

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Estrés parental de madres y padres que acuden al consultorio psicológico Vida y Bienestar
del distrito de Pueblo Libre – periodo 2019

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Erika Melissa Vargas Machuca Gonzáles

Lima – Perú

2019

Dedicatoria

Este trabajo va dedicado en primer lugar a Dios, quien supo guiar mis pasos y por haberme dado esta satisfacción en el momento indicado enseñándome a salir adelante con perseverancia y fe.

A mis padres por su apoyo constante, por ser mi ejemplo de lucha y superación, quienes me impulsaron a nunca rendirme, a mi hermano ya que gracias a él pude decidir seguir una carrera universitaria.

A mí adorado esposo y a mi amado hijo, por su comprensión, por estar a mi lado siempre e incentivarme a luchar por mis sueños.

Agradecimiento

A la Universidad Inca Garcilaso de la Vega a la escuela de Pre grado, a sus destacados docentes y personal administrativo quienes brindaron sus conocimientos y su apoyo orientándome para salir adelante día a día, así mismo a los padres de familia que acuden al consultorio psicológico Vida y Bienestar quienes me brindaron su apoyo para la realización de este trabajo de investigación.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la Directiva N°003-FPs y TS-2019, me es grato poder presentar mi trabajo de investigación titulado “Estrés parental de madres y padres que acuden al consultorio psicológico Vida y Bienestar del distrito de Pueblo Libre – periodo 2019”, bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA para obtener el título profesional de licenciatura.

Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea adecuadamente evaluado y aprobado.

Atentamente.

Erika Melissa Vargas Machuca Gonzáles.

ÍNDICE

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento	iii
PRESENTACIÓN	iv
ÍNDICE.....	v
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE FIGURAS	x
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
INTRODUCCION.....	xiii
CAPÍTULO I.....	15
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
1.1. Descripción de la realidad problemática	15
1.2. Formulación del problema	17
1.2.1. Problema general.....	17
1.2.2. Problemas específicos	17
1.3. Objetivos	17
1.3.1. Objetivo general.....	17
1.3.2. Objetivos específicos	17

1.4. Justificación e importancia.....	18
CAPÍTULO II.....	21
MARCO TEÓRICO	21
2.1. Antecedentes del Problema	21
2.1.1. Antecedentes Internacionales.....	21
2.1.2. Antecedentes Nacionales	24
2.2. Bases Teóricas.....	27
2.2.1. Conceptualización de Estrés Parental	27
2.2.2. Características de las personas con estrés	28
2.2.3. Dimensiones del Estrés parental	30
2.2.4. Variables estudiadas en relación al estrés parental	31
2.2.5. Importancia del estudio de estrés parental	34
2.3. Definiciones conceptuales.....	35
CAPITULO III	37
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION	37
3.1. Tipo de la investigación	37
3.2. Diseño de la investigación	37
3.3. Población y muestra	38
3.3.1. Población.....	38
3.3.2. Muestra	38
3.3.3. Criterios de inclusión y exclusión.....	39

3.4. Identificación de la variable y su Operacionalización	39
3.5. Técnicas e instrumentos de evaluación	41
CAPÍTULO IV	43
PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	43
4.1. Presentación de resultados de datos generales	43
4.2. Presentación de resultados de datos específicos	47
4.3. Procesamiento de los resultados.....	51
4.4. Discusión de los resultados	51
4.5. Conclusiones	54
4.6. Recomendaciones.....	55
CAPITULO V.....	56
PROGRAMA DE INTERVENCION	56
5.1. Denominación del programa.....	56
5.2. Justificación del programa	56
5.3. Establecimiento de objetivos.....	57
5.3.1. Objetivo General	57
5.3.2. Objetivos específicos	57
5.4. Sector al que se dirige	58

5.5. Establecimiento de conductas problema/ metas.....	58
5.5.1. Conductas problema.....	58
5.5.2. Conductas meta	58
5.6. Metodología de la intervención.....	59
5.7. Instrumentos / material a utilizar.....	60
5.8. Actividades por sesión	61
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	76
ANEXOS	79
ANEXO 1. Matriz de consistencia	80
ANEXO 2. Canción “NO BASTA” de Franco de Vita. Capítulo V. Sesión N°2	81
ANEXO 3. Poema: “De padre a hijo”. Capitulo V. Sesión N° 3	82
ANEXO 4. Fábula “El extraño caso del Cangurito”. Capitulo V. Sesión N° 5	84
ANEXO 5. Poema “Papá no me pegues”. Capitulo V. Sesión N° 6	86
ANEXO 6. Fábula “El patito feo”. Capitulo V. sesión N° 7.....	88
ANEXO 7. Encuesta de satisfacción. Capitulo V. Sesión N° 8	91
ANEXO 8. Cuestionario de estrés parental, versión abreviada.....	92
ANEXO 9. Carta de presentación de la univesidad.....	95

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Matriz de Operacionalización de la variable	40
Tabla 2.	Escala de Calificación del Cuestionario	42
Tabla 3.	Baremo de interpretación de la variable	42
Tabla 4.	Datos sociodemográficos de los padres según el sexo	43
Tabla 5.	Datos sociodemográficos de los padres según la edad	44
Tabla 6.	Datos sociodemográficos de los padres según el número de hijos	45
Tabla 7.	Datos sociodemográficos de los padres según si cuenta con nana o cuidadora	46
Tabla 8.	Nivel de estrés parental de los padres que acuden al consultorio psicológico Vida y bienestar de Pueblo Libre- periodo 2019	47
Tabla 9.	Nivel de Estrés parental de los padres según la dimensión malestar paterno....	48
Tabla 10.	Nivel de estrés parental de los padres según la dimensión interacción disfuncional padre-hijo	49
Tabla 11.	Nivel de estrés parental de los padres según la dimensión niño difícil	50

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Diseño de la investigación.....	38
<i>Figura 2.</i> Datos sociodemográficos de los padres según sexo	43
<i>Figura 3.</i> Datos sociodemográficos de los padres según la edad	44
<i>Figura 4.</i> Datos sociodemográficos de los padres según el número de hijos.....	45
<i>Figura 5.</i> Datos sociodemográficos de los padres según si cuentan con nana o cuidadora	46
<i>Figura 6.</i> Nivel de estrés parental de los padres que acuden al consultorio psicológico Vida y bienestar de Pueblo Libre- periodo 2019.....	47
<i>Figura 7.</i> Nivel de Estrés parental de los padres según la dimensión malestar paterno....	48
<i>Figura 8.</i> Nivel de estrés parental de los padres según la dimensión interacción disfuncional padre-hijo	49
<i>Figura 9.</i> Nivel de estrés parental de los padres según la dimensión niño difícil	50

RESUMEN

La presente investigación tiene por objetivo determinar el nivel de estrés parental de los padres que acuden al consultorio psicológico Vida y Bienestar del distrito de Pueblo Libre durante el periodo 2019. El estudio corresponde a un tipo de investigación descriptiva y con un enfoque cuantitativo conforme al manejo de los datos. El diseño de la investigación es no experimental, de corte transversal.

El universo de la población se conforma por 50 padres de familia que acuden al consultorio psicológico Vida y Bienestar de Pueblo Libre. Se utilizó un muestreo censal, es decir, se toma en cuenta la población en su totalidad. La técnica empleada para la recolección de los datos fue la encuesta y el instrumento utilizado fue el Cuestionario de estrés parental versión abreviada (PSI-SF) de Richard Abidin (1995).

Los resultados indican que el estrés parental que presentan los padres que acuden al consultorio psicológico Vida y Bienestar, responde predominantemente al nivel bajo en un 48% y en un 46% responde a un nivel muy bajo, estableciéndose que el nivel de manejo de las emociones de los padres que asisten al consultorio es satisfactorio, lo beneficia a sus hijos en la crianza.

Palabras Claves: Estrés parental, hijos, padres, malestar, interacción, disfuncional, familia.

ABSTRACT

The objective of this research is to determine the level of parental stress of parents who come to the psychological office Life and Wellbeing of the district of Pueblo Libre during the period 2019. The study corresponds to a type of descriptive research and a quantitative approach according to the management of the data. The research design is non-experimental, cross-sectional.

The universe of the population consists of 50 parents who come to the psychological office Vida y Bienestar de Pueblo Libre. A census sampling was used, that is, the population as a whole is taken into account. The technique used to collect the data was the survey and the instrument used was the Abbreviated Parent Stress Questionnaire (PSI-SF) by Richard Abidin (1995).

The results indicate that the parental stress that parents present to the psychological office Life and Wellbeing, responds predominantly to the low level in 48% and in 46% responds to a very low level, establishing that the level of handling of emotions of the parents who attend the clinic is satisfactory, it benefits their children in the upbringing.

Key words: Parental stress, children, parents, discomfort, interaction, dysfunctional, family.

INTRODUCCION

El estrés parental enmarca un proceso muy difícil en el que los progenitores experimentan sensaciones o emociones desbordantes ante las demandas que implica afrontar su papel como madres o padres.

Conforme a diversos estudios, el estrés se asocia tanto a características de personalidad individuales de los padres como a la dinámica familiar donde se hayan o se están desarrollando. Cabe señalar que el modelo de Lazarus y Folkman, nos indica que la sensación de desbordamiento se basa en una autoevaluación de los recursos propios de afrontamiento frente a las demandas que conduce la labor de padres.

En la actualidad la información acerca del estrés parental es mucha y diversa por lo que los estudios han mencionado que tanto padres y madres con altos niveles de estrés parental suelen presentar síntomas ansiosos como depresivos, lo que deriva en métodos educativos disfuncionales y maltratantes. Así mismo los menores que conviven con padres o madres estresados tienden a tener problemas de autorregulación emocional siendo estos poco tolerantes a la frustración.

Por otro lado también es notable mencionar todo lo contrario a lo anteriormente señalado lo que implica la satisfacción parental que es una característica que va muy relacionada con la eficacia, la respuesta emocional y el estilo de afrontamiento que le brindan los padres de familia a una situación de estrés o tensión vinculada directamente con sus hijos, en este sentido ante situaciones observadas como controlables el uso de las estrategias ayudarán a reducir el estrés de los padres y a dar soluciones más eficaces. Ante estas nociones es que se forma el interés por investigar el: “Estrés parental de los padres que acuden al consultorio vida y Bienestar del distrito de Pueblo Libre -periodo 2019”.

En estos tiempos las personas afrontan diversos eventos que les causan estrés, tensión y ansiedad que van ligados a lo laboral, y por supuesto al ámbito familiar, cabe señalar que los padres necesitan tener o adquirir ciertos mecanismos que les permitan disfrutar plenamente de sus hijos y de la relación que lleven con ellos, esto formará una generación de personas que también podrán expresarse de forma asertiva ante la sociedad.

Este trabajo se centra principalmente en establecer mejoras e implementar estrategias que permitan a los padres mantener un bienestar emocional, por representar el ejemplo básico a seguir de los hijos, más aún los menores necesitan asegurar una formación basada en valores, básicamente necesitamos padres con un bajo nivel de estrés parental.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

El estrés es un conjunto de alteraciones psicofisiológicas las cuáles pueden estar provocadas por diversos estímulos inmanejables sean intrínsecos o extrínsecos a la persona.

Según Lazarus y Folkman (1986) puede diferir de acuerdo a cómo se percibe y afronta, teniendo efectos distintos en la salud mental y física. Desde hace varios años, se viene estudiando la implicancia que tiene en diferentes ámbitos de la vida como en la escuela, en la universidad, en el trabajo, en la salud, y especialmente en su relación con las enfermedades (Amigo, 2014; Oblitas, 2008; Rivera de, 2010). Si bien es cierto convertirse en padres o madres implica tener sentimientos de amor y plenitud también implica que se generen emociones negativas como miedo e inseguridades.

Durante este periodo del ciclo vital, surgen distintas emociones, pensamientos y sentimientos en los padres y las madres, pues deben integrar a un nuevo ser dentro de la familia y reorganizar sus relaciones, roles y funciones.

Algunos especialistas como Deater-Deckard, (2004) menciona que estimulantes o generadores de estrés en los padres es atender sus necesidades, gastos económicos y los estilos de crianza que ejercerán con sus hijos, además los padres de familia llegan a experimentar estrés hasta cierto punto, sin importar el nivel socioeconómico al que pertenezcan, el estado de salud que tengan o si cuentan con soporte social, pues es un fenómeno que se manifiesta desde que asumen este nuevo rol.

Además, teniendo en cuenta que la sobrecarga de responsabilidades cuando nace un

hijo, aumenta en un 64% en las madres, mientras que en los padres aumenta en un 37%, sumado a lo mencionado que las expectativas que tienen los padres acerca del cuidado de su hijo no son logradas, aumenta el estrés y evalúan a su pareja como poco cooperativa. Por otro lado, se ha encontrado que las madres que pertenecen a un nivel socioeconómico alto padecen una elevada cantidad de estrés, lo cual se relaciona con el hecho de dejar el trabajo y proyectos profesionales para estar con sus hijos, produciendo un conflicto emocional.

En el Perú, se han realizado pocos estudios relacionados al estrés parental, y los que se han elaborado involucran a padres de familia con hijos que presentan problemas físicos o psicológicos. El estrés parental en el Perú ya evidencia un problema debido a que se han visto implicados temas relacionados con la depresión, violencia familiar, apego en niños inseguros y tiene mayor incidencia en madres solteras.

Por ende, debido a que el estrés es un fenómeno que muchos padres de familia desean ocultar ante los demás, sea por temor o culpa, y luchan por brindar una imagen de padre o madre “perfecto”, los profesionales no siempre logran detectar el estrés y tratarlo. Para ello es esencial contar con un instrumento psicológico que presente propiedades psicométricas satisfactorias para identificar y medir específicamente el estrés parental.

Frente a la problemática citada se propone como tema de investigación estudiar “Estrés parental de madres y padres que acuden al consultorio psicológico Vida y Bienestar del distrito de Pueblo Libre – periodo 2019”, con la finalidad de favorecer el trabajo de psicólogos clínicos y realizar una adecuada intervención con aquellos padres que en la actualidad se ven excesivamente preocupados por la situación tanto física, social y emocional de sus hijos y así poder contribuir con el bienestar familiar.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

- ¿Cuál es el nivel de estrés parental de madres y padres que acuden al consultorio psicológico Vida y Bienestar del distrito de Pueblo Libre – periodo 2019?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de estrés parental, según la dimensión malestar paterno, que presentan las madres y padres que acuden al consultorio psicológico Vida y Bienestar del distrito de Pueblo Libre – periodo 2019?
- ¿Cuál es el nivel de estrés parental, según la dimensión interacción disfuncional padre – hijo, que presentan las madres y padres que acuden al consultorio psicológico Vida y Bienestar del distrito de Pueblo Libre – periodo 2019?
- ¿Cuál es el nivel de estrés parental, según la dimensión niño difícil, que presentan las madres y padres que acuden al consultorio psicológico Vida y Bienestar del distrito de Pueblo Libre – periodo 2019?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

- Determinar el nivel de estrés parental de madres y padres que acuden al consultorio psicológico Vida y Bienestar del distrito de Pueblo Libre – periodo 2019.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de estrés parental, según la dimensión malestar paterno, que presentan las madres y padres que acuden al consultorio psicológico Vida y

Bienestar del distrito de Pueblo Libre – periodo 2019

- Identificar según la dimensión interacción disfuncional padre – hijo, el nivel de estrés parental que presentan las madres y padres que acuden al consultorio psicológico Vida y Bienestar del distrito de Pueblo Libre – periodo 2109.
- Identificar según la dimensión niño difícil, el nivel de estrés parental que presentan las madres y padres que acuden al consultorio psicológico Vida y Bienestar del distrito de Pueblo Libre – periodo 2019.

1.4. Justificación e importancia

El estrés parental constituye un complejo proceso en el que los progenitores se sienten excesivamente preocupados frente a las demandas que deben afrontar en su papel como padres o madres, así mismo el estrés está asociado en general a las distintas exigencias parentales las cuales se derivan específicamente del propio hijo o hija.

En la actualidad se tiene variada información bibliográfica internacional sobre el estrés parental y las evidencias acumuladas señalan que una elevada sensación de desbordamiento se relaciona con indicadores negativos tanto en los progenitores como en sus hijos.

Es por esa razón que investigaciones recientes han documentado que los altos niveles de estrés parental tienden a presentar síntomas depresivos, ansiedad, un locus de control externo lo cual desarrolla prácticas formativas inadecuadas e incluso maltratantes, debido a que los padres exhiben dificultades en la regulación de sus emociones, lo que perjudica evidentemente la estabilidad psicológica de los menores.

Además, cabe señalar que otro aspecto importante es lo que Karlen (2004) considera

el efecto bidireccional, en donde se logra demostrar que si un niño presenta problemas conductuales este a su vez podrá predecir el estrés en sus padres, los que a su vez pronostican también las dificultades en la conducta de los niños, revelando que los resultados son bidireccionales, por lo tanto si los problemas en la conducta de un niño fueran extinguidos o reducidos, también debería aminorar el estrés parental.

Es de suma importancia conocer que el estrés parental influye tanto en el ajuste de los padres como en el de los hijos, encontrándose que este va en concordancia con las perspectivas que tienen de sí mismos los padres y con las formas de manejar las dinámicas dentro del núcleo familiar. Sin embargo, los estudios que se tiene sobre el estrés parental nos aportan información importante, las investigaciones centradas en el mismo se presentan como descriptivo, relacionales.

Este trabajo de investigación nos brindará información importante ya que los niños que son expuestos a violencia de tipo física o verbal y a padres ansiosos o deprimidos son más propensos a atravesar procesos de retraso en el desarrollo de las habilidades lingüísticas, motoras y sociales.

Por otro lado, desde el punto de vista teórico esta investigación explica el estrés, así como las teorías acerca del estrés parental y evidenciar empíricamente estos últimos modelos teóricos en base a un instrumento psicológico.

Desde el punto de vista práctico, la siguiente investigación beneficiará a los padres que acuden con sus hijos al consultorio psicológico Vida y Bienestar, a mejorar la calidad de su relación padre – hijo y a afianzar las relaciones entre ellos, mediante estrategias de intervención que los psicólogos podrán implementar al obtener los resultados.

Desde el punto de vista metodológico, este trabajo nos brinda la estructura, técnicas

e instrumentos, para guiar a la realización de nuevas investigaciones, en personas que recién se inician en el mundo de la investigación.

Además, en la medida que se obtenga mayor conocimiento acerca de esta problemática, los especialistas como psicólogos o terapeutas de familia podrán intervenir para ayudar a los padres en asumir esta responsabilidad de una manera más saludable y así permitir disfrutar más de esta etapa, proveer un hogar seguro y afectivo, y prevenir que los niños imiten conductas o estilos de afrontamiento inadecuados cuando se encuentran en una situación de estrés.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del Problema

Existen diversos trabajos relacionados al tema estrés parental, en diferentes centros de formación universitaria tanto en el extranjero como dentro de nuestro país.

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Tereucán y Treimún (2016) en el trabajo de investigación que realizaron denominado “Estrés parental y estrategias de afrontamiento en familias de niños (as) con trastorno del espectro autista” propusieron como uno de sus objetivos analizar el nivel de estrés parental y las estrategias de afrontamiento en familias de niños(as) en edad escolar con Trastorno del Espectro Autista. La investigación tuvo un diseño no experimental de tipo transeccional descriptivo. La muestra estuvo compuesta por todas las familias de estudiantes con Trastorno del Espectro Autista de centros especializados en la atención de niños(as) y de instituciones que fomenten principalmente la inclusión escolar en la ciudad de Puerto Montt. Se utilizaron tres instrumentos: el cuestionario para las familias, el cuestionario de estrategias de afrontamiento al estrés COPE-28 y el cuestionario de estrés parental PSI-SF (Abidin, 1995) el cual consta de 36 ítems divididos en sus tres dimensiones: malestar paternal, interacción disfuncional padre - hijo y niño difícil. Los resultados determinaron en relación al malestar parental que los padres reflejan un estrés normal, sin embargo, presentan una leve tensión debido a las restricciones que genera el cuidado de su hijo(a) en el desarrollo de su vida social y familiar lo que requiere que dispongan de todas sus energías y tiempos en cubrir las necesidades exigidas por el menor, en el

dominio interacción disfuncional padre-hijo, se manifiesta un estrés normal, sin embargo, se observa un leve incremento en el estrés que presentan los padres, relacionado con una alta preocupación en cuanto a una baja autonomía, a las alteraciones de la flexibilidad y a las dificultades en el proceso de aprendizaje del menor con TEA, dominio derivado al cuidado del niño, los padres se ubican en la categoría de nivel de estrés normal, no obstante, se evidencia un leve aumento en el estrés en relación a las conductas disruptivas del niño(a) con TEA y a las demandas que esto genera en los cuidadores.

García, Grau, y Cristiano (2016) en su investigación titulada “Flexibilidad relacional y estrés parental” tuvieron como objetivo evaluar la relación entre niveles altos y moderados de estrés parental y relaciones derivadas, en una muestra de 39 padres y estudiantes de pregrado. Para este estudio se utilizó un diseño de tipo descriptivo - comparativo. Así mismo de acuerdo la muestra que se poseía, ésta se fraccionó en tres grupos, trece progenitores con elevados porcentajes de estrés parental (IEP) fueron a un grupo, otros trece progenitores con moderadas puntuaciones en el IEP se asignaron a un segundo grupo y trece estudiantes que pertenecían a pregrado fueron asignados a un grupo control. Se empleó para la investigación el cuestionario de IEP – versión corta. Según los resultados obtenidos, estos nos indican que los padres y madres con elevados índices de estrés poseen problemas para formar o crear nuevas situaciones relacionadas a los estímulos, primordialmente aquellos con valencia emocional. En conclusión la deducción que se obtiene de esta investigación solo implica el nivel clínico, concretamente en la flexibilidad relacional.

Jiménez y Zavala (2014) en su investigación “Estrés parental y apoyo social en familias extensas acogedoras chilenas y españolas” donde analizan el estrés parental y el apoyo social en una muestra de familias acogedoras extensas chilenas

y españolas. La muestra estuvo formada por 54 menores y sus familias acogedoras en Chile y por 124 niños y familias en España. La investigación tuvo un diseño descriptivo y correlacional. Los instrumentos utilizados fueron una entrevista para acogedores creada al efecto, el Parenting Stress Index (SF) Se aplicó la versión abreviada del PSI. En conclusión, las puntuaciones medias de estrés parental de ambas muestras se sitúan dentro de los márgenes normalizados, aunque las familias de la muestra chilena experimentan un nivel promedio de estrés total significativamente más elevado que las de la muestra sevillana.

Saura (2015) en su estudio titulado “La efectividad de un programa de intervención psicológica en la mejora del afrontamiento parental al estrés y su repercusión en la adaptación general de niños con TDAH” se propuso como objetivo principal estudiar las características psicológicas de los padres con hijos diagnosticados de TDAH y las variables sociodemográficas y clínicas relacionadas. El diseño de la investigación fue observacional transversal y el tipo descriptivo experimental. La muestra estuvo conformada por 95 padres de hijos diagnosticados con TDAH. Los instrumentos aplicados fueron el PSI (Índice de Estrés Parental - versión abreviada), el listado de síntomas breve, LSB-50 y el Inventario de respuestas de afrontamiento-adultos. CRI-A. Obteniendo como resultados de acuerdo al análisis del índice de estrés parental que, a excepción de Malestar Paterno, se halla valores medios significativamente altos en las dimensiones Interacción Disfuncional Padres-Hijos, Hijo Difícil y Estrés Parental Total. Por lo que la población de padres con hijos diagnosticados de TDAH tiene un grado de estrés severo o de riesgo clínico.

Pérez (2014) realizó una investigación titulada “El estrés parental en familias en situación de riesgo psicosocial”, planteándose como objetivo estudiar la relación entre en el estrés parental su afrontamiento y las características de perfil

sociodemográfico y económico, trayectorias vitales e historial en población de Huelva. El estudio de la investigación fue de tipo descriptiva y el diseño fue transversal. La población de este estudio fueron madres con un expediente activo de riesgo a cargo de la Diputación de Huelva. La técnica empleada fue el Cuestionario de Perfil Sociodemográfico (PSD; Hidalgo et al., 2005), el Inventario de situaciones estresantes y de riesgo (ISER; Hidalgo et al., 2005), el Parenting Stress Index – Short Form (PSI-SF; Abidin, 1995) y el Coping Orientation to Problems Experienced (COPE; Carver, 1997). Estableciendo como conclusión que el estrés parental fue mayor conforme más avanzada era la edad del niño o niña; incluso las madres clínicamente estresadas se distinguían por tener niños mayores.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Rodríguez de Castillejo (2018) en su trabajo de investigación denominado “Estrés parental y afrontamiento en padres de niños con síndrome de Down”, exploró la asociación que existe entre el estrés de los progenitores y las formas de hacer frente en los padres de hijos con síndrome de Down. La investigación fue de tipo descriptiva correlacional. La población y muestra del estudio fueron 54 padres de familia entre los 31 y 56 años de edad en donde el 37.16% fueron padres y el 54.2% se asignó a madres que acudían a sedes para niños de habilidades especiales en Lima. El estrés se midió con el cuestionario ÍEP/versión corta (Abidin, 1995) en donde se determina el puntaje global a partir de las tres sub-escalas. Los resultados demostraron que los puntajes de estrés de los padres corresponden a niveles normales. Estableciendo como conclusión que en la variable estrés parental y sus tres dominios: malestar paterno, Interacción disfuncional padres – hijo (IDP-H) y niño difícil, se observa que la muestra en su mayoría presenta una significación normal tanto en la escala total (81.48%) como en los factores que la comprenden.

Los niveles de estrés parental percibidos son ligeramente más altos en los padres que en las madres; dicha diferencia no es estadísticamente significativa.

Soraluz (2018) en su investigación titulada “Estrés parental y estilos de afrontamiento en madre de hijos con pérdida auditiva de 1 a 10 años de una institución educativa especializada” buscó determinar si existe relación entre el estrés parental y los estilos de afrontamiento al estrés en madres de hijos con pérdida auditiva de 1 a 10 años de una institución educativa especializada. La investigación fue de tipo descriptivo – correlacional y el diseño del estudio fue no probabilístico intencional. Para formar la muestra se reunió a 85 madres de infantes que asisten a una institución especializada. Los cuestionarios utilizados fueron PSI-SF en su versión abreviada y el Brief COPE (Carver 1997). Los resultados indican que, al evaluar los niveles de estrés parental, así como los estilos de afrontamiento al estrés, la mayor frecuencia se encontró en un nivel promedio. Se puede concluir en relación al Estrés parental y sus sub escalas que se presentó en un nivel alto “niño difícil” en 24.7%, se presentó en el nivel bajo el Estrés parental en general con 24.7 %. Por último, el nivel medio alcanzó mayor frecuencia en “Malestar paterno” con 52.9%.

Chung (2016) en su investigación titulada “Estrés parental y estrategias de afrontamiento en padres con hijos con trastorno por déficit de atención e hiperactividad de colegios de ventanilla” buscaron determinar la relación existente entre el estrés parental y las estrategias terciarias, secundarias y primarias de afrontamiento en padres con hijos con Trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH). El tipo de estudio es descriptivo - correlacional y el diseño de investigación es de tipo no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 102 padres los cuales tenían al menos un hijo entre los 6 a 16 años diagnosticados con TDAH. Se empleó el cuestionario de estrés parental (PSI-SF) de Abidín

en su versión abreviada. Los resultados indican que el 85% de los padres presentan estrés parental relevante y tan solo el 15% estrés no relevante. La investigación permite sintetizar que una mayoría de progenitores poseen relevantes índices de estrés y que cuando se obtienen mejores y más estrategias adaptativas para afrontar, los progenitores experimentan menores niveles de estrés.

De la Piedra (2016) en su trabajo de investigación titulado “Estrés parental y anemia en niños de 6 a 49 meses en Pachacámac” propuso como objetivo explorar la asociación entre el estrés parental y la anemia en niños de 6 a 49 meses en Pachacamac. La investigación fue de tipo descriptivo – correlacional. La muestra quedó conformada por 61 madres hispanohablantes con un rango de edad de entre 16 y 42 años, provenientes de distintas zonas del distrito de Pachacámac. Se utilizó el cuestionario Índice de estrés parental/Versión corta (PSI-SF, por su sigla en inglés), en su versión corta. En conclusión, se demostró una mayor percepción del malestar paterno y menor percepción de las características difíciles de los niños en la muestra. El estrés parental estuvo asociado a tener más de un hijo.

Villafuerte (2015) realizó una investigación que lleva el título de “Nivel de estrés parental en madres violentadas de alumnos de un centro de educación básica especial del distrito de San Juan de Lurigancho” la cual tuvo como objetivo general establecer las diferencias en el nivel de estrés parental que presentan las madres violentadas de niños con necesidades educativas especiales con respecto a la necesidad educativa que presenta su hijo. El estudio fue descriptivo comparativo y un diseño no experimental. La población fue de 233 madres del CEBE “Los Pinos”. La muestra fue constituida por 80 madres. Se les aplicó el cuestionario de EP de Abidin (forma abreviada). Se demostró que las diferencias no son relevantes en el nivel de estrés parental en las madres violentadas de niños con NEE según la

necesidad educativa que presentan sus hijos. No obstante, cabe señalar la que son las madres de niños con Síndrome de Down las que manifiestan los niveles más elevados de estrés parental.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Conceptualización de Estrés Parental

Abidin y Solis (1991) definen al estrés parental “como un proceso en el cual la persona al ingresar en la etapa de la paternidad, evalúa las exigencias de su rol de padre o madre como algo que excede sus recursos para manejarlo. Este proceso está constituido por tres factores que permiten interpretar el estrés parental, donde los dominios serían las características de los padres, interacción entre padres e hijos, y características de los niños”.

Desde el modelo teórico de Deater-Deckard, (1998) define el estrés parental como un “complejo proceso en el que los progenitores se sienten desbordados ante las demandas propias del rol de padre o madre, promoviendo la aparición de sentimientos negativos sobre sí mismos como progenitores o sobre el menor”.

Cowan y Cowan (2000) define al estrés parental como “las distintas demandas que surgen en la paternidad ante las necesidades del hijo para que pueda sobrevivir, como, por ejemplo, alimentación, cuidado, protección, afecto, ayudarlo a regular sus conductas y emociones, etc. Con respecto a los recursos, éstos van a depender de muchas variables personales y situacionales como ingresos económicos, nivel de educación, soporte social, sentido de competencia, personalidad, etc. No obstante, a pesar de que los padres de familia puedan contar con los recursos necesarios para afrontar el estrés de manera exitosa, no necesariamente implica que

estarán libres de padecerlo, pues lo que más importa es la experiencia subjetiva acerca de la paternidad y crianza de los hijos.

Milner (2003) en su teoría señala que “los padres de familia con altos indicadores de estrés suelen apreciar las circunstancias de forma menos complicada, lo que crea niveles de impulsividad elevados al momento de corregir al niño, lo cual está relacionado al uso más continuo de prácticas punitivas y coercitivas”.

Posteriormente Anderson (2008) conceptualiza el estrés parental como un “proceso en el que los padres se sienten sobrepasados ante los compromisos que origina cumplir con el rol de madre o padre y, esto suele estar relacionado con indicadores negativos en el desarrollo de los menores como de los padres”. Específicamente, elevados indicadores de estrés parental intervienen en la capacidad de asumir el papel de padres de familia, en el apoyo social, en el agrado con el rol o la compromiso hacia los hijos.

2.2.2. Características de las personas con estrés

Según Sánchez (2015) menciona que las características personales es otro elemento que interviene en la respuesta de la persona ante situaciones estresantes. Estas variables son relativamente estables en el tiempo y pueden ser clasificadas como biológicas o psicológicas.

- **Factores biológicos**

Según Cervone y Pervin (2009) se encuentran aquellos que son heredados o de origen genético como los desórdenes mentales, discapacidades físicas y psicológicas, y los que se han ido adquiriendo durante el desarrollo del ciclo vital; es decir, enfermedades, accidentes, lesiones que han afectado la conducta de la

persona y la predispone a responder de una manera particular al estrés. Por último, están aquellos que se presentan durante el momento de la situación estresante, como el haber consumido una medicación, el estado de salud o de privación, que, si bien tienen un efecto temporal, distorsionan la manera de evaluar y enfrentar los acontecimientos.

- **Factores psicológicos**

Lazarus y Folkman (1986) mencionaron que los factores psicológicos que intervienen en la conducta humana son variados. Por un lado, se encuentran los compromisos y las creencias. Señalan que: “Los compromisos expresan aquello que es importante para el individuo deciden las alternativas que el individuo elige para conservar ideales o conseguir determinados objetivos”. Además, están compuestos por un aspecto emocional y motivan la conducta. En cuanto a las creencias: “Son configuraciones cognitivas formadas individualmente o compartidas culturalmente que sirven de lente perceptual”. A diferencia de los compromisos, las creencias no contienen un aspecto emocional, por lo que son de afectividad neutra.

Morrison y Bennett (2008) mencionan a la personalidad como otro factor psicológico importante a considerar ya que en la manera que esté estructurada, va a predisponer a las personas a experimentar, en mayor o menor grado, el estrés, así como la manera de manejarlo, teniendo un impacto en la salud mental y física. De ahí que el temperamento, siendo la base biológica de la personalidad, determina el proceso de autorregulación el cual involucra elementos como el nivel de activación física, las emociones, la atención y sociabilidad. Específicamente, la personalidad se encuentra muy relacionada al estrés, pues se caracteriza por conductas de competitividad, estado de urgencia, hostilidad, impaciencia, alta motivación de

logro, etc., que generan un estado crónico de estrés lo cual aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Las personas que presentan este tipo de personalidad, suelen responder de manera emocional e inmediata al estrés, así como con mayor activación fisiológica. En adición, las cogniciones autoreferenciales como el autoconcepto, autoeficacia y autoestima determinan qué tan capaz se siente el individuo para responder satisfactoriamente a situaciones difíciles, puesto que implica una evaluación cognitiva de uno mismo, una valoración a las características propias y un sentido de competencia, capacidad innata de algunas personas para volver a su estado original luego de una situación de estrés y crisis emocional.

2.2.3. Dimensiones del Estrés parental

De acuerdo al modelo multidimensional de Abidin (1995), señala que el estrés parental está compuesto por tres elementos: dimensión del padre, dimensión del hijo, y relación padre-hijo.

- La dimensión **Malestar paterno**, implica las características psicológicas internas del padre o madre, como la personalidad, creencias, autoconcepto, autoestima, sentido de competencia, estrategias de afrontamiento, etc.
- **Interacción disfuncional padres – hijo**, es la tercera dimensión, la cual se refiere a los aspectos que surgen de la interacción entre los padres de familia y sus hijos, como las expectativas de los padres hacia el desarrollo de sus hijos, el reforzamiento que reciben los padres de sus hijos, los conflictos entre ellos, y las interpretaciones y atribuciones de las conductas del otro. Por lo tanto, este modelo permite predecir los efectos bidireccionales entre el padre y el hijo, quienes se influyen mutuamente, produciendo un mecanismo circular. El estrés crónico puede interferir en la percepción de los padres respecto a la

conducta de sus hijos, quienes tienden a inferir que es causada de manera intencionada y maliciosa por los niños. Los padres que realizan tales atribuciones, suelen utilizar métodos de disciplina más rígidos, sienten ira y en consecuencia se estresan más. Del otro lado, los niños que interpretan las conductas de sus padres como agresivas y de rechazo, tienen mayor riesgo de exhibir problemas emocionales y de conducta. En este sentido a medida que aumenta el estrés parental, se deteriora la calidad de la relación entre el progenitor y el niño, generando un impacto negativo en el desarrollo psicológico del menor que se manifiesta en temores, ansiedad, violencia, conductas inapropiadas, etc. En cambio, cuando disminuye el estrés en los padres de familia, se mejora la calidad de crianza y relación entre ambos, llevando consigo una optimización en el desarrollo y bienestar socio-emocional del niño.

- La dimensión **Niño difícil**, involucra los atributos psicológicos del niño y las conductas que exhibe ante la crianza, como el temperamento, reacciones emocionales y el nivel de control de ellas, desarrollo físico y psicológico (atención, aprendizaje, relación con otros).

2.2.4. Variables estudiadas en relación al estrés parental

Douglas (2000) menciona que el estrés parental es un estado psicológico en el cual las personas al convertirse en padres o madres asumen su rol y por consiguiente se enfrentan a distintas situaciones las cuales varían de acuerdo a su intensidad.

Los distintos estudios e investigaciones acerca del estrés parental brindan resultados divergentes respecto a las variables estudiadas en este tema.

- **Sexo**

Investigaciones recientes, han demostrado que son las madres las que presentan mayor índice de estrés a comparación de los padres, aquellas que se encuentran a cargo del cuidado del menor. Aquellas que contaban con estudios superiores, presencia de padres y experiencia en crianza presentan niveles bajos de estrés a diferencia de las que no cuentan con estudios, no han tenido experiencia en la crianza de un menor y sin modelos paternos a seguir. (Dabrowska y Pisula, 2010).

- **Edad**

Se han encontrado diferencias en el estrés en relación a la edad en que los padres ingresan a la paternidad. Siendo muy relevante en padres primerizos que se encuentran en la adolescencia a diferencia de los que están entre los 20 y 30 años de edad, ya que cuentan con menos recursos ya sean económicos o psicológicos y todavía transita el proceso de maduración. Sin embargo, aquellas madres que tienen hijos después de los 30 años de edad también presentan niveles elevados de estrés ya que pueden sufrir problemas de salud y su recuperación es más lenta.

- **Número de hijos**

Investigaciones recientes han determinado que los padres de familia que tenían dos o más hijos y que a la vez trabajan reportaban mayor índice de estrés que aquellas que solo tienen un hijo. Además de las madres que trabajan y han tenido un hijo, presentan preocupaciones en relación al cuidado del niño mientras estaban en el trabajo, las cuales también manifestaban insatisfacción matrimonial. De tal manera que el estrés parental se ve influenciado por las experiencias previas en el cuidado de niños y el número de hijos en el hogar.

- **Temperamento y conductas de hijo**

Aquellos niños que presentan problemas conductuales o de autorregulación tienen padres y madres que evidencian mayor estrés, como lo demuestran las investigaciones realizadas. Así mismo los padres que perciben a sus hijos intensos emocionalmente, temerosos o irritantes, suelen involucrarse menos en la crianza del niño, lo cual deriva en conflictos de pareja.

- **Apego y depresión**

El apego es un aspecto importante en el estrés parental, ya que a medida que se genere relaciones saludables entre padres e hijos se logrará establecer un apego seguro, por lo tanto, el niño será capaz de enfrentar episodios nuevos con seguridad, haciendo que sus padres estén tranquilos y así se mantenga un clima familiar armonioso.

Diversos estudios dan como resultado que existe una asociación positiva entre la depresión y el estrés parental, si bien es cierto los índices de depresión no aumentaron después del nacimiento del niño, los padres que presentaron depresión cuando sus hijos eran bebés solían experimentarlo también un año después, ya que eventos circunstanciales como dificultad en el control conductual del menor o tener menos horas de sueño implican un deterioro en la salud mental de los padres (Deater-Deckard 1998)

- **Niños con dificultades**

Alrededor de diversos estudios que se han realizado para determinar el estrés parental se han empleado muestras que incluyen a padres cuyos hijos presentan dificultades físicas y psicológicas, como cáncer, trastorno por déficit de atención,

trastorno del espectro autista, síndrome de down, bajo peso al nacer, concluyendo que son los padres con niños con dificultades quienes presentan mayor estrés a diferencia de aquellos con hijos que presentan un desarrollo saludable.

Además, los padres de niños que presentaron problemas neurocognitivos de mayor gravedad referían sentir mayor estrés que los padres de niños con menos dificultad en su funcionamiento.

2.2.5. Importancia del estudio de estrés parental

Ser padres es una tarea muy difícil de cumplir hoy en día, por lo que significa una fuente principal generadora de estrés. La creciente brecha generacional se ha transformado en una de las razones primordiales de insatisfacción entre los padres y sus hijos.

La realidad presente ha conllevado a los progenitores a permanecer bajo la sombra del estrés. La inseguridad al pensar sobre el futuro de los niños, la poca satisfacción con la conducta de los menores, la discrepancia con el contexto social de los hijos y otras preguntas ponen a los padres de familia bajo estrés. Hábitos, costumbres y vida ajetreados también son causas que han conducido a los padres al estrés emocional. Los padres y los niños no tienen tiempo para estar juntos lo que agrava la situación.

Bowlby (2009) afirma que es imprescindible estudiar el estrés parental en los primeros años de vida de los niños, ya que permitirá conocer a profundidad la realidad y las condiciones psicológicas que intervienen en el contexto familiar y la crianza, así como las variables que pueden aumentar o modular el estrés.

El estrés de los progenitores es un tema importante que debemos tener en

cuenta, ya que esto podría afectar el nivel laboral y social de los padres ya que constantemente piensan en sus hijos y en la problemática por la que atraviesan, lo que notablemente no solo perjudica emocionalmente a los padres sino también a los niños. En este sentido si corroboramos y se comprueban altos niveles de estrés en las familias deberíamos intervenir lo más precozmente posible sobre la o las personas que lo experimenten, con el fin de prevenir y desarrollar al máximo las capacidades de los niños, más aún cuando éstos presenten algún tipo de alteración, ya que la paternidad es un suceso que debería ser percibido como positivo en la vida de las personas, dejando de lado las implicancias negativas que trae consigo este cambio en el ciclo vital.

2.3. Definiciones conceptuales

- **Afrontamiento:** Hacer frente a un peligro o responsabilidad.
- **Dificultad:** Hace referencia al problema que surge cuando una persona intenta lograr algo. Las dificultades, por lo tanto, son inconvenientes o barreras que hay que superar para conseguir un determinado objetivo.
- **Distrés:** Es un estado de angustia o sufrimiento en el cual una persona o animal es incapaz de adaptarse completamente a factores amenazantes o de demanda incrementada, es la «inadecuada activación psicofisiológica que conduce al fracaso». Es un tipo de estrés crónico o nocivo que puede llegar a durar meses e incluso años.
- **Estrés:** Conjunto de alteraciones que se producen en el organismo como respuesta física ante determinados estímulos repetidos, como por ejemplo el frío, el miedo, la alegría, etc.

- **Estrés parental:** Es un bajo nivel de bienestar, con problemas de conducta y apego inseguro en los niños, y con prácticas de disciplina inadecuadas.
- **Familia:** La familia es un grupo de personas unidas por el parentesco, es la organización más importante de las que puede pertenecer el hombre. Esta unión se puede conformar por vínculos consanguíneos o por un vínculo constituido y reconocido legal y socialmente, como es el matrimonio o la adopción.
- **Madre:** Biológicamente, se entiende por madre, a aquel ser vivo de sexo femenino que ha tenido un hijo.
- **Malestar:** Es la incomodidad física o psíquica que una persona experimenta o la molestia que algo o alguien despierta en otro.
- **Parental:** Como concerniente, relativo y perteneciente a los padres o los parientes, que hacen parte de la descendencia, familia o dinastía que se puede referir o aludir a uno o ambos progenitores o procreadores.
- **Relación disfuncional:** Es una conducta, un manejo social o una relación que no funciona de acuerdo a lo esperado, yendo camino a la insatisfacción y el desequilibrio de sus partes.

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION

3.1. Tipo de la investigación

El presente estudio se basa en un método de investigación descriptiva, ya que el objetivo es solamente establecer una descripción lo más completa de una situación, problemática o elemento concreto. No existe manipulación de variables, estas solo se observan y se realiza una descripción tal como se presentan. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014)

Asimismo, el enfoque que se utiliza es el cuantitativo, ya que se emplea elementalmente la recolección de datos para probar las hipótesis, partiendo básicamente de la medición numérica y del análisis estadístico para instituir modelos que nos sirvan como patrones y probar hipótesis. (Hernández, Fernández y Baptista, 2010, p. 59)

3.2. Diseño de la investigación

El diseño del presente estudio es de tipo no experimental, y de acuerdo a la dimensión temporal de la investigación es transversal ya que implica la recolección de datos en un solo corte en el tiempo.

Los estudios o investigaciones no experimentales son aquellos que se realizan sin manipular deliberadamente las variables. Fundamentalmente se basa en la observación de fenómenos tal como se dan en su contexto natural para posteriormente analizarlos. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p.3)

Según lo mencionado anteriormente la persona que investigará un tema planteado deberá basarse en categorías, comunidades o contextos que ya ocurrieron sin la intervención

directa del investigador, observando variables y las relaciones entre estas.

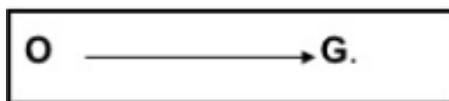


Figura 1. Diseño de la investigación

Dónde:

O = Observación de la muestra

G = Grupo de estudio o muestra (Padres que asisten al consultorio psicológico Vida y Bienestar)

3.3. Población y muestra

3.3.1. Población

La población de estudio está conformada por 50 padres de familia que acuden al consultorio psicológico “Vida y Bienestar” del distrito de Pueblo Libre – periodo 2019.

3.3.2. Muestra

El método de muestreo que se utilizó es de tipo intencional, no probabilístico y de tipo censal, en donde se puede apreciar que la muestra es toda la población, es decir 50 padres de familia que acuden al consultorio psicológico Vida y Bienestar.

3.3.3. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión de los participantes

- Padres y madres que acuden al consultorio psicológico Vida y Bienestar.
- Padres de hijos que mantienen una asistencia regular a sus terapias psicológicas.

Criterios de exclusión de los participantes

- Padres con hijos que no mantengan una asistencia regular a sus terapias psicológicas.

3.4. Identificación de la variable y su Operacionalización

La variable de estudio es el estrés parental, la cual se centra en medir el estrés en los padres de familia, además se menciona que el estrés se encuentra vinculado a la insatisfacción parental y a una baja satisfacción con la vida. La variable estrés parental nos permite darnos cuenta de los efectos perjudiciales que puede generar en el bienestar de los progenitores, en la relación padres-hijos y en el desarrollo de los niños.

En el presente trabajo de investigación se analiza ciertos factores sociodemográficos que sirven para caracterizar a la muestra como: el sexo, edad, número y apoyo externo.

La variable estrés parental, presenta dimensiones de las cuales se derivan los indicadores, y de estos se deriva los ítems que se formulan para el cuestionario. A continuación, se presenta la estructura detallada en la matriz de operacionalización.

Tabla 1.

Matriz de Operacionalización de la variable

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Items	Índice	Instrumento
ESTRÉS PARENTAL	Deater-Deckard, (1998) el estrés parental ha sido conceptualizado como un complejo proceso en el que los progenitores se sienten desbordados ante las demandas propias del rol de padre o madre, promoviendo la aparición de sentimientos negativos sobre sí mismos como progenitores o sobre el menor.	Abidin (1995) define al estrés parental como un proceso en el cual la persona al ingresar en la etapa de la paternidad, evalúa las exigencias de su rol de padre o madre como algo que excede sus recursos para manejarlo. Este proceso está constituido por tres factores, donde los dominios serían las características de los padres, interacción entre padres e hijos, y características de los niños. El estrés parental está determinado por factores intrínsecos a los padres y por factores extrínsecos referidos a las características psicológicas de su hijo y la relación que se forma entre ambos.	Malestar Paterno	- Conflictos con la pareja en los estilos de crianza - Falta de apoyo externo para cuidar al hijo	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	Muy de acuerdo De acuerdo No está seguro En desacuerdo Muy en desacuerdo	Cuestionario de estrés parental, versión abreviada
			Interacción disfuncional padre-hijo	- El sentido de competencia para atender las necesidades del hijo. - Relación conflictiva que surge entre el padre y el hijo	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24		
			Niño difícil	- La percepción que tienen sobre calidad de la relación entre ambos. - Se ve potenciado por las características del hijo como el temperamento, necesidades, conducta y adaptabilidad	25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36		

3.5. Técnicas e instrumentos de evaluación

La técnica de recolección de la información que se utilizó fue para la recolección de datos fue el Cuestionario de estrés parental versión abreviada (PSI-SF) para medir el estrés percibido en padres de familia.

A continuación, pasamos a detallar el instrumento aplicado:

FICHA TÉCNICA: Cuestionario de Estrés parental / versión corta

- **Autor:** Richard Abidin (1995)
- **País de origen:** Londres - Inglaterra
- **Adaptación al castellano:** Brito de la nuez (2001)
- **Validación peruana:** Gracia Sánchez Griñan (2015) – Lima Metropolitana.
- **Forma de Administración:** Individual y/o grupal
- **Ámbito de Aplicación:** El cuestionario de estrés parental está dirigido a padres de familia.
- **Duración:** 15 minutos (aprox.)
- **Descripción del cuestionario:** El instrumento está conformado por 36 ítems agrupados en tres dimensiones para cada una. La primera dimensión se le denomina Malestar Paterno (ítem 1 al 12), la segunda dimensión denominada Interacción Disfuncional Padre-Hijo (ítem 13 al 24) y la tercera dimensión es Niño difícil (ítem 25 al 36).

- **Calificación:** Los puntajes de las respuestas se obtienen mediante la escala Likert de cinco niveles, siendo el 1 el valor mínimo y el 5 el valor máximo.

Tabla 2.

Escala de Calificación del Cuestionario

1	2	3	4	5
Muy en desacuerdo	Desacuerdo	No estoy seguro	De Acuerdo	Muy de Acuerdo

- **Baremo:** La baremación sirve para facilitar la información de forma ordenada y así poder dar interpretación a los resultados de la variable de investigación, está compuesto por rangos y abarca los valores desde el mínimo hasta el máximo que se puede obtener como puntaje de evaluación de las dimensiones y del instrumento en general.

Tabla 3.

Baremo de interpretación de la variable

Niveles	Dimensiones	Variable
Muy bajo	12 -22	36 – 68
Bajo	23 -33	69 – 101
Promedio	34 -44	102 – 134
Alto	45 – 53	135 – 161
Muy alto	54 - 60	162 - 180

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. Presentación de resultados de datos generales

Tabla 4.

Datos sociodemográficos de los padres según el sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	36	72
Masculino	14	28
Total	50	100

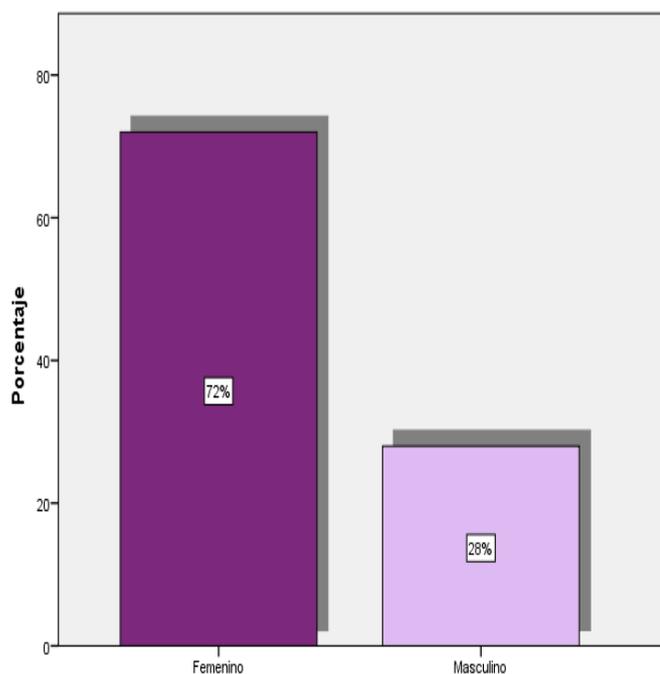


Figura 2. Datos sociodemográficos de los padres según sexo

Interpretación: Los resultados alcanzados en la investigación nos muestran que el mayor porcentaje de padres que participaron son del sexo femenino con un 72% y el 28% son del sexo masculino.

Tabla 5.

Datos sociodemográficos de los padres según la edad

Edad	Frecuencia	Porcentaje
18-24	2	4
24-29	7	14
30-35	17	34
36-42	15	30
43-60	9	18
Total	50	100

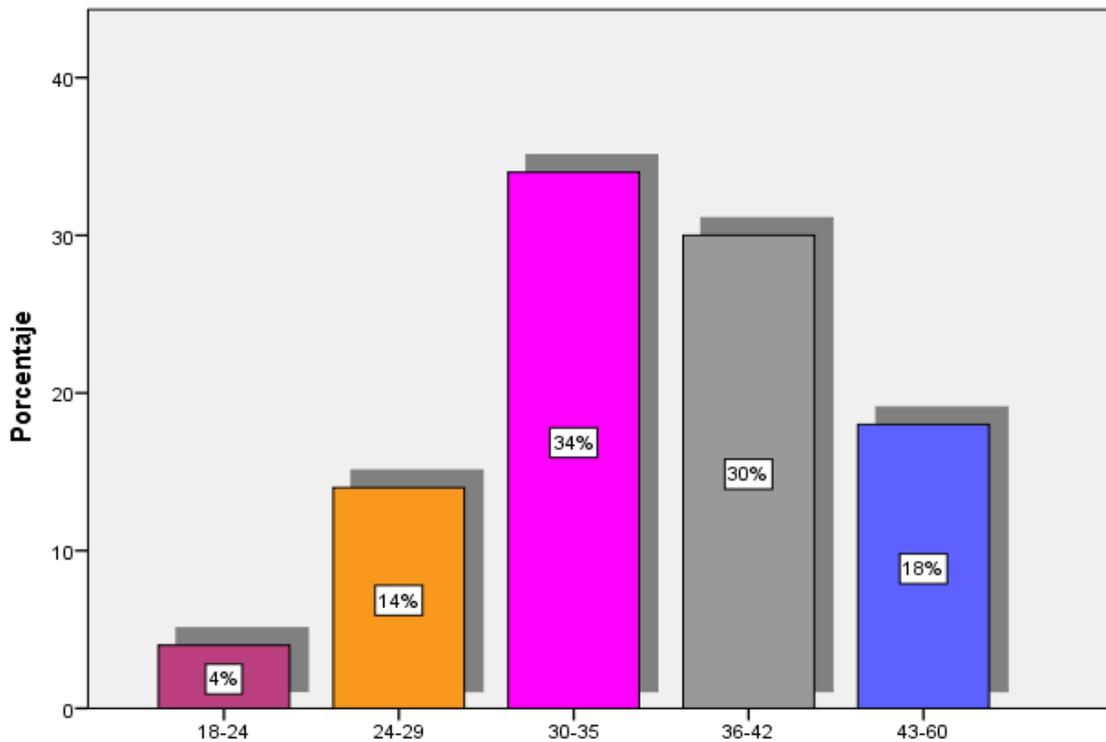


Figura 3. Datos sociodemográficos de los padres según la edad

Interpretación: Los resultados obtenidos nos indican que existe mayor porcentaje de padres de familia igual a 34% que tienen entre 30 a 35 años, seguido por un 30% que tienen entre 36 a 42 años, un 18% tiene entre 43 a 60 años, el 14% tiene entre 24 y 29 años y en menor proporción igual al 4% tienen entre 18 a 24 años.

Tabla 6.

Datos sociodemográficos de los padres según el número de hijos

Número de hijos	Frecuencia	Porcentaje
1-3	47	94
2-5	3	6
Total	50	100

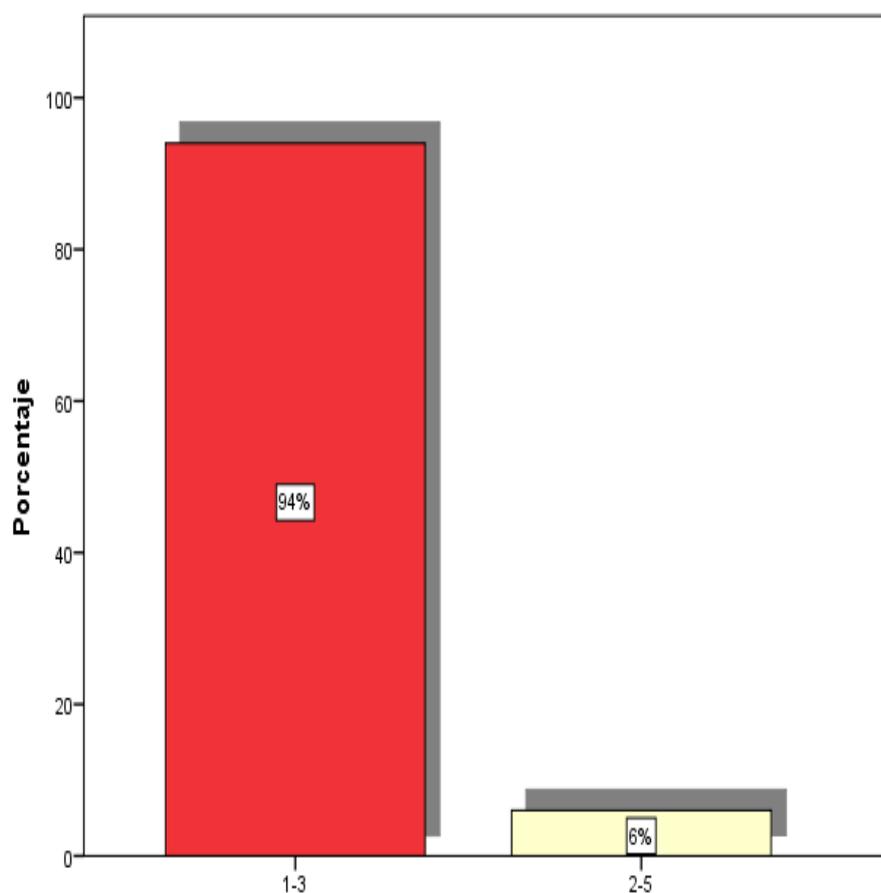


Figura 4. Datos sociodemográficos de los padres según el número de hijos

Interpretación: los resultados obtenidos nos indican que un mayor porcentaje de padres en un 94% tienen de 1 a 3 hijos, mientras que un 6% de padres tienen entre 2 a 5 hijos.

Tabla 7.

Datos sociodemográficos de los padres según si cuenta con nana o cuidadora

Cuenta con nana o cuidadora	Frecuencia	Porcentaje
Si	22	44
No	28	56
Total	50	100

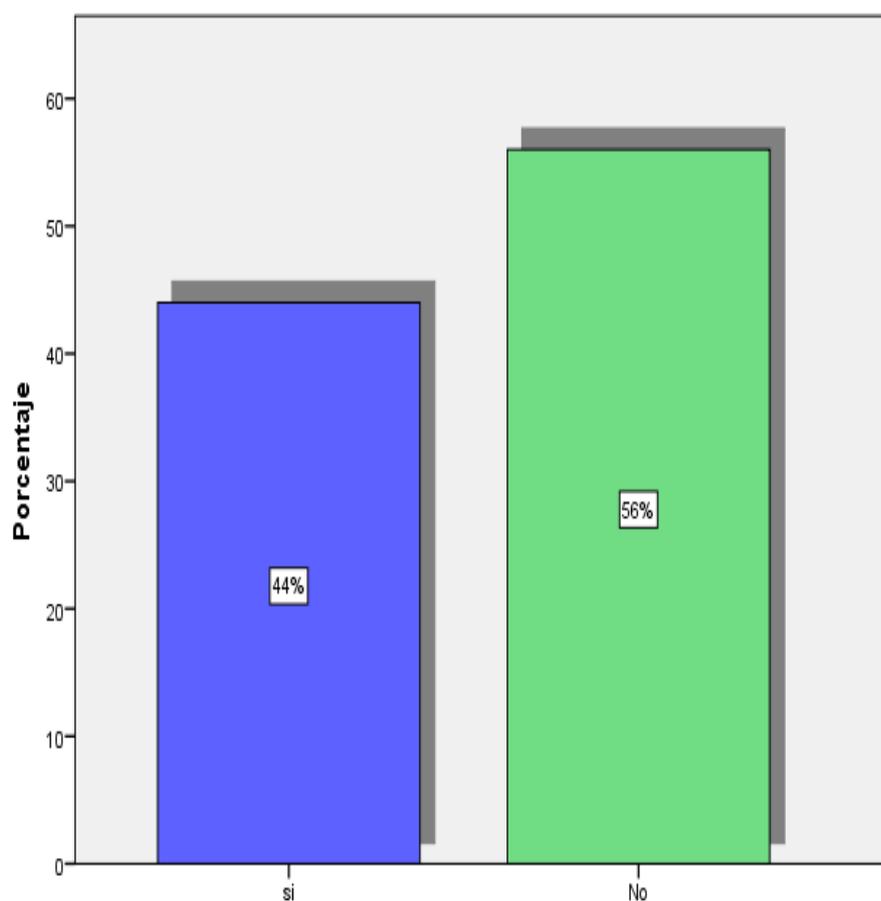


Figura 5. Datos sociodemográficos de los padres según si cuentan con nana o cuidadora

Interpretación: Los resultados obtenidos nos indican que en mayor porcentaje los padres en un 56% no cuentan con nana o cuidadora para sus hijos, mientras que el 44% si cuentan con una cuidadora o nana.

4.2. Presentación de resultados de datos específicos

Tabla 8.

Nivel de estrés parental de los padres que acuden al consultorio psicológico Vida y bienestar de Pueblo Libre- periodo 2019

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	23	46
Bajo	24	48
Promedio	3	6
Total	50	100

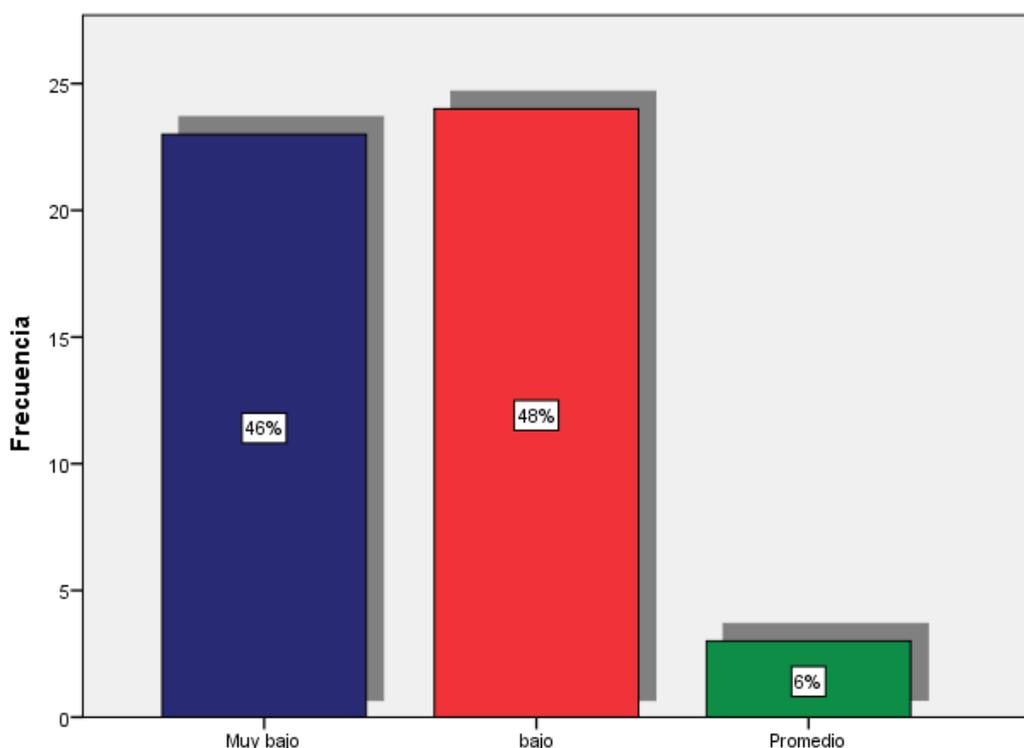


Figura 6. Nivel de estrés parental de los padres que acuden al consultorio psicológico
Vida y bienestar de Pueblo Libre- periodo 2019

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos se determina que el nivel de estrés parental que presentan los padres es de un nivel bajo en un 48%, el 46% presenta un nivel muy bajo y finalmente el 6% tienen un nivel promedio.

Tabla 9.

Nivel de Estrés parental de los padres según la dimensión malestar paterno

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	24	48
Bajo	19	38
Promedio	7	14
Total	50	100

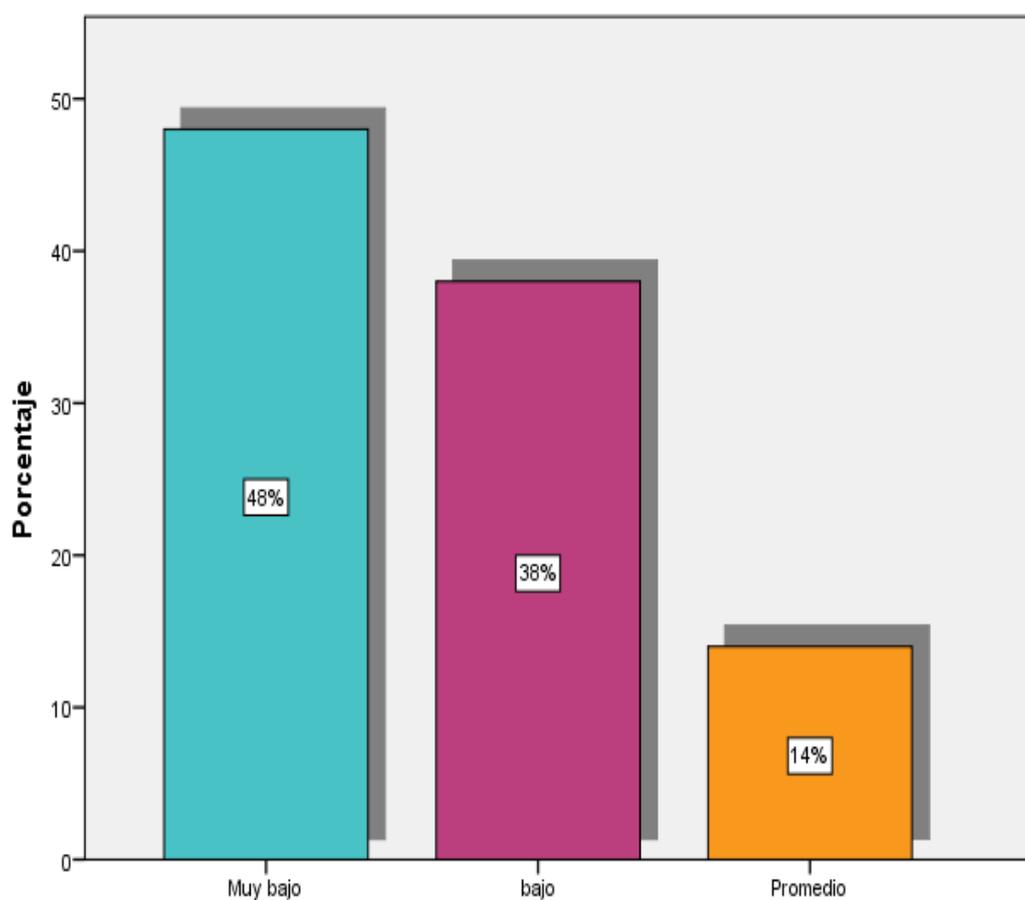


Figura 7. Nivel de Estrés parental de los padres según la dimensión malestar paterno

Interpretación: De acuerdo con los resultados obtenidos se determina que el nivel de malestar paterno que presentan los padres es de nivel muy bajo en un 48%, el 38% presenta un nivel bajo y el 14% tienen un nivel promedio.

Tabla 10.

Nivel de estrés parental de los padres según la dimensión interacción disfuncional padre-hijo

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	29	58
Bajo	19	38
Promedio	1	2
Alto	1	2
Total	50	100

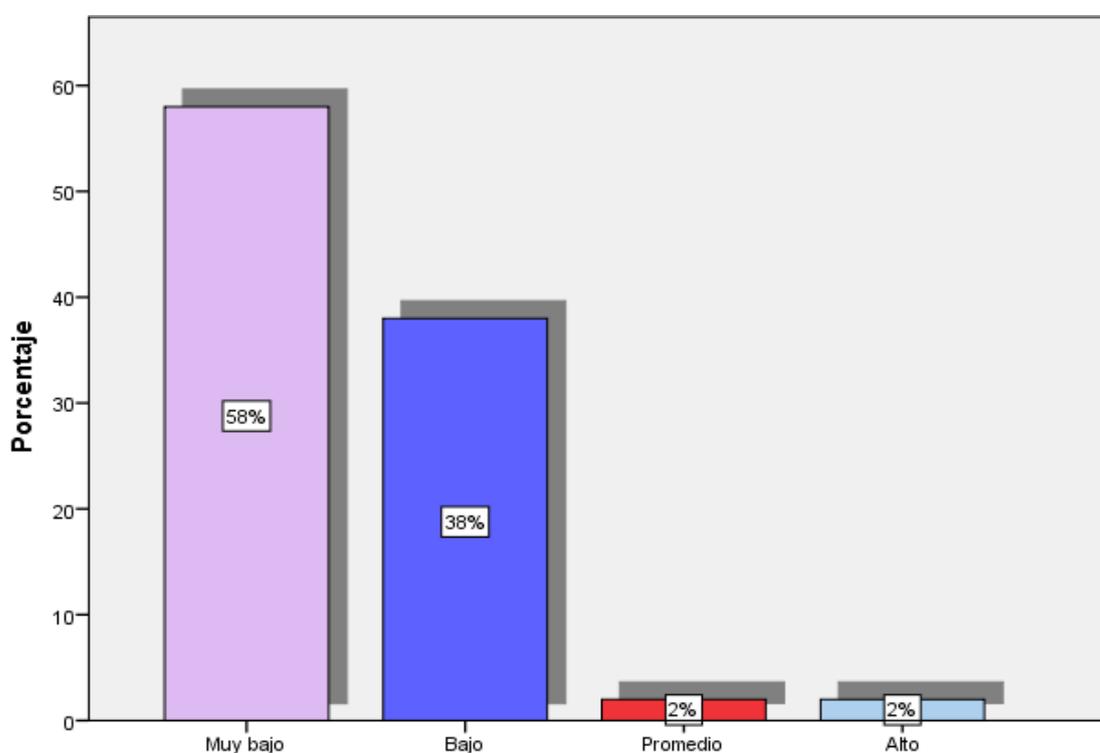


Figura 8. Nivel de estrés parental de los padres según la dimensión interacción disfuncional padre-hijo

Interpretación: Conforme a los resultados obtenidos se determina que en la dimensión interacción disfuncional padre-hijo, los padres presentan mayor proporción igual a 58% en un nivel muy bajo, seguido del 38% que se sitúa en un nivel bajo, y finalmente un 2 % tanto para los niveles promedio y alto respectivamente.

Tabla 11.

Nivel de estrés parental de los padres según la dimensión niño difícil

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	12	24
Bajo	30	60
Promedio	7	14
Alto	1	2
Total	50	100

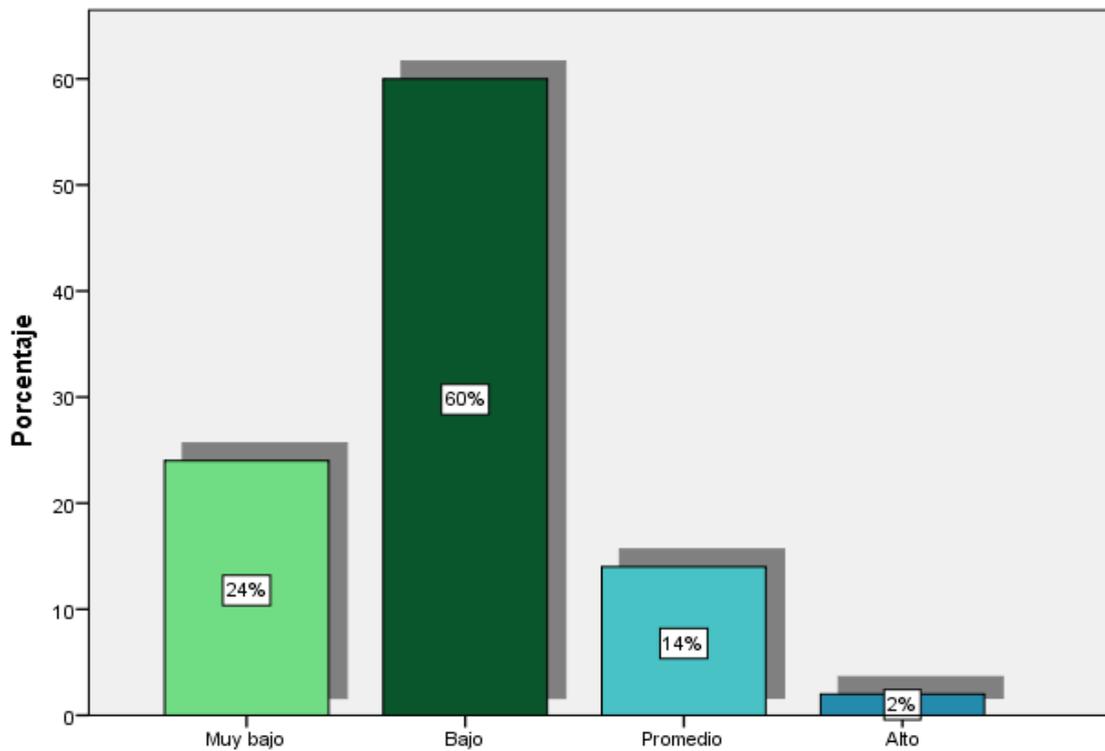


Figura 9. Nivel de estrés parental de los padres según la dimensión niño difícil

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos se determina que en la dimensión niño difícil, los padres presentan preponderantemente un nivel bajo en un 60%, seguido por el 24% que muestra un nivel muy bajo, un 14 % en un nivel promedio y finalmente un 2% en un nivel alto.

4.3. Procesamiento de los resultados

Para dar muestra de los resultados obtenidos y sobre la información recogida, se elaboró una base de datos en una tabla Excel, categorizando por dimensiones con sus ítems correspondientes donde se le asignó a cada uno el valor de la respuesta que fue elegida. Posteriormente se ejecutó la sumatoria de los ítems correspondientes a cada dimensión y de la variable en general, para evidenciar el rango del baremo al que pertenece.

A continuación, se seleccionó la escala de baremos perteneciente a cada dimensión y por la variable misma, para así, transferir los resultados al programa SPSS 22, para que mediante la función análisis de los estadísticos descriptivos se obtengan finalmente las tablas y figuras, que darán resumen a los resultados encontrados.

En cada tabla y figura podemos apreciar las frecuencias y porcentajes encontrados por cada nivel o escala del baremo. En este sentido lo mencionado y los resultados hallados nos permitirán un mejor análisis y comprensión del tema investigado.

4.4. Discusión de los resultados

En este segmento, se podrá analizar aquellos resultados que han sido hallados en la muestra de estudio, especificando la coincidencia o diferencias con las teorías y afirmaciones brindadas por otros autores sobre el mismo tema de investigación.

De acuerdo a los resultado que se obtuvieron sobre la variable del presente estudio, se determina que el nivel de estrés parental que presentan los padres es de manera predominante de nivel bajo en un 48% y en un 46% se ubican en un nivel muy bajo. Este resultado coincide parcialmente con lo establecido por Soralez (2018), donde estudió el estrés parental y los estilos de afrontamiento en madres de niños con pérdida auditiva de 1 a 10 años de una institución educativa especializada, concluyendo que en relación a la

variable estrés parental se hallaron niveles bajos con un 24.7% y para sus dimensiones, a excepción de la dimensión malestar paterno que alcanzó un nivel promedio con un 52.9%. En este sentido se puede evidenciar relación predominante con la variable general de estrés parental que presentan los padres de familia en ambas investigaciones, deduciendo que en este caso los padres a pesar de las adversidades enfrentadas logran manejar asertivamente sus niveles de estrés.

Así mismo, se establece una parcial relación entre el resultado del presente trabajo de investigación con lo referido por Jiménez y Zavala (2014), quien estudió la relación entre el estrés parental y el apoyo social en familias extensas acogedora chilenas y españolas, donde concluyó que las puntuaciones de estrés parental se ubican dentro de los márgenes normalizados. En contraste con este estudio se puede decir que los niveles de mayor alcance son los moderados y bajos de estrés parental, mostrando una predisposición más favorable a desarrollar niveles bajos o promedios de estrés frente a eventos desfavorables que puedan ocurrir.

Los resultados conseguidos en la presente investigación en relación a la dimensión malestar paterno, determinaron que los padres presentan preponderantemente un nivel muy bajo en un 48%, seguido por el 36% que pertenecen a un nivel bajo. Consignando una relación ligeramente directa con los resultados de Rodríguez de Castillejo (2018), quien analizó la asociación que existe entre el estrés parental y los estilos de afrontamiento en padres de hijos con síndrome de Down; concluyendo que la variable estrés parental y su dimensión malestar paterno se situaban dentro de una significación normal. En tan sentido se halla ligera coincidencia dado que los padres para ambas investigaciones presentan niveles bajos y/o moderados para malestar paterno; lo cual resulta beneficioso para alcanzar un desarrollo emocional adecuado hacia sus hijos.

Los padres que asisten al consultorio psicológico Vida y Bienestar presentan en la dimensión relación disfuncional padre-hijo un nivel bajo en un 58% y un 38% en un nivel muy bajo. Este resultado presenta diferencias con la investigación de Saura (2015). Quien estudió las características psicológicas de los padres con hijos diagnosticados de TDAH y las variables sociodemográficas y clínicas relacionadas, donde encontró como resultado que en la dimensión relación disfuncional padre-hijo el nivel alcanzado era significativamente alto. Al respecto no se halla coincidencia directa con la escala de relación disfuncional padre-hijo, destacando que los padres con hijos diagnosticados con TDAH tienen un grado de riesgo clínico mayor, que podría afectar la estabilidad emocional de los hijos.

Además, los padres que asisten al consultorio psicológico Vida Bienestar presentan un nivel bajo en un 60% en relación a la dimensión niño difícil y un 24% en la categoría muy bajo, lo cual no coincide con lo establecido por Tereucán y Treimún (2016) en su investigación sobre el estrés parental y estrategias de afrontamiento en familias de niños (as) con TEA, donde obtuvo como resultado en la dimensión niño difícil un leve incremento del estrés relacionadas con las conductas disruptivas del niño (a) y a las demandas que esto genera en los cuidadores. En este sentido ambas investigaciones no coinciden, evidenciando que la actitud de los padres frente a conductas inadaptativas por parte de sus hijos podrían percibir niveles ligeramente elevados de estrés, aunque por otro lado existe cierta cantidad de padres que no perciben a sus hijos con conductas difíciles de manejar como lo que se demuestra en la presente investigación.

En general, habiendo encontrado coincidencias y diferencias en varios de los componentes analizados en la presente investigación con los resultados de las investigaciones de otros autores, se estima que si bien es cierto los padres de familia podrían presentar niveles bajos o ligeramente elevados de estrés, es necesario que ante diversas circunstancias en los que se presente estrés necesitarían consejería para el manejo de sus

emociones, y así logren ofrecer a sus hijos mejores condiciones de cuidado y estabilidad emocional.

4.5. Conclusiones

Conforme a los resultados adquiridos en la presente investigación, se establece las siguientes conclusiones.

- El estrés parental que presentan los padres que acuden al consultorio psicológico Vida y Bienestar, corresponde preponderantemente al nivel bajo en un 48% y en un 46% responde a un nivel muy bajo, estableciendo que en líneas generales es favorable el manejo que tienen los padres respecto al estrés.
- Los padres presentan en la dimensión malestar paterno, un nivel muy bajo igual a 48%, seguido del 38% con un nivel bajo; lo cual demuestra que los padres poseen adecuadas estrategias de afrontamiento, autoconcepto y niveles saludables de autoestima, lo que les otorga destrezas asertivas para enfrentar situaciones que puedan resultarles adversas.
- Se comprueba que los padres de familia en la dimensión interacción disfuncional padre-hijo presentan un predominante nivel muy bajo igual a 58% y el 38% presenta un nivel bajo, destacando que las expectativas de los padres frente al desarrollo de sus hijos son buenas, existiendo adecuada calidad en la relación de ambos lo que genera un impacto positivo en el desarrollo psicológico del menor.
- Los padres presentan en la dimensión niño difícil, un nivel predominantemente bajo igual a 60%, seguido de un nivel muy bajo en un 24%; determinándose que los padres perciben características de sus hijos que van ligadas al temperamento, a las emociones y al control de ellas de forma asertiva, lo que beneficia en el aprendizaje, la atención y en la adecuada interacción con los demás.

4.6. Recomendaciones

- El consultorio psicológico Vida y Bienestar, debe implementar servicios de charlas informativas y asesoramiento para los padres de familia en relación a las distintas formas y estilos de crianza para mejorar aquellas áreas relacionadas a la familia y su comunicación que puedan verse perjudicadas por los elevados niveles de estrés.
- Los padres que acuden al consultorio psicológico Vida y Bienestar, deben continuar manejando y controlando sus emociones, a fin de garantizar la estabilidad emocional de sus menores hijos.
- Los padres que acuden al consultorio psicológico Vida y Bienestar, deben trabajar en sus creencias, pensamientos, autoconcepto y autoestima para poder incrementar los mecanismos de defensa al enfrentar situaciones adversas y asumirlos con asertividad.
- Los psicólogos del consultorio psicológico Vida y Bienestar, deben incentivar a los padres a participar paralelamente en la terapia psicológica de sus menores hijos, con el objetivo de mejorar y extinguir conductas inadecuadas que podrían presentar los menores y lograr modificarlas.
- El consultorio psicológico Vida y Bienestar, debe desarrollar talleres dirigidos a padres e hijos, con el objetivo de entrenarlos en habilidades sociales e inteligencia emocional que les ayudará en el control de sus emociones y a un mejor conocimiento de sus habilidades y de sus características de personalidad.

CAPITULO V

PROGRAMA DE INTERVENCION

5.1. Denominación del programa

“Programa para mantener bajos los niveles de estrés parental en las madres y padres que acuden al consultorio psicológico Vida y Bienestar”.

5.2. Justificación del programa

Este taller se basa en los resultados obtenidos en la presente investigación “Estrés parental en padres y madres que acuden al consultorio psicológico Vida y Bienestar del distrito de Pueblo libre – periodo 2019”, donde se estableció niveles bajos en un 48% y en un 46% niveles muy bajos, determinándose en conclusión que es favorable el manejo del estrés que presentan los padres de familia en relación a sus hijos. En este sentido es conveniente desarrollar un plan de trabajo que conlleve al fortalecimiento de dichos mecanismos que mantienen los padres para hacer frente a las dificultades o adversidades que puedan presentarse, y así empoderarse con buenas actitudes hacia la vida, lo cual será beneficioso para el futuro de sus hijos.

Si bien es cierto es necesario garantizar que los padres de familia mantengan la calma al momento de corregir a sus hijos, es indispensable ampliar sus conocimientos, ya que un estilo democrático de educación en el hogar, podrá formar hijos con más habilidades para afrontar las dificultades.

Vázquez, Ramos y Molina (2016), estudiantes del campus universitario Puente del Común, desarrollaron un programa de intervención de “Promoción de la parentalidad positiva sobre el estrés parental” en donde sostuvieron que los programas presentados sobre

educación parental o parentalidad positiva, reducen considerablemente el estrés parental ya que en España y en Latinoamérica las promociones de este tipo de programas de intervención son considerablemente escasas.

García (2016) en su programa “Entrenamiento y atención plena sobre el Estrés parental y relación padre-hijo”, menciona que el entrenamiento aplicado en su programa fue efectivo en la reducción del estrés parental y en la mejora diaria en la relación padre-hijo. En conclusión, demostró que los padres encontraron de gran beneficio la aplicación de estrategias en la crianza, y que estas tuvieron un importante efecto en la disminución de las conductas problemáticas dentro del hogar.

Por ello que es importante enfatizar en este tema ya que será de gran utilidad para la sociedad y sobre todo para los padres de familia de ser entrenados para demostrar responsabilidad ante el bienestar de sus hijos, tener una visión positiva de ellos, como familia y ser capaces de cubrir sus necesidades no solo materiales si no emocionales.

5.3. Establecimiento de objetivos

5.3.1. Objetivo General

- Aplicar estrategias para mantener los niveles bajos de estrés parental en las madres y padres que acuden al consultorio psicológico Vida y Bienestar”.

5.3.2. Objetivos específicos

- Establecer métodos que permitan a los padres conocer acerca de los estilos de crianza para poder hacer énfasis en la modificación de conducta de sus hijos.
- Promover estilos de comunicación asertivos entre los miembros de la familia, para fomentar en ellos la empatía y la toma de decisiones en conjunto.

- Enseñar técnicas de manejo del estrés para que tanto padres como hijos gocen de estabilidad emocional.

5.4. Sector al que se dirige

El programa de intervención está dirigido a los padres que acuden al consultorio psicológico Vida y Bienestar del distrito de Pueblo Libre.

5.5. Establecimiento de conductas problema/ metas

5.5.1. Conductas problema

Es preciso señalar que cuando somos padres la vida cambia, y si a lo mencionado le sumamos algunas dificultades que pueden presentar los hijos esto podría incrementar los niveles de estrés en algunos padres. Si bien es cierto hay características que como personas traemos desde la niñez al momento de convertirse en padre o madre podemos modificarlas.

Ciertas conductas problema que presentan los padres de familia son, poca tolerancia a la frustración, inadecuado manejo de sus emociones, inmadurez emocional, pensamientos negativos, estrés laboral. Siguiendo con los resultados de la presente investigación no se han encontrado niveles altos de estrés; sin embargo, con este programa se busca mantener o entrenarse con estrategias o métodos que permitan a los padres enfrentarse con mejores actitudes hacia las dificultades.

5.5.2. Conductas meta

Mantener o fomentar estilos de comunicación de tipo asertivos dentro del hogar permitirá a todos los miembros de la familia expresarse con libertad, sobre todo a los padres al momento de establecer normas de conducta o hábitos que desean que sus

hijos puedan adquirir. Sumado a esto, es necesario que conozcan las estrategias o técnicas de modificación de conducta los cuales ayudará a implantar mecanismos que ayuden a reducir las conductas problemáticas de sus hijos, mediante un trabajo en conjunto. Tener una familia empática con conocimiento de sus emociones permitirá gozar de mayores beneficios como disfrutar del tiempo no en cantidad si no de calidad.

5.6. Metodología de la intervención

La metodología de este programa de intervención, es de carácter participativo, además de ser de tipo directa. La intervención directa es cuando se da contacto directo y personal con los participantes, bien en forma de entrevista, de visita domiciliaria, de contacto telefónico o de reunión de grupo. Dicha intervención directa se convierte en una acción de acompañamiento en la que el trabajador social y los participantes trabajarán juntos para conseguir un objetivo en común.

Este programa de intervención social se orienta bajo el modelo conductual, cuya modalidad terapéutica consiste en dar determinados estímulos para conseguir la modificación del comportamiento que causa conflicto a la persona o personas quienes le rodean.

Este enfoque psicológico enfatiza en el método científico y en los objetivos de investigación, por lo cual solo se relaciona con las conductas observables de estímulo-respuesta y establece que todos los comportamientos se aprenden mediante la interacción con el entorno.

En conclusión, el trabajo de intervención se desarrollará bajo el modelo conductista con padres que presentan niveles bajos de estrés, este programa les permitirá mejorar,

conocer y mantener sus habilidades y estrategias en el afrontamiento de situaciones problemáticas, permitiéndoles una adecuada relación con sus hijos.

En este trabajo de intervención analizaremos temas relacionados al contenido central de este estudio, mediante trabajos grupales e individuales y con técnicas como juego de roles, canciones, fábulas que permitirán a los participantes ampliar sus conocimientos acerca de cómo abordar el “estrés parental”.

Tendrá una duración de 8 sesiones, con asistencia de 1 vez por semana. Con un equipo total de 50 personas, las cuales serán divididas en dos grupos de 25 personas.

Cada sesión de taller tendrá una duración de 1 hora y media, y se realizará en un ambiente acondicionado especialmente para el trabajo en equipo.

5.7. Instrumentos / material a utilizar

El programa debe hacer uso de ciertos recursos materiales para lograr satisfactoriamente su ejecución, como los que se mencionaran a continuación:

- Hojas bond
- Revistas
- Goma
- Tijeras
- Lapiceros
- Lápices
- Colores, plumones

- Papelografos
- Videos
- Sillas
- Mesas
- Esponja
- Pelucas
- Radio pequeña
- Usb

5.8. Actividades por sesión

Para conseguir los objetivos planteados del programa es necesaria la realización de un conjunto de actividades, orientadas bajo estrategias eficaces que conduzcan al cambio, incremento y mejora de las actitudes de los padres de familia. A continuación, se detallan las actividades a ejecutar:

Sesión Nª 1: Conociéndonos mutuamente

- a) Objetivo: Conocer a cada uno de los participantes con los que empezaremos a trabajar y compartir.
- b) Acciones a desarrollar:
 - La psicóloga entrega una pelota al equipo, anima a los asistentes a tomar asiento en forma de círculo y les da la explicación sobre la forma de realizar el ejercicio.

- Durante la entonación de una canción la pelota se hace correr de mano en mano; a una señal de la psicóloga, se detiene la dinámica.
- El padre o madre que se ha quedado con la pelota en la mano se presenta para el grupo: dice su nombre, cuántos hijos tiene, edades de sus hijos, lo que le gusta hacer en los ratos de ocio.
- La dinámica continuará hasta que todos los padres logren presentarse. Si la pelota quedara más de una vez con una misma persona, el grupo tiene derecho a hacerle una pregunta que vaya relacionada con el taller.
- Seguidamente la psicóloga deposita en un sobre ocho tarjetas que previamente ha preparado, cada una contiene una palabra: amistad, autoestima, familia, amor, padres, hijos, estrés, autonomía.
- Enseguida se forman los grupos cada uno de 5 personas ya que se cuenta con un total de 25 participantes.
- La psicóloga entrega el material de trabajo a los equipos formados y se explica que deberán retirar una de las tarjetas del sobre y cada uno manifiesta el significado que le atribuye. El grupo elige una de las palabras y prepara un grito alusivo.
- En plenario cada grupo se presenta dice el nombre de cada uno de sus integrantes y su respectivo grito alusivo.
- Formado los equipos se presenta a ellos el tema central, “estrés parental”.
- Por equipo se les entrega un papelógrafo y elaborarán un dibujo referente al tema.

- De forma grupal argumentarán que estrategias poseen para manejar sus emociones negativas frente a sus hijos.
- Se realizará una reflexión sobre el tema.

Sesión N° 2: ¿Sabemos comunicarnos?

a) Objetivo: Descubrir la importancia del diálogo en el proceso de acercamiento y comprensión mutua entre padres e hijos.

b) Acciones a desarrollar:

- Se procederá a la audición o lectura de la canción "No Basta" de Franco DeVita. Esto será para sensibilizar y concientizar a los padres de familia sobre el ¿Por qué traemos hijos al mundo? Cada uno brindará su opinión.
- Después de escuchar la canción y de la participación voluntaria de algunos padres, la psicóloga les entregará de forma individual una hoja informativa acerca de los estilos de comunicación: Pasivo, Agresivo y Asertivo.
- Se les pedirá formar grupos de 5 personas, para que mediante una lluvia de ideas realicen una evaluación acerca de cuál de los tres estilos de comunicación han estado empleando en el hogar.
- Mediante el análisis del tema se realizará una exposición grupal acerca de las conclusiones a las que han llegado y escribir por grupo dos propuestas para mejorar la comunicación en el hogar.
- Para dialogar con todo el grupo se presentará la siguiente pregunta:

¿Qué dificultades tiene para dialogar con su esposo(a) y sus hijos(as)? Las respuestas se darán de manera individual.

- Finalmente, cada participante dará una conclusión acerca de lo que aprendió en esta sesión de taller, y asumirá compromisos para mejorar los estilos de comunicación dentro del hogar.

Sesión N° 3: Nuestro tiempo en familia.

a) Objetivo: Dar elementos que ayuden a los padres a planificar el tiempo que pasan juntos como familia.

Acciones a desarrollar:

- Empezaremos la sesión con la lectura del poema: “De padre a hijo” de la autora: Angela Marulanda. Esta lectura del poema se realizará para enfatizar acerca del tiempo de calidad que le damos a nuestros hijos y cuánto se sienten identificados con lo que nos dice.
- Al acabar el análisis del poema, la psicóloga les pedirá a los padres de familia formar grupos de 5 personas, se empleará la dinámica de juego de roles para dramatizar la forma como cada uno emplea su tiempo libre.
- A cada grupo se le asignará una situación, como por ejemplo: fecha de navidad, semana santa, cumpleaños, fiestas familiares, almuerzo, paseos, feriados.
- Posteriormente en grupo se compartirán las siguientes preguntas para reflexionar: Cuál de los momentos anteriormente dramatizados aprovechó para fomentar la unión familiar? ¿Cómo lo hizo? ¿Cómo podría planificar mi tiempo para sentirme

satisfecha (o) con mi familia? ¿Está conforme como emplea su tiempo y en que lo comparte?

- De forma individual elaborarán un slogan en donde puedan expresar que sintieron y que lograron aprender de esta actividad.
- Para el cierre de la sesión se les dejará una actividad a los padres, la cual será pensar y escribir en una hoja bond el tiempo libre que pasarán próximamente en familia y que les gustaría hacer en ese tiempo para pasar momentos de calidad en unión de sus seres queridos.

Sesión N° 4: Conozco a mis hijos?

- a) Objetivo: Ofrecer elementos para que los padres descubran la importancia de conocer todos aspectos tanto emocionales como de la vida diaria de la vida de sus hijos.
- b) Acciones a desarrollar:
 - Esta sesión N° 4 se iniciará con la dinámica: “La novela de mi vida”. Cada progenitor deberá escribir la biografía de su vida, lo más real, veraz y autentica posible. Se les otorgaran algunas indicaciones para su preparación: Buscar un nombre sugestivo que vaya relacionado a acontecimientos más significativos, el comienzo será con algunos datos biográficos, un acontecimiento, un hecho interesante, los eventos de más felicidad y los más grandes disgustos. Dar definiciones de sí mismos: dos virtudes, defecto, hobbies; qué tiene planeado para el futuro; como se lleva con sus hijos y con su pareja; qué le preocupa actualmente.
 - Transcurridos 15 minutos se forman grupos de 5 personas y cada uno procederá a leer su historia.

- Concluido este ejercicio se responderán las siguientes preguntas: que emociones sintieron contando la historia de su vida al grupo? Que descubrí en mis compañeros?
- Después de responder a las preguntas se les hará entrega del cuestionario ¿Conoce usted a su hijo? Para posteriormente realizar reflexiones individuales
 - ¿Qué tan cercano me siento de mis hijos?
 - ¿Cuánto es lo que conozco de ellos?
 - ¿Cuáles son las emociones que siente con regularidad?
 - ¿Qué necesidad tiene saber sobre ello?
 - ¿Qué aspectos de la vida de nuestros hijos debemos conocer?

¿Conoce a su hijo?

1. ¿Sabe la fecha de cumpleaños de su menor hijo?
2. ¿sabe el nombre del mejor amigo(a) de su hijo (a)?
3. ¿Cuál es el curso que más le agrada a su hijo (a)?
4. ¿Cuál es el nombre del director del colegio de hijo (a)?
5. ¿Qué actividades de gusta hacer a su hijo (a)?
6. ¿Qué habilidades tiene su hijo (a)?
7. ¿Ante qué circunstancias se siente positivo su hijo(a)?
8. ¿Ante qué circunstancias se siente inseguro su hijo(a)?

9. ¿Qué no le agrada a su hijo (a) de sí mismo? (a)
10. ¿Qué es lo que su hijo(a) más admira en usted?
11. ¿Quién es la persona que más le agrada a su hijo(a) en la familia?
12. ¿Qué clase de historias prefiere su hijo(a)?
13. ¿Recuerda el momento más feliz de la vida de su
14. hijo(a)?
15. ¿Qué tareas o labores le gustaría a su hijo(a) realizar con usted?
16. . ¿A qué le teme su hijo(a)?
17. ¿en el presente qué es lo que más necesita su hijo(a) de usted?
18. ¿Qué pensamiento tiene su hijo(a) en relación al amor?
19. . ¿Quién es Dios para su hijo(a)?
20. ¿Cuáles son los planes y metas futuras de su hijo(a)?

- Siguiendo con los grupos, compartirán las respuestas a las preguntas que se han planteado en la reflexión individual.
- Para el cierre de la sesión N° 4 la psicóloga dará una reflexión acerca del tema tocado, mencionando que es necesario observar a los hijos fuera del contexto familiar: en el colegio, en la vida social, en sus actividades extraescolares. Jamás se acabará de conocer a un hijo, Él siempre estará en continua evolución, siempre habrá algo nuevo y diferente por descubrir y para ello los padres deben de estar capacitados y preparados.

Sesión N° 5: Instruir para la autonomía

a) Objetivo: Concientizar a los padres de familia sobre la importancia de desarrollar en los hijos la autonomía para que puedan llegar a ser personas seguras y responsables.

b) Acciones a desarrollar:

- Se empezará la sesión trabajando la dinámica “La caja mágica”. La psicóloga les presentará a los padres una caja que tendrá una decoración muy especial, además esta caja puede contener dentro lo que deseamos que contenga.
- Se realizará la pregunta: ¿Qué desearían que contenga? Los padres pueden escribir sus respuestas. Además, la psicóloga les hará otras preguntas como:
 - a) ¿Qué le agradecería encontrar en esa caja para su esposo (a)?
 - b) ¿Qué desea para su hijo?
 - c) ¿Qué desearía cambiar o mejorar de usted?
 - d) ¿Qué desearía mejorar de su familia?
- De forma voluntaria los padres darán respuestas a las preguntas para compartirlas con todo el grupo y reflexionar sobre ellas.
- A continuación, se les pedirá formar grupos de 5 personas, y se les hará entrega de la fábula “El extraño caso del cangurito”.
- En relación a la lectura dada, exhortar a los participantes a :
 1. Realizar la moraleja de la fábula.

2. Determinar qué actitudes de las descritas en la fábula adoptamos los padres con mayor frecuencia. ¿Habrá posibilidad de cambio?
 3. Elaboración de tareas concretas a realizar en casa.
- De forma voluntaria los padres darán respuestas a las preguntas para compartirlas con todo el grupo y reflexionar sobre ellas.
 - A continuación, se les pedirá formar grupos de 5 personas, y se les hará entrega de la fábula “El extraño caso del cangurito”.
 - Para el cierre de la sesión la psicóloga invitará a los padres a realizar un compromiso, que será de empezar a permitirles a los hijos a tomar sus propias decisiones, a replantear los deberes y tareas que deben cumplir dentro del hogar y darles la oportunidad de resolver por sí mismos (as) sus dificultades.

Sesión N° 6: ¿Quién es la autoridad dentro de mi familia?

- a) Objetivo: Invitar a los padres de familia para que reflexionen sobre la necesidad de una autoridad equilibrada, asertiva, compartida y con espíritu de crítica positiva.
- b) Acciones a desarrollar:
 - Se pondrá una música de reflexión de fondo, y la psicóloga procederá a leerles en voz alta el poema “Papá no me pegues” de Cesar Augusto Muñoz E. este poema tendrá como propósito hacer reflexionar a los padres para que ejerzan su autoridad de forma positiva y no de forma violenta o agresiva con sus hijos.

- Inmediatamente después de haber leído el poema se les entregará a los participantes el cuestionario “para reflexionar”, teniendo las respuestas al mismo, serán compartidas en grupos de 5 personas.

1. ¿Por qué considero de suma importancia preséntame como figura de autoridad hacia mis hijos? (marque dos alternativas):

- a) Lo requerirán, posteriormente, en su vida.
- b) Es necesario que aprendan a escuchar ordenes
- c) Soy su papá (mamá) y ese es mi obligación.
- d) Si yo no lo realizara, podrían hacerme sentir mal frente a otras personas.
- e) Para que exista respeto en el hogar.
- f) Por su futuro.
- g) Para evitar que se equivoquen como yo lo hice.

2. ¿Ante qué circunstancias percibe más dificultad para ejercer autoridad con sus hijos?

- a) Al momento de levantarse o acostarse
- b) Al momento de los alimentos
- c) Durante el estudio
- d) Al momento de realizar las tareas del hogar
- e) Cuando hay visitas de los amigos

- f) Llevarse bien con la familia
- g) La elección de amigos
- h) Beber, fumar
- i) Cuando tiene que regresar a casa de noche.
- j) ¿Cuál otra?

3. ¿cuál de mis hijos heredó mi manera de actuar o mi temperamento frente a la autoridad de los padres?

- Cada grupo formado propondrá estrategias para el manejo de la autoridad dentro del núcleo familiar y los expondrá utilizando variadas técnicas a su elección, las cuales serán: collage, caricaturas, pequeñas dramatizaciones, poemas, etc.
- De forma individual cada padre de familia, evaluará el tema en cuestión y su participación dentro del taller.
- Finalmente, la psicóloga, expondrá brevemente el tema “Autoridad en la familia”.

Sesión N° 7: La crítica negativa me genera emociones negativas

- a) Objetivo: Exhortar a los padres de familia a que conozcan los efectos negativos que sus palabras y actitudes causan en el desarrollo de sus hijos y la importancia de enseñarles inteligencia emocional.
- b) Acciones a desarrollar:
 - Se les brindará a los padres un cartón ovalado en forma de rostro con elástico para que lo sujeten en su rostro.

- Cada uno de los participantes diseñara una careta o expresión de su rostro para presentarla a los demás en determinada situación. Por ejemplo: ante sus hijos, esposo (a), o en sus ratos libres. Se formarán parejas y cada cual tratará de describir o intuir los sentimientos que expresa y la situación que pretende representar la careta de su compañero (a).
- El compañero (a) valida, afirma o modifica lo que el otro compañero quiere expresar de lo que observa. Al terminar esta dinámica se les formularán las siguientes preguntas:
 - a) ¿En qué ocasiones los padres utilizamos máscaras ante los hijos?
 - b) ¿Qué máscaras nos separan de nuestras familias?
- Posteriormente se formarán grupos de 5 personas y se les hará entrega de hojas impresas con las diferentes emociones que existen y la entrega de la fábula “El patito feo”.
- Al terminar la lectura “el patito feo”, los padres de familia procederán a responder las siguientes preguntas:
 - ¿Qué frase les fueron más impactantes?
 - Escribir las frases que utilizaba el señor pato y cuáles como padres también utilizan en la vida diaria.
 - ¿por qué el padre actúa de esa manera con el patito?
 - ¿Cuál es la moraleja de la fábula?
 - ¿Cree que pueda haber posibilidad de cambio? ¿Cuál podría ser? Escríbalas.

- Escriba por lo menos dos formas concretas de evitar la crítica negativa a sus hijos, para evitar en ellos emociones o sentimientos negativos.
- Debatir de forma conjunta las respuestas dadas por los 5 grupos.
- Por último, y como cierre de la sesión, la psicóloga hará referencia de las palabras usualmente utilizadas por los padres al referirse a sus hijos en forma de crítica: “vagos”, “estúpidos”, “inútiles”, “nunca puedes”, “nos tienes hartos”, etc. Este tipo de críticas negativas nuestros hijos las arrastraran por el resto de su vida.
- Terminaremos sensibilizando a los padres sobre la necesidad de entrenarnos y entrenar a nuestros hijos sobre inteligencia emocional, y desarrollar en la familia habilidades sociales que les permitan, fortalecer la autoestima de sus hijos. Cada padre asumirá compromisos para la mejora de las relaciones entre padres e hijos.

Sesión N° 8: Trabajo de relajación para el manejo del estrés a través de los 5 sentidos

- a) Objetivo: Conocer los beneficios que nos aporta una buena relajación, y como contribuye en su actuar frente a los hijos.
- b) Acciones a desarrollar:
 - Se iniciará explicando que esta sesión N°8, que será la última, es un regalo para los participantes y que intenten aprovecharla al máximo. Se apaga la luz y se bajan algunas persianas. Se invita al grupo a que se siente de manera cómoda y cierren los ojos.
 - Se pone música relajante, la psicóloga comienza la relajación mencionando que en primer lugar se empezará por el sentido del oído. Ponemos toda nuestra atención en el sentido del oído...”

- “Ahora.. nos vamos al sentido de olfato. Respiramos de forma pausada y sutilmente, sentimos como el oxígeno entra y llega hasta nuestros pulmones y nos percatamos de las distintas fragancias que se sienten cerca de nosotros/as” (colonia de bebé, comida, desodorante, aderezos, etc...). “Quizás algún olor o fragancia nos traerán recuerdos a la mente otros quizás no, unos nos agradarán más que otros...”
- Ahora nos concentramos en el sentido del tacto. Vamos a sentir al pasar por distintas partes de nuestro cuerpo brazos, cara, cuello diversas texturas (algodón, pelucas, lanas, etc...) ponemos toda nuestra curiosidad y atención en el tacto mientras respiramos pausada, lenta y hondamente...”
- Para finalizar nos vamos a centrar en el sentido de la vista, pero de manera imaginaria. continuamos con nuestros ojos cerrados y nos visualizamos en un lugar encantador e increíble, cada persona imaginara el lugar en donde desea estar y nos centramos en los colores, las formas, en quien nos acompaña...”
- Como reflexión para el cierre de la dinámica la psicóloga explica a los padres de familia como influye en la relación con su familia el estado de ánimo que pudiese presentar, como influye el estrés del trabajo en su dinámica familiar y que la relajación es una herramienta que también nos permite mantener la calma para afrontar las dificultades de forma positiva y asertiva.
- Cada padre de familia expresa como se sintió al realizar esta actividad.
- Si bien es cierto, así como los padres se estresan, también los niños lo hacen, por lo tanto, es importante que como padres conozcan alguna estrategia que les ayudará a los niños a manejar y controlar su tensión, la cual les mencionamos a continuación:
- La técnica consiste en los siguientes 5 pasos:

- 1) Reconocer el problema con nuestro hijo, haciéndole ver que las situaciones problemáticas que nos generan emociones negativas son algo normal en la vida diaria y que la mejor manera de enfrentarse a ellas no es inhibiéndose ni dejándose llevar por los impulsos.
 - 2) Relatar con detalle la situación problemática (quién, dónde, cuándo, cómo), diciéndole que el problema real no es la situación, sino cómo nos comportamos ante ella.
 - 3) intentamos indagar con nuestro hijo varias alternativas de respuestas a la problemática planteada, si tenemos muchas, mejor, tratando de no descartar ninguna, por ilógica que pueda resultar.
 - 4) Animarlo a elegir una, después de analizar las ventajas y desventajas de todas.
 - 5) Ayudarlo a ponerla en marcha, evaluando con él (ella) los resultados y elogiándole sus avances.
- Seguidamente la psicóloga aplicará a los participantes una pequeña encuesta de satisfacción.
 - Para el cierre del taller, se realizará un pequeño compartir con los padres de familia. Finalmente, cada padre proporcionará de forma voluntaria su opinión acerca de su experiencia vivida y de qué forma espera o desea trabajar cada tema tratado dentro de su familia.
 - La psicóloga da las últimas pautas y recomendaciones a los padres de familia y procede a despedirse de ellos, agradeciéndoles por su participación.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Abidin, R.R. (1995). Parenting Stress Index short form (PSI-SF): Professional manual (3rd ed.). Odessa, FL: Psychological Assesment Resources. Recuperado de

[Psychological Assessment Resources http://www4.parinc.com/](http://www4.parinc.com/Psychological%20Assessment%20Resources)

Amigo, I. (2014). Manual de psicología de la salud (2a ed.). Madrid: Ediciones Pirámide

De la Piedra, J. (2016) Estrés parental y anemia en niños de 6 a 49 meses en Pachacámac (tesis de pregrado) Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de

http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7315/DE_LA_PIEDRA_GUTIERREZ_JOYCE_ESTRES.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Defensoría del Pueblo. (2008). Salud mental y derechos humanos: Supervisión de la política pública, la calidad de los servicios y atención a poblaciones vulnerables (Reporte No. 140). Recuperado de Ministerio de Salud del Perú:

http://www.minsa.gob.pe/dgsp/archivo/salud_mental_documentos/16_informe_defensorial_140.pdf

Garcia, Y., Grau, I., y Cristiano L. (2016) Flexibilidad relacional y estrés parental.

Universitas Psychologica, 15 (4). Recuperado de

<file:///C:/Users/Estudiante/Downloads/16213-Texto%20del%20articulo-67114-3-10-20170313.pdf>

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación (5a ed.).

México D.F: McGraw Hill. Recuperado de

<http://repositorio.educacionsuperior.gob.ec/bitstream/28000/4720/4/Anexo%205.pdf>

- Jiménez, J., y Zavala, I. (2014). Estrés parental y apoyo social en familias extensas acogedoras chilenas y españolas. *Infancia y Aprendizaje* 34 (4). 495-506.
Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3762305>
- Pérez, J. (2014). El estrés parental en familias en situación de riesgo psicosocial. (tesis de doctorado) Universidad de Huelva España. Recuperado de
http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/8779/El_estres_parental.pdf
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Madrid: Martínez Roca
- Morrison, V., y Bennett, P. (2008). *Psicología de la salud*. Madrid: Pearson Educación.
- Rodríguez de Castillejo, G. (2018). Estrés parental y afrontamiento en padres de niños con síndrome de Down.(tesis de pregrado) Pontificia Universidad Católica del Perú.
Recuperado <de tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/13195>
- Sánchez, G. (2015). Cuestionario de estrés parental: características psicométricas y análisis comparativo del estrés parental en padres de familia con hijos e hijas de 0 a 3 años de edad de lima moderna (tesis de pregrado). Universidad de Lima. Recuperado de
http://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/ulima/3384/Sanchez_Gri%C3%B1an_Gracia.pdf?sequence=3
- Saura, L. (2015). La efectividad de un programa de intervención psicológica en la mejora del afrontamiento parental al estrés y su repercusión en la adaptación general de niños con TDAH (tesis de pregrado). Universidad de Murcia España. Recuperado de
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=128368>

Soraluz, M. (2018) Estrés parental y estilos de afrontamiento en madre de hijos con pérdida auditiva de 1 a 10 años de una institución educativa especializada (tesis de doctorado) Universidad San Martín de Porres Perú. Recuperado de

www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/3581/3/soraluz_mmj.pdf

Tereucán, P. y Treimún, N. (2016). Estrés parental y estrategias de afrontamiento en familias de niños (as) con trastorno del espectro autista (tesis de pregrado).

Universidad Austral de Chile. Recuperado de

<http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2016/bpmt316e/doc/bpmt316e.pdf>

Chung, M. (2016) Estrés parental y estrategias de afrontamiento en padres con hijos con trastorno por déficit de atención e hiperactividad de colegios de ventanilla (tesis de pregrado) Universidad privada del Norte – Perú. Recuperado de

repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/12519/Mirna%20Chung%20TESIS%202017%20UPN.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Villafuerte, A. (2015) Nivel de estrés parental en madres violentadas de alumnos de un centro de educación básica especial del distrito de San Juan de Lurigancho (tesis de pregrado) Universidad César Vallejo- Perú. Recuperado de

repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/11592/Villafuerte_RAV.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

ANEXO 1. Matriz de consistencia

Problema General	Objetivo General	Metodología
¿Cuál es el nivel de estrés parental de madres y padres que acuden al consultorio psicológico Vida y Bienestar del distrito de Pueblo Libre – periodo 2019?	Determinar el nivel de estrés parental de madres y padres que acuden al consultorio psicológico Vida y Bienestar del distrito de Pueblo Libre – periodo 2109.	La investigación es de tipo descriptivo, transversal, con un diseño No experimental y un enfoque cuantitativo.
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Población y muestra
- ¿Cuál es el nivel de estrés parental, según la dimensión malestar paterno, que presentan las madres y padres que acuden al consultorio psicológico Vida y Bienestar del distrito de Pueblo Libre – periodo 2019?	Identificar el nivel de estrés parental, según la dimensión malestar paterno, que presentan las madres y padres que acuden al consultorio psicológico Vida y Bienestar del distrito de Pueblo Libre – periodo 2019.	La población de estudio está comprendida por 50 padres de familia que acuden al consultorio psicológico Vida y Bienestar del distrito de Pueblo Libre – periodo 2019. N = 50 padres La muestra de estudio es censal, dado que está constituida por la totalidad de la población.
- ¿Cuál es el nivel de estrés parental, según la dimensión interacción disfuncional padre – hijo, que presentan las madres y padres que acuden al consultorio psicológico Vida y Bienestar del distrito de Pueblo Libre – periodo 2109?	Identificar según la dimensión interacción disfuncional padre – hijo, el nivel de estrés parental que presentan las madres y padres que acuden al consultorio psicológico Vida y Bienestar del distrito de Pueblo Libre – periodo 2109.	
- ¿Cuál es el nivel de estrés parental, según la dimensión niño difícil, que presentan las madres y padres que acuden al consultorio psicológico Vida y Bienestar del distrito de Pueblo Libre – periodo 2019?	Identificar según la dimensión niño difícil, el nivel de estrés parental que presentan las madres y padres que acuden al consultorio psicológico Vida y Bienestar del distrito de Pueblo Libre – periodo 2019.	

ANEXO 2. Canción “NO BASTA” de Franco de Vita. Capítulo V. Sesión N°2

No basta traerlos al mundo
Porque es obligatorio
Porque son la base del matrimonio
O porque te equivocaste en la cuenta

No basta con llevarlos
A la escuela a que aprendan
Porque la vida cada vez es más dura
Ser lo que tu padre no pudo ser

No basta que de afecto
Tú le has dado bien poco
Todo por culpa del maldito trabajo
Y del tiempo

No basta porque cuando quiso
Hablar de un problema
Tú le dijiste niño, "será mañana

Es muy tarde, estoy cansado"

No basta comprarle todo
Lo que quiso comprarse
El auto nuevo antes de graduarse
Que viviera lo que tú no has vivido

No basta con creerse
Un padre excelente
Porque eso te dice la gente
A tus hijos nunca les falta nada

No basta porque cuando quiso
Hablarle de sexo
Se te subieron los colores al rostro
Y te fuiste. No basta..

ANEXO 3. Poema: "De padre a hijo". Capítulo V. Sesión N° 3

No sé en qué momento el tiempo pasó,
Ni a qué Hora mi Hijo creció,
Solo sé que ahora es todo un hombre,
Y que en su vida,, ya no estoy yo.
Era muy joven cuando mi hijo nació, todavía recuerdo
el momento en que llegó.
(Pero mi trabajo el día me ocupada, y no me daba
cuenta que el día pasaba,
No supe en qué momento aprendió a caminar,
ni tampoco a qué hora comenzó a estudiar,
No estuve presente cuando cambio sus dientes, solo me
ocupé de pagar las cuentas.
(Pedía que le consolara cuando se "golpeaba"
o que le ayudara cuando su carro no caminaba,
pero yo estaba ocupado, debía trabajar, y así sus problemas
no podía solucionar.
Cuando a casa llegaba insistía en estar conmigo,
"Papi ven... yo quiero ser tu amigo...",
" Más tarde hijo, quiero descansar", y con estas
palabras me iba a reposar.
Ojalá atento le hubiera escuchado. Cuando al acostarlo y
dejarlo arropado suplicante me insistía con ruegos y
llantos, Que me quedara a su lado, que estaba asustado.

Ya no hay juegos que arbitrar, tampoco Hay

Santos que consolar,

No Hay Historias que escuchar, peleas que

arreglar, ni rodillas que remendar.

'Ya no hay trabajo, ya no estoy atareado,

no tengo qué hacer, me siento desolado.

Ahora soy yo quien quiere estar a su Codo.

'Les doy mi hijo quien vive ocupado.

Un distante abismo me separa de mi hijo

Poco nos vemos...no somos amigos. Los años se van volando, mi hijo se ha marchado, y su continua ausencia solo me ha dejado.

No sé en qué momento que tiempo pasó, Ni a qué hora mi hijo creció,

Ojalá pudiera volver a nacer, para estar a su Codo y verlo crecer

ANEXO 4. Fábula “El extraño caso del Cangurito”. Capítulo V. Sesión N° 5

Cangurito se asomó al exterior desde el bolsillo de mamá

Cangura. “Huum” ¡Qué grande es el mundo! ¿Cuándo me
dejarás salir a recorrerlo?

“Yo te lo enseñaré sin necesidad de que salgas de mi bolsillo. No
quiero que conozcas malas compañías, ni que te expongas a
los peligros del bosque. Yo soy una cangura responsable y
decente. Cangurito lanzó un suspiro y permaneció en su
escondrijo sin protestar.

Ocurrió que Cangurito empezó a crecer y lo hizo de tal
manera que el bolsillo de mamá cangura se rompió por
todos lados. Te prohíbo que sigas creciendo! Y Cangurito
obediente, dejó de crecer en aquel instante.

Dentro del bolsillo de mamá Cangura, comenzó cangurito a
hacer preguntas acerca de todo lo que veía. Era un animalito
muy inteligente y mostraba una clara vocación de científico.
Pero a mamá cangura le molestaba no encontrar a mano las
respuestas necesarias para satisfacer la afanosa curiosidad de
su pequeño hijo. Te prohíbo que vuelvas a hacer más
preguntas! Y cangurito que cumplía a la perfección el cuarto
mandamiento, dejó de preguntar y con cara de cretino

aceptó la orden de su madre.

Un día, las cosas estuvieron a punto de volver a su normalidad. Ocurrió

que Cangurito vio cruzar ante sus ojos una cangurita de su misma edad. Era el ejemplar más hermoso de la especie. “Mamá quiero casarme con esa cangurita”. ¡Oh!

¿Quieres abandonarme por una cangura cualquiera? Este es el pago que das a mis desvelos. ¡Te prohíbo que te cases! Y

Cangurito no se casó.

Cuando mamá cangura murió, vinieron a sacar a Cangurito del Bolsillo de la difunta. Era un animal extrañísimo. Su cuerpo era pequeño como el de un recién nacido, pero su cara comenzaba a arrugarse como la de un viejo animal. Apenas tocó la tierra,

su cuerpo se bañó en un sudor frío.

Tengo... tengo miedo a la tierra, parece que baila a mi alrededor. Y pidió que le metiesen en el tronco de un árbol. Cangurito

pasó el resto de sus días asomando el hocico por el hueco del tronco. De cuando en cuando se le oía repetir en voz baja: ¡Verdaderamente, qué grande es el mundo...!

ANEXO 5. Poema “Papá no me pegues”. Capítulo V. Sesión N° 6

Papá: ¡Tus golpes no solo hieren mi cuerpo...
Golpean mi corazón!
Me Hacen duro y rebelde,
Terco, torpe y agresivo.
Tus golpes me hacen sentir miserable,
Pequeño e indigno de ti... mi héroe.
Tus golpes me llenan de amargura,
Bloquean mi capacidad de amar,
acrecientan mis temores y
nace y crece en mí odio.
Papí, tus golpes me alejan de ti,
Me enseñan a mentir,
Cortan mi iniciativa y creatividad,
Mi alegría y mi espontaneidad.
!No me golpees más...soy débil e indefenso
ante tu fuerza;
Tus golpes enlutan mi camino,
Y sobre todo, endurecen mi alma.
La fuerza de tu razón es superior
A la fuerza de tus golpes;
Si no te entiendo hoy
¡Pronto lo haré!

Si eres justo e insistes en explicarme...

Más efectivos y grandiosos son tu afecto,

tus caricias, tus palabras.

Papi tu grandeza no está

En el poder de tu fuerza física,

Tú, mi Héroe, eres mucho más

Cuando no necesitas de ella para guiarme...

EL PATITO FEO

Como saben muy bien, el patito nació todo lo feo que su especie podía permitirle, sin tener que dejar de llamarle pato. Era menudo, peloncillo, patizambo y cobarde, hasta tal punto que la señora pata no recordaba cosa igual en su larga experiencia de maternidad. Ella había encubado más de setenta huevos. Alguien dijo que el patito nació de un huevo de cisne.

Y el señor pato y la señora pata se lo creyeron al principio. Luego se vio claro que no. El huevo era de pato y había sido un huevo normal como todos los huevos de pato.

El primero en desilusionarse fue el señor pato. Era un ejemplar de macho, que con su mal genio y sus poderosos graznidos tenía en jaque a todos los habitantes del corral. ¡Qué vergüenza! -refunfuñaba a toda hora-. ¡Con lo fuertes y hermosos que han sido todos tus hermanos!

Y el señor pato decidió acelerar el proceso de desarrollo y el fortalecimiento de su criatura. -Vamos a poner a prueba tus pulmones -gritaba-. Imitame con todas tus fuerzas. Y el señor pato lanzaba un poderoso ~~cu-cu~~ terrorífico que dejaba el corral en estado cataléptico. El patito procuraba imitarlo, pero su grito no era más sonoro que el chillido de un conejo. - ¡Otra vez! -vociferaba encolerizado el celoso educador-. ¡Otra vez y mil veces hasta que te salga un vozarrón como la trompeta del juicio! El patito intentaba inútilmente obedecer y su fracaso adquiría entonces carácter de tragedia; los insultos y

Palmetazos llovían sobre su cuerpo y las pocas plumas de su cabeza volaban por el aire.

¡Al agua patos! -ordenaba el señor pato. Y la recua se zambullía en la presa

del molino. Era una escuadra de barquitos amarillos. El señor pato marcaba el tiempo del 'crawl' y todos debían someterse a su ritmo sin desfallecer. Pero el patito, a los pocos minutos, sentía tremendos calambres en las patas. ¡Pues te aguantas los calambres y sigues nadando hasta que yo lo ordene! -gritaba furiosamente el 'manager-. A punto estuvo el pequeño palmípedo de ser arrastrado por la corriente y fue necesaria la intervención de toda la familia para arrancarle de las garras del remolino.

Cuando comenzó el colegio, el señor pato tuvo especial interés en presentar personalmente sus hijos al profesor. - Quiero que el día de mañana sean unos patos de provecho. En cuanto a Éste -y se no alaba al patito-, no nos hacemos muchas ilusiones. Es el más tonto de todos los hermanos. Se lo pongo en sus manos para ver si lo despabila. En todo caso no le vendrán mal unos palmatazos cuando lo crea oportuno. El maestro no se hizo repetir la orden y consideró oportuno propinarle una ración diaria de palmatazos, amén de ponerle en ridículo delante de toda la clase bajo cualquier pretexto.

Un día, el patito se contempló en un trozo de espejo. Verdaderamente todos tenían razón: era más feo y más raquítico de lo que Él había imaginado y pensó que una criatura tan horrible no tenía derecho a estropear el mundo de los demás.

Antes de tomar una decisión, arrancó una plumita de su ala y escribió en una hoja de plátano: 'Querido padre: yo no tengo la culpa de que un huevo de pato te haya hecho concebir tantas ilusiones. Verdaderamente el hijo debería ponerte sobre aviso cuando la madre pata se pone a encubar.

Luego ocurre lo irremediable. 'Yo no podía pedirte que me llamaras guapo o inteligente. Me bastaba que fueras capaz de perdonar mi debilidad. ' Si esto te

consuela, estoy arrepentido de haber sido tan feo, tan débil y tan tonto. Y el
petito dejó la carta en el corral. Y luego se fue a bañar a la presa del molino,
donde, de cuando en cuando se formaba aquel extraño remolino.

ANEXO 7. Encuesta de satisfacción. Capítulo V. Sesión N° 8

PREGUNTAS	RESPUESTAS
¿Qué le pareció el taller?	
¿Qué temas le resultaron más interesantes?	
¿El taller para padres, llenó sus expectativas?	
¿Qué temas le gustaría también fueran tratados?	
¿Recomendaría el taller para padres a otras personas?	
Comentarios/sugerencias	

ANEXO 8. Cuestionario de estrés parental, versión abreviada

Cuestionario de Estrés Parental, versión española modificada

CEP (PSI-SF)

Richard R. Abidin Universidad de Virginia Por favor indique los siguientes datos:

Instrucciones:

Al contestar el siguiente cuestionario piense en lo que más le preocupa de su hijo(a).

En cada una de las oraciones siguientes le pedimos que indique, por favor, rodeando con un círculo, la respuesta que mejor describa sus sentimientos. Si encuentra que una respuesta no describe con exactitud sus sentimientos, señale la que más se acerca a ellos. DEBE RESPONDER DE ACUERDO CON LA PRIMERA REACCIÓN QUE TENGA DESPUÉS DE LEER CADA ORACIÓN.

Las posibles respuestas son

MA si está muy de acuerdo con el enunciado

A si está de acuerdo con el enunciado

NS si no está seguro

D si está en desacuerdo con el enunciado

MD si está muy en desacuerdo con el enunciado

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

No olvide que: MA=Muy de acuerdo A=De acuerdo NS=No estoy seguro D=En desacuerdo MD=Muy en desacuerdo

1.	Tengo la sensación de tener problemas para controlar a mi hijo(a)	MA	A	NS	D	MD
2.	Siento que dejo más cosas de mi vida de lo que pensé para satisfacer las necesidades de mi hijo(a)	MA	A	NS	D	MD
3.	Me siento atrapado por mis responsabilidades como madre/padre	MA	A	NS	D	MD
4.	Desde que he tenido este hijo(a), he sido incapaz de hacer cosas nuevas	MA	A	NS	D	MD
5.	Desde que he tenido este hijo (a), siento que he dejado de hacer las cosas que me gustan	MA	A	NS	D	MD
6.	Estoy descontento(a) con la ropa que me compré la última vez	MA	A	NS	D	MD
7.	Hay muchas cosas de mi vida que me molestan	MA	A	NS	D	MD

8.	Tener un hijo(a) me ha causado más problemas de los que esperaba en mis relaciones con otras personas	MA	A	NS	D	MD
9.	Me siento solo(a)	MA	A	NS	D	MD
10.	Cuando voy a una fiesta espero aburrirme	MA	A	NS	D	MD
11.	Antes de tener a mi hijo(a) estaba más interesado(a) por la gente	MA	A	NS	D	MD
12.	Antes de tener a mi hijo(a) disfrutaba más de las cosas	MA	A	NS	D	MD
MP						
13.	Mi hijo(a) hace cosas que me hacen sentir mal	MA	A	NS	D	MD
14.	Siento que mi hijo(a) quiere estar lejos de mí	MA	A	NS	D	MD
15.	Mi hijo(a) me sonríe menos de lo que yo esperaba	MA	A	NS	D	MD
16.	Cuando atiendo a mi hijo(a), tengo la sensación de que mis esfuerzos son despreciados	MA	A	NS	D	MD
17.	Cuando juega, mi hijo(a) permanece serio(a)	MA	A	NS	D	MD
18.	Me parece que el ritmo de aprendizaje de mi hijo(a) es más lento que el de otros niños	MA	A	NS	D	MD
19.	Me parece que mi hijo(a) sonríe menos que los otros niños	MA	A	NS	D	MD
20.	Mi hijo(a) hace menos cosas de las que yo esperaba	MA	A	NS	D	MD
21.	A mi hijo(a) le resulta difícil acostumbrarse a situaciones nuevas	MA	A	NS	D	MD
22.	<p>Marque una sola opción</p> <p>Siento que soy:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Malo(a) como padre/madre 2. Una persona que tiene problemas para ser padre/madre 3. Un(a) padre/madre normal 4. Un(a) padre/madre mejor que el promedio 5. Muy buen(a) padre/madre 					
23.	Esperaba tener más sentimientos de proximidad con mi hijo(a) de los que tengo	MA	A	NS	D	MD
24.	Mi hijo(a) hace cosas que me molestan sólo por el mero hecho de hacerlas	MA	A	NS	D	MD
ID P-H						
25.	Mi hijo(a) parece llorar más a menudo que la mayoría de los	MA	A	NS	D	MD
26.	Mi hijo(a) se despierta de mal humor	MA	A	NS	D	MD
27.	Siento que mi hijo(a) se enoja con facilidad	MA	A	NS	D	MD
28.	Mi hijo(a) hace cosas que me molestan mucho	MA	A	NS	D	MD
29.	Mi hijo(a) reacciona mal cuando sucede algo que le desagrada	MA	A	NS	D	MD
30.	Mi hijo(a) se molesta fácilmente por las cosas más insignificantes	MA	A	NS	D	MD
31.	Establecer los horarios para atender las necesidades de mi hijo(a) fue más difícil de lo que yo esperaba	MA	A	NS	D	MD
32.	<p>Marque una sola opción</p> <p>He observado que lograr que mi hijo(a) me obedezca es:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mucho más difícil de lo que me imaginaba 2. Algo más difícil de lo que esperaba 3. Como esperaba 4. Algo menos difícil de lo que esperaba 5. Mucho más fácil de lo que esperaba 					

33.	Escriba en las líneas punteadas, y luego cuente, el número de cosas que le molesta que haga su hijo (a) (demasiado movido, llora, interrumpe , peleas, etc.). Luego marque en la columna de la derecha el número que indica el conjunto de cosas que haya contado.	10+	8-9	6-7	4-5	1-3
34.	Las cosas que hace mi hijo(a) me fastidian mucho	MA	A	NS	D	MD
35.	Mi hijo(a) se ha convertido en un problema mayor de lo que yo	MA	A	NS	D	MD
36.	Mi hijo(a) me demanda más de lo que exigen la mayoría de niños	MA	A	NS	D	MD
ND						
Σ datos						

En las cuestiones siguientes escoja entre "S" para "Sí" y "N" para "No"

Durante los últimos 12 meses ha sucedido en su núcleo familiar directo alguno de los siguientes acontecimientos:

37.	<u>Divorcio</u>	S	N
38.	<u>Reconciliación con la pareja</u>	S	N
39.	<u>Matrimonio</u>	S	N
40.	<u>Separación</u>	S	N
41.	<u>Embarazo</u>	S	N
42.	Otro pariente se ha mudado a su casa	S	N
43.	Los ingresos han aumentado sustancialmente (20% o más)	S	N
44.	Me he metido en grandes deudas	S	N
45.	Me he mudado a un nuevo lugar	S	N
46.	<u>Promoción en el trabajo</u>	S	N
47.	Los ingresos han descendido sustancialmente	S	N
48.	Problemas de alcohol o drogas	S	N
49.	Muerte de amigos íntimos de la familia	S	N
50.	<u>Comenzó un nuevo trabajo</u>	S	N
51.	Entró alguien en una nueva escuela	S	N
52.	Problemas con un superior en el trabajo	S	N
53.	Problemas con los maestros en la escuela	S	N
54.	<u>Problemas judiciales</u>	S	N
55.	Muerte de un miembro cercano de la familia	S	N

ANEXO 9. Carta de presentación de la univesidad



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 07 de Mayo del 2019

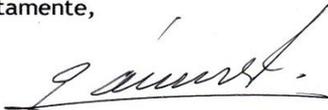
Carta N° 1142-2019-DFPTS

Licenciada
CYNTHIA CAROLINA ALFARO PALOMINO
PSICÓLOGA
CONSULTORIO PSICOLÓGICO VIDA Y BIENESTAR
PUEBLO LIBRE
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Erika Melissa VARGAS MACHUCA GONZALES**, Bachiller de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 05-0056318, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,




Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS
Decano (e)
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RGS/crh
Id. 1078817

Av. Petit Thouars 248, Lima
Teléfonos: 433 1615 / 433 2795 Anexo: 3304
E-mail: psic-soc@uigv.edu.pe

FACULTAD DE
PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL