



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Políticas y Sociales

Carrera de Orientación Familiar

**“El Afrontamiento al estrés en familias monoparentales y nucleares en la Unidad Educativa Ulises Chacón en el período Septiembre-febrero 2019-2020”.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciada en Orientación Familiar

**Autora:**

Andrea Paulina Arce López

CI: 0350026662

Correo electrónico: pauarce1@hotmail.com

**Director:**

Mg. Jessica Vanessa Quito Calle

CI: 0103741385

Cuenca, Ecuador

03-marzo-2020



## **Resumen:**

El estrés es un tema fundamental en el ámbito mental, siendo el responsable de patologías mentales conocidas: depresión, la ansiedad y también los trastornos por consumo de sustancias psicoactivas haciendo que sea un problema social que afecta la integridad biológica y psicológica del ser humano. Este estudio identificará el afrontamiento al estrés de un grupo de 50 personas jefes/as de hogar de familias monoparentales y nucleares de la Institución Educativa Ulises Chacón de la Ciudad de Cuenca, en el período septiembre-febrero 2019-2020.

El estudio de enfoque cualitativo, consistió en la aplicación de una ficha sociodemográfica y del reactivo CAE “Cuestionario de Afrontamiento al Estrés”, posteriormente se ejecutó un análisis inductivo mediante el software SPSS, del cual se obtuvo información relevante que fue categorizada de acorde a los objetivos de la investigación.

Los resultados del estudio arrojan que el mecanismo más utilizado por las familias fue la (FSP) Focalización en la Solución del Problema, es decir los jefes/as de hogar se enmarcan en las resoluciones, es decir buscan alternativas ante los conflictos; y el mecanismo menos utilizado por estas tipologías familiares fue (AFN) Auto Focalización Negativa referente que la persona presenta sentimientos de indefensión e incapacidad, resignación, dependencia, pérdida de control y pesimismo.

Es importante analizar las formas de enfrentar el estrés, para promover en las familias estrategias saludables de afrontamiento al estrés y programar planificaciones psicosociales en bienestar de la comunidad garantizando el bienestar mental de las familias.

Palabras claves: Afrontamiento al estrés. Familia monoparental. Familia nuclear.



## **Abstract**

Stress is a fundamental issue in the mental sphere, being responsible for known mental pathologies: depression, anxiety and also disorders due to the consumption of psychoactive substances, making it a social problem that affects the biological and psychological integrity of the human being. This study will identify the coping with stress of a group of 50 heads of household of single-parent and nuclear families of the Educational Institution Ulises Chacón of the City of Cuenca, in the period September-February 2019-2020. The qualitative approach study consisted in the application of a sociodemographic card and the CAE reagent "Stress Management Questionnaire". Later, an inductive analysis was carried out using SPSS software, from which relevant information was obtained and categorized according to the objectives of the research. The results of the study show that the most used mechanism by the families was the (FSP) Focus on Problem Solving, that is, the heads of household are framed in the resolutions, that is, they look for alternatives to conflicts; and the least used mechanism by these family typologies was (AFN) Negative Self Focus referring to the fact that the person presents feelings of defenselessness and incapacity, resignation, dependence, loss of control and pessimism. It is important to analyze the ways of coping with stress, in order to promote healthy coping strategies in families and to program psychosocial planning in community welfare guaranteeing the mental wellbeing of families.

**Keywords:** Coping with stress. Single parent family. Nuclear family.



## Índice del Trabajo

Resumen: .....	2
Abstract .....	3
Introducción .....	7
Método y Materiales .....	9
Tipo de estudio .....	9
Participantes .....	9
Instrumentos .....	10
Resultados .....	11
Discusión.....	17
Conclusiones .....	20
Recomendaciones.....	21
Referencias .....	22
Anexos.....	25



### Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

---

Andrea Paulina Arce López, en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación “El Afrontamiento al estrés en familias monoparentales y nucleares en la Unidad Educativa Ulises Chacón en el período Septiembre-febrero 2019-2020”, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 03 de marzo de 2020

Andrea Paulina Arce López

C.I: 035002666-2



### Cláusula de Propiedad Intelectual

---

Andrea Paulina Arce López, autora del trabajo de titulación: "El Afrontamiento al estrés en familias monoparentales y nucleares en la Unidad Educativa Ulises Chacón en el período Septiembre-febrero 2019-2020", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 03 de marzo de 2020

Andrea Paulina Arce López

C.I: 035002666-2



## Introducción

Hoy en día los seres humanos están expuestos a situaciones adversas, cambiantes, desfavorables dificultando en su forma de adaptación y resultando amenazante para su vida. Se puede deducir según los autores Barrio, García, Ruiz y Arce (2006) establecen que “Desde siempre el hombre se enfrenta con el estrés y posiblemente gracias a él ha sobrevivido, ya que se ha visto obligado a adaptarse a un mundo en constante transformación” (pp. 37-38).

Organismos internacionales como la OMS (Organización Mundial de la Salud) y la OPS (Organización Panamericana de la Salud) afirman que el estrés es una enfermedad del siglo y por ende se ha convertido en un problema de salud pública (Reyes, Ibarra, Torres y Razo, 2006). Haciendo que se tomen iniciativas con el fin de reducir el porcentaje de personas estresadas a nivel mundial, como se sabe esta patología es la causante de daños mentales y biológicos en el individuo.

En nuestro país “Ecuador” la empresa consultora de marketing GfK (Growth from Knowledge) abordó un estudio sobre el estrés, los resultados arrojaron que al menos el 10% de los hogares ecuatorianos tiene al menos un integrante que padezca esta enfermedad, alrededor de toda la población los individuos estresados comprenden 144.000 habitantes, resultando ser una cifra alarmante según las fuentes (El Diario, 2012). Es por eso que se cree relevante estudiar esta temática que va creciendo con la influencia tecnológica y por el sedentarismo de la población.

Partamos desde el término estrés, según Hans Selye (1935) fundador de esta terminología lo define como: “La respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores. Lo denominó «Síndrome general de adaptación»” (p.19). Es decir, repercute cómo una persona enfrenta el estrés, antes que los estresores del ambiente, debido a que estos factores son recurrentes a lo largo de la vida. Y estos resultan no ser nocivos para el individuo, si las personas presentan las estrategias para enfrentarlo. Por otro lado, según Moscoso (2009) dice:



En el ámbito mental, se puede decir que la respuesta emocional del estrés está caracterizada por síntomas de ansiedad, irritación, e ira y cólera, preocupación, tristeza, pánico, y estados de desesperanza, los cuales son de naturaleza transitoria. El ingrediente principal de la respuesta emocional del estrés es de naturaleza cognitiva debido al hecho de que el "estímulo externo deberá ser percibido como estresante". (p.1).

Es decir, como el ser humano enfrente al estrés, está relacionado con herramientas internas o carencias de las mismas, para lidiar con la tensión como se sabe el estrés es inevitable y como parte de este estudio es el analizar cómo reaccionan jefes/as de hogar ante al estrés, para ello se utilizó el reactivo CAE que analiza 7 áreas de afrontamiento al estrés.

En esta investigación se abordan temas como: el afrontamiento al estrés en la tipología monoparental y nuclear, las semejanzas y las diferencias en relación a su afrontamiento y se concluye con similitudes en relación al género posteriormente se citan posibles conclusiones del estudio. Se puede discernir que es indispensable conocer sobre el afrontamiento al estrés, para direccionar a las familias con mecanismos saludables para hacer frente a situaciones de tensión. Y de esta forma construir vínculos óptimos en las relaciones.





## **Método y Materiales**

### **Tipo de estudio**

El estudio es de tipo descriptivo y correlacional, debido que existe una relación entre las variables de: tipología familiar y afrontamiento al estrés, y transversal porque se realizó la compilación de datos en un momento específico (Arias, 2019).

### **Participantes**

Se utilizó un muestreo no probabilístico, es decir los partícipes fueron: seleccionados en función de su accesibilidad o a criterio personal e intencional del investigador (Explorable, 2008). Es decir, se tomaron estos cursos por las distintas problemáticas suscitadas como: violencia, negligencia, bajo rendimiento escolar, hurto, indisciplina.

La población muestral son 70 familias de los estudiantes del noveno de educación básica; sección matutina y vespertina. Los/as participantes son jefes/as de hogar en edades comprendidas entre 30-60 años respectivamente. Para la investigación se abordaron 50 familias, debido que las mismas cuentan con los criterios de inclusión correspondientes a: pertenezcan a familias nucleares, pertenezcan a familias monoparentales; sean jefes/as de hogar de los cursos de noveno de básica; sección matutina y vespertina. El restante de 18 familias de los cursos de los novenos de básica, no cumplieron con los criterios de inclusión registrados; y el restante de 2 estudiantes corresponde a alumnos retirados.

Esta investigación se basa en los principios éticos de APA (Asociación Americana de Psicología) en los principios de la autonomía y la beneficencia, en donde a los participantes se les entregó un consentimiento informado en donde consta:

“el propósito de la investigación, la duración estimada, y los procedimientos; su derecho a rehusarse a participar y retirarse de la investigación una vez que su participación haya comenzado” (Apa, 2002). En donde los interesados decidieron participar de forma libre y voluntaria en la investigación.



## **Instrumentos**

Se procederá en primera instancia con la aplicación de una ficha en donde se ejecutaron preguntas de carácter socio demográfico como: (etnia, sexo, edad, estado civil) para recolectar aspectos relevantes de las familias. Consecutivamente el Consentimiento Informado, y concluyendo con el CAE (Cuestionario de Afrontamiento al Estrés).

El “Cuestionario de Afrontamiento al Estrés” (CAE) es una medida de auto informe que evalúa los siete estilos básicos de afrontamiento como: focalizado en la solución del problema, auto focalización negativa, reevaluación positiva, expresión emocional abierta, evitación, búsqueda de apoyo social, y religión. (Sandín y Chorot, 2002, p.39)

Es decir, este reactivo evalúa como el individuo afronta al estrés en esas 7 áreas. Este reactivo consta de 42 interrogantes con 5 formas de respuesta. De las cuales según Vaca (2016) son: “(0=Nunca; 1=Pocas veces; 2= A veces; 3= Frecuentemente; 4=Casi siempre) cuando han existido estresores, para ello, se rodeará con un círculo el número que represente el nivel con el que fue empleado la estrategia”.

El reactivo Cae (Cuestionario de Afrontamiento al Estrés) posee adecuadas propiedades psicométricas. “La fiabilidad medida por el alfa de Cronbach osciló entre 0,64 y 0,92 en los 7 factores” (Sandín y Chorot, 2002, p.1). Es decir, este cuestionario tiene alto índice de fiabilidad y confiabilidad en las dimensiones que evalúa.



## Resultados

Luego de haber culminado el estudio sobre el afrontamiento al estrés de las familias monoparentales y nucleares se obtiene los siguientes resultados, en relación a los objetivos específicos de la investigación. Para el cumplimiento del primer objetivo específico que es: 1. Distinguir los estilos de afrontamiento presentes en las familias monoparentales y nucleares se distingue la siguiente información.

La forma principal de abordar el estrés en la tipología nuclear es: (FSP) Focalización en la Solución del Problema: se refiere a las estrategias conductuales y cognitivas cuya finalidad es eliminar la procedencia del malestar, de esta forma cambia la situación generadora de estrés, por ello, los sujetos suelen intentar analizar qué causó el problema para poder enfrentarlo, seguir pasos previamente analizados, realizar un plan y llevarlo a cabo, hablar con los implicados y buscar una solución, hacer frente al estresor ejecutando varias posibles soluciones que sean concretas. (Vaca, 2016).

Continuando con los resultados, la segunda alternativa empleada fue: (RLG) Religión se considera como un factor protector del ser humano, estudios presencian que los individuos que procesan algún tipo de religión presentan mejor autoestima, bienestar, satisfacción con la vida, promueven valores pro sociales, tienen una mejor salud psicológica y física frente a los que no. (Barraza, 2019). Es decir, la gente evaluada cree en Dios y sobre todo consideran un pilar fundamental en sus vidas.

Como siguiente alternativa se encuentra la (REP) Reevaluación Positiva según León (2019): “conciernen a mecanismos que permiten ver la situación con un enfoque positivo, permitiendo tener una visión clara y con una dirección motivadora en consecución de los objetivos logrando el bienestar de la familia”.

Consecutivamente la tipología nuclear emplea (BAS) Búsqueda de Apoyo Social como se conoce es un mecanismo externo de afrontamiento, que se refiere a todas las fuentes, recursos humanos y materiales que cuenta un ser humano para superar determinadas crisis que aparecen en alguna etapa de su vida. Las mismas pueden ser desde: (patologías, duelos, falta de oportunidades, recursos económicos bajos, carencias) que



hacen que el ser humano le dificulte adaptarse y por ende superar el problema Citado en (Ortego, López, y Álvarez, 2016).

Consecutivamente la (EEA) Expresión Emocional Abierta consiste en expresar emociones de forma libre, haciendo que las mismas se neutralicen y que el ser humano se desahogue (Vaca, 2016). Equivalente a hablar de las emociones y ejecutando catarsis de la mismas.

Para concluir con esta tipología cabe citar que los afrontamientos menos empleados fueron: (AFN) la Auto focalización Negativa; que se caracteriza por sentimientos y emociones negativas como: desamparo, culpa, pesimismo, bloqueo para resolver situaciones y la creencia que las cosas le pueden salir peor.

Y la (EVT) Evitación direccionado a acciones que permiten distraerse, evadir el problema haciendo que no se gestione posibles soluciones. El ser humano evita el problema, y no busca solucionarlo. Frente a la tipología monoparental se obtienen los mecanismos como de manera primordial la (FSP) Focalización en la Solución del Problema, continuando con la (RLG) Religión después la (REP) Revaluación Positiva, continuando con (BAS) Búsqueda de apoyo social, después la (EEA) Expresión Emocional Abierta y las formas de: (EVT) Evitación y (AFN) Auto focalización Negativa.



En la siguiente tabla se representa las características sociodemográficas de la población. Se puede constatar frecuencias y las variables estudiadas como: estado civil, sexo, etnia, tipo de familia, escolaridad, situación laboral.

**Tabla 1:** *Características Sociodemográficas de la Población*

<b>Estado Civil</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Soltero	12	24,0
Casado	18	36,0
Divorciado	6	12,0
Viudo	5	10,0
Unión Libre	9	18,0
TOTAL	50	100%
<b>Sexo</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Masculino	8	16,0
Femenino	42	84,0
TOTAL	50	100%
<b>Etnia</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Mestizo	49	98,0
Blanco	1	2,0
TOTAL	50	100%
<b>Tipo de familia</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nuclear	26	52,0
Monoparental	24	48,0
TOTAL	50	100%
<b>Escolaridad</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Ninguno	4	8,0
Primaria completa	19	38,0
Secundaria incompleta	10	20,0
Secundaria completa	8	16,0
Universidad incompleta	5	10,0
Universidad completa	4	8,0
TOTAL	50	100%
<b>Situación Laboral</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Trabajo inestable	17	34,0
Trabajo estable	25	50,0
Desempleado	8	16,0
TOTAL	50	100%

**Tabla 2.** *Formas de afrontamiento al estrés en las tipologías Nuclear y Monoparental*

CAE	Nuclear	Total	CAE	Monoparental	Total
FSP	11	22%	FSP	7	14%
RLG	9	18%	RLG	5	10%
REP	3	6%	REP	5	10%
BAS	2	4%	BAS	3	6%
EEA	1	2%	EEA	2	4%
EVT	0	0%	EVT	1	2%
AFN	0	0%	AFN	1	2%
Total		52	Total		48

**Fuente:** Unidad Educativa Ulises Chacón

**Elaborado por:** La investigadora

Los datos reflejan las estrategias de afrontamiento al estrés de la tipología nuclear y monoparental con sus respectivos porcentajes, los evaluados de tipología nuclear equivalen al 52% de la muestra frente a los evaluados de la tipología monoparental que es el 48%.

Continuando con el cumplimiento de los objetivos específicos, el segundo objetivo es: Caracterizar las semejanzas y diferencias entre los estilos de afrontamiento de las familias nucleares y monoparentales. Obteniendo que, según el análisis estadístico de Chi cuadrado de Pearson, las variables no se relacionan entre si ( $p > 0,05$ ). Estos datos se pueden constatar en la Tabla 3.

**Tabla 3.** *Análisis de Chi cuadrado de Pearson*

Analysis	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	4,993 <sup>a</sup>	6	,545

**Fuente:** Unidad Educativa Ulises Chacón.

**Elaborado por:** La investigadora

Para que exista relación entre las variables en el análisis de Chi cuadrado de Pearson debe ser  $p > 0,05$  en el análisis de las familias se obtuvo el valor de 4,99 dando como resultado que no existe relación entre las familias y sus afrontamientos.

Concluyendo con el tercer objetivo específico que es: Determinar los estilos de afrontamiento que emplean las familias en relación al género. Se obtiene que la forma de afrontamiento al estrés de hombres y mujeres se basa en (FSP) focalización en la solución del problema, es decir buscan resoluciones concretas frente a la dificultad; mientras que la forma menos utilizada por los varones fue: (EEA) expresión emocional abierta equivalente que los evaluados no emplean la expresión de emociones haciendo que las mismas se neutralicen y que el ser humano se desahogue (Vaca, 2016).

Las mujeres del estudio utilizan también como segunda alternativa la religión, emplean el área espiritual para afrontar al estrés, esto concierne a asistir a la iglesia, ofrecer ofrendas, hablar con el pastor y el mecanismo menos usado por las féminas fue: la evitación concerniente a la habilidad cognitiva en donde la persona trata de eliminar, neutralizar los pensamientos o la situación actual mediante la desatención del mismo (Vaca, 2016).

**Tabla 4** .Formas de afrontamiento según el género

CAE	Masculino	Porcentaje	Total	CAE	Femenino	Porcentaje	Total
FSP	4	8%	8	FSP	14	28%	28%
REP	2	4%	4	RLG	12	24%	24%
RLG	2	4%	4	REP	6	12%	12%
EEA	0	0%	0	BAS	5	10%	10%
EVT	0	0%	0	EEA	3	6%	6%
BAS	0	0%	0	EVT	1	2%	2%
AFN	0	0%	0	AFN	1	2%	2%
Total	8	16%	16	Total	42	84%	84

**Fuente:** Unidad Educativa Ulises Chacón.

**Elaborado por:** La investigadora

Los datos reflejan las estrategias de afrontamiento al estrés según el género con sus respectivos porcentajes, los evaluados hombres equivalen el 16% de la muestra frente a las evaluadas mujeres que corresponden a 84% de la muestra. Al sumar estos porcentajes de las muestras dan el resultado de 100% del total como lo indica la tabla 4.





## Discusión

El presente estudio analizó el uso de las estrategias de afrontamiento al estrés entre las tipologías familiares monoparental y nuclear. Los resultados obtenidos demuestran que las familias emplean la Focalización de la solución del problema, es decir las familias del estudio optaron por centrarse en la solución del problema, cuentan con estrategias internas que les permiten manejar de una mejor forma el estrés.

Tanto hombres como las mujeres del estudio se centran en soluciones concretas, la diferencia radica que las mujeres como segunda alternativa de afrontamiento emplean la religión; es decir buscan un apoyo externo como soporte para lidiar con el estrés. Estos resultados no asemejan con los apartados de García y Gutiérrez (2019) que establecen que:

Los hombres se centran en la resolución del problema, es decir buscan de manera inmediata afrontar la situación; en contraste con las mujeres que emplean la evitación como mecanismo, las mismas actúan de manera más emocional frente al otro grupo esto se da debido que tienen más desarrolladas las zonas destinadas a la empatía. (p.71) Existe disparidad con los autores nombrados ya que las féminas del estudio, no optaron por ese mecanismo de afrontamiento conocido como evitación.

Continuando con el análisis, se encuentra similitud con los autores como Pérez y Menéndez, (2015) que establecieron: “las familias monoparentales mostraron una mayor predisposición a afrontar las situaciones estresantes mediante estrategias centradas en el problema. Frente a las empleadas por los hombres, que se caracterizan por tener una mayor capacidad de autorregulación emocional ante situaciones de estrés”. En este estudio existe similitud, ya que los autores Pérez y Menéndez citan que las familias monoparentales se centran en la focalización de la solución del problema, es decir en buscar soluciones, alternativas frente al conflicto; en esta investigación también las familias monoparentales emplean como alternativa principal este afrontamiento, existe homogeneidad en los resultados prácticamente los evaluados se centran en abordar al estrés buscando alternativas prácticas.



Otros autores como Rodas (2017) cita:

Las familias guate mantecas, utilizan diversas formas de abordamiento al estrés como: búsqueda de soluciones, búsqueda de apoyo social, búsqueda de apoyo profesional y familiar, apoyo espiritual, auto control, distanciamiento, reevaluación positiva, evitación/escape, búsqueda de pertenencia, estrategias de distanciamiento, autocontrol. Debido que las familias del estudio también optan por soluciones al problema, y en la búsqueda del apoyo externo como familia y amigos cercanos.

Con los apartados de este estudio, se puede decir que existe similitud en las alternativas del estudio mencionado, debido que escogieron la búsqueda de soluciones y la búsqueda de apoyo social; las familias cuencanas evaluadas optaron por buscar medios para satisfacer necesidades y la búsqueda de un apoyo externo que es la religión.

En esta investigación se observa que las familias que se dedican a actividades laborales, tienden a tener mejores formas de afrontamiento frente a las familias desempleadas; es decir juega un papel relevante el trabajo debido que es un camino a la realización personal, da satisfacción y felicidad (País, 2017). Estos resultados se relacionan con Cracco (2015) que establece: “las familias de contexto socioeconómico bajo, tienen pocas estrategias en comparación a la cantidad de tensiones, que deben afrontar a diferencia de las familias con un contexto socioeconómico medio-alto que recurren al apoyo social frecuentemente”.

Según el Banco Mundial (2015) cita: “El nivel socioeconómico bajo repercute de manera negativa en las familias causando depresión, suicidios, enfermedades y trastornos psicológicos”. Es decir, mientras una familia tenga estabilidad económica es más fácil que afronte una situación de estrés, permitiéndole sobrellevar las adversidades que se le presentan frente a las otras familias de bajo nivel económico.

Las familias nucleares y las monoparentales de la investigación no usan la auto focalización negativa, es decir no se centran en aspectos negativos del problema, en el empleo de verbalizaciones, culpa, emociones negativas lo que difiere con Vera (2015) que



establece que: Los hombres y mujeres jefes de hogar se ven afectados por la situación que atraviesan, por ende, enfocan su atención a través de las emociones (angustia, llanto, ira, enojo, tristeza, entre otras). Es decir, desahogándose y al mismo tiempo evadiendo el problema, haciendo que el problema siga estando presente. Se observa variaciones en las estrategias de afrontamiento, aunque la mayoría ha empleado la misma habilidad. Las personas estudiadas optaron por dejar de lado lo importante a resolver, ya que esto angustia y molesta por lo que el pensar o hacer otra cosa nada relacionado con ello, es considerado como placentero.

Lo que no concuerda con este autor debido a que las familias de este estudio no optaron por este mecanismo de afrontamiento, es el afrontamiento menos empleado. Se considera que las diferencias radican porque las familias del presente estudio presentan estrategias internas que les permiten hacer frente al estrés de una forma más sana.

Cabe citar que la forma como el individuo afronta estas situaciones de estrés, tiene que ver con fortalezas que le ayudan a hacer frente de una forma más sana. Según Castagnetta(2015) estos son: Destrezas emocionales, cognitivas y conductuales. Es decir, el ser humano maneja de una forma más adecuada cuando posee habilidades como las que se nombran a continuación: un diálogo interno, manejo de auto instrucciones, empleo de reestructuración cognitiva, manejo de sus emociones, empleo de respiraciones profundas diafragmáticas, realización de actividades sanas, el manejo de habilidades sociales.



## Conclusiones

Luego de haber culminado la presente investigación en torno a las formas de afrontamiento al estrés se deduce para el Objetivo específico 1. Distinguir los estilos de afrontamiento presentes en las familias monoparentales y nucleares.

- En las tipologías nuclear y monoparental emplean: la focalización en la solución del problema de manera primordial, seguida de la religión. Como tercera alternativa la reevaluación positiva. Finalmente, la búsqueda del apoyo social. Es decir, familias evaluadas afrontan el estrés de una manera saludable buscando posibles soluciones ante el problema
- Se deduce que los mecanismos menos empleados por estas las familias fueron la auto focalización negativa y la evitación. La evitación concierne a evadir el problema, distraerse, no centrarse en resolver la situación; y la auto focalización son las verbalizaciones negativas que se centran que la situación puede empeorar, caracterizada por pesimismo.

En cuanto al segundo objetivo específico: Caracterizar las semejanzas y diferencias entre los estilos de afrontamiento de las familias nucleares y monoparentales

- En el estudio estadístico se puede ver que no existe consonancia entre las tipologías evaluadas y su afrontamiento, debido que, según el análisis estadístico de Chi cuadrado de Pearson, las variables no se relacionan entre sí ( $p > 0,05$ ).

Y culminando con el tercer objetivo específico: Determinar los estilos de afrontamiento que emplean las familias en relación al género.

- Se deduce que los hombres usan la focalización en solución del problema, se enmarcan en soluciones concretas, las mujeres también utilizan este mecanismo seguido de la religión es decir el área espiritual es fundamental como factor protector.
- Los mecanismos menos utilizados por los hombres evaluados fueron: evitación y la expresión emocional abierta, cabe citar que la sociedad les ha enmarcado en este rol, es por eso que a los varones les cuesta expresar emociones, y por ende eliminar la tensión. A diferencia de las féminas que pueden liberar emociones de forma



directa, en el mecanismo conocido como evitación consiste en evadir el infortunio, tomando el problema o direccionando la atención en otra cosa que no sea el problema.

### **Recomendaciones**

- Se recomienda que organismos gubernamentales y no gubernamentales planteen estrategias centradas en combatir el estrés, con el fin de evitar problemas relacionados con el mismo y garantizar a la población una adecuada salud mental.
- Se recomienda a las familias dedicar tiempo libre a actividades placenteras como: juego, deporte, ejercicio que les permitan canalizar el estrés y tener una mejor salud mental.
- En las escuelas se deberá implementar materias con base en inteligencia emocional y psicología positiva para que los niños obtenga fortalezas y destrezas y puedan reaccionar adecuadamente ante situaciones negativas.
- Se recomiendan ejecutar estrategias como meditación que permiten lograr un estado de tranquilidad mental.



## Referencias

- Arias, F. (2019). *El Proyecto de Investigación* (6 ed.). Episteme. Recuperado el 05 de 11 de 2019, de <https://ebevidencia.com/wp-content/uploads/2014/12/EL-PROYECTO-DE-INVESTIGACION-6ta-Ed.-FIDIAS-G.-ARIAS.pdf>
- Avanzas, P., Bayes-Genis, A., Pérez de Isla, L., y Sanchis, J. &. (2011). Consideraciones éticas de la publicación de artículos científicos. *Revista Española de Cardiología*, 64, 427-429. Obtenido de <https://www.revespcardiol.org/es-consideraciones-eticas-publicacion-articulos-cientificos-articulo-S0300893211002739>
- Banco Mundial. (2015). *El estrés, aliado de la pobreza de Latinoamérica*. Obtenido de <https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2015/12/28/el-estres-aliado-de-la-pobreza-de-latinoamerica>
- Barraza, A. (2019). Estrategias del afrontamiento religioso, estrés y sexo, en docentes de educación primaria. Análisis de su relación. *Alternativas en Psicología*. Obtenido de <https://alternativas.me/2-uncategorised/179-estrategias-del-afrontamiento-religioso-estres-y-sexo-en-docentes-de-educacion-primaria>
- Barrio, J.A., García, M.R., Ruiz, I., y Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1),37-48.[fecha de Consulta 23 de Enero de 2020]. ISSN: 0214-9877. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3498/349832311003>
- Burns, K. (s.f.). Las Bases Medicas Del Estrés, Depresión, Angustia, Insomnio y Drogadicción. <http://www.teachhealth.com/spanish.html>.
- Castagnatta. (2017). *Psicología y Mente*. Recuperado el 11 de 11 de 2019, de <https://psicologiaymente.com/psicologia/estrategias-afrontamiento>
- Cracco, C. y . (2015). Estresores y estrategias de afrontamiento en familias en las primeras etapas del ciclo vital y contexto socioeconómico. *Ciencias Psicológicas*, 12. Obtenido de <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v9nspe/v9nspea03.pdf>
- El Diario.Ec (2012) *El estrés afecta al 10% de las familias ecuatorianas*.Disponible en:<http://www.eldiario.ec/noticias-manabi-ecuador/241865-el-estres-afecta-al-10-de-las-familias-ecuatorianas/ilias-ecuatorianas/>
- García, I., y Gutiérrez, K. (2019). “*Estrategias de Afrontamiento Trabajo-Familia monoparental en guardas de seguridad de Cali*”. Obtenido de [http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/12089/Estrategias\\_Afrontamiento\\_Interaccion.pdf?sequence=9&isAllowed=y](http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/12089/Estrategias_Afrontamiento_Interaccion.pdf?sequence=9&isAllowed=y)



- Gómez, L. Zavala, D. Torres, M. López, C y Selene, R. (2012). *El estrés como un factor de riesgo en la salud: análisis diferencial entre docentes de universidades públicas y privadas*. Revista Unam.Mx Disponible en: <http://www.revista.unam.mx/vol.13/num7/art78/index.html>
- Gonzalez, L. (2019). *Mejor con Salud*. Obtenido de <https://mejorconsalud.com/importancia-expresar-nuestras-emociones/>
- Klein, M. (2018). *Glosario Psicología*. Obtenido de <https://glosarios.servidor-alicante.com/psicologia/negacion>
- Leon, C. (2019). *Psicología*. Obtenido de ¿Qué es la reevaluación positiva?: <https://carolinaleonblog.wordpress.com/2019/06/22/que-es-la-reevaluacion-positiva/>
- Martinez, J. y Guerra, M. (2017). Estrategias de afrontamiento familiar y repercusiones en la salud familiar: Una revisión de la literatura. *Enfermería Global*. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/318319648\\_Estrategias\\_de\\_afrontamiento\\_familiar\\_y\\_repercusiones\\_en\\_la\\_salud\\_familiar\\_Una\\_revision\\_de\\_la\\_literatura](https://www.researchgate.net/publication/318319648_Estrategias_de_afrontamiento_familiar_y_repercusiones_en_la_salud_familiar_Una_revision_de_la_literatura)
- Martínez (2017). La estructura de los cerebros de hombres y mujeres es más parecido de lo que se creía. *Tendencias Científicas*. Disponible: [https://www.tendencias21.net/La-estructura-de-los-cerebros-de-hombres-y-mujeres-es-mas-parecida-de-lo-que-se-creia\\_a43624.html](https://www.tendencias21.net/La-estructura-de-los-cerebros-de-hombres-y-mujeres-es-mas-parecida-de-lo-que-se-creia_a43624.html)
- Meléndez, L. (2011). Estrategias de afrontamiento ante la violencia que utilizan personas que viven en la colonia 15 de Agosto (La Limonada)". Obtenido de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2011/05/42/Melendez-Lucy.pdf>
- Moscoso, M. (2009). De la mente a la célula: impacto del estrés en Psiconeuroinmunoendocrinología. Obtenido de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272009000200008](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272009000200008)
- Ortego, M. López, S. y Álvarez, M. (2016). Ciencias Psicosociales. (2), 24. Obtenido de [https://ocw.unican.es/pluginfile.php/1420/course/section/1836/tema\\_13.pdf](https://ocw.unican.es/pluginfile.php/1420/course/section/1836/tema_13.pdf)
- Perez, J. y Menendez, S. (2015). Estrés parental, estrategias de afrontamiento y evaluación del riesgo en madres de familias en riesgo usuarias de los Servicios Sociales. *Psychosocial Intervention*. Obtenido de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-05592014000100004](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592014000100004)
- Pico, I. (s.f.). *Psico psico*. Obtenido de <https://psicopico.com/estrategias-afrontamiento-frente-al-estres/>



- Rodas, R. (2017). Estrategias de Afrontamiento que utilizan madres solteras para afrontar la crianza de su hija unica. Obtenido de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/42/Rodas-Rossana.pdf>
- Sandin, B. (2002). Cuestionario de afrontamiento al estres (CAE) Desarrollo y Validaciòn. *Revista de Psicopatologia y Psicologia Clínica*, 8, 15. Obtenido de [http://www.aepcp.net/arc/03.2003\(1\).Sandin-Chorot.pdf#page=14&zoom=90,-212,750](http://www.aepcp.net/arc/03.2003(1).Sandin-Chorot.pdf#page=14&zoom=90,-212,750)
- Truco, M. (2002). Estrés y trastornos mentales: aspectos neurobiológicos y psicosociales. Obtenido de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-92272002000600002](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272002000600002)
- Vaca, L. (2016). *Estres y Tipos de afrontamiento al estrès en los estudiantes asignados por el Sistema Nacional de Nivelaciòn y Admisiòn en la Universidad Tècnica de Ambato*. Ambato. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/18011/2/LUCIA%20VACA%20-%20ESTRES%20Y%20TIPOS%20DE%20AFRONTAMIENTO%20AL%20ESTRE%20S.pdf>
- Vasquez, I. (2005). *Tipos de estudio y métodos de investigación*. Obtenido de Gestipolis: [www.gestipolis.com/tipos-estudio-metodos-investigacion/](http://www.gestipolis.com/tipos-estudio-metodos-investigacion/)
- Vera, M. (2015). Afrontamiento en familias monoparentales. Aconcagua, Argentina. Obtenido de <http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/498>.





**Anexos**

Figura 1. Consentimiento informado

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**Lugar:** .....

Número

**Fecha:** .....

Hora:.....

**Nombre de profesional responsable:** Paulina Arce

**Nombre de cliente (representante) y familia:**

.....

---

Estimado Padre de familia con un atento saludo informamos a Ud. Que el DECE (Departamento de Consejera Estudiantil y Familiar) de la Escuela Ulises Chacón ha detectado que los estudiantes de noveno de Básica sección Matutina y Vespertina presentan un mayor grado de dificultad en su aprendizaje lo que repercute en el rendimiento académico del grupo estudiantil.

Es por ello que nos hemos propuesto realizar un estudio para analizar como Ud. enfrenta situaciones de estrés, para esto se va a proceder a la aplicación de una ficha y el reactivo CAE (cuestionario sobre el afrontamiento al estrés). Luego de haber culminado el estudio sobre: “El Afrontamiento al estrés en familias monoparentales y nucleares se procederá a plantear soluciones, para que los padres de familia puedan afrontar el estrés de una forma más sana.

La participación de este estudio es voluntaria, en la cual la información recopilada durante el estudio es de carácter confidencial y no se usará la información para ningún otro propósito salvo para el estudio previsto.

Por otro lado tanto usted como su familia podrán solicitar información acerca del proceso realizado en cualquier momento durante su participación, en el mismo y revocar el consentimiento con la debida justificación dirigida a mi persona Paulina Arce(Orientadora Familiar)en caso de que por algún motivo, decida abandonar el proceso de diagnóstico.



De antemano agradezco la comprensión y colaboración por parte de Ud. como representante de su familia, de manera que de acuerdo a la declaración del consentimiento:

Yo .....con CI: ....., representante de la familia ..... cuyo parentesco dentro de la misma es de..... declaro, que este documento representa aspectos que se llevarán a cabo para el diagnóstico de mi familia, el orientador familiar me ha explicado el procedimiento, ha resuelto mis dudas, inquietudes y temores acerca del proceso. También hemos sido informados que nuestros datos personales e información es de carácter confidencial y que solo se usarán con fines profesionales.

.....  
Firma de representante familiar

.....  
Firma Orientador /a Familiar responsable

Figura 2. Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE)

**CAE**  
**Cuestionario de Afrontamiento del Estrés**

Nombre ..... Edad ..... Sexo .....

*Instrucciones: En las páginas que siguen se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras. Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y recordar en qué medida Vd. la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. Rodee con un círculo el número que mejor represente el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican. Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que Vd. piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente (aproximadamente durante el pasado año).*

**¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?**

1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente .....	0	1	2	3	4
2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal .....	0	1	2	3	4
3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema .....	0	1	2	3	4
4. Descargué mi mal humor con los demás .....	0	1	2	3	4
5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas .....	0	1	2	3	4
6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía .....	0	1	2	3	4
7. Asistí a la Iglesia .....	0	1	2	3	4
8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados .....	0	1	2	3	4
9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas .....	0	1	2	3	4
10. Intenté sacar algo positivo del problema .....	0	1	2	3	4
11. Insulté a ciertas personas .....	0	1	2	3	4
12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema .....	0	1	2	3	4
13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema .....	0	1	2	3	4
14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.) .....	0	1	2	3	4
15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo .....	0	1	2	3	4
16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema .....	0	1	2	3	4
17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás .....	0	1	2	3	4
18. Me comporté de forma hostil con los demás .....	0	1	2	3	4
19. Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema .....	0	1	2	3	4
20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema .....	0	1	2	3	4
21. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema .....	0	1	2	3	4
22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema .....	0	1	2	3	4
23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación .....	0	1	2	3	4
24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes .....	0	1	2	3	4
25. Agredí a algunas personas .....	0	1	2	3	4
26. Procuré no pensar en el problema .....	0	1	2	3	4
27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal .....	0	1	2	3	4
28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación .....	0	1	2	3	4
29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas .....	0	1	2	3	4
30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema .....	0	1	2	3	4
31. Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga» .....	0	1	2	3	4
32. Me irrité con alguna gente .....	0	1	2	3	4
33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema .....	0	1	2	3	4
34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir .....	0	1	2	3	4
35. Recé .....	0	1	2	3	4
36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema .....	0	1	2	3	4
37. Me resigné a aceptar las cosas como eran .....	0	1	2	3	4
38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor .....	0	1	2	3	4
39. Luché y me desahugué expresando mis sentimientos .....	0	1	2	3	4
40. Intenté olvidarme de todo .....	0	1	2	3	4
41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos .....	0	1	2	3	4
42. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar .....	0	1	2	3	4



Figura 3. Ficha sociodemográfica

FICHA N°

Marque con una X la respuesta que Ud. considere del listado

Información personal

1. Nombres y Apellidos: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Estado Civil: Soltero  Casado  Divorciado  Unión Libre   
Viudo  Separado

Sexo: Masculino  Femenino

Etnia: Blanco  Mestizo  Indígena  Negro  Otros

2. ¿Cuántos miembros integran el hogar? \_\_\_\_\_

3. Tipo de familia

Nuclear  Monoparental  Extensa   
(Mamá, papá e hijos) (Mamá e hijos) (Mamá, papá, hijos y tíos)  
(Papá e hijos)  
Reconstituida  Otros

4. Nivel de Escolaridad

1	Analfabeto
2	Primaria
3	Secundaria Incompleta
4	Secundaria Completa
5	Universidad Incompleta



6	Universidad Completa
---	----------------------

### 5. Ocupación

- 3 \_\_\_\_\_ Desempleado
- 2 \_\_\_\_\_ Trabajo inestable
- 1 \_\_\_\_\_ Trabajo estable