

PROPUESTA DE PROGRAMA PSICOEDUCATIVO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS DE CRIANZA DIRIGIDO A PADRES Y REPRESENTANTES

*Gabriela Díaz **Amanda Duin

RESUMEN

Esta investigación tuvo como propósito realizar la propuesta de un programa psicoeducativo para desarrollar estrategias de afrontamiento de estrés de crianza dirigido a los padres y representante de la consulta de Psicología Infantil del Hospital Militar Dr. José Ángel Álamo. La muestra estuvo conformada por 40 sujetos que asistían con sus hijos a la consulta en el periodo enero-febrero del 2018. La presencia de estrés de crianza y estrategias de afrontamiento se evaluó a través de aplicación de un cuestionario modificado, usando el Test de Estrés Parental (Abidin) y el Test de Estrategias de Afrontamiento (Carver). 54% de los participantes tenían un funcionamiento psicológico inadecuado, 65% reportaron ausencia de recursos personales y 53% de los sujetos señalan que está presente el apoyo familiar y social. En la mayoría de los participantes están presentes estrategias adecuadas de afrontamiento tales como resolución de problemas, búsqueda de apoyo social, reevaluación, regulación afectiva y búsqueda de información. El estudio de factibilidad proporcionó resultados favorables para diseñar un programa psicoeducativo que incluya estrategias de afrontamiento del estrés de crianza bajo la modalidad de cuatro talleres vivenciales teórico-prácticos que le brinden herramientas a los padres para entender la naturaleza de su rol, el neurodesarrollo de los niños y estrategias de disciplina positiva.

Palabras clave: estrés de crianza, Test de Estrés Parental, Test de Estrategias de Afrontamiento

PROPOSAL FOR A PSYCHOEDUCATIONAL PROGRAM OF COPING STRATEGIES FOR PARENTING STRESS ADDRESSED TO PARENTS AND PARENTS REPRESENTATIVES

ABSTRACT

The purpose of this research was to propose a psychoeducational program to develop parenting stress strategies for parents and parent's representative of children that attend the children's psychology office of the Hospital Militar Dr. José Ángel Álamo. The sample included 40 subjects that attended the consult in the January-February 2018 period. In the diagnostic phase, the presence of parenting stress and coping strategies was determined through the application of a modified questionnaire using the Parental Stress Test (Abidin) and the Coping Strategies Test (Carver). The results showed that 54% of participants had an inadequate psychological functioning, 65% had absence of personal resources and 53% had social and family support. The majority of subjects had adequate coping strategies which included conflict resolution, search for social support, reevaluation, affective regulation and search for information. The feasibility study provided favorable results to design a psychoeducational program to develop coping stress strategies in the form of four (04) theoretical-practical workshops which will provide parents with tools to understand the nature of their role, the neurodevelopment of children and positive discipline strategies.

Keywords: parental stress, Parental Stress Test, Coping Strategies Test

*Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado, Decanato de Ciencias de la Salud, Barquisimeto, Venezuela. [correo electrónico: 2010.psic@gmail.com](mailto:2010.psic@gmail.com).

**Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado, Decanato de Ciencias de la Salud, Departamento de Ciencias Funcionales, Barquisimeto, Venezuela. [correo electrónico: amandaduin@gmail.com](mailto:amandaduin@gmail.com).

Recibido: 18/04/2018
Aceptado: 10/05/2018



Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional

INTRODUCCIÓN

El convertirse en padres es uno de los cambios más importantes de la vida adulta. Este nuevo rol puede traer consigo sentimientos de miedo, ansiedad, confusión y alegría pero todas estas emociones entremezcladas pueden a su vez desorganizar al adulto y confundir al niño. Ha sido documentado por diversos investigadores que interacciones de baja calidad entre los niños y sus padres pueden generar dificultades en el afrontamiento de las crisis de desarrollo a lo largo del ciclo vital del ser humano.

Inicialmente el concepto de estrés estaba limitado a la vida laboral del individuo pero en la década de los noventa se acuñó el término de estrés de crianza. El Modelo de Estrés de Crianza de Abidin⁽²⁾ supone que las fuentes de estrés son aditivas y multidimensionales en origen y clase y van desde eventos vitales como la muerte de un familiar hasta los sentimientos subjetivos de las madres por sus responsabilidades en la crianza. El modelo plantea que evaluar las percepciones de la madre en relación a las características del hijo y de ella misma va a ser fundamental para conocer el grado de estrés personal y el relacionado con la crianza infantil y plantea dos dimensiones; la dimensión del niño la cual va a estar conformada por la adaptabilidad, aceptación por los padres, demanda, humor y distractividad y la dimensión de la madre la cual estará conformada por la depresión, infelicidad y culpa de los padres, apego parental, restricción impuesta por el papel de la madre, sentimiento de competencia, aislamiento social y por último la salud de la madre.

El estrés de crianza surge debido a que el proceso de crianza de los hijos tiene características complejas que demanda un gran consumo energético físico y psicológico en los padres relacionado con el cuidado asistencial del niño, la formación de hábitos y las normas disciplinarias con una alta exigencia de tiempo, sabiduría, paciencia, afectividad y amor. Asimismo, es importante las actitudes de los padres en temas tales como la salud, nutrición, importancia del ambiente físico y social. Esta

situación tiende a agravarse si los padres tienen escasos recursos económicos, poco apoyo social, problemas de salud física o psicológica, poseen hijos con problemas de conducta, compromisos físicos, cognitivos o psicológicos⁽²⁾.

Los factores estresores dan lugar a la práctica de cuidado y crianza de baja calidad y con frecuencia se relacionan con el desarrollo en los niños de conductas agresivas y de bajo autocontrol⁽³⁾. Estas conductas disruptivas en el niño, descritas en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales IV-TR (DSM-IV)⁽⁴⁾, pueden ocasionar problemas en la relación paterna/filial trayendo como consecuencia el deterioro de la comunicación, sobreprotección y una disciplina inadecuada, que se asocian a un deterioro clínicamente significativo de la actividad individual o familiar.

Para el manejo del estrés se han desarrollado teorías sobre estrategias de afrontamiento del mismo. El término afrontamiento se refiere a los mecanismos de defensa maduros que favorecen la adaptación del individuo haciendo énfasis en el papel que juegan las valoraciones cognitivas en la constitución de las emociones y del estrés, fenómenos que se consideran más procesos que estados. Lazarus⁽⁵⁾ describe su teoría como transaccional ya que es una característica que contrasta con la de otras teorías centradas en las situaciones o en las respuestas características del estrés. Las teorías centradas en la situación han enfatizado la descripción y medición del tipo de condiciones que generan estrés. En cambio, las teorías centradas en las respuestas mide reacciones físicas y psicológicas que suelen presentarse en condiciones estresantes⁽⁶⁾.

MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación es un estudio descriptivo transversal cuya muestra estuvo conformada por 40 madres y representantes de niños(a) que asistieron a la consulta de Psicología Infantil del Hospital Militar Dr. José Ángel Álamo. Los criterios de inclusión en el



estudio fueron: 1) que supiesen leer y escribir; 2) que asistiesen a la consulta de Psicología Infantil y 3) que manifestasen a través del consentimiento informado su deseo de participar en el estudio. Los criterios de exclusión fueron 1) que manifestarán su decisión de no participar en el estudio y 2) que no supiesen leer ni escribir.

Para la recolección de información se utilizó un cuestionario con la finalidad de determinar la presencia de estrés de crianza manejado por los padres y representantes y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los mismos con preguntas relacionadas con las variables establecidas en la operacionalización, realizando una adaptación entre el Test de Estrés Parental o Parenting Stress Index (PSI-SF) creado por Abidin y el Test de Estrategias de Afrontamiento del Estrés (COPE-AS) desarrollado por Carver y colaboradores (1989) y adaptados a las necesidades de esta investigación y a la población de estudio. De allí, el instrumento fue elaborado con una escala de frecuencia para determinar la presencia o ausencia de estrés de crianza y de estrategias de afrontamiento y quedó constituido por 43 preguntas tomando en consideración las variables estrés de crianza y estrategias de afrontamiento donde los evaluados podían seleccionar entre cuatro opciones.

Los datos recogidos con la aplicación de los instrumentos para medir la presencia de estrés de crianza y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los padres o representantes fueron reagrupados en dos indicadores, presencia o ausencia/adecuado o inadecuado para realizar un mejor análisis a través del paquete estadístico Excel versión 2010. Los resultados fueron expresados en frecuencias absolutas y frecuencias relativas o porcentuales.

RESULTADOS

Se presentan los resultados de la dimensión funcionamiento psicológico de los padres. En esta dimensión, 54% de los sujetos de estudio señalan tener un funcionamiento psicológico inadecuado, y 46% señalan poder controlar las situaciones relacionadas con la crianza y

educación de su hijo (a). En relación a la dimensión recursos personales, 65% de los sujetos afirman que no cuentan con los recursos personales necesarios para la crianza de su hijo(a), mientras que 35% si los posee. Los recursos personales se definen como aquellas capacidades, saberes, destrezas y rasgos de carácter que facilitan el acceso de una persona a la felicidad. Con respecto a la dimensión apoyo social y familiar, 53% de los sujetos de estudio señalan que está presente el apoyo familiar y social mientras que 47% indica ausencia. Además, se encontró que 70% de los participantes no reciben apoyo de las instituciones educativas para el manejo de las conductas de su hijo y como aspecto positivo 95% de los participantes no utilizan alcohol o drogas para el manejo del estrés de crianza.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, en la mayoría de los participantes están presentes estrategias adecuadas como la resolución de problemas, la búsqueda de apoyo social, la reevaluación, la regulación afectiva y la búsqueda de información ante el manejo del estrés de crianza. Sin embargo, está ausente la búsqueda de distracciones como estrategia adecuada para el manejo del estrés de crianza. Se puede inferir que estos resultados pueden reflejar la situación económica del país la cual deja poco capital disponible para invertir en actividades recreativas. En relación a las estrategias de afrontamiento inadecuadas, no están presentes la huida, la evitación, la desesperación, el aislamiento social, la negociación y la oposición, dimensiones que favorecen el manejo del estrés de crianza. Estos resultados en relación al uso adecuado de estrategias se debe en parte a que los participantes son padres de pacientes regulares en la consulta de Psicología Infantil del Hospital Militar Dr. José Ángel Álamo y probablemente se le ha proporcionado algunas herramientas para el manejo adecuado del estrés de crianza; sin embargo la presencia de esta dimensión inadecuada sugiere la necesidad de implementar actividades psicoeducativas para el uso de estrategias de afrontamiento adecuado.

En función a los resultados de la presente investigación se concluye que los padres y

representantes que asisten a la consulta de Psicología Infantil de esta institución se verían beneficiados de la aplicación de un programa psicoeducativo sobre estrategias de afrontamiento ante el estrés de crianza resaltando la importancia de la dimensión de búsqueda de información que refleja la necesidad de los padres de aprender sobre la crianza, los síntomas y manejo adecuado de las conductas y la disposición para asistir a un programa psicoeducativo sobre estrategias de afrontamiento del estrés de crianza.

DISCUSIÓN

En el cuanto al estrés de crianza, la dimensión funcionamiento psicológico de los padres hace referencia a la ausencia o presencia de enfermedades mentales y/o experiencias traumáticas vivida por los padres durante su niñez. La presencia de este indicador en la muestra del estudio podría determinar la interacción padre/hijo de forma negativa predisponiendo al padre en su ejercicio del rol paterno. En la propuesta teórica de Abidin, dentro de la dimensión de recursos personales, se agrega a esta definición factores como el divorcio, las relaciones interpersonales, la relación de la madre y el padre, o la relación de los mismos con el entorno, aclarando que la disponibilidad de estos recursos personales no sólo depende del individuo sino también del entorno en donde se desarrolle. La mayoría de los padres encuestados afirmaron no contar con estos recursos personales. Por lo tanto la presencia de los mismos es necesaria para ayudar a los padres a autorregularse frente al manejo del estrés de crianza.

Tanto en el modelo de Webster-Stratton⁽⁷⁾ como en el de Abidin⁽¹⁾ se resalta la importancia de la percepción de los padres en recibir apoyo social como un factor determinante en el manejo del estrés de crianza. Los resultados de la presente investigación sugieren que la muestra de estudio recibe apoyo familiar en el cuidado de sus hijos. En tal sentido se plantea que las madres que reciben apoyo familiar o materno manejan menores niveles de estrés de crianza⁽⁸⁾. Por otro lado la dimensión de uso de drogas y alcohol estuvo ausente. En el Manual Diagnóstico y

Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-IV-TR⁽⁴⁾ se plantea que el uso de alcohol y drogas lleva al incumplimiento de los deberes fundamentales en el trabajo, escuela o el hogar. El consumo de este tipo de sustancias ocasiona problemas sociales o interpersonales. La ausencia de esta dimensión en nuestro estudio proporciona un factor protector en los padres debido a que no recurren a este tipo de sustancias para huir o evitar el estrés de crianza.

En relación a las estrategias de afrontamiento en la mayoría de los participantes están presentes estrategias adecuadas como la dimensión resolución de problemas. Esta estrategia de afrontamiento al estrés hace alusión a la búsqueda de acciones que movilizan la energía vital del individuo hacia la búsqueda de soluciones y/o estrategias centradas en la resolución de un problema lo cual disminuye los niveles de estrés⁽⁹⁾.

Continuando con la dimensión de apoyo social, en 55% de los sujetos está presente la búsqueda de apoyo social como estrategia de afrontamiento. En tal sentido se plantea que la búsqueda de apoyo social es la estrategia de afrontamiento más frecuente⁽⁹⁾. Pese a ello, en 45% de la muestra es necesario construir redes de apoyo para expresar sus pensamientos en torno a la crianza.

En relación a la dimensión distracción estuvo ausente en la mayoría de los encuestados. Se afirma que la distracción se asocia a menor depresión y malestar. Es así como los intentos activos para tratar con una situación estresante mediante el enganche en una actividad agradable, ayuda a mejorar el humor y favorece que los padres se encuentren más dispuestos a ejercer su rol paterno⁽⁹⁾.

La dimensión reevaluación estuvo presente en el estudio. En tal sentido se afirma que las madres que reevalúan su rol materno se sienten más vinculadas emocionalmente con sus hijos, percibiendo su rol más positivo⁽⁸⁾. Esta estrategia centrada en los intentos activos de reestructuración cognitiva sobre la situación estresante ayuda a los padres a sentirse más satisfechos en el ejercicio de su rol paterno⁽⁹⁾.

Con respecto a la dimensión regulación afectiva se observó que 65% de los encuestados presenta regulación afectiva como una estrategia de afrontamiento ante la crianza de su hijo. La regulación afectiva hace referencia al manejo y expresión de forma asertiva de las emociones; la presencia de esta estrategia ayuda a que los padres eviten actuar de manera impulsiva ante las conductas inadecuadas de sus hijos(as). En tal sentido, Casullo *et al*⁽⁸⁾ concluyen que las madres que poseen una vinculación segura con sus hijos son las que reciben apoyo social y familiar y en consecuencia afrontan mejor el estrés.

Con respecto a la dimensión búsqueda de información, la mayoría de los encuestados busca información necesaria para afrontar de forma correcta la crianza de sus hijos. Esta estrategia de aprender más sobre la situación estresante incluidas sus causas, consecuencias y significado, constituye una forma habitual de responder al estrés⁽⁹⁾. En la presente investigación se tuvo la limitante de no indagar la fuente donde el encuestado buscaba la información.

Referido a las estrategias de afrontamiento inadecuadas, la dimensión huida/evitación estuvo ausente en la mayoría de los encuestados. Cuando esta estrategia se centra en no afrontar el problema, afecta de manera directa la vinculación afectiva padre-hijo; vínculos de mala calidad pueden afectar la percepción que tienen los padres de su rol paterno. Como se observa en los resultados, los padres no buscan huir/evitar la situación estresante.

La dimensión desesperación estuvo ausente en la mayoría de los encuestados. Con lo que respecta a esta dimensión se plantea que esta respuesta se caracteriza por el abandono conductual (aceptar que no se puede hacer nada) unido a la impotencia (rendirse, indefensión) que serían clásicas del constructo de indefensión aprendida⁽⁹⁾. Los resultados de esta investigación demuestran que los padres no se desesperan ante la crianza de sus hijos lo que demuestra su compromiso y disposición ante su rol. Sin embargo, 21% de los sujetos de

estudio necesita orientación ante este afrontamiento inadecuado.

En la dimensión aislamiento social como estrategia de afrontamiento, en el 84% de los encuestados se encontró ausente. Se afirma que el aislamiento social se puede presentar más por las características individuales de los niños (temperamento o condición) que por las características de los padres⁽³⁾; de igual forma se plantea que otro factor que puede atenuar esta dimensión es el apoyo social, en cuanto al estrés de crianza, recibido por los padres.

En relación a la dimensión negociación, la mayoría de los encuestados del estudio señalan estar dispuesto a negociar ante las situaciones de estrés cotidiano. En tal sentido se plantea que en el ámbito de la autodeterminación personal, se considera una respuesta constructiva o autónoma a los miedos coercitivos, pudiéndose asociar también a la comunicación asertiva⁽⁹⁾. La presencia de esta estrategia de afrontamiento ayuda a los padres a afrontar de manera adecuada situaciones de la vida cotidiana que puedan resultar estresantes en la crianza.

Finalmente la dimensión oposición estuvo ausente en nuestro estudio. Esta estrategia de afrontamiento inadecuada, cuando está presente, genera en los padres un componente conflictivo y de expresión de emociones negativas ante estresores interpersonales, incluyendo la confrontación o expresión de enojo a terceros, agresión o culparles atribuyéndoles la responsabilidad del problema. De este modo, la ausencia de esta dimensión, sugiere una mejor percepción del rol paterno.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Abidin R. (1990). Introduction to the special issue: The stress of Parenting. *Journal of clinical child Psychology*. 19:296-301.
2. Villegas V. (2000). *Psicología Infantil*. Editores. Vadell Hermanos. Caracas Venezuela.

3. López S, Martínez R. (2012). Prácticas de crianza y problemas de conducta en preescolares: un estudio transcultural. Tesis Doctoral. Publicada. Universidad de Granada. Madrid.
4. Manual Diagnóstico y Estadístico de los trastornos mentales DSM-IV-TR. (1994).
5. Lazarus R, Folkman S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: McGraw-Hill.
6. Selye H. (1936). A syndrome produced by diverse noxious agents. *Nature*.138: 32.
7. Webster-Stratton C. Stress: A potential disruptor of parent perceptions and family interactions. *Journal of Clinical Child Psychology* 1990 19:302-312.
8. Casullo M, Fernández M. Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes. *Revista del Instituto de Investigaciones* 2001; 6(1):25-49.
9. Skinner E, Edge K, Altman J, Sherwood H. Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin* 2003; 129:216-269.