use studies. *Social Indicators Research*, 23: 395-414.
- Fukuda, S. y Morimoto, K. (2001). Lifestyle, stress and cortisol response: Review II. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 6: 15-21.
- García, A. (2001). Relación de la Escala de Madrugadores y Trasnochadores con el Ritmo Circadiano de Temperatura y el Ciclo de Vigilia-Sueño. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, U.A.N.L.
- Horne, J.A. y Östberg, O. (1976). A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. *International Journal of Chronobiology* 14(4): 97-110.
- Hublin, C., Kapiro, J., Partinen, M. y Koskenvuo, M. (2001). Insufficient Sleep – A population-based study in adults. *Sleep*, 24 (4): 392-400.
- Joyce, M. y Steward, J. (1999). What can we learn from time use data? *Monthly Labor Review* 122(8): 3-6.
- Kerkof, G.A. (1999). The weekend increases sleep-related traffic accidents. *Archives of physiology and biochemistry*, 107 (2): 136-137.
- Kerkof, G.A. y Van Dongen, H.P.A. (1996). Morning-type and evening-type individuals differ in the phase position of their endogenous circadian oscillator. *Neuroscience Letters* 218: 153-156.
- Lindgren, H.C. (1979). Roles sociales. *Introducción a la Psicología Social*. Trillas, México: 205-226.
- Machado, E.R.S., Varella, B.V.R. y Andrade, M.M.M. (1998). The influence of study schedules and work on the sleep-wake cycle of college students. *Biological Rhythm Research* 29(5): 578-584.
- Mattingly, M.J. y Bianchi, S.M. (2003). Gender differences in the quantity and quality of free time: The U.S. experience. *Social Forces*, 81 (3): 999-

- Mecacci, L. y Zani, A. (1983). Morningness-eveningness preferences and sleep-waking diary data of morning and evening types in students and worker samples. *Ergonomics* 26(12): 1147-1153.
- Navas, M. L. (1988). Innovación tecnológica, factores psicosociales y estrés en el puesto de trabajo: un estudio empírico. *Revista de Psicología Social*, 3: 181-191.
- Rodríguez Marín, J. (1992). Estilos de vida y salud. *Clínica y Salud* 3(3):233-237.
- Rodríguez Marín., J. (1995). Capítulo 2. Promoción de la salud y prevención de la enfermedad: Estilos de vida y salud. *Psicología social de la salud*. Editorial Síntesis Psicología: Madrid.
- Rollak, R.A. (1999). Notes on time use. *Monthly Labor Review* 122(8): 7-11.
- Roxburg, S. (2002). Racing through life: The distribution of time pressures by roles and role resources among full-time workers. *Journal of Family and Economic Issues*, 23 (3): 121-145.
- Secord, P.F. (1982). The origin and maintenance of social roles: The case of sex roles. Ickes, W. y Knowles, E.S. (dirs.) *Personality, Roles, and Social Behavior*, Springer-Verlag, Nueva York: 33-54.
- Shephard, R.J. y Shek, P.N. (1996). Interactions between sleep, other body rhythms, immune responses and exercise. *Canadian Journal of Applied Physiology* 22(2): 95-116.
- Stinson, L.L. (1999). Measuring how people spend their time: A time-use survey design. *Monthly Labor Review* 122(8): 12-19.

- Stokols, D. (1992). Establishing and maintaining healthy environments: Toward a social ecology of health promotion. *American Psychologist* 47(1): 6-22.
- Szymczak, J.T., Jasinska, M., Pawlak, E. y Zwierzykowska, M. (1993). Annual and weekly changes in the sleep-wake rhythm of school children. *Sleep* 16(5): 433-435.
- Torrado O., V.M., Martinez C., C., y Fernández-Rios, L. (1997). Occupational stress and state of health among clinical psychologists and psychiatrist. *Psychology in Spain*, 1 (1): 63-71.
- Valdez, P. (1988). Ritmos circadianos y conducta. Cairo, E. (dir.), *La neuropsicología: una nueva rama del conocimiento psicológico*, ENPES, La Habana: 167-206.
- Valdez, P., Ramírez, C. y García, A. (1996). Delaying and extending sleep during weekends: Sleep recovery or circadian effect? *Chronobiology International* 13(3): 191-198.
- Valdez, P., Ramírez, C. y Téllez, A. (1998). Alteraciones del ciclo dormir vigilia. Téllez, A. (Dir.) *Trastornos del Sueño*, Trillas, México: 193-231.
- Valdez, P., Ramírez, C. y García, A. (2002). Análisis del proceso de adaptación de la población al horario de verano. *Ciencia y Desarrollo* 28(163): 61-67.
- Valdez, P. Ramírez, C. y Garcia, A. (2003). Adjustment of the sleep-wake cycle to small (1-2 h) changes in schedule. *Biological Rhythm Research*, 34 (2): 145-155.
- Waterhouse, J., Minors, D., Atkinson, G. y Benton, D. (1997). Chronobiology and meal times: internal and external factors. *British Journal of Nutrition* 77 (suplemento 1): S29-S38.

Webb, W.B. (1985). Sleep in industrialized settings in the northern hemisphere. *Psychological Reports* 57: 591-598.

10. Apéndices

Apéndice 1. Cuestionario de Datos Generales y Hábitos

Nombre: _____ Fecha: _____
 Edad: _____ Sexo: _____ Estado civil: _____
 Escolaridad: _____ Horario de trabajo en la UANL: _____
 ¿Cuánto tiempo tarda en trasladarse de su casa a la UANL: _____ minutos.
Si usted trabaja en otro lugar, además de la UANL, especifique:
 Nombre de la empresa: _____ Puesto: _____
 Horario: _____ Días de la semana que trabaja: _____

¿Quién vive con usted actualmente? En el caso de hijos, hermanos, amigos u otros familiares, escriba la cantidad de personas.

Vivo solo(a) Padre Madre Pareja Esposo(a)
 Hijo(s) _____ Hermano(s) _____ Amigo(s) _____ Otro(s) familiar(es) _____

En la siguiente tabla, señale la opción de la derecha que corresponde con sus hábitos actuales para realizar cada actividad.

	Nunca	1 día al mes o menos	2 a 3 días al mes	1 a 3 días a la semana	4 a 6 días a la semana	Todos los días
Consumir alcohol						
Fumar						
Tomar café						
Hacer ejercicio o deporte						
Desayunar						
Labores domésticas						
Jugar (cartas, videojuegos)						
Cenar						
Ver televisión						
Escuchar radio						
Asistir a reuniones sociales						
Comer fuera de casa						
Salir de paseo (cine, parque)						
Dormir siesta						
Usar internet (chat, e-mail)						
Actividades religiosas						
Ir de compras (supermercado)						
Salir a bares o discotecas						
Tomar medicamentos						

Cuando realiza cada una de las siguientes actividades, la mayoría de las veces está con:

	Solo	Padre / Madre	Pareja / Esposo	Hermano(s)	Hijo(s)	Amigo(s)	Compañeros del trabajo	Otros conocidos
Consumir alcohol								
Fumar								
Tomar café								
Hacer ejercicio o deporte								
Desayunar								
Labores domésticas								
Jugar (cartas, videojuegos)								
Cenar								
Ver television								
Escuchar radio								
Asistir a reuniones sociales								
Comer fuera de casa								
Salir de paseo (cine, parque)								
Dormir siesta								
Usar internet (chat, e-mail)								
Actividades religiosas								
Ir de compras (supermercado)								
Salir a bares o discotecas								

Apêndice 2. Cuestionario diario de actividades

Escala del Estrés Percibido

INSTRUCCIONES

Las preguntas de esta escala son acerca de tus sentimientos y pensamientos durante el último mes.

En cada caso, se te pide indicar circulando que tan frecuentemente te sientes o piensas de cierta forma

Nombre: _____ Fecha: _____
Edad _____ Sexo (circula): M F

0 = Nunca 1 = Casi nunca 2 = Algunas veces 3= Muchas veces 4 = Casi siempre

1 En el último mes, ¿que tan seguido te has enojado por algo que sucedió inesperadamente?.....	0	1	2	3	4
2 En el último mes, ¿que tan seguido has sentido que eres incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida?.....	0	1	2	3	4
3 En el último mes, ¿que tan seguido te has sentido nervioso(a) y "estresado(a)"?.....	0	1	2	3	4
4 En el último mes, ¿que tan seguido te has sentido seguro(a) de tu habilidad para manejar tus problemas personales?.....	0	1	2	3	4
5 En el último mes, ¿qué tan seguido has sentido que las cosas estaban saliendo a tu favor?.....	0	1	2	3	4
6 En el último mes, ¿que tan seguido has encontrado que no puedes con todas la cosas que tienes que hacer?.....	0	1	2	3	4
7 En el último mes, ¿que tan seguido has sido capaz de controlar las irritaciones en tu vida?.....	0	1	2	3	4
8 En el último mes, ¿que tan seguido has sentido que anda te afecta?.....	0	1	2	3	4
9 En el último mes, ¿que tan seguido te has enojado por cosas que estuvieron fuera de tu control?.....	0	1	2	3	4
10 En el último mes, ¿que tan seguido has sentido que las dificultades se han acumulado tanto que no las puedes superar?	0	1	2	3	4



DCNATI O

