



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

Facultad de
Psicología

ESTRÉS PARENTAL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN
PADRES DE FAMILIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA EN
CERRO DE PASCO

TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

AUTOR: ALEXANDRA JHAZMIN CARLOS HUAMAN

ASESOR: DR. ALBERTO AGUSTIN ALEGRE BRAVO

LIMA – PERÚ

2025

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

Los egresados:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES
1.	Carlos Huaman, Alexandra Jhazmin

Pertenece al programa de la **FACULTAD DE PSICOLOGÍA**, autor del trabajo titulado: **ESTRÉS PARENTAL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN PADRES DE FAMILIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA EN CERRO DE PASCO**, el cual ha sido elaborado, sustentado y aprobado, según corresponda, para optar por el **TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA** bajo la modalidad de **TESIS**.


En calidad de docentes asesores de la Universidad Peruana Cayetano Heredia:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES DEL DOCENTE	FACULTAD	NIVEL DE ASESORÍA
1.	Alegre Bravo, Alberto Agustin	Psicología	Asesor

Declaramos que el contenido del presente documento es original y que las citas y referencias a otros autores cumplen con las normas académicas establecidas. En ese sentido, hacemos constar que:

- El documento presenta un porcentaje de similitud de **19%**, según el reporte emitido por el software **Turnitin®** (identificador de entrega: **3478643629**; fecha de entrega: **10-02-2026**)
- Tras una revisión detallada del reporte y del contenido del trabajo en cuestión, no se han identificado indicios de plagio.
- Se certifica que el documento respeta los principios de integridad académica y cumple con los requisitos institucionales de originalidad.

Lugar y fecha: **Lima, 18 de febrero de 2026**


Firma del asesor
N° DNI: 41852819
ORCID:
<https://orcid.org/0000-0001-6331-6094>

MIEMBROS DEL JURADO

Mg. Jennifer Denisse Carrasco Tacuri

Presidente

Mg. Giancarlo Manuel Francia Sánchez

Vocal

Mg. Cecilia Martina Aguirre Laura

Secretaria

DEDICATORIA

A mis amados padres, por su gran amor y apoyo, durante toda mi carrera y
crecimiento personal.

A mi familia, que siempre me han apoyado y han creído en mí.

A mi angelito, quien fue la razón por la que inicié esta linda travesía.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por ser mi guía durante este proceso, por ser mi refugio en momentos difíciles y darme la fuerza para poder continuar perseverando.

A mi mamá, Irma, por brindarme su amor incondicional, por apoyarme siempre y confiar en mí. Por ser mi fuente de motivación y nunca soltarme.

A mi papá, David, porque siempre me alentó y confió en mí, por brindarme su amor infinito. Estoy segura de que, desde el cielo, celebra mis logros.

A mi familia, a mis primas, Karli y Kari, por todas sus palabras de aliento, por cada charla y por ser mi soporte en momentos difíciles.

A mi asesor, Dr. Alberto Alegre, por haberme acompañado en este proceso, por su paciencia y apoyo brindado.

TABLA DE CONTENIDOS

RESUMEN	
ABSTRACT	
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
Identificación del Problema	3
Justificación e Importancia del Problema	8
Limitaciones de la Investigación.....	10
Objetivos de la Investigación.....	10
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	12
Aspectos Conceptuales Pertinentes.....	12
Antecedentes Nacionales e Internacionales	35
Hipótesis.....	42
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	44
Nivel y Tipo de Investigación.....	44
Diseño de la Investigación	44
Población y Muestra.....	45
Definiciones conceptuales y operacionales de las variables	47
Instrumentos.....	50
Procedimiento de Recolección de Datos.....	56
Plan de análisis de datos.....	58
Consideraciones Éticas.....	58
CAPÍTULO IV: RESULTADOS.....	61
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN.....	79
CONCLUSIONES	98
RECOMENDACIONES	102
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	104
ANEXOS	

RESUMEN

El propósito principal de este estudio fue determinar la relación entre el estrés parental y las estrategias de afrontamiento en padres de familia de una Institución Educativa Privada en Cerro de Pasco. Para ello participaron 80 madres de este centro educativo. Los instrumentos administrados fueron Cuestionario de Estrés Parental (PSI-SF) y el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento (COPE). La investigación se desarrolló a un nivel básico, de tipo correlacional y diseño no experimental. En cuanto a los resultados que responden al objetivo general, se halló una relación significativa, positiva y de intensidad débil entre el estrés parental y las estrategias negación ($r_s=.243$), el desentendimiento conductual ($r_s=.297$) y el desentendimiento mental ($r_s =.332$). Además, se evidencia una relación significativa, negativa y débil entre la dimensión interacción disfuncional padre-hijo y las estrategias planificación, supresión de otras actividades, postergación del afrontamiento y aceptación. Por otro lado, la dimensión malestar paterno se relacionó de manera significativa, negativa y de intensidad débil con la estrategia reinterpretación positiva y crecimiento. Caso contrario paso con la misma dimensión que se relacionó con las estrategias negación, desentendimiento conductual, desentendimiento mental, humor y consumo de drogas y/o alcohol de manera significativa, débil y positiva. Finalmente, hubo una relación significativa, positiva y débil entre la dimensión niño difícil y la estrategia desentendimiento mental.

Palabras clave: estrés, estrés parental, estrategias de afrontamiento, padres de familia.

ABSTRACT

The primary purpose of this research was to determine the relationship between parental stress and coping strategies in parents whose children attend private schools in Cerro de Pasco. Eighty (80) mothers from this school participated in this study. The questionnaires administered were the Parenting Stress Questionnaire (PSI-SF) and the (COPE) Coping Strategies Questionnaire. The research was developed at a basic level, correlational and non-experimental design. Regarding the results referred to the general objective, a significant, positive and weak relationship was found between parental stress and the strategies denial ($r_s = .243$), behavioral disengagement ($r_s = .297$) and mental disengagement ($r_s = .332$). In addition, a significant, negative and weak relationship is evident between the dysfunctional parent-child interaction dimension and the strategies planning, suppression of other activities, postponement of coping and acceptance. Otherwise, the parental distress dimension was significantly, negatively and weakly related to the positive reinterpretation strategy and growth. The opposite was true for the same dimension, which was significantly, weakly and positively related to the strategies denial, behavioral disengagement, mental disengagement, humor and drug and/or alcohol consumption. Finally, there was a significant, positive and weak correlation between the difficult child dimension and the mental disengagement strategy.

Keywords: stress, parenting stress, coping strategies, parents.

INTRODUCCIÓN

El estrés viene a ser una respuesta totalmente normal del individuo frente a hechos que este pueda percibirlos como un desafío, amenaza o un beneficio. Incluso se puede considerar que cierto grado de estrés pueda llegar a ser funcional. Sin embargo, si esta se torna intensa, persistente o no es manejada de una manera adecuada, puede llegar a ser perjudicial, ya que afectaría a distintos ámbitos de la vida de la persona (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2025).

Tal como se menciona, la afectación por niveles altos y/o prolongados de estrés llegaría a perjudicar directamente a la salud mental de los progenitores, pero también el desarrollo integral de los hijos podría verse comprometido. Como se menciona en Fundación Baltazar y Nicolas (2024), en una evaluación realizada a nivel nacional, un porcentaje de niños está en riesgo de que su desarrollo socioemocional esté afectado, otros presentan dificultades para adaptarse a su entorno, tienden a la irritabilidad y les cuesta seguir rutinas de cuidado. En este marco, se resalta la importancia de las estrategias de afrontamiento, debido a que actuarán como mitigador de los efectos negativos del estrés que conllevan el ejercicio parental.

Considerando ello, este estudio se desarrolló con padres de una institución educativa privada en la localidad de Cerro de Pasco, con la finalidad de determinar la relación entre el estrés parental y las estrategias de afrontamiento. La estructura del trabajo consta de cinco capítulos. En el primero, se detalla el planteamiento del problema, que incluye la identificación del problema, la justificación, las

limitaciones y los objetivos. El segundo capítulo es el marco teórico, el cual aborda los aspectos conceptuales pertinentes, investigaciones relacionadas al tema y las hipótesis. Por su parte, el capítulo tres explica la metodología usada, considerando el nivel, tipo y diseño de la investigación, población y muestra, las variables conceptuales y operacionales, instrumentos, procedimiento, plan de análisis de datos y consideraciones éticas. En el cuarto y quinto capítulo, se detallan los resultados y la discusión. Finalmente, se consideran las recomendaciones, las referencias bibliográficas y los anexos.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Identificación del Problema

Es evidente que la relevancia del estrés percibido durante la paternidad ha crecido durante los últimos años. Abidin y Lloyd (1985, como se citó en Matos, 2020) definen el estrés parental como el tipo de estrés asociado al ejercicio del rol parental, considerándolo como un proceso en el que los padres deben lidiar con diferentes demandas específicas de su rol. El estrés parental es descrito por el mismo autor Abidin (1992) como un elemento activador que estimula el uso de los recursos para enfrentar satisfactoriamente el ejercicio del rol parental; sin embargo, es posible que en los progenitores se generen niveles excesivos de estrés (Ríos, 2023). En virtud de ello, es importante hacer hincapié en la adopción de estrategias de afrontamiento adecuadas, como demuestra un estudio ejecutado por Cabello et al. (2023), quienes señalan que la aplicación de estrategias apropiadas impactan positivamente en la reducción de las consecuencias perjudiciales del estrés.

Al hablar del estrés desde una vista global, Ray (2022), en el reporte *El mundo es más infeliz y estresado que nunca* llevado a cabo por GALLUP en el año 2021, donde se investiga sobre las vivencias adversas y desfavorables que tienen las personas en su rutina diaria. Se encontró que, en dicho año, el mundo se convirtió en un espacio lleno de incertidumbres: un lugar más triste, preocupado y estresado. De la misma manera, en el mismo periodo, cuatro de diez adultos, a nivel mundial experimentaron estrés (41 %), siendo este porcentaje mayor al estimado del año precedente (Ray, 2022). También, en una última actualización del reporte

realizado por GALLUP (2023), se halló que la preocupación, el estrés y la tristeza mantuvieron un puntaje similar al del año 2021.

En tanto que la (Asociación Americana de Psicología [APA], 2023), en su Informe *Stress in America 2023: A nation recovering from the collective trauma*, señaló un notorio incremento en el porcentaje de individuos que experimentan niveles elevados de estrés. Siendo Estados Unidos uno de los países con mayor nivel de estrés y Afganistán uno de los países con mayores experiencias negativas (Ray, 2022). Entre los puntos de importancia que se detallan en dicho informe, son los grupos identificados con mayor presencia de estrés a diferencia de otros, siendo estos: las generaciones más jóvenes, hogares unipersonales (con o sin hijos) y los padres de familia (APA, 2023). Relativo a la última mención, los padres americanos reportaron un nivel de estrés de 5.0 - en una escala del 1 al 10, siendo 1 “poco o nada de estrés” y 10 “mucho estrés”-. Así también, hubieron padres de familia quienes calificaron su promedio de estrés entre 8 y 10, los cuales indican niveles muy altos de estrés, afectando esto su funcionamiento cotidiano. Entre los principales estresores parentales, consideraron la economía, las responsabilidades familiares y las cuestiones de salud que aquejan a su familia (APA, 2023).

Como se puede observar, una considerable parte de la población, incluyendo los padres, se enfrenta a una serie de estresores, lo que hace esencial hallar formas efectivas de reducir el estrés en sus vidas. Existen diferentes estrategias de afrontamiento, y su elección varía según el escenario y las características individuales, ya que las personas tienden a elegir aquellas que creen más convenientes a su realidad (Cleveland Clinic, 2020). En un estudio realizado en Australia, Gurvich et al. (2021) coinciden en que las personas pueden emplear

diversas estrategias de afrontamiento como respuesta ante la presencia de estímulos estresores. No obstante, podría considerarse la agrupación de dichas estrategias como eficaces o ineficaces en función de los resultados frente a una situación de estrés. Es importante mencionar este punto debido al impacto que pueda tener el uso de cada una de las estrategias en la conducta parental ante situaciones estresantes, los cuales podrían llegar a ser tanto positivos como negativos. También se reconoce la presencia de estrategias como el abuso de alcohol y/o drogas que, a la larga, pueden acabar haciendo más daño que bien (NeuroLaunch, 2024).

En Perú, en la Séptima Ronda de la Encuesta Continua (ECIC-19), realizada en noviembre de 2021 a nivel nacional como proyecto llevado a cabo por la Fundación Baltazar y Nicolás, en cooperación con COPERA infancia y la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP), el estudio recopiló información de 59 113 familias de distintos departamentos del Perú. Esta encuesta pretendía obtener información acerca del desarrollo infantil, estrés y el estado emocional de los cuidadores. Tras la recopilación de datos, se llegó a las siguientes conclusiones: el 86.1 % presenta indicadores de ansiedad, depresión o estrés, y el 23.9 % tienden a sentirse estresados en muchas ocasiones (Fundación Baltazar y Nicolás, 2022). La misma fundación, en alianza con la PUCP y COPERA, lanzó en mayo de 2024 una nueva encuesta en la que participaron 31 877 cuidadores de todas las regiones. Los datos relevaron que el 18.9 % de los cuidadores sienten estrés al realizar las tareas parentales, el 3.9 % percibe poca satisfacción y disfrute al realizarlas, y el 2.8 % siente más estrés que satisfacción en su papel como padre. Además, se reveló que el 61.89 % de los padres utilizan métodos disciplinarios inconsistentes con sus hijos, 25.17 % usa la violencia física y/o psicológica, y el 13.56 % tiene una

cercanía limitada con ellos como resultado del estrés y de una mala gestión. Esto indica que el desarrollo socioemocional de cinco de cada diez niños puede verse afectado (PUCP et al., 2024).

De acuerdo con UNICEF (2021), en un estudio realizado a fines del 2020 en conjunto con el Ministerio de Salud (MINSA), los diferentes conflictos que ha acarreado la pandemia consigo en estos últimos años generaron una mayor intensidad del estrés experimentados por las figuras parentales. Con esto, el vínculo entre padres e hijos se ha visto afectado negativamente, puesto que, si el bienestar psicológico de los padres se ve comprometido, esto se manifestará en el desarrollo socioemocional y comportamental de los niños. Tal como se menciona, seis de cada diez niños(as) menores de 18 meses presentan dificultades emocionales y conductuales, mientras que los niños de entre el año y medio a cinco años presentan dificultades emocionales, comportamentales o de atención. En un trabajo realizado por Chanduvi (2022), en Lambayeque, un elevado porcentaje de padres presentaban alto grado de estrés y que, entre las estrategias predominantes, se encontraba el desentendimiento conductual, caracterizado por la evasión de los problemas, lo que conllevaba a que los progenitores adoptaran conductas pasivas y condescendientes con sus hijos.

A nivel de la región Pasco, los estudios sobre el tema son limitados. No obstante, los resultados que se obtuvieron de la ECIC-19, con un total de 1484 participantes (padres o madres), fueron los siguientes: el 84.7 % mostró indicadores de ansiedad, depresión o estrés; el 16.5 % se sienten estresados en muchas ocasiones; y el 32.1 % reporta que ser cuidador(a) de los niños ha sido más complicado desde el comienzo de la pandemia (Fundación Baltazar y Nicolás,

2022). En mayo del presente año, la misma entidad realizó una evaluación con la finalidad de explicar el desarrollo socioemocional de los niños a partir del bienestar psicológico de los cuidadores, el estrés parental y la conducta parental. De los 935 participantes, se halló que el 18.9 % siente estrés al realizar las tareas parentales, el 6.2 % experimenta poca satisfacción y disfrute al realizar dichas tareas, y el 3.6 % siente más estrés que satisfacción en su rol parental (PUCP et al., 2024). Adicionalmente, se muestran los siguientes datos: el 61.1 % de los cuidadores presenta practicas disciplinarias inconsistentes con sus hijos; el 47.2 % tiende a gritarle al menor cuando hace algo malo; el 29.4 % utiliza el castigo fisico y el 27.7 % lo ignora, esto a raíz de experiencias estresantes que no son gestionadas eficazmente. Finalmente, la evaluación del desarrollo socioemocional del menor reveló que el 20.5 % de los cuidadores percibe en los niños dificultades en atención y concentración; el 15.3 % enfrentan problemas de inseguridad, miedo y nerviosismo; y el 12.2 % dificultades externalizantes, como la agresividad, impulsividad, irritabilidad y problemas conductuales (PUCP et al., 2024).

En consonancia con lo anterior, se pretende estudiar la relación entre el estrés parental y las estrategias de afrontamiento en padres de familia, ya que, como se ha señalado anteriormente, supone también la afectación en otras áreas, como el bienestar integral de los padres, el vínculo parento-filial, y el correcto desarrollo en todos los ámbitos del menor. Como alude Melero (2021), el estrés parental puede considerarse un predictor de alteraciones a nivel cognitivo, comportamental, del sueño y alimentación del niño (p. 289). Igualmente, como menciona UNICEF (2021) "existe mayor riesgo de sufrir abuso físico, emocional, sexual y doméstico,

además de negligencia que puedan sufrir los niños, cuando aumentan los niveles de estrés en los padres".

Ante las premisas planteadas, el presente estudio pretendió dar respuesta a la siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación entre el estrés parental y las estrategias de afrontamiento en padres de familia de una institución educativa privada en la ciudad de Cerro de Pasco?

Justificación e Importancia del Problema

Los padres ejercen un rol crucial en la formación del menor. No obstante, si la salud mental paterna es deficiente, podría impedirse el correcto desarrollo a nivel emocional, conductual y social del menor. Los desafíos durante el proceso de crianza, el estrés provocado por diversas circunstancias y la aplicación de estrategias de afrontamiento posiblemente inadecuadas pueden repercutir negativamente en el vínculo y la relación con los hijos (Chung et al., 2022). En vista de ello, es fundamental concientizar sobre el estrés parental, un problema que impacta en la vida diaria y que, en la actualidad ha ido incrementando; así como la importancia de utilizar las estrategias de afrontamiento adecuadas, lo que conllevaría a un mejor manejo de las numerosas situaciones estresantes que, ineludiblemente se producirán.

Desde un ámbito teórico, el presente trabajo constituyó un aporte al análisis conceptual de las variables y de su relación entre ellas. El cruce entre ambas variables resulta relevante, ya que el estrés parental implica una reacción emocional y cognitiva ante las exigencias percibidas del rol de crianza, mientras que las

estrategias de afrontamiento representan los recursos psicológicos y conductuales con los que los padres cuentan para lidiar con tales demandas.

Si bien las estrategias de afrontamiento se enmarcan dentro del proceso del estrés, de acuerdo con Lazarus y Folkman, estas constituyen constructos psicológicos distintos. Por ello, en el presente trabajo se abordaron como variables diferenciadas para examinar su relación en el contexto de la parentalidad.

Asimismo, este estudio resulta pertinente porque en el contexto actual existe un número limitado de investigaciones nacionales que abordan el tema de estrés parental y las estrategias afrontamiento en padres con hijos que presenten un desarrollo típico, dado que la revisión de la literatura sobre estas variables se enfoca principalmente en el contexto de discapacidad, en el plano nacional como internacional.

Finalmente, se pretende que los resultados del actual estudio promuevan el posterior desarrollo de investigaciones que permitan brindar mayor información acerca del tema en distintas ciudades a nivel nacional.

A nivel práctico, los hallazgos de este trabajo proporcionan a los profesionales, como educadores y psicólogos de la institución educativa ubicada en Cerro de Pasco, información sobre la realidad de las familias respecto al estrés parental y las estrategias de afrontamiento. Esto les permitirá desarrollar planes de acción preventivos y de intervención orientados específicamente a los progenitores, con la finalidad de crear conciencia sobre el valor y la aplicación efectiva de las estrategias de afrontamiento en situaciones estresantes.

Limitaciones de la Investigación

Sobre las limitaciones del presente estudio. Para empezar, se identificaron escasos estudios nacionales y locales sobre el estrés parental y las estrategias de afrontamiento en padres que tengan hijos que presenten desarrollo típico, principalmente en la ciudad de Cerro de Pasco. Como segundo punto, dado que la muestra del estudio se limitó a un solo colegio, existe una restricción en la extrapolación de los resultados a contextos regionales o nacionales. Por último, otra restricción fue la falta de disposición por parte de algunas participantes, quienes decidieron no participar del estudio.

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Determinar la relación entre el estrés parental y las estrategias de afrontamiento en padres de familia de una Institución Educativa Privada en Cerro de Pasco.

Objetivos Específicos

- Establecer la relación entre las dimensiones del estrés parental y la estrategia afrontamiento activo.
- Establecer la relación entre las dimensiones del estrés parental y la estrategia planificación.
- Establecer la relación entre las dimensiones del estrés parental y la estrategia supresión de otras actividades.

- Establecer la relación entre las dimensiones del estrés parental y la estrategia postergación del afrontamiento.
- Establecer la relación entre las dimensiones del estrés parental y la estrategia búsqueda de apoyo por razones instrumentales.
- Establecer la relación entre las dimensiones del estrés parental y la estrategia búsqueda de apoyo por razones emocionales.
- Establecer la relación entre las dimensiones del estrés parental y la estrategia reinterpretación positiva y crecimiento.
- Establecer la relación entre las dimensiones del estrés parental y la estrategia aceptación.
- Establecer la relación entre las dimensiones del estrés parental y la estrategia negación.
- Establecer la relación entre las dimensiones del estrés parental y la estrategia enfocar y liberar emociones.
- Establecer la relación entre las dimensiones del estrés parental y la estrategia desentendimiento conductual.
- Establecer la relación entre las dimensiones del estrés parental y la estrategia desentendimiento mental.
- Establecer la relación entre las dimensiones del estrés parental y la estrategia humor.
- Establecer la relación entre las dimensiones del estrés parental y la estrategia consumo de alcohol y/o drogas.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

Aspectos Conceptuales Pertinentes

Definición Conceptual de Estrés y Estrés Parental

Estrés

La definición de “estrés”, utilizada por primera vez por Hans Selye en 1936, es la reacción general del organismo ante cualquier demanda de cambio (The American Institute of Stress [AIS], 2023). Definición que fue concebida tras la observación de diversos experimentos con animales, a los cuales se les presentaban diferentes tipos de estímulos (físicos y emocionales) y las respuestas fisiológicas eran similares, tales como ulceraciones estomacales, encogimiento del tejido linfoide y agrandamiento de las glándulas suprarrenales (AIS, 2023). Con el tiempo, cuando Selye intentó extrapolar los resultados obtenidos de su estudio con animales a los seres humanos, se generó una nueva definición, considerando el estrés como la “tasa de desgaste del cuerpo”. De esta manera, durante muchos años, Hans Selye intentó encontrar un concepto apropiado y concluyente para este término; sin embargo, no tuvo éxito, ya que no se estimó a ninguna de las definiciones planteadas como definitivas, debido a que el estrés es considerado como subjetivo. En otras palabras, el estrés es percibido de diferente manera por cada individuo, y tanto el estímulo estresor como la respuesta a este varía de persona en persona (AIS, 2023). En 1950, Selye estableció tres fases del estrés, a las cuales denomina Síndrome de Adaptación General (SAG): fase de alarma, fase de resistencia y fase de agotamiento (Briones, 2019).

Fase de Alarma: etapa de reconocimiento del estímulo estresor, acompañada de cambios a nivel cognitivo, emocional y fisiológico. Durante esta fase, la persona toma conciencia de si cuenta con los recursos de afrontamiento suficientes para afrontar este estímulo estresante. Por lo general, esta fase no suele durar mucho; en algunos casos puede durar unos segundos y, en otros, más tiempo. La tensión muscular y la aceleración en los latidos del corazón se deben a la liberación de adrenalina, noradrenalina y cortisol en diferentes partes del cuerpo (Briones, 2019).

Fase de Resistencia: etapa en la que el cuerpo intenta llegar a un equilibrio y disminuir los síntomas presentados en la fase previa (frecuencia cardíaca alta y la tensión muscular). Sin embargo, el estímulo estresor puede aún estar presente, por lo que persiste el estado de alerta del cuerpo, este podría luchar o huir de dicho estímulo. Es posible que esta fase llegue a durar horas, días, meses o incluso años, y las personas pueden presentar fatiga, irritabilidad, falta de concentración y/o letargo (Briones, 2019).

Fase de Agotamiento: es la última fase, según lo planteado por Selye. En esta, si no se logra una adaptación al estímulo estresor o si este aún continúa presente y el organismo no cuenta con recursos de afrontamiento idóneos, empieza el debilitamiento por parte de nuestro cuerpo. Desencadenando en enfermedades psicosomáticas, ansiedad, cuadros depresivos e incluso la muerte (Briones, 2019).

En ese mismo orden de ideas, existen estudios realizados en una universidad en Brasil que cuestionan las fases propuestas por Selye. En esta, Lipp (2000, citado en Novaes y Novaes, 2019) descubre el largo periodo por el cual pasa la etapa de resistencia, es decir, consideraba que esta fase era muy larga y que podría ser dividida en dos partes. Debido a que identificó que las personas que estaban en esta

etapa aún eran poseedores de energía y podían afrontar estos estímulos y recuperarse. En adelante, se obtuvieron resultados de un estudio de 1843 adultos donde corroboraron lo supuesto. Se encontraron cuatro fases de estrés: tres de ellos fueron los propuestos por Selye -fase de alarma, fase de resistencia y fase de agotamiento-, y el último, que se encuentra entre las fases de resistencia y agotamiento llamado la “fase de casi agotamiento” (Novaes y Novaes, 2019). Como se mencionó líneas arriba, lo que se busca en la fase de resistencia es la adaptación del organismo al agente estresor; pero, si este permanece latente o inclusive aparecen nuevos estímulos estresores, los recursos de la persona irán disminuyendo y se presentarán signos de esto. De acuerdo con Lipp (2000, citado en Novaes y Novaes, 2019), el periodo entre una posible adaptación y el agotamiento ante la resistencia, es al que denomina la fase de casi agotamiento.

En cambio, para Lazarus y Folkman el estrés constituye el resultado de una relación entre el entorno del individuo y sus recursos, en la que la percepción de la demanda por parte de la persona y los recursos para afrontarla son factores decisivos (Heikkinen et al., 2023). Resultaría en un desequilibrio si dichas demandas, sean internas o externas, sobrepasan la capacidad de afrontamiento disponible, conllevando a la experiencia de estrés. Dicho de otro modo, las personas están constantemente expuestas a distintos estímulos estresores que, en ocasiones, podrían llegar a ser perjudiciales si no son manejadas de una manera adecuada. Por ello, se destaca que la capacidad de gestionar estas demandas es crucial.

En una definición más reciente, de acuerdo con Rossi (2012, como se citó en Serrano, 2018), en vista del impacto perjudicial que ocasiona - provocando en las personas efectos desfavorables como irritabilidad, ansiedad, cansancio o fatiga,

disminución del deseo sexual, etc.-, el estrés es considerado como una amenaza para la salud.

De acuerdo con la APA (2022), el estrés es descrito como una respuesta habitual a las demandas cotidianas; sin embargo, esto se puede volver poco saludable en caso se altere el funcionamiento diario. El estrés implica cambios a nivel de todo el cuerpo, tanto físicos como psicológicos. En caso no sea manejado de una manera apropiada, estos cambios pueden contribuir a trastornos y enfermedades fisiológicas y psicológicas, afectando de negativamente su calidad de vida.

Barradas et al. (2018), por su lado, mencionan que se considera fuente de estrés cualquier elemento interno o ambiental que induce a la persona a esforzarse más para mantener un estado de equilibrio, dentro de sí misma como con su entorno. En otras palabras, los autores coinciden en que el estrés, como tal, no es un aspecto negativo; sin embargo, los altos niveles de este y/o un manejo no adecuado podrían afectar el bienestar de la persona. Ante un evento estresante, el individuo recurre a sus recursos para gestionar las presiones, en un esfuerzo por encontrar su bienestar y, por ende, una mejor relación con su ambiente.

Existen varios factores a considerar cuando se habla de niveles elevados de estrés, como la duración del mismo. Si es de corta duración, puede clasificarse como estrés agudo; si es prolongado, puede etiquetarse como estrés crónico. Además, hay que tener en cuenta cómo afecta a la vida cotidiana de la persona en todos sus aspectos. También es importante identificar los estresores y los posibles impactos perjudiciales a lo que conllevaría.

Estrés Parental

El estrés parental es un tipo de estrés que está relacionado con las exigencias que surgen en el proceso de crianza de los hijos (Johansson et al., 2020). En esta, los individuos, específicamente los padres, mostrarán sentimientos de agobio ante las exigencias inherentes a su rol. La conceptualización del estrés parental propuesta por Abidin (1992) va en la misma línea que lo establecido por los autores Lazarus y Folkman (1986) en su teoría sobre el estrés. La presencia de estrés en la vida de los padres se considera una respuesta natural a las demandas; no obstante, algunos lo perciben como desbordantes, tras la propia valoración de los requerimientos que conlleva su cargo, los recursos que poseen y las estrategias de afrontamiento que aplican para responder a dichas exigencias que implica la crianza (Zamudio, 2023). También, se percibe de tal manera cuando las demandas discrepan con las expectativas, ya sean personales o externas, según Deater-Deckard (1998, citado en Chung et al., 2022), es decir, existe una diferencia entre lo que el padre o la madre esperaba y las experiencias reales en la crianza de los niños.

Belsky en 1984 identificó tres elementos que contribuyen a la presencia del estrés parental, siendo: los recursos psicológicos de los padres, las características del niño y las fuentes de estrés y el apoyo (Blau, 2024). Coincidiendo con tal planteamiento, Mash y Johnston (1990, citado por Salazar, 2019) señalan que existe una mayor presencia de estrés en padres quienes se perciben con menor competencia parental, aquellos que consideran la conducta de sus hijos como compleja y los que reciben menor apoyo emocional e instrumental. En la misma línea, Price et al. (2016) señalan que factores externos, como los recursos

económicos, la dinámica familiar, las circunstancias laborales y las necesidades de atención del niño, también contribuyen significativamente a la existencia e intensificación del estrés parental, además de las características personales de los progenitores (Meiggs, 2022).

Perspectivas Actuales

En los últimos años, la pandemia por el virus SARS-CoV 2 (COVID-19) ha tenido diversas consecuencias negativas, entre ellas repercusiones en la salud física y mental de la población. Esta enfermedad funcionó como un factor estresante adicional, ya que fue considerado como algo nuevo, impredecible e incontrolable (Pfeifer et al., 2021). La pandemia por COVID-19 se conceptualizó como un potencial estresor multidimensional, según Brakemeier et al. (2020) y Gruber et al. (2021), impactando significativamente la salud física, especialmente, la salud emocional de las personas. Según (Yao et al., 2020, como se citó en Vigo et al., 2020), una forma de pensar en las consecuencias de la pandemia en la salud mental es como una "pandemia paralela". Es decir, tras el inicio de los casos por COVID-19, se implementaron medidas como el confinamiento y aislamiento para frenar la propagación del virus. A diferencia del miedo al contagio, que afectó a gran parte de la población, el impacto de estas medidas es más generalizado, ya que afecta a toda la población, generando estrés, insomnio, ansiedad y, en muchos casos, depresión (Becerra et al., 2020). De acuerdo con la (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2022), el estrés es una reacción natural durante el tiempo de pandemia, ya que nos enfrentaríamos a algo nuevo, desconocido y a un presente y

futuro inciertos. Sin embargo, si sobrepasa la capacidad de manejo por parte del individuo, el bienestar tanto físico como mental de éste podría verse afectada.

Durante mucho tiempo, se ha considerado el estrés como un aspecto dañino o que está relacionado a emociones o sentimientos negativos. No obstante, la idea ha cambiado a lo largo del tiempo. Existen estudios que piensan en el estrés como una reacción innata y esencial para la supervivencia. Siempre que no ocurra de manera crónica y en niveles excesivos, es una forma de adaptación a situaciones y demandas que se nos ponen enfrente. Caso contrario, se llegaría a una sobrecarga de tensión, lo que desencadenaría en consecuencias negativas, como patologías físicas y mentales que impidan el correcto funcionamiento del organismo (AIS, 2022). Cuando se habla de una definición de estrés, es importante tener en cuenta también el estrés saludable; por ello, se resaltan dos tipos de estrés: eustres y distres. Referente al mencionado en primer lugar, la señalan con un tipo de estrés positivo, en donde las personas son conscientes de la capacidad que poseen, lo que les permitirá hacer frente a los estímulos o situaciones, teniendo como resultado el bienestar emocional y la sensación de alegría, satisfacción, felicidad y equilibrio. Por otro lado, el distrés es visto como un estrés negativo o malo. Esto se da cuando hay una sobrecarga de situaciones/estímulos estresores que no pueden ser manejados y, por lo tanto, conllevan por lo general a angustia y desgaste tanto físico como emocional (Saavedra, 2023).

En la misma línea, la Mental Health Foundation (2018), con el fin de definir el estrés, parte de un concepto básico: “el estrés como respuesta de nuestro cuerpo a la presión”. Existen diversos eventos que pueden causar estrés, y la respuesta a estas son variadas; en ocasiones, pueden ser apropiadas o beneficiosas. Si este fuese

el caso, esa sensación de “presión” actuaría como un apoyo para la superación de situaciones angustiosas y, en un corto periodo de tiempo, se volvería a la normalidad. No obstante, dicha “presión” también puede colaborar a la sensación de abrumación e incapacidad para afrontar una situación. En caso de que los factores estresantes se vuelvan frecuentes e intensos, se produce un desgaste en el cuerpo a nivel psicológico y fisiológico.

Modelos Teóricos del Estrés

Modelo Cognitivo Transaccional o Modelo Interactivo de Lázarus y Folkman.

El enfoque a presentar a continuación, con el tiempo, ha ido tomando mayor relevancia en la explicación acerca del estrés. El Modelo Cognitivo Transaccional o Modelo Interactivo fue desarrollado por Richard Lázarus y Susan Folkman en 1984. El principal aspecto en este es la evaluación cognitiva ante una situación estresante, a saber, cómo la persona percibe y evalúa al potencial estímulo estresor. Este enfoque define el estrés como el producto de las transacciones entre el sujeto y su entorno. Cuando se enfrenta a estímulos estresores, el modelo implica un proceso de evaluación por parte de los individuos que comprende tres etapas de valoración: primaria, secundaria y reevaluación. En cuanto a la evaluación primaria, se da cuando la persona evalúa al estímulo para considerarla como estresante, positiva, controlable o irrelevante. Que, a su vez, permite la clasificación de la situación estresante como amenaza, daño-pérdida, desafío o beneficio (Cruz et al.,

2018). De esta forma, se procede luego a la evaluación secundaria, donde el individuo estima sus recursos específicos disponibles, en caso de que el escenario sea considerado angustioso (Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación [CRAI], 2022). Es preciso señalar que estas dos evaluaciones son llevadas a cabo simultáneamente por el individuo; es decir, mientras evalúa la situación para determinar si el estímulo es considerado como estresor o no, también estima los recursos que posee para poder enfrentar el posible evento estresor. Por último, en la reevaluación, el sujeto realiza un proceso de retroalimentación, donde realiza las correcciones de las evaluaciones anteriores.

Según Lázarus y Folkman, mencionado por Rivadeneira (2018) determinaron que el proceso de estrés consta de cuatro componentes, a saber:

Los Estímulos: incluyen circunstancias sociales, físicas, psicológicas y situaciones diarias, así como acontecimientos externos.

Las Respuestas: abarcan respuestas conductuales, cognitivas y subjetivas que podrían ser apropiadas o no.

Los Mediadores: comprenden la valoración del estímulo como peligroso y la percepción de que no se dispone de suficientes mecanismos de afrontamiento.

Los Moduladores: los distintos factores que ni causan ni previene el estrés, pero pueden intensificar o mitigar sus efectos. Por ejemplo, aunque las reacciones de estrés no están causadas por altos niveles de ansiedad, puede verse potenciados por ellos.

Modelo Procesual del Estrés.

Lazarus y Folkman fueron los primeros en idear el modelo procesual, que Sandín desarrolló en 1995. Este es un modelo integrador, es decir, considera el

aspecto psicológico, social y biológico, y está compuesto por siete factores donde las distintas variables se van relacionando entre sí (Rodríguez, 2019). Se presentan a continuación los factores:

Demandas psicosociales: se refiere a los eventos estresantes que provienen del entorno externo. Pueden ser factores psicosociales (que se dividen en sucesos mayores, menores y estrés crónico) o ambientales (pueden ser naturales y/o artificiales), entre ellos: la temperatura ambiental, ruidos, la contaminación, tráfico, desempleos, accidentes, etc. (Rodríguez, 2019).

Evaluación cognitiva: en esta etapa, el individuo asigna una interpretación a las demandas psicosociales. Existen cinco características presentes en la valoración cognitiva: tipo de amenaza (de pérdida, peligro o desafío), valencia (valoración como positiva o negativa), dependencia o independencia de las acciones de las personas para afrontar la demanda, predictibilidad (si la demanda es anticipada o no) y controlabilidad (evaluar si puede ser controlada) (Rodríguez, 2019).

Respuesta de estrés: se refiere a las reacciones que el organismo genera en relación con la evaluación cognitiva. Estas respuestas se manifiestan en cambios a nivel fisiológico (sistema nervioso autónomo y sistema neuroendocrino), psicológico (ansiedad y depresión), cognitivo y motor (Rodríguez, 2019).

Afrontamiento: tiene que ver con las acciones cognitivas y conductuales que una persona emplea con el fin de afrontar los eventos estresantes. Lo que se busca con este es mitigar la amenaza percibida que suponen los factores estresantes y, como consecuencia, las correspondientes reacciones fisiológicas o psicológicas (Rodríguez, 2019).

Características personales: están implicados los recursos personales del individuo, tanto factores genéticos como adquiridos (sexo, edad, personalidad, etc.), para afrontar el factor estresante (Rodríguez, 2019).

Características sociales: se ven involucradas variables como el nivel socioeconómico, principalmente, el soporte que brindan las redes de apoyo, entre otros (Rodríguez, 2019).

Estatus de salud. este último describe el estado de salud mental y físico después de haber pasado por los factores anteriores (Rodríguez, 2019).

Modelo de Sucesos Cotidianos.

El modelo de sucesos cotidianos, también conocido como microeventos o sucesos menores, fue desarrollado por Kanner, Coyne, Schaefer y Lázarus en el año 1981. Este modelo aborda la existencia de eventos estresantes habituales, denominadas “hassles” en inglés, así como acontecimientos positivos o “uplifts”. Estos eventos ocurren con frecuencia en la vida de las personas, como señala Sandín (2008, citado en Francisco, 2022). Debido a que estos suelen ser más frecuentes y menos impactantes, las personas tienden a adaptarse más fácilmente y pueden llegar al punto de no necesitar estrategias de afrontamiento para su manejo (Choquecota, 2022).

En el estudio sobre estrés parental, el modelo de Sucesos Cotidianos desempeña un rol significativo al considerar las demandas diarias a las que se enfrentan los padres al criar a sus hijos. Demandas tales como, satisfacer necesidades básicas, resolver conflictos familiares, manejar las conductas inapropiadas de los niños, entre otros. Además de los roles adicionales que deben

de cumplir de manera simultánea, conllevando a que no se logre conseguir un estado de bienestar total a causa del estrés producido (Baldeón y Rodríguez, 2021).

Modelo Multidimensional del Estrés Relación Padre-Hijo de Abidin.

El psicólogo Richard Abidin desarrolló este modelo en 1995 y el Cuestionario de Estrés Parental, buscando evaluar el estrés en los padres (Ruiz, 2020). De acuerdo con Abidin (1992) y Webster-Stratton (1990), el estrés parental se describe como un proceso en el que los padres experimentan una sensación de abrumamiento ante las responsabilidades asociadas a su deber como tal (Ruiz, 2020). A esto, añade Avendaño (2022), que, según lo establecido por los autores, las necesidades que tienen sus hijos para poder sobrevivir son las demandas más usuales con los que lidian los progenitores desde su rol, tales como alimentación, afecto, protección, orientación sobre las conductas y emociones, etc.

El modelo multidimensional del estrés de Abidin destaca la presencia de tres elementos, los cuales componen el estrés parental, a continuación, son presentados (Araya, 2022):

Dimensión del Padre. En esta se consideran los aspectos psicológicos internos del progenitor, incluidos la personalidad, las creencias, sentido de competencia, autoconcepto, los mecanismos de afrontamiento, entre otros. Es importante destacar que niveles elevados en este ámbito pueden conducir a sentimientos de culpa, dificultades en la toma de decisiones, ensimismamiento y efectos negativos para la salud (Chanduvi, 2022).

Dimensión del Hijo. Trata sobre las disposiciones internas y comportamentales del menor en el contexto de la crianza; aquí se evidencia el

temperamento, respuestas emocionales y el grado en que se controlan, así como el desarrollo físico y psicológico (atención, aprendizaje, interacción social). Puntajes altos en esta área sugieren problemas de regulación del comportamiento (Chanduvi, 2022).

Relación Padre-Hijo. Las expectativas parentales sobre el desarrollo infantil, el feedback que reciben, las disputas que surgen, así como las interpretaciones y atribuciones que los padres hacen sobre las acciones de sus hijos, son aspectos que abarcan esta tercera dimensión de la interacción padres - hijos.

El modelo planteado por Abidin concede la posibilidad de anticipar cómo las interacciones entre padre e hijo pueden tener efectos mutuos y poner en marcha un mecanismo circular. Las percepciones de los padres sobre la conducta de sus niños pueden verse alteradas como resultado de un continuo o elevado nivel de estrés, ya que pueden asumir que estos son causados de forma intencional y maliciosa. Aquellos progenitores que interpretan estas conductas de tal manera suelen emplear métodos disciplinarios más estrictos y experimentar sentimientos de enojo, llevando a un aumento de estrés. Además, los menores que interpretan las acciones de sus progenitores como hostiles o rechazantes tienen más probabilidades de experimentar problemas emocionales y de comportamiento (Abidin, 1995; Deater-Deckard, 2004, citado en Araya, 2022).

En esta investigación se utilizará el modelo teórico más reciente descrito, dado que la prueba psicológica empleada se fundamenta en el modelo multidimensional de estrés parental desarrollado por el psicólogo Abidin.

Definición Conceptual de Estrategias de Afrontamiento

Progresivamente, el afrontamiento ha sido un tema que ha ido adquiriendo mayor relevancia. Se han realizado numerosos estudios y se han elaborado conceptos relacionados con él, como el de Pearlin y Schooler (1978, citado en Segers et al., 2018), quienes definieron el afrontamiento como un conjunto de estrategias empleadas por los individuos para mitigar las consecuencias perjudiciales de los estresores sobre la salud mental, e incluso para amortiguar los efectos nocivos de las situaciones estresantes sobre la salud. Concepto que coincide con el de Morán et al. (2014, citado en Morán et al., 2019), quienes se refieren al afrontamiento como cualquier esfuerzo para manejar el estrés.

El afrontamiento fue descrito por Lazarus y Folkman en 1984 como la ejecución de esfuerzos constantes para gestionar tensiones internas y/o externas (Agha, 2021). Es decir, durante su vida, las personas se encuentran con diversas situaciones, problemas, circunstancias y necesidades que les obligan a ocuparse tanto de sí mismas como de sus semejantes. Debido a ello, se concibe la existencia de diversas posibilidades de afrontamiento orientadas a facilitar el manejo del estrés de forma eficaz y disminuir los efectos negativos del estímulo estresor. Sin embargo, así como podemos encontrar estrategias de afrontamiento que sean eficaces y, de tal manera, conllevarían al bienestar, equilibrio y crecimiento, también se pueden hallar modos de afrontamiento ineficaces, de donde precederían otros problemas diferentes y/o mayores (Gurvich et al., 2021).

Adoptar estrategias que favorezcan el bienestar de las personas en medio de situaciones estresantes es a lo que nos referimos cuando hablamos de afrontamiento adecuado o eficaz. Por ejemplo, pedir ayuda, buscar posibles soluciones, procesar

y expresar los sentimientos, entre otros. Se habla de afrontamiento adecuado, dado que también se reconocen las estrategias de afrontamiento ineficaces o poco saludables, como la evitación, la desvinculación conductual o mental, y el consumo de sustancias, los cuales terminan siendo perjudiciales.

Hasta este punto, es pertinente comprender la distinción entre los términos “estilos” y “estrategias” de afrontamiento. Primero, los estilos de afrontamiento, conforme Paniura (2018), son las predisposiciones individuales ante un evento que puede ser percibido como estresante, y son estos estilos los que determinarán la aplicación de las estrategias de afrontamiento (Otayza, 2021).

Lazarus y Folkman, en 1984, proponen dos estilos de afrontamiento, los cuales a la fecha, son los más reconocidos (Meléndez et al., 2020):

Afrontamiento orientado al problema. Es una forma activa de hacer frente; está enfocada en una participación activa y directa para la resolución o modificación del problema de tal situación estresante Carver y Connor-Smith (2010, citados en Meléndez et al., 2020), a través de acciones como la evaluación de ventajas y desventajas de dicha situación, el planteamiento de posibles soluciones, entre otros.

Afrontamiento orientado a la emoción. En esta se pretende buscar un equilibrio a nivel emocional ante una situación difícil, con acciones como: percepción optimista del problema, reformulación cognitiva, apoyo social, evitación, distanciamiento. Esta estrategia está orientada al manejo de las reacciones emocionales, en lugar de la situación como tal (Pascual y Conejero, 2019).

Por otro lado, Lazarus y Folkman (1984) describen las estrategias de afrontamiento como un “conjunto de esfuerzos tanto cognitivos como

conductuales” que están en constante cambio y se despliegan para gestionar las demandas internas y externas. Son los mecanismos de defensa que activan las personas cuando perciben algún evento como estresor o una situación difícil, con la finalidad de reducir los daños que estos podrían ocasionar en el individuo (Tacca y Tacca, 2019).

Asimismo, cualquier intento de controlar el estrés se conoce como afrontamiento, y las personas lo demuestran tomando medidas para protegerse de los impactos nocivos de los retos de la vida Morán et al. (2014, citado en Morán et al., 2019), nos referimos a estas acciones como estrategias de afrontamiento. Por lo tanto, son todos aquellos actos empleados por los individuos con el fin de minimizar las consecuencias desfavorables de acontecimientos estresantes.

Adicionalmente, Macías et al. (2013, como se citó en Peña et al., 2018) hacen alusión a las estrategias como las herramientas psicológicas que el sujeto emplea para enfrentar acontecimientos estresantes. No siempre se garantiza el éxito, pero contribuyen a las personas a prevenir o mitigar conflictos, aportándoles beneficios personales y contribuyendo a su empoderamiento. Con respecto a este último, Díaz (2010, citado por Tacca y Tacca, 2019) coincide con lo expuesto por dichos autores, explicando que el afrontamiento no es sinónimo de éxito, ya que habrá situaciones en las que puedan funcionar y otras en las que el control de las mismas será limitado.

Perspectivas Actuales

Los niveles de estrés han incrementado como consecuencia de la pandemia, sobre todo a raíz del establecimiento de medidas para frenar los contagios. Aunque

es bien sabido que el estrés es una parte ineludible de la vida y no puede erradicarse por completo, más aún en estos últimos tiempos en que los niveles han aumentado, el objetivo es desarrollar estrategias de afrontamiento que proporcionen una manera más saludable de sobrellevar aquellas situaciones que generen estrés. Cabello et al. (2023), en su estudio, pretendieron analizar si los factores sociodemográficos (edad, sexo y educación), psicológicos (estrés percibido y estrategias de afrontamiento) y neurobiológicos previos a la pandemia podrían llegar a predecir cambios en salud mental durante la pandemia. A nivel psicológico, lo que se encontró fue que aquellas personas que experimentaron elevados niveles de estrés mostraron mayor grado de ansiedad y síntomas depresivos durante la pandemia. No obstante, se resalta la significancia de las estrategias de afrontamiento idóneas que los individuos desarrollaron para atenuar el efecto negativo del estrés y beneficiar el estado de bienestar emocional.

Ante un acontecimiento estresante o la experiencia de emociones negativas, las personas suelen utilizar diferentes estrategias de afrontamiento; estas varían de acuerdo a la persona y a la situación que se presente. Tal como lo mencionan Cheng et al. (2014, citado por Kılınç, 2022), en la Teoría del proceso dual, quienes resaltan la flexibilidad de afrontamiento, es decir, la capacidad de las personas de utilizar diferentes estrategias de afrontamiento de manera flexible, dependiendo de las adversidades en las que se encuentran, lo que permitirá el afronte a estas con mayor éxito y, por ende, se logrará la mejora del bienestar mental. Además, este enfoque también se refiere a la flexibilidad de afrontamiento como la facultad de emplear estrategias de afrontamiento adaptativas al tiempo que se evitan las desadaptativas. Existen diversas formas de afrontamiento; el modelo más reconocido hasta la

actualidad es el planteado por Lazarus y Folkman, quienes establecen dos maneras de afrontamiento: la forma más directa de manejar las situaciones agobiantes (afrontamiento orientado a los problemas) y la forma indirecta, donde las personas buscan distanciarse de las emociones negativas (afrontamiento centrado en la emoción) (Sun, 2021). Del mismo modo, se encuentran las trece estrategias establecidas por Carver y colaboradores, las cuales están basadas en el modelo de Lazarus y Folkman, siendo este el modelo a utilizar en el presente estudio.

Modelos Teóricos de las Estrategias de Afrontamiento

Modelo de Afrontamiento del Estrés de Lázarus y Folkman.

El modelo de afrontamiento del estrés fue desarrollado por Lazarus y Folkman en 1984. Según este enfoque, el afrontamiento es un proceso cambiante, determinado por las circunstancias (De Reyes, 2020), lo que supone que un afrontamiento exitoso significaría la capacidad de cambiar o ajustar las estrategias de afrontamiento de acuerdo con las demandas, esperando obtener resultados positivos. La teoría plantea que, una vez que se haya efectuado la evaluación primaria, secundaria y la reevaluación ante una potencial situación estresante - detallados en el apartado del modelo transaccional del estrés -, el individuo recurrirá a estrategias que le permitirán reducir el impacto negativo. Cabe precisar que la elección de tal estrategia será en base a la evaluación realizada. De manera que el afrontamiento orientado al problema y el centrado en la emoción son los estilos de afrontamiento identificados por Lazarus y Folkman (CRAI, 2022).

Modelo Transaccional de Moss y Schaefer.

El modelo transaccional de afrontamiento fue establecido por Moss y Schaefer en 1993. Está centrado en cómo el sujeto interactúa con su entorno y en la valoración de este ante las demandas. Según este enfoque, las estrategias actúan como un intermediario entre la persona y su bienestar y salud. Dichos autores destacan la combinación de dos enfoques: foco de afrontamiento y método de afrontamiento (Ferreira y Calderón, 2022):

Foco de afrontamiento. Tiene que ver con cómo el individuo hace frente a los escenarios estresantes, los cuales podrían ser respuestas aproximativas versus evitativas. Es decir, ante una situación estresante, se puede elegir centrarse en el problema y actuar activamente para resolverlo, o mantenerse al margen del problema y preferir enfocarse en la regulación de las emociones que genera dicho acontecimiento (Ferreira y Calderón, 2022).

Método de Afrontamiento. En este caso, se resaltan los esfuerzos cognitivos o conductuales que implica una respuesta ante un estímulo estresor por parte del sujeto. En tal caso, por un lado, se encuentran las posibilidades que el individuo pensó para resolver la situación (método cognitivo) o, por el otro, los esfuerzos conductuales que efectúa para buscar apoyo, consejo, orientación, etc. (método conductual) (Ferreira y Calderón, 2022).

De esta manera, Moss y Schaefer mencionan que existen cuatro maneras de afrontamiento: aproximación conductual, aproximación cognitiva, evitación cognitiva y evitación conductual del estresor.

Modelo Multiaxial del Afrontamiento de Dunahoo, Hobfoll, Munnier, Hulsizer y Johnson.

Fue desarrollado por Hobfoll y sus colaboradores en 1998. El enfoque multiaxial se basa en la teoría de conservación de recursos de Hobfoll y se resalta la existencia de cuatro categorías de recursos: objetos (bienes de diferentes categorías), características personales (capacidades, etc.), condiciones (trabajo, relaciones sociales, etc.) y energías (medios para obtener recursos adicionales como dinero, saberes, etc.) (Ferreira y Calderón, 2022). Estos recursos contribuyen al incremento de recursos para que las personas puedan enfrentar los diversos eventos. Dicho modelo plantea la presencia de tres dimensiones, de las cuales, en un inicio, solo fueron descritas dos de ellas: afrontamiento activo versus pasivo y afrontamiento prosocial versus antisocial. Posteriormente, se consideró una tercera dimensión: afrontamiento directo vs indirecto (Bartczuk et al., 2020). Asimismo, se menciona que la inclinación por el afrontamiento activo y prosocial implica un uso positivo de los recursos sociales, lo que conlleva a resultados más saludables frente a circunstancias que provoquen estrés. Por el contrario, optar por un afrontamiento antisocial posiblemente favorezca las necesidades y objetivos del individuo, pero puede llegar a ser dañino para otras personas, es decir, dicho individuo puede llegar a utilizar a otra persona con el fin de lograr su beneficio. Por último, en vista de que se observó que, en muchas ocasiones, se prefiere evitar una confrontación personal en lugar de hacer frente a alguna situación, se planteó la tercera dimensión directa vs. indirecta (Ferreira y Calderón, 2022).

Modelo de los Modos de Afrontamiento al Estrés de Carver, Scheier y Weintraub.

Carver, Scheier y Weintraub fueron quienes desarrollaron este modelo en el año 1989. Sostienen que el afrontamiento es un concepto multidimensional que también requiere una evaluación como tal (Carver et al., 1989). El modelo toma como sustento teórico la teoría transaccional de Lazarus y Folkman, que establece dos estilos de afrontamiento, descritos líneas arriba. Carver, Scheier y Weintraub, en un inicio, establecieron trece estrategias de afrontamiento que se podrían agrupar dentro de estos.

Por un lado, las estrategias pertenecientes al estilo de afrontamiento centrado en el problema son: afrontamiento activo, la planificación, la supresión de actividades competentes, búsqueda de apoyo social y postergación del afrontamiento. Por otro lado, se consideran las estrategias: búsqueda de soporte emocional, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, religión y negación como parte de los estilos de afrontamiento centrado en la emoción.

Posteriormente, Carver, Scheier y Weintraub descubrieron que tres estrategias no encajaban en ninguno de los dos estilos de afrontamiento, por lo que consideraron un tercero, al que llamaron afrontamiento evitativo y las estrategias que se consideraron en este fueron: liberación de emociones, desentendimiento conductual y desentendimiento mental. Por último, los autores decidieron agregar dos estrategias más: humor y uso de alcohol y drogas, lo que finalmente terminaría en quince estrategias de afrontamiento (Carver et al., 1989).

Seguidamente, se describirán las estrategias establecidas por tales autores (Gutiérrez, 2021):

Afrontamiento Orientado al Problema:

Afrontamiento Activo. Tiene que ver con la realización de acciones de manera directa, incrementando los esfuerzos para reducir el impacto del evento estresante.

Planificación. Implica pensar en cómo hacer frente a una situación, planificar/organizar estrategias de acción ante un agente estresor.

Supresión de Actividades Competitivas. Consiste en que el individuo evite cualquier tipo de actividad que lo distraiga para que de esa manera se logre el manejo del evento estresor.

Búsqueda de Apoyo Social por Razones Instrumentales. Referido a obtener soporte, consejos y conocimientos de personas fiables y profesionales capaces de guiar y acompañar con respecto a la cuestión problemática.

Postergación del Afrontamiento. En esta, el afrontamiento es pospuesto hasta que se considere el momento oportuno para actuar. En este caso, se evita actuar de manera precipitada.

Afrontamiento Centrado en la Emoción:

Búsqueda de Apoyo Social por Razones Emocionales. Con el fin de mitigar la carga emocional negativa, se pretende el apoyo moral, empatía y la comprensión de personas de confianza.

Reinterpretación Positiva y Crecimiento. Se pretende valorar la dificultad como una oportunidad de aprendizaje y valorarlo positivamente, de esta manera, se puede mejorar a partir de la experiencia.

Aceptación. Consiste en reconocer el suceso como real. Esta estrategia se aplica en dos fases: inicialmente, el individuo reconoce la presencia de un acontecimiento estresante; luego, toma conciencia de su realidad y que es nula la posibilidad de modificación.

Acudir a la Religión. Se busca apoyo en el ámbito espiritual, participando activamente en actividades religiosas para disminuir la tensión por el factor estresante.

Negación. Es aquella estrategia donde la persona niega el acontecimiento estresante, considera su irrealismo.

Afrontamiento Evitativo:

Liberación de Emociones. Consiste en expresar de manera abierta aquella carga de emociones negativas, intentando buscar la solución al problema.

Desentendimiento Conductual. Son las acciones por las que opta el sujeto. Por lo general, no aportan para una solución del problema; más bien, reduce los esfuerzos para enfrentar los factores estresores, hasta el punto de renunciar o darse por vencido.

Desentendimiento Mental. En esta, la persona suele distraerse con otras actividades o su atención está dirigida a cualquier otro tema que no sea el evento estresante.

El instrumento que se utilizará en este trabajo está fundamentado en el modelo de afrontamiento al estrés de Carver, Scheier y Weintraub, debido a que el COPE es considerado un inventario multidimensional. Es decir, se enfoca en la evaluación de diferentes áreas, resulta ser trascendental para una explicación integral de las diversas respuestas frente a situaciones de estrés. Fue por ello que se optó por llevar a cabo esta investigación aplicando dicha prueba.

Antecedentes Nacionales e Internacionales

Nacionales

Chanduvi (2022) realizó una investigación denominada *Estrés parental y estrategias de afrontamiento en padres de familia de una institución educativa en tiempos de pandemia, Cartavio-2020*. Buscó establecer la relación entre ambas variables. Para tal fin, el tipo de estadístico utilizado fue el de Spearman. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo y de tipo descriptivo-correlacional, con diseño transversal y no experimental. Participaron 108 padres de niños del nivel primaria en la región La Libertad. Los instrumentos que se emplearon fueron el Cuestionario de Estrés parental de Richard Abidin, versión reducida y adaptada al contexto peruano, y el Inventario de Estimación de Afrontamiento al Estrés (COPE). Como resultado, en cuanto a los niveles de estrés en los progenitores, se encontró que el 67.5 % de ellos mostraron estrés medio y el 16.6 % estrés alto. Por otro lado, se evidenciaron tres estrategias de afrontamiento destacadas: afrontamiento activo e interpretación positiva y crecimiento, ambas con un 18.5 %, seguidas de la estrategia de planificación con 16.7 %. Finalmente, en cuanto a la relación, se obtuvo que la estrategia desentendimiento conductual, que consiste en

adoptar posturas pasivas y evitar afrontar el conflicto, está positivamente correlacionada con el estrés parental. Además, se halló relación positiva entre la dimensión malestar paterno del estrés parental y las estrategias de desentendimiento conductual y postergación del afrontamiento, y entre las dimensiones interacción disfuncional padre-hijo y niño difícil con la estrategia desentendimiento conductual.

Para determinar la relación entre estrés parental, resiliencia y estrategias de afrontamiento, Orihuela y Ugarte (2021) estudiaron a 126 madres de alumnos de primaria en Arequipa. Se emplearon los siguientes instrumentos: Cuestionario de Estrés Parental, versión abreviada (CEP [PSI-SF]) de Abidin, y el Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE), adaptado por Casuso en 1996. Pearson fue el estadístico usado para correlacionar las tres variables. Este estudio tuvo un diseño transversal y no experimental, de tipo comparativo y correlacional. En cuanto a la descripción de las dimensiones del estrés parental, en la dimensión malestar parental se encontró que el 57.10 % presenta estrés alto y el 40.50 % un nivel bajo. En la dimensión interacción disfuncional padre-hijo, el 100 % de padres presentaba un nivel bajo. En niño difícil, el total de la muestra presentaba estrés mínimo. Por último, a nivel de estrés total, se evidenció un grado medio. En cuanto al análisis correlacional, se halló una relación moderada y positiva entre la estrategia enfocada en la percepción y el estrés parental. Asimismo, se encontró que dicha estrategia está relacionada de manera significativa y negativa con las dimensiones malestar paterno y niño difícil, y de manera positiva con la dimensión interacción disfuncional padre-hijo.

En un estudio efectuado por Gonzales (2023), el propósito fue determinar los estilos de afrontamiento al estrés en padres de estudiantes del nivel secundario en Chiclayo en 2022. Los participantes fueron 136 padres de adolescentes. La prueba empleada fue: Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE). El diseño utilizado fue no experimental, de corte transversal y de tipo descriptivo. Se halló que las estrategias más frecuentes, según el estilo que mayor puntaje obtuvo, fueron acudir a la religión y aceptación, que pertenecen al estilo de afrontamiento orientado a la emoción (55 %). Las estrategias afrontamiento activo y planificación fueron las siguientes más usadas y pertenecientes al estilo de afrontamiento enfocado al problema (32 %).

En 2023, se llevó a cabo el estudio *Estrés parental y estilos de afrontamiento en padres de estudiantes de 3 años de una cuna ubicada en Chiclayo* por parte de Domen (2023). La finalidad fue evaluar la relación existente entre dichas variables en 50 padres de familia. Para tal fin, se utilizaron los siguientes instrumentos: Cuestionario de Estrés Parental versión abreviada y Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE). Este trabajo tuvo un enfoque cuantitativo, optándose por un diseño transversal, no experimental y de tipo descriptivo–correlacional. Los resultados mostraron que el estrés parental está presente a un grado leve en un 68 % de la muestra y otro grupo muestra un 24 % de estrés en un nivel moderado. Por otro lado, los estilos de afrontamiento que predominan dentro de la muestra son auto focalización negativa, reevaluación positiva, expresión emocional abierta y evitación. Finalmente, existe una relación negativa y moderada entre el estrés parental y el estilo de afrontamiento focalización en la solución de

problemas. De la misma manera, se halló una correlación positiva y moderada entre el estrés parental y el afrontamiento búsqueda de apoyo social.

Internacionales

Del mismo modo, Mella et al. (2020) publicaron un trabajo en Chile que describía cómo los padres utilizaban las estrategias de afrontamiento durante el confinamiento provocado por la pandemia COVID-19. Llevándose a cabo con 118 apoderados, que fueron evaluados con el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento al Estrés COPE-28. Además, esta investigación presentó un diseño descriptivo transversal. Los resultados arrojaron que las estrategias más empleadas por los representantes de los escolares de instituciones municipales en Chile, frente al evidente impacto a nivel mental que tuvo la pandemia por COVID-19, fueron la búsqueda de apoyo social por razones emocionales y la liberación de emociones o desahogo. Entendiendo que la primera se refiere a los esfuerzos del apoderado con el fin de conseguir apoyo emocional que se acompaña con la tendencia a descargar los sentimientos, siendo esta última la otra estrategia.

Rajgariah et al. (2021) desarrollaron en India un estudio titulado *Estrés parental y estrategias de afrontamiento entre madres trabajadoras y no trabajadoras y su asociación con variables sociodemográficas: un estudio transversal*. Esta investigación pretendía determinar y comparar ambas variables entre las madres que se encuentran laborando y las que no. En esta investigación participaron 200 madres de menores de 1 a 6 años que asistían a un centro de vacunación en un hospital. Los cuestionarios que se usaron fueron la Escala de estrés parental y el Cuestionario de estimación del afrontamiento COPE. El diseño utilizado fue de corte transversal. Se encontró que entre las madres que no trabajan

el 13 % experimentó un nivel de estrés alto y un 87 % un nivel bajo. Por parte de las madres que trabajan se evidencia que el 26 % presenta un alto grado de estrés y el 74 % niveles bajos, lo que indicaría que el estrés es mayor en madres que trabajan. Además, se halló que, reinterpretación positiva y crecimiento, búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, afrontamiento activo, acudir a la religión, búsqueda de apoyo social por razones emocionales y supresión de actividades competitivas, son las estrategias de afrontamiento más empleadas. Así también, se evidenció que las progenitoras que experimentaban mayores niveles de estrés empleaban con más frecuencia la estrategia supresión de actividades competitivas, mientras que las madres con un grado de estrés bajo optaron por estrategias como desentendimiento mental, liberación de emociones, y búsqueda de apoyo social por razones emocionales.

Betancourt et al. (2021) investigaron la relación entre las variables en su estudio denominado *Estrés parental y problemas emocionales y conductuales en niños durante la pandemia por COVID-19*, llevado a cabo en México. Para ello, se trabajó con una muestra de 97 padres de niños de 6 a 12 años. El Índice de Estrés Parental de Abidin y la Escala de Capacidades y Dificultades fueron los instrumentos aplicados. El diseño aplicado en este trabajo fue no experimental, transversal y de tipo correlacional. Se evidenció que, en términos de dificultades emocionales y conductuales, los infantes mostraban mayores dificultades emocionales, mientras que las niñas en su mayoría problemas conductuales. En lo concerniente a la relación entre el estrés parental y los problemas emocionales y conductuales, se hallaron relaciones significativas entre el estrés parental y los

problemas emocionales y de conducta, específicamente en las dimensiones malestar paterno e interacción disfuncional padre-hijo.

Stoop-Maigret (2020) investigó las estrategias de afrontamiento y estrés percibido de padres residentes en Aotearoa, Nueva Zelanda, durante las restricciones por COVID-19 en 2020. Estudio que pretendía responder a la siguiente pregunta: ¿cómo los padres han experimentado y afrontado el impacto de las restricciones por el COVID-19 de 2020 en Nueva Zelanda? Para ello, se emplearon dos instrumentos: Cuestionario Brief COPE-28 y Escala de Estrés Percibido (PSS-10). El diseño utilizado para la aplicación de estos fue de medidas repetidas, ya que los cuestionarios fueron aplicados en dos momentos: en mayo de 2020 fue la primera aplicación y, después de cuatro semanas (junio), se procedió a administrar por segunda vez. La muestra estuvo compuesta por padres que tuvieran al menos 18 años y vivieran en Nueva Zelanda junto con sus hijos menores de 18 años. Como resultados relevantes para este estudio, la autora identificó las estrategias que predijeron un incremento en el estrés percibido. En la primera aplicación, fueron la culpabilidad, desentendimiento conductual, planificación, liberación de emociones y autodistracción. En el segundo momento, la culpabilidad, el desentendimiento conductual y la planificación continuaron prediciendo un mayor nivel de estrés percibido. Es decir, cuando los padres neozelandeses optan por utilizar las estrategias previamente mencionadas, sus niveles de estrés aumentan, y viceversa. Otro punto significativo en este estudio fue el hallazgo de dos estrategias de afrontamiento que predecían una disminución en el estrés de los participantes: la aceptación y el apoyo emocional. Esto sugeriría que el estrés percibido disminuye a medida que estas estrategias se usan con más frecuencia.

La investigación *Estrés y estrategias de afrontamiento en padres de niños con necesidades especiales* fue llevada a cabo por Arif et al. (2021) en Pakistán. El objetivo principal fue identificar el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento comúnmente aplicadas. Dicho estudio fue de tipo correlacional. Realizado entre enero y abril del 2019. En esta participaron 150 padres de niños de tres escuelas especiales en Lahore, Pakistán. Para tal fin, se empleó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) y la Escala de Estrés Percibido (PSS). Hallándose un 65.5 % de padres con estrés moderado, el 20.6 % presentó un nivel alto y solo el 4.8 % evidenció estrés bajo. Además, se encontró que la reestructuración cognitiva, resolución de problemas y contacto social fueron las estrategias predominantes. Por último, el análisis de correlación revela una relación negativa significativa entre estrés parental y la estrategia reestructuración cognitiva. Así también, una relación positiva significativa entre estrés y las estrategias de autocrítica y aislamiento social.

Hipótesis

Hipótesis general

Existe una relación entre el estrés parental y las estrategias de afrontamiento en padres de familia de una Institución Educativa Privada en Cerro de Pasco.

Hipótesis Específicas

H₁: Existe una relación entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia afrontamiento activo en padres de familia de una Institución Educativa Privada en Cerro de Pasco.

H₂: Existe una relación entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia planificación en padres de familia de una Institución Educativa Privada en Cerro de Pasco.

H₃: Existe una relación entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia supresión de otras actividades en padres de familia de una Institución Educativa Privada en Cerro de Pasco.

H₄: Existe una relación entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia postergación del afrontamiento en padres de familia de una Institución Educativa Privada en Cerro de Pasco.

H₅: Existe una relación entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia búsqueda de apoyo por razones instrumentales en padres de familia de una Institución Educativa Privada en Cerro de Pasco.

H₆: Existe una relación entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia búsqueda de apoyo por razones emocionales en padres de familia de una Institución Educativa Privada en Cerro de Pasco.

- H₇: Existe una relación entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia reinterpretación positiva y crecimiento en padres de familia de una Institución Educativa Privada en Cerro de Pasco.
- H₈: Existe una relación entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia aceptación en padres de familia de una Institución Educativa Privada en Cerro de Pasco.
- H₉: Existe una relación entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia negación en padres de familia de una Institución Educativa Privada en Cerro de Pasco.
- H₁₀: Existe una relación entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia enfocar y liberar emociones en padres de familia de una Institución Educativa Privada en Cerro de Pasco.
- H₁₁: Existe una relación entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia desentendimiento conductual en padres de familia de una Institución Educativa Privada en Cerro de Pasco.
- H₁₂: Existe una relación entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia desentendimiento mental en padres de familia de una Institución Educativa Privada en Cerro de Pasco.
- H₁₃: Existe una relación entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia humor en padres de familia de una Institución Educativa Privada en Cerro de Pasco.
- H₁₄: Existe una relación entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia consumo de alcohol y/o drogas en padres de familia de una Institución Educativa Privada en Cerro de Pasco.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

Nivel y Tipo de Investigación

El nivel de esta investigación corresponde a uno básico o también llamado fundamental. En este nivel, la investigación se desarrolla sin ningún tipo de intervención y su propósito es obtener conocimientos adicionales sobre determinados temas de la realidad (Suárez, 2023). Dado que se recabó y describió información respecto a las variables de estudio, así como su relación, la búsqueda y ampliación de nuevos conocimientos son aspectos a los cuales apuntó este estudio.

Esta es una investigación de tipo cuantitativa. Pues este estudio busca recabar información y, tras su análisis, poner a prueba ideas preexistentes (Hernández y Mendoza, 2018). En esta investigación se pretendió describir, cuantificar y analizar la relación entre las variables estrés parental y estrategias de afrontamiento, pretendiendo comprobar las hipótesis ya planteadas.

Diseño de la Investigación

Dado que las variables se estudiaron en su entorno natural, se aplicó un diseño no experimental para abordar la cuestión de la investigación; por ende, no hubo una manipulación intencionada de estas (Hernández y Mendoza, 2018). Del mismo modo, dado que la recogida de datos se realizó en un momento determinado, se decidió por un corte transversal o transeccional (Cvetkovic, 2021).

Población y Muestra

Descripción de la Población

La población estuvo constituida por 123 padres de familia de estudiantes de un centro educativo particular ubicado en la localidad de Cerro de Pasco, en el distrito de Chaupimarca.

Dicha Institución Educativa ofrece los niveles de educación inicial, primaria y secundaria, y funciona en ambos turnos: mañana y tarde.

Descripción de la Muestra

Es preciso destacar que, si bien el título del presente estudio hace referencia a "padres de familia", la muestra estuvo constituida por madres, seleccionadas mediante un método no probabilístico por conveniencia, en función a su accesibilidad y disponibilidad.

Por consiguiente, la muestra se conformó por 81 madres de la institución educativa privada ubicada en Cerro de Pasco, con edades comprendidas entre 24 y 64 años. En cuanto al número de hijos, el 43.2 % de las participantes tiene un hijo, el 30.9 % tiene dos hijos y el 25.9 % tiene tres o más hijos. Asimismo, se consideró la presencia de una cuidadora para el apoyo con los niños, resultando que el 93.8 % no cuenta con tal apoyo, mientras que el 6.2 % sí lo hace.

Es relevante señalar que no se empleó una ficha sociodemográfica como tal, considerando que inicialmente se planteó determinar la relación entre ambas variables, la información presentada pretende caracterizar la muestra de manera descriptiva.

Criterios de Inclusión, Exclusión y Eliminación

Criterios de inclusión:

- Ser mayor de edad.
- Madres que consientan voluntariamente participar en la investigación.

Criterios de exclusión:

- Madres que desistan del estudio.
- Madres que no hayan llenado el consentimiento informado.

Criterios de eliminación:

- Madres que no hayan terminado las encuestas en su totalidad.
- Debido a que se decidió delimitar el estudio a madres de familia, se retiraron de la muestra a los participantes varones.

Definiciones conceptuales y operacionales de las variables

Definiciones Conceptuales

Estrés parental. Abidin y Loyd, en 1985, lo definen como el “proceso psicológico y dinámico en el cual la persona al tener un hijo, evalúa las demandas de su rol de padre o madre como excedentes de sus recursos para manejarlas adecuadamente” (Sánchez, 2015, p.54).

Estrategias de Afrontamiento. Según Amaris et al., en el 2013, las estrategias de afrontamiento “son aquellos recursos psicológicos que las personas emplean para hacer frente a eventos estresantes ya que ayudan a evitar y reducir los conflictos” (Polanco, 2019, p.19).

Definiciones Operacionales

Estrés parental. Para operacionalizar se utilizará el Cuestionario de Estrés Parental creado por Richard Abidin en 1995. Posee tres dimensiones: malestar paterno, interacción disfuncional padres-hijos y niño difícil. Tienen 7, 6 y 11 ítems respectivamente. Nivel de medición: intervalo.

Estrategias de Afrontamiento. Se operacionalizará usando el Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento COPE, desarrollado por Carver y colaboradores en 1989. Está compuesta 44 ítems y su escala de evaluación es tipo Likert, que puntúa desde 1 hasta 4. Dispone una escala de medición de intervalo.

Tabla 1*Matriz de operacionalización de la variable estrés*

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Medición
Estrés parental	Malestar paterno	Sentido de competencia para atención de necesidades	1, 2	Intervalo
		Aplazamiento de otras actividades	3, 4	
		Conflictos con la pareja en los estilos de crianza	5	
		Falta de apoyo externo	6, 7	
		Percepción sobre calidad de relación padre-hijo	8, 9	
	Interacción Disfuncional padres-hijos	Expectativas acerca del desarrollo del niño	10, 11	
	Niño difícil	Reforzamiento por parte del niño	12, 13	
		Capacidad de adaptación a cambios	18, 19,	
		Demanda de atención	17, 20, 22	
		Estado de ánimo	14, 15, 16	
Sobreactividad		21, 23, 24		

Tabla 2*Matriz de operacionalización de la variable estrategias de afrontamiento*

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Medición
Estrategias de Afrontamiento		Afrontamiento activo	5, 25, 47, 58	
		Planificación	19, 32, 39, 56	
		Supresión de otras actividades	33, 42	
		Postergación del afrontamiento	10, 22, 41	
		Búsqueda de apoyo por razones instrumentales	4, 14, 30, 45	
		Reinterpretación positiva y crecimiento	1, 29, 38, 59	
		Búsqueda de apoyo por razones emocionales	23, 34, 52	Intervalo
		Aceptación	13, 44	
		Negación	6, 27, 40, 57	
		Enfocar y liberar emociones	3, 17, 46	
		Desentendimiento conductual	9, 24, 37, 51	
		Desentendimiento mental	16, 31	
		Humor	36	
	Consumo de drogas y/o alcohol	12, 26, 35, 53		

Instrumentos

El Cuestionario de Estrés Parental (PSI-SF) y el Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE) fueron los dos instrumentos empleados en este estudio. Con respecto a la primera mención, el PSI-SF se encargó de evaluar el estrés en la muestra ya detallada, mientras que el segundo evaluó las estrategias de afrontamiento adoptadas por las madres.

Cuestionario de Estrés Parental (PSI-SF)

El Cuestionario de Estrés Parental, creado en 1995 por el psicólogo Richard Abidin, se encarga de medir el estrés percibido por los padres de familia. La versión original tenía 120 ítems en total que se agruparon en dos dimensiones: dominio de los padres y dominio del niño. Consta de cinco puntuaciones que están presentadas en escalas Likert: totalmente de acuerdo, de acuerdo, no estoy seguro, en desacuerdo y totalmente en desacuerdo. En cuanto a las propiedades psicométricas, en términos de confiabilidad, se evidencia altos coeficientes de consistencia interna: .89 para dominio del niño, .93 para dominio de los padres y .95 del cuestionario total. También, un coeficiente de Spearman de .55 para dominio del niño y .70 para dominio de los padres, obtenida mediante el método test-retest. Por su lado, en validez interna, se advirtieron dos factores que explicaron el 58 % de la varianza, a partir del método de componentes principales con rotación varimax Abidin y Loyd (1985, citado por Sánchez, 2015).

Para el presente estudio se optó por la utilización de la adaptación breve del cuestionario en mención: el PSI-SF. El instrumento es pertinente para ser aplicado en la presente investigación, ya que la población del estudio es similar a la población para la que fue adaptada el instrumento. Para llevar a cabo su adaptación

participaron 370 padres con hijos de 0 a 3 años, estrato socioeconómico medio alto de Lima. La versión abreviada está compuesta por 24 ítems, con una escala de respuesta tipo Likert, donde: MA= “si está muy de acuerdo con el enunciado”, A= “si está de acuerdo con el enunciado”, NS= “si no está seguro”, D= “si está en desacuerdo con el enunciado” y MD= “si está muy en desacuerdo con el enunciado”. A diferencia de la versión extendida, esta posee tres dimensiones, las cuales son: malestar paterno (ítems del 1 al 7), interacción disfuncional padres e hijos (ítems del 8 al 13) y la del Niño Dificil (ítems del 14 al 24) (Sánchez, 2015). Acerca de la primera dimensión, malestar paterno, tiene que ver con el estrés que perciben los padres, teniendo en cuenta factores internos o las características propias de ellos, como el sentido de competencia ante el rol que asumen como cuidadores primarios, las discrepancias presentes en los estilos de crianza y la ausencia de apoyo social. La segunda dimensión, interacción disfuncional padre-hijo, referido al vínculo conflictivo que se presenta entre los hijos y los padres debido a la generación de expectativas que los últimos mencionados realizan en relación al desarrollo de los hijos, la relación como tal y la retroalimentación que los hijos brindan los padres. En última instancia, la dimensión del niño difícil, tiene que ver con las características personales del hijo, es decir, la intensidad del estrés en los padres estará influenciado por las cualidades propias de sus hijos, como temperamento, necesidades, comportamientos, estados de ánimo, etc. (Sánchez, 2015).

Referente al análisis psicométrico del cuestionario adaptado, la mayoría de los ítems obtuvieron un coeficiente V de Aiken igual o superior a .88, con un nivel de significancia estadística de $p < .05$. Sin embargo, algunos ítems obtuvieron un

coeficiente menor al mencionado, siendo necesaria su eliminación. Esta información se obtuvo mediante el juicio de ocho expertos en validez de contenido, que evaluaron la representatividad y relevancia de los ítems en relación con las dimensiones a las que pertenecen. Por otro lado, se utilizó el análisis factorial exploratorio con rotación oblicua para obtener los resultados de validez de estructura interna. Estos indican la supresión de doce ítems; seis de ellos fueron por recomendación de los jueces, y los otros seis debido a que cargaban en más de un factor de manera simultánea, con cargas factoriales mayores a .30. Así, el cuestionario quedó constituido por 24 ítems. Por último, se usó el método de consistencia interna para cuantificar la fiabilidad. Los resultados mostraron altos coeficientes de confiabilidad para cada dimensión y el total. La dimensión malestar paterno presenta un coeficiente de consistencia interna de .84 con un error estándar de medición de 2.32; la dimensión interacción disfuncional padre-hijo, .77 con un error estándar de medición de 1.2; y .87 para la dimensión niño difícil con un error estándar de 2.45. La prueba total obtuvo un coeficiente de .89 con un error estándar de medición de 4.04 (Sánchez, 2015).

En un estudio sobre el estrés parental llevado a cabo en Huancayo, se evaluó la validez del cuestionario para su aplicación. El análisis de juicio de expertos reveló una validez de contenido de .83 (Arotoma, 2019). Por su parte, utilizando el índice de correlación ítem-test, Bazán (2023) halló valores óptimos para la validez de constructo, estos oscilaban entre .217 y .686, superando el valor mínimo requerido .20. Esta investigación fue realizada en la ciudad de Trujillo. Además, se analizaron las cargas factoriales de cada ítem, consiguiendo valores entre .351 y .784, lo que sugiere que todos ellos son idóneos para medir la variable. Finalmente, los

resultados de la prueba de consistencia interna indicaron un coeficiente de .937 para la prueba total, y valores entre .851 y .885 para las dimensiones, lo que indica una confiabilidad excelente y muy buena, respectivamente.

Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento

Para evaluar las diferentes estrategias de afrontamiento que utilizan las personas cuando están sometidas a estrés, Carver, Scheier y Weintraub crearon en 1989 el Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE), el cual posee varias versiones. La original está compuesta por 52 ítems y 13 escalas, siendo las siguientes: afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades competentes, postergación del afrontamiento, búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, búsqueda de apoyo social por razones emocionales, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, negación, acudir a la religión, enfocar y liberar emociones, desentendimiento conductual y desentendimiento mental. La calificación se encuentra en escala Likert que va desde 1 a 4 puntos. A partir de su creación, se realizaron diversos estudios, pero muy pocos analizaron las propiedades psicométricas. Una de las más considerables es el realizado por Carver et al. en 1989, quienes, para su determinación trabajaron con 978 estudiantes universitarios en Estados Unidos. El alfa de Cronbach reveló un índice de confiabilidad de .45 a .92, en términos de consistencia interna. Además, por medio del método test-retest, se obtuvo el rango de .46 a .86 con un espacio de ocho semanas. Se halló una fórmula final de 11 factores en términos de validez de constructo mediante un análisis factorial con rotación oblicua. Posteriormente, los autores fueron modificando el instrumento, resultando una tercera versión que

estaría compuesta por 60 ítems y 15 escalas, esto debido a que se añadieron dos escalas más a modo de experimento: humor y consumo de droga o alcohol. Obteniéndose evidencias psicométricas satisfactorias, lo que llevó a la decisión de mantener dichas escalas.

En este estudio se utilizó el Inventario COPE, que es la adaptación del Inventario de Estimación de Afrontamiento de Carver y colaboradores más reciente, de 60 ítems. Dado que la población de estudio es comparable a aquella para la que se adaptó el instrumento, es pertinente utilizarlo en esta investigación. Esta adaptación fue realizada en la ciudad de Lima por Polanco (2019), para ello colaboraron 612 personas que formaban parte del grupo poblacional con empleo, mayores de 18 años y dedicados a actividades laborales. Este instrumento es calificado por medio de la escala tipo Likert, en la que: 1= “no suelo hacer esto en absoluto”, 2= “suelo hacer esto un poco”, 3= “suelo hacer esto moderadamente” y 4= “suelo hacer esto mucho”. Polanco (2019), al adaptar el Inventario, realizó modificaciones a la prueba original, quedando finalmente 44 ítems con las siguientes escalas: afrontamiento activo, planificación, supresión de otras actividades, postergación del afrontamiento, búsqueda de apoyo por razones instrumentales, reinterpretación positiva y crecimiento, búsqueda de apoyo por razones emocionales, aceptación, negación, enfocar y liberar emociones, desentendimiento conductual, desentendimiento mental, humor y consumo de alcohol y/o drogas.

Considerando las propiedades psicométricas, para evidenciar la validez de contenido se optó por acudir a la modalidad de criterio de jueces, donde participaron ocho especialistas. Los resultados arrojaron que los 60 ítems presentan .88 de

representatividad y claridad para un nivel de significancia de $p < .05$, según el coeficiente V de Aiken. En relación a la validez basada en la estructura interna, se realizó tres análisis factoriales exploratorios (AFE) mediante el método de rotación oblicua Promin. En el primer análisis factorial se consideraron la presencia de 15 factores; sin embargo, el método de Hull sugirió la presencia de 2 factores. En el segundo AFE, se encontró que, tras la consideración de dos factores se confirmó la sugerencia explicada al 33.67 %. Además, tras el análisis de las cargas factoriales se halló que los ítems 2, 8, 11, 20, 50 y 54 contaban con cargas inferiores a .40, mientras que los ítems 7, 15, 18, 21, 28, 43, 48, 55 y 60 no presentaban ninguna carga. Por ello, en el tercer análisis se procedió a eliminar estos ítems por no cumplir con los criterios. Entre los eliminados se encuentran los correspondientes a la estrategia acudir a la religión (ítems 7, 18, 48 y 60), lo cual no fue considerada en la versión adaptada del inventario. El análisis final reportó un KMO de .91 y una estructura factorial de dos factores, que explican el 40.20 % de la varianza común. En referencia a este último punto, es preciso aclarar que este instrumento está basado en el modelo teórico de Lazarus y Folkman, el cual identifica dos escalas: el estilo centrado en el problema y el enfocado en la emoción, esto podría explicar la estructura de dos factores finales como resultado de los AFEs. Sin embargo, Carver esclarece que dicho instrumento evalúa estrategias de afrontamiento y no estilos. Finalmente, en relación a la confiabilidad, se halló .96, esto a través de la consistencia interna por el coeficiente Omega (Polanco, 2019).

Procedimiento de Recolección de Datos

Con el propósito de desarrollar este trabajo, se siguieron los siguientes pasos:

1. Inicialmente, se realizó un primer contacto vía telefónica con el director del centro educativo ubicado en Cerro de Pasco, a fin de explicar las intenciones y solicitar acceso a la muestra.

2. A continuación, se envió una solicitud al director general del citado centro educativo, para pedir formalmente un permiso.

3. Los detalles importantes relativos a la aplicación de la prueba como horarios y espacio, se coordinaron con el director una vez aceptada la solicitud. Esta coordinación se dio mediante una reunión.

4. La aplicación de las pruebas se realizó en un día. En colaboración con la dirección del centro educativo, se coordinó la administración de los instrumentos, la cual tendrá lugar después de una breve charla dirigida a los padres de familia. Para tal fin, se dispuso dos sesiones durante el turno de la tarde, cada una de las cuales contó con la participación de un grupo de participantes. El lugar donde se efectuó la aplicación de las pruebas, se describe como un ambiente medianamente amplio y tranquilo.

5. El día de la evaluación, se distribuyó y leyó el formulario de consentimiento informado y se explicó brevemente los propósitos del estudio. Se entregaron los cuestionarios a las participantes que firmaron el consentimiento. A lo largo de ese tiempo, se fueron resolviendo las dudas que surgieron. Finalmente, se agradeció a los participantes por su colaboración voluntaria en la investigación.

6. Tras la recogida, la información fue añadida en una base de datos para calcular los principales descriptivos, la prueba de normalidad y el análisis de correlación entre las variables a través del estadístico Spearman (r_s).

Plan de análisis de datos

Luego de la administración los cuestionarios, la información se registró en una base de datos elaborada en una hoja de cálculo Excel. Posterior a ello, se usó el programa estadístico Jamovi versión 2.6.44 para realizar el análisis.

La normalidad de distribución de datos fue evaluada mediante la prueba Kolmogórov-Smirnov (KS-Z). En base a estos resultados, se empleó el coeficiente de correlación de Spearman (r_s), debido a que los indicadores del cuestionario sobre afrontamiento no presentaron una distribución normal. Asimismo, se obtuvieron las métricas de tendencia central, dispersión y distribución de ambas variables por medio de estadística descriptiva.

Con el fin de abordar el objetivo general y a los objetivos específicos, se procedió a analizar la relación entre estrés parental y sus dimensiones y las estrategias de afrontamiento, empleando el coeficiente de correlación de Spearman (r_s).

Consideraciones Éticas

A continuación, se exponen los principios éticos a tomar en cuenta para la realización del presente trabajo:

Autonomía. Se trata de la capacidad de las personas para pensar detenidamente sobre sus propios objetivos y actuar de acuerdo con sus decisiones (Uribe y Castro, 2022). Es la capacidad de las decisiones autónomas de las personas. Debido a ello, se brindó información a los participantes acerca del estudio y, a través del consentimiento informado, se estableció que su participación sería de carácter voluntario, pudiendo desistir cuando lo consideren pertinente.

Beneficencia. Este principio tiene que ver con el bien de las personas, se trata de priorizar el bienestar, en este caso, de los participantes del estudio (Amaya et al, 2018). En base a ello, se proporcionó información a los padres sobre los temas de investigación mediante la ejecución de un taller. Asimismo, se entregó un tríptico con información relativa al estrés parental, sus efectos en la salud física y mental y las estrategias de afrontamiento adecuadas para su manejo.

No Maleficencia. Esta consideración ética tiene que ver con el principio de beneficencia, dado que su objetivo es minimizar los posibles peligros y daños potenciales a los que pueden estar expuestos los participantes y, en su lugar, incrementar los beneficios (León y Navarrete, 2022). Teniendo en cuenta lo anterior, se consideró que el riesgo asociado con la colaboración de las madres en el estudio fue mínimo. Los participantes tuvieron la libertad de negarse a responder cualquier pregunta que les genere malestar o decidir retirarse del estudio. Durante el mismo, tuvieron a su disposición a la investigadora para aclarar dudas o resolver inconvenientes que pudieron surgir. En adición, en caso de identificar un riesgo potencial, se procedió a implementar un plan de contingencia que contempló la notificación y provisión de información al participante, así como la derivación, según corresponda. En cuanto a este último punto, se procedió a explicar al participante la importancia de buscar ayuda y se le proporcionó información sobre especialistas que podrían asistirlo, dejando a su entera decisión la elección del profesional. Posterior a ello, se realizó un seguimiento con el propósito de verificar si recibió la ayuda pertinente y conocer su estado emocional.

Justicia. Este principio hace referencia a los criterios de igualdad, remarcando la importancia del trato igualitario en todos los individuos, evitando la

discriminación y cualquier trato injusto. Por lo tanto, en la presente investigación se priorizó el respeto hacia todos y cada uno de los participantes. Además, los beneficios de dicho trabajo fueron distribuidos equitativamente.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

Este apartado está dedicado a la descripción de los resultados hallados. Para comenzar, se muestra lo obtenido en el análisis descriptivo, a través del cálculo de la media (M), desviación estándar (DE), asimetría (g_1) y curtosis (g_2) y la evaluación de la normalidad de datos. Para este último se usó la prueba Kolmogórov-Smirnov (KS-Z), dado que el número de participantes superó los 50 sujetos. Los resultados fueron los siguientes, a excepción de la variable estrés parental y sus dimensiones malestar paterno y niño difícil, tal como se muestra en la tabla 3 y tabla 4, los valores obtenidos en ambas variables fueron menores a un p-valor de 0.05. Esto sugiere que la distribución de datos no es de forma normal, por ende, se decidió comprobar las hipótesis mediante la Rho de Spearman (r_s), un estadístico no paramétrico.

Además, en el análisis de distribución, a través de los índices de asimetría (g_1) y de curtosis (g_2) indicaron una tendencia a la simetría y una distribución mesocúrtica, dado que los valores se encuentran dentro del rango +/- 1.5.

Tabla 3

Estadísticas descriptivas y análisis de normalidad de la variable Estrés parental

	Media	Desviación estándar	Asimetría	Curtosis	KS-Z	p
Malestar Paterno	17.593	5.312	.079	-.585	.982	.326
Interacción disfuncional padre-hijo	12.753	4.67	.662	.094	.952	.004
Niño difícil	25.42	6.817	.353	-.225	.982	.315
Estrés parental total	55.765	14.046	.177	-.264	.987	.622

Tabla 4

Estadísticas descriptivas y análisis de normalidad de las Estrategias de afrontamiento

	Media	Desviación estándar	Asimetría	Curtosis	KS-Z	p
Afrontamiento activo	11.012	2.681	.006	-.678	.966	0.029
Planificación	12.062	2.834	-.247	-.868	.947	0.002
Supresión de otras actividades	5.333	1.525	.13	-.519	.941	0.001
Postergación del afrontamiento	8.012	1.901	.217	-.209	.96	0.012
Búsqueda de apoyo razones instrumentales	11.333	3.025	-.011	-.834	.955	0.006
Reinterpretación positiva y crecimiento	12.049	2.529	-.1	-.852	.954	0.006
Búsqueda de apoyo razones emocionales	7.605	2.64	.182	-.896	.94	<.001
Aceptación	4.889	1.405	.341	.035	.938	<.001
Negación	8.074	2.687	.434	-.608	.947	0.002
Enfocar y liberar emociones	7.321	2.103	.291	-.358	.965	0.026
Desentendimiento conductual	7.753	2.676	.56	-.111	.949	0.003
Desentendimiento mental	3.988	1.47	.336	-.566	.926	<.001
Humor	2.111	1.012	.513	-.827	.846	<.001
Consumo de drogas y/o alcohol	4.556	1.837	.636	.144	.344	<.001

En cuanto al objetivo general, que buscaba determinar la relación entre el estrés parental y las estrategias de afrontamiento en padres de familia, se obtuvo una correlación significativa, positiva y de fuerza débil entre el estrés parental y las estrategias negación ($r_s = .243, p = .029$), desentendimiento conductual ($r_s = .297, p = .007$) y desentendimiento mental ($r_s = .332, p = .003$). Esto significa que, a medida que las madres experimentan un mayor estrés debido a las demandas de su rol, tienden a emplear estrategias basadas en la evasión del problema, las cuales pueden

proporcionar un alivio temporal, pero no resultan sostenibles a largo plazo. Estas estrategias incluyen la negación o rechazo de la existencia de un acontecimiento estresante, la reducción del esfuerzo para manejar circunstancias agobiantes o la desconexión del evento estresante para centrarse en asuntos irrelevantes. En ese sentido, las madres pueden optar por dejar de actuar, evitar la situación, renunciar a aquello que les genera tensión o evitar pensar en la dificultad como una forma de mitigar el estrés percibido asociado a su rol parental. Por otro lado, se halló una relación negativa, de fuerza muy débil y no significativa entre estrés parental y las estrategias; afrontamiento activo ($r_s = -.078, p = .491$), planificación ($r_s = -.16, p = .152$), supresión de otras actividades ($r_s = -.096, p = .396$), postergación del afrontamiento ($r_s = -.147, p = .191$), búsqueda de apoyo por razones instrumentales ($r_s = -.077, p = .493$), búsqueda de apoyo por razones emocionales ($r_s = -.079, p = .485$), reinterpretación positiva y crecimiento ($r_s = -.176, p = .116$) y aceptación ($r_s = -.18, p = .108$). Esto indica que, si bien algunas madres podrían optar por emplear estrategias que enfrenten activamente las dificultades que surgen inherentes a su rol - como buscar apoyo en profesionales, apoyo moral en personas de confianza, organizar estrategias de acción o valorar la situación de una manera positiva -, en la muestra estudiada, estas no se relacionaron estadísticamente de manera significativa con el estrés percibido por las participantes. Por último, la relación entre estrés parental y las estrategias enfocar y liberar emociones ($r_s = .155, p = .168$), humor ($r_s = .071, p = .531$) y consumo de drogas y/o alcohol ($r_s = .092, p = .414$) resultaron en una correlación positiva, muy débil y no significativa (ver Tabla 5). De forma similar a los resultados previos, el uso del humor, la expresión y liberación de emociones e incluso el consumo de sustancias como el alcohol y/o

drogas pueden ser estrategias a las cuales las madres pueden recurrir cuando se enfrentan a situaciones agobiantes; sin embargo, no se evidenció una relación significativa entre estas estrategias y el estrés percibido en las participantes de este estudio.

Tabla 5

Correlación de Spearman entre estrés parental y las estrategias de afrontamiento

Estrategias de afrontamiento	Estrés parental	
	r_s	p
Afrontamiento activo	-.078	0.491
Planificación	-.16	0.152
Supresión de otras actividades	-.096	0.396
Postergación del afrontamiento	-.147	0.191
Búsqueda de apoyo razones instrumentales	-.077	0.493
Reinterpretación positiva y crecimiento	-.176	0.116
Búsqueda de apoyo razones emocionales	-.079	0.485
Aceptación	-.18	0.108
Negación	.243*	0.029
Enfocar y liberar emociones	.155	0.168
Desentendimiento conductual	.297**	0.007
Desentendimiento mental	.332**	0.003
Humor	.071	0.531
Consumo de drogas y/o alcohol	.092	0.414

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Por su parte, el primer objetivo específico tiene como propósito establecer la relación entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia afrontamiento

activo. Los resultados, tabla 6, muestran una correlación directa muy débil y no significativa entre afrontamiento activo y malestar paterno ($r_s = .036, p = .751$). También, se identificó una relación negativa, de intensidad muy débil y no significativa entre afrontamiento activo e interacción disfuncional padre-hijo ($r_s = -.214, p = .055$) y entre afrontamiento activo y niño difícil ($r_s = -.09, p = .423$). Lo que sugiere que, en las madres participantes, el empleo de esta estrategia - que implica el incremento de esfuerzos y la realización de acciones directas con el fin de reducir el impacto del evento estresante - no se relaciona significativamente con ninguna de las dimensiones del estrés parental, aunque estas pueden ser utilizadas de manera ocasional en determinadas situaciones.

Tabla 6

Correlación de Spearman entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia de afrontamiento activo

		Estrés parental		
		Malestar Paterno	Interacción disfuncional padre-hijo	Niño difícil
Afrontamiento activo	r_s	.036	-.214	-.09
	gl	79	79	79
	valor p	.751	.055	.423

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Referente al objetivo específico dos, se evidencia una relación negativa débil y significativa entre la dimensión Interacción disfuncional padre-hijo y la estrategia planificación ($r_s = -.238, p = .033$), que pueden ser evidenciada en la tabla

7. Esto indicaría que, un mayor uso de la estrategia planificación, la cual está orientada a organizar acciones y anticipar soluciones frente a agentes estresores, se relaciona con una disminución en la percepción de estrés derivado de la relación tensa y conflictiva entre padres e hijos, que incluye disputas que surgen entre ellos, dificultades en la comunicación e interpretaciones parentales sobre las acciones del hijo. Por otra parte, se identificó una correlación no significativa, negativa y de intensidad muy débil entre la estrategia de afronte planificación y las dimensiones malestar paterno ($r_s = -.161, p = .151$) y niño difícil ($r_s = -.074, p = .512$), lo que significa que, el uso de esta estrategia no se relaciona de manera significativa con la percepción del estrés asociada a los aspectos internos del progenitor ni a las características que encuentran difíciles en sus hijos, aunque las madres podrían estar aplicándola frente a situaciones agobiantes.

Tabla 7

Correlación de Spearman entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia planificación

		Estrés parental		
		Malestar Paterno	Interacción disfuncional padre-hijo	Niño difícil
Planificación	r_s	-.161	-.238*	-.074
	gl	79	79	79
	valor p	.151	.033	.512

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

El tercer objetivo específico, analiza la relación entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia supresión de otras actividades, ver Tabla 8, donde se obtuvo una correlación negativa, débil y significativa entre interacción disfuncional padre-hijo y supresión de otras actividades ($r_s = -.220, p = .049$). Lo que significa que las madres que reportan la adopción de esta estrategia con mayor frecuencia - que implica evitar cualquier tipo de actividad secundaria que los distraiga del principal estresor - tienden a percibir un menor conflicto y tensión en la relación con sus hijos, y viceversa. Al concentrarse en el problema principal, las madres perciben un mejor control de la situación y la presencia de menor abrumamiento. Por el contrario, se identificó una relación negativa muy débil y no significativa entre la dimensión malestar paterno y la estrategia supresión de otras actividades ($r_s = -.062, p = .582$), al igual que la relación entre dicha estrategia con la dimensión niño difícil ($r_s = -.061, p = .59$). Entendiéndose que, en las madres participantes, el uso de esta estrategia puede darse para el manejo de ciertas circunstancias estresantes; sin embargo, no se evidencia una relación significativa con la percepción del estrés derivado del malestar parental ni a las características propias del hijo.

Tabla 8

Correlación de Spearman entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia supresión de otras actividades

	Estrés parental		
	Malestar Paterno	Interacción disfuncional padre-hijo	Niño difícil
r_s	-.062	-.220*	-.061

Supresión de otras actividades	gl	79	79	79
	valor p	.582	.049	.59

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Referente al objetivo específico cuatro, la información en la tabla 9 revela una correlación negativa, débil y significativa entre la dimensión interacción disfuncional padre-hijo y la estrategia postergación del afrontamiento ($r_s = -.233, p = .036$). En contraste, se observó una relación negativa, muy débil y no significativa entre las dimensiones malestar paterno ($r_s = -.012, p = .914$) y niño difícil ($r_s = -.153, p = .172$) con postergación del afrontamiento. De acuerdo con ello, las madres que suelen postergar el afrontamiento de las dificultades, es decir, que posponen la toma de medidas directas ante situaciones agobiantes, tienden a percibir menos estrés asociado a los conflictos en la relación con sus hijos. No obstante, no se evidencia relación significativa entre dicha estrategia con las dimensiones malestar paterno y niño difícil.

Tabla 9

Correlación de Spearman entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia postergación del afrontamiento

			Estrés parental		
			Malestar Paterno	Interacción disfuncional padre-hijo	Niño difícil
Postergación del afrontamiento	r_s		-.012	-.233*	-.153
	gl		79	79	79
	valor p		.914	.036	.172

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Los resultados relacionados con el quinto objetivo se encuentran en la tabla 10, que busca establecer relación entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia búsqueda de apoyo por razones instrumentales. Los análisis muestran una correlación no significativa, muy débil y negativa entre las dimensiones malestar paterno ($r_s = -.139, p = .216$) e interacción disfuncional padre-hijo ($r_s = -.149, p = .184$) con dicha estrategia. De la misma forma, la relación entre niño difícil y la estrategia búsqueda de apoyo por razones instrumentales resulta ser negativa, nula y no significativa ($r_s = -.003, p = .977$). Esto significa que, si bien las madres podrían emplear esta estrategia, a saber, solicitar apoyo y soporte de profesionales que se encuentran en la capacidad de acompañar en dicha situación como recurso para hacer frente a eventos estresantes vinculados a su rol, esta no se relaciona significativamente con ninguna de las dimensiones del estrés parental.

Tabla 10

Correlación de Spearman entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia búsqueda de apoyo por razones instrumentales

		Estrés parental		
		Malestar Paterno	Interacción disfuncional padre-hijo	Niño difícil
Búsqueda de apoyo	r_s	-.139	-.149	-.003
razones	gl	79	79	79
instrumentales	valor p	.216	.184	.977

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

De acuerdo al sexto objetivo específico, la tabla 11 muestra lo analizado, observándose una correlación no significativa, negativa y muy débil entre las dimensiones malestar paterno ($r_s = -.045, p = .693$), interacción disfuncional padre-hijo ($r_s = -.184, p = .1$) y niño difícil ($r_s = -.051, p = .652$) con la estrategia búsqueda de apoyo por razones emocionales, es decir, es posible que las madres recurran a esta estrategia, por medio de la búsqueda de apoyo moral y comprensión en personas en las que confían con el fin de manejar situaciones complicadas inherentes a su papel. No obstante, no existe una relación significativa entre esta estrategia y las dimensiones correspondientes a estrés parental.

Tabla 11

Correlación de Spearman entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia búsqueda de apoyo por razones emocionales

		Estrés parental		
		Malestar Paterno	Interacción disfuncional padre-hijo	Niño difícil
Búsqueda de apoyo	r_s	-.045	-.184	-.051
razones	gl	79	79	79
emocionales	valor p	.693	.1	.652

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Referente al objetivo específico siete, que pretende establecer relación entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia reinterpretación positiva y crecimiento. Se encontró que existe una correlación significativa, negativa y de intensidad débil entre malestar paterno y la estrategia reinterpretación positiva y

crecimiento ($r_s = -.255, p = .022$). Además, el análisis de la relación entre interacción disfuncional padre-hijo ($r_s = -.166, p = .139$) y niño difícil ($r_s = -.105, p = .35$) con dicha estrategia muestra una correlación negativa, muy débil y no significativa (ver tabla 12). Lo que quiere decir que las madres que tienden a valorar la dificultad de una manera positiva y a considerarla como oportunidad de aprendizaje, es decir, la aplicación de esta estrategia con mayor frecuencia está relacionada con una menor percepción de estrés asociada con el malestar paterno, que se refiere a los aspectos psicológicos internos de las madres frente a las responsabilidades de la crianza.

Tabla 12

Correlación de Spearman entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia reinterpretación positiva y crecimiento

		Estrés parental		
		Malestar Paterno	Interacción disfuncional padre-hijo	Niño difícil
Reinterpretación	r_s	-.255*	-.166	-.105
positiva	y	79	79	79
crecimiento	valor p	.022	.139	.35

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

El objetivo específico ocho buscó establecer relación entre las dimensiones del estrés parental y la estrategia aceptación. La tabla 13 refleja que existe una correlación negativa, débil y significativa entre dicha estrategia y la dimensión interacción disfuncional padre-hijo ($r_s = -.270, p = .015$). A saber, se observa una

menor percepción de estrés referido a la interacción problemática en el contexto parento-filial cuando las madres tienden a emplear la estrategia de aceptación, que consiste en reconocer el conflicto como parte de la realidad, y viceversa. Dicho de otra manera, la percepción de una relación menos conflictiva entre madres e hijos puede estar relacionada con la aceptación de las circunstancias difíciles. En cambio, se evidencia una relación no significativa, negativa y muy débil entre las dimensiones malestar paterno ($r_s = -.13, p = .249$) y niño difícil ($r_s = -.068, p = .546$) con la estrategia aceptación. Esto sugiere que esta estrategia podría tener un mayor impacto en la dimensión interaccional padre-hijo que en los factores internos o en la valoración de las acciones del menor

Tabla 13

Correlación de Spearman entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia aceptación

		Estrés parental		
		Malestar Paterno	Interacción disfuncional padre-hijo	Niño difícil
Aceptación	r_s	-.13	-.270*	-.068
	gl	79	79	79
	valor p	.249	.015	.546

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Los resultados del estudio de correlación entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia negación se observan en la tabla 14, correspondientes al noveno objetivo específico. Obteniéndose una relación significativa, positiva y

débil entre las dimensiones malestar paterno ($r_s = .331, p = .003$) e interacción disfuncional ($r_s = .261, p = .019$) con negación. Asimismo, entre la dimensión niño difícil ($r_s = .057, p = .612$) y esta estrategia se evidencia una correlación positiva, de fuerza muy débil y no significativa. Los hallazgos revelan que una percepción del estrés, referido tanto a las características de los progenitores como a la relación conflictiva entre las figuras parentales y sus hijos, aumenta conforme se recurre con mayor frecuencia al acto de negar la existencia de un acontecimiento estresante. Por otro lado, esta estrategia no se relaciona con la dimensión niño difícil, que tiene que ver con la percepción que se tiene de la conducta del niño.

Tabla 14

Correlación de Spearman entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia negación

		Estrés parental		
		Malestar Paterno	Interacción disfuncional padre-hijo	Niño difícil
Negación	r_s	.331**	.261*	.057
	gl	79	79	79
	valor p	.003	.019	.612

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Según la tabla 15, referido al décimo objetivo específico, que busca establecer relación entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia enfocar y liberar emociones. Se halló una correlación positiva, de intensidad muy débil y no significativa entre las dimensiones malestar paterno ($r_s = .169; p = .131$), interacción

disfuncional padre-hijo ($r_s = .036, p = .753$) y niño difícil ($r_s = .158, p = .158$) con la estrategia enfocar y liberar emociones. Lo que sugiere que las madres pueden tener una tendencia a expresar su tensión derivada de una percepción conflictiva con sus hijos, del malestar propio y del comportamiento del menor, mediante la expresión de sus emociones. Sin embargo, no se evidenciaron correlaciones estadísticamente significativas; es decir, ninguna de las dimensiones se relaciona con esta estrategia, por lo que esta puede ser aplicada de forma esporádica.

Tabla 15

Correlación de Spearman entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia enfocar y liberar emociones

		Estrés parental		
		Malestar Paterno	Interacción disfuncional padre-hijo	Niño difícil
Enfocar y liberar emociones	r_s	.169	.036	.158
	gl	79	79	79
	valor p	.131	.753	.158

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

El análisis estadístico del objetivo específico undécimo, que pretende establecer relación entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia desentendimiento conductual, indica una correlación positiva, débil y significativa entre la dimensión malestar paterno y dicha estrategia ($r_s = .335, p = .002$). Además, los datos reflejaron una relación positiva, débil y no significativa entre esta estrategia y las dimensiones interacción disfuncional padre-hijo ($r_s = .2, p = .074$) y

niño difícil ($r_s = .206, p = .065$) (ver tabla 16). Los hallazgos muestran que las madres que perciben mayor malestar propio frente a las responsabilidades del rol parental suelen emplear con mayor frecuencia dicha estrategia. En otras palabras, las madres pueden optar por reducir los esfuerzos e incluso renunciar a hacer frente a las dificultades, cuando se sienten sobrecargadas o agobiadas por las obligaciones de la crianza. Por el contrario, no se evidenciaron relaciones significativas entre la estrategia desentendimiento conductual con las dimensiones interacción disfuncional padre-hijo y niño difícil, lo que sugiere que el uso de una estrategia de afrontamiento evasiva se desencadenaría como una reacción al malestar propio, más que a las dificultades relacionales y comportamentales del menor.

Tabla 16

Correlación de Spearman entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia desentendimiento conductual

		Estrés parental		
		Malestar Paterno	Interacción disfuncional padre-hijo	Niño difícil
Desentendimiento	r_s	.335**	.2	.206
conductual	gl	79	79	79
	valor p	.002	.074	.065

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

En el objetivo duodécimo se pretendía evaluar la relación entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia desentendimiento mental. Se halló una relación significativa, positiva y de intensidad débil entre las dimensiones

malestar paterno ($r_s = .359, p < .001$) y niño difícil ($r_s = 0.312, p = .005$) con la estrategia desentendimiento mental. De otra manera, el análisis mostró una relación positiva, muy débil y no significativa entre la dimensión interacción disfuncional padre-hijo con tal estrategia ($r_s = .162, p = .147$) (ver tabla 17). Esto indicaría que, a mayor percepción de malestar personal por las exigencias de su rol y de dificultad percibida en la conducta del menor, mayor es la tendencia a optar por la estrategia desentendimiento mental. A saber, frente a situaciones percibidas como agobiantes, las madres suelen dirigir su atención hacia otros temas ajenos al problema o buscar formas de distraerse, logrando una desvinculación cognitiva temporal de la situación percibida como estresante.

Tabla 17

Correlación de Spearman entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia desentendimiento mental

		Estrés parental		
		Malestar Paterno	Interacción disfuncional padre-hijo	Niño difícil
Desentendimiento mental	r_s	.359**	.162	.312**
	gl	79	79	79
	valor p	<.001	.147	.005

En tanto, como se puede ver en la tabla 18, los resultados del objetivo décimo tercero indican una relación significativa, positiva y de fuerza débil entre la dimensión malestar paterno y la estrategia humor ($r_s = .270, p = .015$). También se encontró una relación positiva, no significativa y nula entre interacción disfuncional

padre-hijo y esta estrategia ($r_s = .005, p = .965$). Por último, una relación negativa, no significativa y nula resultaron del análisis entre la dimensión niño difícil y la estrategia en mención ($r_s = -.043, p = .702$). Esto significa que, el empleo de la estrategia humor - expresado por medio de la risa o sentido del humor - es frecuente en las madres que perciben un mayor malestar personal frente a situaciones abrumadoras relacionadas con la crianza. Es decir, las participantes utilizan el humor como una estrategia para manejar el estrés percibido, gestionar sus emociones y desviar temporalmente su atención de los problemas.

Tabla 18

Correlación de Spearman entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia humor

		Estrés parental		
		Malestar Paterno	Interacción disfuncional padre-hijo	Niño difícil
Humor	r_s	.270*	.005	-.043
	gl	79	79	79
	valor p	.015	.965	.702

Finalmente, de acuerdo al décimo cuarto objetivo específico, el análisis realizado, ver Tabla 19, indica una correlación directa, débil y significativa entre la dimensión malestar paterno y la estrategia consumo de drogas y/o alcohol ($r_s = .260, p = .019$). Asimismo, se encontró una correlación positiva, muy débil y no significativa entre la dimensión niño difícil y esta estrategia ($r_s = .026, p = .82$). Por último, la dimensión interacción disfuncional padre-hijo y la estrategia consumo de drogas y/o alcohol mostró una correlación negativa, muy débil y no significativa (r_s

= -.048, $p = .669$). En ese sentido, las madres con una mayor percepción de malestar personal referido a las demandas propias de su rol tienden a acudir al consumo de sustancias, como el alcohol y/o drogas, en un intento por mitigar el impacto que estas circunstancias generan. Sin embargo, esta estrategia solo llegaría a tener un efecto a corto plazo.

Tabla 19

Correlación entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia consumo de drogas y/o alcohol

		Estrés parental		
		Malestar Paterno	Interacción disfuncional padre-hijo	Niño difícil
Consumo de	Rho de Spearman	.260*	-.048	.026
drogas y/o alcohol	gl	.79	.79	.79
	valor p	.019	.669	.82

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

Este estudio buscó determinar la relación entre estrés parental y estrategias de afrontamiento en padres de familia de una institución educativa privada en Cerro de Pasco. En lo sucesivo, se abordará la discusión de los hallazgos obtenidos que corresponden al objetivo general, seguidas de las que pertenecen a los objetivos específicos.

En cuanto al objetivo general, orientado a analizar la relación entre ambas variables en padres de familia, se encontró una correlación estadísticamente significativa, positiva y débil entre estrés parental y las estrategias negación, desentendimiento mental y desentendimiento conductual. Esto sugiere que, ante un incremento del estrés derivado de las demandas del rol parental, tienden a recurrir - aunque de manera limitada - a estrategias basadas en la evasión del problema, con acciones como negar o rechazar la existencia del acontecimiento estresante, reducir el esfuerzo para manejar circunstancias agobiantes o desconectarse del evento estresante y centrarse en asuntos irrelevantes. Esta relación podría explicarse considerando que, frente a la presión que experimentan los padres con respecto a su rol y, por consiguiente, la sensación de frustración, enojo, tristeza o incompetencia, estos, en su intento por disminuir dicha sensación de manera inmediata, deciden negar o evadir los problemas. Sin embargo, estas estrategias actuarían de manera temporal, sin lograr manejar la dificultad a largo plazo y llegando, incluso, a exacerbar el estrés en algunos casos.

Lo hallado coincide con los aportes de Chanduvi (2022), en los que se determinó una relación positiva entre estrés parental y desentendimiento

conductual. En su estudio, concluyó que los padres que presentan una tendencia a evitar hacer frente a las dificultades, optar por un rol más pasivo y mostrar condescendencia, experimentan un incremento en el estrés derivado de la función parental. En una línea similar, Orihuela y Ugarte (2021) descubrieron una relación positiva y moderada entre estrés parental y las estrategias enfocadas en la percepción, como la negación, desentendimiento mental y desentendimiento conductual. Lo que indicaría que, cuanto mayor sea el rechazo o negación, evitación o desentendimiento de la situación estresante, mayor será el grado de estrés y, el establecimiento de vínculos sólidos entre padres e hijos se tornará más complejo, como se evidencia en un estudio realizado por Betancourt et al. (2021), quienes refieren que una elevada carga emocional en progenitores suelen estar asociados a prácticas parentales más hostiles y manifestaciones de alteraciones emocionales y conductuales en la infancia, lo que haría que la relación padre-hijo se vea afectado.

Según lo hallado en este estudio, las estrategias de evitación están presentes en algunos casos, pero su influencia en la dinámica de estrés parental no es decisiva, en contraste de lo estudiado por Orihuela y Ugarte (2021), quienes evidencian una relación positiva y moderada. Algunas posibles explicaciones a ello podría ser que ciertos participantes cuentan con recursos personales que les permiten afrontar las circunstancias de manera más adaptativa. Otro aspecto importante a tener en cuenta sería la experiencia con la que cuentan las madres, en función a su edad y la cantidad de hijos, ya que una parte significativa son madres de dos o más hijos. Por último, otra posible explicación podría ser una distinción en el tamaño muestral, dado que el estudio actual contó con menos participantes que el estudio previo, lo que podría haber influido en la fuerza de la correlación.

Por otro lado, los datos obtenidos difieren de los de Rajgariah et al. (2021), quienes evidencian en su trabajo que las madres con mayor grado de estrés adoptaron como estrategia la supresión de actividades competitivas, mientras que las madres con un grado bajo de estrés utilizan la estrategia desentendimiento mental. Esto quiere decir que las madres con un mayor grado de estrés recurren a una estrategia que les permita afrontar activamente la problemática, mientras que las menos estresadas recurren a estrategias que tienden a evadir la dificultad. Resultado que se contrapone con lo encontrado en este estudio, que indica que a mayor estrés parental se recurre a dicha estrategia. Esto podría explicarse teniendo en cuenta que las madres de la investigación previa usaron otras estrategias adicionales a esta, como la liberación de emociones y búsqueda de apoyo social por razones emocionales. Esto se consideraría como la existencia de estrategias complementarias que contribuirían a una mejor respuesta ante situaciones estresantes, por lo que las madres contarían con una red de apoyo y la posibilidad de expresar sus emociones.

En contraste, es posible que las madres de este estudio no compartan esta característica, lo que podría llevarlas a que opten por estrategias en las que evadan exigencias correspondientes a su rol. Con esto se sugiere que, la relación entre ambas variables no se limita a la percepción del estrés de las madres sino que involucra otros factores como, los recursos personales y del contexto.

El primer objetivo específico estuvo orientado a establecer relación entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia afrontamiento activo. Lo que sugiere que, en las madres participantes, el empleo de esta estrategia - que implica el incremento de esfuerzos y la realización de acciones directas con la intención de

mitigar los efectos del evento estresante - no se relaciona significativamente con ninguna de las dimensiones del estrés parental. Si bien esta es una de las estrategias más predominantes, evidenciado en (Chanduvi, 2022; Gonzales, 2023; Rajgariah et al., (2021), en esta investigación no se encontraron correlaciones significativas. Dado ello, se podría considerar que dicha estrategia no desempeña un papel significativo en el manejo del estrés en los padres de familia en la ciudad de Cerro de Pasco. Para una posible explicación, se tomará el modelo de Lazarus y Folkman (1984), quienes indican que la efectividad de las estrategias depende también de las características de cada situación, es decir, una estrategia puede ser la adecuada en una circunstancia, pero no frente a otra. Por lo que llegaría a ser importante evaluar el tipo de estresor, el contexto y las herramientas personales, para que de esa manera se logre identificar la idoneidad de su uso. En este sentido, existe la posibilidad de que algunas madres intenten abordar los problemas de manera directa; no obstante, las exigencias que ameritan su rol podrían exceder sus recursos disponibles - ya sean personales o contextuales -, llegando a considerarse esta estrategia como poco eficaz, a pesar de ser adaptativa. En consecuencia, ante la posibilidad de que el afrontamiento activo no funcione en estas situaciones las madres optan por aplicar estrategias alternativas que consideren más adecuados para el escenario.

El segundo objetivo fue establecer la relación entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia planificación. Se halló una relación negativa y débil entre la dimensión interacción disfuncional padre-hijo y dicha estrategia. Es decir que, un mayor uso de la estrategia planificación – orientada a organizar acciones y anticipar soluciones frente a agentes estresores – se relaciona con una menor percepción de estrés derivado de la relación tensa y conflictiva entre padres e hijos,

que incluye disputas que surgen entre ellos, dificultades en la comunicación e interpretaciones parentales sobre las acciones del hijo.

A partir de lo planteado por Lazarus y Folkman (1984), el afrontamiento se basa en la evaluación del factor estresante (Cruz et al., 2018) y de los recursos con los que se cuenta (CRAI, 2022). Teniendo en cuenta ello, dicha estrategia podría favorecer a un mayor control sobre las circunstancias y una mejor competencia personal de las madres. Dicho de otra manera, al aplicar la estrategia planificación, las madres podrían estar organizando de una mejor manera sus respuestas a las dificultades, lo que favorecería una menor percepción de malestar en la dinámica parento-filial, ya que se estaría actuando desde la reflexión, y no de una forma impulsiva. No obstante, si bien las madres usan esta estrategia buscando mitigar el malestar percibido por la relación conflictiva con sus hijos, la relación débil indica que su influencia puede ser limitada, lo que puede explicarse por una posible presencia de factores externos que también intervienen en esta dinámica. En adición, los resultados arrojaron una relación negativa, muy débil y no significativa entre las dimensiones malestar paterno y niño difícil con tal estrategia. Lo que significaría que, si bien algunas madres podrían estar empleando esta estrategia con el propósito de reducir el malestar relacionado a sus propias características y la percepción del hijo como difícil, no existe una relación estadísticamente significativa. A diferencia de los anteriores resultados, en esta se indica una relación muy débil, considerándose que la planificación, como estrategia, puede funcionar mejor en eventos de connotación conductual, como las interacciones conflictivas entre las madres y sus hijos, y menos en aquellas de naturaleza emocional, como el malestar paterno y la percepción del niño como difícil.

En contraste a lo hallado, Stoop-Maigret (2020) evidencia en su estudio una relación positiva entre estrés percibido por los padres neozelandeses y la estrategia planificación; es decir, cuanto más se use esta estrategia, mayor es el estrés percibido. El autor atribuye estos resultados al contexto de la pandemia, dado que, la planificación suele considerarse como una estrategia adaptativa cuando el problema puede ser manejado. Sin embargo, en un contexto donde había mucha incertidumbre y los retos eran mayores, su eficacia puede haberse visto limitada, en un intento de los padres por mantener el control frente a todo un cumulo de demandas. Esta discrepancia podría explicarse por el contexto. Por un lado, los padres recurren a esta estrategia en un intento de recuperar la sensación de control sobre su entorno inmediato ante las circunstancias estresantes. Pero, en el contexto actual donde ya no predomina la restricciones e incertidumbres asociadas a la pandemia, y por el contrario, este presente un entorno relativamente más estable, las madres podrían emplear la planificación como una estrategia adaptativa y orientada a la disminución del estrés percibido.

En lo que concierne al tercer objetivo, se propuso establecer la relación entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia supresión de otras actividades. Resultó en una relación negativa y débil entre la dimensión interacción disfuncional padre-hijo y esta estrategia. Esto indicaría que las madres que reportan la adopción de esta estrategia con mayor frecuencia - la cual implica evitar cualquier tipo de actividad secundaria que los distraiga del principal estresor - tienden a percibir menor conflicto y tensión en la relación con sus hijos, y viceversa. Esta relación podría explicarse teniendo en cuenta que la dificultad percibida en esta dimensión está vinculada con la sensación de insatisfacción en torno a la calidad de interacción

entre madre e hijo; frente a ello, ellas intentan priorizar la atención a esta situación por encima de otras responsabilidades, de esta manera, logran responder a las necesidades de su hijo y, por lo tanto, favorecer una mejor relación parento - filial. Sin embargo, el resultado de una relación débil podría indicar que, aunque esta estrategia actuaría de manera eficaz en algunas madres, no necesariamente ocurra de la misma manera con otras. Esto podría ser debido a diversos factores, como las exigencias adicionales a las que se enfrentan las madres, incluyendo laborales y familiares, el contexto, las características personales y sus recursos disponibles.

Lo hallado en esta investigación contrasta con el estudio de Rajgariah et al. (2021), quien menciona que las madres más estresadas recurren a la supresión de actividades competitivas como estrategia para su manejo. Esta discrepancia puede explicarse al considerar variables adicionales incluidas en el estudio previo, tales como la condición laboral, edad materna, edad y cantidad de hijos, tipo de familia, además del nivel socioeconómico. Por un lado, dicho estudio reveló que, hay mayor presencia de estrés en madres que trabajan en comparación de aquellas que no lo hacen, y que, entre otras, recurren a la estrategia supresión de actividades competitivas para afrontar el estrés. Esto podría deberse a que la carga laboral y parental las lleva a priorizar lo esencial, evitando actividades que las distraiga de sus obligaciones, lo que podría incrementar la percepción del estrés.

Por el contrario, el mismo estudio consideró el número de hijos como una variable de análisis; no obstante, dicha variable no se asocia con una mayor dificultad en la función parental, ya que un gran porcentaje de padres tenía solo uno o dos hijos, aspecto que coincide con el presente estudio, donde más del 50 % de madres reportó tener uno o dos hijos. Teniendo en cuenta esto, si bien la cantidad

de hijos puede considerarse una variable potencialmente influyente en la percepción de estrés, en estos casos se evidencia que no constituye una variable determinante. Con esto se reafirma la idea de considerar otros tipos de variables para explicar este tipo de discrepancia.

Establecer la relación entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia postergación del afrontamiento fue el objetivo cuatro. Los datos muestran una relación negativa y débil entre dicha estrategia y la dimensión interacción disfuncional padre-hijo. Es decir, las madres que suelen postergar el afrontamiento de las dificultades, lo que significa que posponen la toma de medidas directas ante situaciones agobiantes, tienden a percibir menos estrés asociado a los conflictos en la relación con sus hijos. No se evidenciaron estudios previos donde se reporte alguna relación entre dichas variables. No obstante, para explicar lo encontrado, se recurrirá al modelo propuesto por Lazarus y Folkman (1984), quienes alegan que las personas realizan un proceso de valoración primaria para evaluar los estímulos estresores (Cruz et al., 2018). En este caso, las madres llegarían a identificar la relación conflictiva con sus hijos como una fuente de estrés significativa. De acuerdo con este modelo, el uso de estrategias de afrontamiento orientado a las emociones tiende a ser priorizada cuando se percibe que el estresor excede los recursos personales, mientras que las estrategias centradas en el problema, como lo es la estrategia postergación del afrontamiento, es más probable que sea empleada cuando la circunstancia es percibida como manejable. Considerando ello, la aplicación de esta estrategia podría interpretarse como un intento inicial de autorregulación emocional, evitando así una respuesta impulsiva por parte de las madres. Más aun, teniendo en cuenta que esta interacción disfuncional puede actuar

como un mecanismo circular, es decir, tales relaciones podrían tener efectos mutuos entre los padres y los hijos (Abidin, 1995 citado en Araya, 2022; Deater-Deckard, 2004, citado en Araya, 2022). Por lo que esperar antes de actuar podría contribuir a una mejor dinámica parento-filial. Por último, se precisa la importancia de considerar un tamaño de muestra más amplio y de posibles variables moderadoras, como las características individuales, los recursos psicológicos y factores externos que expliquen la relación de débil intensidad entre las variables analizadas.

En respuesta al quinto y sexto objetivo, que buscaban establecer la relación entre las dimensiones de estrés parental y las estrategias búsqueda de apoyo por razones instrumentales y por razones emocionales, el análisis no arrojó relaciones significativas. Esto indicaría que, si bien las madres podrían recurrir a estrategias que implican solicitar apoyo y soporte de profesionales que se encuentran en la capacidad de acompañar, o bien por la búsqueda de contención emocional y comprensión proveniente de personas de confianza con el fin de manejar situaciones complicadas inherentes a su papel, estos no se relacionan significativamente con ninguna de las dimensiones del estrés parental. A diferencia de los trabajos de Rajgariah et al. (2021) y Stoop-Maigret (2020), que encontraron que los padres con una reducida percepción de estrés adoptaron la búsqueda de apoyo emocional y social como estrategia para la reducción del estrés. Ante esta discrepancia, se podrían considerar las siguientes explicaciones: la diferencia de las muestras utilizadas en los estudios. Según Andrade (2020), un resultado estadísticamente no significativo podría deberse, en parte, a un tamaño muestral no adecuado; es importante señalar que estas últimas investigaciones contaron con un número mayor de participantes. Por otro lado, es importante tener en cuenta el

entorno sociocultural de los individuos, ya que este podría propiciar barreras que dificulten la búsqueda de apoyo, tanto instrumental como emocional. En algunos contextos, la inclinación cultural hacia la reserva puede limitar la expresión de emociones y necesidades. Esto puede ser a razón de diversos factores externos y creencias personales, tales como el estigma social, es decir, asociar la manifestación emocional con debilidad, el temor a la crítica social, la continuidad de roles de género tradicionales y el limitado acceso de redes de apoyo. En relación a este último punto, dado que la institución educativa no cuenta con un profesional en salud mental que pueda orientar y acompañar a las familias, también resulta pertinente considerar la disponibilidad de sistemas de apoyo emocional y social en dicho espacio.

En relación con el séptimo objetivo específico, los hallazgos indican una relación negativa y débil entre la dimensión malestar paterno y la estrategia reinterpretación positiva y crecimiento. Esto implica que las madres que tienden a valorar la dificultad de una manera positiva y a considerarla como oportunidad de aprendizaje, es decir, que aplican esta estrategia con mayor frecuencia, presentan una menor percepción de estrés asociada con el malestar paterno, entendido como los aspectos psicológicos internos de las madres frente a las responsabilidades de la crianza. En aras de obtener una posible explicación de este resultado, se tomará como referencia el modelo transaccional de Lazarus y Folkman, (1984), quienes plantean que, ante circunstancias percibidas como agobiantes, el individuo evalúa el estímulo estresante para luego determinar de qué manera afrontar, teniendo en cuenta los recursos disponibles. También resulta pertinente señalar que, dicha dimensión está ligada a los aspectos internos de la madre y no a factores relacionales

con el hijo y, la estrategia reinterpretación positiva y crecimiento se centra en reformular la interpretación del suceso estresante. En función de lo señalado, tanto la dimensión malestar paterno como la estrategia reinterpretación positiva corresponden a procesos intrapersonales. De este modo, en tanto que las madres perciban dichas situaciones como manejables, tienden a valorar los aspectos positivos y concebirlas como situaciones que contribuyen al aprendizaje, lo que resultaría en una reinterpretación más positiva sobre el evento, y por consiguiente, conllevaría a una disminución del malestar. Cabe señalar que, además de las características del progenitor, existen variables externas que pueden estar contribuyendo en la intensificación del estrés, tales como la dinámica familiar, exigencias laborales, y los recursos económicos Price et al. (2016, como se citó en Meigss, 2022), lo cual también podría llegar a influir en la relación con tal estrategia. Estos datos pueden ser considerados en estudios posteriores para explicar la relación débil entre ambas variables.

Referente al octavo objetivo, se propuso analizar la relación entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia aceptación. Los resultados evidenciaron una relación negativa y débil entre la dimensión interacción disfuncional padre-hijo y dicha estrategia. Con esto, se observa una menor percepción de estrés referido a la interacción problemática en el contexto parento-filial cuando las madres tienden a emplear la estrategia de aceptación, que consiste en reconocer el conflicto como parte de la realidad. Dicho de otra manera, la percepción de una relación menos conflictiva entre madres e hijos puede estar relacionada con la aceptación de las circunstancias difíciles. Esta relación podría explicarse de esta manera, de acuerdo con Lazarus y Folkman, la estrategia

aceptación está orientada principalmente al manejo de las emociones, más que al problema como tal. De ese modo, las madres por medio de la aceptación de los conflictos como una realidad, tienden a gestionar sus reacciones emocionales frente a los eventos percibidos como agobiantes. Si bien, dicha acción no elimina los conflictos percibidos en la relación con su hijo, llegaría a reducir la carga emocional, fomentando una interpretación adaptativa de la interacción madre-hijo y mitigando el malestar percibido.

Estos resultados se alinean con lo encontrado por Stoop-Maigret (2020), quien demuestra que la estrategia aceptación predijo la reducción del estrés en padres. Esto indicaría que, a medida que dicha estrategia es aplicada con más frecuencia, menor será la percepción de conflictos en la relación madre e hijo. No obstante, aunque los hallazgos de aquel estudio coinciden con lo obtenido en el presente trabajo, el contexto en el que se desarrolló fue distinto, ya que fue durante la pandemia por COVID-19. Este acontecimiento generó mayor estrés debido a que, en conjunto, se presentaron estresores adicionales que, si bien no están relacionados con la interacción padre - hijo, afecta a la percepción del estrés en general. Por lo tanto, a causa de ello, el uso de dicha estrategia podría haber variado.

Por su lado, el objetivo nueve pretendía establecer la relación entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia negación. Resultando en una relación positiva y débil entre las dimensiones malestar paterno e interacción disfuncional padre-hijo con esta estrategia. Es decir, la percepción del estrés, asociado tanto a los rasgos personales internos de los progenitores como a la relación conflictiva entre las figuras parentales y sus hijos, aumenta conforme se recurre con mayor frecuencia al acto de negar la existencia de un acontecimiento estresante. Para una

posible explicación se recurre a la teoría transaccional de Lazarus y Folkman, quienes afirman que previo a la elección de la estrategia, el individuo realiza una valoración del agente estresor y los recursos disponibles. En ese sentido, la percepción de la situación estresante que experimentan las madres podría superar su capacidad y recursos para el manejo de la situación, por lo que optan por recurrir a la negación del mismo, contribuyendo a su vez al aumento en la percepción de estrés.

La relación positiva hallada entre la dimensión interacción disfuncional padre-hijo y la estrategia negación coincide con lo encontrado por Orihuela y Ugarte (2021), quienes indican que, en tanto el vínculo parental se vuelva más complicada, tenderán a una forma de afronte de negación o evitación. En este contexto, en un esfuerzo por controlar sus emociones frente a eventos difíciles, las madres pueden optar por negar el problema. No obstante, con tal estrategia no se pretende resolver el problema y, por el contrario, puede llegar a aumentar la percepción de una interacción conflictiva entre las madres y los hijos. Por otro lado, en contraste con la investigación actual, en el estudio de Orihuela y Ugarte (2021) se evidenció que la dimensión malestar paterno y tal estrategia se relacionan de manera negativa. Esto implica que los progenitores emplean en menor medida dicha estrategia, al percibir un incremento del malestar asociado con la valoración de su rol y sus responsabilidades parentales. Los resultados pueden explicarse por la inclusión de la resiliencia como variable adicional al estrés parental y estrategias de afrontamiento, lo que podría influir en cómo los progenitores enfrentan escenarios estresantes. Como lo sostienen Orihuela y Ugarte (2021), a mayor capacidad de adaptación y perseverancia ante situaciones complejas, es menos probable que

acudan a estrategias de evitación. En adición, otro factor considerado en dicha investigación fue el tipo de familia; la mayoría de participantes eran miembros de una familia nuclear o extensa, lo que indicaría la existencia de redes de soporte relevante. En el presente estudio no se identificó la variable tipo de familia; sin embargo, se reportó que el 93.8 % de las participantes no cuenta con el apoyo de una cuidadora adicional, lo que indicaría la ausencia de una red de apoyo por ese lado.

El décimo objetivo específico tenía como propósito establecer relación entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia enfocar y liberar emociones. Se evidenció una correlación no significativa, de intensidad muy débil y positiva entre las variables. Lo que sugiere que las madres pueden tener una ligera tendencia a expresar su tensión derivada de una percepción conflictiva con sus hijos, del malestar propio y del comportamiento del menor, mediante la expresión de sus emociones. Sin embargo, no se evidenciaron correlaciones estadísticamente significativas; es decir, ninguna de las dimensiones se relaciona con esta estrategia, por lo que esta puede estar siendo aplicada de forma esporádica o en situaciones específicas. Frente a ello, se formulan las siguientes presunciones: a nivel metodológico, podría deberse a un tamaño de muestra pequeño considerada en el presente estudio. Como se mencionó anteriormente, de acuerdo con Andrade (2020), un tamaño de muestra pequeño, podría dar lugar a un resultado estadísticamente no significativo. Otros factores que podrían explicar la ausencia de correlaciones significativas se relacionan con los aspectos individuales de las madres, como ciertos rasgos de personalidad, entre ellos, la introversión. Otro factor sería la educación emocional, es decir, que las madres han aprendido, a través de su

historia personal, a reprimir sus emociones. Asimismo, la presencia de creencias tradicionales sobre el rol materno, donde priorizan demostrar fortaleza frente a sus hijos, evitando mostrarse vulnerables. Por otro lado, el contexto sociocultural también puede influir en cuanto a la expresión de las emociones, más aún si estas son negativas (Cueto, 2019), ya que estas pueden ser asociadas a un signo de debilidad. Además, la falta de sistemas de apoyo podrían contribuir a que los padres decidan optar por otras estrategias de afrontamiento en lugar de éste.

El objetivo undécimo pretendía establecer la relación entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia desentendimiento conductual. Lo encontrado evidencia una relación positiva y débil entre la dimensión malestar paterno y dicha estrategia. Los hallazgos muestran que las madres que perciben mayor malestar propio frente a las responsabilidades del rol parental suelen emplear con mayor frecuencia dicha estrategia. En otras palabras, las madres pueden optar por reducir los esfuerzos e incluso renunciar a hacer frente a las dificultades, cuando se sienten sobrecargadas o emocionalmente agobiadas por las obligaciones de la crianza.

Estos resultados están respaldados por las conclusiones de Chanduvi (2022) y Stoop-Maigret (2020), al señalar también una relación directa entre las dos variables. Lo cual sugiere que los padres que experimentan insatisfacción con su deber como progenitores, recurren a comportamientos orientados a ignorar los problemas que enfrentan. Esto se podría explicar con la teoría de Lazarus Y Folkman, según la cual, cuando las madres evalúan lo acontecido como algo abrumador, tienden a reducir los esfuerzos para enfrentar los factores estresores, llegando incluso a rendirse. Considerando esto, cabe destacar aspectos relevantes señalados por estos autores, como el hecho de que dicha estrategia podría causar un

alivio inmediato, lo que explicaría que los padres acudan a ello; sin embargo, dicho alivio llegaría a darse por un periodo corto de tiempo. Por último, se menciona también que esta estrategia tiene un impacto perjudicial al bienestar psicológico de la diada parento-filial. Según los hallazgos sobre estrés parental y problemas emocionales y conductuales en niños, los padres que experimentaban menor satisfacción con su rol parental, tendían a percibir problemas, emocionales y conductuales en sus hijos Betancourt et al. (2021). Lo que sugiere que, si el estrés no es gestionado de manera adecuada, podría afectar directamente al niño, llevándolo a desarrollar dificultades emocionales, conductuales y/o sociales.

Por otro lado, estos resultados se contrastan con el trabajo de Orihuela y Ugarte (2021), en la que se evidencia una relación negativa entre malestar parental y la estrategia enfocada en la percepción, donde se incluye la estrategia desentendimiento conductual. En este caso, las madres que muestran un incremento de estrés asociado con el malestar paterno, suelen aplicar esta estrategia con menos frecuencia. Esta diferencia podría explicarse por una variable adicional que tuvieron en cuenta las autoras en su estudio: la resiliencia, considerándose a este como un recurso personal con el cual cuentan las madres participantes. En ese sentido, aquellas madres de familia quienes tienen mayor confianza en ellas mismas, percepción realista de su entorno y una mayor capacidad de adaptabilidad, tienden a mostrar una menor evasión cuando se enfrentan a retos, lo que se traduce en una menor inclinación hacia el uso de la estrategia desentendimiento conductual.

En tanto al objetivo duodécimo, que tenía como propósito establecer la relación entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia desentendimiento mental. Resultó en una relación significativa, positiva y débil entre las dimensiones

malestar paterno y niño difícil con esta estrategia. En otras palabras, a mayor grado de estrés percibido, tanto a razón de los conflictos en la percepción de su desempeño en la crianza como a las características y comportamientos difíciles del hijo, habrá una mayor inclinación por emplear dicha estrategia, la cual implica dirigir la atención hacia otras actividades o distracciones, en lugar de enfrentar directamente el evento estresante. La dimensión malestar paterno guarda relación con la sensación de frustración y agotamiento que experimentan las madres ante la percepción del desempeño de su rol, por lo cual, la estrategia desentendimiento mental podría actuar como un recurso de regulación temporal a nivel emocional ante eventos que causa tensión. Por su parte, la dimensión niño difícil alude a la percepción de la madre sobre el comportamiento difícil del menor; en este caso, llegaría a funcionar como una forma de desconexión cognitiva frente a eventos percibidos como desgastantes.

En consonancia con lo investigado por Orihuela y Ugarte (2021), quienes indican una correlación significativa y positiva entre la dimensión niño difícil y la estrategia en mención. Alegando que, la reacción de la madre, frente a un comportamiento difícil del niño, podría ser de evitación al estímulo estresor y la focalización a cualquier otra distracción. Por el contrario, lo hallado contrastaría con lo evidenciado por Orihuela y Ugarte (2021), quienes refieren una relación significativa y negativa entre la dimensión malestar paterno y la estrategia desentendimiento mental, es decir, hay una menor tendencia de los padres a enfocar la atención en otras actividades frente a la percepción de dificultades relacionadas a su ejercicio parental. Una posible explicación de ello son los recursos adicionales, sean internos o externos, con los que cuentan las madres para afrontar este malestar.

Tal como se considera en el trabajo de las autoras mencionadas, la resiliencia actúa como una capacidad que podría influir en que las madres recurran en menor medida al desentendimiento de la situación. Esto se sustenta en la información obtenida, una relación inversa entre resiliencia y la dimensión enfocada en la percepción, que cual incluye la estrategia desentendimiento mental.

Los hallazgos del décimo tercer objetivo, cuya finalidad fue establecer una relación entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia humor, mostraron una relación significativa, positiva y débil entre la dimensión malestar paterno y dicha estrategia. Lo que indicaría que los progenitores tienden a optar por esta estrategia como forma de aliviar el estrés, al presentarse un mayor nivel de malestar asociado a las características propias del progenitor y su autovaloración en su rol parental. Es decir, las participantes utilizan el humor como una estrategia para manejar el estrés percibido, gestionar sus emociones y desviar temporalmente su atención de los problemas. En los estudios revisados no se identificaron resultados referidos a la estrategia humor. Sin embargo, existen estudios que afirman que, al evocar sentimientos positivos, su uso puede ayudar a reducir el impacto de las circunstancias estresantes (Martin, 2003; Cassareto y Martínez, 2009, como se citó en Losada y Lacasta, 2019). Asimismo, mencionan que el sentido del humor podría conllevar a un estado de bienestar y disfrute (Losada y Lacasta, 2019). Razones por las cuales las madres participantes podrían optar por su aplicación.

Por último, el décimo cuarto objetivo buscaba establecer la relación entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia consumo de drogas y/o alcohol, se descubrió que existe una relación positiva y débil entre la dimensión malestar paterno y esta estrategia. Entendiéndose que las madres con una mayor percepción

de malestar personal referido a las demandas propias de su rol pueden mostrar una ligera tendencia a acudir al consumo de sustancias, como el alcohol y/o drogas, en un intento por mitigar el impacto que estas circunstancias causan. Si bien los antecedentes previos revisados para este trabajo no evidencian relación entre las variables analizadas, algunos autores, como Rutherford y Mayes (2019), indican que, ante la presencia de un estrés mayor, aumenta la vulnerabilidad al consumo de tales sustancias. Se plantea que todos los padres experimentan cierto grado de estrés y este puede extenderse a lo largo de la vida, y que, si no es gestionada de manera adecuada, puede llegar a desencadenar en una sobrecarga emocional. Llevando a los progenitores a recurrir al alcohol, como una estrategia de afronte, ya que tiende a dar una sensación de alivio. Sin embargo, dicho alivio es temporal y, en casos de consumo prolongado, podría llegar a exacerbar el estrés Lovering (2022). Finalmente, aunque se evidencia una relación de intensidad débil, resulta ser estadísticamente significativa. En consecuencia, se recomienda que en futuras investigaciones se tengan en cuenta otras variables que puedan incidir en la dinámica entre las variables.

CONCLUSIONES

1. Se determinó una correlación estadísticamente significativa, positiva y débil entre el estrés parental y las estrategias de afrontamiento negación, desentendimiento mental y desentendimiento conductual en los padres de familia de una Institución Educativa en Cerro de Pasco.

2. Se rechaza la hipótesis debido a que se estableció una correlación positiva, muy débil y no significativa entre la dimensión malestar paterno y la estrategia afrontamiento activo. Además, las dimensiones interacción disfuncional padre-hijo y niño difícil correlacionaron con tal estrategia de manera negativa, no significativa y de intensidad muy débil.

3. La hipótesis se acepta parcialmente ya que se estableció una relación negativa, débil y significativa entre la dimensión interacción disfuncional padre-hijo y la estrategia planificación. En cambio, la relación entre las dimensiones malestar paterno y niño difícil con la estrategia en mención resultan ser no significativas, negativas y de fuerza muy débil.

4. Se acepta la hipótesis parcialmente porque existe una correlación significativa, negativa y débil entre la dimensión interacción disfuncional padre-hijo y la estrategia supresión de otras actividades. En contraste, las dimensiones malestar paterno y niño difícil se relacionaron de manera no significativa, negativa y muy débil con esta estrategia.

5. La hipótesis se acepta parcialmente ya que se estableció que la dimensión interacción disfuncional padre-hijo y la estrategia postergación del afrontamiento presentan una relación significativa, negativa y débil. Contrariamente, las

dimensiones malestar paterno y niño difícil se relacionaron de forma negativa, muy débil y estadísticamente no significativa con dicha estrategia.

6. Se rechaza la hipótesis debido a que existe una relación no significativa, negativa y muy débil entre las dimensiones malestar paterno e interacción disfuncional padre-hijo con la estrategia búsqueda de apoyo por razones instrumentales. Además, la dimensión niño difícil se correlaciona con tal estrategia de manera no significativa, negativa y nula.

7. La hipótesis es rechazada ya que se encontró una relación no significativa, negativa y muy débil entre las dimensiones de estrés parental con la estrategia búsqueda de apoyo por razones emocionales.

8. Se acepta la hipótesis de manera parcial en vista de que se estableció que la dimensión malestar paterno y la estrategia reinterpretación positiva y crecimiento se relacionan de manera significativa, negativa y débil. Por el contrario, la dimensión interacción disfuncional padre-hijo y la dimensión niño difícil presentan un relación no significativa, negativa y muy débil con esta estrategia.

9. La hipótesis es aceptada parcialmente debido a que existe una relación negativa, débil y significativa entre la dimensión interacción disfuncional padre-hijo y la estrategia aceptación. En oposición a ello, la dimensión malestar paterno y la dimensión niño difícil se correlación de forma no significativa, negativa y muy débil con la estrategia aceptación.

10. Se acepta la hipótesis parcialmente, considerando que se se encontró una relación significativa, positiva y débil entre las dimensiones malestar paterno e interacción disfuncional padre-hijo con la estrategia negación. Por el contrario, niño

difícil, se relacionó con esta estrategia de manera no significativa, positiva y muy débil.

11. Se rechaza la hipótesis debido a que se estableció una relación no significativa, positiva y de fuerza muy débil entre las dimensiones de estrés parental y la estrategia enfocar y liberar emociones.

12. La hipótesis se acepta parcialmente en razón que se halló una significativa, positiva y débil correlación entre la dimensión malestar paterno y la estrategia desentendimiento conductual. Caso contrario, se evidencia en la relación no significativa, débil y positiva entre las dimensiones interacción disfuncional padre-hijo y niño difícil con la estrategia mencionada.

13. Se acepta la hipótesis parcialmente en vista que existe una relación significativa, positiva y débil entre las dimensiones malestar paterno y niño difícil con la estrategia desentendimiento mental. Por otro lado, se halló que la dimensión interacción disfuncional padre- hijo se relaciona de forma de no significativa, positiva y muy débil con tal estrategia.

14. La hipótesis es aceptada parcialmente ya que se estableció que la dimensión malestar paterno se relaciona con la estrategia humor significativamente, de manera positiva y con intensidad débil. En contraste, existe una relación no significativa y nula entre las dimensiones interacción disfuncional padre-hijo y niño difícil con esta estrategia.

15. Se acepta la hipótesis parcialmente dado que existe una correlación significativa, positiva y débil entre la dimensión malestar paterno y la estrategia consumo de droga y/o alcohol. Además, se halló que la dimensión niño difícil y tal estrategia se correlacionan de manera no significativa, positiva y muy débil.

Finalmente, la dimensión interacción disfuncional padre-hijo se relaciona con la estrategia mencionada de forma no significativa, negativa y muy débil.

RECOMENDACIONES

Se recomienda que futuros estudios incluyan factores adicionales, tanto internos como externos, como la personalidad, resiliencia, los recursos psicológicos, redes de apoyo, las normas culturales, entre otros, los cuales puedan permitir analizar una posible influencia en cuanto a la percepción del estrés y a la selección de estrategias para el afronte del malestar.

En próximas investigaciones, se sugiere considerar un análisis detallado sobre los datos sociodemográficos, como la edad parental, la cantidad de hijos, situación conyugal, tipos de familia, nivel socioeconómico, nivel educativo, etc. Esto permitirá conocer si estos datos pueden incidir en la relación entre las dos variables trabajadas. Además, contribuirá a que los investigadores obtengan mayor información que les posibilite comparar o contrastar sus resultados.

Se sugiere trabajar con una muestra de mayor tamaño, lo suficientemente grande como para buscar mejorar la representatividad de los resultados.

Se recomienda, por un lado, desarrollar investigaciones a nivel nacional considerando ambas variables en muestras de padres de familia. Además, resulta importante llevar a cabo más estudios centrados en padres cuyos hijos no presente alguna condición, debido a que se hallaron limitados trabajos acerca del tema, sobre todo en la localidad de Cerro de Pasco y porque se encontraron una mayor cantidad de estudios en la que sus participantes son progenitores con hijos con alguna condición.

Se sugiere el diseño e implementación de programas de intervención dirigido a las madres del centro educativo en Cerro de Pasco, buscando con esto el

fortalecimiento de la aplicación de recursos adaptativos de acuerdo a cada situación y la reducción del impacto.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amaya, L., Berrío Acosta, G. M. y Herrera, W. (2018). Principio de Beneficencia. *Ética Psicológica*. <https://eticapsicologica.org/index.php/documentos/articulos/item/18-principio-de-beneficencia>
- American Psychological Association. (2018). *Stress effects on the body*. APA. <https://www.apa.org/topics/stress/body>
- American Psychological Association. (2020). APA Stress in America Report: High stress related to coronavirus is the new normal for many parents. APA. <https://www.apa.org/news/press/releases/2020/05/stress-america-covid-19>
- American Psychological Association. (2022). Stress in America: On second COVID-19 anniversary, money, inflation, war pile on to nation stuck in survival mode. APA. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2022/march-2022-survival-mode>
- American Psychological Association. (2022). *Stress*. APA. <https://www.apa.org/topics/stress>
- American Psychological Association. (2023). Stress in America 2023: A nation recovering from collective trauma. APA. [Stress in America 2023: A nation recovering from collective trauma \(apa.org\)](https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2023/march-2023-survival-mode)
- Araya Ortega, L. (2022). “Porque TEAMO” Diseño de un programa de arteterapia para el manejo del estrés parental dirigido a cuidadores de hijos en etapa preescolar con diagnóstico TEA. [Tesis de titulación, Universidad Finis Terrae]. <https://repositorio.uft.cl/xmlui/handle/20.500.12254/2572>
- Arif, A., Ashraf, F., & Nusrat, A. (2021). Stress and coping strategies in parents of children with special needs. *JPMA. The Journal of the Pakistan Medical Association*, 71(5), 1369–1372. <https://doi.org/10.47391/JPMA.1069>

- Arotoma Vega, C. C. (2019). Estrés parental en madres de niños usuarios del servicio “control de crecimiento y desarrollo” en el Centro de Salud Chilca-Huancayo. [Tesis de Licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio Continental: Estrés parental en madres de niños usuarios del servicio “control de crecimiento y desarrollo” en el Centro de Salud Chilca-Huancayo
- Avendaño Diaz, S. Y. (2022). Estrés y conductas parentales durante la pandemia por Covid-19 en tres instituciones educativas públicas de la provincia de Arequipa, 2021. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/14767>
- Baldeón Bermúdez, R. P. y Rodríguez Tello, D. S. (2021). Estrés parental y afrontamiento psicológico en cuidadores de personas con trastorno del espectro autista. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de Chimborazo]. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/8661>
- Barradas Alarcón, M. E., Delgadillo Castillo, R., Gutiérrez Serrano, L., Posadas Tello, M. H., García Andrade, J. N., López Gonzáles, J. y Denis Rodríguez, E. (2018). Fundamentos del estrés. En R. Delgadillo Castillo, M. E. Barradas Alarcón y J. A. Mora Ramón (ed.), Estrés y Burnout Enfermedades en la Vida Actual. Editorial Palibrio. https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=rOBiDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=teoria+de+los+sucesos+cotidianos+estres&ots=xGPGqDluvg&sig=WP4hocucr54pCFCJ4jr2-thgXc&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Bartczuk, R., Chwaszcz, J., Hobfoll, S., Niewiadomska, I. y Galkowska-Bachanek, M. (2020). Is the structure of the strategic approach to coping scale cross-culturally

stable? Evidence based on a scoping literature review. *Annals of Psychology*, 23(1), 7-21. <https://ojs.tnku.pl/index.php/rpsych/article/view/13291>

Bazán Ullilen, G. R. (2023). Evidencias de validez del Cuestionario de Estrés Parental PSI-SF en padres de familia de nidos – jardines de Trujillo. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/14471>

Becerra-García, J., Giménez Ballesta, G., Sánchez-Gutiérrez, T., Barbeito Resa, S. y Calvo Calvo, A. (2020). Síntomas psicopatológicos durante la cuarentena por COVID-19 en población general española: un análisis preliminar en función de variables sociodemográficas y ambientales-ocupacionales. *Rev Esp Salud Pública*, 94, 1-11. <https://ojs.sanidad.gob.es/index.php/resp/article/view/867>

Betancourt Ocampo, D., Riva Altamirano, R. y Chedraui Budib, P. (2021). Estrés parental y problemas emocionales y conductuales en niños durante la pandemia por COVID-19. *Revista Enseñanza e Investigación en Psicología Nueva Época*, 3(2), 227-238. [Estrés parental y problemas emocionales y conductuales en niños durante la pandemia por COVID-19 | Enseñanza e Investigación en Psicología](#)

Blau Leon, S. (2024). Relación del estrés parental, el afrontamiento y el bienestar subjetivo de padres con hijos que presentan diabetes tipo 1. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/27876>

Briones Velásquez, M. L. (2019). El estrés [Tesis de Segunda Especialidad, Universidad Nacional de Tumbes]. [El estrés](#)

Cabello Toscano, M., Vaqué Alcázar, L., Cattaneo, G., Solana Sánchez, J., Bayes Marin, I., Abellaneda Pérez, K., Maciá Bros, D., Mulet Pons, L., Portellano Ortiz, C., Angel Fullana, M., Oleaga, L., Gonzáles, S., Bargalló, N., Tormos, J., Pascual Leone, A. y Bartrés Faz, D. (2023). Functional Brain Connectivity Prior to the

Covid-19 Outbreak Moderates the Effects of Coping and Perceived Stress on Mental Health Changes: A First Year of Covid-19 Pandemic Follow-up study. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, 8(2), 200-209. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451902222001884?via%3Dihub#>

Carver, C. S., Scheier, M. F. y Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.56.2.267>

Chanduvi Huamán, L. B. (2022). Estrés parental y estrategias de afrontamiento en padres de familia de una institución educativa en tiempos de pandemia. Cartavio-2020. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo]. <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/10615>

Choquecota Mamani, J. C. (2022). Estrés parental y funcionamiento familiar en los apoderados de los estudiantes del Centro Educativo Básico Especial Félix y Carolina de Repetti, Tacna 2022 [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada de Tacna]. Estrés parental y funcionamiento familiar en los apoderados de los estudiantes del Centro Educativo Básico Especial Félix y Carolina de Repetti, Tacna 2022

Chung, G., Lanier, P. Y Wong, P. Y. J. (2022). Mediating effects of parental stress on Harsh Parenting and Parent-Child relationship during Coronavirus (COVID-19) Pandemic in Singapore. *Journal of Family Violence*, 37, 801-812. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00200-1>

Cruz Fierro, N., González Ramírez, M. T. y Vanegas Farfano, M. T.J. (2018). Modelo estructural para explicar el bruxismo desde la teoría transaccional del estrés. *Revista*

Ansiedad y Estrés, 24(2-3), 53-59. Modelo estructural para explicar el bruxismo desde la teoría transaccional del estrés | Ansiedad y Estrés (elsevier.es)

Cvetkovic Vega, A., Maguiña, J. L., Soto, A., Lama Valdivia, J. y Correa López, L. E. (2021). Estudios transversales. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(1), 179-185. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312021000100179#aff1

De Reyes Balboa, M. L. (2020). Estrategias de afrontamiento y su rol intermediario frente al estrés familiar. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 5(202), 1-14. <https://doi.org/10.32351/rca.v5.202>

Domen Zapata, M. (2023). Estrés parental y estilos de afrontamiento en padres de estudiantes de 3 años de la “Cuna Jardín Caritas Felices” ubicado en Chiclayo. [Tesis de Licenciatura, Universidad Ricardo Palma]. <https://hdl.handle.net/20.500.14138/6407>

Ferreira García, E. y Calderón Garrido, C. (2022). Evaluación de adultos: CRI-A. Evaluación del afrontamiento del estrés. [Documento docente]. Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona. <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/182806/1/CRIA%20Evaluacion%20del%20afrontamiento%20del%20estres.pdf>

Francisco Lavado, R. J. (2022). Estrés y competencias parentales en padres de hijos con trastorno del espectro autista de Instituciones Privadas de Lima [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Federico Villareal]. <https://hdl.handle.net/20.500.13084/5932>

Fundación Baltazar y Nicolás. (2022). *ECIC-19*. Fundación Baltazar y Nicolas. <https://fundacionbaltazarynicolas.org/ecic-19/>

Gallup (2024). Global Emotions Report 2023. GALLUP, Inc. Global Emotions Report - Gallup

Gonzales Quiroz, J. (2023). Estilos de afrontamiento al estrés en padres de estudiantes de nivel secundario de un colegio privado, Chiclayo 2022 [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. <http://hdl.handle.net/20.500.12423/6674>

Gurvich, C., Thomas, N., Thomas, E. H., Hudaib, A. R., Sood, L., Fabiato, K., Sutton, K., Isaacs, A., Arunogiri, S., Sharp, G., & Kulkarni, J. (2021). Coping styles and mental health in response to societal changes during the COVID-19 pandemic. *The International journal of social psychiatry*, 67(5), 540–549. <https://doi.org/10.1177/0020764020961790>

Gutiérrez Trevejo, M. Y. (2021). Impacto familiar y estrategias de afrontamiento en padres de niños con fisura labio palatina de una clínica dental de Lima Metropolitana. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/11255>

Heikkinen, K. M., Fonsén, E., Ahtiainen, R., Heikonen, L., Strehmel, P. y Tamir, E. (2023). Stress, coping strategies and resources of early childhood education leaders during the COVID-19- pandemic in Finland, Germany and Israel. En K. M. Heikkinen, E. Fonsén, R. Ahtiainen, R. Heikonen, L. Strehmel y E. Tamir (Eds), Early childhood education leadership in times of crisis (pp. 229-236). Editorial Verlag Barbara Budrich.

Hernández Sampieri, R. y Mendoza Torres, C. P. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. *McGraw-Hill Interamericana*.

<http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales de consulta/Drogas de Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf>

Izquierdo Martínez, M. A. (2020). Estrategias de afrontamiento: una revisión teórica. [Tesis para optar al grado de bachiller, Universidad Señor de Sipán].

<https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6889?show=full>

Johansson, M., Benderix, Y., & Svensson, I. (2020). Mothers' and fathers' lived experiences of postpartum depression and parental stress after childbirth: a qualitative study. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 15(1).

<https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1722564>

Kılınc, M., Arslan, G., Savi Çakar, F. y Yıldırım, M. (2022). Psychological maltreatment, coping flexibility, and death obsession during the Covid-19 pandemic: A multi-meditation analysis. *Current Psychology*, 42(20), 17435-17443.

<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s12144-021-02576-9.pdf>

Matos Mendoza, J. E. (2020). Estrés parental y afrontamiento en madres y padres de niños con parálisis cerebral. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú].

<http://hdl.handle.net/20.500.12404/18471>

Meiggs Borda, A. P. (2022). Factores relacionados al estrés parental en los padres de hijos con habilidades diferentes. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia].

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/13031/Factores_MeiggsBorda_Alessandra.pdf?sequence=1

Meléndez, J. C., Delhom, I. y Satorres, E. (2020). Las estrategias de afrontamiento: relación con la integridad y la desesperación en adultos mayores. *Ansiedad y estrés*, 26(1),

14-19. Las estrategias de afrontamiento: relación con la integridad y la desesperación en adultos mayores - Dialnet

Melero, S., Morales, A., Espada, J. y Orgilés, M. (2021). Gestión emocional parental y sintomatología infantil durante la pandemia del COVID-19. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 283-292. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n1.v2.2107>

Mella Morambuena, J., López Angulo, Y., Sáez Delgado, Y. y Del Valle, M. (2020). Estrategias de afrontamiento en apoderados durante el confinamiento por la COVID-19. *Revista CienciAmérica*, 9(2), 1-12. Estrategias de afrontamiento en apoderados durante el confinamiento por la COVID-19 - Dialnet

Mental Health Foundation (2018). Stress: Are we coping? London: Mental Health Foundation. <https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/2022-08/stress-are-we-coping.pdf>

Morán Astorga, M. C., Finez Silva, M. J., Menezes dos Anjos, E., Cruz Pérez-Lancho, M., Urchaga Litago, J. D. y Vallejo Pérez, G. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 183-190. <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1542/1339>

Novaes Lipp, M. y Novaes Lipp, L. M. (2019). Proposal for a Four-Phase Stress Model. *Psychology*, 10, 1435-1443. https://www.scirp.org/pdf/PSYCH_2019082200541036.pdf

Organización Panamericana de la Salud. (2022). *Salud Mental y COVID-19*. PAHO. <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19OPS>

- Orihuela Begazo, A. P. y Ugarte Mostajo, N. (2021). Estrés parental, resiliencia y estrategias de afrontamiento en madres de escolares en emergencia sanitaria por Covid-19 de la ciudad de Arequipa. [Tesis de licenciatura, Universidad Católica San Pablo]. <https://repositorio.ucsp.edu.pe/handle/20.500.12590/17146>
- Pascual Jimeno, A. y Conejero López, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36 (1), 74-83. Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias
- Peña Marcial, E., Bernal Mendoza, L. I., Pérez Cabañas, R., Reyna Avila, L. y García Sales, K. G. (2018). Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *NURE Investigación*, 15(92), 1-8. <https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/1299/816>
- Pfeifer, L. S., Heyers, K., Ocklenburg, S. y Wolf, O. T. (2021). Stress research during the COVID-19 pandemic and beyond. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 131, 581-596. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8480136/>
- Polanco Cano, J. K. (2019). Adaptación del inventario de afrontamiento COPE en adultos pertenecientes a la población económicamente activa de Lima metropolitana. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Lima]. <https://hdl.handle.net/20.500.12724/9994>
- Rajgariah, R., Malenahalli Chandrashekarappa, S., Venkatesh Babu, K., Gopi, A., Mysore Ramaiha, N. M. y Kumar, J. (2021). Parenting stress and coping strategies adopted among working and non-working mothers and its association with socio-demographic variables: A cross-sectional study. *ScienceDirect*, 9, 191-195. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2020.08.013>

- Ray, J. (2022). *World Unhappier, More Stressed Out Than Ever*. Gallup News.
<https://news.gallup.com/poll/394025/world-unhappier-stressed-ever.aspx>
- Ríos Requeni, M. (2023). Estrés parental: Evaluación por medio del Parenting Stress Index 4° ed. (PSI-4). [Tesis doctoral, Universidad de Zaragoza].
<https://hdl.handle.net/10550/89448>
- Rivadeneira Medrano, J. G. (2018). Estrés, afrontamiento y calidad de vida relacionada a la salud mental en pacientes con cáncer de mama [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Babahoyo]. <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/5097>
- Rodríguez Bermejo, D. S. (2019). Diseño de implementación de un sistema para la detección del estrés mediante redes neuronales convolucionales a partir de imágenes térmicas [Tesis de Máster, Universidad Politécnica de Madrid] [TFM David Sandoval Rodriguez Bermejo.pdf \(upm.es\)](https://upm.es/TFM_David_Sandoval_Rodriguez_Bermejo.pdf)
- Ruiz Llallico, N. G. (2020). Estrés parental en padres de niños con y sin trastorno del espectro autista en dos instituciones educativas de los Olivos, 2019. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte].
<https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/25027#:~:text=Con%20respecto%20a%20los%20resultados,del%20Trastorno%20del%20Espectro%20Autista.>
- Saavedra, C. (2023). Eustres y Distrés: Revisión Sistemática de la Literatura. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 22(2), 1-17.
<https://hdl.handle.net/20.500.12495/3805>
- Salazar Abecasis, A. C. (2019). Estrés parental y prácticas de crianza en padres de familia de Lima. [Tesis para optar el grado de Bachiller, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/17356>

- Sánchez Griñán Martínez Del Solar, G. (2015). Cuestionario de Estrés Parental: Características psicométricas y análisis comparativo del estrés parental en padres de familia con hijos e hijas de 0 a 3 años de edad de Lima moderna. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Lima]. <https://hdl.handle.net/20.500.12724/3384>
- Segers, D., Bravo, S. y Villafuerte, J. (2018). La resiliencia y estilos de afrontamiento de jóvenes estudiantes con discapacidad. *Profesorado*, 22(4), 464-487. <https://revistaseug.ugr.es/index.php/profesorado/article/view/8433/7167>
- Serrano Rojas, C. C. (2018). Relación entre resiliencia y estrés académico en los estudiantes de la Unidad Educativa Municipal Eugenio Espejo, Pusuquí. [Tesis de Licenciatura, Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/16515>
- Stoop-Maigret, R. (2020). Coping strategies and perceived stress of New Zealand-based parents during the 2020 COVID-19 restrictions in Aotearoa New Zealand [Tesis de Maestría, Universidad Massey]. <http://hdl.handle.net/10179/16565>
- Suarez, E. (2023). Tipos de investigación y su clasificación. Experto Universitario. <https://expertouniversitario.es/blog/tipos-de-investigacion/>
- Sun, Y., Li, Y., Wang, Y. y Li, F. (2021). Understanding the Emotion Coping Strategies During Public Emergencies - From the Perspective of Psychological Distance. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-11. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.699180/full>
- Tacca Huamán, D. R. y Tacca Huamán. A. L. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *Scielo*, (21), 37-56. [Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado](#)

The American Institute of Stress. (2022). *What is Stress?* The American Institute of Stress.

<https://www.stress.org/daily-life>

UNICEF (2021). La mitad de los padres, madres o cuidadores en el Perú sufre de ansiedad, depresión o estrés debido a la pandemia. Nota de prensa.

<https://www.unicef.org/peru/comunicados-prensa/mitad-padres-madres-cuidadores-peru-sufre-ansiedad-estres-depresion-pandemia-covid19>

Uribe Mutis, M. E. y Castro García, R. A. (2022). Reflexión sobre el principio de autonomía - Omebul. Universidad Libre.

<https://www.unilibre.edu.co/omebul/sobre-el-observatorio/nuestros-principios/reflexion-sobre-el-principio-de-autonomia>

Vigo, D., Patten, S., Pajer, K., Krausz, M., Taylor, S., Rush, B., Raviola, G., Saxena, S., Thornicroft, G. y Yatham, L. (2020). Mental health of Communities during the COVID -19 Pandemic. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 65(10), 681-687.

<https://doi.org/10.1177/0706743720926676>

Westreicher, G. (2022). Muestreo por conveniencia. *Economipedia*.

<https://economipedia.com/definiciones/muestreo-por-conveniencia.html>

Wirkner, J., Christiansen, H., Knaevelsrud, C., Luken, U., Wurm, S., Schneider, S. y Brakemeier, E.-L. (2022). Mental Health in Times of the Covid-19 Pandemic.

European Psychologist, 26(4), 310-322.

<https://econtent.hogrefe.com/doi/10.1027/1016-9040/a000465>

Zamudio Diaz, A. X. (2023). Estrés parental y estrategias de afrontamiento de padres de niños con cáncer. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú].

<http://hdl.handle.net/20.500.12404/25262>

ANEXOS

Anexo N° 1: Instrumentos

CEP (PSI-SF)

Richard R. Abidin

Universidad de Virginia

Por favor indique los siguientes datos:

- Edad:
- Sexo: Femenino (1) Masculino (2)
- Número de hijos:
- Cuenta con cuidadora adicional/nana: Sí (1) No (2)

Instrucciones:

Al contestar el siguiente cuestionario piense en lo que más le preocupa de su hijo(a). En cada una de las oraciones siguientes le pedimos que indique, por favor, rodeando con un círculo, la respuesta que mejor describa sus sentimientos. Si encuentra que una respuesta no describe con exactitud sus sentimientos, señale la que más se acerca a ellos. **DEBE RESPONDER DE ACUERDO CON LA PRIMERA REACCIÓN QUE TENGA DESPUÉS DE LEER CADA ORACIÓN.**

Las posibles respuestas son:

MA si está muy de acuerdo con el enunciado

A si está de acuerdo con el enunciado

NS si no está seguro

D si está en desacuerdo con el enunciado

MD si está muy en desacuerdo con el enunciado

Por ejemplo, si a usted le agrada ir al cine, debería rodear con un círculo A, como respuesta al siguiente enunciado:

Me gusta ir al cine MA A NS D MD

1	Siento que dejo más cosas de mi vida de lo que pensé para satisfacer las necesidades de mi hijo(a).	MA	A	NS	D	MD
2	Me siento atrapado por mis responsabilidades como padre/madre.	MA	A	NS	D	MD
3	Desde que he tenido este hijo(a), he sido incapaz de hacer cosas nuevas.	MA	A	NS	D	MD
4	Desde que he tenido este hijo(a), siento que he dejado de hacer las cosas que me gustan.	MA	A	NS	D	MD
5	Tener un hijo(a) me ha causado más problemas de los que esperaba en mis relaciones con otras personas.	MA	A	NS	D	MD
6	Antes de tener a mi hijo(a) estaba más interesado(a) por la gente.	MA	A	NS	D	MD
7	Antes de tener a mi hijo(a) disfrutaba más las cosas.	MA	A	NS	D	MD
MP						
8	Siento que mi hijo(a) quiere estar lejos de mí.	MA	A	NS	D	MD
9	Mi hijo(a) me sonríe menos de lo que yo esperaba.	MA	A	NS	D	MD
10	Me parece que el ritmo de aprendizaje de mi hijo(a) es más lento que el de otros niños.	MA	A	NS	D	MD
11	Me parece que mi hijo(a) sonríe menos que los otros niños.	MA	A	NS	D	MD
12	Mi hijo(a) hace menos cosas de las que yo esperaba.	MA	A	NS	D	MD

13	A mi hijo(a) le resulta difícil acostumbrarse a situaciones nuevas.	MA	A	NS	D	MD
ID P-H						
14	Mi hijo(a) parece llorar más a menudo que la mayoría de los niños.	MA	A	NS	D	MD
15	Mi hijo(a) se despierta de mal humor.	MA	A	NS	D	MD
16	Siento que mi hijo(a) se enoja con facilidad.	MA	A	NS	D	MD
17	Mi hijo(a) hace cosas que me molestan mucho.	MA	A	NS	D	MD
18	Mi hijo(a) reacciona mal cuando sucede algo que le desagrada.	MA	A	NS	D	MD
19	Mi hijo(a) se molesta fácilmente por las cosas más insignificantes.	MA	A	NS	D	MD
20	<p>Marque una sola opción</p> <p>He observado que lograr que mi hijo(a) me obedezca es:</p> <p>1. Mucho más difícil de lo que me imaginaba.</p> <p>2. Algo más difícil de lo que esperaba.</p> <p>3. Como esperaba</p> <p>4. Algo menos difícil de lo que esperaba.</p> <p>5. Mucho más fácil de lo que esperaba.</p>					
21	<p>Escriba en las líneas punteadas, y luego cuente, el número de cosas que le molesta que haga su hijo(a) (demasiado movido, llora, interrumpe, pelea, etc.). Luego marque en la columna de la</p>	10+ 8-9 6-7 4-5 1-3				

	derecha el número que indica el conjunto de cosas que haya contado. _____						
22	Las cosas que hace mi hijo(a) me fastidian mucho.	MA	A	NS	D	MD	
23	Mi hijo(a) se ha convertido en un problema mayor de lo que yo esperaba.	MA	A	NS	D	MD	
24	Mi hijo(a) me demanda más de lo que exigen la mayoría de niños.	MA	A	NS	D	MD	
ND							
Σ datos							

INVENTARIO DE AFRONTAMIENTO COPE

Estamos interesados en la forma en que las personas responden cuando tienen que hacer frente a acontecimientos difíciles o estresantes en sus vidas. Hay muchas formas de intentar manejar el estrés. Este cuestionario le pide que indique lo que generalmente hace y siente cuando experimenta acontecimientos estresantes. Obviamente, sucesos diferentes provocan respuestas algo diferentes, pero piense acerca de lo que hace habitualmente cuando está bajo un estrés intenso.

Entonces responda a cada uno de los siguientes ítems marcando el número que corresponda, utilizando las opciones de respuesta que se presentan abajo. Por favor, intente responder a cada ítem de forma separada a los demás.

Elija sus respuestas cuidadosamente, y responda de la forma más sincera que le sea posible. Por favor responda todos los ítems. No hay respuestas correctas o incorrectas, de modo que elija la respuesta que más se le ajuste a USTED, no la que usted piense que la mayoría de la gente diría o haría. Indique lo que USTED habitualmente hace cuando experimenta un acontecimiento estresante.

1= No suelo hacer esto en absoluto

2= Suelo hacer esto un poco

3= Suelo hacer esto moderadamente

4= Suelo hacer esto mucho

	1	2	3	4
1. Intento desarrollarme como persona a partir del resultado de la experiencia.				
2. Me altero manifestando mis emociones.				
3. Intento conseguir consejo de alguien sobre qué hacer en situaciones estresantes.				
4. Concentro mis esfuerzos en hacer algo acerca de la situación estresante.				
5. Me digo a mí mismo: "Esto no es real".				
6. Admito que no puedo con ello y dejo de intentarlo.				
7. Me convenzo a mí mismo de no hacer algo con demasiada rapidez.				
8. Para sentirme mejor consumo alcohol y/o drogas.				
9. Me acostumbro a la idea de que sucedió un evento estresante.				
10. Hablo con alguien para saber más acerca de la situación.				
11. Sueño despierto con otras cosas diferentes.				
12. Me altero, siendo realmente consciente de ello.				
13. Hago un plan de acción.				
14. Me tomo un tiempo en tomar acción sobre el tema hasta que la situación lo permita.				
15. Intento conseguir apoyo emocional de amigos y/o familiares.				
16. Simplemente dejo de intentar lograr mi objetivo.				

17. Tomo medidas adicionales para intentar liberarme del problema.				
18. Intento distraerme un rato consumiendo alcohol y/o drogas.				
19. Me niego a creer que haya sucedido.				
20. Intento ver el suceso estresante de una forma diferente, para que parezca más positivo.				
21. Hablo con alguien que pudiera hacer algo concreto acerca del problema.				
22. Duermo más de lo habitual.				
23. Intento encontrar una estrategia de qué hacer frente a un acontecimiento estresante.				
24. Me concentro en el manejo del problema, apartando otros temas un poco, en caso sea necesario.				
25. Consigo la compasión y comprensión de alguien.				
26. Para pensar menos en ello consumo drogas y/o alcohol.				
27. Evito tomar la situación con tanta seriedad, incluso hago chistes.				
28. Renuncio a intentar lograr lo que quiero.				
29. Busco algo positivo a partir de lo que está sucediendo.				
30. Pienso acerca de cómo podría manejar mejor el problema.				
31. Actúo como si realmente no hubiera sucedido.				
32. Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar demasiado pronto.				

33. Intento evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos de manejar la situación estresante.				
34. Acepto la realidad del hecho que ha sucedido.				
35. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares qué hicieron.				
36. Siento un gran malestar emocional y expreso estos sentimientos en gran medida.				
37. Llevo a cabo una acción directa en torno al problema.				
38. Reduzco la cantidad de esfuerzo que dedico a resolver el problema.				
39. Hablo con alguien acerca de cómo me siento frente a la situación estresante.				
40. Consumo alcohol y/o drogas para ayudarme a superarlo.				
41. Pienso profundamente acerca de qué pasos tomar.				
42. Actúo como si nunca hubiera ocurrido.				
43. Hago lo que hay que hacer, paso a paso.				
44. Aprendo algo de la experiencia.				

Anexo N° 3: Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Título del estudio:	Estrés parental y estrategias de afrontamiento en padres de familia de una Institución Educativa Privada en Cerro de Pasco
Investigadora:	Alexandra Jhazmin Carlos Huamán
Institución:	Universidad Peruana Cayetano Heredia

Propósito del estudio:

Estrés parental es el término utilizado para describir los sentimientos de agobio que experimentan los padres de familia frente a las exigencias que demandan su rol como tal, sobre todo si no cuentan con los recursos necesarios. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento son los mecanismos de defensa que los padres emplean para hacer frente a situaciones estresantes. Dada la importancia del papel paterno en la crianza de los hijos, si el bienestar psicológico del progenitor se ve comprometido podría impedir el correcto desarrollo emocional, conductual y social del menor, a corto y largo plazo.

Lo estoy invitando a participar en un estudio para determinar la relación entre el estrés parental y estrategias de afrontamiento en padres de familia de una Institución Educativa Privada en Cerro de Pasco. Esta investigación será realizada por Alexandra Jhazmin Carlos Huamán, Bachiller en Psicología por la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Procedimientos:

Si decide participar en este estudio se realizará lo siguiente:

1. La investigadora llevará a cabo una breve charla.
2. Posterior a ello, se entregará el consentimiento informado y se les brindará una breve explicación del mismo y sobre los propósitos del estudio. Se solicitará que redacten sus nombres y apellidos, fecha y firma donde corresponda al final del documento.
3. Se administrará el Inventario de afrontamiento COPE, a los participantes que hayan firmado el consentimiento informado. El instrumento tiene una duración de 15 minutos aproximadamente. Este inventario pretende evaluar las estrategias de afrontamiento que aplican los padres de familia en situaciones de estrés. Se compone de 44 ítems (preguntas).
4. Se aplicará el Cuestionario de Estrés Parental (PSI-SF), con una duración de 10 a 15 minutos. Está compuesta por 24 ítems, los cuales nos brindará información sobre el estrés percibido por la madre dentro de la familia.
5. Durante la aplicación, el participante tendrá a su disposición a la investigadora que le brindará contención y absolverá sus dudas.

Riesgos:

La participación en esta investigación conlleva un riesgo mínimo; sin embargo, usted es libre de negarse a responder cualquier pregunta que le cause incomodidad o malestar o decidir retirarse del estudio sin que haya ningún tipo de represalia. Es importante destacar que la investigadora estará disponible para resolver cualquier duda o inconveniente que pueda surgir. Además, si se detecta algún caso de riesgo potencial en el transcurso de la investigación, se implementará un plan de contingencia, que incluye la notificación, información y, acorde al caso, derivación. Para lo cual se procederá a explicarle la importancia de la atención con un profesional. En caso requiera información sobre especialistas, se le proporcionará dicha información. Quedando a entera decisión del participante la elección del profesional. Así mismo, se realizará el seguimiento correspondiente. Todo ello será tratado directa y confidencialmente con el participante.

Beneficios:

Al término de la investigación, se desarrollará un taller sobre estrés parental y estrategias de afrontamiento dirigido a los padres de familia de la institución educativa “Euclides”. Este taller se llevará a cabo a inicios del año académico 2025 y tendrá como fin proporcionar a los participantes conocimientos y herramientas para identificar y gestionar el estrés parental por medio de la aplicación de estrategias de afrontamiento adecuadas. Además, se procederá a la entrega de un tríptico informativo que proporcionará detalles sobre el estrés parental, su impacto en la salud física y mental, y las estrategias de afrontamiento adecuadas para su manejo.

Costos y compensación:

El costo de todas las pruebas será cubierto por el estudio y no le ocasionaran gasto alguno. No deberá pagar nada por participar en el estudio. De la misma manera, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

Confidencialidad:

La información obtenida será guardada con códigos y no con nombres. Ante la publicación de los resultados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas participantes del estudio. El manejo de los datos se dará solo por la investigadora.

Uso futuro de la información:

Una vez que la investigación haya finalizado, la información que ha sido recolectada será eliminada.

Derechos del participante:

Si decide participar en el estudio, puede retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin daño alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor comunicarse con la investigadora Alexandra Jhazmin Carlos Huamán al número [REDACTED]

Si tiene preguntas sobre aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Dr. Manuel Pérez Martinot, presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al teléfono 01-3190000 anexo 201355 o al correo electrónico orvei.ciei@oficinas-upch.pe

Una copia de este consentimiento informado le será entregado

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo de las actividades en las que participaré si decido ingresar al estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Nombres y Apellidos
Participante

Firma

Fecha y hora

Nombres y Apellidos
Investigador

Firma

Fecha y hora