

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO
UNIDAD ACADÉMICA PROFESIONAL TEJUPILCO**



**NIVEL DE ESTRÉS EN MADRES DE FAMILIA EN TIEMPOS DE PANDEMIA
SARS COVID-19, DEL MUNICIPIO DE AMATEPEC, ESTADO DE MÉXICO,
2021**

TESIS

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA:

NALLELY CRISTINA MARTÍNEZ BELTRÁN

NO. DE CUENTA

1773098

DIRECTORA DE TESIS

M. EN D. DELIA ALBITER PUEBLA

TEJUPILCO, MÉXICO, NOVIEMBRE, 2022

Índice

Resumén.....	3
Abstract	5
Presentacion	7
Introducción	8
Marco Teórico	11
Capitulo I: Estrés	11
1.1 Antecedentes.....	11
1.2 Definición de concepto de estrés	12
1.3 Requerimientos para definir una situacion como estresante	14
1.4 Componentes del estrés	15
1.5 Clasificación del estrés	16
1.6 Factores moduladores de la respuesta de estrés.....	23
1.7 Fases del estrés	26
1.8 Recursos psicologicos en el estrés	27
1.9 Estrés parental y materno.....	34
Capitulo II: Pandemia Sars Covid-19	37
2.1 Antecedentes del covid-19	37
2. 2: Definición de Covid 19	37
2.3 Impacto del covid-19 en la sociedad	38
2.4 El fenómeno de las redes sociales y covid-19	38
2.5 Causas del covid-19	39
2.6 Consecuencias del covid-19.....	42
2. 7 ¿Cómo influye la nueva normalidad de educación en las madres de familia en tiempo de pandemia sars covid-19?	46
Método	48
Objetivos	48

a) Objetivo General	48
b) Objetivo Especificos	48
Planteamiento del problema	48
Variable.....	50
a) Definición conceptual:	50
d) Definicion operacional:.....	50
Población	51
e) Muestra	51
Instrumento o técnica.....	51
Diseño de la investigación.....	53
Procesamiento y análisis estadístico de datos.....	53
Resultados	54
Discusión.....	58
Conclusiones.....	64
Sugerencias	66
Referencias	73

Resumen

En este trabajo se analizó el nivel de estrés en madres de familias en tiempos de la pandemia Sars Covid-19, se realizó con las mamás de niños de preescolar, donde estuvieron participando ambos jardines de niños “Eva Sámano de López Mateos” y “Elvia Jaimes Gómez”, en octubre de 2021.

El tipo de estudio que se realizó es descriptivo, porque se describió el nivel de estrés en madres de familia durante el tiempo de pandemia Sars Covid-19 en el municipio de Amatepec, Estado de México.

Para medir el estrés se utilizó la Escala de estrés percibido EEP-10 (PSS por sus siglas en inglés: Perceived Stress Scale) de Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983) versión para México de González y Landero (2007) es una de las escalas más conocidas para la medición de la respuesta psicológica general frente a los estresores.

Como población se trabajó con las madres de familia del Municipio de Amatepec, México, que padecen de estrés en tiempos de pandemia Sars Covid-19, con un rango de edad de 20 a 50 años, originarias del municipio de Amatepec, que desearon participar de manera voluntaria.

Se utilizó una muestra no probabilística de tipo intencional, ya que se trabajó solo con las mamás que tuvieran hijos en nivel preescolar originarias del Municipio de Amatepec.

El diseño de investigación es no experimental de tipo transversal, porque se recolectarán los datos en un solo momento y en un tiempo único, lo cual tiene como propósito describir la variable y analizar su incidencia e interrelación.

Como resultados se determinó que el 92.4% de las mamás cuentan con un nivel de estrés moderado y con un 7.6% de nivel de estrés grave.

Y como conclusión se estableció que las mamás que se ven afectadas a niveles grave y moderado de estrés es debido a la situaciones que se presentan en la vida cotidiana, presentando los síntomas como frustración, nerviosismo, desesperación, agotamiento, cansancio, falta de concentración; y por otro lado, problemas físicos como fatiga, problemas para dormir por ese exceso de activación o problemas conductuales, irritabilidad, ansiedad, etc. lo cual afectaba tanto en la salud física como mental.

Palabras claves: Estrés, Madres de familia, Pandemia Sars Covid-19.

Abstract

In this work, the level of stress in mothers of families in times of the sars covid 19 pandemic was analyzed, for which it was carried out with the mothers of preschool children where both kindergartens "Eva Samano de López Mateos" and "Elvia Jaimes Gomez", in October 2021.

The type of study that was carried out is descriptive, because the level of stress in mothers was described during the time of the Covid-19 pandemic in the municipality of Amatepec, State of Mexico.

To measure stress, the EEP-10 Perceived Stress Scale (PSS) by Cohen, Kamarck and Mermelstein (1983) version for Mexico by González and Landero (2007) was used. best known for the measurement of the general psychological response to stressors.

As a population, we worked with the mothers of the Municipality of Amatepec, Mexico, who suffer from stress in times of the Covid-19 pandemic, with an age range of 20 to 50 years, originally from the Municipality of Amatepec, who wished to participate in a voluntary

A non-probabilistic sample of an intentional type was used, since we only worked with mothers who had children at the preschool level from the Municipality of Amatepec.

The research design is non-experimental of a cross-sectional type, because the data was collected in a single moment and in a single time, which has the purpose of describing the variable and analyzing its incidence and interrelation.

As results, it was determined that 92.4% of moms have a moderate stress level and 7.6% have a severe stress level. And as a conclusion it was established that the breasts that are affected at severe and moderate levels of stress are due to the situations that arise in daily life, presenting symptoms such as frustration, nervousness, despair, exhaustion, fatigue, lack of concentration; and on the other hand, physical problems such as fatigue, sleeping problems due to excess activation

or behavioral problems, irritability, anxiety, etc. which were affected both in physical and mental health.

Key words: Stress, Mothers of the family, Pandemic Sars Covid-19.

Presentación

El trabajo que se presenta está compuesto por tres apartados uno que es el marco teórico el cual está integrado por 2 capítulos. En el capítulo I se encuentra como inicio la parte los antecedentes conceptuales relacionados al tema, la definición de estrés, como es que surge, algunos componentes, su clasificación, en donde posteriormente estaremos encontrando lo que es estrés agudo, estrés crónico y estrés anticipatorio.

Asimismo, se puede encontrar lo que son las etapas del estrés, las fases que se presentan, algunos factores, manifestaciones, para posteriormente desplegar las respuestas tanto emocionales y fisiológicas del estrés; también se encuentran algunos tipos de estrés. Una vez que ya se han abarcado todas estas definiciones, se profundiza el estrés en madres de familia algunas medidas y estrategias del control de estrés y tratamiento.

En el capítulo II se define todo respecto a lo de pandemia, aquí se encuentra lo que son algunos antecedentes, tomando como punto de partida la situación de COVID-19, y profundizando en el mismo desde cómo surge el COVID-19, la definición, algunos síntomas del COVID-19, el impacto del COVID-19 ante la sociedad, como es que influye, también se aborda el tema de las redes sociales ante la pandemia COVID-19, posteriormente se encuentra un análisis de las causas y consecuencias del COVID-19, y por último se aborda el tema de la educación, como es que influye en la nueva normalidad de las escuelas y que posiblemente pueda afectar a las madres de familia tanto en la cuestión del hogar como lo laboral.

Finalmente se encuentra un método de investigación, en donde se explica el método ya que en este se abordará la información principal y el desarrollo de la misma.

Introducción

La salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental, incluido en la definición de salud que da la OMS: “Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades”.

El nuevo coronavirus SARS-Cov-2, causante de la pandemia por COVID-19, que afecta al mundo, ha alcanzado a México y el personal de salud, comprometido de forma total en el enfrentamiento de este problema de salud pública, sufre un alto impacto emocional, al enfrentarse a situaciones complejas y estresantes, que retan los mecanismos de regulación emocional y capacidad de adaptación a la vida cotidiana del personal de salud para mantener un estado de salud mental óptimo.

Por ello, tanto a nivel internacional como nacional, se han desarrollado estrategias para brindar apoyo para la salud mental del personal sanitario, aplicando pruebas de tamizaje para detectar manifestaciones de psicopatología que pudieran poner en riesgo a los trabajadores de la salud y algoritmos de manejo para las mismas.

Afecta al personal de salud por la repercusión emocional que implica enfrentarse a situaciones complejas y estresantes que retan los mecanismos de regulación emocional y capacidad de adaptación a la vida cotidiana para mantener un estado de salud mental óptimo.

Frente a la pandemia el distanciamiento físico, las medidas complementarias de higiene, la suspensión de actividades no prioritarias y la proliferación de información conforman un entorno diferente al que las personas se venían desarrollando antes del mes de marzo.

Este nuevo entorno establece nuevas exigencias o demandas de actuación a las personas, las cuales son potencialmente fuentes de estrés.

Los mecanismos de afrontamiento son las estrategias cognitivas y las conductas que se ponen en marcha para enfrentar la ansiedad en la interacción con el ambiente.

El afrontamiento poco adaptativo consiste en negar o evitar las emociones o situaciones que se enfrentan.

Muchos médicos, predominantemente varones, están culturalmente troquelados para ignorar sus afectos, priorizando el trabajo sobre sus necesidades personales, evitando mostrar signos de temor o cansancio, lo que consideran “debilidad” y, por tanto, son quienes menos buscan apoyo emocional ante las crisis, y tienden a correr mayores riesgos, quitándose lentes o cubrebocas en áreas no COVID-19, por considerar que es emasculante.

Entre los elementos que deben tomarse en cuenta para evaluar la respuesta psíquica ante COVID-19 están los factores sociodemográficos, las demandas sociales y laborales, la estructura de personalidad, las estrategias de afrontamiento empleadas y las redes de apoyo social con que cuenta cada individuo.

El ser mujer, estar embarazada o tener hijos, han sido factores relacionados con mayor estrés. Está reportado que las mujeres tienen mayor temor al contagio, tanto personal como de su familia, en comparación con los hombres y son más vulnerables a padecer una sumatoria de factores de riesgo biológicos y sociales para tener alguna afección de salud mental.

El porcentaje de mujeres dentro del personal de salud a distintos niveles es mayoritariamente femenino y, pese a ello, la perpetuación de los roles y estereotipos de género impone de forma subliminal el cuidado de hijos y familiares enfermos y el trabajo de casa.

Por eso, esta crisis coloca al personal femenino en una situación de sobrecarga emocional, poniendo en evidencia la inequidad en las labores de crianza y del hogar.

El estrés generado por las demandas de este nuevo entorno puede ser denominado estrés de pandemia y es el objeto de estudio de la investigación.

Este objeto de estudio se conecta al objetivo general que es analizar el nivel de estrés en madres de familia durante el tiempo de pandemia Covid-19 en el municipio de Amatepec, Estado de México, 2021; desglosando así a cuatro objetivos en específicos:

- Describir el nivel de estrés que padecen las madres de familia en tiempo de pandemia Covid-19.
- Identificar el nivel de estrés de madres de familia de acuerdo a su edad, en tiempo de pandemia Covid-19.
- Explicar el nivel de estrés de madres de familia de acuerdo a su estado su civil, en tiempo de pandemia Covid-19.
- Analizar el nivel de estrés de madres de familia de acuerdo a su estado su ocupación, en tiempo de pandemia Covid-19.

Para el logro de estos objetivos se llevó a cabo un estudio descriptivo, porque se describió el nivel de estrés en madres de familia durante el tiempo de pandemia Covid-19 en el municipio de Amatepec, Estado de México.

Marco Teórico

Capítulo I: Estrés

1.1 Antecedentes

La palabra estrés viene del latín stringere, la cual significa oprimir, apretar, atar, y a su vez en francés se traduce a estrechar, rodear con el cuerpo, con los miembros, apretando con fuerza, acompañado de sentimientos opuestos; un ejemplo es estrechar a alguna persona en su corazón y al mismo tiempo sofocarlo; por otro lado la palabra sofocar se refiere a oprimir, apretar: angustia, ansiedad, y describe el sentimiento de miseria que oprime el corazón, el alma y que lleva a la angustia (E.O, P.A, & G.M, 2018).

Para referirse al estrés por primera vez, se utilizó viendo desde una perspectiva psicobiológica en 1926 por Selye, esto sucedió mientras estudiaba el segundo curso de medicina en la Universidad de Praga. Como aceptación inicial se le dio un significado como respuesta producida por un agente externo, a dicho estímulo se le denominó estresor, por lo que el estresor resulta el causante del estrés. En aquel tiempo estos términos se utilizaban únicamente en el área de ingeniería para designar los efectos de una fuerza al actuar en contra de una resistencia (Barrio J. G., 2006, pág. 38).

En el año 1973 Selye definió al estrés como “la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que sobre él se ejerce” teniendo como principal característica, el esfuerzo adaptativo frente a un problema y la reacción inespecífica.

Durante el siglo XX se adoptó de forma repetitiva el concepto de estrés como un calificativo más debido a que fue entendido como un elemento causal del malestar personal y de gran parte de enfermedades; Sin embargo, el estrés es un componente normal de nuestras vidas y por tanto no es evitable (Barrio J. G., 2006).

Selye (1956) dentro de su estudio, considera el estrés en varios niveles, tomando como un nivel de estrés “saludable” al “eustress”, y para aquellos niveles de estrés

desproporcionados que inducen al desarrollo de diversas patologías, conocido como “distress”, que tiene como consecuencia colateral en la persona un cierto tipo de paralelismo con los niveles de azúcar en sangre o el colesterol; sin embargo, ambos son necesarios para la vida en cierta proporción, tornándose perjudiciales cuando sobrepasan el umbral de la “normalidad” determinada para cada grupo etario y género.

En la primera mitad del siglo XIX el médico y fisiólogo francés Claude Bernard dio a conocer los primeros reportes del concepto de estrés aplicado a otras ciencias, entre ellas la medicina, él llega a un concepto clave, indicando que “la estabilidad del medio ambiente interno es la condición indispensable para la vida libre e independiente” (Espinoza, 2018).

1.2 Definición de concepto de estrés

Se entiende por estrés a una reacción de lucha (afrontamiento) o bien, de huida del organismo como respuesta a una amenaza que subyace a la supervivencia o bien, la autoestima personal. En otras palabras, hace referencia a las consecuencias sobre las demandas que solicita el ambiente o ámbito en el que se encuentra; Por lo que tiene como consecuencia, que se produce tanto en condiciones positivas como negativas: la vida cotidiana conlleva indefectiblemente estrés (Barrio, García, I, & Arce, 2006).

El estrés como un proceso, debe ser entendido como aquel que interviene debido a múltiples factores, entre los cuales se encuentran factores individuales y factores colectivos, un ejemplo de ellos es el apoyo social, los recursos cognitivos, recursos conductuales y recursos emocionales, siendo éstos últimos tan importantes como el estresor o suceso vital que desencadena la respuesta de estrés.

Con esto se pretende hacer hincapié en el carácter interactivo del proceso, en contraposición con las teorizaciones que resaltan la influencia unidireccional de los estresores sobre los individuos (Lazarus, 1986).

Oblitas (2004), expone que los enfoques fisiológicos y bioquímicos se centran en las respuestas orgánicas que se generan en la persona cuando se enfrenta a una situación percibida como amenazante.

Para Navas (2004), el estrés no es algo que concierne solo a la persona o al ambiente, y tampoco lo refiere a un estímulo o una respuesta; sino que lo recuenta como una relación dinámica entre la persona y el ambiente.

Esto representa que la persona no es una víctima pasiva del estrés, por lo que lo que en gran medida determina la magnitud de experiencia frente al estrés es su forma de interpretar los acontecimientos y la manera de valorar sus propios recursos y posibilidades para enfrentarlos. Y es la forma en que la persona piense y de los sentimientos e imágenes que tenga respecto de una situación, puede crear, aumentar, mantener o disminuir la respuesta a él.

Por otro lado Arellano (2002), exterioriza que el estrés es caracterizado por una respuesta subjetiva hacia lo que está ocurriendo; lo que significa que es el estado mental interno de tensión o excitación. Complementándolo con Melgosa (1995) quien señala que debido a las alteraciones que el estrés provoca en la persona, se puede entender este concepto como: “Un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se lo somete a fuertes demandas”.

La Organización Mundial de la Salud (2010), puntualiza al estrés como el “conjunto de reacciones fisiológicas que preparan el organismo para la acción”. Frente a una determinada demanda del ambiente, el organismo pone en marcha un conjunto de procesos fisiológicos y psicológicos que lo disponen para actuar en derivación y responder a dicha demanda.

Y que, si la respuesta resulta exagerada o insuficiente, esto produce trastornos psicológicos de diferente intensidad, como lo es las somatizaciones. Si no se consiguen controlar, pueden derivar en enfermedades de diversa índole y algunas muy graves. En ocasiones, estos trastornos se cultivan durante mucho tiempo y pasan inadvertidos a la persona afectada (pag.15).

El estrés como una condición psicológica y física altera el estado normal del cuerpo, generando afecciones o cambios notorios en la persona, cuyos efectos inciden en la salud física y mental, en el rendimiento laboral y académico, provocando preocupación y angustia.

En el intento de dominar dicha situación se corre el peligro de que los recursos de afrontamiento se vean superados, llevando a una perturbación en el funcionamiento del individuo, lo que podría causarle dolor emocional, enfermedad e incluso la muerte (E.O, P.A, & G.M, 2018).

1.3 Requerimientos para definir una situación como estresante

El estrés se muestra cuando la persona identifica una situación o un encuentro como amenazante, cuya magnitud excede sus propios recursos de afrontamiento, lo cual pone en peligro su bienestar. Se presentan de esta manera dos procesos:

- Como una valoración cognitiva del acontecimiento; la cual indica que la persona valora si la situación puede dañarla o beneficiarla, es decir, cuánto y cómo repercute en su autoestima.
- Proceso de afrontamiento donde la persona estima lo que puede hacer o no para enfrentar la situación, para prevenir un daño o mejorar sus perspectivas (Folkman, 1986).

Igualmente, en toda situación estresante existen una serie de características comunes donde se mencionan a continuación:

- Se genera una situación nueva que nos exige un cambio.
- Al principio suele haber una gran falta de información sobre esa situación que nos estresa.
- Incertidumbre: ¿qué nos va a ocurrir?
- Ambigüedad: a mayor ambigüedad más estrés

El estrés puede provocar alteraciones biológicas en el organismo que nos obligan a trabajar aún más para volver a un estado de equilibrio.

Cuanto más dure la situación, cuanto más crónica sea ésta, mayor nuestro desgaste.

1.4 Componentes del estrés

El estrés como anteriormente se estableció, se deriva de varios componentes, los cuales son: componente fisiológico, componente cognitivo, y componente conductual que se presentan a continuación.

1.4.1 Componente fisiológico.

Dentro del proceso fisiológico se desenvuelve dentro de un proceso de reacción sintomática que se desencadena a nivel fisiológico en la persona, cuando está desarrollando una respuesta de estrés ante una determinada situación, lo cual está compuesto por una serie de síntomas físicos que se ponen de manifiesto en la respuesta de estrés. El número de síntomas presentes y la intensidad de los mismos son diferentes de acuerdo a las personas y su respuesta al estímulo estresante.

Los síntomas fisiológicos que pueden presentarse dentro de una respuesta de estrés son: sudoración, tensión o dolor muscular, palpitations o taquicardia, temblor, molestias en el estómago, puede surgir molestias gástricas dificultades respiratorias, sequedad de boca, dolores de cabeza, mareo, náuseas, etc., estos síntomas pueden ser la señal más evidente para detectar una respuesta de estrés en una persona.

Los síntomas físicos son derivados por la activación del sistema nervioso, lo cual conciben una reacción de alerta con la que el organismo pretende prepararse para defenderse de una amenaza (real o supuesta).

El problema es que, en los casos de estrés este estado de alerta se mantiene a lo largo del tiempo, siendo perjudicial para el organismo y preocupando gravemente a la persona, lo que conlleva de nuevo más activación del sistema nervioso y por tanto más sintomatología física (Hofstadt, 2016).

1.4.2 Componente cognitivo.

Se desarrolla dentro del proceso en donde los pensamientos abordan al individuo y están relacionados bien con ese proceso de estrés, o bien con algún estímulo o

situación que lo produzca. Es decir, es un componente que posee una gran importancia, ya que toda interpretación o valoración que hace la persona sobre cualquier aspecto va a determinar y modular su actitud al respecto y, por tanto, determinará las características de su respuesta de estrés. En este caso sería que todo pensamiento o imagen que asalta al individuo son parte de la respuesta cognitiva de estrés (Hofstadt, 2016).

1.4.3 Componente conductual

Este componente está formado por el comportamiento de la persona ante dicha situación, es decir, cuando una persona se encuentra inmersa en el proceso de elaboración de la respuesta de estrés, por un lado, desarrolla una sintomatología fisiológica y por otro lado elabora una serie de pensamientos que interpretan la situación. Ambos aspectos influyen en el resultado final de la respuesta de estrés que está desarrollando, pero también elabora esta última respuesta motora que igualmente influye en todo el proceso (Hofstadt, 2016).

Los tres componentes son responsables de la aparición de la respuesta de estrés, y es la interrelación entre los mismos la que mantiene dicha respuesta en el tiempo. De esta forma, si una respuesta cognitiva (pensamientos distorsionados) tiene lugar, incrementa a su vez la respuesta fisiológica (nervios, taquicardias, náuseas, etc.), y en consecuencia también potenciará la respuesta motora (huir, pedir ayuda, etc.). No obstante, puede proseguir continuamente si tenemos en cuenta que cuantos más pensamientos distorsionados preocupen a la persona, más síntomas fisiológicos molestos presentará, y en mayor grado llevará a cabo la conducta motora pertinente (2016).

1.5 Clasificación del estrés

El manejo del estrés puede envolver complicado y confuso debido a que existen diferentes tipos de estrés: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico.

1.5.1 Estrés agudo

El estrés agudo es la forma más común en la que se suele presentar. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano.

El TEA (Trastorno de estrés agudo) es una reacción que empieza entre dos días y un mes después del evento traumático, y puede durar algunos días hasta cuatro semanas. Los síntomas que presentan las personas frente a este tipo de estrés son:

- a) Disociativos: diferenciado por presentar al menos tres de los siguientes signos y síntomas:
 - Sensación de desapego.
 - Ausencia de reactividad emocional.
 - Reducción de la conciencia del entorno.
 - Des realización.
 - Despersonalización.
 - Amnesia disociativa.
- b) Intrusos: el evento traumático es revivido persistentemente a modo de evocaciones recurrentes, imágenes, episodios de flash backs, etc.
- c) Evitativos: la persona presenta una conducta notable de evitación de los estímulos que pueden evocar el trauma como lugares, personas, etc.
- d) Ansiedad: como dificultad para dormirse, pobre concentración, hipervigilancia, una respuesta de sobresalto exagerado e inquietud motora.
- e) Deterioro de la capacidad funcional, de tal manera que los síntomas pueden causar malestar o sufrimiento clínicamente significativo, que interfiere con el funcionamiento normal o compromete la capacidad para el desempeño de las actividades habituales (Rojas Medina, Avila Vargas Machuca, & Trujillo, 2008).

Los síntomas más comunes son:

- Agonía emocional: una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.
- Problemas musculares que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarramiento muscular y problemas en tendones y ligamentos.
- Problemas estomacales e intestinales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable.

- Sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho (Los distintos tipos de estrés, 2010).

1.5.2 Estrés agudo episódico

Este tipo de estrés hace referencia a las personas que padecen situaciones de estrés agudo de forma constante y que parecen que están atrapadas en una espiral de asunción excesiva de responsabilidades, que las sumerge en una vida desordenada, regida por la presión autoimpuesta e inmersa en una crisis continua.

Las personas que suelen presentarlo se muestran con un carácter agrio, irritables, muy nerviosas y están en un continuo estado de ansiedad. Además, suelen culpar a otras personas de todos sus problemas. Otra forma de este tipo de estrés es el pesimismo constante que se transforma en una negatividad que se aplica a todo, esperando siempre que suceda lo peor (Tipos de estres , s.f.).

Aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia, suelen tener sus vidas muy desordenadas pueden ser estudios de caos y crisis. Siempre están apuradas; sin embargo, siempre llegan tarde. Si algo lo perciben como que puede salir mal, les sale mal. Asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención.

De forma frecuente, las personas con reacciones de estrés agudo suelen estar siempre agitadas, tener un mal carácter, ser irritables, ansiosas y suelen estar tensas. Suelen describirse como personas con "mucho energía nerviosa". Siempre apuradas, tienden a ser cortantes y a veces su irritabilidad se transmite como hostilidad. Las relaciones interpersonales se deterioran con rapidez cuando otros responden con hostilidad real (Tipos de estres , s.f.).

Los síntomas son más graves a comparación del tipo de estrés anterior; caracterizándose por la presencia frecuente de migrañas y dolores tensionales, hipertensión arterial, presión en el pecho y propensión a sufrir enfermedades

cardíacas. El estilo de vida y los rasgos de personalidad están tan naturalizados y son habituales en estas personas que no ven nada malo en la forma cómo conducen sus vidas. Culpan a otras personas y hechos externos de sus males. Con frecuencia, ven su estilo de vida, sus patrones de interacción con los demás y sus formas de percibir el mundo como parte integral de lo que son y lo que hacen.

Un elevado nivel de estrés agudo puede producir molestias psicológicas, y refregarlos como cefaleas de tensión, dolor de estómago y otros muchos síntomas al igual que el estrés agudo, pero estos síntomas con mayor recurrencia; entre los cuales se perciben:

- Desequilibrio emocional: una combinación de ira o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.
- Problemas musculares: entre los que se encuentra el dolor de cabeza tensional, el dolor de espalda, el dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que producen contracturas y lesiones en tendones y ligamentos
- Problemas digestivos: con molestias en el estómago o el intestino, como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome del intestino irritable.
- Manifestaciones generales transitorias: como elevación de la presión arterial, taquicardia, sudoración en las palmas de las manos, palpitations cardíacas, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad respiratoria y dolor torácico (MS SALUD, s.f.).

La personalidad «Tipo A» propensa a los problemas cardíacos descrita por los cardiólogos Meter Friedman y Ray Rosenman, es similar a un caso extremo de estrés agudo episódico.

Las personas con personalidad Tipo A tienen un “impulso de competencia excesivo, agresividad, impaciencia y un sentido agobiador de la urgencia”. Además, existe una forma de hostilidad sin razón aparente, pero bien racionalizada, y casi siempre una inseguridad profundamente arraigada. Dichas características de personalidad parecerían crear episodios frecuentes de estrés agudo para las personalidades Tipo A. Friedman y Rosenman descubrieron que es más probable que las personalidades

Tipo A desarrollen enfermedades coronarias que las personalidades Tipo B, que muestran un patrón de conducta opuesto (MS SALUD, s.f.).

Para el proceso de tratamiento del estrés agudo episódico requiere la intervención en varios niveles que puede durar meses, que por lo general requiere ayuda profesional, la cual puede tomar varios meses.

Estas personas pueden ser sumamente resistentes al cambio. Sólo la promesa de alivio del dolor y malestar de sus síntomas puede mantenerlas en tratamiento y encaminadas en su programa de recuperación (MS SALUD, s.f.).

1.5.3 Estrés crónico

El estrés crónico surge cuando frente a una situación deprimente la persona nunca ve una salida, a este estrés se lo conoce como el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables, donde las personas suelen abandonar la búsqueda de soluciones debido a que se sienten sin esperanzas. Algunos tipos de estrés crónico provienen de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes constantemente. Algunas experiencias afectan profundamente la personalidad. Se genera una visión del mundo, o un sistema de creencias, que provoca un estrés interminable para la persona (por ejemplo, el mundo es un lugar amenazante, las personas descubrirán que finge lo que no es, debe ser perfecto todo el tiempo). Cuando la personalidad o las convicciones y creencias profundamente arraigadas deben reformularse, la recuperación exige el autoexamen activo, a menudo con ayuda de un profesional (Estrés crónico, 2010).

El estrés crónico suele agobiar demasiado a la persona hasta el punto de que esta decida por el suicidio, la violencia, o bien, presente un ataque al corazón, apoplejía e incluso cáncer. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal.

Debido a que los recursos físicos y mentales se ven debilitados por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta y manejo del estrés. Ejemplos de este tipo de

estrés son el síndrome del trabajador quemado, la depresión de los parados de larga duración, el que se asocia a los problemas económicos familiares, etc. (Estrés crónico, 2010).

Las causas del estrés crónico son numerosas, pero pueden resumirse en aquellas situaciones no resueltas que se trascienden durante semanas, meses e incluso años sin tratar de buscar una solución al problema que lo genera (¿Qué es el estrés crónico?, s.f.).

Lo peor, es que, si no se controla, el estrés se llega a alcanzar un nivel de ansiedad patológico que ocasiona importantes trastornos en el organismo, como lo son:

- Aumento de la frecuencia cardiaca.
- Hipertensión arterial.
- Diabetes.
- Obesidad.
- Eczemas.
- Problemas menstruales.
- Alteraciones del sueño.
- Estreñimiento.
- Diarrea.
- Dolores de cabeza.
- Disfunciones sexuales.
- Irritabilidad.
- Cambios de humor.
- Fatiga.
- Sensación de debilidad.
- Dificultad para respirar.
- Problemas de memoria.
- Cansancio.
- Ataques de pánico.

- Debilitamiento del sistema inmune y, por tanto, facilidad para contraer infecciones.

El estrés crónico, como se vio anteriormente, produce un desgaste físico y emocional que puede llevar a sufrir enfermedades graves, tales como accidentes cardiovasculares, ictus, depresión e incluso cáncer.

El problema principal en relación al estrés crónico es que está infradiagnosticado, debido a que de forma frecuente quien lo padece se habitúa a él y no acude al médico pese a los síntomas evidentes, o bien por la desinformación del tema y las consecuencias que conlleva.

En tales casos, sólo cuando el organismo llega al límite y se produce un ataque de pánico, un infarto cualquier otro aviso de esta índole se llega a identificar el estrés crónico como agente causal.

El tratamiento del estrés crónico conlleva la necesidad de un cambio radical en el estilo de vida de la persona que lo padece. El realizar cambios en los hábitos de vida, desde cuidar la alimentación, practicar ejercicio físico regularmente, dedicar tiempo al ocio y a salir con los amigos, buscar modos y momentos para la relajación o prácticas similares suelen ser muy efectivo para superar el estrés crónico. Pero muchas otras el desgaste emocional y los síntomas iniciales de una depresión deben llevar a pensar en la conveniencia de buscar apoyo psicológico y someterse a terapia (¿Qué es el estrés crónico?, s.f.).

Los efectos del estrés en la salud pueden clasificarse en dos tipos:

1. Efecto directo: el estrés modifica el estado fisiológico, la actividad neuroendocrina y la competencia inmunológica.
2. Efecto indirecto: el estrés puede alterar la salud porque estimule comportamientos poco saludables como tabaco, alcohol, drogas, insomnio, dieta inadecuada, etc.

1.6 Factores moduladores de la respuesta de estrés

La respuesta frente al estrés es una activación del organismo que se presenta como: activación fisiológica, cognitiva y conductual, y a su vez ayuda a procesar rápidamente la información buscando y seleccionando una respuesta. Por tanto, una respuesta adaptativa, que dejará de serlo si las exigencias sobrepasan las capacidades de respuesta del organismo.

Todos los modelos que analizan el impacto del estrés en la salud, perspectivas neuroendocrinas, médicas o psicológicas parten del supuesto de que las personas pueden verse sobrepasadas por las demandas del medio o sucesos estresantes, cuando éstas se encuentran sometidas a situaciones agudas o crónicas de estrés y carecen de recursos personales y psicosociales para defenderse en dichas situaciones.

La respuesta fisiológica es la reacción que se produce en el organismo ante los estímulos estresores. Ante una situación de estrés, el organismo tiene una serie de reacciones fisiológicas que suponen la activación del eje hipofisopararrenal y del sistema nervioso vegetativo.

El eje hipofisopararrenal (HSP) está formado por el hipotálamo, siendo este una estructura nerviosa ubicada en la base del cerebro que actúa de enlace entre el sistema endocrino y el sistema nervioso; la hipófisis es la glándula situada del mismo modo en la base del cerebro; y las glándulas suprarrenales, que se encuentran sobre el polo superior de cada uno de los riñones y que están compuestas por la corteza y la médula.

El sistema nervioso vegetativo (SNV) es el conjunto de estructuras nerviosas que son encargadas de regular el funcionamiento de los órganos internos y controla algunas de sus funciones de manera involuntaria e inconsciente. En ambos sistemas producen la liberación de hormonas, sustancias elaboradas en las glándulas que, transportadas a través de la sangre, excitan, inhiben o regulan la actividad de los órganos.

Los factores de estrés se dividen en tres grandes grupos (externos, internos y moduladores), los cuales se fundamenta en su lugar de entrada en los procesos psicopatogénicos y en su grado de participación en la respuesta de estrés (González, 1989). Los factores externos se corresponden básicamente con lo que Selye denominaba “stressors”, en los cuales se engloban todas aquellas variables del medio ambiente susceptibles de alterar el equilibrio del medio interno o sobrecargar el funcionamiento de los mecanismos de defensa y regulación homeostática del organismo es decir se destacan el índice de sucesos vitales (pág. 1).

Los factores internos de estrés son aquellas variables propias del individuo directamente relacionadas con la respuesta de estrés y con la adaptación, defensa y neutralización de los factores externos de estrés.

Los factores moduladores están constituidos por variables tanto del medio como del individuo, no directamente relacionadas con la inducción o la respuesta de estrés, pero que sin embargo condicionan, modulan o modifican la interacción entre factores externos e internos (Eje; los estados afectivos, el apoyo social, y la capacidad de control, etc) (1989).

Algunos hábitos como aumentar el consumo de ciertas sustancias como el tabaco, la cafeína o el alcohol se incrementan en momentos de mayor estrés. La principal razón de que aumenten estas conductas es porque en situaciones de estrés las personas encuentran en estos hábitos una fuente de alivio ante los problemas y tensiones que le están creando estrés. Sin embargo, sólo se trata de una relajación aparente ya que realmente estos hábitos a la larga lo que hacen precisamente es incrementar la activación del sistema nervioso y por tanto crear más estrés.

Los factores o variables que de acuerdo con Basabe (1996) intervienen en la relación entre estrés y salud consisten en lo siguiente:

1.6.1 Factores Predictores del Estrés

Los factores predictores o antecedentes son rasgos socio-biográficas, psicológicas y situacionales que anteceden y acompañan a la adaptación al curso de la enfermedad.

1.6.1.1 Antecedentes psicológicos:

Son todas las características o rasgos que se presentan de una forma medianamente estables de personalidad, los cuales se clasifican en rasgos protectores (por ej: optimismo, resistencia, autoestima, etc.), rasgos patógenos (por ej.: ansiedad como rasgo, personalidad de Tipo A, hostilidad, etc.). Entre los antecedentes psicológicos del estrés se encuentran los siguientes los siguientes:

Resistencia o Dureza (hardiness) que tiene varias facetas:

- Compromiso: Tendencia a implicarse en diferentes situaciones de la vida en vez de aislarse, reconocer la propia valía y las metas y minimizar la percepción de amenaza.
- Desafío: Valorar situaciones estrés como una oportunidad para el desarrollo personal y buena tolerancia a la ambigüedad.
- Control: Sensación personal de control sobre los sucesos (creer que se puede influir sobre el curso de las situaciones).

La resistencia se ha relacionado a menores problemas psicosomáticos; mayor autoestima, optimismo y autoeficacia; asimismo se refiere a las estrategias de afrontamiento centradas en el problema, basadas en planificar cómo resolver el problema. Los individuos que presentan alta resistencia realizan más acciones para aliviar síntomas de enfermedad que las personas con baja autoestima y pesimistas.

1.6.2 Factores Situacionales:

Estos factores se refieren a las variables contextuales que rodean a la persona, en otras palabras, intervienen en los sucesos vitales los cuales son aquellas experiencias objetivas de cambio vital que exigen un reajuste de la conducta del sujeto, debido a que interrumpen o amenazan con obstaculizar las actividades

usuales de éste. Los sucesos estresantes psicológicamente son aquellos que se perciben como amenazas al bienestar físico o psíquico (Basabe, sf).

1.6.3 Factores Moderadores

Los factores moderadores son aquellos que intervienen la relación entre las circunstancias en las que sitúa la persona (como los sucesos vitales) y sus consecuencias sobre la salud, enfermedad y calidad de vida (Basabe, 1995).

1.7 Fases del estrés

El proceso de adaptación por parte del organismo se distinguen las fases de alarma, de adaptación y de agotamiento (Selye, 1936).

Fase de alarma: Frente a una situación de peligro o a un estresor se produce una reacción de alarma durante la que baja la resistencia por debajo de lo normal. Es de suma importancia resaltar que todos los procesos que se producen son reacciones encaminadas a preparar el organismo para la acción de afrontar una tarea o esfuerzo, esta fase supone la activación del eje hipofisoadrenal; existe una reacción instantánea y automática que se compone de una serie de síntomas siempre iguales, aunque de mayor a menor intensidad:

- Se produce una movilización de las defensas del organismo.
- Aumenta la frecuencia cardiaca.
- Se contrae el bazo, liberándose gran cantidad de glóbulos rojos.
- Se produce una redistribución de la sangre, que abandona los puntos menos importantes, como es la piel (aparición de palidez) y las vísceras intestinales, para acudir a músculos, cerebro y corazón, que son las zonas de acción.
- Aumenta la capacidad respiratoria.
- Se produce una dilatación de las pupilas.
- Aumenta la coagulación de la sangre.
- Aumenta el número de linfocitos (células de defensa).

Fase de resistencia o adaptación: Dentro de esta fase el organismo intenta superar, adaptarse o afrontar la presencia de los factores que percibe como una amenaza o del agente nocivo y se producen las siguientes reacciones:

- Los niveles de corticoesteroides se normalizan.
- Tiene lugar una desaparición de la sintomatología.

Fase de agotamiento: Y esta última fase ocurre cuando la agresión se repite con frecuencia o es de larga duración, y cuando los recursos de la persona para conseguir un nivel de adaptación no son suficientes; se entra en la fase de agotamiento que conlleva lo siguiente:

- Se produce una alteración tisular.
- Aparece la patología llamada psicósomática.

1.8 Recursos psicológicos en el estrés

El recurso principal ante la respuesta de estrés está constituido por lo que genéricamente se denominan conductas o estrategias de afrontamiento, las cuales Lazarus (1986) como “los procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo, una vez han aparecido o incluso antes de que aparezcan”.

El afrontamiento engloba respuestas específicas o estrategias de afrontamiento concretas de carácter muy diverso entre las que se puede encontrar la negación, búsqueda de apoyo emocional, planificación, desahogarse, distanciamiento, reinterpretación positiva, aceptación, etc.

Sin embargo, se establecen tres tipos básicos de respuesta ante situaciones de estrés:

- Enfrentamiento (ataque).
- Huida o evitación de la situación.
- Pasividad o inhibición (colapso).

Estos tipos de afrontamiento se puede categorizar en estrategias de acuerdo a la función del objeto de los esfuerzos de afrontamiento (esto es, a qué se dirige el afrontamiento), diferenciándose entre afrontamiento centrado en el problema y afrontamiento centrado en las emociones.

El objetivo principal de las estrategias centradas en el problema se basa en la resolución de la situación o la realización de conductas que modifiquen la fuente de estrés, en otras palabras, la persona se centra en hacer frente a la situación, buscando soluciones al problema que ha provocado la disonancia cognitiva. Por lo tanto, se puede afirmar que las estrategias de afrontamiento centradas en el problema son más efectivas para la resolución de dificultades en la mayoría de las áreas y circunstancias de la vida, en lo que se refiere a su influencia sobre la salud, numerosos estudios han puesto de manifiesto que los sujetos que utilizaban una estrategia centrada en el problema, tenían una mejor salud física.

Un problema es una situación para la que no se tiene una respuesta o una forma de actuar eficaz; sin embargo, la vida es una continua sucesión de situaciones que requieren una respuesta. Las situaciones no son en sí mismas problemáticas, es la falta de una respuesta apropiada lo que hace problemática una situación. Desde el momento en que no se encuentra una respuesta adecuada a ellas, se convierten en problemas, generando: Malestar, preocupación, ansiedad y bloqueo en la toma de decisiones, haciendo cada vez más difícil buscar o generar soluciones, asimismo se genera pensamientos de incapacidad o de inutilidad personal.

Las estrategias, son principalmente consideradas en caso de aquellas situaciones en las que la persona da vueltas y más vueltas al problema sin saber qué hacer, por lo que es incapaz de tomar decisiones o toma decisiones impulsivas o inadecuadas por no haber considerado algunos aspectos de la situación o las posibilidades de acción reales.

Como técnica de resolución pueden considerarse los siguientes pasos:

Orientación hacia el problema: En un inicio se debe reconocer que las situaciones problemáticas (de las que no se dispone de soluciones inmediatas) son algo habitual y normal en la vida y que es lógico esperar que se presenten con relativa frecuencia. Seguido de esto, se debe hacerles frente buscando respuestas eficaces, en lugar de solo albergar a sentimientos de inutilidad o permitir que las respuestas emocionales bloqueen acciones más inteligentes.

Para ello lo más adecuado es: tratar de identificar las situaciones problema cuando aparecen, inhibir la tentación de responder impulsivamente ante una situación problema, buscar posibles soluciones adecuadas a la situación y no considerar un problema como insuperable.

Definir y formular el problema: Esto debido a que sólo los problemas bien formulados tienen solución; Es necesario aprender a definir los problemas en términos objetivos y que cuenten con una o varias soluciones, se puede ayudar a una formulación más adecuada considerando una serie de preguntas básicas: quién está implicado, qué está sucediendo, dónde, cuándo, por qué, etc., incluyendo en las respuestas únicamente los datos y los hechos, y corrigiendo todo tipo de suposiciones e interferencias.

Por ejemplo frente a una definición como “mi problema es que no puedo soportar mi trabajo actual”, definición que no permite ninguna solución, definiciones alternativas como ¿qué puedo hacer para mejorar mis condiciones de trabajo, en especial disponer de más tiempo?” o ¿qué he de hacer para cambiar de trabajo?”, señalan un punto de partida para una posible solución.

Generación de soluciones alternativas: El objetivo ahora es generar o buscar el mayor número posible de conductas o alternativas de acción para solucionar la situación-problema. Para esto, una lluvia de ideas puede ser la técnica adecuada para hacerlo, con la finalidad de que no se establezca un bloqueo mental sobre posibles soluciones, lo cual es necesario generar un número elevado de alternativas, pues cuantas más soluciones, más posibilidades de elección y más probabilidades de que la mejor solución posible se encuentre entre ellas.

Toma de decisiones: Ahora es el momento de evaluar las soluciones generadas y decidir cuál o cuáles elegir para resolver el problema, para ello debe establecerse unos criterios de evaluación, cada uno con una puntuación específica en función de la importancia que se le dé, por ejemplo, bienestar personal, imagen profesional, retribución económica, etc.

Una vez establecidos los criterios se evalúa cada alternativa puntuando el valor que tendría para alcanzar cada uno de estos criterios. La alternativa de solución que obtenga una mayor puntuación será seleccionada como la respuesta a emitir.

Puesta en práctica y verificación de la solución seleccionada: Finalizado el periodo de tiempo durante el cual se pondrá en práctica la solución seleccionada se evalúa hasta qué punto ha sido eficaz, es decir, si ha conseguido la solución del problema. Para hacerlo se vuelve a utilizar la matriz de decisión con los criterios previamente fijados, pero valorando ahora realidades y no expectativas. Si se han alcanzado los criterios que se fijaron, se habrá solucionado el problema o estará en vías de solución, si por el contrario no es así, habrá de revisar el proceso de solución del problema.

1.8.1 Estrategias centradas en las emociones

Existen las estrategias centradas en las emociones que tienen como objetivo reducir o manejar el malestar emocional asociado o provocado por la situación, la persona busca la regulación de las consecuencias emocionales activadas por la presencia de la situación estresante, este tipo de estrategias vienen configuradas por todas aquellas reacciones que no resuelven el problema en sí mismo, pero hacen sentir mejor en momentos de peligro o amenaza. Es la forma de percibir la información y de evaluar los recursos de dicha situación, es decir que determina la forma de comportamiento del ser humano.

Estrategias centradas en las emociones son:

- El autocontrol.
- El distanciamiento.
- La reevaluación positiva.
- La reorganización cognitiva.
- La autoinculpación y el escape/evitación.

Un ejemplo de técnica centrada en las emociones es la reorganización cognitiva. El objetivo de esta técnica es modificar la forma de interpretar las situaciones (o, lo que es lo mismo, sus evaluaciones y pensamientos irracionales), para conseguir

que no se desarrollen respuestas emocionales y autodiálogos que deterioren el estado de ánimo, y también ser capaz de llevar a cabo comportamientos que permitan afrontar la situación con eficacia.

1.8.1.1 Pasos para la aplicación de la reorganización cognitiva:

Descripción e identificación de los sucesos reales de forma objetiva (situación): El punto de partida es detallar cual ha sido el suceso real, debe realizarse por escrito describiendo aspectos como qué sucedió o quien estaba presente, realizando la descripción lo más objetiva posible.

Identificar los pensamientos generados a partir de ese suceso, (responde a la pregunta “¿qué pienso?”): Es muy importante llevar a cabo una recopilación activa de estos pensamientos y autoafirmaciones, siempre registrándolos de forma física (papel y lápiz u ordenador). Este registro permitirá detallar de forma más clara de evaluar los sucesos, permitiendo identificar posteriormente los que son más adecuados y los más irracionales.

Descripción de respuestas emocionales (responde a la pregunta “¿cómo me siento?”): Por eje; me sentí triste, defraudado, irritado, etc.).

Comportamientos que siguen a esa interpretación del suceso real (responde a la pregunta “¿Qué hago?”): Que es lo que hago para mitigar esa emoción, por ejemplo “veo la tele”, “como”, “llamo a un amigo”, etc.

Posteriormente discutir, criticar, cuestionar y modificar los pensamientos y autoafirmaciones irracionales que siguen al suceso real.

Sustituir los pensamientos inadecuados por pensamientos que generen respuestas emocionales y conductas más adecuadas.

La puesta en marcha de una estrategia de afrontamiento dada ante un estresor viene determinada en gran medida por las características del estresor y por la valoración que el sujeto haga de éste. Se trata de un proceso con determinaciones múltiples, en el que se encierran tanto aspectos situacionales como predisposiciones personales, entre las que se incluye, por ejemplo, el llamado estilo

de afrontamiento de la persona, o la tendencia a utilizar determinadas estrategias de afrontamiento.

De acuerdo a las investigaciones de Lazarus (sf) muestran que el sujeto puede reaccionar de dos formas frente a una situación estresante o capaz de generar estrés.

- **Afrontamiento proactivo:** Es la forma de hacer frente a una situación de estrés que busca modificar la situación, responde a una actitud creativa, consiste en conductas aproximativas al problema, tendentes a la resolución, son posturas proactivas: Tiene como objetivo buscar información y consejo, arriesgarse a realizar acciones para resolver el desequilibrio, tomar medidas preventivas a partir de una valoración ajustada de la situación y visualizar el problema de forma positiva.
- **Afrontamiento reactivo:** Es la forma de hacer frente a una situación de estrés que intenta evitar las emociones negativas, responde a una postura defensiva, es poco eficiente y facilita la cronificación del problema al no buscarle soluciones. Algunos ejemplos pueden ser: exagerar los problemas, adoptar una posición victimista, evitar las situaciones conflictivas, desplazar el interés hacia otras actividades, tolerar el estrés de forma pasiva, evitar asumir las propias emociones, intentar negar la situación, incluso desarrollar conductas agresivas y consumir drogas legales como el alcohol, tabaco, fármacos u otras y/o realizar conductas de riesgo.

Conocer los estilos y estrategias de afrontamiento y su influencia sobre la salud puede orientar las acciones dirigidas a intervenir sobre las personas, dotándolas de recursos que les permitan una mayor capacidad de adaptación a las diferentes situaciones que pueden encontrar en el ámbito laboral.

1.8.2 Técnicas generales

Desarrollo de un buen estado físico: El desarrollo y mantenimiento de un buen estado físico tiene buenos efectos en la prevención del estrés, para ello, es aconsejable la realización de ejercicio de manera habitual. El ejercicio aumenta la

resistencia física del individuo a los efectos del estrés, pero además aumenta la resistencia psicológica; la realización de ejercicio nos obliga a desplazar la atención de los problemas psicológicos y nos facilita el descanso y la recuperación de la actividad mental.

El ejercicio físico permite movilizar el organismo mejorando su funcionamiento y su capacidad física de cara a que esté en mejores condiciones para hacer frente al estrés, aumentando la capacidad para el trabajo físico y mejorando las funciones cardiovascular, respiratoria y metabólica.

Dieta adecuada: El desarrollo de buenos hábitos alimentarios que condicionan el estado nutricional del individuo constituye una medida aconsejable para la prevención del estrés.

Apoyo social: Las relaciones sociales con otras personas puede resultar una fuente de ayuda psicológica o instrumental, un grupo social puede constituirse en referencia que facilite al individuo una mejor adaptación e integración en la realidad.

La distracción y el buen humor: Fomentar la distracción y buen humor constituye una buena medida para prevenir situaciones de ansiedad o para aliviarlas, pues además de facilitar el desplazamiento de la atención de los problemas, contribuye a relativizar la importancia de los problemas.

1.8.3 Técnicas cognitivas

Utilizadas para cambiar el pensamiento, modificar las evaluaciones erróneas o negativas respecto de las demandas o de los propios recursos del individuo para afrontarlas y facilitar una reestructuración de los esquemas cognitivos.

Reorganización cognitiva: Intenta ofrecer vías y procedimientos para que una persona pueda reorganizar la forma en que percibe y aprecia una situación. Esta técnica está dirigida a sustituir las interpretaciones inadecuadas de una situación, por otras interpretaciones que generen respuestas emocionales positivas y conductas más adecuadas.

Modificación de pensamientos automáticos y de pensamientos deformados: Ante una situación, es habitual desarrollar una serie de pensamientos para interpretar la situación. Estos pensamientos pueden ser tanto racionales como irracionales, mediante estas técnicas se intenta la identificación y el cambio de los pensamientos irracionales, los pensamientos automáticos son espontáneos y propios de cada individuo, son elaborados sin reflexión o razonamiento previo, aunque son creídos como racionales, tienden a ser dramáticos y absolutos y son muy difíciles de desviar y llegan a interpretaciones negativas y a emociones desagradables.

El modo de intervención para la modificación de estos pensamientos es indicar al sujeto que lleve un autorregistro de los pensamientos que le surgen en las situaciones de su vida normal, y que intente evaluar en qué medida considera que reflejan la situación que ha vivido. El individuo se irá dando cuenta progresivamente de sus pensamientos automáticos y desestimando su importancia. Los pensamientos deformados son otro tipo de pensamientos que originan estrés.

Este tipo de pensamientos manifiestan una tendencia a relacionar todos los objetos y situaciones con uno mismo, a emplear esquemas de generalización, de magnificación, de polarización en la interpretación de la realidad, etc. La intervención sobre este tipo de pensamientos consiste en lograr una descripción objetiva de la situación, identificar las distorsiones empleadas para interpretarlo y eliminar esas distorsiones modificándolas mediante razonamientos lógicos.

1.9 Estrés parental y materno

Una dimensión fundamental a la hora de analizar el estrés parental está constituida por las estrategias de afrontamiento que los progenitores utilizan para hacerle frente, y que suponen un conjunto de procesos cognitivos o conductuales desplegados con objeto de tratar las demandas concretas de una situación percibida como desbordante o que sobrepasa a los recursos personales.

Diversos estudios han documentado que los padres y las madres con elevados niveles de estrés parental tienden a presentar síntomas depresivos, ansiedad, un locus de control externo y suelen desplegar prácticas educativas disfuncionales e incluso maltratantes.

Posteriormente aquellos menores que conviven con padres muy estresados tienden a tener más problemas de internalización y externalización y dificultades en la regulación emocional (Pérez, 2014).

El estrés parental influye tanto en el ajuste de los padres como en el de los hijos, encontrándose relacionado con las percepciones que tienen de sí mismos los progenitores y con las dinámicas que se desarrollan en la familia.

El estrés de los padres no solo se relaciona con el comportamiento de los hijos, sino con las molestias acumuladas que perciben respecto a su papel. Lazarus y Folkman (1986) plantean que el estrés se da cuando una situación particular desborda los recursos de la persona afectando su bienestar.

Este planteamiento considera como fundamental la relación individuo-entorno, en la cual no siempre es suficiente la sola situación estresante, sino que procesos de afrontamiento inadecuados en el individuo pueden llevar a un resultado no esperado o no deseado, originando una respuesta disfuncional a la exigencia del entorno.

Esta definición de estrés también se refiere a un proceso evaluativo que determina hasta qué punto una relación es estresante, y para ello tiene en cuenta factores personales y situacionales. Siguiendo con Lazarus y Folkman, esta misma situación se puede apreciar en el contexto familiar, en las relaciones padres-hijos, en la angustia o malestar que sienten los padres con las actividades de la crianza, o con el estrés parental.

Si no cuentan con los recursos necesarios para enfrentar las demandas de la educación de los hijos, o si el proceso evaluativo de la relación entre padres e hijos es negativo, se origina el estrés parental (Pozo et al., 2006).

Hughes y Huth-Bocks (2007) define el estrés parental como aquellos sentimientos negativos y la angustia que se siente al interior de sí mismo (perspectiva parental) y en lo relacionado con la crianza de los hijos, en el contexto de la parentalidad. El estrés de la crianza se refiere al nivel de competencia de los padres para el cuidado de los hijos y la percepción sobre su temperamento y comportamiento (Burke et al., 2006).

De acuerdo a los modelos de Abidin y Brunner (Peña, 2005), consideran que el estrés está determinado por el apoyo percibido del padre, los recursos y habilidades de la pareja para mantener un estado de equilibrio afectivo y una promoción adecuada del desarrollo del niño. Estos autores concluyen que la percepción de apoyo del padre es una variable importante para explicar el estrés de la crianza de la madre. Es decir, cuando la madre se siente apoyada por el padre en las actividades de la crianza, el nivel de estrés es menor.

La falta de adaptación a la relación de pareja y a la paternidad puede llevar a ambos padres, sobre todo a la madre, a experimentar su maternidad como una actividad estresante, afectando el desarrollo de los hijos. Los eventos de la vida que parecen estresantes tienen efectos sobre la relación funcional padres-hijo (Abidin et al., 1995).

El estrés parental parece tener efectos graves en diferentes áreas del funcionamiento familiar. Se conoce que la percepción de la conducta del niño se modifica por los niveles de estrés de los padres (Stratton, 1990) y, al mismo tiempo, una percepción distorsionada interviene en la calidad de la interacción madre-hijo. El estrés parental se encuentra asociado con problemas de conducta en los niños y con conductas agresivas de las madres hacia los niños (Herrero, 2006). Altos índices de estrés experimentados en las familias se asocian con un número mayor de problemas psicológicos en los hijos (Peligrín et al., 2004).

Capítulo II: Pandemia Sars Covid-19

2.1 Antecedentes del covid-19

En diciembre de 2019 fueron reportados una serie de casos donde principalmente los pacientes fueron hospitalizados con una enfermedad nueva caracterizada por neumonía e insuficiencia respiratoria, a causa de un nuevo coronavirus (SARS-CoV-2), en la provincia de Hubei, China. El 11 de febrero de 2020, la Organización Mundial de la Salud nombró este agente etiológico como COVID-19 (Coronavirus Disease, 2019).

Posteriormente, y a pesar de las extensas medidas de contención, la enfermedad ha continuado avanzando hasta afectar al resto de los países de Asia, Medio Oriente y Europa. El 11 de marzo, la COVID-19 fue declarada como pandemia en una rueda de prensa mundial por Tedros Adhanom Ghebreyesus, director general de la Organización Mundial de la Salud.

La epidemia de COVID-19 fue declarada por la OMS una emergencia de salud pública de preocupación internacional el 30 de enero de 2020.

2. 2: Definición de Covid 19

Los coronavirus (COVID-19) son una gran familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves.

El coronavirus es un virus emergente, en el cual se consideran tres puntos principales: primero, el salto interespecies, donde el ser humano se encuentra entre los nuevos hospederos; segundo, el rol de las proteínas en la mutación del virus, ya sea proteínas no estructurales y accesorias, implicadas en la regulación y transcripción, y las proteínas estructurales, relacionadas con la entrada del virus a su célula blanco, y el tercero, el sitio de replicación viral. Asimismo, se conoce como un grupo de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como neumonía, síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y síndrome respiratorio agudo grave (SARS).

2.3 Impacto del covid-19 en la sociedad

Debido a la pandemia y las complicaciones que se presenta en las personas, como medida preventiva se estableció la separación y restricción de movimientos impuesta, especialmente a una persona que puede haber estado en contacto con una fuente de infección pero que no tiene síntomas, a lo que se le denominó cuarentena cuyo objetivo fue lograr que, en el caso de que la persona se hubiera infectado, no transmita a su vez la infección a otros.

La realización de cuarentena sólo tiene sentido para aquellas enfermedades que se pueden transmitir durante el periodo asintomático, es decir, antes de que la persona muestre síntomas de enfermedad. Sobre la base de la información que se maneja actualmente se ha establecido una cuarentena de 14 días.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) han reconocido el estado de pandemia, que supone el desarrollo de esta enfermedad. Es por ello que los viajes se vieron restringidos y muchos países cerraron sus fronteras, para tratar de evitar su expansión.

2.4 El fenómeno de las redes sociales y covid-19

La investigación realizada por Vela (2021) determinó que las redes sociales frente a la situación cumplen un importante papel; sin embargo, se presta para la divulgación de información poco verídica y que también suma a los sentimientos de “paranoia, miedo, estigmatización y tener otro tipo de consecuencias, como ofrecer una falsa sensación de protección” (INFOBAE, 2020).

Asimismo, en su estudio, Pitas y Ehmer (2020) concluyen que:

A partir de la evidencia de crisis pasadas, recomendamos que las personas, las comunidades y las instituciones gubernamentales trabajen para fortalecer y expandir las redes sociales. De lo contrario, se cobrará un precio en términos de morbilidad y mortalidad humanas y exacerbará el desastre actual.

Las redes sociales, utilizadas de una manera adecuada, son un aliado importante en la toma de decisiones de los políticos y responsables de los sistemas de salud durante una epidemia con la generada por el Covid19.

Sin embargo, se debe resaltar que existen importantes estudios que han determinado que las redes sociales también tienen efectos nocivos en épocas de crisis sobre todo cuando se genera un confinamiento. Al respecto, se conoce que:

Durante los brotes de enfermedades se produce y libera una gran cantidad de información errónea que amenaza la salud. En la era de la web-2, gran parte de esta información errónea se difunde a través de las redes sociales, donde la información podría difundirse fácil y rápidamente. Sin embargo, el monitoreo del contenido de las redes sociales proporciona información crucial para que los gerentes de salud manejen la crisis. (Bastani & Bahrami, 2020).

2.5 Causas del covid-19

El virus que causa la COVID-19 se propaga con facilidad entre las personas. Según los datos, se propaga principalmente entre las personas que están en contacto estrecho (a menos de una distancia aproximada de 6 pies o 2 metros). El virus se propaga por las gotitas respiratorias que se liberan cuando una persona que tiene el virus tose, estornuda, respira, canta o habla.

Las personas que están cerca podrían inhalar estas gotitas, o estas gotitas pueden caer en la boca, la nariz o los ojos de las personas próximas. (Enfermedad del coronavirus 2019 , 2022).

El virus puede causar neumonía o síndrome respiratorio agudo grave (SRAS) que es una forma grave de neumonía, insuficiencia renal y hasta la muerte. En otros casos, algunas personas infectadas no desarrollan ningún síntoma, pero pueden contagiar igualmente al resto de población.

En algunos casos, el virus de la COVID-19 puede propagarse cuando una persona se ve expuesta a gotitas o aerosoles muy pequeños que permanecen en el aire por

varios minutos u horas, lo que se conoce como transmisión por el aire. El virus también se propaga si tocas una superficie donde se encuentra el virus y luego te tocas la boca, la nariz o los ojos. Sin embargo, el riesgo es bajo.

Una persona que está infectada pero no presenta síntomas puede transmitir la COVID-19. Esto se denomina contagio asintomático. Una persona infectada pero que aún no presenta síntomas también puede transmitir la COVID-19. Esto se denomina transmisión presintomática.

Es posible contagiarse de la COVID-19 dos veces o más, pero esto es poco frecuente.

Cuando un virus tiene una o más mutaciones nuevas, dichas mutaciones se conocen como variantes del virus original. Actualmente, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) han identificado dos variantes del virus que causa la COVID-19 como variantes preocupantes. Estas incluyen la variante delta (B.1.617.2) y la variante ómicron (B.1.1.529).

La variante delta es más contagiosa que las anteriores y puede causar una enfermedad más grave. La ómicron se transmite con mayor facilidad que las otras variantes, incluida la delta. Sin embargo, parece que la ómicron causa un cuadro menos grave de la enfermedad. La ómicron tiene algunas subvariantes (sublinajes) importantes, entre las que se incluyen la BA.1, la BA.2 y la BA.3 (Enfermedad del coronavirus 2019 , 2022).

Parece extraordinario que una infección viral, incluso si es breve y leve, pueda provocar síntomas debilitantes que algunas personas pueden sufrir por años. No existe una causa unificante para explicar el covid de larga duración, pero los científicos se concentran en cuatro áreas principales:

- Coágulos de sangre y daño a los vasos sanguíneos pequeños (microcoagulación).
- Un sistema inmunológico comprometido.
- Pacientes todavía infectados con coronavirus.
- Metabolismo alterado.

Microcoagulación: Algunos síntomas del covid de larga duración pueden deberse a pequeños coágulos que bloquean los más minúsculos vasos sanguíneos de nuestro cuerpo, llamados capilares, es decir que son aquellos que realizan el trabajo de llevar oxígeno y nutrientes a nuestras células individuales; Sin embargo, también despejan los productos desechados de nuestro metabolismo.

Una obstrucción de capilares puede provocar que las células se alteren rápidamente. "Eso explicaría por qué algunas personas se despiertan sintiéndose bien, ya que su cuerpo tuvo tiempo de recuperarse, pero luego se sienten exhaustos muy rápidamente" (Strain, 2022).

El Dr Strain (2022) explica que las fatigas que duran días después de actividades agotadoras se deben a que "esas toxinas se acumulan y no se desechan a un ritmo normal". Algunas investigaciones también han mostrado que el cerebro puede reducirse entre un 0,2% y un 2% tras una infección leve. Este daño podría ser una de las potenciales causas de la llamada niebla mental.

Sistema inmune: Los científicos también han reportado cambios en el sistema inmune de los pacientes de covid de larga duración. La inflamación es parte de la respuesta natural del cuerpo a una infección o lesión, pero ciertas proteínas en la sangre sugieren que la inflamación en los casos de covid de larga duración podría provocar algunos síntomas. se ha demostrado que los anticuerpos que normalmente atacan a invasores externos se pegan a las propias células del cuerpo en el covid de larga duración.

Estos anti anticuerpos son unos que, por error, atacan y reaccionan contra los propios tejidos y órganos de las personas. Esto podría causar varios síntomas dependiendo de dónde se enlacen, explica el profesor Chris Brightling (2022), de la Universidad de Leicester: "Aquellos con dolor muscular y debilidad puede que tengan un problema autoinmune vinculado a los músculos. Aquellos con afectación cardíaca quizás tengan autoanticuerpos en el tejido cardiovascular", explica el especialista.

Infección persistente: La infección comienza en los pulmones y vías respiratorias, pero el virus es capaz de infectar otras partes del cuerpo también. La idea es que el virus se aloja en algún otro sitio del cuerpo, probablemente en el intestino, ya repleto de vida microbiana. "Simplemente está filtrando suficiente virus en la sangre que, de vez en cuando, vuelve al principio, experimentas una enfermedad similar a la gripe y estás exhausto sin razón aparente" (Strain, 2022).

Daño mitocondrial: La mitocondria se encuentra en cada célula de nuestro cuerpo y son como pequeñas estaciones de energía que la convierten a partir de alimentos en formas utilizables por el cuerpo. "Hay quienes sugieren que el virus hace que esas mitocondrias se inactiven, y es por ello se quedas sin energía mucho más rápido en la fatiga y la neblina mental" (Strain, 2022).

2.6 Consecuencias del covid-19

El Covid-19 es una enfermedad que puede traer múltiples complicaciones a quienes lo padecen, según la condición de salud previa que tenga. En algunos casos, las personas pueden recuperarse en su totalidad durante algunas semanas. Sin embargo, algunas pueden continuar presentando síntomas luego de su recuperación.

El COVID-19 afecta principalmente al cerebro, aunque puede afectar a cualquier órgano del cuerpo como el corazón, los pulmones y el cerebro. La prolongación de los síntomas puede acarrear problemas de salud a largo plazo.

Aunque la mayoría de las personas con COVID-19 tienen síntomas leves a moderados, la enfermedad puede causar complicaciones médicas graves y causar la muerte en algunas personas. Los adultos mayores o las personas con afecciones médicas existentes corren un mayor riesgo de enfermarse gravemente con COVID-19.

Las complicaciones pueden ser las siguientes:

- Neumonía y problemas para respirar.
- Insuficiencia orgánica en varios órganos.
- Problemas cardíacos.

- Una afección pulmonar grave que causa que una baja cantidad de oxígeno pase por el torrente sanguíneo a los órganos (síndrome de dificultad respiratoria aguda).
- Coágulos de sangre.
- Lesión renal aguda.
- Infecciones virales y bacterianas adicionales.

Los adultos mayores y aquellas personas que tenían alguna afección médica previamente son las más propensas a sentir los síntomas del COVID-19 durante un periodo mucho más prolongado. Aunque esto no exime a los jóvenes o personas sanas de pasar hasta meses con signos de malestar. Los más comunes son:

- Fatiga o cansancio.
- Tos.
- Dificultad para respirar.
- Dolor en las articulaciones.
- Dolor en el pecho.
- Dificultad para dormir, problemas de memoria o de concentración.
- Depresión.
- Ansiedad.
- Fiebre.
- Pérdida del gusto u olfato.
- Mareos al estar de pie.
- Dolor de cabeza.
- Dolor muscular.
- Palpitaciones.

Las personas con secuelas de COVID pueden presentar una o varias afecciones. Las principales son:

- Problemas del corazón

El COVID-19 afecta principalmente a los pulmones, pero también puede afectar a largo plazo a otros órganos; uno de ellos es el corazón. A pesar que un paciente

con esta enfermedad presenta síntomas leves. El doctor de la Policlínica Metropolitana Pedro del Médico, indica que “puede tener alteración de la función cardíaca, como consecuencia de la respuesta inflamatoria sistémica que produce la infección y ocasionalmente el virus produce alteración directa sobre el tejido cardíaco”.

Asimismo, Pedro Del Médico, Doctor de Policlínica Metropolitana, afirma que “Predominan dos problemas cardíacos relacionados con el Covid-19, la insuficiencia cardíaca que ocurre cuando el músculo cardíaco no bombea sangre tan bien como debería y los trastornos del ritmo cardiaco o arritmias”.

- Afección en los pulmones

En el caso de los pulmones que han sufrido de una neumonía relacionada con COVID-19 pueden tener daños duraderos en los alvéolos de los pulmones y presentar problemas respiratorios a causa de las dificultades que genera la fibrosis que ocurre por la infección viral.

Una de las afecciones más frecuentes es la falta de aire, por lo que se debería hacer un seguimiento adecuado con el especialista, ya que el problema puede persistir con el tiempo y generar otras patologías o afectar la rutina diaria del paciente.

- Cerebro

En el caso las consecuencias del COVID que se presentan en el cerebro, están: los accidentes cerebrovasculares, convulsiones, parálisis temporal y el síndrome de Guillain-Barré. Cabe destacar que al generarse el síndrome de Guillain-Barré, es posible que el paciente tenga cierta dificultad para moverse. La enfermedad afecta directamente al sistema sensitivo y motor, por lo que es posible que tarde hasta años en recuperar su movilidad nuevamente.

- Problemas en los vasos sanguíneos

En pacientes que han sido tratados por Sars-Cov-2 pueden tener problemas tanto en la coagulación de la sangre como en los vasos sanguíneos. Según el doctor Pedro Del Médico “El Covid-19 actúa como una inflamación sistémica de los vasos

sanguíneos en múltiples órganos. A este tipo de problema si no se le hace el seguimiento y tratamiento adecuado puede traer ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, al igual que afectar a órganos como el hígado y los riñones”.

- Alteraciones dermatológicas del COVID-19

Se han presentado diversas manifestaciones clínicas en la piel de los pacientes con Covid-19, en particular eritemas o rash con o sin pústulas, urticaria o picazón, y en muy pocos casos lesiones necróticas en especial de los dedos de pie y manos.

- Fatiga crónica

La fatiga crónica es una de las consecuencias más comunes en las secuelas por COVID-19. Este es un trastorno complejo ya que empeora con cualquier actividad física o mental que se realice y no se mejora con el descanso.

- Problemas con el estado de ánimo

El estado anímico de las personas que tuvieron síntomas graves por COVID-19 suele verse decaído. Sobre todo, en los pacientes que requirieron asistencia ventilatoria (respiradores mecánicos) o estuvieron en cuidados intensivos. En muchos casos pueden desarrollar problemas de ansiedad, depresión y estrés postraumático.

- Caída del cabello

La caída del cabello es una de las consecuencias del COVID-19 más comunes que existen. Los especialistas la conocen como efluvio telógeno que aparece semanas después de superar la enfermedad. En ocasiones no requiere de tratamiento para superar la enfermedad, pero debe consultarse con su médico.

- Daño en los riñones

Una de las secuelas que puede generar el coronavirus, es un daño en los riñones que puede variar según la gravedad con que se presenta el Covid-19 en el paciente. En algunos casos la persona puede desarrollar una lesión renal aguda, que genera

una disminución repentina de la función renal, incluso si nunca antes han tenido enfermedad renal.

- Pérdida de olfato

Uno de los síntomas comunes del coronavirus es la pérdida de olfato, lo cual junto a los otros padecimientos genera una alerta inmediata. A pesar, de que el proceso de recuperación de esta patología sea en un período de 2 a 4 semanas, se han detectado pacientes que se prolonga este tiempo. Todo esto se debe a que el COVID-19 afecta directamente al sistema nervioso. Por este motivo, se genera la anosmia de forma prolongada.

- Problemas en las venas

El doctor afirma “Las trombosis, especialmente las venosas, son una de las complicaciones graves que pueden aparecer en los pacientes con Covi-19, presentándose como trombosis venosa profunda en las extremidades inferiores o bien como tromboembolismo pulmonar, casos que ameritan tratamiento específico con medicamentos anticoagulantes”.

2. 7 ¿Cómo influye la nueva normalidad de educación en las madres de familia en tiempo de pandemia sars covid-19?

Debido a la situación sobre la pandemia, el reguardo en la cuarentena y las medidas de distancia como medida de prevención, el ámbito educativo se presentó afectado, formando una nueva normalidad, que consistió en estudiar a distancia; otra de las ventajas de esta modalidad es que permite incrementar la cobertura de educación a diversos sectores sociales, económicos, geográficos y hasta culturales, donde la modalidad presencial no es viable, convirtiéndola en la educación del futuro.

Por otro lado, las brechas tecnológicas que subsisten en la mayoría de los estudiantes fue una desventaja frente a la situación; sin embargo, el gobierno brindó equipo digital a los estudiantes que lo necesitan para favorecer ciertos entornos ante el panorama actual.

En este punto el rol de las madres de familia en la educación es esencial, debido a que ellos asumieron la responsabilidad frente las actividades escolares y a su vez, supervisaron y orientaron a sus hijos en el uso de las herramientas digitales. Además, se convertirán en un apoyo elemental para llevar a cabo una adecuada gestión del tiempo, como es en el caso de la entrega de forma puntual de las actividades y el entrar a sus sesiones académicas, y al mismo tiempo estar en alerta de que cumpla con todo y evitar fuentes de distracción.

Método

Objetivos

a) Objetivo General

- Analizar el nivel de estrés en madres de familia durante el tiempo de pandemia Covid-19 en el municipio de Amatepec, Estado de México, 2021.

b) Objetivo Especificos

- Describir el nivel de estrés que padecen las madres de familia en tiempo de pandemia Covid-19.
- Identificar el nivel de estrés de madres de familia de acuerdo a su edad, en tiempo de pandemia Covid-19.
- Explicar el nivel de estrés de madres de familia de acuerdo a su estado su civil, en tiempo de pandemia Covid-19.
- Analizar el nivel de estrés de madres de familia de acuerdo a su estado su ocupación, en tiempo de pandemia Covid-19.

Planteamiento del problema

En el inicio de la pandemia de COVID-19 el gobierno de México tomó medidas preventivas con la finalidad de disminuir la propagación de la misma; sin embargo, éstas han alterado la vida de niños(as) y adolescentes en varios entornos de los cuales el principal es en su hogar, también han generado cambios en los hábitos y rutinas de las personas (García, 2020).

Durante la pandemia las mujeres se ven obligadas a enfrentar una mayor carga de tareas y cuidados en el hogar, suelen sentirse preocupadas, con mayor tensión y más deprimidas. Asimismo, la crisis económica afecta en las madres de familia al quedarse sin empleo y con mayor carga de trabajo en sus hogares, como en el caso de las familias monoparentales, que de acuerdo a un estudio elaborado por INEGI (2020) en un 81% están encabezadas por una mujer y que, por tanto, son las únicas

responsables de cuidar y asumir las exigencias de la parentalidad y llevar a cabo su jornada laboral.

En la actualidad, el estrés es un tema de suma importancia y es considerado como una respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las circunstancias que se presentan cuando una persona sufre un estado de tensión nerviosa, producto de diversas situaciones. Según el VII Estudio CinfaSalud, avalado por la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), 12.5 millones de españoles en edad adulta se sienten estresados frecuente o continuamente. Esto puede resultar en una enfermedad física o problemas psíquicos y emocionales como la ansiedad o la depresión en la persona (Cinfa, s,f).

El estudio realizado por Cinfa y avalado por la SEAS se basa en un cuestionario online realizado a una muestra representativa de 3,009 personas de entre 18 y 64 años de todas las comunidades autónomas. De acuerdo con los resultados, el estrés afecta más a menudo a la mujer que al hombre, una de cada dos, frente a uno de cada tres varones (Cinfa, s,f).

Numerosos trabajos destacan que el estrés generado por la vida diaria, por el nivel económico y/o por la vivencia parental, determinan el funcionamiento y las relaciones familiares (Cnric H., 2005). Pero según Gerstein (2009), el estrés parental es el que genera un mayor nivel de tensión dentro del entorno familiar puesto que el nacimiento de un hijo siempre supone una serie de cambios y reorganizaciones dentro del contexto de las familias.

El presente trabajo de investigación se abordarán las dificultades que se presentan dentro del contexto familiar, que factores intervienen, las causas, consecuencias que se llegasen a presentar en donde se pueda establecer el origen del estrés en las madres de familia.

Teniendo en cuenta la importancia del tema, se busca responder a la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el nivel de estrés en madres de familia durante el tiempo de pandemia Covid-19 en el municipio de Amatepec, Estado de México?.

Tipo de estudio

- El tipo de estudio que se realizó es descriptivo, porque se describió el nivel de estrés en madres de familia durante el tiempo de pandemia Covid-19 en el municipio de Amatepec, Estado de México.
- El estudio descriptivo tiene como objetivo especificar las propiedades, las características y los perfiles importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis (Hernández, 2004).

Variable

Estrés

a) Definición conceptual:

- Se define como la reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia. Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano (Regueiro, s.f).

d) Definición operacional:

- Para medir el estrés se utilizó la Escala de estrés percibido EEP-10 (PSS por sus siglas en inglés: Perceived Stress Scale) de Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983) versión para México de González y Landero (2007) es una de las escalas más conocidas para la medición de la respuesta psicológica general frente a los estresores (consistencia interna), asimismo es utilizada en investigaciones epidemiológicas y clínicas para la medición de estrés percibido en diferentes contextos.

Población

- Se trabajó con las madres de familia del Municipio de Amatepec, México, que padecen de estrés en tiempos de pandemia Covid-19, con un rango de edad de 20 a 50 años, originarias del municipio de Amatepec, que desearon participar de manera voluntaria, que no tuvieron algún impedimento de manera personal, no importó si estuvieran casadas, divorciadas, o en unión libre, asimismo no se tomó en cuenta la cantidad de números de hijos.

e) Muestra

- Se utilizó una muestra no probabilística de tipo intencional, ya que se trabajó solo con las mamás que tuvieran hijos en nivel preescolar originarias del Municipio de Amatepec, Estado de México.

Instrumento o técnica

- Escala de estrés Percibido EEP-10 (PSS por sus siglas en inglés: Perceived Stress Scale, 1983) en su versión para-México de González y Landero (2007). La Escala de Estrés Percibido (EEP) es una de las escalas más conocidas para la medición de la respuesta psicológica general frente a los estresores.
- La escala de estrés percibido (EEP-10) es la más conocida en la cuantificación de estrés emocional en investigaciones clínicas y epidemiológicas, ya que tiene como objetivo estudiar el desempeño psicométrico, consistencia interna y dimensionalidad.
- Esta escala mide la percepción de estrés psicológico, la medida en que las situaciones de la vida cotidiana se aprecian como estresantes. La escala incluye una serie de consultas directas que exploran el nivel de estrés experimentado durante el último mes.
- Los ítems o preguntas se entienden con facilidad. La EEP-10-C se compone de 10 ítems; cada uno ofrece 5 opciones de respuesta: nunca, casi nunca, de

vez en cuando, casi siempre y siempre. Los ítems 1, 2, 3, 6, 9 y 10 se califican de manera directa de 0 a 4 y los ítems 4, 5, 7 y 8, a la inversa, de 4 a 0.

- Respecto a la consistencia interna, estudios recurren al uso del coeficiente alfa de Cronbach, reportando valores entre .74 y .91 para la escala total (Arias et al; 2020).

Captura de la información

- Para llevarse a cabo la investigación se planteó que dicha recopilación de cuestionarios solo se aplicarían a mamás que tuvieran niños en nivel preescolar, para ello se solicitó ayuda de algunas maestras de ambos Jardines “Eva Samano de Lopez Mateos” y “Elvia Jaimes Gómez”, lo cual se les comentó a las maestras sobre la investigación, en que consistía y que se pretendía realizar, una vez llegado a un acuerdo con ambas maestras, se planteó un contrato donde se establecía que la información sería totalmente confidencial.
- De ahí se realizó una reunión mediante la aplicación de zoom, en donde se les pedía su consentimiento a las mamás de realizar el cuestionario, lo cual estuvieron de acuerdo en que se les aplicará aunque hubo inconformidades con algunas mamás que no quisieron participar por falta de tiempo.
- Sin embargo a las mamás que si estuvieron de acuerdo se les dio a saber las instrucciones, además darles a conocer la finalidad de la investigación, una vez analizado todos esos pequeños detalles, se les envió el cuestionario a las maestras de ambos Jardines y ellas se encargaron de mandar el instrumento a las mamás mediante la aplicación via WhatsApp.
- El instrumento que se les aplicó fue el de la Escala de Estrés percibido EEP-10, lo cual se realizará de manera digital.

Durante la finalización nuevamente se volvió a realizar otra reunión en donde se les agradeció por su participación y colaboración en dicha investigación.

Diseño de la investigación

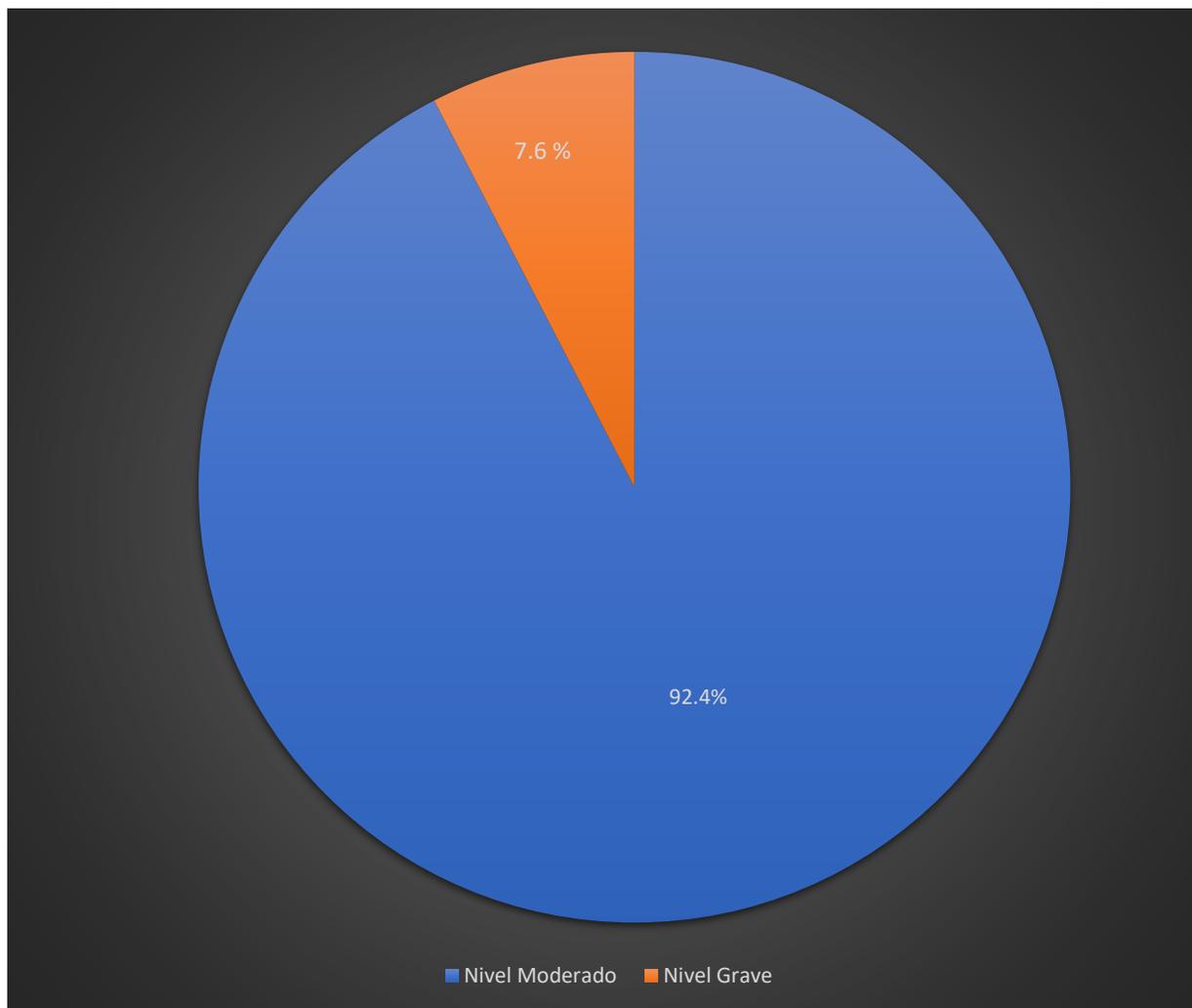
- El diseño de investigación es no experimental de tipo transversal, porque se recolectarán los datos en un solo momento y en un tiempo único, lo cual tiene como propósito describir la variable y analizar su incidencia e interrelación.

Procesamiento y análisis estadístico de datos

- Una vez aplicado el instrumento Escala de Estrés Percibido EE-10, en madres de familia del municipio de Amatepec, México, se realizó la base de datos con el paquete estadístico SPSS versión 20, donde se calculó una estadística descriptiva lo cual se obtuvo la media, frecuencias y porcentajes en cuanto al análisis del nivel de estrés que padecen las madres de familia en tiempo de pandemia Covid-19 de acuerdo a su edad, de acuerdo a su estado su civil y de acuerdo a su estado su ocupación; una vez analizados los datos los resultados se presentaron en gráficas y tablas.

Resultados

Una vez obteniendo el análisis de la base de datos se encontró que el 92.4% de las madres de familia del municipio de Amatepec, Estado de México, presenta un nivel de estrés moderado y con un 7.6% de nivel de estrés grave.



Grafica 1: Nivel de estrés en madres de familia en tiempos de pandemia SARS COVID 19, del municipio de Amatepec, Estado de México.

De acuerdo a los resultados obtenidos se determinó que las personas con un rango de 30 años de edad con una frecuencia de 72 personas, y un porcentaje de 91.1%, las personas de 37, 38 y 40 años con una frecuencia de 2 y un porcentaje de 2.5%, y las personas de 44 años con una frecuencia de 1 y un 1.3%.

Edad	Frecuencia	Porcentaje
30 años	72	91.1%
37 años	2	2.5%
38 años	2	2.5%
40 años	2	2.5%
44 años	1	1.3%
Total	79	100%

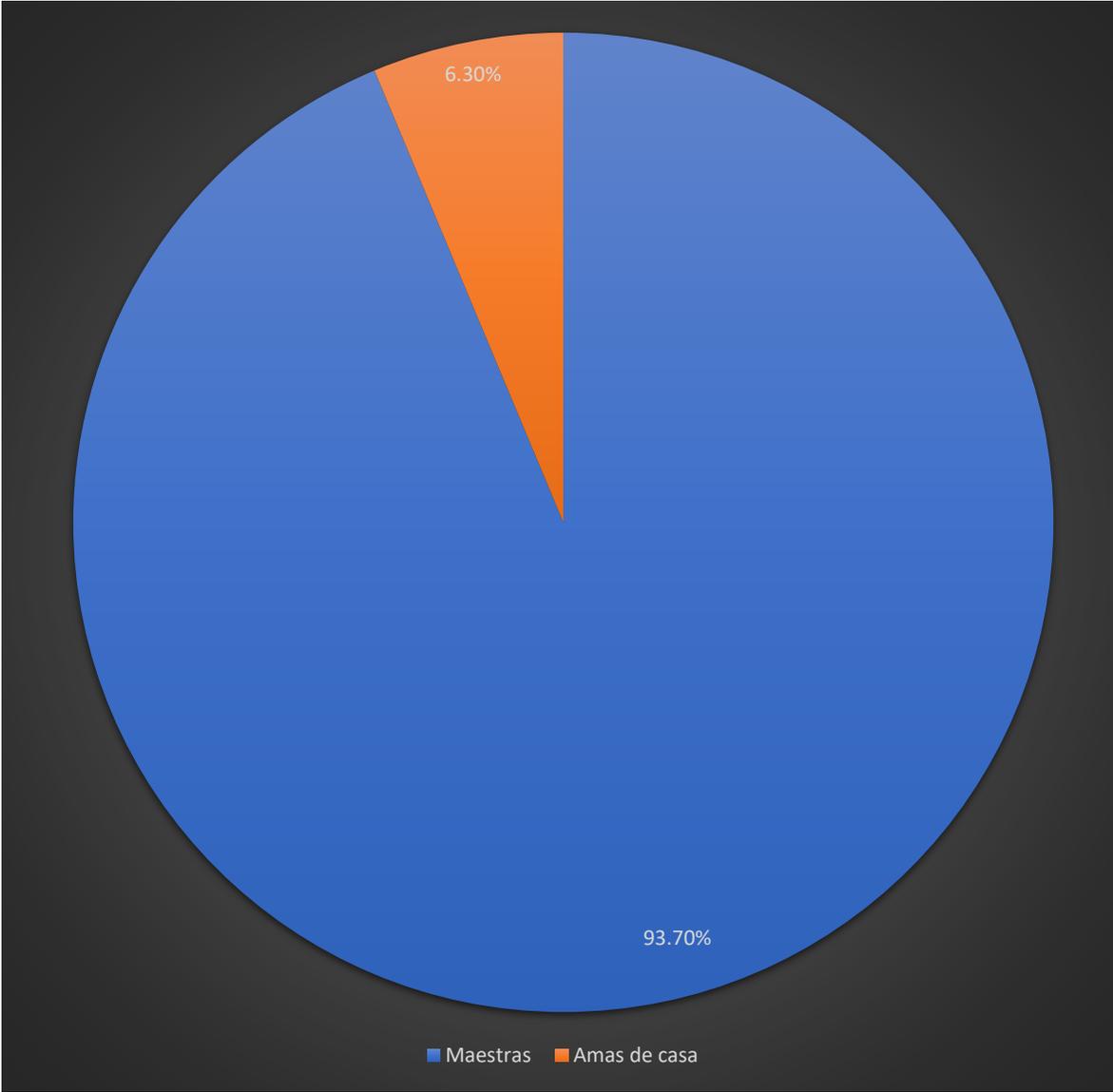
Tabla 1: Frecuencias y porcentajes para identificar el nivel de estrés en madres de familia de acuerdo a su edad, en tiempo de pandemia Covid-19.

Al determinar el nivel de estrés de las madres de familia de acuerdo a su estado civil se obtuvo con una frecuencia alta de 75 y un porcentaje de 94.9% en mujeres casadas.

Estado civil	Frecuencia	Porcentaje
Casada	75	94.9
Soltera	2	2.5
Unión libre	2	2.5
Total	79	100%

Tabla No. 2: Frecuencias y porcentajes de nivel de estrés de madres de familia de acuerdo a su estado su civil, en tiempo de pandemia Covid-19.

Por ultimo tomando en cuenta los resultados obtenidos se determinó que el 93.70% de las mamás con la ocupación de maestra lo cual indicaba un nivel grave de estrés.



Grafica 2: Nivel de estrés de madres de familia de acuerdo a su estado su ocupación, en tiempo de pandemia Covid-19.

Discusión

Ahora bien, en favor de realizar el contraste entre el marco teórico, empírico y conceptual junto con los resultados obtenidos es importante ir aclarando y definiendo estos a la luz de los resultados que se obtuvieron tras la aplicación de los instrumentos.

El presente estudio pretendió explorar el impacto percibido de la pandemia por COVID-19 en una muestra de madres residentes en municipio de Amatepec, Estado de México, de ambos jardines de niños; para lograr este objetivo se aplicó un instrumento que indagó por algunas condiciones.

En este escenario, los principales hallazgos indican que hay ciertas condiciones que están asociadas a percibir un mayor impacto negativo, tales como: edad, estado civil y ocupación.

En otras palabras; y a la luz del modelo teórico conceptual transaccional de Richard S. Lazarus (1966); que refiere sobre, como la reacción de un individuo a una situación estresante, se centra en los procesos cognitivos que aparecen ante dicha situación (Gómez Ortiz, 2005).

Depende y esta influenciada por la forma en la que se dan las interacciones entre el individuo, con el ambiente y la situación estresante; interacciones que como se evidencia ante las perspectivas de las madres cabeza de familia vendedores de lotería del municipio de San Gil permiten confirmar lo expuesto por Lazarus al mostrar cómo estas interacciones han influido en las perspectivas expuestas por esta población.

Perspectivas que también se encuentran influenciadas por las valoraciones y evaluación que el individuo posee para afrontar a este fenómeno y que son generadas por el agente estresor y el ambiente. Interacciones, relación y reacciones que expresa el individuo ante una situación que son influidas por las cogniciones propias (Gómez Ortiz, 2005).

Lo cual y para concluir permite señalar y confirmar la importancia de prestar atención a las diferentes interacciones, relaciones y reacciones en las que se dan entre el individuo y la situación o eventualidad estresante y el ambiente en el que se desarrolla; cómo lo señala el modelo expuesto por Lazarus; así pues las cogniciones, que influyen en la respuesta que se genera partiendo desde los procesos cognitivos que aparecen y se dan ante la situación estresante, y donde el afrontamiento es el resultado del proceso (Gómez Ortiz, 2005).

En particular, la pandemia por COVID-19 expuso a algunos padres y madres a una diversidad de desafíos psicosociales. Madres y padres han debido invertir mayor tiempo y esfuerzo en el trabajo desde casa, en las actividades escolares de los hijos, las labores domésticas y el cuidado de familiares con problemas de salud.

El estrés generado por las demandas de este nuevo entorno puede ser denominado estrés de pandemia, siendo un concepto muy común dentro de la sociedad que ha llegado a los medios de comunicación (Miranda, 2020).

Trascendiendo el ámbito de lo cotidiano y lo académico; por lo que se ha convertido en un campo de estudio es relativamente nuevo y apenas se empiezan a vislumbrar indicadores de un proceso de consolidación (Barraza, 2016; 2018).

Adentrando al tema de interés de esta investigación, sobre el tiempo en el que de forma obligatoria se ha distanciado a la sociedad y las demás medidas de seguridad tomadas por las autoridades sanitarias y gubernamentales dando indicios de cómo actuar y siendo diferente a lo que cotidianamente hacía se han esclarecido una serie de demandas, surgiendo cambios en la convivencia cotidiana con las personas cercanas físicamente y con el resto de las personas presentes virtualmente plantean a la persona algunas demandas de actuación que potencialmente pueden volverse estresores y desencadenar el proceso de estrés teniendo de forma constante la amenaza potencial de contagio.

Ante esta situación, y las condiciones particulares que establece, el estrés de pandemia puede ser definido como un estado psicológico derivado de un proceso de adaptación donde:

- a) Cada persona valora algunas de las demandas o exigencias del entorno, signado por la pandemia, como desbordantes de sus recursos para realizarlas con efectividad.
- b) La aparición de un conjunto de síntomas o reacciones que evidencian o manifiestan el desequilibrio personal generado por estrés que se está viviendo.
- c) Ante lo cual el individuo decide realizar algunas acciones, permitidas en el marco de la pandemia, para mitigar o hacer más manejable el estrés.

En el caso del nivel de estrés la población encuestada reporta que se le presentan que la mayoría de las madres de familia del municipio de Amatepec, Estado de México, presenta un nivel de estrés moderado y una minoría muestra un nivel de estrés grave. Lo que permite afirmar que el estrés de pandemia se presenta con un nivel fuerte en la población encuestada.

En ese sentido se hace necesario realizar acciones para prevenir daños a la salud mental y/o física de las personas.

Las mujeres son las que más se estresan con la preocupación de que el sistema de salud colapse, la posibilidad de desarrollar los síntomas y tener que visitar el hospital y que los hospitales no tengan los recursos para atender a los enfermos.

Las mujeres, siendo la muestra estudiada, se estresan con la preocupación frente a la pandemia pero ahora bien, se tomó como variable la edad de las madres de familia y la ocupación de las mismas.

Las madres reportan más afectaciones familiares, personales y totales durante la pandemia por COVID-19. Sin embargo, a pesar de que en todos los ámbitos familiares las madres reportaron más afectaciones, sólo se hallaron diferencias significativas en el reporte que ellas realizan sobre problemas de sueño y salud mental para miembros de su grupo familiar.

Por lo tanto, sentimientos agradables asociados con el papel parental tienen peso en la reducción del nivel de estrés experimentado (Pérez & Menéndez, 2014).

Esto coincide con lo expuesto por Lazarus y Launier (1978), quienes enfatizan que el comportamiento de los progenitores se da en función de la percepción que tienen acerca de la conducta del niño; tal como mencionan Rubín y Mills (1992), los comportamientos parentales inadecuados tienden a presentarse por evocación de emociones y cogniciones negativas acerca del comportamiento de los niños.

Estos resultados denotan que los aspectos que generan mayor estrés en los padres son en función de la percepción de su desempeño en su rol como figura de crianza y de la capacidad de ajuste a las características conductuales y psicológicas de sus hijos (Canziet al., 2019; Pérez-Lag, Montealegre & Perea, 2012).

De acuerdo a los resultados obtenidos se determinó que las personas con un rango de 30 años de edad presentan estrés elevado y las personas de 37, 38 y 40 años presentan un nivel de estrés menor y las personas de 44 años con menos frecuencia de estrés.

Se observó una correlación negativa leve entre la edad y el impacto percibido personal y total. En un sentido similar, el incremento en la edad de las madres y padres estuvo relacionado con el estrés. Así mismo, los padres mayores tendieron a mostrar menores indicadores en el agotamiento, contraste, saturación y estrés parental general.

Las mujeres y las personas más jóvenes son las que presentan con mayor frecuencia pero bien, de acuerdo a su estado civil, las madres de familia con mayor frecuencia de estrés se ven reflejada en aquellas que son mujeres casadas.

Por otro lado, se menciona a Landero y González (2011) y Olhaberry y Farkas (2012), quienes observaron que madres pertenecientes a familias monoparentales evidenciaban niveles más altos de estrés en comparación con las que pertenecían a familias nucleares.

Esto puede explicarse por las responsabilidades compartidas entre ambos progenitores tanto en el cuidado y en la educación de los niños a diferencia de madres solteras, quienes afrontan las demandas propias de la crianza de manera

independiente sin la presencia de otro miembro (Gerstein, Crnic, Blacher & Baker, 2009; Pérez-López et al., 2011).

Aparte de este resultado, las dimensiones de interacción disfuncional padre-hijo y niño difícil, no evidenciaron diferencias; por lo que se concluye que la hipótesis no recibe respaldo.

Sin embargo, cuando las dimensiones del estrés implican a los hijos como la interacción disfuncional padre-hijo y niño difícil, la influencia es negativa, lo que implicaría que cuando existan niveles elevados de estas dimensiones o viceversa, las conductas parentales de compromiso, apoyo, afecto y comunicación a sus hijos se verían mermados por esta condición.

Hallazgos similares señalan que la interacción paterno-filial y la sensibilidad de los progenitores ante los diversos caracteres de sus hijos pueden mejorar en función a la disminución del nivel de estrés parental (Kaaresen, Ronning, Ulvund & Dahl, 2006).

Coincidiendo con Taccaet et al. (2020), quienes mencionan que la calidad de la relación socioemocional entre madre e hijo se ve afectada por el estrés experimentado. Por ende, se manifiesta que la hipótesis general recibe respaldo y por último las mamás con la ocupación de maestra indican un nivel grave de estrés.

Por supuesto, las relaciones planteadas en el presente estudio son aún incipientes, por lo que se sugiere indagar con mayor profundidad la sistematicidad de estas relaciones, específicamente en dos áreas: los indicadores de salud física, precisando condiciones potencialmente asociadas al estrés parental, e indicadores que permitan especificar condiciones familiares más precisas, particularmente en términos de las dinámicas familiares que pudieran estar asociadas a la crianza o al agotamiento parental.

No obstante, marca una primera referencia empírica acerca del impacto de la pandemia y el confinamiento en circunstancias que, a su vez, potencialmente afectan las dinámicas de salud mental en individuos y familias.

Esta investigación presenta las siguientes limitaciones: se admite que por la metodología de obtención de la información (formulario en línea) hay variables particulares no identificadas y sesgos propios del autorreporte que pueden permear los resultados, además que la información registrada ocasionalmente presenta correlaciones bajas con respecto a otro tipo de mediciones donde existe un control estricto de las variables.

Además de ello, el muestreo fue a conveniencia, por lo que puede verse comprometida la posibilidad de generalización de resultados a toda la población general. Finalmente, se advierte que la calidad y precisión de los reportes pueden variar conforme a la edad de los participantes.

Conclusiones

En conclusión se determinó que las madres de familia en tiempo de pandemia, presentaron un nivel de estrés moderado con un 92.4% y con un nivel grave de 7.6%, lo cual indica que es debido a las situaciones que se presentan en la vida cotidiana, como bien se venía abordando anteriormente que las mujeres, realizan mayoría de las actividades y son las que llegan a padecer mayor estrés que los hombres, lo cual esto se les ve afectado en lo físico, tanto como en la salud mental, presentando los síntomas como frustración, nerviosismo, desesperación, agotamiento, cansancio, falta de concentración; y por otro lado, problemas físicos como fatiga, problemas para dormir por ese exceso de activación o problemas conductuales, irritabilidad, ansiedad, etc.

De acuerdo a la edad se obtuvo que las mamás de 30 años de edad presentaron una media del 91.1%, lo cual define que es debido a que a esta cierta edad se sentían más frustradas por el hecho de estar sobrecargadas con las tareas del hogar debido a la cuarentena, y asimismo tener la obligación de educar a sus hijos respecto en el ámbito de estudio.

Una vez determinado el nivel de estrés de las madres de acuerdo a su estado civil, se determinó que las mujeres casadas son las que presentaron un mayor nivel de estrés contando con una media del 94.9%, debido a que estas se ven con mayor frecuencia obligadas a realizar las actividades diarias, tanto como en los hijos como en el esposo.

Finalmente se concluye que las mamás presentaron un mayor porcentaje de nivel de estrés de acuerdo a su ocupación fueron las mamás que contaban con una maestría lo cual indica en estos aspectos las tareas que desempeñan son varias y de mucha responsabilidad, como bien dentro de ello se destacan los factores que se intervienen como lo son el trabajo intensivo, el exceso de responsabilidad, la ausencia de momentos de ocio, etc.

Una maestra lleva a cabo las mismas atenciones que un ama de casa ya que realiza las mismas actividades dentro del hogar dándole atención de su familia y el cuidado de la vivienda, ya que además dentro de esto se le ve más afectada ya que lleva más responsabilidades dentro del ámbito laboral.

Por ello, realmente hay en ella unas obligaciones que demandan un esfuerzo físico y psíquico. Su ejercicio físico como obligación (trabajo) no tiene un horario que lo delimite.

Sugerencias

En cuanto a la problemática sobre el estrés en madres de familia, se puede prevenir y afrontar el estrés de manera óptima, el primer requisito es que la persona se fortalezca física y psicológicamente, de manera que pueda hacer frente y resistir las inevitables circunstancias de la vida, ya que el hecho de aprender a gestionar el estrés, se logrará mejorar las relaciones y el ambiente del hogar, por lo tanto, si no es así se aumentarán las oportunidades para disfrutar en familia del día a día, así como para alcanzar la relajación física y mental adecuadas.

Derivado de los cambios cotidianos, el cumplimiento con el trabajo, la responsabilidad sobre las actividades escolares de los niños, el cuidado del hogar e incluso la economía de cada hogar puede estar ligado a genera niveles de estrés que en ocasiones pueden ser excesivos y deteriorar nuestra salud física y mental.

Se tiene conocimiento que las consecuencias de un elevado nivel de estrés son perjudiciales ya que se puede presentar tensión muscular, ritmo cardiaco elevado, dermatitis y otras afecciones que generalmente actúan como mecanismo de defensa de nuestro cuerpo, no obstante, los síntomas pueden continuar después de que el factor estresante haya desaparecido, incluso experimentar grandes cantidades de estrés, puede desencadenar problemas de salud como la presión arterial alta, insuficiencia cardiaca, obesidad, depresión o ansiedad por estrés.

Como posible solución es que se les recomienda a las mamás realizar algún tipo de actividad recreativa como hacer ejercicio o mantener un orden en sus rutinas, la meditación. Es muy importante llevar a cabo una planificación diaria, por lo que es recomendable hacerlo mediante una agenda o cronograma tanto para lo laboral como actividades dentro del hogar.

La maternidad no solo implica ocuparse del cuidado de alguien, sino también de responder a los mandatos y a las creencias sociales sobre lo que significa ser una buena madre.

Durante mucho tiempo, las madres tenían el dominio y el control absoluto de la crianza de los hijos, esta costumbre pasaba de generación en generación. Sin embargo, lo cierto es que si no se aprende a pedir ayuda, no se podrá contar con tiempo para sí misma.

Y a la larga, esto afectará su estado emocional, su autoestima y sus relaciones personales.

Delegar implica confiar en que la otra persona sabe hacer las cosas tan bien como la misma persona, no es cuestión de que la madre en cuestión controle todo el tiempo lo que el otro hace, porque esto afectará a quien intenta ayudarle; Sin embargo, una buena estrategia es proponer ceder el cuidado de los niños de manera gradual, hasta que se sienta la confianza suficiente.

Para reducir el estrés, es importante que se disponga de un tiempo para realizar actividades placenteras, que ayuden a despejar la mente de la rutina y de las tareas cotidianas. Recuperar aquellos planes que en un pasado se disfrutaba hacer, como una salida con amigas, realizar una siesta, etc. para ocuparse de ti misma no hacen falta grandes planes, basta con permitirse sentarte un rato al sol, disfrutar de una taza de té en silencio o mirar una serie. Luego de estas pausas, el estado de ánimo mejorará y también habrá mayor sentimiento de relajación.

Otra manera de disminuir el estrés es aprender a expresar las emociones y vivencias que se siente al igual que aceptar los altibajos de la maternidad. La maternidad tiene un lado maravilloso, también es agotadora. Hay días buenos y días malos, pero ambos merecen ser contados y vividos.

No guardar las emociones ni las vivencias a pesar de que estas no sean del todo buenas, lo que se sugiere es buscar una red de apoyo, que bien puede ser en el ámbito familiar o social y tener a una o varias personas de confianza para esta actividad. (Vinales, 2021).

Es recomendable realizar respiraciones abdominales las veces que sea necesario y el tiempo que lo requiera, ya que esto será de gran beneficio al controlar las emociones, principalmente la ira.

Los niños tienen sus propios ritmos para aprender y desarrollar lo aprendido, y una fuerte presión para alterar ese ritmo solamente llevará a que el desarrollo de ciertas habilidades e incluso su aprendizaje se vean afectados considerablemente; los niños estarán más nerviosos y absorberán como esponjas los estados de ánimo y los agobios de sus padres que, en definitiva, constituyen para ellos el primer ejemplo a seguir. Si por querer correr más los padres les atan los cordones de los zapatos, les lavan las manos, les dan la comida en la boca; los niños serán cada vez menos autónomos y más dependientes, en contra por tanto de la evolución natural del proceso de aprendizaje.

Los niños tienen una enorme capacidad para captar el estado anímico de sus padres, principalmente con la mamá por lo tanto es aconsejable tener presentes unas pautas de comportamiento que hagan más fácil la relación con los hijos y contribuyan a la estabilidad emocional dentro de la familia, en este caso se sugiere que:

- Los padres se adapten a los horarios y ritmos propios del niño, planificando las actividades en función de su edad y de su desarrollo madurativo, con hábitos saludables en alimentación, higiene, cuidado y pautas que se cumplan cada día.
- La conveniencia de gestionar óptimamente el tiempo que pasan juntos, haciendo que sea un tiempo de calidad, de crecimiento, de estar verdaderamente presentes (sin pensar en otros múltiples asuntos que ya ocupan suficiente tiempo, pero en otro momento) y donde el niño perciba que es querido y deseado.
- Es muy recomendable que las mamás reconozcan los momentos duros por los que pueden estar pasando los niños e interiorizar que son parte de su propio desarrollo. La interpretación que realicen de sus vivencias cotidianas depende en gran parte de ellos mismos, pues siempre hay gente que situación similar que sobrelleva sus obligaciones con alegría y dinamismo.
- El hecho de buscar ciertas comodidades (médico y colegio cercanos al domicilio, o al menos al trabajo, eliminar ciertas actividades sociales, utilizar

internet para hacer compras) dejarán más tiempo disponible para estar con los hijos y disfrutar de su proceso de crecimiento físico, intelectual y social (Roa, 2014).

La educación es una forma de brindar estabilidad y seguridad a la niñez ya que ayuda a implementar una rutina, a utilizar su tiempo de forma productiva y así afrontar el trauma, el estrés y el miedo que pueden estar sintiendo a causa de la pandemia.

Por ello se sugiere:

Cuida la salud emocional de tus hijos e hijas.

- Es normal que se sienta miedo o preocupación, por eso es importante crear espacios donde puedan expresar las emociones y hacer una invitación a que hablen en familia y en especial, escuchar a los infantes con atención; si no quieren hablarlo directamente con sus padres, se sugiere que hagan a través de dibujos o escribiendo en un diario. Por otro lado, es recomendable evitar que estén sobreexpuestos a información sobre la pandemia, es bueno que sepan lo que ocurre, pero explicándolo a un lenguaje adecuado para su edad.
- Otra forma de cuidar sus emociones es que sigan en contacto con sus amigos o con otros familiares, por ejemplo, con llamadas telefónicas o videollamadas.

Establezcan una rutina.

- Es importante que en familia se acuerden horarios para hacer las tareas escolares y que en ese tiempo la madre de familia puede estar con ellos ayudándoles en lo que necesiten. Los horarios ayudan a que la familia tenga un sentido de normalidad. Es importante que sepas que habrá días que niñas y niños no quieran seguir esa rutina y sientan apatía, esto es normal, propicia un tiempo de descanso para que puedan despejarse y después retomar las actividades.

Mantener el orden

- Algo tan sencillo y crucial como mantener el orden en casa ayudará a crear un ambiente propicio para la relajación, un paso fundamental para comenzar a combatir el estrés. Para ello, se debe evitar el desorden o delimitarlo, puesto que la falta de organización es capaz de provocar un aumento en los niveles de cortisol, una hormona relacionada con la generación del estrés, en este caso se puede hacer escuchar la música que más le guste mientras realiza el quehacer del hogar.

La situación es muy complicada y seguramente las mamás sienten presión para tomar el rol de maestro, pero no se espera que así sea, ni que el hogar se convierta en una escuela, lo que necesitan niñas, niños y adolescentes es el acompañamiento de sus cuidadores.

En cuanto al espacio, es recomendable que designen un lugar específico para el aprendizaje tanto para que los niños puedan tomar clases a distancia como para que sus padres puedan apoyarles en las tareas en el horario que hayan decidido en familia.

Revisar que tengan todo lo necesario.

- Verificar que tengan la conectividad adecuada para tomar clases a distancia o que el canal de televisión donde tus hijos toman clases se sintonice bien. Después revisar que tengan los útiles escolares como cuadernos, lápices, colores, etc., así como los dispositivos necesarios como el teléfono, una pantalla o una tableta.
- Revisar el plan de estudios todo lo que aprendieron en la escuela por lo que es recomendable que, si no sabes alguna cosa específica cuando estés ayudando a tus hijos e hijas con la tarea, se pueda recurrir a las fuentes recomendadas por la escuela y a otras fuentes confiables de información, esto es muy importante, y de una manera más fácil desde internet hay muchos sitios que no son seguros para niñas, niños y adolescentes; sin embargo, la supervisión es fundamental en estos momentos.

Regular el tiempo.

- Niñas, niños tienen diferentes periodos de concentración y atención, por eso es recomendable que, al hacer las actividades educativas con tus hijos e hijas, procuren no pasar más de los tiempos sentados y enfocados en un mismo tema ya que los niños pueden aburrirse y perder la concentración. En los horarios que hayan establecido en familia, deben considerar los periodos de descanso.

Fomentar el ejercicio y otras actividades.

- La práctica de ejercicio es capaz de actuar como un potente calmante para el estrés. Esto es debido al incremento de la producción de endorfinas que se origina cuando realizamos ejercicio, una sustancia elaborada por nuestro propio organismo que se encarga de estimular las áreas cerebrales que generan placer, regalándonos una agradable sensación de satisfacción.
- Por otro lado, el ejercicio también contribuye a aumentar la confianza en uno mismo, a relajarse y disminuir los síntomas que se identifican con el estrés y la ansiedad. Por ejemplo, ayuda a mejorar la calidad del sueño, facilitando un despertar más enérgico.
- El ejercicio físico proporciona una serie de beneficios opuestos a la acción del estrés, entre ellos: aumenta la eficacia del corazón; mejora la circulación sanguínea; reduce el nivel de colesterol; favorece la producción de endorfinas, que son responsables del estado de bienestar general; relaja los músculos; ayuda a mantener la flexibilidad de las articulaciones; quema el exceso de energía permitiendo mantener el peso ideal; favorece la oxigenación de las células y ayuda a controlar la hipertensión; asimismo, facilita el descanso, favorece la eliminación de toxinas, aumenta la capacidad y agilidad mental, mejora el estado de ánimo y favorece el buen humor y la autoestima (Naranjo, 2009).

Existen diferentes técnicas para practicar ejercicio en familia y reducir el estrés. Desde ir a montar en bicicleta o en patines, hasta hacer senderismo a través de rutas sencillas con paisajes preciosos, bailar, correr etc. para ello es importante que

todos estén de acuerdo y encontrar la actividad que más feliz les haga mientras la realizan todos juntos, en familia.

De igual manera se puede aprovechar en casa cualquier actividad que no implique salir, como por ejemplo ver una película en familia, utilizar juegos de mesa, juegos interactivos, cantar etc.

El entretenimiento en familia puede lograr un efecto relajante en la mente; es decir aleja los pensamientos negativos.

Niñas, niños y adolescentes pueden aprender de muchas formas, por eso es bueno que además de las actividades académicas, fomenten que realicen alguna actividad física como yoga, ejercicio, que bailen o hagan otra actividad que guste. Si lo hacen en familia es aún mejor.

Jugar es divertido, pero también es un derecho de niñas y niños que ayuda a su desarrollo físico y cognitivo, o bien pueden aprovechar el tiempo para hacer manualidades, leer un libro, aprender otro idioma, entre otras muchas actividades (UNICEF, 2021).

Llevar a cabo una buena alimentación que aporte la energía necesaria, así como descansar lo suficiente, procurando dormir entre 7 y 9 horas cada noche.

Referencias

- Abidin. (sf). Un análisis tipológico del estrés parental en familias en riesgo psicosocial. *Salud Mental*, 37(1).
- Abidin, B. B.-s. (1995). Estrés parental, trato rudo y monitoreo como factores asociados a la conducta agresiva. *Universitas Psychologica*.
- Adalberto Campo Arias, M. J. (2020). Escala de estrés percibido relacionado con la pandemia de COVID-19: una exploración del desempeño psicométrico en línea. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 49(4).
- American Psychological Association. (2010). Los distintos tipos de estrés. Obtenido de <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>
- Arellano. (2002). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Educación*, 33(2).
- Barraza, A. (2018). Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. México: Ecorfan
- Barrio, J. G. (2006). El estrés como respuesta. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 1(1), 38.
- Barrio, J., García, M., I, R., & Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *Red de revistas científicas de américa latina, el caribe, españa y portugal.*, 1(1), 40.
- Basabe, B. S. (1996). Salud, factores psicosociales y cultura. 2.
- Basabe, N. (1995). Salud, factores psicosociales y cultura. 4.
- Basabe, N. (s.f.). Salud, factores psicosociales y cultura. 2-3.
- Brightling, C. (2022). Coronavirus: 4 causas que estudian los científicos para explicar el covid de larga duración.

- Burke, A. H. (2006). Estrés parental, trato rudo y monitoreo como factores asociados a la conducta agresiva. *Universitas Psychologica*.
- Canzi, E., Ranieri, S., Barni, D. & Rosnati, R. (2019). Predictors of parenting stress during early adoptive parenthood. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 38(3), 811–820.
- Cinfa. (s.f). El impacto de la pandemia . (s.f.).
- Cohen, Kamarck; Mermelstein (1983) EEP-10 (PSS por sus siglas en inglés: Perceived Stress Scale). version para México de González y Landero (2007)
- Cnric H., G. G. (2005). Estrés parental, desarrollo infantil y atención temprana. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 1(1).
- E.O, A. A., P.A, I. A., & G.M, R. d. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Revista Humanidades Médicas.*, 18(3).
- Enfermedad del coronavirus 2019 . (2022). *MAYO CLINIC*.
- Espinoza Ortiz, A. P. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades Médicas*, 18(3).
- Folkman, L. G. (1986). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Educación*, 33(2).
- Folkman, I. y. (1986). Estrés parental, trato rudo y monitoreo como factores asociados a la conducta agresiva. *Universitas Psychologica*, 11(1).
- Garcia, A. K. (08 de noviembre de 2020). *Covid-19 impacta con mayor fuerza a las mujeres en el mercado laboral; temen por su desarrollo profesional*. Obtenido de Covid-19 impacta con mayor fuerza a las mujeres en el mercado laboral; temen por su desarrollo profesional: <https://www.eleconomista.com.mx/economia/Covid-19-impacta-con-mayor-fuerza-a-las-mujeres-en-el-mercado-laboral-temen-por-su-desarrollo-profesional-20201108-0005.html>

- Gerstein. (2009). Estrés parental, desarrollo infantil y atención temprana. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 1(1), 125.
- Gerstein, E., Crnic, K., Blacher, J. & Baker, B. (2009). La resiliencia y el curso del estrés parental diario en familias de niños pequeños con discapacidad intelectual. *Revista de investigación sobre discapacidad intelectual*, 53(12), 981–997. doi:10.1111/j.1365-
- Gómez Ortiz, V. (2005). Richard Stanley Lazarus (1922-2002) . Recuperado de Redalyc, *Revista Latinoamericana de Psicología*, Vol. 37, No. 1, pp. 207-209: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80537112.pdf>
- González. (1989). Factores de estrés y vulnerabilidad a la enfermedad. *MONOGRAFÍAS DE PSIQUIATRÍA*, 3(3).
- Herrero, E. M. (2006). Estrés parental, trato rudo y monitoreo como factores asociados a la conducta agresiva. *Universitas Psychologica*.
- Hofstadt, C. V. (2016). Los tres componentes del estrés (parte ii). Obtenido de <https://www.masquesalud.es/los-tres-componentes-del-estres-parte-ii/>
- Huth, H. y. (2007). Estrés parental, trato rudo y monitoreo como factores asociados a la conducta agresiva. *Universitas Psychologica*.
- INEGI. (2020). El impacto de la pandemia covid-19 en las familias. *Encuesta de percepción y actitudes de la población*.
- Kaaresen, P., Rønning, J., Ulvund, S. & Dahl, L. (2006). Un ensayo controlado y aleatorizado de la eficacia de un programa de intervención temprana para reducir el estrés de los padres después del parto prematuro. *Pediatría*, 118(1), 9-19; doi: 10.1542/peds.2005-1491
- Krzemien, D., Monchetti, A., & Urquijo, S. (2005). Afrontamiento activo y adaptación al envejecimiento en mujeres de la ciudad de Mar del Plata: una revisión de la estrategia de autodistracción. *Interdisciplinaria*, 22(2), 183-210. Recuperado de:

http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1668-70272005000200004&lng=es&tlng=es

Landero, R. &González, M. (2011). Apoyo social, estrés y autoestima en mujeres de familias monoparentales y biparentales. *Summa Psicológica UST*, 8(1), 29-36.

Lazarus. (1986). Los recursos del individuo para hacer frente al estrés.

Lazarus. (sf). Los recursos del individuo para hacer frente al estrés. *Fundación para la prevención de riesgos laborales* .

Lazarus, F. C. (1986). Sobre la naturaleza del estrés, su relación con la resiliencia y el apoyo social. *Anuario de investigaciones*, 21, 300.

Lazarus, R. S. (2000). Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud. Bilbao. España: Desclée de Brouwer

Masquesalud información. (marzo de 2016). Los tres componentes del estrés (parte ii). Obtenido de <https://www.masquesalud.es/los-tres-componentes-del-estres-parte-ii/>

Melgosa. (1995). UNA REVISIÓN TEÓRICA SOBRE EL ESTRÉS Y ALGUNOS ASPECTOS RELEVANTES DE ÉSTE EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. *Educación*, 33(2).

Miranda, P. (2020). Jóvenes llegan al suicidio por altos niveles de estrés académico: especialista. El Universal, <https://www.eluniversal.com.mx/nacion/politica/itam-jovenes-llegan-al-suicidio-por-estres-academico-dice-especialista>

Monografías de psiquiatría (1989) Factores de estres y vulnerabilidad a la enfermedad. 3(3).

MS SALUD. (s.f.). Obtenido de <https://msmassalud.com.mx/estres-agudo-episodico>

Naranjo Pereira, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ambito educativo. *Educacion*, 33(2), 181.

- Navas. (2004). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Educación*, 33(2).
- Oblitas. (2004). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Educación*, 33(2).
- Olhaberry, M., & Farkas, Ch. (2012). Estrés materno y configuración familiar: estudio comparativo en familias chilenas monoparentales y nucleares de bajos ingresos. *Universitas Psychologica*, 11(4), 1317-1326.
- OMS. (2010). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Persona*(19), 15.
- Pe, V. y. (s.f.).
- Peligrín, G. d. (2004). Estrés parental, trato rudo y monitoreo como factores asociados a la conducta agresiva. *Universitas Psychologica*.
- Pen, V. y. (s.f.).
- Peña, V. &. (2005). Estrés parental, trato rudo y monitoreo como factores asociados a la conducta agresiva. *Universitas Psychologica*.
- Pérez-Lag, M., Montealegre, M. & Perea, L. (2012). Estrés parental, desarrollo infantil y atención temprana. *Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y la Educación*, 1(1), 123-132.
- Pérez-López, J., Rodríguez-Cano, R., Montealegre, M., Pérez-Lag, M., & Perea, L. & Botella, L. (2011). Estrés adulto y problemas conductuales infantiles percibidos por sus progenitores. *Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y la Educación*, 1(1), 531-540.
- Pérez, M. d. (2014). Un análisis tipológico del estrés parental en familias en riesgo psicosocial. *Salud Mental*, 37(1).
- Pérez, J., Menéndez, S. & Hidalgo, M. (2014). Estrés parental estrategias de afrontamiento y evaluación del riesgo en madres de familias en riesgo usuarias de los Servicios Sociales. *Psychosocial Intervention*, 23(1), 25-32

- Pozo, S. &. (2006). Estrés parental, trato rudo y monitoreo como factores asociados a la conducta agresiva. *Universitas Psychologica*, 11(1).
- Regueiro. (s.f). *¿que es el estrés y cómo nos afecta?*
- Reynolds, C. R., & Richmond, B-O. (1985).Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños Revisada. México: El Manual Moderno
- Roa, A. (2014). Consejos para madres estresadas. *ABC Padres e hijos*.
- Rojas Medina, Y., Avila Vargas Machuca, J., & Trujillo, O. V. (2008). Trastorno de estrés agudo y episodio depresivo mayor en víctimas de una inundación en Tingo Maria: Prevalencia y efectos de su desplazamiento a un albergue. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 25(1), 67.
- Rubin, K., & Mills, R. (1992). Parents' thoughts about children's socially adaptive and maladaptive behaviors: Stability, change, and individual differences. Parental belief systems: The psychological consequences for children,(2), 41-68
- Sandín. (2003). Estrés y evaluación psicológica: un acercamiento TEÓRICO. *Anuario de Investigaciones*, 297-302.
- Sanitas . (s.f.). Obtenido de <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/psicologia-psiQUIATRIA/estres-ansiedad/estres-cronico.html>
- Selye. (1936). Fisiología del estrés. *Ministerio de trabajo y asuntos sociales de España*.
- Selye. (1956). El estrés y su evaluación: elucidación sobre técnicas. *Anuario de investigaciones*, 21.
- Strain, D. (2022). Coronavirus: 4 causas que estudian los científicos para explicar el covid de larga duración.
- Stratton, W. y. (1990). Estrés parental, trato rudo y monitoreo como factores asociados a la conducta agresiva. *Universitas Psychologica*.

(s.f.). *Tipos de estres* Obtenido de

<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/psicologia-psiQUIATRIA/estres-ansiedad/tipos-estres.html>

Tacca, D., Alva, M. &Chire, F. (2020). Estrés parental y las actitudes de las madres solteras hacia la relación con los hijos. *Revista de Investigación Psicológica*, (23), 51-66.

UNICEF. (2021). Educación en tiempos de COVID-19.

Vinuales, M. F. (2021). *4 consejos para madres estresadas*. Obtenido de <https://eresmama.com/consejos-madres-estresadas/>