



SKILLS INNOVATION  
DESARROLLANDO HABILIDADES

# DIFERENCIAS EN EL IMPACTO DEL ESTRÉS ENTRE HOMBRES Y MUJERES

“Existen diferencias en la forma en que hombres y mujeres son afectados por el estrés y en sus reacciones ante éste, en los estresores que lo causan y los mecanismos de afrontamiento.”  
R., Segura e I. Pérez, 2016.

## MUJERES

## HOMBRES



### FACTORES ESTRESANTES

Doble jornada (trabajo formal y trabajo doméstico no remunerado).

Problemas económicos y financieros.

El sobrecompromiso en el desempeño laboral les crea altos niveles de estrés. De ahí que la mayor fuente de estresores, son de tipo laboral y económico.

### ENTORNO LABORAL



La cultura y política organizacional afecta mayormente a las mujeres, representando mayor dificultad y esfuerzo para promocionarse y ocupar puestos directivos.

La sobrecarga de trabajo obliga a los hombres a permanecer largas jornadas en el espacio laboral.



### AFRONTAMIENTO

Las mujeres utilizan afrontamiento emocional y apoyo social. Favoreciendo el bienestar emocional, la salud mental, motivación y autoconfianza.

Los hombres recurren a la planeación, realizando otras actividades alternativas, o bien ignorando el problema.