



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2026,
Volumen 10, Número 3.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i3

MUJERES TRABAJADORAS EN EL CONTEXTO ACTUAL: UN ANÁLISIS DE SU RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

**WORKING WOMEN IN THE CURRENT CONTEXT: AN
ANALYSIS OF THEIR RESILIENCE AND PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING**

Miguel Ángel Tuz Sierra

Universidad Autónoma de Campeche – México

Liliana García Reyes

Universidad Autónoma de Campeche – México

Gabriela Isabel Pérez Aranda

Universidad Autónoma de Campeche – México

Sinuhé Estrada Carmona

Universidad Autónoma de Campeche - México

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i3.24549

Mujeres Trabajadoras en el Contexto Actual: Un Análisis de su Resiliencia y Bienestar Psicológico

Miguel Ángel Tuz Sierra¹miguatuz@uacam.mx<https://orcid.org/0000-0003-1584-7725>Universidad Autónoma de Campeche
México**Liliana García Reyes**ligarcía@uacam.mx<https://orcid.org/0000-0001-5404-3100>Universidad Autónoma de Campeche
México**Gabriela Isabel Pérez Aranda**gaiperez@gmail.com<https://orcid.org/0000-0002-9918-3921>Universidad Autónoma de Campeche
México**Sinuhé Estrada Carmona**setrada@uacam.mx<https://orcid.org/0000-0002-9605-8148>Universidad Autónoma de Campeche
México

RESUMEN

En los últimos años, la participación de las mujeres en el entorno laboral ha ido en aumento; sin embargo, persisten desigualdades como la brecha salarial, la informalidad y las limitadas oportunidades laborales (Flego & Ortega, 2020; Abramo, 2022). En este contexto, la presente investigación se propone describir el perfil sociodemográfico y ocupacional de mujeres trabajadoras residentes en el estado de Campeche, así como analizar los niveles de resiliencia y bienestar psicológico, y explorar las relaciones entre estas variables y diversos factores sociodemográficos. El estudio se desarrolló desde un enfoque cuantitativo con un alcance descriptivo, correlacional-comparativo, en el que participaron 216 mujeres de entre 18 y 78 años, que laboraban de manera fija, informal, eventual o independiente y que residen en el estado de Campeche. Se aplicó un cuestionario sociodemográfico, la escala CD-RISC-10 y la Escala de Bienestar Psicológico. Los resultados indican que las mujeres evaluadas presentan un nivel medio de resiliencia y bienestar psicológico en este último, solo el 9.7% presentó un nivel alto, mientras que la mayoría (70.4%) se ubicó en un nivel medio. Se identificó que, a mayor bienestar psicológico, mayor resiliencia, además esto se relacionaba principalmente por la edad, el tipo de contrato y el ingreso.

Palabras clave: bienestar psicológico, mujeres trabajadoras, resiliencia

¹ Autor principal

Correspondencia: miguatuz@uacam.mx

Working Women in the Current Context: An Analysis of Their Resilience and Psychological Well-Being

ABSTRACT

In recent years, women's participation in the workforce has increased; however, inequalities such as the wage gap, informality, and limited labor opportunities persist (Flego & Ortega, 2020; Abramo, 2022). Within this framework, this research aims to describe the sociodemographic and occupational profile of working women residing in the state of Campeche, analyze their levels of resilience and psychological well-being, and explore the relationships between these variables and various sociodemographic factors. The study followed a quantitative approach with a descriptive, correlational-comparative scope, involving 216 women aged 18 to 78, who worked under permanent, informal, temporary, or independent arrangements and reside in the state of Campeche. A sociodemographic questionnaire, the CD-RISC-10 scale, and the Psychological Well-Being Scale were administered. The results indicate that the evaluated women present moderate levels of resilience and psychological well-being. Regarding the latter, only 9.7% exhibited a high level, while the majority (70.4%) scored at a medium level. Finally, it was found that higher psychological well-being correlates with greater resilience, a dynamic primarily influenced by age, type of contract, and income.

Keywords: Psychological well-being; Working women, Resilience

*Artículo recibido 15 febrero 2023
Aceptado para publicación: 15 marzo 2023*



INTRODUCCIÓN

Durante los últimos años, se ha observado un incremento progresivo de la participación de las mujeres en el mercado laboral; sin embargo, continúan siendo vulnerables a situaciones como la brecha salarial, jornadas prolongadas o escasas oportunidades de crecimiento, lo que impacta negativamente su bienestar psicológico y exige altos niveles de resiliencia (Flego & Ortega, 2020). Por lo que este avance no ha significado una equidad plena en condiciones laborales ni de bienestar.

A nivel global y, en particular, en México, las mujeres enfrentan barreras estructurales que limitan su desarrollo profesional. A pesar de los esfuerzos por promover la igualdad de género, las disparidades laborales siguen siendo persistentes, reflejando no solo desigualdades económicas, sino también desafíos psicosociales que requieren ser abordados en investigaciones contemporáneas.

De acuerdo con Alcaraz & Vázquez (2020) a nivel de América Latina, la participación femenina en el trabajo y su acceso a puestos directivos enfrenta tensiones entre la necesidad de desarrollo económico y las creencias tradicionales sobre el rol de la mujer. De esta manera, a lo largo de su trayectoria laboral, las mujeres suelen experimentar distintas barreras que dificultan alcanzar posiciones de liderazgo en igualdad de condiciones con los hombres, evidenciando que sigue siendo un desafío por resolver en la región.

En el contexto mexicano, las desigualdades en el empleo femenino son múltiples e interrelacionadas. La participación de las mujeres en el mercado laboral formal permanece por debajo de la de los hombres, y aun cuando acceden a empleos, estos con frecuencia se caracterizan por una menor estabilidad, menor remuneración y falta de protección social.

En relación con ello, los datos estadísticos indican que, en países como México, muchas mujeres laboran en empleos informales o en ocupaciones feminizadas con salarios inferiores a los de los hombres, lo que refuerza la brecha salarial de género (Abramo, 2022). En términos de empleo, en específico el formal, la crisis COVID-19 profundizó mucho más la condición de pérdida de empleos formales

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (2024) entre la población ocupada, el 55.2 % de las mujeres y el 54.0 % de los hombres trabajan en el sector informal, mostrando una ligera brecha de 1.2 puntos porcentuales. En los tipos de informalidad también hay diferencias: los hombres se concentran principalmente en el sector informal y agropecuario, mientras que las mujeres



predominan en empleos informales en empresas, gobierno e instituciones. Además, las mujeres están sobrerrepresentadas en el trabajo doméstico remunerado (8.6 % frente a 0.5 % en hombres). Además, es importante recordar que históricamente la cantidad de empleos formales ha sido menor que la cantidad de empleos informales, tanto de manera absoluta como relativa en el país. Por otro lado, se ha indicado que la existencia de una brecha salarial continúa siendo un desafío estructural en el que en México las mujeres ganan, en promedio, menos que los hombres. Sin embargo, esas diferencias son menores para las mujeres con mayor preparación, es decir las mujeres con mayor preparación escolar enfrentan una menor brecha, por lo que presentan mejores condiciones laborales (Instituto Mexicano para la Competitividad [IMCO], 2020). Este panorama sugiere que la educación y la preparación académica funcionan como un factor protector frente a la desigualdad salarial.

Respecto al salario femenino, desde el 2017 y hasta antes del inicio de la pandemia por covid-19, las mujeres percibían solamente 83 pesos por cada 100 pesos ganados por los hombres, esta disparidad se acentúa en el empleo informal, donde la compensación femenina se penaliza aún más debido, en parte, a la dedicación a actividades no remuneradas vinculadas al hogar y cuidados familiares (IMCO, 2020). La informalidad laboral representa un reto adicional para las mujeres trabajadoras, ya que limita su acceso a prestaciones y seguridad social, afectando directamente su bienestar.

En México, más de la mitad de las mujeres ocupadas se encuentran en la informalidad, lo que implica condiciones laborales precarias y menor protección ante riesgos económicos o de salud. Con base a información reciente se identificó que el tercer trimestre de 2025, la tasa de informalidad laboral fue más alta para las mujeres (55.9%) que para los hombres (55%), de esta manera ambas tasas muestran un repunte respecto al trimestre anterior (ENOE, 2025). En Campeche al comparar el costo de la canasta alimentaria más no alimentaria con el ingreso laboral per cápita en el estado en el tercer trimestre de 2025, el 65.1% de la población campechana no tiene ingresos suficientes para adquirir la suma de las canastas alimentaria y no alimentaria sin diferenciar respecto al género superando la media nacional de 63.1%.

Estas condiciones laborales y económicas adversas no sólo tienen implicaciones económicas, sino también psicológicas, ya que la incertidumbre laboral y la falta de beneficios sociales y económicos



para cubrir sus necesidades alimentarias básicas se podría bien asociar con niveles más bajos de bienestar y mayor estrés, factores que pueden repercutir en la salud mental de las trabajadoras.

Asimismo, se destaca que las mujeres no sólo enfrentan desafíos externos relacionados con el mercado laboral, sino que también con la carga del trabajo que incluye labores domésticas y cuidado familiar los cuales recaen desproporcionadamente sobre ellas reduciendo su capacidad de inserción y permanencia en empleos formales y bien remunerados. Esta doble carga de trabajo remunerado e informal o doméstico incrementa la presión psicológica que puede afectar negativamente a la salud mental y a la calidad de vida de las mujeres (Torres-Lira ET AL., 2024).

En este contexto de desigualdad estructural, los conceptos de resiliencia y bienestar psicológico adquieren relevancia como variables clave para entender cómo las mujeres enfrentan y superan las adversidades laborales y sociales. La resiliencia se refiere a la capacidad de una persona para adaptarse positivamente ante situaciones adversas, permitiendo recuperar el equilibrio emocional y funcional a pesar de factores estresantes (Villar, 2015).

La resiliencia se considera una capacidad esencial para que las mujeres que trabajan logren gestionar los riesgos laborales relacionados con el género y alcancen el éxito profesional (Turner et al., 2021) especialmente en entornos laborales caracterizados por condiciones precarias, discriminación o desigualdades salariales, la resiliencia puede ser un recurso psicosocial fundamental para sostener la salud mental. De esta manera, la resiliencia es una competencia que se desarrolla a lo largo de la vida y permite a las personas afrontar situaciones adversas, reduciendo la probabilidad de consecuencias negativas, aun en presencia de factores de riesgo o experiencias potencialmente dañinas (Greve y Staudinger, 2006).

Mientras que el bienestar psicológico abarca aspectos como la satisfacción con la vida, la percepción de apoyo social, la autoestima y el sentido de logro personal, los cuales pueden verse influidos por las condiciones de empleo y las experiencias de desigualdad, dado que este nivel de bienestar permite a las personas orientarse y dar sentido a sus proyectos, aspiraciones y a su vida en general (Niño & Peña, 2020).

Por ello, diversos estudios señalan que la precariedad laboral, la discriminación salarial y la segregación ocupacional se asocian con niveles más bajos de bienestar psicológico, manifestados en mayor estrés,



insatisfacción y un mayor riesgo de trastornos emocionales. Esto se explica, principalmente, porque en la búsqueda de maximizar las ganancias se han debilitado diversos derechos laborales, como la reducción salarial, el limitado acceso a la seguridad social, el incremento de contratos temporales en detrimento de los contratos indefinidos y la escasa certidumbre respecto a la continuidad del empleo (Vargas & Huerta, 2019). La OIT (2012) señala que algunos grupos son más propensos a la precariedad laboral, entre ellos los jóvenes, las mujeres y las personas con discapacidad. En este contexto, existe una diferencia entre hombres y mujeres en la experiencia de la precariedad laboral.

De este modo, la población femenina se encuentra sobrerrepresentada en empleos precarios, en parte debido a prácticas discriminatorias por parte de los empleadores. En comparación con los hombres, es menos frecuente que estos trabajen a tiempo parcial, mientras que las mujeres lo hacen con mayor regularidad. Asimismo, aun cuando mujeres y hombres dedican el mismo tiempo a las tareas del hogar, ellas presentan una mayor probabilidad de percibir salarios más bajos, ser penalizadas laboralmente y ocupar empleos de medio tiempo. Estos hallazgos sugieren que las mujeres enfrentan mayores desventajas en el ámbito laboral que los hombres, incluso cuando las responsabilidades domésticas son similares (Young, citado en Vargas y Huerta, 2019).

Por ello, es importante analizar estas variables en relación con las condiciones laborales actuales de las mujeres en el estado, ya que esto permite comprender no solo las manifestaciones externas de la desigualdad, sino también sus efectos internos en la salud mental, especialmente en el bienestar psicológico y en el desarrollo de la resiliencia, aspectos que influyen en la calidad de vida.

Además, resulta importante identificar las condiciones laborales actuales de las mujeres en el estado, ya que esto permite comprender no sólo las manifestaciones externas de la desigualdad, sino también sus efectos internos en la salud mental, particularmente en el bienestar psicológico y en el desarrollo de la resiliencia, aspectos que pueden influir en una mejor calidad de vida.

A pesar del contexto actual, la investigación sobre resiliencia y bienestar psicológico en mujeres trabajadoras en México sigue siendo limitada, ya que, aunque existen datos sobre la participación laboral y las brechas salariales, se analiza poco el impacto de estas condiciones estructurales y específicas de la población femenina respecto a los recursos de resiliencia y en el bienestar psicológico



representando una oportunidad para generar evidencia que pueda orientar políticas públicas y programas de intervención orientados a fortalecer el bienestar integral de las mujeres trabajadoras.

Como bien menciona Ordóñez & Ballesteros (2021, pp. 274) “el trabajo constituye el recurso más importante de los grupos humanos de niveles de ingreso medio y bajo, de áreas urbanas y rurales, posicionando a estos colectivos en situaciones próximas a la vulnerabilidad social”

En consecuencia, la presente investigación se propone describir el perfil sociodemográfico y ocupacional de mujeres trabajadoras residentes en el estado de Campeche, así como analizar los niveles de resiliencia y bienestar psicológico, y explorar las relaciones entre estas variables y diversos factores sociodemográficos.

A partir del cual se permitirá no sólo documentar la realidad laboral femenina, sino comprender de forma más profundamente las condiciones laborales actuales que se asocian con al bienestar y los atributos de resiliencia que contribuyendo a una visión integral que pueda informar estrategias de promoción del bienestar y equidad de género en el ámbito laboral.

METODOLOGÍA

El estudio se desarrolló desde un enfoque cuantitativo con un alcance descriptivo, correlacional-comparativo.

Muestra

La muestra estuvo compuesta por 216 mujeres de entre 18 y 78 años de edad, residentes en el estado de Campeche, que laboraban de manera fija, informal, eventual o independiente.

Instrumentos:

Para la recolección de datos se aplicaron los siguientes instrumentos:

- a) Cuestionario sociodemográfico: edad, género, orientación sexual, carrera y semestre.
- b) Escala de Resiliencia de Connor-Davidson de 10 ítems (CD-RISC de 10 ítems) en adultos jóvenes está conformada por 10 ítems de la escala original elaborada por Connor y Davidson (2003) y reducida por Campbell-Sills y Stein (2007) cuyo alfa de Cronbach fue de 0.87. Es una escala tipo Likert de 5 puntos desde 0 (totalmente en desacuerdo) hasta 4 (totalmente de acuerdo). Se adaptó a población mexicana la versión de Notario-Pacheco, et al., (2011) para mejorar su comprensión. Se mostró a



expertos en psicología, se hizo un estudio piloto en 10 sujetos y se cuidó la mantención del significado de la pregunta original.

c) La Escala de Bienestar Psicológico (EBP) elaborado por Díaz et al. (2006) en su versión reducida por Lozano y García (2016) el cual mide la percepción que la persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida y el grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer, desde una mirada estrictamente personal. La EBP puede ser utilizada como herramienta diagnóstica, para detectar mecanismos resilientes o conocer los efectos de alguna intervención psicológica social o educativa cuya confiabilidad obtuvo un alfa de Cronbach de .82.

RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados descriptivos de la muestra, los cuales incluyen el perfil sociodemográfico general y la descripción de las características ocupacionales de las participantes.

Tabla 1. Perfil sociodemográfico general de mujeres trabajadoras del estado

Variable	Categoría	Porcentaje (%)
Sexo	Mujer	N=216 (100%)
Edad	18-78 años	
Nivel educativo	Primaria	3.7%
	Secundaria	16.2%
	Preparatoria	16.2%
	Licenciatura	52.3%
	Posgrado	11.6%
		100%
Estado civil	Soltera	43.1%
	Casada	38%
	Divorciada	12.5%
	Viuda	3.7%
	Unión libre	2.8%
		100%
Hijos	Sí	66.6%
	No	39.4%
		100%
Actividades recreativas	Sí practica	41.2%
	No practica	58.8%
		100%

Respecto a la Tabla 1, la muestra estuvo conformada por 216 mujeres, lo que representa el 100 % del total de participantes. De acuerdo con su perfil sociodemográfico, la mayoría cuenta con estudios de licenciatura (52.3%). En menor proporción se encuentran quienes tienen preparatoria o secundaria

(ambas con 16.2%), seguidas por las participantes con posgrado (11.6%) y aquellas con únicamente educación primaria (3.7%). En conjunto, el 88.4% de las mujeres posee al menos estudios de nivel medio superior o superior, lo que refleja un predominio de niveles educativos elevados dentro de la muestra.

En relación con el estado civil, la mayoría de las participantes se encuentra soltera (43.1%), seguida de las casadas (38.0%). Menor proporción corresponde a las divorciadas (12.5%), viudas (3.7%) y mujeres que viven en unión libre (2.8%). Estos resultados muestran un predominio de mujeres solteras, aunque con una presencia considerable de participantes casadas.

Respecto a la condición familiar, el 66.6% de las participantes tiene hijos, mientras que el 39.4% no cuenta con ellos.

Finalmente, sobre la participación en actividades recreativas (artísticas, deportivas, sociales, etc.), el 41.2% de las mujeres realiza alguna actividad, mientras que la mayoría (58.8%) no participa en este tipo de actividades.

Tabla 2. Descripción ocupacional de mujeres que laboran en el estado.

Variable	Categoría / Descripción	Porcentaje (%)
Tipo de trabajo	Trabajo de oficina	33.85%
	Sector servicios	27.8%
	Trabajo doméstico	13.4%
	Área de salud	7.9%
	Otros tipos de trabajo	17.1%
		100%
Tipo de empleo	Trabajo fijo	59.3%
	Trabajo informal	15.7%
	Trabajo eventual	14.4%
	Trabajo independiente	10.6%
		100%
Condición académica	Estudia y trabaja	22.2%
	No estudia (solo trabaja)	77.8%
		100%
Dependientes económicos	Sí	50.9%
	No	43.1%
	No aplica	6.0%
		100%
Seguridad social	Cuenta con seguridad social	70.4%
	No cuenta con seguridad social	29.6%
		100%
	Sí es suficiente	44.9%

Percepción de suficiencia del salario	No es suficiente	42.1%
	No está segura	13%
		100%

De acuerdo con la tabla 2, se identifica la distribución de los tipos de trabajo en el que la mayor proporción de mujeres se desempeña en trabajo de oficina (33.8%), seguida del sector servicios (27.8%). En menor medida, se encuentran quienes realizan trabajo doméstico (13.4%) o laboran en el área de salud (7.9%), mientras que un 17.1% se clasifica en otros tipos de trabajo. En conjunto, los datos reflejan una diversidad ocupacional, predominando las actividades administrativas y de servicios. En cuanto al tipo de empleo, la mayoría de las participantes cuenta con un trabajo fijo (59.3%). En menor proporción, se encuentran quienes desempeñan un trabajo informal (15.7%), eventual (14.4%) o independiente (10.6%). Estos resultados indican que más de la mitad de la muestra tiene estabilidad laboral, aunque una parte relevante se encuentra en modalidades de empleo no permanente.

Respecto a la condición académica, el 22.2% de las participantes estudia además de trabajar, mientras que el 77.8% no cursa estudios actualmente.

En relación con los dependientes económicos, poco más de la mitad de las mujeres (50.9%) informó tener personas que dependen de ellas, mientras que un 43.1% señaló no contar con dependientes y un 6.0% indicó que no aplica. Esto refleja que una proporción significativa de la muestra asume algún grado de responsabilidad económica hacia otras personas.

En cuanto a la seguridad social, el 70.4% de las encuestadas dispone de este beneficio, mientras que el 29.6% no cuenta con él. Aunque la mayoría tiene acceso a cobertura, aún existe un porcentaje considerable que carece de estos servicios.

Finalmente, sobre la percepción de suficiencia del salario, el 44.9% considera que su ingreso es suficiente para cubrir sus gastos, frente a un 42.1% que considera que no lo es. Además, un 13.0% de las participantes manifestó no estar seguro al respecto. En general, los resultados muestran opiniones divididas, aunque con una ligera tendencia a percibir el salario como adecuado.

Tabla 3. Media de resiliencia y el bienestar psicológico en mujeres que laboran.

	Resiliencia	Bienestar psicológico
N	216	216
Media	29.2	53.1

Desviación estándar	6.83	11.9
Recorrido	30	69
Mínimo	10	8
Máximo	40	77

Los resultados indican que las mujeres evaluadas presentan un nivel medio de resiliencia y bienestar psicológico.

Tabla 4. Nivel resiliencia y bienestar psicológico en mujeres que laboran.

	Resiliencia		Bienestar psicológico	
	Frecuencias	% del Total	Frecuencias	% del Total
Bajo	74	34.30%	43	19.90%
Medio	74	34.30%	152	70.40%
Alto	68	31.50%	21	9.70%
	N= 216	100%	N= 216	100%

Específicamente, los niveles bajo y medio de resiliencia representan cada uno el 34.3%, mientras que el 31.5% alcanzó un nivel alto. En cuanto al bienestar psicológico, únicamente el 9.7% obtuvo un nivel alto, mientras que la mayoría se ubicó en un nivel medio (70.4%) y el 19.4% en un nivel bajo.

De acuerdo al análisis de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov no resultó significativa, se puede considerar que las variables resiliencia ($p = 0.175$) y bienestar psicológico ($p = 0.160$) presentan una distribución aproximada a la normal. Por lo tanto, para los análisis estadísticos se emplearán pruebas paramétricas

Tabla 5. Matriz de correlaciones entre las variables del estudio.

		BP	RE	ED	HLS
BP	R de Pearson	—			
	valor p	—			
RE	R de Pearson	0.625*	—		
	valor p	<.001	—		
ED	R de Pearson	0.163*	0.163*	—	
	valor p	0.016	0.017	—	
HLS	R de Pearson	0.127	0.076	0.134*	—
	valor p	0.063	0.266	0.049	—
IQ	R de Pearson	0.226*	0.25*	0.168*	0.118
	valor p	<.001	<.001	0.013	0.084

BP: bienestar psicológico

RE: resiliencia

ED: edad

HLS: cantidad de horas laboradas semanalmente

IQ: ingresos percibidos de manera quincena

Respecto a la tabla 5, se identificó una relación positiva estadísticamente significativa entre resiliencia y bienestar psicológico ($p < .001$, $r = .625$), lo que indica que, a mayor bienestar psicológico, mayor resiliencia en las mujeres trabajadoras.

Asimismo, se observó que conforme aumenta la edad, tienden a incrementarse tanto la resiliencia como el bienestar psicológico. Por otro lado, la cantidad de horas laborales no mostró relación significativa con la resiliencia ni con el bienestar psicológico, aunque de otra manera conforme a mayor edad se percibe mayor cantidad de horas laboradas semanalmente; sin embargo, el ingreso percibido presentó una relación positiva y estadísticamente significativa, indicando que, a mayor ingreso, mayor resiliencia y bienestar psicológico.

Tabla 6. ANOVA: Comparación de bienestar psicológico y resiliencia según tipo de contrato laboral.

	TC	N	Media	DE	F	p
Bienestar psicológico	Fijo	128	54.3	11.05	3.33	0.026*
	Eventual	31	56.5	9.24		
	Independiente	23	48.4	14.89		
	Informal	34	48.9	13.52		
Resiliencia	Fijo	128	29.4	6.76	3.26	0.028*
	Eventual	31	31.8	6.12		
	Independiente	23	26.9	8.21		
	Informal	34	27.5	6.06		

Para el bienestar psicológico, los resultados mostraron diferencias significativas entre los grupos ($F = 3.33$, $p = 0.026$). La media más alta se observó en las participantes con contrato eventual ($M = 56.5$, $DE = 9.24$), seguida por las que tienen contrato fijo ($M = 54.3$, $DE = 11.05$). Por su parte, las mujeres con contrato independiente ($M = 48.4$, $DE = 14.89$) o informal ($M = 48.9$, $DE = 13.52$) presentaron medias más bajas, indicando que la forma de contratación suele diferenciar el nivel de bienestar psicológico presente en dichas mujeres.

En cuanto a la resiliencia, también se encontraron diferencias significativas según el tipo de contrato ($F = 3.33$, $p = 0.028$). Las participantes con contrato eventual nuevamente mostraron la media más alta (M

= 31.8, DE = 6.12), seguidas por quienes tienen contrato fijo (M = 29.4, DE = 6.76). Mientras que las mujeres con contrato informal (M = 27.5, DE = 6.06) y contrato independiente (M = 26.9, DE = 8.21) presentaron los valores más bajos de resiliencia.

En conjunto, estos resultados sugieren que las mujeres con contratos fijos o eventuales tienden a presentar mayores niveles de bienestar psicológico y resiliencia en comparación con aquellas con contratos independientes o informales.

DISCUSIÓN

De acuerdo con el objetivo de la presente investigación, el cual consiste en describir el perfil sociodemográfico y ocupacional de mujeres trabajadoras residentes en el estado de Campeche, así como analizar los niveles de resiliencia y bienestar psicológico, y explorar las relaciones entre estas variables y diversos factores sociodemográficos. Los resultados obtenidos permiten identificar cómo las condiciones estructurales del trabajo femenino se reflejan no solo en desigualdades económicas, sino también en dimensiones psicosociales clave.

En primer lugar, el perfil sociodemográfico muestra que la mayoría de las participantes cuenta con un nivel educativo medio superior o superior, lo cual coincide con lo señalado por el IMCO (2020) respecto a que una mayor escolaridad suele asociarse con mejores condiciones laborales y menor brecha salarial. No obstante, a pesar de este alto nivel educativo, una proporción relevante de mujeres reporta empleos informales, eventuales o independientes, así como percepciones de insuficiencia salarial, lo que confirma que la educación, aunque funciona como un factor protector, no elimina por completo las desigualdades estructurales que enfrentan las mujeres en el mercado laboral mexicano.

En concordancia con el perfil típico de las mujeres trabajadoras, los resultados evidencian que una parte significativa asume responsabilidades familiares y económicas, además de su trabajo remunerado. Más de la mitad tiene dependientes económicos y la mayoría no participa en actividades recreativas, lo que puede interpretarse como un reflejo de la doble carga laboral y doméstica descrita por Torres-Lira et al. (2024). Esta sobrecarga podría de alguna forma limitar los espacios de autocuidado y recuperación emocional, influyendo en los niveles de bienestar psicológico observados.

Respecto a las variables centrales del estudio, los resultados indican que, en promedio, las mujeres presentan niveles medios tanto de resiliencia como de bienestar psicológico. Sin embargo, es relevante

destacar que únicamente una minoría alcanza niveles altos de bienestar psicológico, mientras que cerca de una quinta parte se ubica en niveles bajos. Este hallazgo es consistente con la literatura que señala que la precariedad laboral, la inseguridad económica y la desigual distribución de responsabilidades domésticas se asocian con mayores niveles de estrés e insatisfacción vital (Vargas & Huerta, 2019).

La fuerte correlación positiva entre resiliencia y bienestar psicológico respalda el planteamiento teórico de que la resiliencia actúa como un recurso psicosocial clave para afrontar contextos adversos. Tal como señalan Villar (2015) y Turner et al. (2021), la capacidad de adaptación ante la adversidad contribuye a preservar la salud mental en entornos laborales caracterizados por desigualdad y precariedad. En este sentido, los resultados sugieren que fortalecer la resiliencia podría tener un impacto directo en el bienestar psicológico de las mujeres trabajadoras.

Asimismo, se observó que la edad se relaciona positivamente tanto con la resiliencia como con el bienestar psicológico, lo que podría explicarse por la acumulación de experiencias, estrategias de afrontamiento y recursos personales desarrollados a lo largo del ciclo vital. Precisamente, este hallazgo coincide con estudios previos que señalan que la resiliencia es una competencia que se construye progresivamente a lo largo de la vida (Greve & Staudinger, 2006).

En contraste, la cantidad de horas laboradas no mostró una relación significativa con la resiliencia ni con el bienestar psicológico, lo que sugiere que no es únicamente el tiempo de trabajo el factor determinante, sino la calidad del empleo y las condiciones asociadas. En este sentido, el ingreso quincenal sí mostró una relación positiva y significativa con ambas variables, reforzando la idea de que la seguridad económica y la percepción de suficiencia salarial son factores relevantes para la salud mental y el bienestar.

En línea con lo anterior, Kahneman y Deaton (2010) encontraron que los ingresos y la educación están estrechamente relacionados con la evaluación de la vida. Señalan que los bajos ingresos intensifican el malestar emocional asociado con la precariedad y las dificultades, mientras que los altos ingresos aumentan la satisfacción con la vida, aunque no garantizan la felicidad. Asimismo, los bajos ingresos se asocian tanto con una menor valoración de la vida como con un menor bienestar emocional.

Además, que en investigaciones recientes como de Guerrero-Figueroa et al., (2024) señalan que además del salario económico, es importante considerar el salario emocional, es decir, las recompensas no



monetarias como reconocimiento, apoyo social y oportunidades de desarrollo personal. Este tipo de salario no solo incrementa la motivación y el compromiso, sino que también contribuye a conservar un mejor bienestar psicológico del individuo al favorecer que los empleados se sientan valorados y apoyados en su entorno laboral.

Finalmente, los análisis comparativos según el tipo de contrato laboral aportan evidencia empírica sólida en el que las mujeres con contratos fijos o eventuales presentan mayores niveles de bienestar psicológico y resiliencia en comparación con aquellas que trabajan de manera informal o independiente. Este resultado es consistente con lo señalado por la OIT (2012) y por Abramo (2022) quienes destacan que la informalidad laboral limita el acceso a derechos, seguridad social y estabilidad, impactando negativamente el bienestar psicológico.

CONCLUSIONES

En conclusión, las mujeres evaluadas presentan niveles moderados de resiliencia y bienestar psicológico, los cuales se ven influenciados por factores como el ingreso percibido, la edad y el tipo de contrato laboral. A pesar de los retos asociados a la desigualdad y la precariedad laboral, estas mujeres cuentan con recursos personales que les permiten adaptarse, afrontar adversidades y continuar adelante, apoyándose tanto en la experiencia acumulada como en la madurez adquirida a lo largo del tiempo, así como en la percepción de ingresos más favorables que mejoran su sensación de seguridad y satisfacción vital.

En conjunto, los hallazgos confirman que las desigualdades laborales que enfrentan las mujeres en el contexto mexicano no se limitan únicamente a brechas salariales o tipos de contratación, sino que también impactan dimensiones psicosociales fundamentales, como el bienestar emocional y la capacidad de resiliencia. La resiliencia emerge como un recurso clave para enfrentar estas condiciones adversas; sin embargo, su desarrollo no debería depender únicamente de las mujeres, sino que requiere el respaldo de políticas públicas y estrategias organizacionales que fomenten empleos formales, con seguridad social, estabilidad y remuneraciones adecuadas, así como entornos laborales que promuevan la equidad de género.



De esta manera, se sugiere la creación de intervenciones y programas de apoyo que fortalezcan el bienestar integral de las mujeres trabajadoras, subrayando la necesidad de abordar las condiciones estructurales del empleo. Puesto que con la calidad laboral para el trabajador y la reducción de la informalidad será posible potenciar la resiliencia y el bienestar psicológico de las mujeres, contribuyendo a su desarrollo personal, profesional y a una mayor equidad en el ámbito laboral, Se sugiere considerar también otros factores relevantes, como el estrés y la competitividad laboral, con el fin de ampliar la perspectiva integral, así como aspectos motivacionales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abramo, L. (2022). Políticas para abordar los desafíos de las formas existentes y nuevas de informalidad en América Latina. *Políticas Sociales*, (47774).
- Alcaraz. A., & Vázquez, J. C. (2020). Las barreras del desarrollo laboral de las mujeres.: Una aproximación latinoamericana. *América Crítica*, 4(1), 59-65. <http://dx.doi.org/10.13125/americanacritica/3867>
- Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE) (2024). México, ¿Cómo Vamos?. *Del mito a la realidad: El peso de la informalidad en los sectores económicos*. https://mexicocomovamos.mx/wp-content/uploads/2025/04/250407_Del-mito-a-la-realidad_el-peso-de-la-informalidad-en-los-sectores-economicos.pdf
- Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE) (2025, 27 de noviembre). México, ¿Cómo Vamos?. *Pobreza laboral disminuye pero informalidad se mantiene al alza rumbo al cierre del año*. <https://mexicocomovamos.mx/publicaciones/2025/11/informalidad-al-alza-rumbo-al-cierre-del-anio/> (México Cómo Vamos)
- Flego, L., & Ortega, J. (2020). Mujeres en el trabajo: persistencia de los condicionantes de género en el ámbito laboral. *CUHSO (Temuco)*, 30(2), 160-188. <http://dx.doi.org/10.7770/2452-610x.2020.cuhso.05.a05>
- Guerrero-Figueroa, G. R., Otero-Solano, S. P. y Guerrero-Guerrero M. P. (2024). Salario emocional y sus efectos en la productividad laboral: un análisis desde el bienestar emocional y



- psicológico. *Saber, Ciencia y Libertad*, 19(2), 378-393. <https://doi.org/10.18041/2382-3240/saber.2024v19n2.12288>
- Instituto Mexicano para la Competitividad (IMCO). (2020, 2 de diciembre). *Las mujeres no ganan lo mismo que los hombres*. <https://imco.org.mx/las-mujeres-no-ganan-lo-mismo-que-los-hombres-2/> (IMCO)
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the national academy of sciences*, 107(38), 16489-16493. <https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107>
- Niño, L. Y. & Peña, A. C. (2019). *Bienestar psicológico de las personas que trabajan y estudian en la Universidad Autónoma de Bucaramanga UNAB*. [Universidad Autónoma de Bucaramanga UNAB. Pregrado Psicología]. UNAB <http://hdl.handle.net/20.500.12749/11649>
- Ordóñez Jiménez, M. A., & Ballesteros Moscosio, M. Á. (2021). Resiliencia y expectativas de búsqueda de empleo en mujeres rurales desempleadas. *Revista Complutense de Educación*, 32(2).
- Organización Internacional del Trabajo. (2012). *Del trabajo precario al trabajo decente* Ginebra: Organización Internacional del Trabajo.
- Torres-Lira, E., Arana-Blas, R., & Cuadra, S. N. (2024). Efectos de la doble carga laboral sobre la salud mental en mujeres trabajadoras de Managua. *Ergonomía, Investigación Y Desarrollo*, 6(3), 8-26. <https://doi.org/10.29393/EID6-15EDES30015>
- Turner, M., Holdsworth, S., Scott-Young, CM y Sandri, K. (2021). Resiliencia en un entorno laboral hostil: La experiencia de las mujeres en la construcción. *Gestión y economía de la construcción*, 39 (10), 839-852.
- Vargas Jiménez, E. & Huerta Zúñiga, CG (2019). Reflexión sobre la precariedad laboral y sus consecuencias desde un enfoque de género. *Revista Interamericana de Psicología Ocupacional*, 38(2), 104-114. <http://dx.doi.org/10.21772/ripo.v38n2a0>
- Villar Navarro, J. I. (2015). *Condiciones de trabajo y calidad de vida laboral en profesionales de la salud: el papel modulador de la resiliencia y la autoeficacia, sobre el síndrome de burnout y el engagement*. [Doctoral dissertation, Universidad de Sevilla]. <https://shortlink.uk/1qahu>

