

UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS Y SOCIALES
ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL



**INCIDENCIA DEL ESTRÉS EN LA DINÁMICA FAMILIAR EN EL
CONTEXTO SOCIOPOLITICO VENEZOLANO ACTUAL**

Trabajo de Grado presentado como requisito parcial para optar por el título de
Licenciado en Trabajo Social

Autor: Adaegleannys Lázaro
Rafael Ortega

Tutor: Jesús Flores

Caracas, mayo 2019



Universidad Central de Venezuela
Facultad de Ciencias Económicas y Sociales
Escuela de Trabajo Social
Comisión de Trabajo Especial de Grado



Veredicto de Trabajo Especial de Grado

Reunidos en: *salon de Consejo de Escuela de la Escuela de Trabajo Social.*

en fecha: *31/05/2019*

los profesores:

- 1.- *Jesus Flores*
- 2.- *Jeniffer García*
- 3.- *José Ibarra*

designados por el consejo de escuela de fecha:

para evaluar el trabajo especial de grado, **modalidad investigación**, titulado:

Incidencia del estrés en la dinámica familiar en el contexto socio político actual

presentados por los bachilleres:

Nombre y apellido	C.I
1.- <i>Ortega Rafael Enrique</i>	<i>24239568</i>
2.- <i>Lazaro Marquez Adaegleannys</i>	<i>26730955</i>
3.-	

Hemos decidido evaluarlo con la calificación de: **APROBADO**
SOBRESALIENTE

Jurado evaluador	
Tutor <i>Jesus Flores</i>	Firma <i>[Firma]</i>
Jurado <i>Jeniffer García</i>	Firma <i>[Firma]</i>
Jurado <i>José Ibarra</i>	Firma <i>[Firma]</i>



AGRADECIMIENTOS

A Dios y a nuestras familias...

A aquellos profesores que han marcado positivamente nuestra vida



**UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICA Y SOCIALES
ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL**



Profa. Jennifer García

Directora. -

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi carácter de tutor del trabajo de grado presentado por los bachilleres: Adaegleannys Lázaro, C.I.: 26.730.955 y Rafael Ortega, C.I.: 24.239.568 titulado: **La incidencia del estrés en la dinámica familiar en el contexto sociopolítico venezolano actual**, para optar al grado de Licenciado en Trabajo Social, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Caracas, a los 13 días del mes de mayo de 2019.

Jesús Alexander Flores Ramírez
C.I.: V-13.232.239

ÍNDICE GENERAL

Agradecimientos	ii
Índice de imágenes	vi
Índice de cuadros.....	vi
Índice de tablas.....	vii
Índice de gráficos	viii
 Resumen.....	 ix
 Introducción	 10
 Capítulo I.....	 13
Planteamiento del problema.....	13
Contexto socio-político de la investigación	13
Formulación del problema	15
Objetivos de la investigación	19
Objetivo general	19
Objetivos específicos	19
Delimitación de la investigación.....	19
Variables de la investigación	19
Justificación.....	20
 Capítulo II	 22
Marco teórico	22
Antecedentes de la investigación	22
Bases teóricas	23
Definición de estrés.....	23
Factores que influyen en el estrés	25
<i>Factor Social</i>	25
<i>Factor biológico</i>	26

<i>Factores químicos y ambientales</i>	26
<i>Problemas causados por el estrés</i>	27
Efectos biológicos y psicológicos del estrés:	27
Efectos psicológicos del estrés:.....	27
El afrontamiento del estrés y apoyo familiar.	27
Familia	30
Concepción de la familia.....	30
Dinámica familiar.....	31
Bases legales	33
CAPÍTULO III	35
Marco metodológico	35
Tipo de investigación	36
Nivel de investigación.....	37
Población y muestra de estudio.....	37
Técnicas e instrumentos de investigación	39
Análisis de la información demográfica	52
Análisis del test de vulnerabilidad al estrés	66
Análisis del test inventario de depresión rasgo-estado (IDERE)	68
Análisis del test de afrontamiento al estrés	69
Análisis de las entrevistas realizadas a los grupos familiares	78
Evaluación del programa de afrontamiento del estrés familiar.....	81
Conclusiones	83
Referencias Bibliográficas	86

ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen 1. Crecimiento de la pobreza.....	15
Imagen 2. Estratificación socio-económica CISOR.....	38

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1 Escala de respuesta del test de vulnerabilidad al estrés.....	40
Cuadro 2 Factores de vulnerabilidad al estrés.....	41
Cuadro 3 Escala de respuesta del test inventario de depresión rasgo-estado.....	42
Cuadro 5 Escalas de estado y rango de depresión.....	42
Cuadro 6 Factores ambientales o transaccional de estrés	48
Cuadro 7 Fichas de familia para el programa de afrontamiento del estrés	50
Cuadro 8 Categorización de las entrevistas.....	80
Cuadro 9 Evaluación del programa de afrontamiento.....	82

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Distribución Etaria	52
Tabla 2 Estado Conyugal	53
Tabla 3 Carga Familiar (Hijos)	54
Tabla 4 Situación Laboral	55
Tabla 5 Dependencia Laboral	56
Tabla 6 Sector Laboral	57
Tabla 7 Jornada Laboral.....	58
Tabla 8 Nivel Educativo.....	59
Tabla 9 Factores Socio-Económicos	60
Tabla 10 Estilo de Vida.....	61
Tabla 11 Apoyo Social.....	62
Tabla 12 Exposición A Sentimientos.....	63
Tabla 13 Valores y Creencias	64
Tabla 14 Bienestar Físico.....	65
Tabla 15 Vulnerabilidad al Estrés.....	66
Tabla 16 Estado de Depresión.....	67
Tabla 17 Rango de Depresión	68
Tabla 18 Confrontación.....	69
Tabla 19 Distanciamiento	70
Tabla 20 Auto-Control	71
Tabla 21 Búsqueda de Apoyo Social	72
Tabla 22 Aceptación de la Propia Responsabilidad	73
Tabla 23 Huida-Evasión.....	74
Tabla 24 Planificación.....	75
Tabla 25 Reevaluación Positiva	76
Tabla 26 Modos de Afrontamiento	77

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Distribución Etaria	52
Gráfico 2 Estado Conyugal	53
Gráfico 3 Carga Familiar (Hijos)	54
Gráfico 4 Situación Laboral	55
Gráfico 5 Dependencia Laboral	56
Gráfico 6 Dependencia Laboral	57
Gráfico 7 Jornada Laboral.....	58
Gráfico 8 Nivel Educativo	59
Gráfico 9 Factores Socio-Económicos	60
Gráfico 10 Estilo de Vida.....	61
Gráfico 11 Apoyo Social.....	62
Gráfico 12 Exposición a Sentimientos.....	63
Gráfico 13 Valores y Creencias	64
Gráfico 14 Bienestar Físico.....	65
Gráfico 15 Vulnerabilidad al Estrés	66
Gráfico 16 Estado de Depresión	67
Gráfico 17 Rango de Depresión	68
Gráfico 18 Confrontación	69
Gráfico 19 Distanciamiento	70
Gráfico 20 Autocontrol	71
Gráfico 21 Apoyo Social.....	72
Gráfico 22 Aceptación de la propia Responsabilidad	73
Gráfico 23 Huida-Evasión.....	74
Gráfico 24 Planificación	75
Gráfico 25 Reevaluación Positiva.....	76
Gráfico 26 Modos De Afrontamiento	77

UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS Y SOCIALES
ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL

**INCIDENCIA DEL ESTRÉS EN LA DINÁMICA FAMILIAR EN EL
CONTEXTO SOCIOPOLTÍCO VENEZOLANO ACTUAL**

Autores: Adaegleannys Lázaro

Rafael Ortega

Tutor: Jesús Flores

Fecha: mayo 2019

RESUMEN

La realidad sociopolítica venezolana se ha caracterizado, desde el 2014 hasta el 2018, por las precarias condiciones de vida y el control que ejerce el régimen sobre la ciudadanía por diversos mecanismos que atentan contra la autonomía de la familia para sostenerse por sí misma. Al respecto existe un extenso número de estudios e informes sobre las condiciones de vida y algunos de los mecanismos de control social y político presentes en las misiones, entre los cuales podemos nombrar la Encuesta Nacional de Condiciones de Vida Por el origen político de las vulnerables condiciones de vida de los venezolanos se ha llamado al contexto actual: emergencia humanitaria compleja. Esta serie de factores del medio genera en las personas y familias situaciones de estrés que afectan la dinámica de la vida cotidiana. El objetivo de esta investigación es determinar la incidencia del estrés causado por las condiciones sociopolíticas actuales en la dinámica familiar. La investigación es de campo, utilizando una muestra no probabilística, que permitió establecer la proporción 1:100, 1:10.

Los instrumentos utilizados fueron la aplicación de una batería psicométrica compuesta por: (a) test de vulnerabilidad al estrés, (b) test de inventario de depresión rasgo-estado (IDERE) y el test de modos de afrontamiento al estrés, entrevistas abiertas a familias con miembros que presentaron vulnerabilidad al estrés y una encuesta flash sobre las condiciones sociopolíticas que afectan a la familia. Se realizó una prueba de control con dos familias durante un mes donde se incorporaron hábitos puntuales para el afrontamiento familiar del estrés. La experiencia de afrontamiento arrojó datos positivos que son de utilidad a los trabajadores sociales en su rol de dinamizadores de procesos familiares.

Palabras clave: Estrés, familia, sociopolítico, dinámica.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se refiere a cómo influye el estrés en la dinámica familiar en el contexto actual sociopolítico venezolano. La Real Academia de la Lengua Española (RAE) define el estrés como la tensión provocada por situaciones agobiantes que originan situaciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves.

La teoría de sistemas, desde la perspectiva ecológica, define a la familia como un sistema abierto, en constante transformación que se adapta a cambios del contexto social y a las fases del ciclo vital. Por lo tanto, la familia debería ser un sistema en la cual los miembros que la conforman se acoplan a cualquier realidad, situación o cambio generados en su exterior. Sin embargo, la realidad que atraviesa Venezuela, ha generado en la sociedad y la familia venezolana estados y rangos de estrés constantes, que se han convertido en un problema de salud relevante, desde el punto de vista psicológico, como físico, causando además a muchas familias que su dinámica sea afectada en la cotidianidad: por ejemplo: provocando déficits en la comunicación, separaciones, entre otras contrariedades en donde el núcleo familiar es víctima del estrés.

En este orden de ideas, para abordar la problemática del estrés es necesario conocer contexto y los factores sociales y ambientales que hacen a los sujetos más vulnerables a padecerlo. Es de notar que el factor sociopolítico influye en el desencadenamiento de eventos estresantes, pues, está muy ligado al desarrollo de las sociedades y al Estado de derecho y al Estado de bienestar. En este sentido, un país en donde no se evidencia la garantía de los derechos humanos fundamentales, la calidad de vida es precaria y las políticas públicas y sociales de bienestar, genera una población sometida a circunstancias que producen altos niveles de estrés.

Los factores fenotípicos o ambientales están relacionados con la aparición de enfermedades. En las sociedades contemporáneas el estrés se ha convertido en la principal causa de enfermedades psicósomáticas, estados depresivos e, incluso, el

suicidio. Estas patologías afectan también el cumplimiento de los roles y responsabilidades dentro de la dinámica familiar.

Los factores ambientales o del medio, generan estrés de orden transaccional, que generalmente en una familia es causado por el hacinamiento, la carencia de los espacios para desenvolverse correctamente, entre otros aspectos, la novedad en este contexto es la desaparición de espacios públicos para el desarrollo de la familia y la recreación por la inseguridad, falta de servicios o los altos costos de la vida.

En este sentido, el interés por la investigación surge de la realidad sociopolítica del país donde existen gran cantidad de contrariedades: el hambre y la escasez de alimentos, la falta de acceso al sistema de salud, remuneración insuficiente para cubrir las necesidades familiares, el mal funcionamiento y costo del transporte, la inseguridad e imposibilidad de recreación. Todo esto genera un contexto en donde las personas y familias se ven afectadas por un estrés persistente. Así, en los investigadores nace el interés por conocer de qué formas afecta el fenómeno en la familia venezolana, que es un ámbito fundamental en el desempeño profesional de un trabajador social.

En el contexto venezolano actual el rol de los trabajadores sociales es de un gran valor en el acompañamiento de los procesos intrafamiliares. La familia venezolana vive día a día una situación en el país que ha limitado y eliminado las posibilidades de una dinámica saludable en el entorno intrafamiliar. Conocer las formas en que se desenvuelven los miembros y los modos de afrontamiento ante una situación estresante, mejora la calidad del rol del trabajador social, puesto que la familia es uno de los puntos focales en el abordaje de la profesión.

La investigación se realizó con una serie de test psicológicos que están diseñados para medir el estrés a partir de indicadores ambientales o del medio social, y establecer los modos de afrontamiento ante diversas situaciones que se suscitan en la cotidianidad, los test utilizados son el test de vulnerabilidad al estrés, test de inventario de depresión rasgo-estado (IDERE) y el test de modos de afrontamiento al estrés. La fase de abordaje de la dinámica familiar se estudió por medio de una entrevista abierta

realizada en el medio íntimo familiar (hogar) de un grupo de familias. Posteriormente, con dos grupos

familiares durante un mes, se realizó una experiencia de afrontamiento del estrés que fue evaluada.

El trabajo está estructurado de la siguiente manera: (a) planteamiento de problema, donde se presenta el contexto sociopolítico de Venezuela y las realidades reflejadas en cada venezolano y familia. (b) Marco teórico, donde se exponen los conceptos y teorías acerca del estrés y la familia. (c) Marco metodológico, en el que se muestra el diseño de la investigación y el análisis de los resultados obtenidos. (d) Por último, las conclusiones donde presentamos los aportes de la investigación.

CAPÍTULO I

Planteamiento del problema

Contexto socio-político de la investigación

En Venezuela los niveles de pobreza se extendieron a partir del 2014. Los índices de seguridad y bienestar social descendieron dramáticamente. La Encuesta Nacional de Condiciones de Vida (ENCOVI, 2014; 2015; 2016; 2018 realizada por la Universidad Central de Venezuela (UCV), Universidad Simón Bolívar (USB), la Universidad Católica Andrés Bello (UCAB) señalan que la distribución de la población venezolana para el 2014 tenía una pobreza de acuerdo al nivel de ingreso de 51,6% no pobre, 24,8% pobre y un 23,6% de pobreza extrema, dando como total un 48,4% de hogares pobres. En el 2015 la distribución de la pobreza cambia en un 27,7% de la siguiente manera: 27,0% no pobre, 23,1% pobre y un 49,9% de pobreza extrema, dando como total un 73,0% de pobreza. Para el 2016, la pobreza aumenta un 8,8% con relación al año anterior, siendo su distribución 18,2% no pobre, 30,3% pobre y un 51,5% de pobreza extrema, dando como total un 81,8% de pobreza. La última medición realizada en el 2018 presenta un aumento del 5,2% de la pobreza, quedando la distribución de la población de la siguiente manera: 13,0% no pobre, 25,8% pobre y un 61,2% de pobreza extrema, dando como total un 87,0% de pobreza. Esto quiere decir que la pobreza aumentó desde el 2014 al 2017 en un 38,7% y una disminución de la población no pobre en un 38,6%. Estos niveles de pobreza son más notorios en las poblaciones pequeñas y caseríos.

La ENCOVI 2017 (2018) señala que desde el 2016 hasta el 2017 un 70,8% de la población manifestaba que no podía adquirir los productos básicos por tener ingresos insuficientes, asimismo los alimentos necesarios para alcanzar los niveles nutricionales requeridos. Un 79,8% por lo menos había eliminado una comida de la dieta.

Para el 2017 en el área educativa el 38% de la población comprendida entre 18 a 24 años tiene acceso a la educación. Sin embargo, un 61% de esa población, asiste regularmente a clases. El 39% que no asiste a clases o va ocasionalmente por falta de alimentos o un comedor escolar. En el área de la salud se reporta un 80% de escasez de medicamentos, aumenta la mortalidad neonatal y un 70% de las embarazadas no recibe control prenatal.

En el área de la seguridad, La ENCOVI 2017 (2018) indica que se producen diariamente 89 muertes violentas, entre las cuales 5 son adolescentes entre 12 a 17 años, 24 jóvenes entre 18 a 24 años y 14 adultos jóvenes entre 25 a 29 años. La frecuencia de las situaciones delictivas de acuerdo a la respuesta de los encuestados (muy frecuente y poco frecuente) reporta la siguiente distribución solo en la Gran Caracas: robos y asaltos 72%, venta de drogas 47%, venta ilegal de productos 79%, secuestros 26%, cobro de peaje 16% y enfrentamiento entre bandas 26%. Gran Caracas: robos y asaltos 72%, venta de drogas 47%, venta ilegal de productos 79%, secuestros 26%, cobro de peaje 16% y enfrentamiento entre bandas 26%. En las otras regiones es similar en las primeras situaciones delictivas con excepción del cobro de peaje y enfrentamientos de bandas que son menos frecuentes en las ciudades del interior del país.

El trabajo de acuerdo a la ENCOVI 2017 (2018), tiene una distribución de: tasa de actividad de 58%, tasa de inactividad 41,5% y una tasa de desempleo de 9,0%. Tomando en cuenta que un 47% de la tasa representa la tasa global o tasa de dependencia general, en otras palabras, aquellos que no están empleados como proporción de la población en edad de trabajar. 69% de desocupados con edades entre 15 y 34 años. Un 82% de los ocupados que percibían ingresos por debajo del salario mínimo integral. El 48% ocupados en empresas de menos de 5 empleados. Considerando además que un 37,5% trabaja por cuenta propia sin estar inscrito en el ivss.

En este sentido, la situación política del país está vinculada a las condiciones socio-económicas. Durante el régimen de Hugo Chávez se ha producido el

deterioro de las condiciones de vida de los venezolanos. Lo que ha producido que las organizaciones y universidades venezolanas determinen que el crecimiento de la pobreza, que se produce vertiginosamente. La política mundial, por otro lado, mide la disminución de la pobreza como un indicador del desarrollo de los estados democráticos. Esto lo podemos constatar los resultados presentados por la ENCOVI (2019).



Imagen 1. Crecimiento de la pobreza.
Fuente: ENCOVI 2018

El país desde el 2014 ha registrado gran conflictividad social y política, lo cual ha generado situaciones de conflicto que hoy amenaza el bienestar y la unidad de la familia venezolana. En este proceso se ha generado situaciones de conflicto que van afectando la vida cotidiana y la dinámica familiar regular.

Formulación del problema

En los actuales momentos se está viviendo en nuestro país una crisis económica, política y social sin precedente. Los ciudadanos que habitan nuestra geografía nacional están padeciendo de un sinnúmero de necesidades que dificulta cubrir lo básico que requiere para vivir un individuo, ello se complejiza cuando una familia, se hace casi

insostenible. La carencia de los alimentos imprescindibles para subsistir, de las medicinas, la aparición de enfermedades ya erradicadas desde mediados del siglo XX. La garantía de tratamientos para patologías crónicas. En muchos centros de salud han renunciado personal capacitado para la atención especializada y las emergencias.

Los entes gubernamentales se han convertido en extensiones del Partido Socialista Unido de Venezuela (PSUV), por lo que la afiliación política al partido se convierte en requisito para gozar de los derechos y beneficios del Estado consagrados en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (CRBV). Un mecanismo que reagrupa el sistema de control político articulado en el carnet de la patria.

El acceso a las condiciones de vida básicas es mediado por estos instrumentos políticos, generan en la población estrés, donde se mezclan sentimientos de impotencia, frustración, rabia a causa de las limitaciones impuestas al desarrollo y autonomía individual, que en un sistema democrático son garantizados a todos independientemente de la pluralidad de posturas políticas, religiosas, raciales y étnicas.

Esta situación coloca a las familias y a los jefes de hogar en una constante tensión para poder cubrir las necesidades más básicas de los miembros que conforman el hogar. Estas tensiones empiezan a traer como consecuencia afectaciones físicas y psíquicas, tales como, rasgos de malnutrición, padecimientos de estados mentales volátiles, carencia de atención, irritación, disminución de comunicación efectiva, todos factores que inciden en una dinámica sana familiar.

La inseguridad impone a la familia el encierro en la casa por el temor a ser asaltado, atracado, golpeado y en muchas ocasiones asesinados. Esto reduce las posibilidades de que la familia pueda tener experiencias de desahogo a las situaciones de estrés o a cambiar de ambientes que favorezcan la interacción sin tensiones.

Los jóvenes, en este sentido, están privados de una vida social propia de sus edades y al proceso de socialización necesario para el desarrollo de la personalidad y la

creación de lazos afectivos que se extiendan fuera del núcleo familiar. En otras palabras, emprender el proceso de ejercicio de la libertad y la autonomía, necesarios para alcanzar la etapa de la adultez.

La familia se encuentra en un estado total de indefensión. Incluso algunos han tenido que abandonar sus hogares porque han sido desalojados por grupos violentos y delincuenciales.

En este último período las condiciones que generan estrés han aumentado por: (a) la escasez de efectivo en los bancos, (b) el deterioro de los servicios públicos, tales como transporte, el suministro de agua potable, las fallas de electricidad, y (c) los sueldos que son insuficientes respecto al alto costo de la vida.

Son muchos los factores que nos están afectando y que rebasan los niveles de estrés que un sujeto puede manejar en condiciones de buena salud mental y física.

El estrés se convierte en un estado que va en aumento primero, por la larga permanencia en el tiempo en que los venezolanos padecen estas condiciones inhumanas y, segundas, por la percepción de no ver a mediano plazo una solución o cambio. Esto produce: angustia, preocupación, ansiedad, tristeza, depresión, deseos suicidas. Todo esto genera además un movimiento migratorio que deja a su paso otros problemas profundos en la sociedad: el abandono del hogar, la deserción estudiantil, la disminución drástica de capital humano competente para el desarrollo del país.

La sobrevivencia se ha convertido en la cotidianidad. La protección a la familia se va reduciendo porque va escapando de las posibilidades individuales de los jefes de familia, y la estructura de bienestar social del Estado es inexistente. La solidaridad de la familia entre familias por la escasez de alimentos y la dificultad de transportarse de un sitio a otro también es afectada como mecanismo de protección socio-cultural.

En este contexto la dinámica familiar se encuentra para poder ser armónica debe replantearse la cotidianidad y la carga de las responsabilidades. El trabajador social debe conocer el impacto que tiene el estrés generado por las condiciones ambientales para poder ayudar a la familia a encontrar alternativas para su afrontamiento. En este

sentido queda la pregunta: ¿cómo es la incidencia del estrés en la dinámica familiar causado por las condiciones del contexto sociopolítico actual.

El estrés en la dinámica familiar es complejo como fenómeno porque va impactando en: (a) la responsabilidad de proveer protección y seguridad de la familia; (b) la capacidad de cubrir las necesidades básicas de la familia; (c) el desarrollo de las aspiraciones y proyectos individuales de los miembros de la familia, (d) el ejercicio de la autonomía e independencia de los hijos.

Objetivos de la investigación

Objetivo general

Caracterizar la incidencia del estrés en la dinámica familiar en el contexto sociopolítico actual en grupos familiares de Petare, El Paraíso y San Martín.

Objetivos específicos

- Identificar los factores socio-económicos que tienen mayor incidencia en la causa del estrés de los miembros de los grupos familiares.
- Describir los procesos de la dinámica familiar que son afectados por el estrés en el contexto sociopolítico actual.
- Determinar las formas de afrontamiento del estrés que han tenido resultado en la dinámica familiar.

Delimitación de la investigación

Tema: La incidencia del estrés en la dinámica familiar en el contexto sociopolítico venezolano actual.

Tiempo de desarrollo de la investigación: 2017 a 2018.

Lugar: La Gran Caracas.

Población y muestra: (1) Batería de test: 100 personas de comunidades populares. (2). Entrevistas: 10 familias con vulnerabilidad al estrés. (3) Programa de afrontamiento: 2 grupos familiares con vulnerabilidad al estrés.

Justificación

En el documento de la Reforma Curricular para la Escuela de Trabajo social (1994) se describen cinco roles del trabajador social: (a) investigador social; (b) analista de política social; (c) planificador y gerente social; (d) dinamizador de procesos sociales- locales; y (e) dinamizador de procesos familiares-locales. En este sentido, el trabajador social de la Universidad Central de Venezuela está formado para atender a la sociedad venezolana y ejercer la profesión desde los problemas, necesidades y potencialidades de la realidad concreta e histórica de los roles del trabajador social necesariamente implica a conocer los procesos familiares y su relación con las condiciones socio-económicas, socio-políticas y socio-culturales en las que la familia se desarrolla como grupo.

En las investigaciones sobre salud y la calidad de vida aparece el estrés como la causa más frecuente de las enfermedades contemporáneas. Sin embargo, no existen estudios en Venezuela que midan la incidencia del estrés en la familia venezolana. Este fenómeno ha quedado como una situación individual. Pero el contacto con la realidad por medio de las prácticas profesiones y el trabajo comunitario, nos ha permitido evidenciar que el estrés modifica la dinámica familiar.

Por otro lado, el discurso del gobierno niega las condiciones inhumanas y de vulneración social en la que los venezolanos se encuentran actualmente. Por tanto, el Estado de bienestar ha sido vulnerado en lo más profundo de sus posibilidades, las políticas públicas son inoperativas y solo están en funcionamiento aquellas que favorecen el control social. La familia es la primera afectada porque ya no puede garantizar la vida cotidiana dentro de los niveles de sostenibilidad saludables. El contexto social, económico y político se convierte en factores ambientales estresantes para los individuos y las familias.

Adicionalmente, el aporte de esta investigación va más allá de describir la incidencia del estrés en la dinámica familiar en el contexto actual, conocer los modos en que la familia afronta el estrés como grupo.

Es necesario adquirir destrezas como trabajadores sociales para acompañar a las familias venezolanas en el proceso de afrontamiento del estrés para mejorar la dinámica familiar. El estrés y los modos de afrontamiento son un tema por explorar en la realidad venezolana, este trabajo pretende brindar a las ciencias sociales y a los trabajadores sociales una perspectiva pertinente y actual.

CAPÍTULO II

Marco teórico

Antecedentes de la investigación

Los trabajos encontrados, que tienen relación con el tema de investigación, pertenecen a estudios de universidades internacionales que se han dedicado a conocer cómo se comportan los individuos en las diferentes situaciones de la vida. El campo de investigación se ha desarrollado especialmente en ambientes con estructuras que resultan estresantes, tales como centros de salud, ambientes académicos, ambientes laborales o grupos familiares con condiciones particulares de salud o pobreza extrema.

Bonfil (2016) en su tesis doctoral: *Estrés de los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas: diseño y efectividad de un programa de intervención*, presentada en la *Universitat Rovira i Virgili* en Cataluña (España) estudia el elevado índice de estrés experimentado por los estudiantes en el área de la salud, quienes resultaron tener los más altos niveles de estrés.

La investigación se realiza en dos fases, la primera fase, la diagnóstica donde se analiza el impacto de las prácticas clínicas sobre el nivel de estrés que presenten los estudiantes de enfermería de la *Universitat Rovira i Virgili*. La segunda fase, intervención y efectividad del programa de afrontamiento, que se realizó a través del diseño, implementación y análisis del “Programa de Intervención dirigido a minimizar el estrés del estudiante de enfermería”.

Entre los resultados más relevantes que se mencionan en la fase diagnóstica, se encontró que el estrés es más elevado en los ítems que miden la falta de competencia, seguido de impotencia e incertidumbre.

En la fase de intervención y efectividad, se realizó el estudio comparativo entre el estrés previo y el estrés posterior a la intervención, así como también la comparación en la disminución del estrés del curso con o sin llevar a cabo la intervención, dando

como resultado una disminución superior al estrés, tras la implementación de la intervención.

Solano y Espinoza (2017), en la Universidad Nacional del Centro del Perú, Facultad de Trabajo Social, realizaron un estudio que titularon *La Dinámica Familiar y su relación en el Rendimiento Académico de los beneficiarios de la ONG The Peru Children's trust Huancayo*. En esta investigación el objetivo fue conocer la correlación entre la dinámica familiar y el rendimiento académico de los beneficiarios de la ONG The Peru Children's Trust Huancayo. El resultado arrojando establece que existe una relación estrecha entre el rendimiento académico y las condiciones familiares de los niños. La encuesta aplicada evidencia que la mayoría de los beneficiarios de la ONG provienen de padres separados y familias desintegradas, porque estas situaciones les causaban constantemente estrés. Por otro lado, los resultados de los niños que provienen de familias funcionales, el rendimiento académico fue más alto. Determinando que las relaciones intrafamiliares son un factor determinante en el rendimiento académico.

Bases teóricas

Definición de estrés

En el tránsito por el ciclo vital, suceden situaciones propias de los cambios y procesos evolutivos, así como otras situaciones o eventos que acontecen en el contexto familiar, social, laboral, influyen en los cambios y afectan en alguna manera el comportamiento.

Estos cambios muchas veces no pueden ser afrontados de manera apropiada, causando sufrimiento, desajustes, frustraciones, al no poseer el individuo herramientas adecuadas para el manejo la adaptación a esos cambios. Cuando los cambios no pueden ser afrontados de manera adecuada, traen consigo malestar, dolor, sufrimiento, por no

poder lidiar con esto, tanto a quien lo padece como al contexto donde se desenvuelve, es entonces cuando se dice que existe una situación de estrés.

La Real Academia de la Lengua Española (RAE) define al estrés como la tensión provocada por situaciones agobiantes que originan situaciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves.

El estrés, en otras palabras, es un proceso que en sí mismo produce en la persona efectos psicológicos y fisiológicos, con consecuencias en la salud. Estas alteraciones en el comportamiento tienen incidencia en la salud física y la interacción social, llegando en algunos casos a cambios de hábitos, tales como el consumo de alcohol y/o drogas como medio de evasión.

Es de hacer notar que existen situaciones estresantes que impulsan y defienden al individuo, ya que le permiten hacer uso de sus habilidades adaptativas para afrontarla. Sin embargo, lo nocivo está en la duración en el tiempo, que va produciendo un agotamiento, lo cual lo convierte en un factor de riesgo para la salud.

La salud mental forma parte de la salud integral de las personas, por lo que, para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013) la salud mental es un estado de completo bienestar mental y social. No obstante, puede afectarse por factores sociales, económicos, familiares, políticos, entre otros, que deben ser tratados con estrategias integrales de prevención y promoción de tratamientos donde todos se involucren.

El estrés, tal como se conoce, data de tiempos inmemoriales, Hipócrates enunció que el hombre está sometido a fuerzas que alteran su equilibrio. El vocablo en sí ha sufrido transformación, afirmándose que viene de la voz inglesa *distres* que significa: dolor, aflicción y que, a través del tiempo ha evolucionado, se le nombra como hoy se le conoce estrés (Sierra, Ortega, y Zubeidat, 2003).

Selye (citado por Lazuruz, 1986) define el estrés como el conjunto coordinado de reacciones biofisiológicas adaptativas no específicas ante cualquier forma de estímulos nocivos. Toda persona, en algún momento de la vida ha tenido un episodio estresante.

El estrés es considerado como la respuesta psicológica en forma ansiosa, depresiva o alteraciones funcionales del organismo, incluyendo enfermedades físicas.

Entonces, se considera que el estrés implica una variedad de estados, donde el individuo se encuentra afectado por diversas presiones. Es por ello, que el estrés forma parte de la vida, implica mecanismos psicológicos de adaptación humana, es un proceso adaptativo y de emergencia, necesario para la supervivencia.

Asimismo, se asocia a la carga emocional vinculada a exigencias ambientales que pueden ocasionar un elevado nivel de tensión que puede poner en riesgo la salud tanto física como mental.

En este orden de ideas, el estrés abarca tanto el ámbito social, psicológico como el biológico, incluyendo entonces a la persona y la situación, al individuo y el entorno que puede ser una amenaza para su bienestar.

Factores que influyen en el estrés

Los factores que causan el estrés son tan variados como las situaciones que pueden presentarse en la vida de una persona, entre estos elementos se citan factor social, biológico, químico y/ o ambiental.

Factor Social:

Algunos estudiosos del tema plantean que la estructura y las condiciones sociales son un factor desencadenante de estrés. La estructura social tiene un gran peso en el comportamiento humano. En este orden de ideas, las grandes ciudades son ambientes que generan estrés como resultado del hacinamiento y la alta densidad poblacional, la interacción social, así como también influyen en esta problemática la competencia por el acceso a oportunidades de empleo, salud y educación.

En este contexto, el estrés estaría ligado estrechamente al desarrollo tecnológico y económico de los pueblos, pues a mayores índices de desempleo y carestía de vida, los niveles de estrés tienden a aumentar.

Otros factores que se consideran estresores son el ruido, el número de personas por habitación, las grandes edificaciones, congestión peatonal y vehicular, aunada a estas, se encuentran las coyunturas políticas y sociales que generan estrés.

Factor biológico:

Esta vulnerabilidad está dada en función de la edad, la gravedad de una enfermedad, el nivel cognitivo, la forma en que afronta la vida y los repertorios conductuales, pues en la medida en que este conjunto de factores sean adoptados de manera adecuada, la psicopatización tenderá a minimizar sus efectos o a agravarse (Vinaccia, 2003).

Factores químicos y ambientales:

Los factores exógenos al organismo de las personas en el ambiente pueden traer diversas repercusiones dependiendo del tipo de estímulo, a nivel físico, químico-biológico.

A nivel físico, los factores que influyen pueden ser: el ruido, la iluminación, la humedad relativa, entre otros. Estos factores tienen un efecto directo en las personas, generando incomodidad, pues el exceso o defecto de luminosidad puede causar fatiga ocular; los niveles de humedad relativa en el ambiente pueden generar resequedad en ojos, nariz y garganta; y una excesiva ventilación en las áreas de la edificación puede conllevar a disminuciones en la temperatura ambiental.

A nivel químico-biológico, el individuo se expone a la inhalación en mayor medida y a la exposición directa de sustancias que podrían ser irritantes para piel, ojos, mucosas en general. Factores como pinturas, disolventes, entre otros, pueden ser agentes que generen incomodidad excesiva.

Las causas del estrés son tan variadas como experiencias de vida tenga un individuo y pueden ser exógenas o endógenas. Las exógenas están ligadas al contexto, y las endógenas, a factores cognitivos y biológicos. Estas aplican por igual para exógenas y endógenas, el ambiente que rodea al individuo y su exposición a los estímulos proporcionados por este, los cuales juegan un papel fundamental en la determinación de los hechos generadores del estrés. (Lisboa & Spadoti, 2004).

Problemas causados por el estrés

Efectos biológicos y psicológicos del estrés:

Entre los efectos biológicos del estrés que hacen mella en los subsistemas del organismo se mencionan: (a) enfermedades cardiovasculares, (b) enfermedades del sistema digestivo, (c) metabolismo de los lípidos, (d) respuesta inmunológica, (e) problemas del sueño, (f) agotamiento, (g) problemas inherentes a la conducta sexual.

Efectos psicológicos del estrés:

Las manifestaciones más comunes del estrés se centran en los cuadros de ansiedad y depresión. Cada uno de estos presenta diferentes respuestas a nivel conductual en las personas, los más frecuentes son: (a) ansiedad, (b) falta de autocontrol, (c) distanciamiento, (d) confrontación y (e) depresión.

El afrontamiento del estrés y apoyo familiar.

El afrontamiento es considerado como una estrategia para desarrollar recursos en acepción más pura, significa enfrentar, atreverse, confrontar. Se le asocia con la estabilidad psíquica, al modo de vida, es la manera del ser humano enfrentar los desafíos de su vida (Sarmiento, 2016).

Para Marine (2007), es el esfuerzo de comportamiento cognitivo que realiza la persona para atender las demandas del ambiente, lo cual es básico para su salud y bienestar. Es la capacidad para entender la relación que exista entre el individuo y el medio ambiente (Gutiérrez, López 2007).

Según Limonero (2009) es hacer frente a la situación, ya sea modificando la situación ambiental, cambiando su apreciación subjetiva o controlando las reacciones orgánicas.

Las estrategias para el afrontamiento han sido clasificadas en tres categorías: (1) resolución de problemas, (2) control emocional y (3) la evitación de la situación generadora de estrés.

En lo que respecta a la resolución de problemas, este aspecto se relaciona con el incremento del tiempo dedicado cuando se presenta una dificultad, el empleo de alternativas de procesamiento cognitivo, planificación de actividades entre otros (Heredia, 2008).

En lo que a control emocional se refiere, este incluye la búsqueda de apoyo afectivo y contención, expresión de sentimientos, empleo de técnicas de relajación y respiración.

Por su parte, la evitación consiste en pensar en otras cosas, cambios de comportamientos que favorezca el distanciamiento físico o mental del evento que origina el estrés.

El individuo valora la situación como amenazador o como fácil de controlar, es decir, se establece una relación entre la demanda de la situación y su percepción de las estrategias para su afrontamiento.

Por lo antes expuesto, se considera el afrontamiento como el proceso que varía en función de los resultados que el individuo obtiene ante cada situación estresante. No es una respuesta fisiológica automática, es una respuesta aprendida que requiere de un esfuerzo para manejar la situación.

Ahora bien, según algunas investigaciones los estresores interpersonales y sociales requieren de más estrategias que ayuden al control de las emisiones para afrontar el estrés, entre los recursos utilizados para el trabajo terapéutico del estrés está el trabajo de la familia como apoyo.

El apoyo familiar se refiere a los recursos aportados por las personas del contexto familiar al individuo. Entre estos recursos está la interacción familiar como relación estructural en lo psicológico, las emociones, autoestima, sentido de pertenencia, la propia identidad; así como la recepción de apoyo recibido versus el apoyo percibido.

El apoyo a la familia, desde el punto de vista terapéutico en gran medida, reduce el efecto negativo de los sucesos estresantes, agentes estresores permitiendo que el individuo afronte la realidad y de esta manera atenuar la situación de estrés (Ojeda-Pérez, 2001).

En consecuencia, el apoyo familiar es un recurso mediador entre el evento estresante y la posibilidad de enfermar, ya que reduce el impacto del estrés.

Es importante tomar en cuenta las interacciones familiares desde lo emocional, la aceptación, expresión de sentimientos, la empatía, ya que en gran medida ayuda a afrontar los problemas al aumentar el autoconocimiento. Cuando se está en la presencia de situaciones estresantes compartir la preocupación, darse cuenta, reconocer las señales de estrés en sí mismo, identificando pensamiento, sentimiento y comportamiento.

Se recomienda como recurso las técnicas de relajación, evitar los pensamientos negativos, tomar conciencia, tener espacios de recreación, lectura, escuchar música, recursos que disminuyen la carga emocional y reducen los factores desencadenantes

Familia

Concepción de la familia

El concepto de familia actualmente depende de las diversas corrientes que desde su perspectiva la describen, sin embargo, todas coinciden en que es una institución humana, es la unidad de vida más concreta para mediar la cultura, valores, tradiciones y creencias, es la guía de las generaciones futuras.

La familia, con base en la teoría de sistemas, desde la perspectiva ecológica, es un sistema abierto, en constante transformación que se adapta a cambios del contexto social y a las fases del ciclo vital. Por lo tanto, la familia se acomoda a los cambios, al ambiente y como interactúa con ellos.

Los cambios que se suceden en la vida de la familia se dan por la evolución que ocurre en cada uno de sus miembros y, a los que no puede permanecer estáticos. La familia se reajusta y se reacomoda ante los diferentes eventos que ocurren en el tránsito por la vida. Estos cambios pueden ser biológicos o sociales, inesperados o predecibles. Las crisis surgen cuando la familia no ha desarrollado habilidades que le permitan incorporar esos cambios a su dinámica de una manera congruente, sin que afecte su interacción.

En este orden de ideas, la familia es una red en la cual se forman los patrones interactivos, los elementos estructurales que conforman el ámbito social.

La familia actúa como grupo humano es un sistema relacional, como un todo interdependiente, lo que sucede a un miembro de la familia afecta toda la dinámica familiar. Los cambios, las crisis que se suceden incumben y hacen mella en el contexto familiar.

El ámbito familiar, las diferentes instituciones que la conforman, los valores y creencias, la cultura, entre otros, la manera de adaptarse a los cambios y como éstos afectan su interacción, por ende, su vida de relación, son elementos importantes para conocer las causas de las crisis.

De igual manera la familia es un sistema en constante transformación, lo cual permite el reajuste y acomodación, mantener su estructura y funcionamiento que garantiza sus funciones complementarias y la interdependencia de sus miembros, tomando en cuenta las expectativas de cada uno de ellos, en interacción con otros sistemas que lo retroalimentan y como lo asimilan.

A la luz de las transformaciones sociales, las tareas, las funciones de la familia varían, los procesos de adaptación ante los cambios, causan desajustes, lo cual confirma que la familia vive en continua transformación durante su ciclo vital.

En la actualidad las situaciones por las que atraviesa la familia, se requiere de nuevos abordajes que faciliten la adquisición de habilidades y destrezas que le ofrezcan la oportunidad de cambios, tomando en cuenta los diversos factores que intervienen en esa realidad y así conocer el desarrollo individual, las interacciones, su entorno social, la interacción con diferentes instituciones y como esto influye en la cotidianidad, como afecta sus relaciones y como las resuelve.

Dinámica familiar

Conocer la dinámica familiar importante para entender cómo funciona, su interacción, con el fin de poder acompañar los procesos internos de la vida cotidiana como trabajadores sociales. Es importante, por lo tanto, comprender estas interacciones que son cambiantes y que están sujetas a diversas influencias, las cuales pueden ser presiones internas o externas.

Cada familia define su estilo de vida, qué dinámica se maneja en la familia, y a sus integrantes, de esto depende su funcionalidad para adaptarse a los cambios de contexto y reconocerlos como sanos.

Minuchin (1986) define la dinámica familiar, desde el punto de vista del modelo estructuralista, como los sucesos suscitados en el interior de la familia en donde todos y cada uno de los miembros está ligado a los demás por lazos de parentesco, relaciones

de afecto, comunicación, límites, jerarquía, roles, toma de decisiones, resolución de conflictos y funciones asignadas por sus miembros.

La dinámica familiar es una manera de mejorar la calidad de la comunicación e interacción de sus miembros, reforzar sus habilidades para solucionar problemas, crisis y ayudarles a que su relación sea plena y puedan solventar las crisis, transigir las diferencias en la solución de los problemas y la tolerancia que permiten la convivencia.

Por otro lado, la dinámica familiar se afecta cuando la hostilidad, el desquite, la intolerancia, las crisis, el contexto ambiental, hacen mella en la convivencia diaria; impidiendo que los miembros de la familia puedan mantener interacciones sanas, una comunicación asertiva y efectiva, su relación afectiva, laboral y social.

Una dinámica familiar sana, debe estar concebida desde la tolerancia, el respeto mutuo y sobre todo el sentido de pertenencia, el desarrollo de habilidades de comunicación y solución de problemas, toma de decisiones que permitan que las crisis que se susciten no afecten profundamente la interacción y su dinámica.

Es importante que se permita la expresión de sentimientos, enfrentar los conflictos y diferencias de forma satisfactoria, siempre manteniendo el respeto por el otro sin invadir, transgredir, suponer, en resumen, ser claros en la comunicación y sobre todo mantener los lazos afectivos, que a la postre son la base de toda relación humana.

En este orden de ideas, la dinámica familiar sana es en consecuencia, el resultado de conocer y de categorizar lo que afecta la relación familiar, lo cual permite determinar sus dificultades. Este conocimiento permite tomar decisiones que faciliten la consecución de las posibles soluciones.

La búsqueda de soluciones requiere conocer el origen de la afectación en la dinámica. Una vez identificada, se dan las alternativas de solución, siempre en la búsqueda de la solución adecuada, y que permita mantener la dinámica familiar sana, efectiva y afectiva, donde todos sus miembros se sientan parte de la familia, y aporten soluciones para su mantenimiento.

En la dinámica familiar, el estrés trae como consecuencia el bloqueo mental y/o emocional, impide ver el contexto, aceptar la ayuda, y muchas veces encontrar respuestas, ver la diferencia entre el estado actual con el estado deseable, y seleccionar la mejor solución sin actuar de manera impulsiva.

La dinámica familiar permite en sí misma mantener la salud de los miembros de la familia, el aprendizaje social, evitar las angustias por la soledad, problemas emocionales, depresión por la situación del contexto, así como el fortalecimiento y socialización de cada uno de sus miembros, a través del afecto, dar y recibir.

Se concluye, por lo tanto, que los miembros de la familia tienen sus estilos personales para relacionarse, con los demás y con su entorno, en consecuencia, conocer y respetar los sentimientos, tolerar las presiones, adoptar una actitud empática y proactiva para mantener la armonía.

CAPÍTULO III

Marco metodológico

El estrés es considerado una de las causas de la mayoría de las patologías en el área de la salud que padece la población mundial. Adicionalmente, el estrés tiene incidencia en los estados de ánimo e interrelaciones sociales, tanto para la salud personal como la salud del grupo familiar. En este sentido, en este trabajo hemos adoptado la concepción del estrés descrita por Grau, Martín y Portero (1993) como un proceso de transacción que ocurre entre el individuo y el medio. Es decir, el estado de conflicto o carga que tiene el individuo para el afrontamiento de situaciones cotidianas sociales, económicas, políticas, culturales, humanas en general que sobrepasan su capacidad de respuesta y solución.

Por otro lado, apenas empiezan a aparecer programas para el afrontamiento del estrés en Venezuela como respuesta a la preocupación de las unidades de atención psicológica, psicólogos, médicos sobre enfermedades, estados emocionales depresivos y el aumento de casos de suicidios. El diagnóstico del estrés generalmente parte de una entrevista en la que las personas manifiestan una serie de preocupaciones y síntomas que, en la mayoría de los casos, describen como ansiedad y depresión ante la situación y el contexto sociopolítico del país.

La ausencia de estudios actuales, en el momento que se empezó esta investigación, en Venezuela sobre el estrés y de estadísticas nos condujo a realizarnos algunos planteamientos que dieran consistencia y seriedad a nuestro estudio. Es decir, no asumimos a priori el estrés como condición social de forma uniforme. En este orden de ideas, nuestra investigación previamente se enfoca en:

- a) Identificar los factores que actualmente el venezolano percibe como estresante.
- b) Identificar los niveles de vulnerabilidad al estrés en los venezolanos.

- c) Identificar los niveles de depresión en los individuos que presentaron vulnerabilidad al estrés.
- d) Identificar los niveles de afrontamiento del estrés en los venezolanos.
- e) Identificar cómo es la afectación del estrés en la dinámica familiar.

En esta fase previa, los investigadores han contado con la ayuda de expertos adjuntos al departamento de orientación de la Universidad de Carabobo, que de forma gratuita colaboraron con la elección de una batería de test pertinentes al tema, su adaptación e interpretación.

La segunda fase se desarrolló a partir de entrevistas y una experiencia de afrontamiento en un grupo de familia que manifestó su disposición para la realización de tres sesiones para mejorar la dinámica familiar

Tipo de investigación

Investigación de campo: Hernández, Fernández y Baptista (1998) la conceptualiza como aquella que tiene por objeto medir e identificar aspectos relevantes que permitan caracterizar los hechos y eventos dentro del contexto. En este orden de palabras, el estudio se realizó a partir de la aplicación de una serie de test, entrevistas y experiencias de afrontamiento que permitan la descripción de la vulnerabilidad al estrés de la familia venezolana y su capacidad de afrontamiento.

En conclusión, la presente investigación de campo tiene el fin de describir los niveles de estrés que afrontan las familias venezolanas y su incidencia en la dinámica familiar.

Nivel de investigación

Nivel exploratorio: Palella y Martins (2006) describen este nivel de investigación como aquella que se realiza en temas que han sido poco estudiados o aún no lo han sido. En este sentido, el estrés, aunque ha sido referido en diversos medios de prensa, boletines médicos, aparece como dato epidemiológico y no se haya algún estudio científico sobre su incidencia en la dinámica familiar en el contexto sociopolítico actual. Es decir, que esta investigación pretende dar parte a la necesidad sobre una nueva realidad que no ha sido estudiada.

Por otra parte, la mayoría de las iniciativas van dirigidas a la atención individual de las personas que padecen el estrés, y no su afrontamiento como grupo familiar, es por esto, que esta investigación sería un aporte al conocimiento sociológico venezolano y al trabajo social.

Población y muestra de estudio

Población: De Barrera (2008) define la población como un: «conjunto de seres que poseen la característica o evento a estudiar y que se enmarcan dentro de los criterios de inclusión. De acuerdo a esta definición y en correspondencia al objetivo de esta investigación, hemos tomado la decisión de delimitar los sujetos de estudio para este estudio de acuerdo a los siguientes criterios: (a) sujetos que vivan y pertenezcan a una familia de tres o más integrantes; (b) sujetos que no padezcan una enfermedad crónica o algún padecimiento que aumente su tendencia al estrés; (c) sujetos que no reciban remesas de divisas en dólares de familiares en el extranjero y (d) sujetos que se encuentren en los estratos económicos C y D utilizados por la ENCOVI y el criterio CISOR:

Estrato	Característica de la vivienda
AB	Materiales y acabados óptimos. Servicios sanitarios óptimos y espacio de mejor a óptimo
C	Paredes de bloque frisado, techo de asbesto, fibrocemento, láminas metálicas y piso de cemento. Espacio regular y servicio sanitario óptimo
D	Paredes de bloque sin frisar, techo de láminas metálicas y piso de cemento. Espacio regular y servicio sanitario de deficiente a regular
EF	Paredes sin frisar o con materiales de desecho, con piso de cemento o tierra. Espacio precario y servicio sanitario deficiente a malo

Más favorable



Menos favorable

Imagen 2. Estratificación socio-económica CISOR
Fuente: ENCOVI 2017

Muestra: de acuerdo a los criterios que se utilizaron para definir la población la muestra fue tomada en las comunidades populares de Petare, El Paraíso y San Martín ubicadas en la Gran Caracas. La muestra es no probalística, sin embargo, se utilizó la relación 1:10 y 1:100, para establecer la aparición de los rasgos medidos en los test y en las entrevistas en la muestra y población elegida.

La distribución de la muestra corresponde a las dos fases de la investigación:

Muestra de la primera fase: aplicación de batería de los tres test. Se tomaron 100 personas que cumplían los criterios de la población de forma aleatoria, distribuidas en 50 mujeres y 50 hombres. A este grupo también se le aplicó una encuesta sencilla para determinar que factor sociopolítico consideran ocasiona mayor estrés.

Muestra de la segunda fase: encuesta a grupos familiares. Se tomaron 10 familias correspondientes a 10 sujetos que en la aplicación de la batería de test mostraron vulnerabilidad al estrés.

Posteriormente de las 10 familias se eligieron 2 grupos familiares de las que habían manifestado tanto en el test de afrontamiento como en la entrevista la solicitud de algún tipo de asesoría o ayuda para mejorar la dinámica familiar.

Técnicas e instrumentos de investigación

A. Técnica de la evaluación psicométrica: La evaluación psicológica es un área de la psicología que se ha ocupado del estudio del comportamiento humano, que se divide en técnicas psicométricas y técnicas proyectivas. De acuerdo a González (2007) la evaluación psicológica sirve para: describir, clasificar, predecir y controlar rasgos de los sujetos de estudio con la finalidad de diagnosticar, seleccionar, orientar o modificar comportamientos. Estas evaluaciones psicológicas se realiza a través del conocimiento de los fundamentos del comportamiento: biológicos y sociales. La psicometría permite identificar aspectos concretos y particulares de la atención, pensamiento, percepción, memoria, aprendizaje, resolución de problemas, personalidad, las diferencias entre individuos y aspectos comparativos presentes en la cultura.

La psicometría utiliza especialmente los test como instrumentos de análisis y medición. En este trabajo utilizaremos tres test que han sido adaptados por la profesora Vivían González de la Universidad de Carabobo y procesados por el profesor Ramón Álvarez, director por una década del Centro de Psicología Salesiano, que ha realizado por treinta años aplicación test en el área escolar, social y empresarial.

Instrumento test: Anastasi (1990) define a un test psicológico como un instrumento de medida objetiva y tipificada de una muestra de conducta. La tipificación constituye el proceso de selección de la conducta o rasgo a medir, sus indicadores, hasta la determinación del tiempo en la aplicación del tiempo. La consideración de todos estos elementos sirve para establecer unas determinadas escalas y puntuaciones que son independientes del juicio y valoración del sujeto que realiza la aplicación.

En esta investigación, que está dirigida a estudiar el estrés en el contexto sociopolítico actual de Venezuela, se han seleccionado una batería de tres test, que en su medición incluye las condiciones ambientales o transaccionales que producen estrés.

Los test fueron aplicados por los investigadores Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega.

Instrucciones para los aplicadores del test:

- Familiarizarse con el test, leerlo previamente y resolver con el especialista las dudas que puedan haber.
- Ser riguroso en las instrucciones de aplicación del test.

Instrucciones para los participantes del test

- Leer atentamente cada una de las expresiones que describe situaciones, sentimientos o ideas personales.
- Elegir la respuesta de la escala que considere en el momento corresponde con lo que siente o piensa.
- Las respuestas no se consideran buenas o malas.
- Debe responder en el menor del tiempo posible (cada test está diseñado para ser respondido en un tiempo estimado de 5 minutos).

A continuación, describimos los tres instrumentos psicométricos

Test de vulnerabilidad al estrés: el test elegido ha sido el creado por Miller y Smith que valora el estrés de acuerdo a las conductas o hábitos que originan comportamientos saludables o, por el contrario, favorecen la aparición de enfermedades psicosomáticas.

Este test, busca medir el grado de vulnerabilidad al estrés vinculado al estilo de vida de los sujetos. En este sentido, se adapta al objetivo de esta investigación porque las condiciones sociopolíticas. El test tiene 5 subcategorías de vulnerabilidad al estrés distribuidos en 20 ítems, que tiene la siguiente escala de respuesta:

Cuadro 1

Escala de respuesta del test de vulnerabilidad al estrés

Respuesta	Puntuación
Siempre	1
Casi siempre	2
Frecuentemente	3
Casi nunca	4
Nunca	5

Adaptación: Vivían González

Cuadro 2

Factores de vulnerabilidad al estrés

Factores	Ítems
Estilo de vida	1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 17, 19 y 20.
Apoyo social	4, 11, 12, 13 y 16.
Exposición a sentimientos	3 y 15.
Valores y creencias	10.
Bienestar físico	14.

Adaptación: Vivían González

Clasificación e interpretación:

- Moderadamente vulnerable al estrés: 30 a 49.
- Seriamente vulnerable al estrés: 50 a 75 puntos.
- Extremadamente vulnerable al estrés: 75.

Test de vulnerabilidad al estrés

Instrucciones: Lea cada frase y elija la opción correspondiente a la frecuencia en la que usted realiza estas acciones.

Edad:	Sexo: M <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>	Lugar:	Fecha:
Estado civil:	Pareja:	Hijos:	Número de hijos:
Tipo de trabajo:	Independiente <input type="checkbox"/>	Dependiente <input type="checkbox"/>	Trabaja: Sector publico <input type="checkbox"/> Sector privado <input type="checkbox"/>
Nivel educativo:	Ninguno <input type="checkbox"/>	Primaria <input type="checkbox"/>	Secundaria <input type="checkbox"/> Bachillerato <input type="checkbox"/> Universitario <input type="checkbox"/>

Siempre: 1 Casi siempre: 2 Frecuentemente: 3 Casi nunca: 4 Nunca: 5

1. Hago por lo menos una comida caliente y balanceada al día
2. Por lo menos cuatro noches a la semana duermo de 7 a 8 horas
3. Doy y recibo afecto regularmente
4. Tengo al menos un familiar cercano en el que puedo confiar
5. Por lo menos dos veces a la semana hago una caminata al aire libre
6. Fumo menos de media caja de cigarrillos al día
7. Tomo menos de 5 tragos de licor a la semana
8. Tengo el peso adecuado a mi estatura
9. Mis ingresos satisfacen mis gastos básicos
10. Mis creencias me hacen fuerte
11. Asisto regularmente a actividades sociales (reuniones familiares o amigos)
12. Estoy rodeado de buenos amigos y conocidos
13. Tengo uno o más amigos conocidos a quienes puedo confiarles mis problemas personales
14. Tengo buena salud
15. Soy capaz de hablar abiertamente de mis sentimientos cuando me siento irritado o preocupado
16. Converso regularmente sobre los problemas del hogar y la familia con las personas que conviven conmigo
17. Por lo menos una vez a la semana hago algo para divertirme
18. Soy capaz de organizar de forma lógica mi tiempo
19. Tomo menos de tres tazas de café al día
20. Durante el día me dedico un rato de tranquilidad

Test inventario de depresión rasgo-estado (IDERE): este test está diseñado para determinar el grado de depresión como estado y el grado de depresión individual. Es un diseño en forma de inventario autoevaluativo, dirigido a evaluar la tendencia a la depresión individual. El test comprende dos partes, la primera mide el estado y la segunda el rango.

La primera parte consta de 20 ítems que deben ser respondidas de acuerdo a la siguiente escala:

Cuadro 3

Escala de respuesta del test inventario de depresión rasgo-estado

Respuesta	Puntuación
No	1
Un poco	2
Bastante	3
Mucho	4

Adaptación: Vivían González

La segunda parte consta de 22 ítems que debe ser respondida en la siguiente escala:

Cuadro 4

Escala de respuesta del test inventario de depresión rasgo-estado

Respuesta	Puntuación
Nunca	1
Pocas veces	2
Muchas veces	3
Siempre	4

Adaptación: Vivían González

La interpretación de la depresión realiza en tres niveles: bajo, medio y alto. Los valores que están por encima de 50 se consideran como patológicos.

Cuadro 5

Escalas de estado y rango de depresión

Estado de depresión	Rango de depresión
Alto: ≥ 43	Alto: ≥ 47
Medio: 35 - 42	Medio: 36 - 46
Bajo: ≤ 34	Bajo: ≤ 35

Adaptación: Vivían González

Test IDERE

Instrucciones: Lea cada frase y elija la opción correspondiente a la frecuencia en la que usted realiza estas acciones.

Primera parte

No: 1 Un poco: 2 Bastante: 3 Mucho: 4

1. Pienso que mi futuro es desesperado(a) y no mejorará mi situación
2. Estoy preocupado constantemente
3. Me siento con confianza en mí mismo
4. Siento que me canso con facilidad
5. Creo que no tengo nada de que arrepentirme
6. Siento atentar contra mi vida
7. Me siento seguro(a)
8. Deseo desentenderme de todos los problemas que tengo
9. Siento ganar de huir constantemente
10. Creo que es mejor buscar el lado bueno de las cosas
11. Me siento bien sexualmente
12. No siento ganas de llorar
13. He perdido la confianza en mí mismo
14. Siento necesidad de vivir
15. Siento que nada me alegra como antes
16. No tengo sentimientos de culpa
17. Duermo perfectamente
18. Me siento incapaz de hacer cualquier trabajo por pequeño que sea
19. Tenga gran confianza en el futuro
20. Me despierto más temprano que antes y me cuesta trabajo volver a dormir

Segunda parte

Nunca: 1 Pocas veces: 2 Muchas veces: 3 Siempre: 4

21. Quisiera ser tan feliz como otras personas parecen serlo
22. Creo no haber fracasado más que otras personas
23. Pienso que las cosas me van a salir mal
24. Creo que he tenido suerte en la vida
25. Sufro cuando no me siento valorado por los demás
26. Pienso que todo saldrá bien en el futuro
27. Sufro por no haber alcanzado mis mayores aspiraciones
28. Me deprimó por pequeñas cosas
29. Tengo confianza en mí mismo
30. Me inclino a ver el lado bueno de las cosas
31. Me siento aburrido
32. Los problemas no me preocupan más de lo que se merecen
33. He logrado cumplir mis metas más importantes
34. Soy indiferente ante las situaciones emocionales
35. Todo me resulta interesante
36. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza
37. Me falta confianza en mí mismo
38. Me siento lleno de fuerzas y energías
39. Pienso que los demás me motivan bien
40. Me ahogo en un vaso de agua
41. Soy una persona alegre
42. Pienso que la gente no me valora las cosas buenas que tengo

Test de escala de afrontamiento Lazarus: Este test fue diseñado por Lazarus y Folkman (1984) que asumen el afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente modificables que se producen para manejar las demandas específicas externas e internas que superan las capacidades del individuo para su tolerancia o solución de problemas y situaciones adversas. El afrontamiento en este test incluye: a) Sentimientos, pensamientos y actos concretos que realiza cotidianamente. b) El contexto específico (condiciones ambientales). c) Las modificaciones temporales de respuesta ante las condiciones ambientales.

El instrumento consta de 67 ítems, que deben ser respondidos de acuerdo a la siguiente escala:

Cuadro 5

Escala de respuesta del Test de escala de afrontamiento Lazarus

Respuesta	Puntuación
Nunca	0
Pocas veces	1
Muchas veces	2
Siempre	3

Adaptación: Vivían González

Los ítems se clasifican en 8 sub escalas de afrontamiento:

Confrontación: se entiende como los esfuerzos contundentes para cambiar una situación. Incluye los grados de hostilidad y riesgo que asume un sujeto. Los indicadores que comprenden esta escalar son: 6, 7, 17, 28, 34 y 46.

Distanciamiento: esta sub escala describe los esfuerzos de separarse de las situaciones que ocasionan el estrés. La separación es considerada también la creación de una percepción positiva sobre las situaciones. Los indicadores están en los indicadores: 12, 13, 15, 19, 21, 32, 41 y 44.

Auto-control: describe el esfuerzo por regular los propios sentimientos y acciones. Los indicadores de esta sub escala son: 10, 14, 35, 37, 43, 53, 54, 62 y 63.

Búsqueda de apoyo social: en esta sub escala se consideran los esfuerzos por la búsqueda de apoyo tales como: consejo, asesoramiento, asistencia, información,

empatía, solidaridad o comprensión. Los indicadores están en los ítems 8, 18, 31, 42 y 45.

Aceptación de la propia responsabilidad: indica el nivel de reconocimiento de la responsabilidad en el problema. La sub escala corresponde a los ítems 9, 25, 29 y 51.

Huida-evasión: describe las acciones o pensamientos desiderativos. Esta sub escala incluye los indicadores 11, 16, 24, 33, 40, 47, 55, 58 y 59.

Planificación: se entiende como los esfuerzos deliberados y centrados en el análisis de situaciones para buscar soluciones a los problemas. Los indicadores son 1, 2, 6, 27, 59, 48, 49, 52.

Reevaluación positiva: describe los esfuerzos por crear una actitud positiva que lleve al desarrollo o crecimiento personal. Los indicadores de esta sub escala son 20, 23, 30, 36, 38, 56 y 60.

Test de afrontamiento de estrés

Instrucciones: Lea cada frase y elija la opción correspondiente a la frecuencia en la que usted realiza estas acciones.

No: 1 Un poco: 2 Bastante: 3 Mucho: 4

1. Me he concentrado exclusivamente en lo que tenía que hacer
2. Intenté analizar el problema para comprenderlo mejor
3. Me dedico al trabajo o a otras actividades para olvidarme de todo lo demás
4. Creí que el tiempo cambiaría las cosas y que todo lo que tenía que hacer era esperar
5. Me comprometí o me propuse sacar algo positivo de la situación
6. Hice algo en lo que creía, pero al menos no me quedé sin hacer nada
7. Intenté encontrar al responsable para hacerle cambiar de opinión
8. Hablé con alguien que podría hacer algo concreto por mi problema
9. Me critiqué o me sermoneé a mí mismo
10. No quemé mis todos cartuchos para que me quedará una posibilidad abierta
11. Confié en que ocurría un milagro
12. Seguí adelante con mi vida
13. Ante un problema seguí adelante con como si no hubiera pasado nada
14. Intento guardar para mí mis sentimientos
15. Busco algún resquicio de esperanza, por así decirlo, intenté mirar las cosas por su lado bueno
16. Duermo más de lo habitual
17. Manifiesto mi enojo a las personas responsables del problema
18. Acepto la simpatía y comprensión de alguna persona
19. Me dije a mí mismo cosas que me hicieron sentirme mejor
20. Me sentí inspirado para hacer algo creativo
21. Intento olvidarme de todo
22. Busco la ayuda de un profesional cuando he tenido un problema grave

23. Cambié, maduré como persona
24. Esperé a ver lo que pasaba antes de hacer nada
25. Me disculpé o hice algo para compensar
26. Desarrollé un plan de acción y lo seguí
27. Acepté la segunda posibilidad mejor de lo que yo quería
28. De algún modo expresé mis sentimientos
29. Me di cuenta de que yo fui la causa del problema
30. Salí de la experiencia mejor de lo que entré
31. Hablé con alguien que podía hacer algo concreto por mi problema
32. Me alejé del problema por un tiempo, intenté descansar o tomarme unas vacaciones
33. Intenté sentirme mejor comiendo, o bebiendo, o fumando, o tomando alguna droga o medicamentos
34. Tomé una decisión importante o algo muy arriesgado para resolver una situación familiar o personal
35. Intenté no actuar demasiado deprisa o dejarme llevar por mi primer impulso
36. Tuve fe en algo nuevo
37. Mantuve mi orgullo y puse al mal tiempo buena cara
38. Redescubrí lo que es importante en mi vida
39. Cambié algo para que las cosas fueran bien
40. Evité estar con la gente cuando tuve una dificultad o problema
41. Me rehusé pensar en el problema mucho tiempo
42. Pregunté a un pariente o amigo sobre una solución y seguí su consejo
43. Oculté a los demás lo mal que me iban las cosas
44. No me tomé en serio la situación, me negué a considerarlo en serio
45. Le conté a alguien cómo me sentía
46. Me mantuve firme y pelee por lo que quería
47. Me desquité con los demás
48. Recurrí a experiencias pasadas, ya que me había encontrado antes en una situación similar
49. Sabía que iba a hacer ante un problema, hice mis esfuerzos para conseguir las cosas marcharán bien
50. Me negué a creer en lo que había ocurrido en una situación problemática
51. Me prometí a mí mismo que las cosas serían distintas la próxima vez
52. Me propuse un par de soluciones distintas al problema
53. Lo acepté ya que no podía hacer nada al respecto
54. Intenté que mis sentimientos no interfirieran demasiado con mis cosas
55. Deseé poder cambiar lo que estaba ocurriendo o la forma como me sentía
56. Cambié algo en mí ante una situación conflictiva
57. Soñé o me imaginé otro tiempo y otro lugar mejor que el presente
58. Deseé que la situación se desvaneciera o terminará de algún modo
59. Fantaseé o imagine el modo en que podría cambiar las cosas
60. Recé frente a una situación complicada
61. Me preparé mentalmente para lo peor
62. Repasé mentalmente lo que haría o diría
63. Pensé como dominaría la situación alguna persona a quien admiro y la tomé como modelo
64. Intenté ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona
65. Me recordé a mí mismo cuánto peor podrían ser las cosas
66. Corrí o hice ejercicio ante una situación conflictiva o problemática
67. Intenté algo distinto de todo lo anterior que había hecho para resolver una situación

B. Técnica de la entrevista: La entrevista se realizó a 10 familias de sujetos que resultaron con vulnerabilidad al estrés y que cumplían con los criterios de la población estudiada.

En esta investigación se optó por realizar una entrevista abierta por la misma naturaleza y dinámica del fenómeno estudiado. Este tipo de entrevista se basan en una guía de asuntos que no limitan al entrevistador de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre el tema deseado (Sabino, 1992).

Instrumento guía de entrevista: la guía de la entrevista consta de 10 preguntas que el participante puede responder de forma abierta y señalando aquellos aspectos que considere como respuesta adecuada. El entrevistador no debe dirigir las respuestas ni el orden en que el entrevistado desee responder.

1. ¿Cómo define usted la situación actual del país?
2. ¿Cuáles son las cosas que más le preocupan de la situación actual del país?
3. ¿Qué sentimiento o emoción define su estado de ánimo actualmente?
4. ¿Usted ve solución en los problemas actuales que atraviesa?
5. ¿Cómo describe que esta situación del país afecta a su núcleo familiar?
6. De todos los problemas que afectan a su familia, ¿cuál es el que más los afecta?
7. ¿Cómo describe usted el ambiente familiar de su hogar en estos momentos?
8. ¿Ha buscado ayuda profesional para resolver las situaciones de estrés en la familia?
9. ¿Cuáles son las actividades o herramientas que lo han ayudado a enfrentar el estrés en la familia?
10. ¿En qué soluciones o salida ha pensado para resolver las situaciones estresantes?

C. Técnica de la encuesta: La encuesta descriptiva tiene como objetivos principales: 1) describir la distribución de una o más variables en el total del colectivo objeto de estudio o en una muestra del mismo; 2) realizar la misma operación en subgrupos significativos de ese colectivo o en su muestra; 3) calcular medidas de tendencia central y de dispersión de esas variables en el colectivo total o en la muestra utilizada y en los subgrupos. El cumplimiento de los dos primeros objetivos permite hacer diversas comparaciones entre las formas de distribución y los valores que toman las variables en esos contextos.

Instrumento cuestionario: en él se abordan una serie de indicadores a medir o datos a recabar. A continuación, presentamos los ítems consultados a los 100 sujetos elegidos en la aplicación de los test.

Instrucción: debe asignar un número del 1 al 6 para identificar que factor usted considera afecta su dinámica familiar, siendo el 1 el valor para indicar mayor incidencia y 6 el valor para indicar menos incidencia.

Cuadro 6
Factor ambientales o transaccional de estrés

Respuesta	Puntuación
Alimentación	
Salud	
Seguridad	
Transporte	
Trabajo	
Recreación	

Adaptación: Vivían González

Programa familiar de afrontamiento del estrés

El afrontamiento como apoyo social es una de las tendencias actuales con mayor expansión y que entra dentro del enfoque salutogénico. En este orden de ideas, Martín (2004),² idea una serie de estrategias donde el apoyo social funciona desde el fortalecimiento de las formas afectivas y la reevaluación de la propia situación. Este enfoque ciertamente es el más ideal para atender a grupos familiares que su dinámica ha sido afectada por factores tanto endógenos como exógenos.

El siguiente programa ha sido diseñado tomando en consideración la propuesta de McCubbin, Olson y Larsen (1981) que propone las siguientes estrategias:

- *Reestructuración.* Capacidad de la familia para redefinir los eventos estresantes para hacerlos más manejables.
- *Evaluación pasiva.* Capacidad familiar para aceptar asuntos problemáticos, minimizando su reactividad.
- *Atención de apoyo social.* Capacidad de la familia para ocuparse activamente en la obtención de apoyo por parte de parientes, amigos, vecinos y familia extensa.
- *Búsqueda de apoyo espiritual.* Habilidad familiar para obtener apoyo espiritual.
- *Movilización familiar.* La habilidad familiar para buscar recursos en la comunidad y aceptar ayuda de otros. (citado por Macías, Orozco, Amaris, y Zambrano, 2013).

El programa consta de una serie de actividades sencillas que son factibles llevar a cabo de acuerdo a las características de la familia. Este programa ha contado con el consentimiento previo de las familias y su disposición a aplicarlo de acuerdo a las posibilidades particulares de cada grupo familiar.

Tiempo de implementación del programa

- Duración: un mes.

Nivel de vulnerabilidad al estrés

- Las dos familias elegidas presentan un nivel de estrés medio-alto.

Fichas de familias participantes en el programa de afrontamiento familiar

Cuadro 7

Ficha de familia para el programa de afrontamiento del estrés

Familia: 1 Lugar de vivienda: comunidad popular de Petare					
Datos demográficos de la familia					
Familiar	Edad	Nivel educativo	Dependencia laboral	Sector laboral	Horas/L
Padre	30	Bachillerato	Independiente	Privado	8 horas
Madre	28	TSU	Dependiente	Público	8 horas
Hijo 1	16	Bachillerato	No aplica	No aplica	No aplica
Hijo 2	12	Secundaria	No aplica	No aplica	No aplica
Datos de la vivienda					
Material de las paredes: bloques		Material del techo: zinc		Material del piso: cemento	
Recubrimiento de las paredes: cemento			Pintura de las paredes: Caucho		
Cocina: 4 hornillas con horno		Lavaplatos: acero		Comedor: 4 puestos	Baños: 1
Sala principal: 1	Habitaciones: 3	Lavadero: 1	Estacionamiento: No	Jardín: No	
Servicios de la vivienda					
Agua potable: Sí		Aguas servidas: Sí	Electricidad: Sí	Aseo: No	Gas: Bombona
Observaciones:					

Elaborado por: Adaegleannys Lázaro, Rafael Ortega

Cuadro 7

Ficha de familia para el programa de afrontamiento del estrés

Familia: 2 Lugar de vivienda: comunidad popular de San Martín					
Datos demográficos de la familia					
Familiar	Edad	Nivel educativo	Dependencia laboral	Sector laboral	Horas/L
Padre	36	Universitario	Dependiente	Privado	8 horas
Madre	31	Universitario	Dependiente	Privado	8 horas
Hijo 1	15	Bachillerato	No aplica	No aplica	No aplica
Hijo 2	11	Secundaria	No aplica	No aplica	No aplica
Datos de la vivienda					
Material de las paredes: bloques		Material del techo: placa		Material del piso: cerámica	
Recubrimiento de las paredes: cemento			Pintura de las paredes: Caucho		
Cocina: 4 hornillas con horno		Lavaplatos: acero		Comedor: 4 puestos	Baños: 2
Sala principal: 1	Habitaciones: 4	Lavadero: 1	Estacionamiento: No	Jardín: No	
Servicios de la vivienda					
Agua potable: Sí		Aguas servidas: Sí	Electricidad: Sí	Aseo: No	Gas: Bombona
Observaciones:					

Elaborado por: Adaegleannys Lázaro, Rafael Ortega

Guion del programa de afrontamiento

Estrategia	Situación estresante	Actividad
Reestructuración	Fines de semana en la casa	Paseos a parques cercanos de entrada gratuita (Parque Miranda y los Caobos)
Evaluación pasiva	Distribución de las tareas del hogar	Lavado de los platos dos veces por semana como responsabilidad de los niños. Preparar una de las comidas una vez a la semana por parte del padre.
Atención de apoyo social	Cuidado de los hijos	Acordar con un familiar el cuidado de los niños dos tardes al mes para el cuidado de los niños con el fin de que la pareja pueda compartir un momento de privacidad.
Apoyo espiritual	Apoyo espiritual	Realizar una oración familiar breve en alguna de las comidas o los domingos antes de ir a dormir de acuerdo al credo familiar.
Movilización familiar	Roces con los vecinos	Realizar gestos de amabilidad y cortesía con los vecinos.

Elaborado por: Adaegleannys Lázaro, Rafael Ortega y la Dra. Vivian González

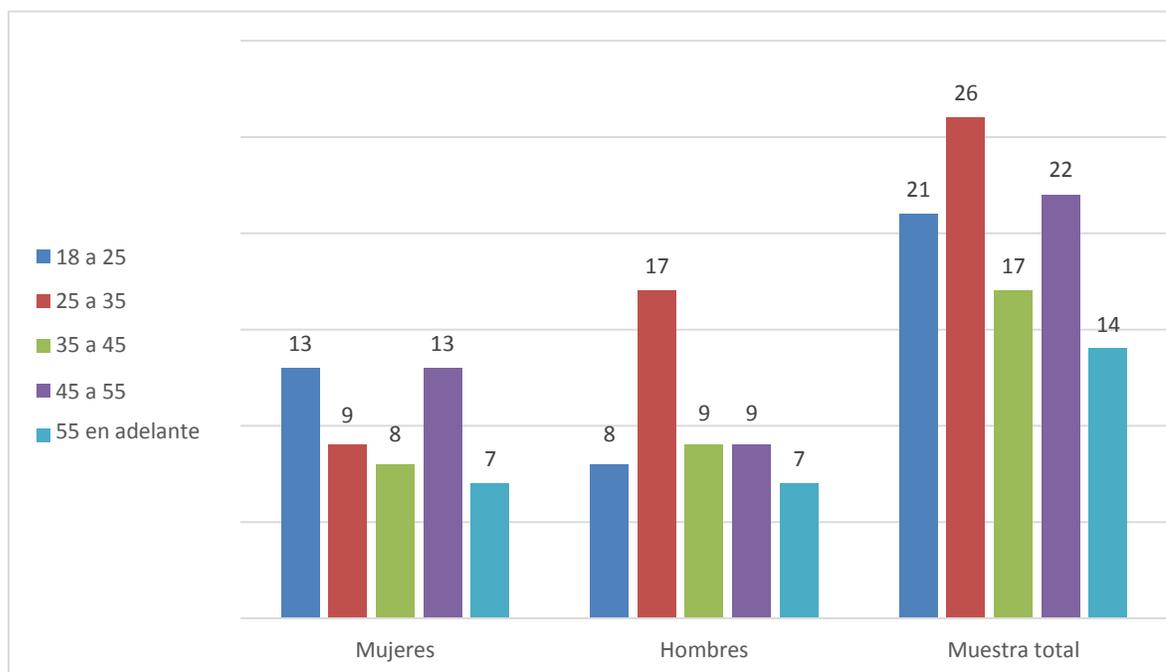
Análisis de la información demográfica

Tabla 1
Distribución etaria

Edad	Mujeres	%	Hombres	%	Muestra Total	%
18 a 25	13	26%	8	16%	21	21%
25 a 35	9	18%	17	34%	26	26%
35 a 45	8	16%	9	18%	17	17%
45 a 55	13	26%	9	18%	22	22%
55 en adelante	7	14%	7	14%	14	14%
Total	50	100%	50	100%	100	100%

Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

Gráfico 1
Distribución etaria



Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

La distribución etaria muestra que en la población femenina existe una media de mujeres con 24 años y una desviación de mujeres con 45 años. Por otra parte, la mayor población masculina tiene como media de 30 años. La media general está entre 30 y 35 años.

Análisis de la información demográfica

Tabla 2

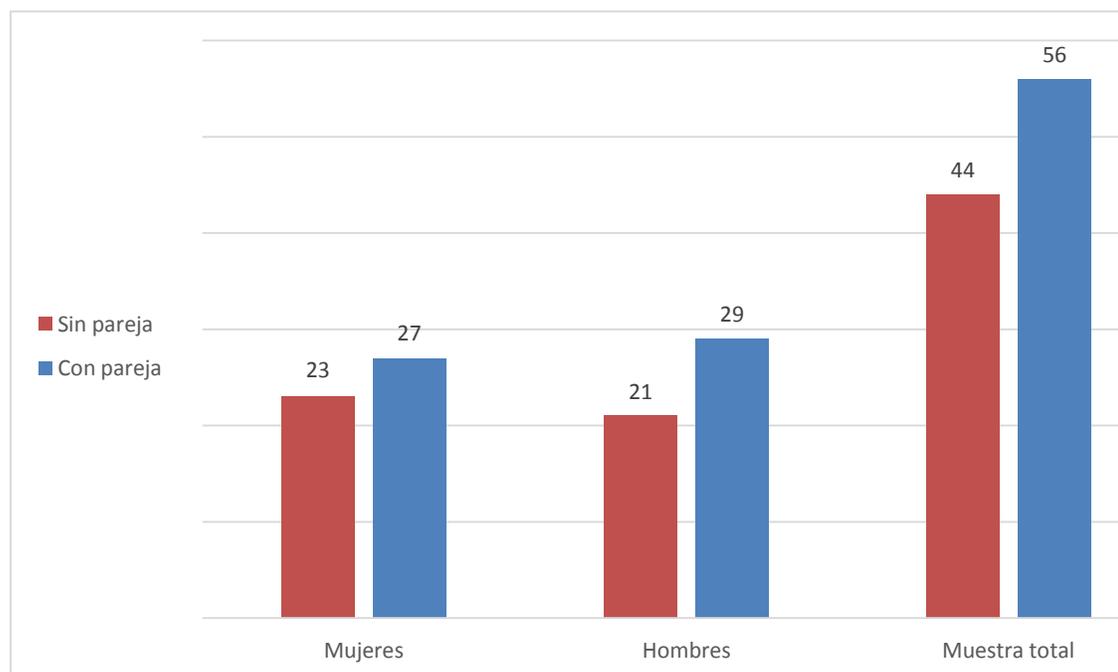
Estado conyugal

Pareja	Mujeres	%	Hombres	%	Muestra total	%
Con pareja	27	54%	29	58%	56	56%
Sin pareja	23	46%	21	42%	44	44%
Total	50	100%	50	100%	100	100%

Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

Gráfico 2

Estado conyugal



Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

La población a la que fue aplicada el test tiene pareja y constituyen grupos familiares con hijos.

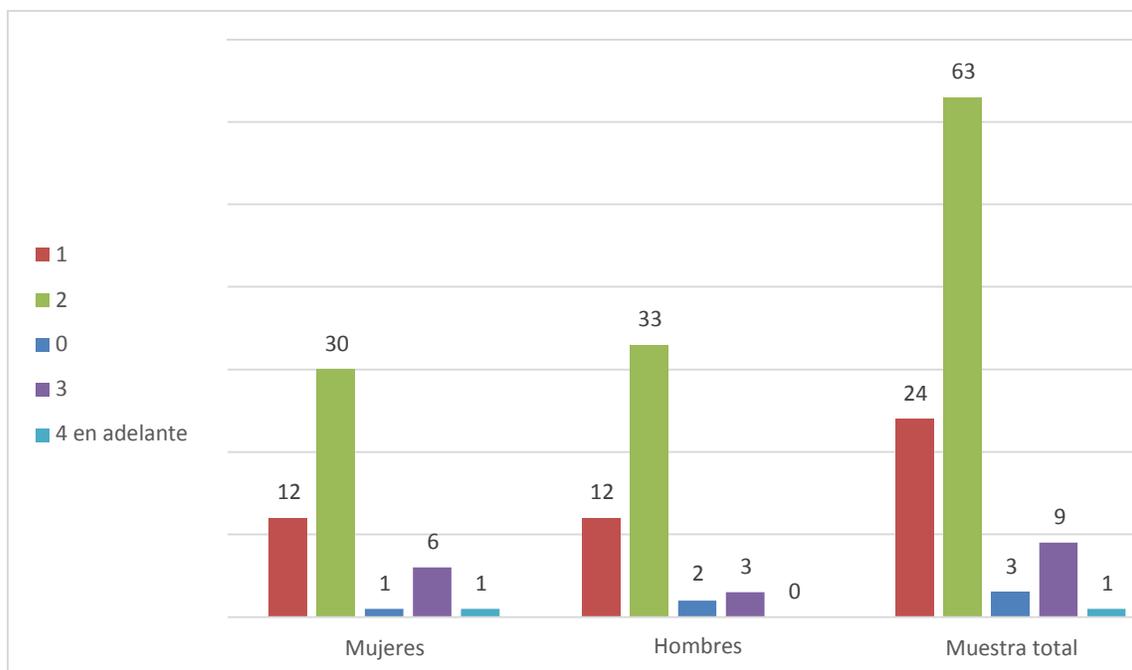
Análisis de la información demográfica

Tabla 3
Carga familiar (hijos)

Hijos	Mujeres	%	Hombres	%	Muestra total	%
0	1	2%	2	4%	3	3%
1	12	24%	12	24%	24	24%
2	30	60%	33	66%	63	63%
3	6	12%	3	6%	9	9%
4 en adelante	1	2%	0	0%	1	1%
Total	50	100%	50	100%	100	100%

Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

Gráfico 3
Carga familiar (hijos)



Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

La población estudiada se caracteriza por tener grupos familiares con pocos hijos.

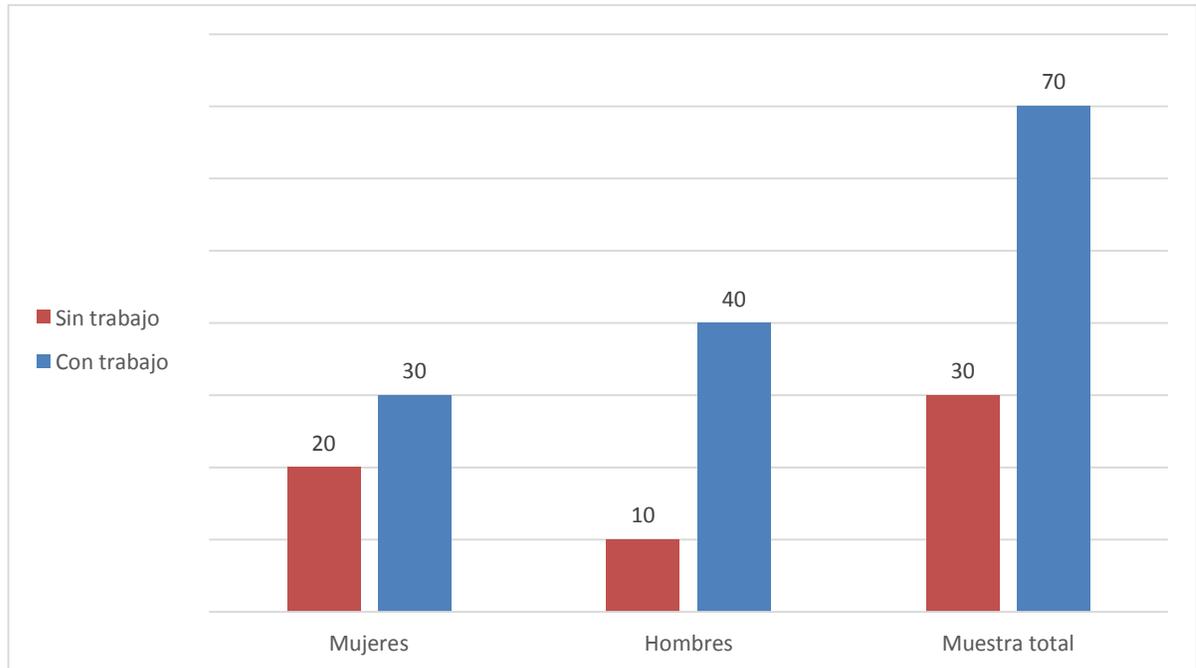
Análisis de la información demográfica

Tabla 4
Situación laboral

Trabajo	Mujeres	%	Hombres	%	Muestra total	%
Con trabajo	30	60%	40	80%	70	70%
Sin trabajo	20	40%	10	20%	30	30%
Total	50	100%	50	100%	100	100%

Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

Gráfico 4
Situación laboral



Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

La población masculina en su mayoría trabaja a diferencia de las mujeres que declararon dedicarse al cuidado de los hijos y realizar la búsqueda de alimentos y medicinas.

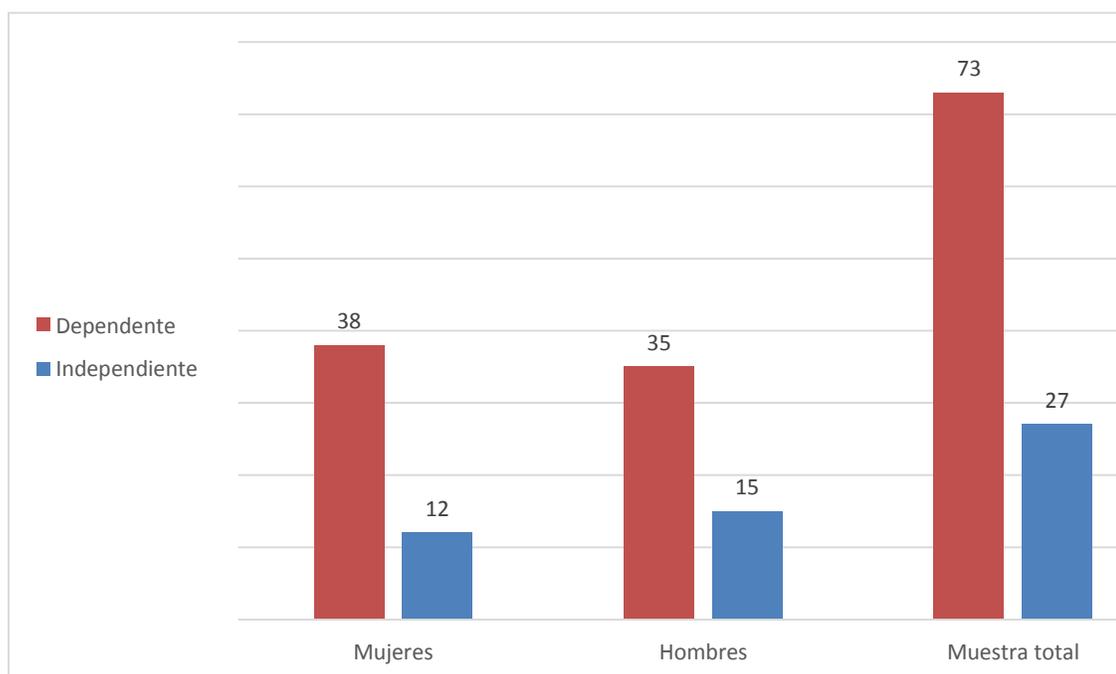
Análisis de la información demográfica

Tabla 5
Dependencia laboral

Dependencia	Mujeres	%	Hombres	%	Muestra total	%
Independiente	12	24%	15	30%	27	27%
Dependiente	38	76%	35	70%	73	73%
Total	50	100%	50	100%	100	100%

Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

Gráfico 5
Dependencia laboral



Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

La mayoría de los participantes de los test tienen trabajo dependiente de un salario y con relación de subordinación a un jefe o encargado.

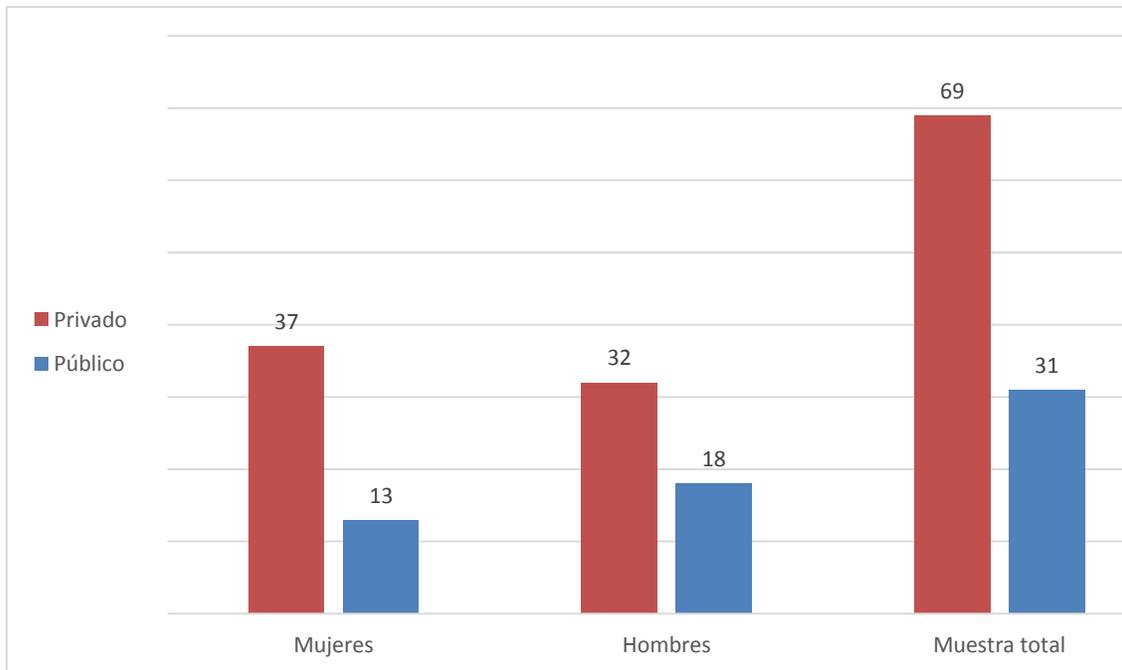
Análisis de la información demográfica

Tabla 6
Sector laboral

Sector	Mujeres	%	Hombres	%	Muestra total	%
Público	13	26%	18	36%	31	31%
Privado	37	74%	32	64%	69	69%
Total	50	100%	50	100%	100	100%

Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

Gráfico 6
Dependencia laboral



Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

La mayoría de los participantes de los test y las entrevistas trabajan en el sector privado. Los salarios e incentivos laborales en el sector privado son mayores.

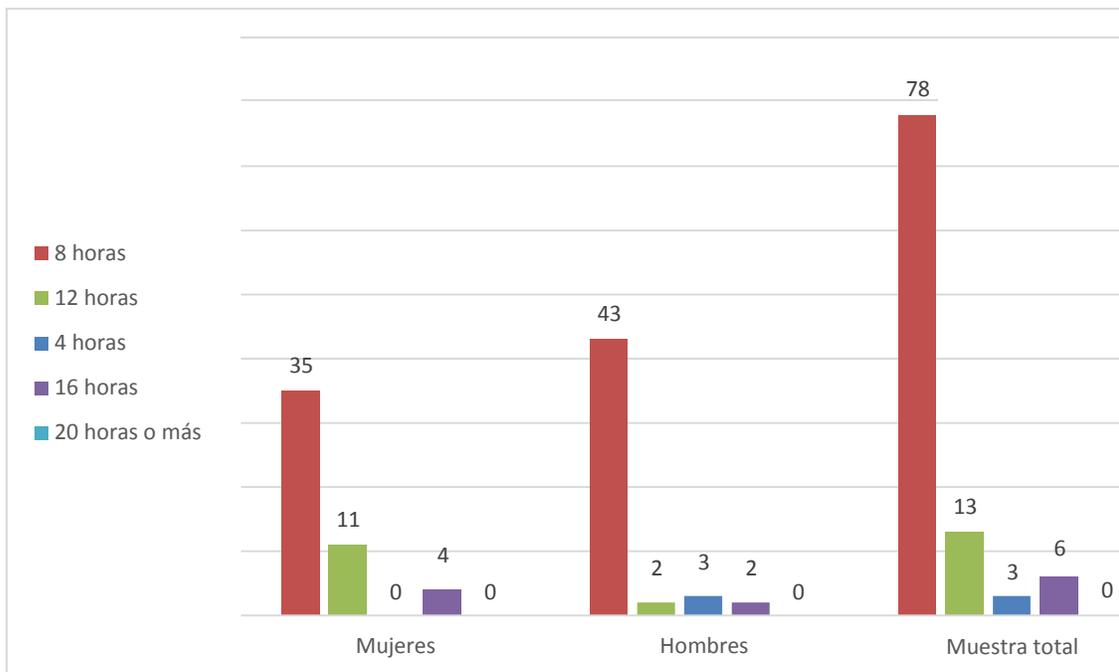
Análisis de la información demográfica

Tabla 7
Jornada laboral

Horas trabajo	Mujeres	%	Hombres	%	Muestra total	%
4 horas	0	0%	3	6%	3	3%
8 horas	35	70%	43	86%	78	78%
12 horas	11	22%	2	4%	13	13%
16 horas	4	8%	2	4%	6	6%
20 horas o más	0	0%	0	0%	0	0%
Total	50	100%	50	100%	100	100%

Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

Gráfico 7
Jornada laboral



Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

La jornada de la mayoría de los participantes es de 8 horas. En algunos casos se extiende a 12 debido a sobretiempo, guardias u otros empleos adicionales.

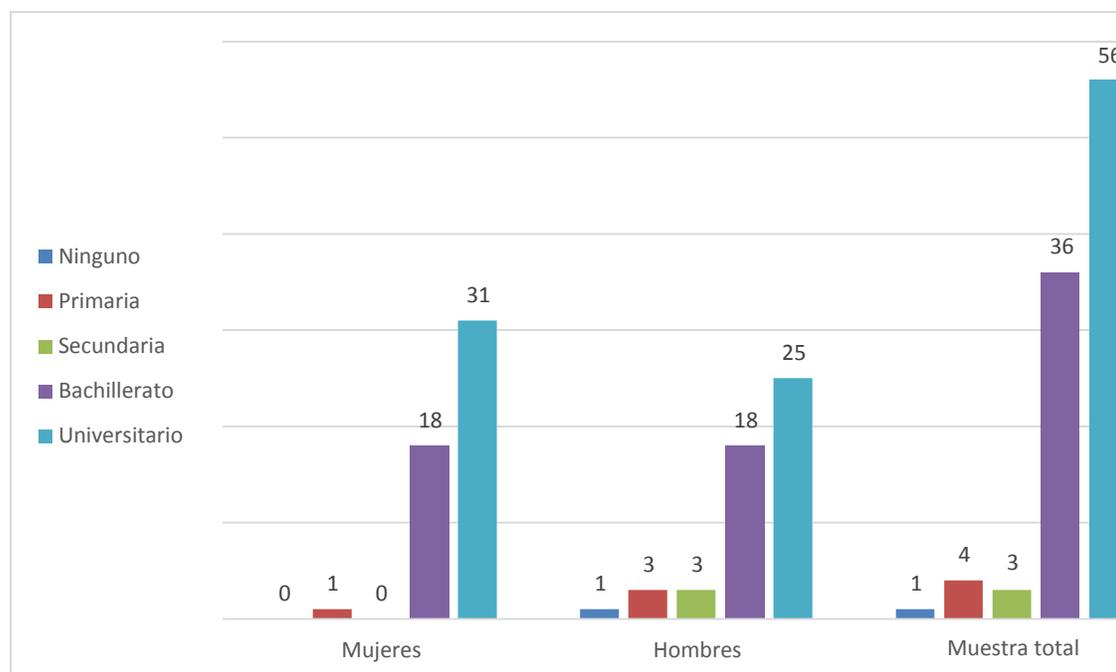
Análisis de la información demográfica

Tabla 8
Nivel educativo

Nivel educativo	Mujeres	%	Hombres	%	Muestra total	%
Ninguno	0	0%	1	2%	1	1%
Primaria	1	2%	3	6%	4	4%
Secundaria	0	0%	3	6%	3	3%
Bachillerato	18	36%	18	36%	36	36%
Universitario	31	62%	25	50%	56	56%
Total	50	100%	50	100%	100	100%

Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

Gráfico 8
Nivel educativo



Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

La mayoría de la población tiene niveles de instrucción altos al encontrarse dentro de bachillerato y estudios universitarios. El único hombre que no tiene estudios escolares proviene de una zona del interior del país aislada, sin embargo, tiene competencias de lectoescritura y de operaciones matemáticas correspondientes al nivel de primaria completado.

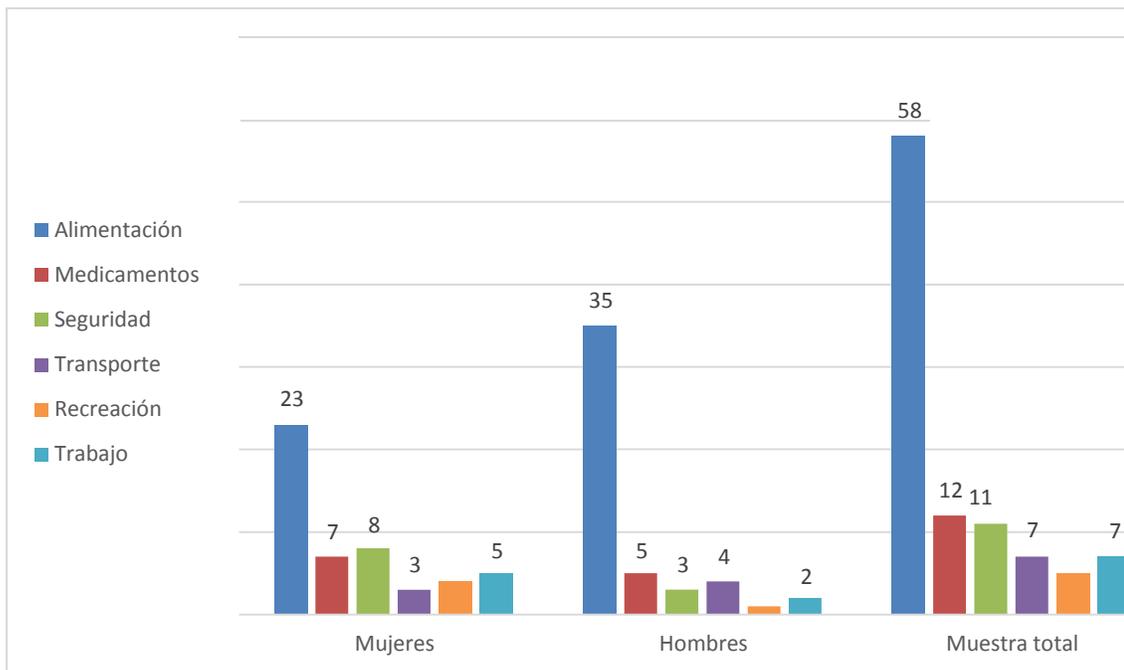
Análisis de los factores socio-económicos

Tabla 9
Factores socio-económicos

Factores	Mujeres	%	Hombres	%	Muestra total	%
Alimentación	23	46%	35	70%	58	58%
Medicamentos	7	14%	5	10%	12	12%
Seguridad	8	16%	3	6%	11	11%
Transporte	3	6%	4	8%	7	7%
Recreación	4	8%	1	2%	5	5%
Trabajo	5	10%	2	4%	7	7%
Total	50	100%	50	100%	100	100%

Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

Gráfico 9
Factores socio-económicos



Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

En la encuesta aplicada aparece la alimentación como el principal factor que ocasiona estrés a las personas que participaron en la aplicación de test. La seguridad y la falta de medicamentos en menor grado.

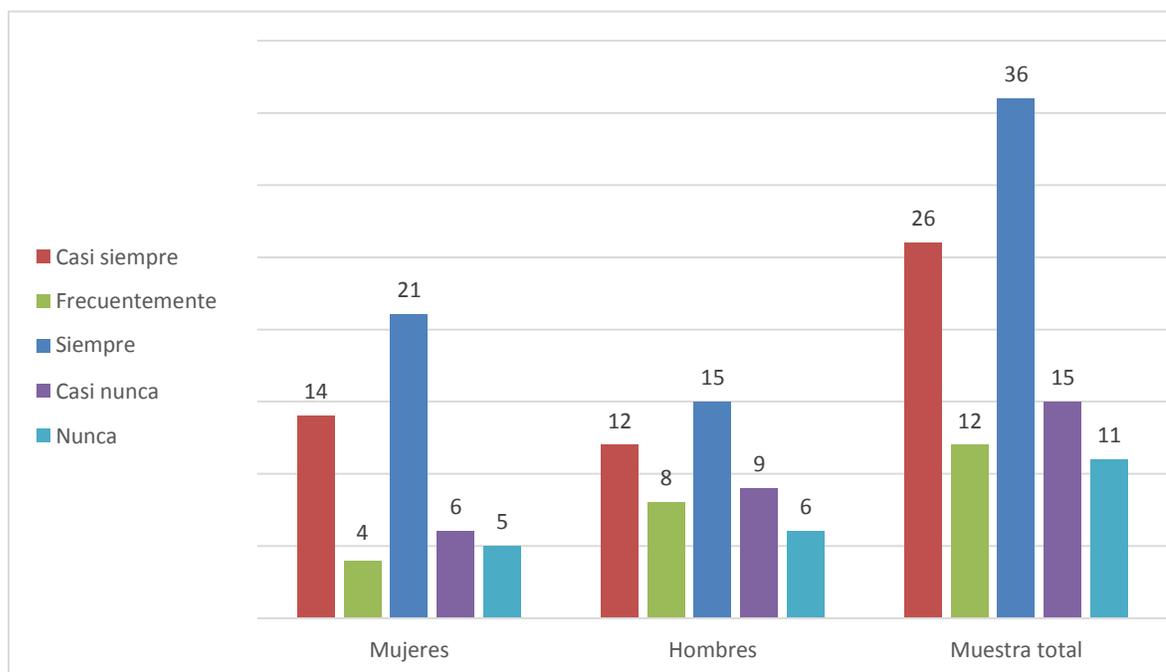
Análisis del test de vulnerabilidad al estrés

Tabla 10
Estilo de vida

Estilo de vida	Mujeres	%	Hombres	%	Muestra total	%
Siempre	21	42%	15	30%	36	36%
Casi siempre	14	28%	12	24%	26	26%
Frecuentemente	4	8%	8	16%	12	12%
Casi nunca	6	12%	9	18%	15	15%
Nunca	5	10%	6	12%	11	11%
Total	50	100%	50	100%	100	100%

Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

Gráfico 10
Estilo de vida



Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

El estilo de vida de los participantes de los casos puede considerarse dentro de los niveles de sanidad mental. Los hombres a diferencia de las mujeres atienden menos a un estilo saludable de vida. Es de notar que el ítem sobre los hábitos alimenticios en estilo de vida es muy bajo para todos los participantes.

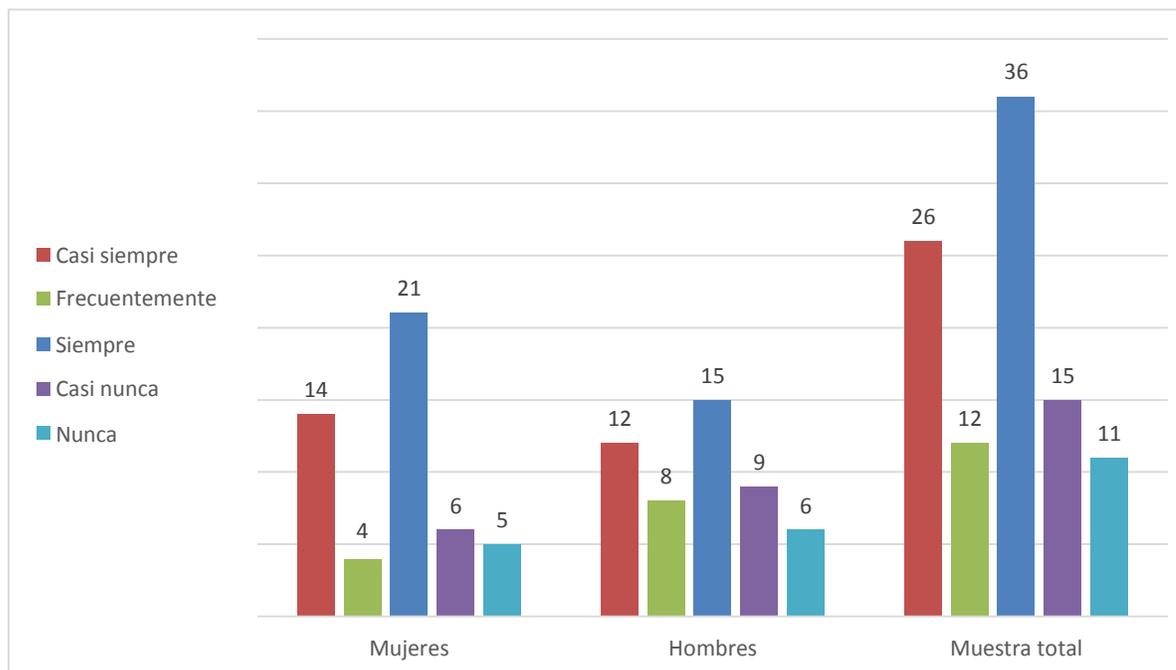
Análisis del test de vulnerabilidad al estrés

Tabla 11
Apoyo social

Apoyo	Mujeres	%	Hombres	%	Muestra total	%
Siempre	21	42%	15	30%	36	36%
Casi siempre	14	28%	12	24%	26	26%
Frecuentemente	4	8%	8	16%	12	12%
Casi nunca	6	12%	9	18%	15	15%
Nunca	5	10%	6	12%	11	11%
Total	50	100%	50	100%	100	100%

Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

Gráfico 11
Apoyo social



Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

El apoyo social, representado en la ayuda de familiares y amigos tiene un alto índice de respuesta en los individuos que participaron en la aplicación de test.

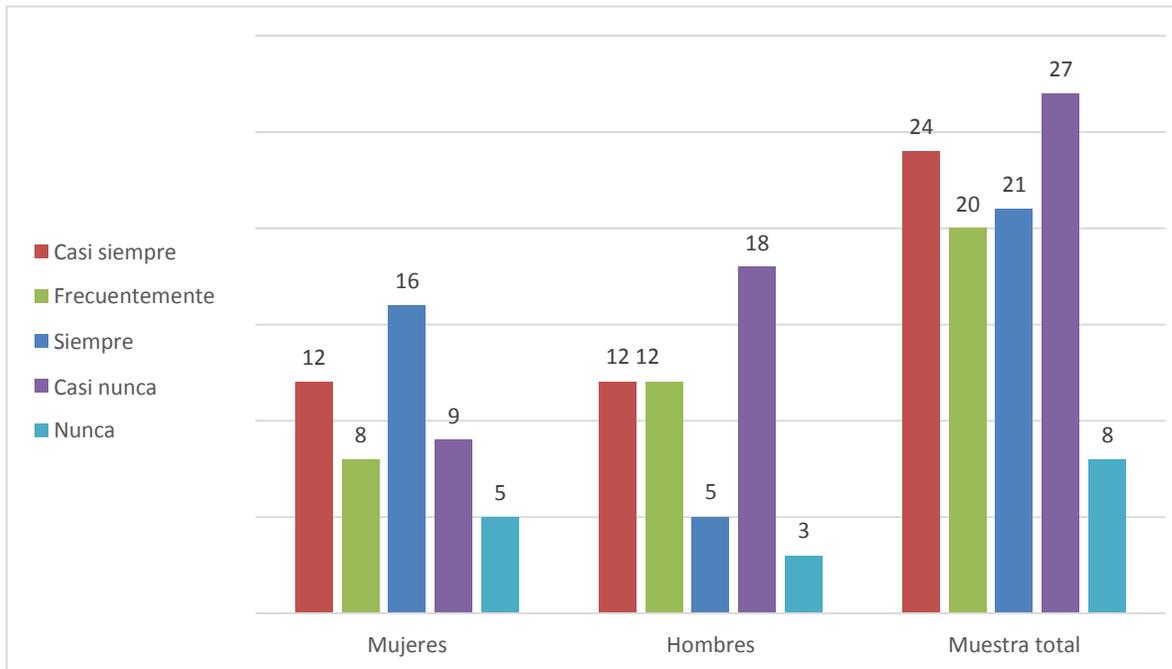
Análisis del test de vulnerabilidad al estrés

Tabla 12
Exposición a sentimientos

Exposición a sentimientos	Mujeres	%	Hombres	%	Muestra total	%
Siempre	16	32%	5	10%	21	21%
Casi siempre	12	24%	12	24%	24	24%
Frecuentemente	8	16%	12	24%	20	20%
Casi nunca	9	18%	18	36%	27	27%
Nunca	5	10%	3	6%	8	8%
Total	50	100%	50	100%	100	100%

Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

Gráfico 12
Exposición a sentimientos



Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

La exposición de los sentimientos es un factor que las personas que participaron se reservan. Sin embargo, en las mujeres es mucho más común la exposición de los sentimientos.

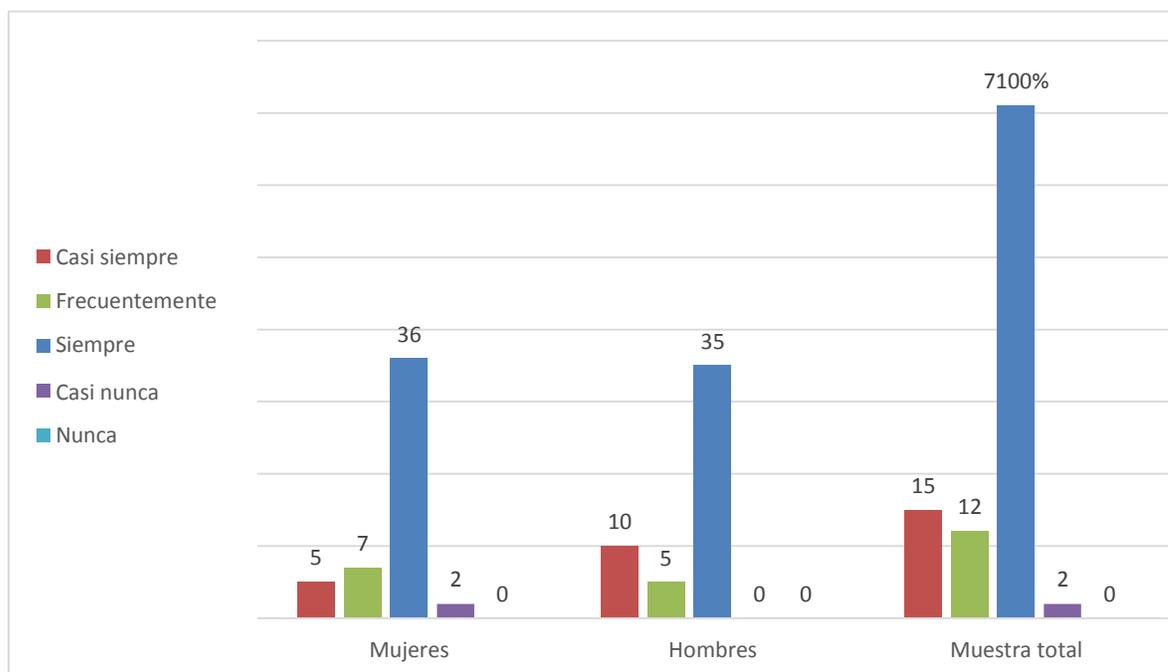
Análisis del test de vulnerabilidad al estrés

Tabla 13
Valores y creencias

Valores creencias	Mujeres	%	Hombres	%	Muestra total	%
Siempre	36	72%	35	70%	71	71%
Casi siempre	5	10%	10	20%	15	15%
Frecuentemente	7	14%	5	10%	12	12%
Casi nunca	2	4%	0	0%	2	2%
Nunca	0	0%	0	0%	0	0%
Total	50	100%	50	100%	100	100%

Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

Gráfico 13
Valores y creencias



Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

El acudir a las creencias y valores tiene es bastante alto para enfrentar las situaciones estresantes o las dificultades de la cotidianidad.

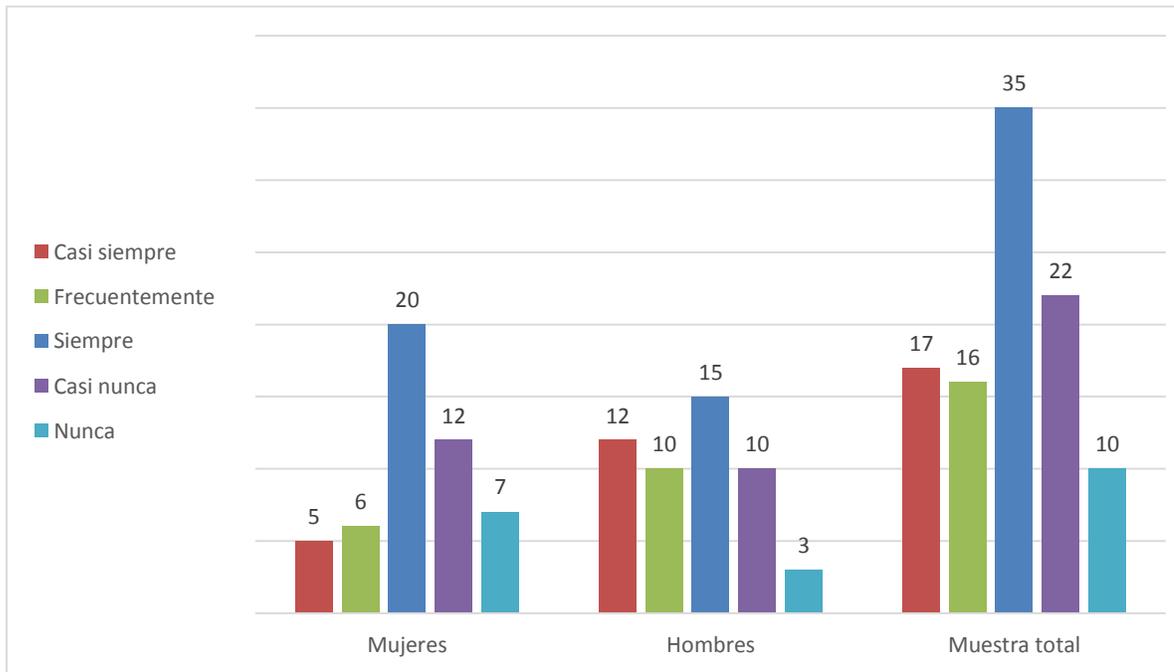
Análisis del test de vulnerabilidad al estrés

Tabla 14
Bienestar físico

Bienestar	Mujeres	%	Hombres	%	Muestra total	%
Siempre	20	40%	15	30%	35	35%
Casi siempre	5	10%	12	24%	17	17%
Frecuentemente	6	12%	10	20%	16	16%
Casi nunca	12	24%	10	20%	22	22%
Nunca	7	14%	3	6%	10	10%
Total	50	100%	50	100%	100	100%

Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

Gráfico 14
Bienestar físico



Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

Las personas que participaron en la aplicación de test cuidan poco su estado físico, no realizan ejercicios o tienen hábitos saludables de alimentación.

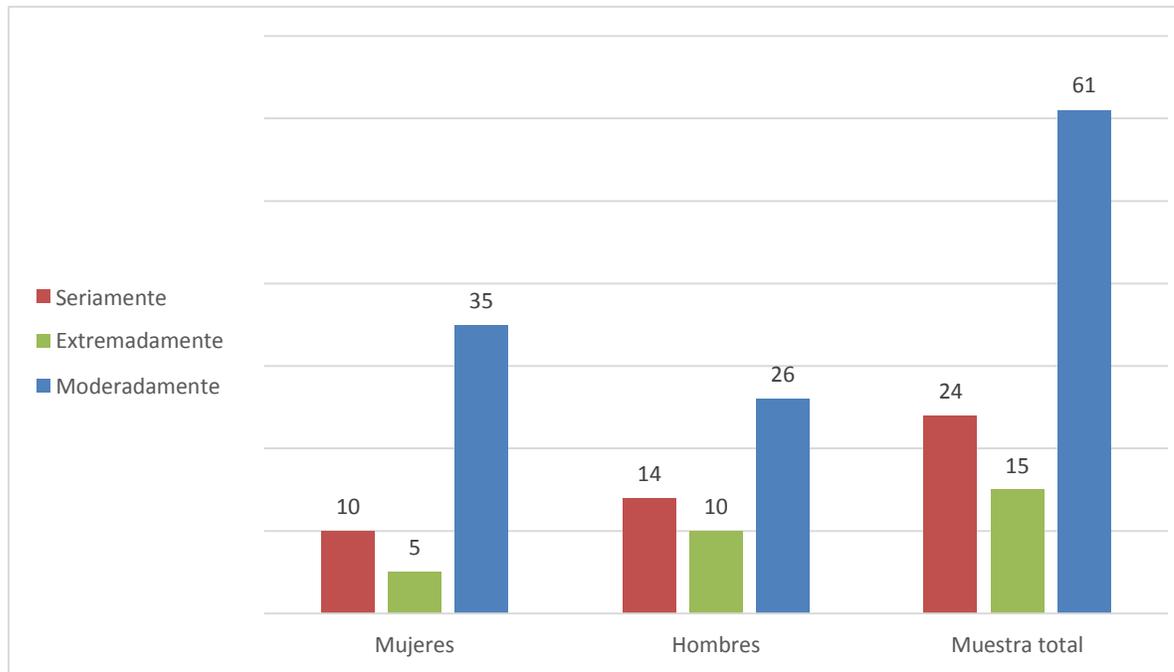
Análisis del test de vulnerabilidad al estrés

Tabla 15
Vulnerabilidad al estrés

Nivel de vulnerabilidad	Mujeres	%	Hombres	%	Muestra total	%
Moderadamente	35	70%	26	52%	61	61%
Seriamente	10	20%	14	28%	24	24%
Extremadamente	5	10%	10	20%	15	15%
Total	50	100%	50	100%	100	100%

Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

Gráfico 15
Vulnerabilidad al estrés



Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

La mayoría de las personas que participaron en la aplicación de los test muestra niveles moderados de vulnerabilidad al estrés, un porcentaje pequeño tiene un nivel extremadamente vulnerable al estrés. Es de notar que los hombres son los que muestran más vulnerabilidad al estrés.

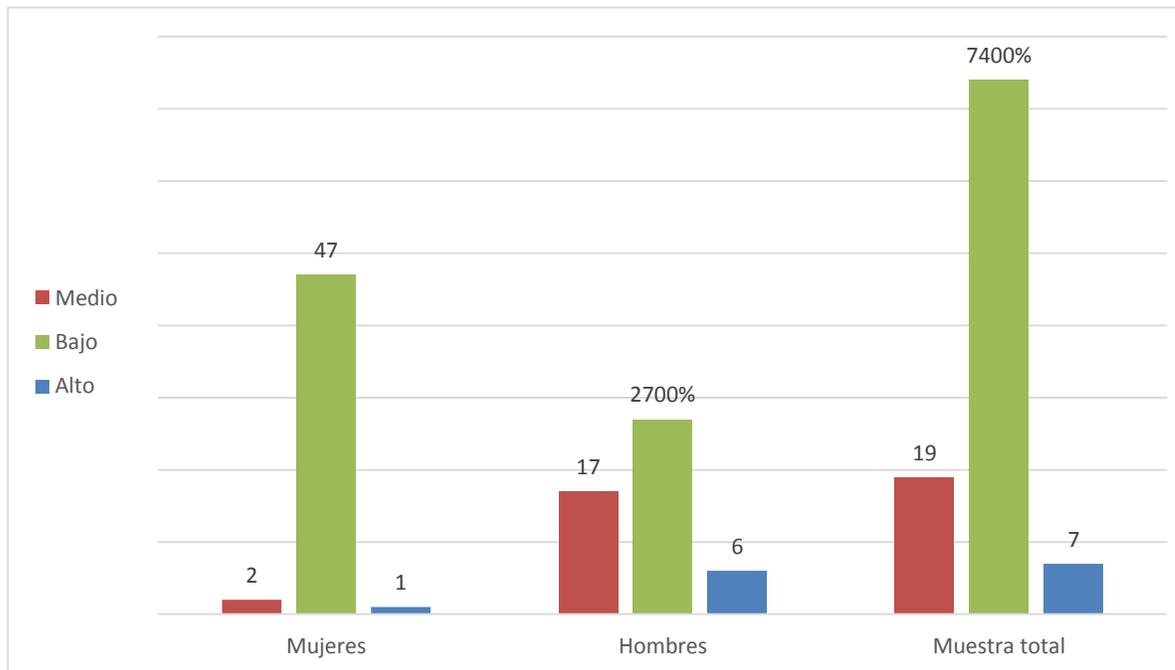
Análisis del test inventario de depresión rasgo-estado (IDERE)

Tabla 16
Estado de depresión

Estado	Mujeres	%	Hombres	%	Muestra total	%
Alto	1	2%	6	12%	7	7%
Medio	2	4%	17	34%	19	19%
Bajo	47	94%	27	54%	74	74%
Total	50	100%	50	100%	100	100%

Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

Gráfico 16
Estado de depresión



Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

Los estados de depresión en las personas que participaron en la aplicación de test es muy bajo. Un porcentaje muy escaso mostro depresión y la mayoría de los casos fueron en la muestra masculina.

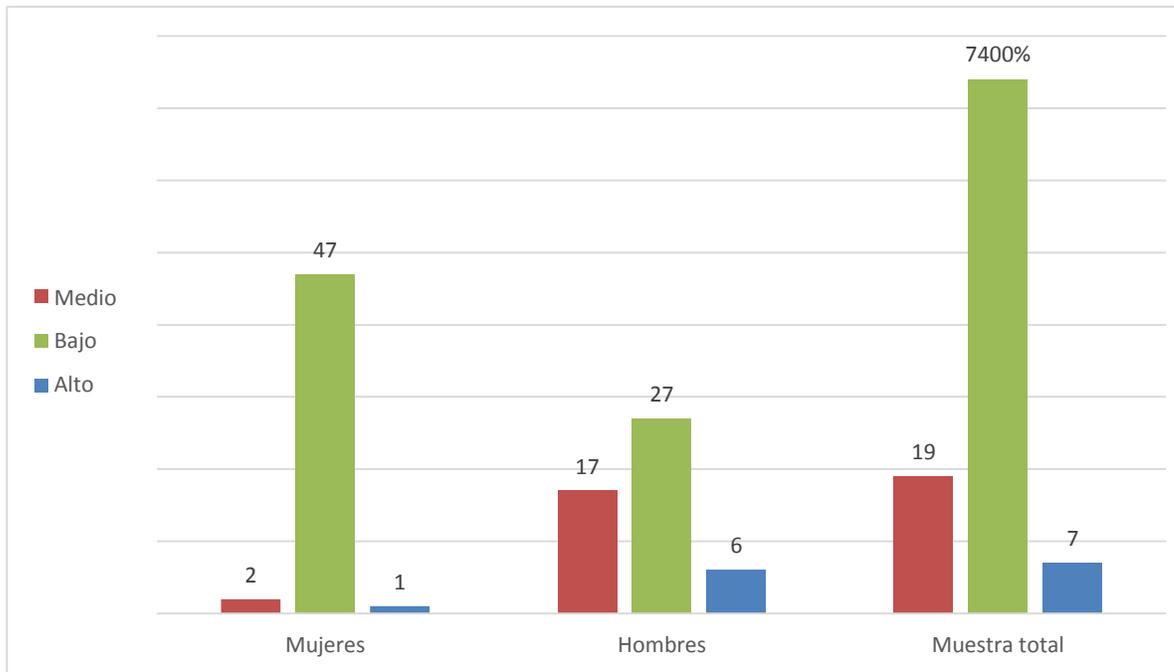
Análisis del test inventario de depresión rasgo-estado (IDERE)

Tabla 17
Rango de depresión

Rango	Mujeres	%	Hombres	%	Muestra total	%
Alto	1	2%	6	12%	7	7%
Medio	2	4%	17	34%	19	19%
Bajo	47	94%	27	54%	74	74%
Total	50	100%	50	100%	100	100%

Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

Gráfico 17
Rango de depresión



Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

Los rangos de depresión en las personas que participaron en la aplicación de test es muy bajo. Un porcentaje muy escaso mostro depresión y la mayoría de los casos fueron en la muestra masculina.

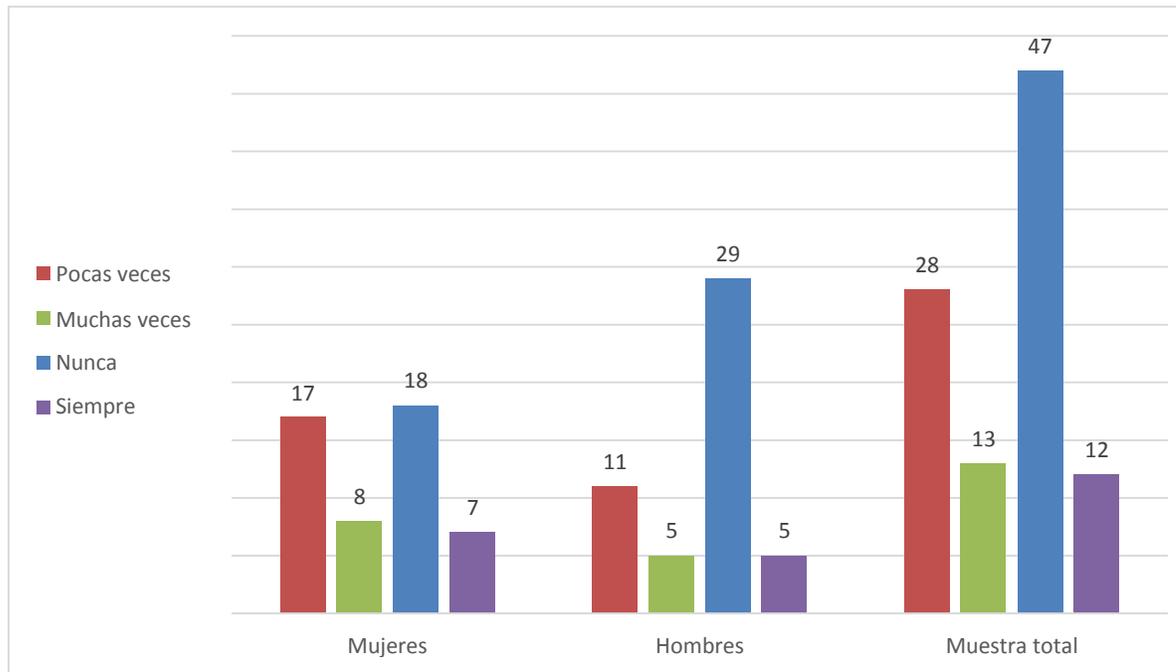
Análisis del test de afrontamiento al estrés

Tabla 18
Confrontación

Confrontación	Mujeres	%	Hombres	%	Muestra total	%
Nunca	18	36%	29	58%	47	47%
Pocas veces	17	34%	11	22%	28	28%
Muchas veces	8	16%	5	10%	13	13%
Siempre	7	14%	5	10%	12	12%
Total	50	100%	50	100%	100	100%

Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

Gráfico 18
Confrontación



Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

El modo de afrontamiento de la confrontación no es el más recurrente en las personas que participaron en la aplicación de los test.

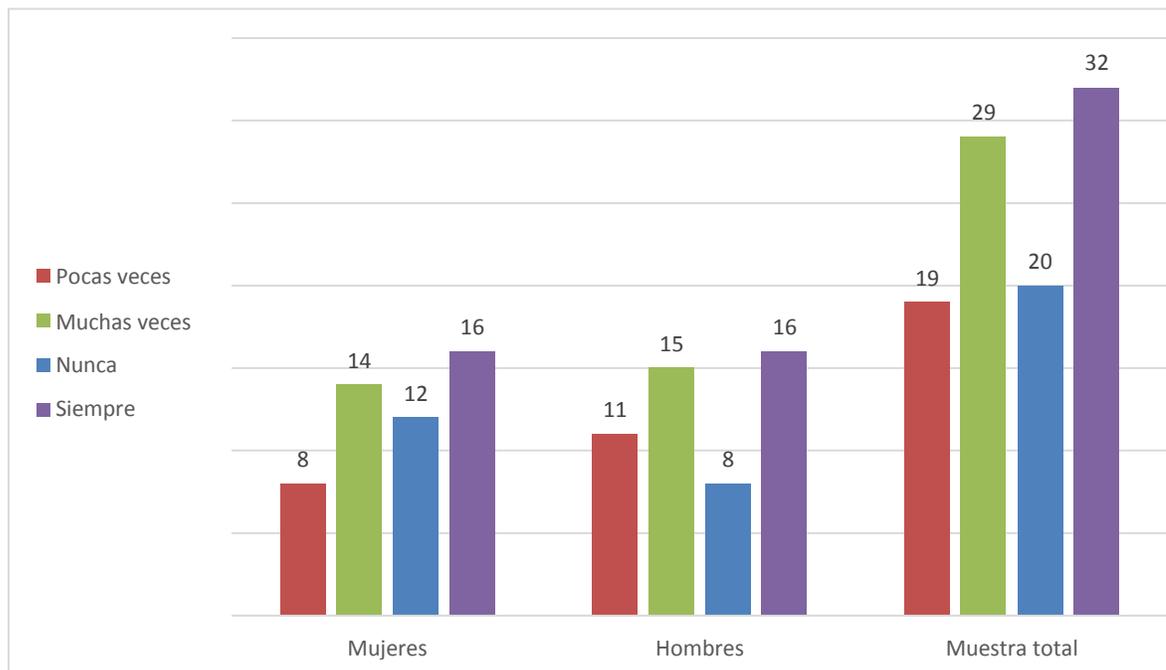
Análisis del test de afrontamiento al estrés

Tabla 19
Distanciamiento

Distanciamiento	Mujeres	%	Hombres	%	Muestra total	%
Nunca	12	24%	8	16%	20	20%
Pocas veces	8	16%	11	22%	19	19%
Muchas veces	14	28%	15	30%	29	29%
Siempre	16	32%	16	32%	32	32%
Total	50	100%	50	100%	100	100%

Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

Gráfico 19
Distanciamiento



Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

El distanciamiento a las situaciones estresantes es un modo que aparece en la mayoría de las personas que participaron en la aplicación de los test.

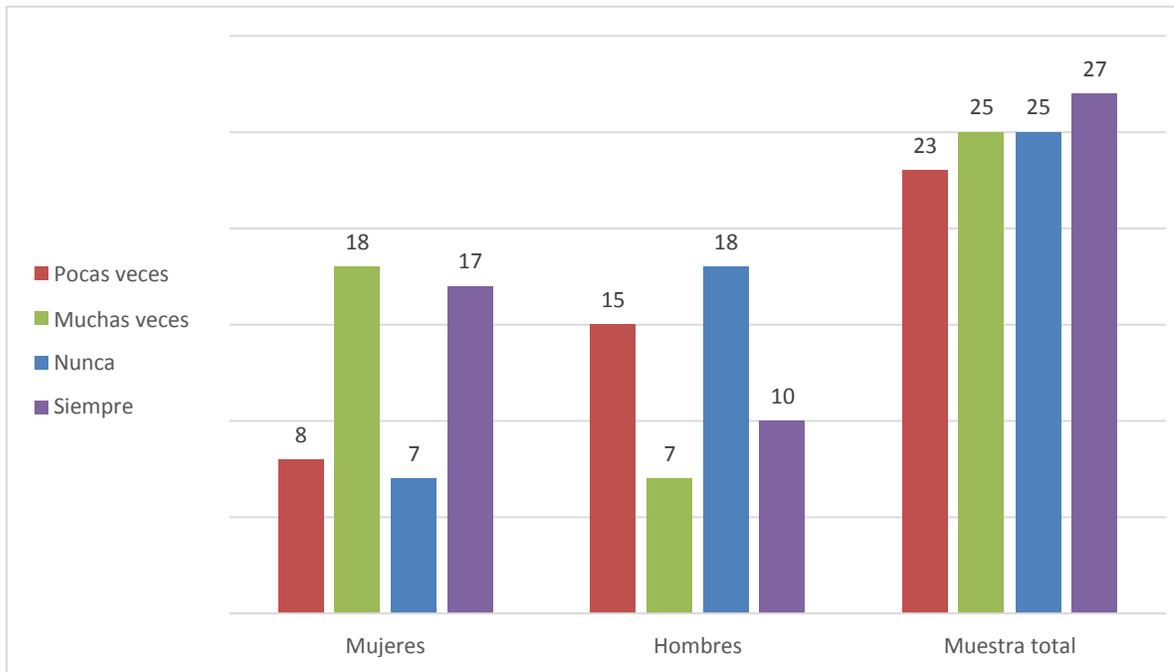
Análisis del test de afrontamiento al estrés

Tabla 20
Auto-control

Auto-control	Mujeres	%	Hombres	%	Muestra total	%
Nunca	7	14%	18	36%	25	25%
Pocas veces	8	16%	15	30%	23	23%
Muchas veces	18	36%	7	14%	25	25%
Siempre	17	34%	10	20%	27	27%
Total	50	100%	50	100%	100	100%

Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

Gráfico 20
Autocontrol



Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

El auto-control es uno de los modos que una porción de la muestra de personas emplea, sin embargo, el auto-control en los hombres es mucho menor en relación a las mujeres.

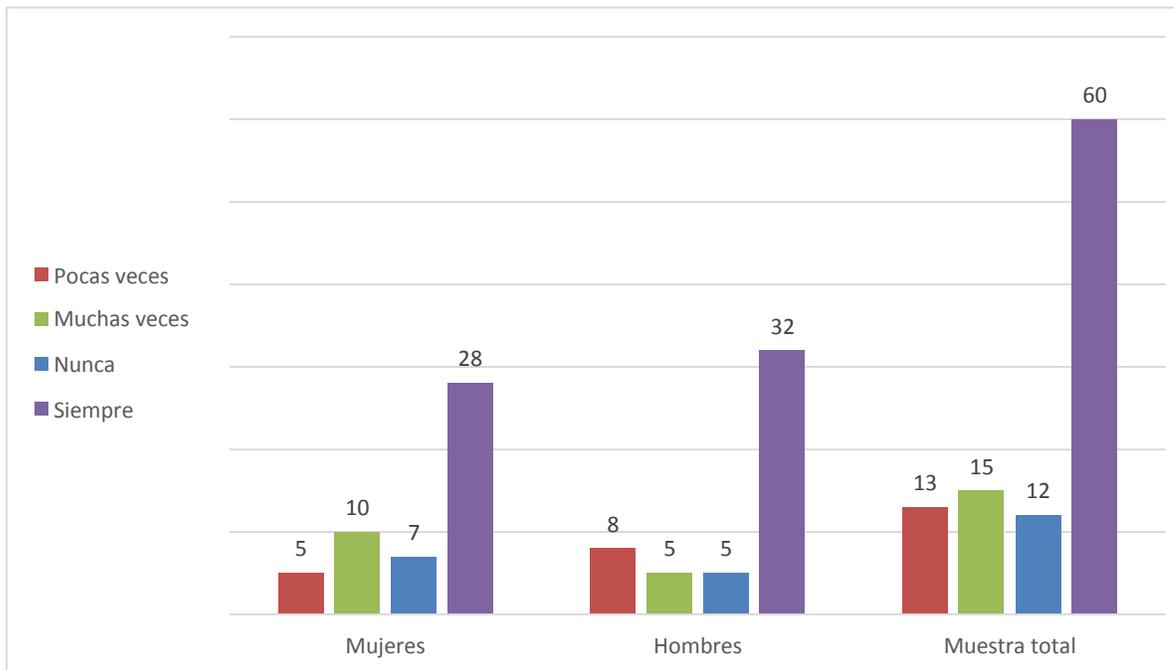
Análisis del test de afrontamiento al estrés

Tabla 21
Búsqueda de apoyo social

Apoyo Social	Mujeres	%	Hombres	%	Muestra total	%
Nunca	7	14%	5	10%	12	12%
Pocas veces	5	10%	8	16%	13	13%
Muchas veces	10	20%	5	10%	15	15%
Siempre	28	56%	32	64%	60	60%
Total	50	100%	50	100%	100	100%

Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

Gráfico 21
Apoyo social



Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

El apoyo social es el modo más frecuente como indicador en las personas que participaron en la aplicación de test, está por encima de las creencias y la reevaluación positiva que también son los modos más altos en la muestra.

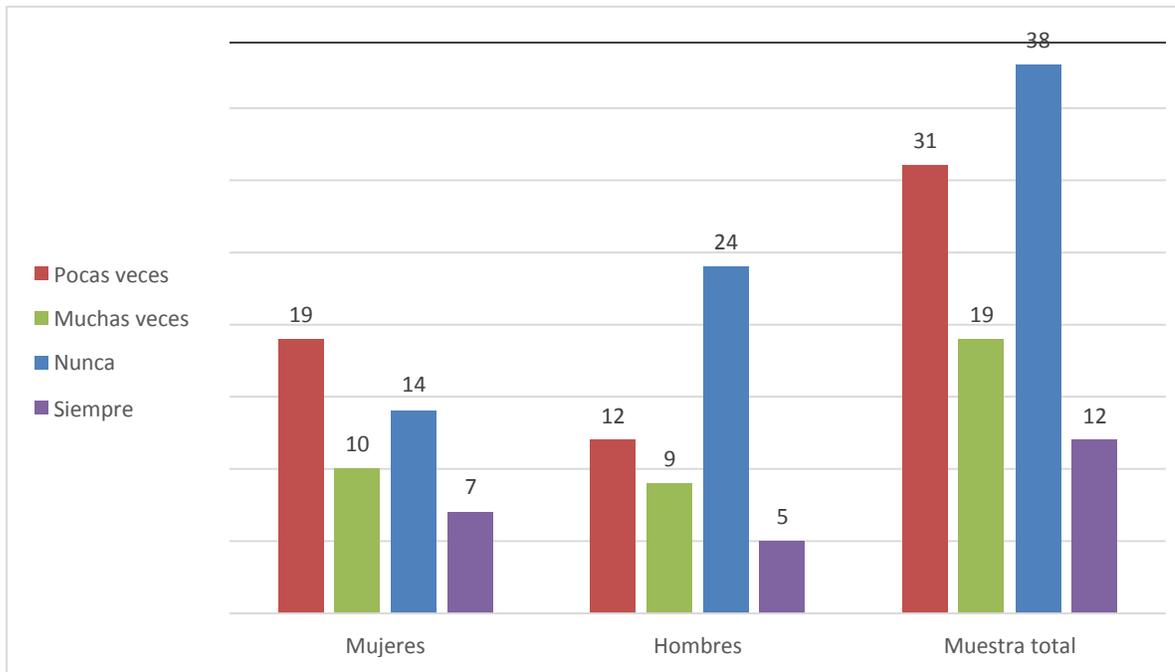
Análisis del test de afrontamiento al estrés

Tabla 22
Aceptación de la propia responsabilidad

Responsabilidad	Mujeres	%	Hombres	%	Muestra total	%
Nunca	14	28%	24	48%	38	38%
Pocas veces	19	38%	12	24%	31	31%
Muchas veces	10	20%	9	18%	19	19%
Siempre	7	14%	5	10%	12	12%
Total	50	100%	50	100%	100	100%

Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

Gráfico 22
Aceptación de la propia responsabilidad



Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

La aceptación de la responsabilidad es un índice que aparece como bajo, esto se debe a que las personas identifican como externas a sus decisiones las situaciones de estrés producidas en el contexto sociopolítico actual.

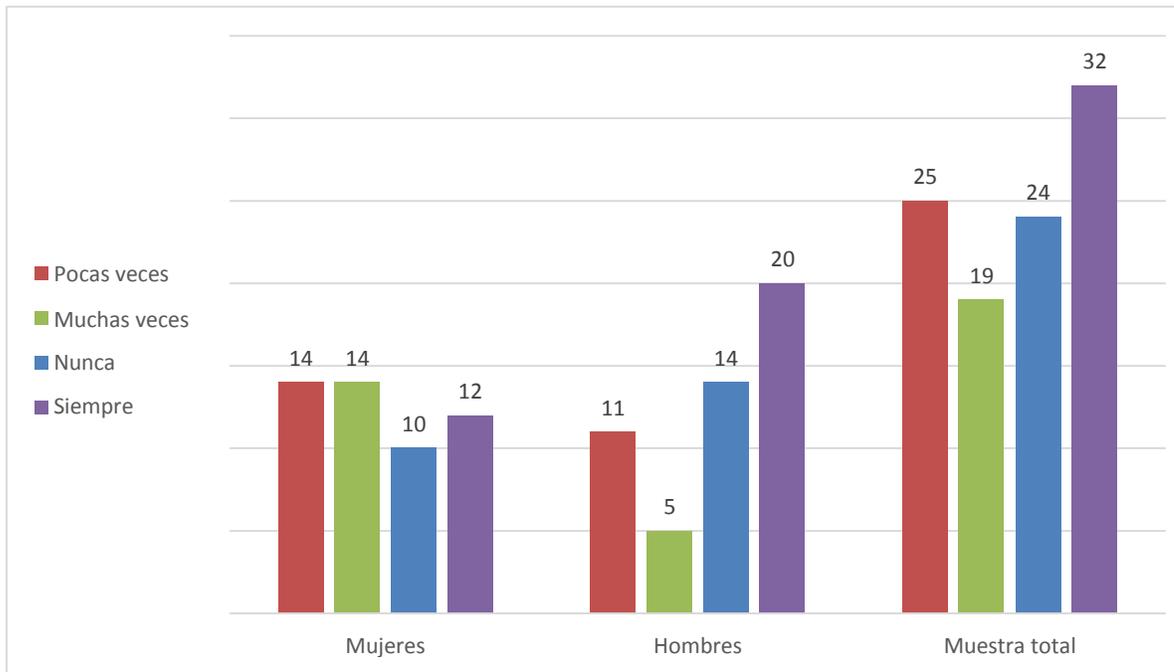
Análisis del test de afrontamiento al estrés

Tabla 23
Huida-evasión

Huida-evasión	Mujeres	%	Hombres	%	Muestra total	%
Nunca	10	20%	14	28%	24	24%
Pocas veces	14	28%	11	22%	25	25%
Muchas veces	14	28%	5	10%	19	19%
Siempre	12	24%	20	40%	32	32%
Total	50	100%	50	100%	100	100%

Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

Gráfico 23
Huida-evasión



Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

La huida-evasión es el modo de afrontamiento que coincide con el de confrontación, este modo tiene un rango muy bajo.

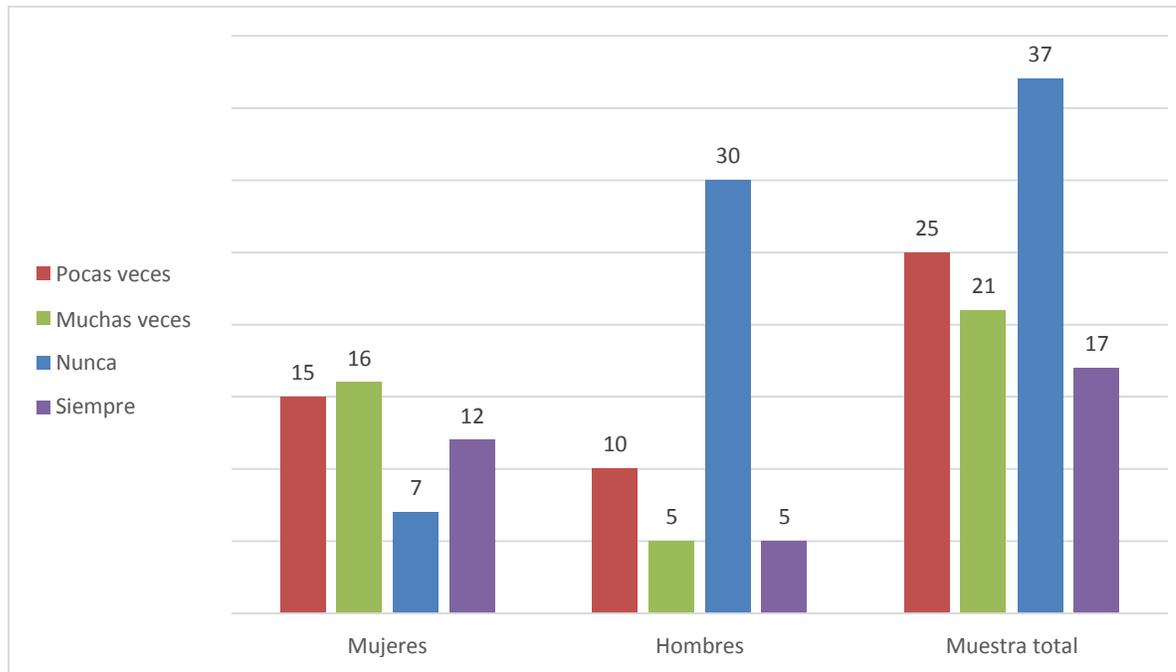
Análisis del test de afrontamiento al estrés

Tabla 24
Planificación

Planificación	Mujeres	%	Hombres	%	Muestra total	%
Nunca	7	14%	30	60%	37	37%
Pocas veces	15	30%	10	20%	25	25%
Muchas veces	16	32%	5	10%	21	21%
Siempre	12	24%	5	10%	17	17%
Total	50	100%	50	100%	100	100%

Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

Gráfico 24
Planificación



Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

La planificación es un modo que también muestra un índice muy bajo. En la entrevista a aquellos que mostraron los porcentajes más bajos, respondían que las circunstancias del país son impredecibles y que tienen que ir resolviendo diariamente a las situaciones limitantes y estresantes.

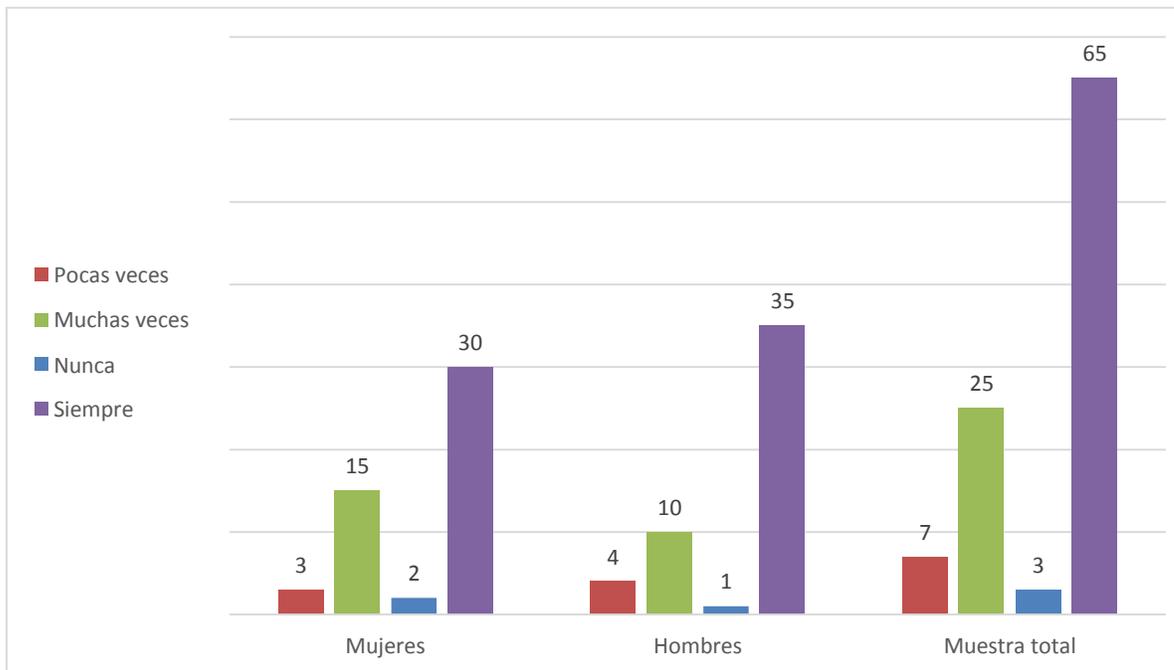
Análisis del test de afrontamiento al estrés

Tabla 25
Reevaluación positiva

Reevaluación	Mujeres	%	Hombres	%	Muestra total	%
Nunca	2	4%	1	2%	3	3%
Pocas veces	3	6%	4	8%	7	7%
Muchas veces	15	30%	10	20%	25	25%
Siempre	30	60%	35	70%	65	65%
Total	50	100%	50	100%	100	100%

Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

Gráfico 25
Reevaluación positiva



Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

La reevaluación positiva ante las situaciones estresantes aparece con un alto índice. En los hombres este modo aparece por encima de las mujeres.

Análisis del test de afrontamiento al estrés

Tabla 26

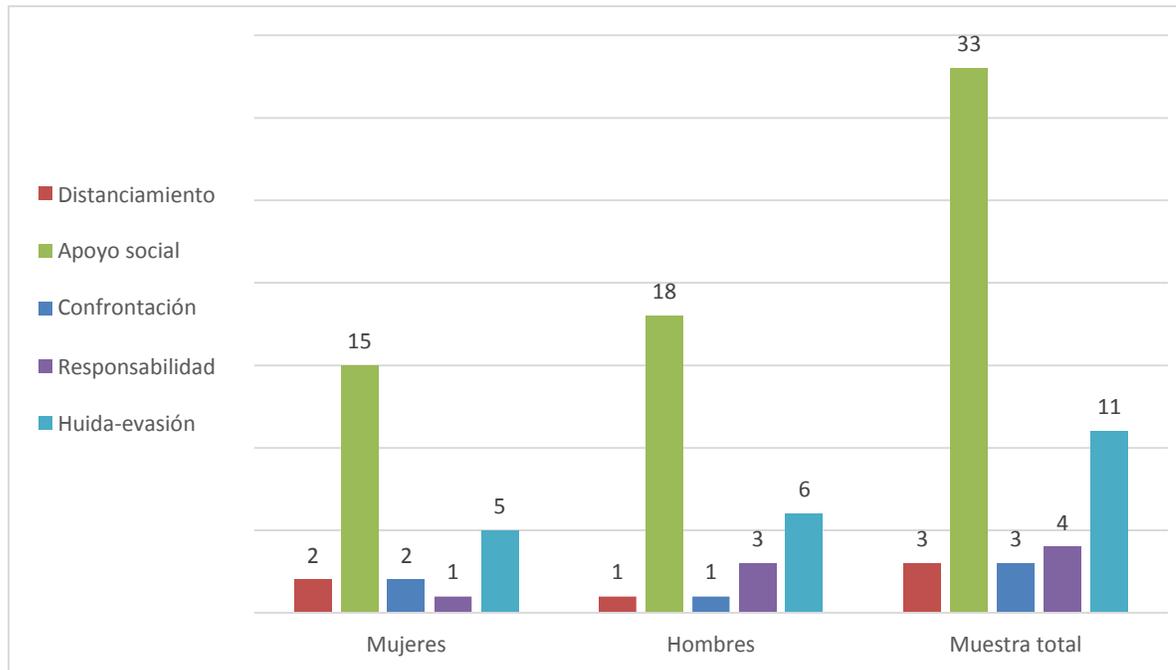
Modos de afrontamiento

Modos	Mujeres	%	Hombres	%	Muestra total	%
Confrontación	2	4%	1	2%	3	6%
Distanciamiento	2	4%	1	2%	3	6%
Autocontrol	4	8%	3	6%	7	13%
Apoyo social	15	30%	18	36%	33	61%
Responsabilidad	1	2%	3	6%	4	7%
Huida-evasión	5	10%	6	12%	11	20%
Planificación	6	12%	3	6%	9	17%
Reevaluación	15	30%	15	30%	30	56%
Total	50	100%	50	100%	54	100%

Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

Gráfico 26

Modos de afrontamiento



Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

El apoyo social y la reevaluación positiva son los modos de afrontamiento más implementados por las personas que participaron en la aplicación de test.

Análisis de las entrevistas realizadas a los grupos familiares

– Percepción de la situación actual del país

La percepción del grupo familiar sobre la situación del país es definida como una dictadura donde no existe la libertad. Por otra parte, la gestión del gobierno ha generado miseria y mucha inseguridad. La situación del país es considerada por las familias entrevistadas inhumana, porque no garantiza los derechos fundamentales para vivir con dignidad.

– Factores de preocupación

Los factores que más preocupan a la familia es el acceso a la alimentación y a las medicinas. La preocupación por el acceso a la alimentación se extiende al resto de la familia que no comparte el medio íntimo familiar, siendo una situación que no se puede solventar como en tiempos pasados era posible en el país. Aunque los miembros no tienen patologías crónicas, les preocupa no poder resolver una situación de salud que aparezca, por ejemplo, algo tan simple como los refriados.

– Sentimiento que define su estado de ánimo.

El sentimiento es de impotencia, dolor y angustia por no poder resolver el problema de la alimentación, las medicinas y las pocas posibilidades de futuro de los hijos. En algunas entrevistas se describe como un sentimiento de “desesperación”: “cuando no tengo nada que darles a los niños me desespero y no sé qué hacer”.

– Percepción de solución

La percepción de cambio o solución es negativa. No ven una solución a mediano plazo. En el 2014 y 2017 tuvieron la esperanza de que podía cambiar, pero las familias sienten que han sido defraudados. Los políticos son percibidos como inconstantes: “dejan que las cosas se enfríen y uno queda cansado de las marchas”.

– **Incidencia de la situación en el núcleo familiar.**

Estados de irritación que no permite mantener en armonía la relación de pareja, la atención adecuada a los hijos. La comunicación se vuelve hostil y lejana. La posible separación causada por la emigración para poder resolver la situación de escasez e inflación.

• **Factor más afectado en la dinámica familiar**

La comunicación es el factor más afectado en la dinámica familiar. Esto empeora la distribución de las tareas y la responsabilidad en el hogar. También hace difícil la búsqueda de soluciones a los problemas de la cotidianidad.

• **Descripción del ambiente familiar**

El ambiente familiar se describe tenso e irritante. La convivencia está rota y no es fácil llegar a un consenso en las responsabilidades de la casa. La pareja se percibe como no comprendida.

• **Búsqueda de ayuda profesional**

No buscan ayuda profesional, se considera negativa la ayuda profesional. Existe la idea que las terapias son para atender a personas con problemas mentales crónicos. Por otro lado, se desconoce la existencia de la ayuda profesional para el estrés. Los servicios que existen para terapia familiar son costosos para las familias de las zonas populares.

• **Herramientas que han ayudado a enfrentar el estrés en la dinámica familiar.**

La “fe en Dios” y “hablar con la familia”. La fe aparece como un elemento relevante en las entrevistas y en los test. Aunque no existe una práctica religiosa constante, la oración y elevar el pensamiento a Dios se convierten en fuente de esperanza y de ánimo

para lidiar con las situaciones estresantes. El diálogo con los familiares ayuda a sentirse acompañado, aunque no se reciba ayuda material de la familia, los gestos de solidaridad dan resistencia para resolver los problemas y ayuda a evitar la depresión y los estados de ansiedad.

- **Soluciones posibles para enfrentar el estrés en la dinámica familiar**

Las familias entrevistadas identifican tres soluciones fundamentales para afrontar el estrés en la dinámica familiar: (a) permanecer unidos, evitar la separación causado por el movimiento migratorio; (b) mejorar la comunicación, disminuir las peleas y ponerse de acuerdo en las cosas de la casa; (c) invertir cuando sea posible en momentos de disfrute familiar.

Cuadro 8

Categorización de las entrevistas

Indicador	Descripción
Percepción de la situación	<ul style="list-style-type: none"> • Vulnerabilidad social • Dictadura
Factores estresantes	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultades para la alimentación • Carencia de sistema de salud pública • Dificultad para acceder a las medicinas
Sentimientos ante la situación	<ul style="list-style-type: none"> • Impotencia • Irritación • Ansiedad • Desesperación
Incidencia en la dinámica familiar	<ul style="list-style-type: none"> • Tensión entre los miembros de la familia • Ruptura de la comunicación afectiva • Percepción de soledad y carga
Modos de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Creencias y valores • Apoyo familiar
Actividades de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Colaboración en los quehaceres del hogar • Comunicación amable y afectuosa • Momentos de recreación

Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

Evaluación del programa de afrontamiento del estrés familiar

La evaluación del programa de afrontamiento del estrés familiar se evaluó considerando 4 de los índices determinados a partir de las entrevistas:

(a) Sentimientos ante las situaciones estresantes

Los dos grupos familiares manifestaron que los niveles de sentimientos de irritación y desesperación después de la segunda semana disminuyeron a niveles muy bajos. La impotencia y la ansiedad disminuyó en menor rango, pero se hicieron intermitentes y menos recurrentes con las actividades de apoyo familiar y valores y creencias.

(b) Incidencia en la dinámica familiar

La tensión en la interacción de los miembros y la percepción de soledad en la tercera semana desapareció. La comunicación afectiva y amistosa se retomó entre los miembros de la familia. En el caso de los adolescentes de los grupos familiares existe aún tensión por las limitaciones para ejercer la vida social con otros adolescentes.

(c) Modos de afrontamiento

Los modos de afrontamiento de valores-creencias y apoyo social se consolidaron como los modos más efectivos en la dinámica familiar. Las creencias compartidas en el grupo familiar generó lazos de unidad y de comprensión del rol de cada uno de los miembros del grupo familiar.

(d) Actividades de afrontamiento.

Los momentos de recreación, los gestos de cortesía y amabilidad, el reconocimiento y gratitud del trabajo colaborativo fortalecieron la unión de la familia. Los momentos de recreación ofrecieron, en especial, espacios de distensión y descarga de tensión. La dificultad presente es el poco acceso a realizar viajes más largos y de mayor duración por los gastos que implica.

Cuadro 9

Evaluación del programa de afrontamiento

Indicador	Descripción	Estado
Sentimientos ante la situación	<ul style="list-style-type: none"> • Impotencia • Irritación • Ansiedad • Desesperación 	<p>Disminución</p> <p>Modificado</p> <p>Disminución</p> <p>Modificado</p>
Incidencia en la dinámica familiar	<ul style="list-style-type: none"> • Tensión entre los miembros de la familia • Ruptura de la comunicación afectiva • Percepción de soledad y carga 	<p>Modificado</p> <p>Modificado</p> <p>Modificado</p>
Modos de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Creencias y valores • Apoyo familiar 	<p>Consolidado</p> <p>Consolidado</p>
Actividades de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Colaboración en los quehaceres del hogar • Comunicación amable y afectuosa • Momentos de recreación 	<p>Consolidado</p> <p>Consolidado</p> <p>Favorable</p>

Elaborado por: Adaegleannys Lázaro y Rafael Ortega

Conclusiones

El camino recorrido en esta investigación nos ha permitido tener un conocimiento que ha superado las expectativas que nos planteamos inicialmente. En este sentido, nuestras conclusiones e incluyen los conocimientos obtenidos a lo largo del trabajo realizado.

- La realidad sociopolítica actual del país es un factor determinante en el padecimiento del estrés en los ciudadanos, especialmente en aquellos que sus condiciones socio-económicas estaban entre los niveles medios y medio-bajo de acuerdo a los criterios de la ENCOVI.
- La percepción de la familia sobre la situación actual es negativa, esto, adicionalmente se convierte en un factor que genera estrés, porque no se ve salida pronta o superación de las situaciones de vulnerabilidad social.
- En general la percepción sobre el Estado y el gobierno es de opresión, imposición, control y dominación de los espacios públicos y privados de la sociedad venezolana.
- El factor socio-económico que más afecta a las familias es el acceso y la calidad de la alimentación. El hambre aparece como una novedad en la historia de los grupos familiares, antes lograban resolver o la familia extensa tenía formas de apoyo. El problema del alimento en las entrevistas no solo aparece como una dificultad para su obtención, sino que, además limita la vida social y familiar como espacios de convivencia e intercambio afectivo.
- La inseguridad es un factor que tiene mayor incidencia en la población joven porque limita sus posibilidades de las relaciones de amistad y distensión.

- El agravamiento de la situación con los servicios públicos de la electricidad y el agua han aumentado los niveles de estrés en los individuos, la familia y su dinámica.
- Las mujeres presentan una menor vulnerabilidad al estrés, los indicadores que tienen que ver con el estilo de vida, el apoyo familiar son una fortaleza en la mayoría de ellas.
- En la muestra femenina estudiada un solo caso aparece como depresivo, la reevaluación positiva de las situaciones estresante es una tendencia frente a la confrontación, la huida-evasión y el distanciamiento.
- En la muestra femenina la reevaluación tiene como factor de impulso los hijos, la manera en proveerles un futuro.
- Los hombres muestran más vulnerabilidad al estrés que las mujeres. El estilo de vida es un factor muy débil en la muestra masculina.
- Los casos de depresión son pocos, pero superan los encontrados en las mujeres. La exposición a los sentimientos es un factor muy reducido, existe una tendencia a la huida-evasión y distanciamiento en los hombres.
- El autocontrol es mayor en las mujeres en relación a los hombres. Sin embargo, en el test no se puede hablar de confrontación como modo de afrontamiento en los hombres.
- Los modos de afrontamiento al estrés con mayor rango es el apoyo social, presente en el apoyo de la familia, amigos y vecinos, junto con los valores-creencias aparecen como característicos de los individuos y la familia venezolana.

- La reevaluación positiva de las situaciones como modo de afrontamiento se realiza a partir de los valores-creencias y no del análisis racional-lógico de los eventos.
- Las familias están abiertas a recibir ayuda para el afrontamiento del estrés, sin embargo, introducir una planificación familiar horarios, tareas y rutinas es complejo.
- El programa de afrontamiento arrojó resultados muy positivos, el éxito fue la introducción de pequeñas actividades y su inclusión paulatina en la rutina familiar. Es decir, se pasó de lo ocasional a lo constante como actividad.
- Existe una contradicción entre la expresión y queja de sufrir estrés y el resultado de los test. Los niveles de estados de estrés y depresión deberían de ser mucho más altos. Sin embargo, los individuos en su mayoría estuvieron en niveles moderados y seriamente vulnerables al estrés. Los casos de extremadamente vulnerables eran pocos. En este sentido, llama la atención a la reevaluación de las situaciones por medio de la fe cristiana y el buen humor.
- En particular el buen humor apareció como un modo de afrontamiento que no está contemplado en los test o los indicadores evaluados. Porque a simple vista, el buen humor, puede interpretarse como una banalización de la situación o de los problemas, pero en las entrevistas aparece como una forma de reevaluación positiva.

Referencias bibliográficas

- Anastasi, A. (1990). *Evaluación psicológica*. Nueva York: Macmillan.
- Bonfil, S. (2016). *Estrés de los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas: diseño y efectividad de un programa de intervención* (tesis de doctorado). Universitat Rovira i Virgili, Cataluña.
- Escuela de Trabajo Social (1994). *Reforma curricular para la Escuela de Trabajo Social*. Caracas: UCV.
- Heredia, D., Piemontesi, S., Furlan, L. y Coker, H. (2008). Adaptación del inventario alemán de ansiedad frente a los exámenes: GTAI-A. *Evaluar*, 8: 46-60.
- Lazarus, R (2000). *Estrés y Emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Lazarus, R. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Limonero, J., Gómez-Romero, M., Fernández-Castro, J. y Tomás-Sabado, J. (2012). Influencia de la Inteligencia Emocional percibida en el estrés laboral de enfermería. *Psicología Conductual*, 19(2-3):223-234.
- Limonero, J., Gómez-Romero, M., Fernández-Castro, J. y Tomás-Sabado, J (2013). Estrategias de afrontamiento resilientes y regulación emocional: Predictores de satisfacción con la vida. *Psicología Conductual*, 20(1): 183-196.
- Lisboa, C., & Spadoti, R. (2004). Estresores en una unidad post-operatoria de cirugía torácica. Evaluación de enfermería. *Latino-am Enfermagem*, 12 (1): 22-27.
- Macías, M., Orozco, C., Amaris, MI y Zambrano, J., (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente al estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1). Recuperado de: <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/2051/6906>
- Marine, A., Ruotsalainen J., Serra, C. y Verbeek, J. (2007). Prevención del estrés laboral en los trabajadores de la atención sanitaria. *Biblioteca Cochrane Plus*, 4: 595-607.
- Martín, M. (2004). La evaluación psicológica del dolor. Estrategias para nuestro medio. *Psicología de la Salud en Colombia*, 3: 66-98.
- Minuchin, S. (2003). *Familias y terapia familiar*. Barcelona: Gedisa.

- Ojeda-Pérez, B., Ramal López, J., Calvo Francés, F. y Vallespín Montero, R. (2001). Estrategias de afrontamiento al estrés y apoyo social. *Psiquis*, 22(3): 155-168.
- Organización Mundial de la Salud (2013). *Proyecto de acción integral sobre salud mental 2013-2020*. Ginebra: OMS.
- Sarmiento, R. (2016). Trastorno de estrés postraumático, ansiedad y depresión en adolescentes y adultos expuestos al conflicto armado en Colombia 2005-2008. *Medicina*, 38(113): 134-156.
- Sierra, J., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-Estar e Subjetividade*, 3(1): 10-59.
- Solano, A., y Espinoza, L. (2017). La dinámica familiar y su relación con el rendimiento académico de los beneficiarios de la ONG The Peru Children's trust-Huancayo (tesis de pregrado). Universidad Nacional del Centro del Perú, Perú.
- Taylor, S. J. y Bodgan, R. (1986), *Introducción a los métodos cualitativos de la investigación*. México: Editorial Paidós.
- Toledo, U. (2004). ¿Una Epistemología del Trabajo Social? Cinta de Moebio. *Revista de Epistemología de Ciencias Sociales*, (21). Recuperado de: <http://revistaderechopublico.uchile.cl/index.php/CDM/article/view/26122/274>