

Situaciones de estrés y Familia

Línea temática: Sujetos de la educación

Jesús Alberto García García
Nehemias.lider@hotmail.com

Rosalía Herrera Muñoz
rous_281269@hotmail.com

Tomás Carreón Sierra
tcarreon603@gmail.com

Universidad Valle de Santiago

RESUMEN

Actualmente se observa que en la sociedad los jóvenes están expuestos a situaciones problemáticas que se relacionan con altos niveles de ansiedad que afectan la salud física y emocional. El objetivo del estudio fue identificar los acontecimientos estresantes presentados en alumnos de nuevo ingreso de la carrera de psicología. Se realizó una investigación cualitativa de tipo transversal descriptiva. Participaron 90 jóvenes de edades que oscilan entre 17 y 20 años. Este estudio forma parte de un diagnóstico general sobre el perfil psicológico de los estudiantes. Se muestran los resultados de la aplicación de 10 entrevistas iniciales que comprenden 10 preguntas generales y 4 preguntas de respuesta libre, que se analizaron desde la teoría fundamentada. Entre los resultados más relevantes se encontró que la mayoría de los estudiantes, a pesar de las situaciones de estrés a los que están expuestos, buscan sostenerse en su familia como la principal red de apoyo. Al parecer cuentan con personas en quienes se puede confiar porque les hacen sentir que les importan, valoran y aman. Lo que sugiere que los fuertes lazos familiares fomentan la seguridad en los estudiantes. Se concluye que la mayoría de las situaciones negativas en la familia se relacionan con problemas de comunicación entre padres e hijos, básicamente en torno al tema de los límites, aunque parecen tener claro que, ante las situaciones estresantes cuentan con el apoyo de su familia.

Palabras clave: Estrés, conflicto y jóvenes universitarios

Problema de investigación

La red familiar da posibilidad a los sujetos de experimentar y prepararse para los conflictos que depara la vida en sociedad, pero los sujetos viven las relaciones familiares con contradicción, moviéndose entre la necesidad y la duda, por eso la pregunta básica que se plantea en la investigación es ¿Cómo influyen las

situaciones estresantes en la relación familiar en los estudiantes de nuevo ingreso de la carrera de Psicología?

El objetivo general de este trabajo es identificar las situaciones estresantes que presentan los alumnos de nuevo ingreso de la carrera de psicología que pudieran influir en su proceso de enseñanza aprendizaje, con base en los resultados de familiogramas.

Metodología

Se aplicó una entrevista semiestructurada que contiene información general como nombre, edad, sexo, carrera a ingresar, personas que viven con el estudiante su relación con él, edad, escolaridad, estado civil y ocupación a los alumnos de nuevo ingreso de la carrera de psicología. Las entrevistas tuvieron una duración aproximada de 30 minutos. A los participantes se les explicó que la información se trataría con respeto y de manera anónima.

Por otro lado se incluye Mapa de la Estructura Familiar o “Familiograma” que permite identificar el diagnostico estructural de la familia, su relación con sus padres, hermanos, tíos y abuelos paternos y maternos; este es estático y tiene como objetivo representar a la familia al momento de iniciar la terapia, es un instrumento útil para establecer los objetivos terapéuticos y determinar cual deberá ser el familiograma de la familia de acuerdo con el diagnostico estructural. Así mismo incluye también preguntas abiertas acerca de acontecimientos estresantes por lo que ha pasado el estudiante y que en un momento dado han marcado su vida, quienes han sido sus redes de apoyo social durante ese acontecimiento, así como el rol o

papel que desempeñan dentro de la estructura familiar y el establecimiento de límites dentro de la misma.

En la entrevista se incluye información acerca de la percepción que tienen de sí mismos en cuanto a la forma en que: cumplen con lo que se les asigna en tiempo y forma, responden ante situaciones que se les presentan de manera positiva, dicen lo que piensan, aceptan la diversidad de temas y opiniones, trabajan en equipo, les agradan las relaciones sociales, son capaces de tomar la iniciativa en situaciones diversas, se adaptan a la realidad con facilidad y aceptan situaciones cotidianas aunque traten de transformarlas.

Referentes teóricos

El trabajo se sustenta en gran medida en los aportes de Salvador Minuchin, quien es conocido como el artista de la terapia familiar estructural y su modelo se ha convertido en uno de los más aplicados debido a que sus técnicas tan sencillas y claras que pueden emplearse en cualquier contexto familiar y social, además de brindar una organización y señalización a la estructura de la familia para su tratamiento. Los conceptos de Minuchin son relevantes para la estructura familiar y se manifiestan de manera nítida en la interacción de la familia con el terapeuta. Los teóricos de la terapia familiar estructural reconocen y aceptan la interacción del terapeuta en el sistema familiar para motivar el cambio, para convertir al sistema familiar en un sistema familia/terapeuta (Minuchin y Fishman, 1981)

Los terapeutas familiares estructurales enfatizan la distribución del poder y la flexibilidad en las familias. Es un modelo que maneja la jerarquía, donde los mayores

tienen mayor estatus. Los miembros de la familia se agrupan en subsistemas según su posición en la familia, pero cualquiera que sea la configuración en un momento dado, deberán existir límites claros y bien definidos entre los miembros de la familia. El objetivo de la terapia familiar estructural es reestructurar el sistema en la medida en que la familia lo resista, para funcionar de manera más efectiva o funcional, competente y cooperativa. Todo esto tiene también una orientación estratégica ya que el terapeuta ejerce y motiva los cambios en la estructura familiar. Sus metas se establecen en función de la acción, secuencia, comportamiento, tratamiento y actividades que se enfocan con el fin de obtener estos cambios.

Los componentes esenciales de la teoría de la terapia familiar estructural son tres conceptos: la estructura, los subsistemas y los límites.

Mapa de la Estructura Familiar o “Familiograma”

El diagnóstico estructural de la familia se puede esquematizar a través del instrumento conocido como familiograma. Este es estático y tiene como objetivo representar a la familia al momento de iniciar la terapia, es un instrumento útil para establecer los objetivos terapéuticos y determinar cual deberá ser el familiograma de la familia de acuerdo con el diagnóstico estructural.

Estrés

El fenómeno del estrés se lo suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, temor,

angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización. Pero también podría derivarse de la sistemática exclusión o discriminación propias de la globalización unilateral moderna (Stiglitz, J. E. 2002 citado por Martínez y Díaz, 2007).

Es una respuesta a situaciones que incluyen demandas, restricciones u oportunidades, el cual consta de tres elementos como:

Frustración: ocurre cuando existe un bloqueo en la obtención de una meta.

Conflicto: ocurre cuando debemos elegir entre dos o más metas importantes.

Presión: para realizar las actividades.

Así mismo es considerado como un problema debilitante que interfiere virtualmente con cada aspecto de nuestra vida, causando problemas en situaciones particulares. La exposición a situaciones estresantes puede causar una reacción observable conocida como ansiedad (sentimiento de miedo, desasosiego y preocupación); puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir frustrado, furioso o ansioso.

Estrés y Afrontamiento.

El término estrés se refiere a experiencias emocionales negativas con cambios conductuales, bioquímicos y psicológicos que están relacionados con retos agudos o crónicos percibidos. Los factores estresantes son eventos que estimulan estos cambios. No obstante, una situación desencadenante del estrés para una persona

puede ser un evento neutral para otra. Para que una cierta situación sea estresante depende de cómo se percibe un evento y cómo se califica la habilidad para manejarlo. Además de los efectos psicológicos, el estrés también tiene múltiples consecuencias corporales. Las personas difieren no sólo en los sucesos de la vida que experimentan, sino también en la vulnerabilidad que tienen ante estos. La vulnerabilidad al estrés de una persona está condicionada por su temperamento, resiliencia, habilidades para el afrontamiento y el apoyo social con el que cuenta. La vulnerabilidad aumenta la probabilidad de una respuesta desadaptada ante el estrés. Las habilidades de afrontamiento, formas características para manejar las dificultades, tienen influencia en la manera que identificamos y tratamos de resolver los problemas. Las personas que tienen un afrontamiento exitoso, no sólo saben cómo hacer las cosas, sino que también saben cómo enfrentar las situaciones para las cuales no tienen una respuesta previa. Como consecuencia son menos vulnerables.

Las habilidades de afrontamiento que las personas poseen para las experiencias de la vida (sus expectativas, temores, habilidades y deseos) tienen influencia sobre la cantidad de estrés que sienten y cómo lo manejan. La experiencia y el éxito para manejar situaciones similares, la confianza en sí mismo con bases sólidas y la capacidad para permanecer tranquilos y “tener los pies en la tierra” en lugar de dejarse vencer cuando se enfrenta un problema, contribuyen a valorar en forma realista las situaciones y las respuestas que se les den. Estas características son un producto del desarrollo de la personalidad que, a su vez, está influido por las relaciones sociales.

Salud Mental: se define como el estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a la comunidad. Ausencia de trastornos mentales

Enfermedad: es un proceso que desarrolla todo ser vivo caracterizado por una alteración de su estado normal de salud. Puede ser provocado por factores intrínsecos (internos) como extrínsecos (externos).

Salud y enfermedad son parte integral de la vida, del proceso biológico y de las interacciones medioambientales y sociales.

Los participantes de la medicina reconocen con facilidad que el bienestar físico y psicológico están íntimamente relacionados. Entre los avances más importantes en esta área, se han hecho investigaciones acerca de la relación entre los sucesos de la vida y el estrés (Dohrenwend y Dohrenwen, 1974; Holmes y Rathe, 1967). De modo más amplio, Cousins (1979) y otros consagraron su atención a la sensibilización de los médicos sobre las actitudes de los pacientes en el curso de la enfermedad. Simonton y sus colaboradores hicieron un estudio importante acerca del cáncer y su tratamiento, a partir de la hipótesis de que ciertos tipos de males cancerosos evolucionan debido a que los acontecimientos vitales interactúan con actitudes psicológicas y, por tanto, interfieren con el sistema inmunitario del organismo (Simonton y otros, 1978).

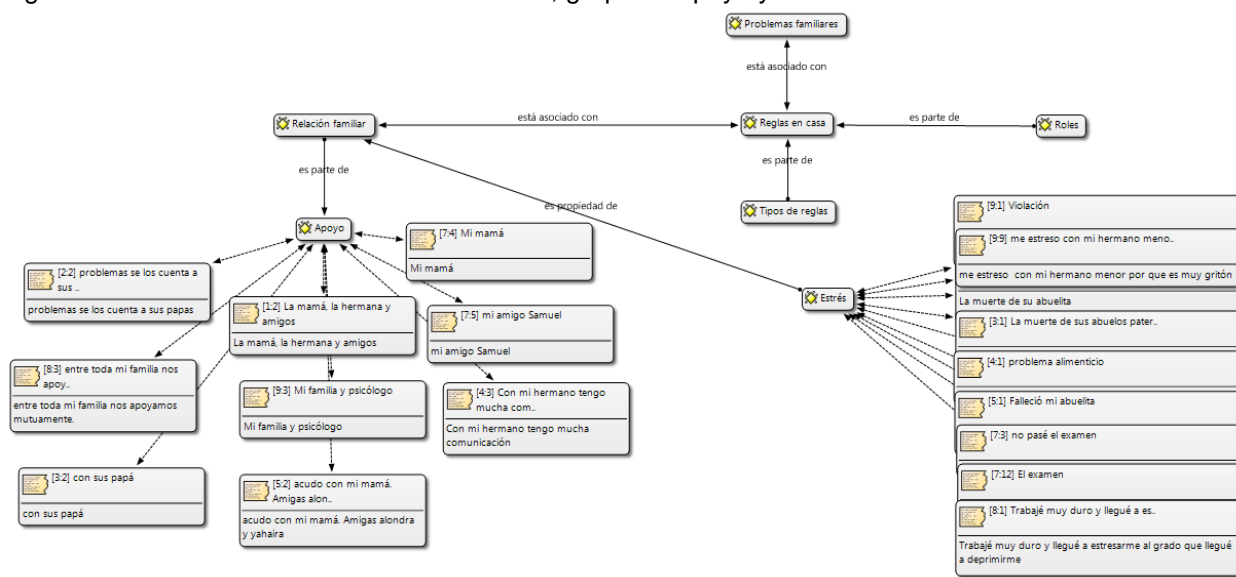
Discusión de resultados

Este trabajo estudió las situaciones estresantes y la relación familiar en los estudiantes de nuevo ingreso de la carrera de psicología. Los resultados más relevantes permiten destacar que uno de los factores de estrés más significativos en los jóvenes es la muerte/pérdida de un familiar y otro factor significativo se encuentra relacionado con la vida académica específicamente cuando presentan algún examen o tienen que estudiar para el mismo.

Diversos autores han señalado la necesidad de considerar que no todos los factores estresantes tienen el mismo impacto en los adolescentes, ni responden del mismo modo ante las situaciones de estrés, existiendo una gran variabilidad individual al respecto (Antonovsky, 1987; Lazarus y Folkman, 1984; Kobasa, 1979 citado por Sanz et al. 2009).

Por lo anterior en este estudio se encontró similitud con lo que propone la teoría, ya que cada experiencia que viven los jóvenes tiene significados distintos y se manifiesta de diferente manera en cada individuo. Las personas tienen características biopsicosociales que determinan sus experiencias de vida.

Figura 1. Red semántica de la relación familiar, grupo de apoyo y situaciones de estrés



Se presentan los resultados acerca del estudio denominado situaciones de estrés y familia en los estudiantes de nuevo ingreso de la carrera de psicología de la Universidad del Valle de Santiago. Se trabajó con una $n=10$ participantes.

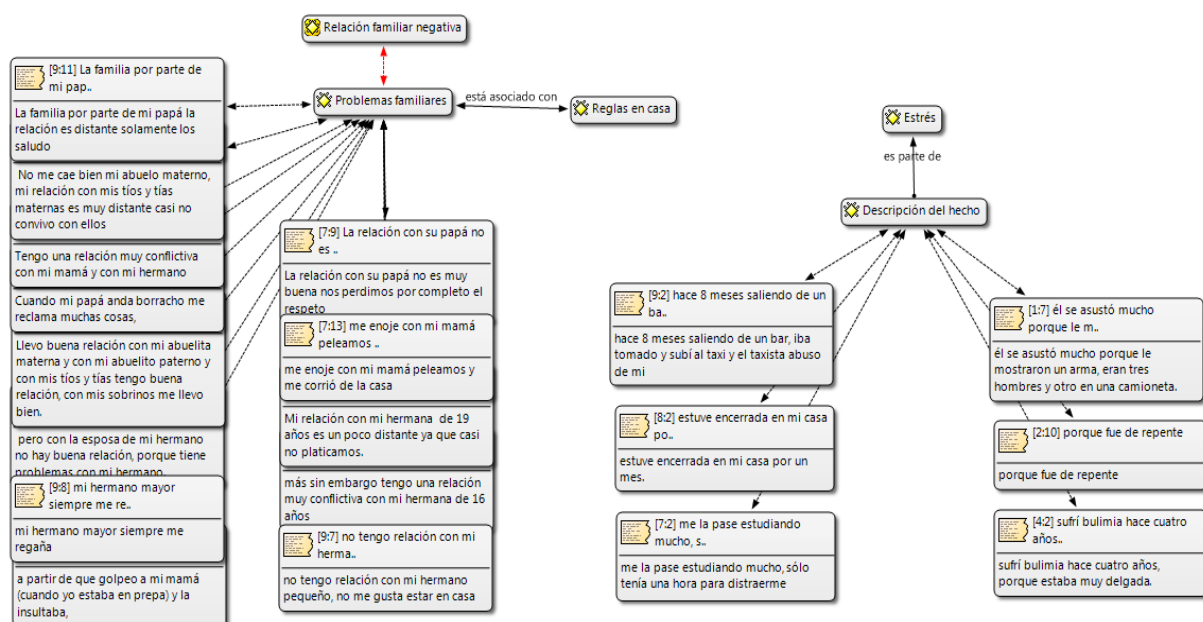
En la Figura 2 se observa que los problemas familiares que presenta el estudiante están asociados con los acontecimientos estresantes, el estrés al que está expuesto el estudiante es por la pérdida de un familiar muy cercano, la relación conflictiva con hermanos menores y por situaciones académicas. Al parecer cuentan con personas en quien se puede confiar que les hacen sentir que les importan, valoran y aman. Lo que sugiere que los fuertes lazos familiares fomentan la seguridad en los estudiantes. Se infiere que la pérdida y duelo es un momento vital que impacta emocional, afectiva y cognitivamente la vida de los jóvenes.

Además en ocasiones la relación negativa en la familia se manifiesta en la convivencia entre padres, hermanos, abuelos paternos y maternos. Lo que puede

percibirse como una relación distante entre familiares, esto puede desencadenar en factores de riesgo que influyen el desarrollo de los jóvenes y en su desempeño escolar.

Rutter (1987) citado por Lorence (2009) en su exposición sobre los procesos de riesgo y protección, el afrontamiento de dificultades, sitúa a las familias en una posición de mayor vulnerabilidad para experimentar de forma frecuente circunstancias estresantes, cuya acumulación puede acarrear consecuencias negativas para el funcionamiento y la dinámica familiar. A partir de los familiogramas que se utilizaron en esta investigación se pudo identificar la estructura y dinámica familiar que tienen los jóvenes donde se encontró que tienen relación negativa entre los integrantes del núcleo familiar, caracterizada principalmente por la poca comunicación -discusiones entre hermanos-, y relaciones interpersonales distantes.

Figura 2. Problemas familiares y descripción del acontecimiento estresante



Bibliografía

- De Lourdes Eguiluz Romo, L. (2004). *Terapia familiar*. Recuperado de <http://books.google.com.mx/books?id=xWOi0yYFoPcC>
- De Lourdes Eguiluz, L. (2007). *Dinámica de la familia: un enfoque psicológico sistémico*: Editorial Pax México.
- Landy, F. J., & Conte, J. M. (2005). *Psicología industrial: introducción a la psicología industrial y organizacional*: McGraw-Hill.
- Lorence Lara, B., Jiménez García, L. & Sánchez Hidalgo, J. (2009). *Un análisis de los sucesos vitales estresantes experimentados por adolescentes que crecen en familias usuarias de los servicios sociales comunitarios*. Portularia, IX (1) 115-126. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=161013161011>.
- Minuchin, S., & Fishman, H. C. (1984). *Técnicas de terapia familiar*. Recuperado de <http://books.google.com.mx/books?id=UL7oQW6cF-8C>
- Minuchin, S., Lee, W. Y., & Simon, G. M. (1996). *Mastering family therapy: journeys of growth and transformation*: John Wiley & Sons.
- Spector, P. E. (2002). *Psicología industrial y organizacional: investigación y práctica*: El Manual Moderno.
- Sanz Rodríguez, L. J., Gómez García de la Pedrosa, M., Almendro Marín, M. T., Rodríguez Campos, C., Izquierdo Núñez, A. M. & Sánchez del Hoyo, P. (2009). *Estructura familiar, acontecimientos vitales estresantes y psicopatología en la adolescencia*. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, XXIX (104) 501-521. Recuperado de <http://estudiosterritoriales.org/articulo.oa?id=265019649015>.