

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



Una Institución Adventista

Afrontamiento al estrés y estrés familiar en millennials de Lima Metropolitana, Perú, 2020

Autora:

Raquel Marina Gonzalez Linares

Asesora:

Mg. Ruth Evelyn Quiroz Soto

Lima – Perú, 2020

ANEXO 07 DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA DEL INFORME DE TESIS

Mg. Ruth Evelyn Quiroz Soto, docente de la Escuela de Posgrado, Unidad de Posgrado de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que el presente informe de investigación titulado: “Afrontamiento al estrés y estrés familiar en Millennials de Lima Metropolitana, Perú, 2020” constituye la memoria que presenta la Bachiller Raquel Marina Gonzalez Linares para aspirar al Grado académico de Maestra en Ciencias de la Familia con mención en Terapia Familiar, ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad de la autora, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente constancia en Lima, a los diecisiete días del mes de diciembre del año 2020.



Mg. Ruth Evelyn Quiroz Soto

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE MAESTRO(A)

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 17 días del mes de Diciembre del año 2020, siendo las 17:00 hrs., se reunieron en la modalidad online sincrónica, bajo la dirección del Señor Presidente

Jurado: Mg. Aida Chelita Santillán Mejía
 el secretario: Mg. Esther Edelmira Méndez Zavaleta, los demás miembros: Mg. Ruth Yovanny Verde Ruiz y el asesor: Mg. Ruth Evelyn Quirós Soto, con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de Tesis de Maestro(a)

Titulada: "Afrontamiento al estrés y estrés familiar en Millennials de Lima Metropolitana, Perú, 2020"
 del

Bachiller/Licenciado(a) Raquel Marina González Linares

Conducente a la obtención del Grado Académico de Maestro(a) en: Ciencias de la familia

(Nomenclatura del Grado Académico) Terapia Familiar
 con Mención en

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al candidato hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del Jurado a efectuar las preguntas, cuestionamientos y aclaraciones pertinentes, los cuales fueron absueltos por el candidato. Luego se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del Jurado.

Posteriormente, el Jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller/Licenciado(a): Raquel Marina González Linares

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	19	A	Con nominación Excente	Excelencia

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del Jurado invitó al candidato a ponerse de pie, para recibir la evaluación final. Además, el Presidente del Jurado concluyó el acto académico de sustentación, procediéndose a registrar las firmas respectivas.

 Presidente

 Asesor

 Miembro

 Miembro

 Bachiller/Licenciado(a)

 Secretario

Dedicatoria

A mi esposo David Lévano, por incentivar me a concluir con esta meta importante en nuestras vidas.

A mi pequeña Hannah Yaheli, don del cielo, quien llegó para inspirarme a continuar con mis sueños y objetivos.

A mi madre, mujer valiente y luchadora, que me inspira a luchar y no desistir, aunque el camino sea muchas veces retador.

A todos los jóvenes millennials, que buscan el equilibrio en sus vidas, luchando cada día por adaptarse a este mundo desafiante y lleno de retos.

Agradecimientos

A mi Padre Celestial, mi Creador, Dios Todo Poderoso, quien me dio la fortaleza y soporte integral para continuar con mis sueños y metas.

A toda mi familia, por su apoyo incondicional, por incentivar me con mensajes de ánimo y perseverancia.

A mis amigos y familiares, quienes con compromiso y dedicación me apoyaron con la divulgación para la aplicación de las pruebas.

A los administradores de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, Asociación Peruana Central Sur, por su apoyo incondicional en la promoción y aplicación de las pruebas.

A mi asesora, Mg. Ruth Quiroz, por su apoyo en tiempo y fuera de tiempo frente a mis inquietudes y preguntas.

Índice general

Dedicatoria.....	iv
Agradecimientos	v
Índice de tablas	ix
Índice de anexos.....	x
Resumen	xi
Abstract	xii
Introducción.....	xiii
Capítulo I.....	16
El problema.....	16
1.1. Planteamiento del problema.....	16
1.2. Pregunta de investigación	20
1.2.1. Pregunta general.	20
1.2.2. Preguntas específicas.....	20
1.3. Justificación	20
1.4. Objetivos de la investigación	21
1.4.1. Objetivo general.	21
1.4.2. Objetivos específicos.....	21
Capítulo II.....	22
Marco teórico.....	22
2.1. Antecedentes de la investigación.....	22
2.1.1. Antecedentes nacionales.....	22
2.1.2. Antecedentes internacionales.....	24
2.2. Bases teóricas.....	27
2.2.1 Afrontamiento al estrés.....	27

2.2.2 Estrés familiar.	36
2.2.3 Marco teórico referente a la población de estudio.	43
2.3. Definición de términos.	46
2.4. Hipótesis de la investigación	47
2.4.1. Hipótesis general.	47
2.4.2. Hipótesis específicas.....	47
Capítulo III	48
Materiales y métodos	48
3.1. Diseño y tipo de investigación.....	48
3.2. Variables de la investigación	48
3.2.1. Definición conceptual de las variables.	48
3.3. Operacionalización de las variables	49
3.4. Participantes.....	50
3.4.1. Muestra.	50
3.4.2. Características de la muestra.....	50
3.4.3. Criterios de inclusión y exclusión	52
3.5. Instrumentos.....	52
3.5.1. El Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE).	52
3.5.2 Family Stress Scale. Versión original: Olson, D.H. (1992).....	53
3.6. Proceso de recolección de datos.....	54
3.7. Procesamiento y análisis de datos	54
Capítulo IV	55
Resultados y discusión	55
4.1. Resultados.....	55
4.1.1. Análisis descriptivos.....	55

4.1.2. Análisis inferencial.....	60
4.1.3 Análisis de correlación.	60
4.2. Discusión de los resultados.....	61
Capítulo V	67
Conclusiones y recomendaciones	67
5.1. Conclusiones	67
5.2. Recomendaciones.....	68
Referencias	69
Anexos.....	83

Índice de tablas

Tabla 1 - Diferencias de los millennials de Perú con otros países.....	44
Tabla 2 - Operacionalización de la variable Estilos de afrontamiento al estrés	49
Tabla 3 - Operacionalización de la variable Estrés familiar.....	50
Tabla 4 - Datos sociodemográficos de los millennials de Lima Metropolitana, Perú, 2020...	51
Tabla 5 - Niveles de los estilos de afrontamiento al estrés en los millennials.	55
Tabla 6 - Niveles de los estilos de afrontamiento al estrés según el sexo en los millennials..	56
Tabla 7 - Niveles de los estilos de afrontamiento al estrés según la edad de los millennials.	57
Tabla 8 - Niveles de estrés familiar en los millennials.	57
Tabla 9 - Niveles de estrés familiar según el sexo de los millennials.....	58
Tabla 10 - Niveles de estrés familiar según la edad de los millennials.....	59
Tabla 11 - Prueba de bondad de ajuste del estrés familiar y los estilos de afrontamiento.	60
Tabla 12 - Coeficientes de correlación entre estrés familiar y los estilos de afrontamiento...	61
Tabla 13 - Estimaciones de consistencia interna de los modos de afrontamiento al estrés	83
Tabla 14 - Correlaciones subtest – test del Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés	84
Tabla 15 - Estimaciones de consistencia interna del Family Stress Scale	84
Tabla 16 - Correlaciones subtest – test del Family Stress Scale.....	85

Índice de anexos

Anexo 1. Fiabilidad del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés	92
Anexo 2. Fiabilidad del Family Stress Scale. Versión Original: Olson, D.H. (1992)	94
Anexo 3. Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento al Estrés	96
Anexo 4. Escala de Estrés Familiar	98

Resumen

El objetivo de la presente investigación es determinar la relación entre los estilos de afrontamiento y el estrés familiar en millennials de Lima Metropolitana, Perú, 2020. La muestra estuvo conformada por 349 personas de los cuales el 47.6% son mujeres y el 52.4% son varones, entre las edades de 22 y 35 años, que viven en Lima Metropolitana. Los instrumentos empleados para la medición de las variables fueron el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE): Carver, Scheir y Weintraub (1989) adaptada al Perú por Casuso (1996; y Chau en 1998 y la Escala de Estrés Familiar. FSS-VE. (Sanz, Iraurgi y Martínez-Pampliega, 2002).

Finalmente, frente al objetivo general de la investigación, se concluyó que no existe relación significativa entre los estilos de afrontamiento al estrés y el estrés familiar. Así mismo, al analizar las dimensiones, tanto el estilo de afrontamiento enfocado en el problema como el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción no presentan relación significativa con el estrés familiar. Sin embargo, si existe relación significativa entre otros estilos adicionales de afrontamiento y el estrés familiar, de lo que se deduce que el millennial que recurre a las estrategias evitativas específicas como el liberar emociones centrándose en los aspectos desagradables, disminuir los esfuerzos o abandonar sus metas para manejar el estresor, distraer su actividad hacia otros objetivos, culparse a sí mismo por lo sucedido o utilizar sustancias psicoactivas, podría estar siendo impactado también por el estrés familiar y viceversa.

Palabras claves: coping, estrés, vulnerabilidad.

Abstract

The objective of this research is to determine the relationship between coping styles and family stress in millennials from Metropolitan Lima, Peru, 2020. The sample consisted of 349 people, of which 47.6% are women and 52.4% are men, between the ages of 22 and 35, who live in Metropolitan Lima. Among the instruments used to measure the variables were the Coping Modes Questionnaire (COPE): Carver, Scheir and Weintraub (1989) adapted to Peru by Casuso (1996; and Chau in 1998 and the Family Stress Scale. FSS-VE. (Sanz, Iraurgi and Martínez-Pampliega, 2002).

Finally, it was obtained as a result against the general objective of the research that there is no significant relationship between the styles of coping with stress and family stress. Likewise, when analyzing the dimensions, both the coping style focused on the problem and the coping style focused on emotion did not present a significant relationship with family stress. However, if there is a significant relationship between other additional styles of coping and family stress, from which it is deduced that the millennial who resorts to specific avoidance strategies such as releasing emotions by focusing on unpleasant aspects, reducing efforts or abandoning their goals to Managing the stressor, distracting your activity towards other goals, blaming yourself for what happened or using psychoactive substances could also be impacted by family stress and viceversa.

Keywords: coping, stress, vulnerability.

Introducción

El estrés es y ha sido un tema de interés y preocupación a lo largo de las últimas décadas, no solo para los estudiosos de la conducta humana, sino en todos los ámbitos de interacción del ser humano, considerando los efectos que produce tanto en la salud física y mental como las consecuencias que conducen, en casos extremos, a trastornos personales, desórdenes familiares e incluso sociales. Al respecto señalan Martínez y Díaz (2007): “el problema que subyace radica en los requerimientos de la Modernidad, concentrados en la obtención de resultados al margen de sus consecuencias sobre la calidad de vida y, por ende, en la salud física y mental de las personas afectadas” (p. 1).

Es un hecho claro en la investigación sobre el estrés que los estresores sociales no afectan por igual ni a todas las personas ni a todos los grupos. Un mismo tipo de suceso vital puede generar niveles elevados de estrés e importantes perturbaciones de la salud en unas personas, pero no en otras. A este hecho diversos autores han denominado como estrategias de afrontamiento. El afrontamiento del estrés consiste en todos los esfuerzos cognitivos o conductuales que emplea el sujeto para hacer frente a las demandas estresantes y/o al malestar emocional asociado a la respuesta del estrés (Lazarus y Folkman, 1984; Sandín, 1999).

Así mismo, las estrategias de afrontamiento al estrés están relacionadas con la fortaleza física y psicológica, además del descanso, la organización, la relajación, hábitos alimenticios, adecuadas relaciones interpersonales y familiares. Naranjo (2009).

En relación a este último punto, y considerando el entorno familiar como uno de los factores con mayor relevancia en el desarrollo personal, es necesario comprender que las familias experimentan cambios normativos o transitorios en los cuales se pueden evidenciar hechos significativos que generan estrés en cada miembro del sistema. Carranza (2017).

Evidentemente, cada miembro de la familia, puede percibir al estrés como “un estado de tensión de una exigencia real o percibida que demanda una conducta adaptativa, de modo tal que podría generar ansiedad o efectos resultantes, correspondiendo a la tensión percibida como desagradable por los miembros de las familias”. Mc Cubbin y Patterson (1982 p.49).

Esta investigación se enfoca en una población joven, conocida como la generación millennials: los nacidos entre 1981 y el año 2,000. (Begazo y Fernández, 2015). El último estudio publicado por la Asociación Americana de Psicología (APA) en el año 2012 concluye que uno de los temas que genera mayor estrés a cualquier generación son las relaciones personales con un 59% y, en el caso de los millennials, se observó un puntaje de 5,4 en la escala de 1 a 10. (La República, 2013). Según Herrera, 2008, nos encontramos con una población clínica cada vez más joven.

Por ello, esta investigación tiene como propósito analizar si existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el estrés familiar en los millenials de Lima Metropolitana, 2020.

El estudio está conformado por cinco capítulos. El primer capítulo describe el planteamiento del problema, los objetivos generales y específicos del trabajo, y la justificación del mismo. El segundo capítulo lo conforman las bases teóricas, constituidas por el marco conceptual y los antecedentes nacionales e internacionales que apoyan el propósito de esta investigación. Por su parte, el tercer capítulo describe el método y diseño de la investigación, como también la operacionalización de las variables y la caracterización de la población muestra de estudio junto a los instrumentos empleados y el proceso para la obtención de los resultados.

En el capítulo cuatro se describe el análisis y la interpretación de los datos, la discusión de dichos resultados, relacionados con estudios previos sobre el tema.

En el capítulo final se presentan las conclusiones relacionadas con los objetivos

propuestos y las recomendaciones a futuras investigaciones y/o instituciones que se vean beneficiadas con los resultados del presente trabajo.

Capítulo I

El problema

1.1. Planteamiento del problema

A nivel mundial, el estrés se ha convertido en uno de los síndromes más frecuentes en el área laboral que afecta directamente el estado de salud de los colaboradores. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha clasificado el estrés como el resultado del desequilibrio entre las exigencias y presiones a las que se enfrenta el individuo. (OMS, 2004). Por su parte, Freire-Garabal (2011), citado por García-Morán y Gil-Lacruz (2016), refiere que uno de cada cinco trabajadores en el mundo sufre de este mal.

En la misma dirección, los estudios sobre el estrés también han dirigido su mirada hacia las estrategias que cada persona adopta para afrontarlo. Para Sandín (1995), las estrategias tienen que ver con los esfuerzos conductuales y cognitivos que lleva a cabo el individuo para hacer frente a las demandas externas e internas generadoras de este mal. Estas estrategias de afrontamiento o estrategias coping (albardilla o almohadilla) son consideradas como un conjunto de recursos y esfuerzos a nivel cognitivo y comportamentales orientados a resolver problemas, reducir o eliminar respuestas emocionales negativas frente a determinadas situaciones y contextos o situaciones estresantes (Londoño, et al, 2006). El uso inadecuado de estas estrategias podría ocasionar alteraciones en el estado de salud en la persona, como lo menciona el VII Estudio CinfSalud, avalado por la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS) (2017). Alrededor de 12 millones y medio de españoles en edad adulta manifiestan sentirse estresados continuamente, esto puede acabar derivando en una

enfermedad física o problemas psíquicos o emocionales como la ansiedad o la depresión. El estudio revela que los factores familiares en un 74,3% generan mucho más estrés que los económicos (49,7%), como consecuencia, cuatro de cada diez encuestados afirma que el estrés frecuente les genera problemas de rendimiento y concentración.

En Latinoamérica, Argentina, las estrategias inadecuadas para afrontar el estrés ha tenido un impacto negativo en poblaciones cada vez más jóvenes, según lo refiere El Diario La Ventana (2017) en su reporte de la Sociedad de Medicina del Trabajo de Buenos Aires, en el que refiere que ocho de cada diez argentinos padecen estrés laboral, brotando de forma decreciente los síntomas a partir de los 25 a 35 años de edad respectivamente. Para los especialistas las causas del estrés podrían estar ligadas a la hiperconectividad atribuido a una era caracterizada por el uso de la conexión mediante la pantalla haciendo uso de conversaciones interminables o imágenes y sonidos en constante movimiento (Reig y Vilchez, 2013) y también el multitasking que es considerado como “una posibilidad de estar atento a un montón de estímulos al mismo tiempo, sin que perjudique-necesariamente- tu capacidad de pensar ni mucho menos” (Santis, 2008).

En el Perú, un estudio del Instituto de Opinión Pública de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP) señala que el 80% de peruanos sufre o ha sufrido estrés. Asimismo, indica que el peruano sufre de cambios frecuentes de ánimo, insomnio y otras situaciones extremas asociadas al estrés como la depresión. Esto evidenciaría que varios problemas de salud mental están asociados al estrés. (La República, 2018).

Por su parte, Naranjo (2009) señala que algunas de las estrategias de afrontamiento al estrés están relacionadas con la fortaleza física y psicológica, además del descanso, la organización, la relajación, hábitos alimenticios, adecuadas relaciones interpersonales y familiares.

Además, si consideramos que el entorno familiar es uno de los factores con mayor

relevancia en el desarrollo personal, en el que la persona va aprendiendo los primeros valores (gratitud, obediencia y respeto) y los pone en evidencia en la interacción social (Palet, 2000), entonces es necesario un mayor entendimiento del estrés familiar. En ese sentido, Carranza (2017) refiere que las familias experimentan, cambios normativos o transitorios, en los cuales se pueden evidenciar hechos significativos que generan estrés en cada miembro del sistema.

Para Mc Cubbin (1982) y Patterson (1983), si existen numerosos cambios y tensiones que afectan a la familia en cortos periodos de tiempo (un año), aumenta la probabilidad de disrupción de la unidad familiar. Esto contribuirá al deterioro de la cohesión y del bienestar físico y emocional de los miembros de la familia, debido a que, si la familia se está esforzando por hacer frente a los cambios vitales (suele ser percibida subjetivamente como más urgente), puede presentar dificultades para obtener nuevos recursos que sirvan para afrontar estresores adicionales.

A ello, Osoreo (2017) menciona que cuando la familia usa los recursos para enfrentar los estresores, termina saturada y agotada por haber afrontado otros cambios vitales (tanto normativos como situacionales). Esto la torna incapaz de hacer posteriores ajustes, si se ve abocada a estresores sociales adicionales. En otras palabras, los cambios en la vida familiar son aditivos y, en algún punto, alcanzan el límite de la familia para adaptarse a ellos. En este punto, se anticiparán algunas consecuencias negativas en el sistema familiar y/o sus miembros.

Por consiguiente, se comprende la hipótesis de que la acumulación de estresores y dificultades familiares estaría positivamente asociada con el deterioro del funcionamiento familiar y del bienestar de sus miembros. Osoreo (2017).

Para entender los estilos de afrontamiento al estrés y el estrés familiar y relacionarlos con la edad de los individuos que lo padecen, es importante entender el significado del término “millennials”. Diversos estudios refieren que se trata de las personas nacidas entre los años

1980 y 2000 (conocida también como la generación “Y”) y que en la actualidad tienen una edad aproximada entre los 15 y 34 años de edad. Otra característica distintiva es que esta generación desde la infancia ha sido influenciada por la tecnología (era digital), afectando su manera de ver e interpretar el mundo (Litvinoff, 2015).

Por otro lado, la Asociación Americana de Psicología (APA), el año 2012, elaboró una escala de 1 al 10 para medir el nivel de estrés. Los puntajes mayores a 3,6 indicaban un nivel dañino para la salud en general produciendo niveles de ansiedad más altos, los temas que generan mayor estrés a cualquiera de las generaciones son el trabajo con 76%; el dinero, 63%; y las relaciones personales con un 59%. En el caso de los millennials, se observó un puntaje de 5,4 en la escala de 1 al 10. (La República, 2013).

En la misma dirección, Horvat (2016) considera que lo que puede generar estrés en los jóvenes de hoy es la exposición a las exigencias, presiones del mundo moderno imperado por las muchas responsabilidades frente a la insuficiente madurez emocional; en este sentido, se prevé que los síntomas de estrés seguirán aumentando, lo cual significa que la población clínica será cada vez más joven (Herrera, 2008).

En el Perú, se reconoce que la noción “millennials” es relativamente nueva, este término es más usado con frecuencia en Europa y Estados Unidos. Sin embargo, el Centro Nacional de Planeamiento Estratégico - CEPLAN PERU considera que en los próximos años (10 a 15 años) la Población Económicamente Activa del Perú (PEA) estará básicamente compuesta por personas que pertenecen al grupo de los llamados millennials quienes serán alrededor de 7 millones de personas. Además, para el año 2025 al 2030, más del 60% de la fuerza laboral estará conformada por nativos digitales, es decir, por millennials y posmillennials (Begazo y Baca, 2015; Manpower Group 2016).

Finalmente, dado que es una población relativamente nueva, son escasos los estudios sobre los millennials. Por tanto, el presente estudio pretende analizar y descubrir si existe

alguna relación entre los estilos del afrontamiento al estrés y el estrés familiar en millennials de Lima Metropolitana, Perú, 2020.

1.2. Pregunta de investigación

1.2.1. Pregunta general.

- ¿Existe relación significativa entre los estilos de afrontamiento al estrés y el estrés familiar en millennials de Lima Metropolitana, Perú, 2020?

1.2.2. Preguntas específicas.

- ¿Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento enfocado en el problema y el estrés familiar en millennials de Lima Metropolitana, Perú, 2020?
- ¿Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y el estrés familiar en millennials de Lima Metropolitana, Perú, 2020?
- ¿Existe relación significativa entre otros estilos adicionales de afrontamiento y el estrés familiar en millennials de Lima Metropolitana, Perú, 2020?

1.3. Justificación

El presente estudio es de relevancia científica, ya que aportará a la literatura sobre la temática de los millennials y sus características sociodemográficas, pues generalmente muchas investigaciones están más orientadas al ámbito laboral y su adaptación a las exigencias laborales; sin embargo, hasta donde se ha investigado, aún no se ha estudiado la influencia y relación entre los estilos de afrontamiento del estrés que los millennials utilizan frente el estrés y cómo esto puede o no estar relacionado con factores familiares, tomando en cuenta también que muchos de los millennials viven actualmente con sus padres.

Así mismo, el estudio internacional de DYM – Market Research, según el informe WIN World Survey 2019 (WWS), señala que el comportamiento de las personas varía según las diferentes generaciones y, aunque hay muchos puntos de vista comunes, cada generación

tiene diferentes prioridades. Por lo tanto, para conectar con estas generaciones, se necesita una profunda comprensión de sus valores y posturas, especialmente en tiempos de crisis. Esto permitirá deducir la adaptación al medio laboral y aportar información valiosa a la literatura empresarial y familiar, demostrando o confirmando que los estresores familiares y el afrontamiento son variables que no cambian, pero que influyen en el modo en que las generaciones lo enfrentan.

Así mismo, los resultados de esta investigación permitirán a los profesionales de la salud y psicólogos ocupacionales conocer las principales estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan los millennials con el fin de orientar y promover estrategias de afrontamiento al estrés (formas adaptativas) mediante programas de prevención, talleres de habilidades blandas, así como identificar factores familiares que puedan estar influyendo en la vida de los millennials, con el fin de realizar programas de orientación familiar individual y grupal.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general.

- Determinar la relación significativa entre los estilos de afrontamiento al estrés y el estrés familiar en millennials de Lima Metropolitana, Perú, 2020.

1.4.2. Objetivos específicos.

- Determinar la relación significativa entre el estilo de afrontamiento enfocado en el problema y el estrés familiar en millennials de Lima Metropolitana, Perú, 2020.
- Determinar la relación significativa entre el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y el estrés familiar en millennials de Lima Metropolitana, Perú, 2020.
- Determinar la relación significativa entre otros estilos adicionales de afrontamiento y el estrés familiar en millennials de Lima Metropolitana, Perú, 2020.

Capítulo II

Marco teórico

2.1. Antecedentes de la investigación.

A continuación, se presentan los antecedentes nacionales e internacionales de la presente investigación.

2.1.1. Antecedentes nacionales.

Hasta donde se ha investigado aún no se ha encontrado estudios nacionales que contengan estas variables juntas y con las características de la población, pero sí se han realizado investigaciones conexas:

En principio, Becerra (2013) realizó un trabajo de investigación para identificar cómo interviene el afrontamiento en la relación entre el estrés percibido y las conductas de salud en estudiantes universitarios. La metodología empleada fue de tipo descriptivo, correlacional y de corte transversal. La población de estudio fue de 155 estudiantes de los primeros años de estudio de una universidad privada de Lima; la edad promedio fue de 18 años, con un rango entre 16 y 22 años. Aplicándose de forma anónima las medidas del estrés percibido, el cuestionario de estilos y las estrategias de afrontamiento y de las conductas de salud. Se encontró que el afrontamiento centrado en la emoción es un estilo que influye de forma favorable en los hábitos de consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, el del sueño y descanso y el autocuidado y cuidado médico, mientras que el estilo evitativo influye en forma desfavorable. Las estrategias del uso de la religión y búsqueda de soporte social por razones

emocionales fueron predictores positivos sobre algunas conductas de salud, mientras que la de uso de drogas fue desfavorable. El estrés no es una variable predictora sobre alguna conducta de salud.

También, Linares y Poma (2016) realizaron un trabajo de investigación con el fin de identificar si existe relación significativa entre los estilos de afrontamiento al estrés y el síndrome de burnout en una dependencia de la Policía Nacional del Perú de Lima. La metodología empleada fue de diseño no experimental, de corte transversal, y alcance correlacional. Se contó con 150 participantes de los cuales el 75,3% de los efectivos policiales encuestados estaba comprendido entre 19 y 40 años y el 24,7% de efectivos tenía entre 41 a 65 años; de tal modo que la mayoría de encuestados se encontraba en la etapa de la adultez joven. En el estudio se usó el Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés (COPE). Entre los resultados se encontró una relación inversa, altamente significativa y baja entre la realización personal y el estilo de afrontamiento enfocado en el problema y una relación significativa entre la despersonalización y el estilo de afrontamiento enfocado en el problema. No se encontró relación entre las dimensiones del burnout y el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción; probablemente por las particularidades del trabajo y la educación que reciben los participantes.

Así mismo, Chau y Vilela (2017) realizaron una investigación cuyo objetivo fue conocer las variables psicológicas que predicen la salud mental en una muestra de 1,024 universitarios de Lima y Huánuco. La metodología empleada fue del tipo descriptivo-correlacional y se usaron las siguientes escalas: Autoeficacia General, el Cuestionario de Estimación del Afrontamiento (COPE 60), el Cuestionario de Vivencias Académicas (QVA-r), la Escala de Estrés Percibido (PSS) y el cuestionario SF 36. Los resultados reportaron el predominio en el uso del estilo orientado al problema y el estilo enfocado en la emoción (denominadas en algunos estudios como adaptativas) y como predictores de la salud mental se encontraban el

estilo de afrontamiento evitativo, el área interpersonal y el centro de estudios.

Osores (2017), por su lado, realizó una investigación con el objetivo de determinar el nivel de estrés familiar en padres con hijos adolescentes de una institución educativa privada de Chimbote. La metodología empleada fue de diseño transaccional descriptivo simple. Para el estudio se contó con la participación de 228 padres de familia. Se aplicó la Escala de Estrés Familiar de Olson (1992) (Family Stress Scale versión española; FSS-VE). Entre los resultados se evidenció que el 70,2% de padres presentó un nivel de estrés bajo, igualmente en relación a las dimensiones de escala de estrés familiar, de crispación afectiva y falta de control de los miembros del grupo familiar se evidenció que el 68% de los padres de familia presentó un nivel de estrés bajo. En la dimensión desatención y falta de estructuración de las tareas familiares el 57,9% se encontró en un nivel bajo de estrés. En la dimensión de factores inesperados que afectan el desarrollo familiar, el 65,4% presentó un nivel bajo de estrés familiar.

2.1.2. Antecedentes internacionales.

Espinosa, Contreras y Esguerra (2009) realizaron un estudio sobre la relación entre las dimensiones de personalidad propuestas por el Modelo de Temperamento/Carácter y las dimensiones del afrontamiento al estrés. La metodología empleada fue el estudio tipo descriptivo correlacional. La muestra estuvo conformada por 150 estudiantes con una edad promedio de 21.5 de psicología de una universidad privada de Bogotá, D.C. La mayoría de participantes fueron mujeres (82%). Se aplicó el Cuestionario de Afrontamiento al estrés (CAE) y el Inventario de personalidad en su versión reducida (TCI-9) de 125 ítems. Los resultados mostraron que los estudiantes tienden a usar estrategias activas para afrontar el estrés (Autofocalización negativa, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social) catalogado como un recurso importante en esa población, resultando favorable para el bienestar psicológico y la calidad de vida. Sin embargo, el afrontamiento evitativo presentó

una puntuación alta, lo que indicaría posibles relaciones con comportamientos no deseados en jóvenes, tanto en el ámbito académico como personal. Del mismo modo, se confirmaron los supuestos biológicos y culturales del Modelo de Personalidad, evidenciando que el afrontamiento al estrés presenta estrecha relación con las características de personalidad, en especial en las dimensiones del carácter (Autodirectividad y autotrascendencia) y baja relación con las dimensiones del temperamento en especial con evitación del daño y persistencia.

Así también, Pérez, Lorence y Meléndez (2010), profesores de la Universidad de Huelva, España, realizaron un estudio para evaluar dimensiones relativas al contexto familiar y laboral y examinar su contribución al nivel de estrés asociado a la paternidad. La metodología empleada fue descriptiva comparativa y la muestra de este estudio estuvo constituida por un total de 74 progenitores de centros educativos de Sevilla, (26 padres y 48 madres), Se les aplicó el cuestionario Parental Sense of Competence (PSOC, Johnston & Mash, 1989), versión española, que está formado por 16 ítems. Los resultados mostraron que la dedicación laboral, el número de hijos y la percepción de dificultad en el cuidado del menor fueron las variables más robustas para explicar el estrés parental. Igualmente, los análisis evidenciaron que una evaluación positiva y optimista del papel que la persona desempeña en la educación y el cuidado de los hijos tendió a atenuar la aparición de estrés parental.

Del mismo modo, Quero y Quiva (2013) realizaron un trabajo de investigación orientado a describir los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de medicina de la Universidad Rafael Urdaneta- Venezuela, cuya fundamentación se basó en las teorías expuestas por Carver, Scheier y Weintraub (1989), utilizando la metodología tipo descriptiva con un diseño no experimental, transaccional en una población de 7,000 estudiantes, a través de un muestreo accidental de 160 estudiantes. El instrumento utilizado consistió en el Cuestionario de Estilos de afrontamiento COPE, creado por Carver, Scheier y Weintraub (1989), el cual

contiene 53 ítems que reflejan los estilos de afrontamiento empleados al presentarse una situación estresante. Los resultados obtenidos indicaron que el estilo de afrontamiento más usado por los estudiantes de medicina es el centrado en el problema, a diferencia del afrontamiento centrado en la emoción.

Tamnién, Verdugo, et al. (2013) realizaron una investigación para conocer la relación entre el nivel de bienestar subjetivo y los estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes y jóvenes de Colima, México. La metodología utilizada fue del tipo no probabilístico por conveniencia, y participaron 436 estudiantes entre 15 a 24 años de edad. Se usó la escala de Modos de Afrontamiento de Lazarus y Folkman (versión adaptada de Sandin & Chorot, 2003) y la Escala Multidimensional para la Medición del Bienestar Subjetivo (Anguas-Plata & Reyes, 1998). Los resultados evidenciaron que los adolescentes presentan un promedio más alto de bienestar subjetivo que los jóvenes, y el estilo de afrontamiento más usado es la aceptación de la responsabilidad, mientras que el menos utilizado es la huida evitación.

En esta línea, en España, Viqueira y López (2017) realizaron una investigación para explorar la relación entre el estrés y la satisfacción familiares de los hijos universitarios, con padres en proceso o divorciados, así como con la calidad y la frecuencia de las relaciones padres-hijos. La metodología empleada fue de tipo descriptivo correlacional. Los participantes fueron 147 estudiantes en edad promedio fue de 18 años. La mayoría vivía con su familia, no tenía pareja y procedía de familias en las que los padres están divorciados. Se aplicó un cuestionario sociodemográfico y de relación familiar, La Escala de Satisfacción Familiar y la Escala de Estrés Familiar. Los resultados mostraron que los universitarios pertenecientes a familias en las que los padres están divorciados tienen mayor estrés, menor satisfacción familiar y una menor calidad y frecuencia de las relaciones familiares que los estudiantes universitarios pertenecientes a familias de padres no divorciados. Estos hallazgos ponen de manifiesto las diferencias en las condiciones familiares de los participantes cuyos

padres están divorciados comparados con aquellos cuyos padres continúan casados, pudiendo, de este modo, estar relacionados con los efectos a largo plazo del divorcio.

2.2. Bases teóricas.

2.2.1 Afrontamiento al estrés.

2.2.1.1. Definiciones.

Lazarus y Folkman (1984) sustentan que el afrontamiento es "el esfuerzo" cognitivo y conductual que debe realizar un individuo para manejar las demandas externas que pueden ser ambientales u otros estresores, o internas como el estado emocional, siendo evaluadas como algo que excede a sus recursos.

Cassaretto, Chau, Oblitas y Valdez (2003) definen al afrontamiento como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales orientados a manejar, reducir, minimizar, dominar o tolerar las demandas internas y externas de una determinada situación estresante.

Della (2006) define el afrontamiento (COPE o coping) como los esfuerzos afectivos, cognitivos y psicosociales que un sujeto emplea para poder controlar las situaciones estresantes a fin de reducirlas o eliminarlas, es decir, las formas como el individuo hace frente hacia experiencias percibidas como estresantes.

2.2.1.2. Modelos teóricos del afrontamiento al estrés.

2.2.1.2.1. Modelo de Lazarus y Folkman.

Lazarus y Folkman (1986) plantean dos estrategias de afrontamiento al estrés, el primero centrado en el problema y el segundo centrado en la emoción. El afrontamiento centrado en el problema tiene como función la resolución de problemas, lo cual implica el manejo de las demandas internas o ambientales que suponen una amenaza y descompensan la relación entre la persona y su entorno, ya sea mediante la modificación de las situaciones problemáticas o mediante el aporte de nuevos recursos que neutralicen el efecto aversivo de las condiciones ambientales.

La segunda estrategia es la centrada en las emociones y tiene como función regular el estado emocional, incluyendo los esfuerzos por modificar el malestar y manejar los estados emocionales generados por el acontecimiento estresante. En forma general, esto se consigue al evitar la situación estresante y reevaluar cognitivamente el suceso perturbador o al atender selectivamente los aspectos positivos de uno mismo o del entorno (Lazarus y Folkman, citado por Di-Collredo, Aparicio, y Moreno, 2007).

Los mismos autores consideran que el afrontamiento dirigido a la emoción suele aparecer cuando no es posible hacer nada para modificar las condiciones lesionantes, amenazantes o desafiantes del entorno. Por ello, las formas de afrontamiento dirigidas al problema son más susceptibles de presentarse cuando dichas condiciones se evalúan como susceptibles de cambio.

La eficacia del afrontamiento está influenciada por diversos factores como el número, la duración y la intensidad de los factores estresantes, las experiencias pasadas de la persona, los sistemas de apoyo y las calidades individuales. Así mismo, Lazarus y Folkman plantean dos tipos de afrontamiento: Un afrontamiento adaptativo, que facilita que la persona haga frente de forma eficaz a las situaciones estresantes, y reduce al mínimo el sufrimiento que se asocia a dichas situaciones; y un afrontamiento inadaptativo, que puede causar un sufrimiento innecesario para el individuo y para otras personas relacionadas con la situación estresante.

Los mismos autores aclaran que las demandas ambientales producen estrés; sin embargo, la forma como se percibe, se interpreta y se reacciona va a depender de cada individuo ya sea por su sensibilidad o personalidad. Es así, que cada persona tiene una determinada evaluación cognitiva “la cual está considerada como un proceso que determina las consecuencias que un acontecimiento o demanda estresante provocará en el individuo” (Lazarus y Folkman, 1986 p.56). Así mismo, enfatizaron que el afrontamiento debe considerarse como un proceso cambiante y dinámico en el cual el sujeto combina distintas estrategias, a las diferentes

formas de relación con su entorno. Por tanto, el afrontamiento visto como proceso dinámico corresponde a los cambios que producen las continuas evaluaciones y reevaluaciones de la cambiante relación individuo-entorno.

2.2.1.2.2. Modelo de Carver, Scheier y Weintraub.

Carver, Scheier y Weintraub (1989) presentan dos posturas explicativas para explicar la influencia entre las diferencias individuales y el afrontamiento. La primera postura, llamada afrontamiento disposicional, sustenta que las personas tienen estilos" o "disposiciones" estables de afrontamiento y que traen consigo una serie de estrategias de afrontamiento preferidas que son relativamente sostenidas a través del tiempo y las circunstancias. La segunda postura resalta el carácter situacional de las estrategias de afrontamiento. Así mismo, dichos autores no descartan por completo la posibilidad de relaciones sistemáticas entre disposiciones particulares de personalidad y los patrones, secuencias y cambios que ocurren en sobrellevar al paso del tiempo. Este modelo toma como base la teoría transaccional de Lazarus y Folkman (1986) y crea una escala para medir el afrontamiento en la que se incluyen los dos estilos del afrontamiento al estrés: resolución de problemas y regulación emocional (considerados como tipos de afrontamiento activos) que consisten en tomar medidas activas para tratar de eliminar o eludir el factor de estrés o mejorar sus efectos, incluyendo acciones directas, así como aumentar los esfuerzos tratando de ejecutar un intento de afrontamiento de manera escalonada. Frente a esto, Craver, Scheier y Weintraub (1989) hacen distinciones adicionales a las estrategias basadas en la evitación, en la que la situación estresante no es afrontada de forma directa, por lo cual la persona asume aplazar el afrontamiento activo por la necesidad de ordenar y hacer acopio de sus recursos psicosociales antes de afrontar activamente la situación, citado por Amaris, Madariaga, Valle y Zambrano, 2013. Si bien la negación como una respuesta puede ser útil, porque minimiza la angustia (Breznitz, 1983; F. Cohen y Lazarus, 1973; Wilson, 1981), a la larga crea problemas

adicionales a menos que el factor estresante se pueda ignorar de manera rentable. Es decir, negar la realidad del evento permite que el evento se vuelva más serio, por lo que termina haciendo más difícil el afrontamiento que eventualmente debe ocurrir (Matthews, Siegel, Kuller, Thompson y Varat, 1983). Frente a ello, se elige operacionalizar la negación en la que el evento estresante existe, pero se trata de actuar como si no fuera real. Citado por Carver, et al, 1989.

Actualmente, desde la perspectiva moderna el afrontamiento puede ser entendido tanto en términos estables (conocida como disposicional) como temporales (situacionales); y que dependen del contexto que se presenten para que el sujeto recurra a alguno de ellos (Carver et al. citado por Becerra, 2013). En ese contexto, Carver, Scheier y Weintraub (1989) generan tres tipos de estilos relacionados a quince estrategias de afrontamiento al estrés:

a) Estilo de afrontamiento del estrés enfocado en el problema.

Consiste en el uso de recursos dirigidos hacia sí mismo o hacia el ambiente, tratando de obtener toda la información necesaria para poder modificar la situación problemática y realizar las acciones adecuadas. Dentro de este estilo se clasifican tres tipos de formas de afrontamiento:

- Afrontamiento activo. Son las acciones directas ejecutadas por la persona para alterar la situación e intentar cambiarla, manifestándose como un proceso activo de afrontamiento, lo cual implica un incremento del esfuerzo propio a fin de alterar el estresor o mejorar sus efectos.
- Planificación. Se refiere específicamente a pensar en cómo afrontar un estresor, ideando y organizando estrategias de acción, pasos a seguir y buscando la mejor manera de manejar el problema o estresor.
- Búsqueda de apoyo social. Implica la búsqueda de relaciones humanas que puedan dar a la persona un apoyo con herramientas para manejar el problema en forma de

información, consejo, apoyo económico, etc., es decir consiste en buscar en los demás, recursos materiales, asistencia e información, con la finalidad de dar solución al problema.

b) Estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la emoción.

Este estilo tiene como principal objetivo regular las emociones que son activadas por el hecho estresor. A partir de evaluaciones cognitivas se revaloriza la amenaza, alterando así las emociones y con ello el significado de la relación estresante, esto se manifiesta en las siguientes estrategias:

- Búsqueda de soporte emocional. Incluye la búsqueda de comprensión de los demás, apoyo moral y empatía con el objetivo de atenuar la reacción emocional negativa.
- Reinterpretación positiva y desarrollo emocional. Engloba aquellos aspectos de crecimiento personal que pueden derivarse de la experiencia de estrés, esto significa que la persona reconstruye una situación estresante en términos positivos o tomándola como aprendizaje para el futuro. Se considera a esta técnica como un tipo de afrontamiento emocional, el cual maneja el estrés emocional más que afrontar el estresor en sí.
- La aceptación. La persona que acepta la realidad de una situación estresante se muestra interesado en sobrellevar la situación. Advierte dos aspectos durante el proceso de afrontamiento. El primero es realizado en la fase de evaluación primaria, cuando la persona acepta la existencia de la situación estresante. El segundo aspecto se da durante la evaluación secundaria, cuando, al no poder modificar tal estresor, se acepta convivir con él o con los agentes estresores.
- Acudir a la religión. Referido a realizar actividades pasivas, como rezar o centrarse en la religión, las cuales permiten al individuo aceptar el acontecimiento estresante. La

religión puede servir como una fuente de apoyo emocional, como vehículo para una reinterpretación positiva y como una técnica de afrontamiento activo.

- Análisis de las emociones. Consiste en focalizarse en las consecuencias emocionales desagradables que se hayan experimentado, expresándolas abiertamente.

c) Otros estilos adicionales de afrontamiento al estrés.

Suele manifestarse cuando la persona se desentiende del manejo del estresor mental y conductual, ya que este interfiere en el logro de su objetivo. A partir de ello, se muestra un insuficiente esfuerzo para controlar el problema y en el aspecto intelectual, la persona tiende a disipar sus pensamientos, realizando actividades que no se dirigen al manejo de la dificultad en sí misma. Los siguientes estilos de afrontamiento específicos son:

- La negación. Es cuando el sujeto niega y evita afrontar activamente el suceso estresante y actúa como si nada estuviera pasando. Es un mecanismo de defensa que puede ayudar a minimizar el estrés por un periodo corto. Siendo útil; sin embargo, puede generar problemas adicionales, a menos que el estresor pueda ser realmente ignorado de manera absoluta. Carver (1989) plantea que negar la realidad de los eventos hace que el evento se convierta en algo más serio y que el afrontamiento se haga más difícil de lo habitual, entonces, es mejor resistirse a pensar que el estresor existe o tratar de creer y actuar como si este no fuera real.
- Conductas inadecuadas. Implica aminorar los esfuerzos dirigidos hacia el agente estresor, renunciando a las metas que son entorpecidas por la situación crítica.
- Distracción. Consiste en realizar una amplia variedad de actividades que distraigan a la persona de la valoración del problema o de la meta obstruida por el estresor. (Linares y Poma, 2016).

Para justificar este modelo presentado, Fernández-Abascal, citado por Guevara, Hernández, y Flores, (2001) advierten que son pocos los investigadores que diferencian los estilos de las estrategias de afrontamiento. Establecer las diferencias pertinentes podría aclarar aspectos a considerar al realizar alguna intervención psicoterapéutica, aclarando a su vez que los estilos de afrontamiento son predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones en las cuales el sujeto es el responsable de elegir, de acuerdo a sus preferencias individuales, el uso del tipo de estrategia de afrontamiento que conlleve a la estabilidad temporal y situacional, mientras que las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones amenazantes o desencadenantes.

2.2.1.2.3. Modelo de Frydenberg.

Frydenberg (1997) desarrolla la teoría a partir de la propuesta de Lazarus y propone un nuevo modelo de afrontamiento, en el cual resalta la reevaluación del resultado. De este modo, postula que, luego de valorar la situación, el individuo evalúa el impacto del estrés, observando si las consecuencias producirán probablemente la pérdida, daño, amenaza o algún desafío y, a partir de ello, estimar qué recursos (personales e interpersonales) tiene a su disposición para manejarlo. Luego de la acción o respuesta, el resultado es valorado o revalorado y, de acuerdo a ello, puede darse otra respuesta. De esta forma, sucede un mecanismo de retroalimentación que le permite establecer la utilización de dichas estrategias, aumentando el repertorio de afrontamiento al ser utilizadas nuevamente, incluso si fueran descartadas como futuras estrategias, según su empleo, de acuerdo con el propio juicio del sujeto. Asimismo, Scafarelli y García (2007) argumentan que el afrontamiento puede ser considerado como un proceso multidimensional, es decir, una cadena de eventos que continúan durante toda la vida como resultado del interjuego de diversos determinantes. Fundamentalmente, es una interacción dinámica entre las personas y su ambiente.

De todas estas teorías, el modelo teórico base de esta investigación es el de Carver, Scheier y Weintraub (1989), quienes proponen la influencia de las diferencias individuales en el afrontamiento. Asimismo, presentan dos posturas o formas de afrontamiento: disposicional y situacional. Para esta investigación se considera la postura de afrontamiento disposicional que se refiere a los “estilos o disposiciones” estables de afrontamiento y que permanecen relativamente fijos a través del tiempo y las circunstancias. Siendo que la población de estudio corresponde a la generación llamada “millennials”, se verificará si existe alguna preferencia por algún tipo de afrontamiento en particular y cómo estos pueden estar relacionados o no con los estresores familiares que enfrentan actualmente. No se podría considerar el afrontamiento de carácter situacional, pues el objetivo de la presente investigación no es ver cómo afrontan los estresores familiares, sino la tendencia que los millennials tienen frente al estrés, identificando si actualmente presentan estrés familiar y cuan probable este tenga o no relación con su estilo de afrontamiento.

2.2.1.3. Factores que influyen en el afrontamiento al estrés.

Folkman y Folkman (1986) contemplan el afrontamiento como un proceso en constante cambio, haciendo reseña de cómo las condiciones del contexto sociocultural prescriben la interacción del sujeto con él mismo y su entorno (Mattlin, Wethington y Kessler, citado por Amaris, Madariaga, Valle y Zambrano (2013 p.34). Así mismo, ellos sostienen que existe relación recíproca entre el individuo y el entorno social en el que se desenvuelve, corroborando así el enfoque cognitivo-fenomenológico. Los citados autores coinciden en afirmar que los individuos afrontan las amenazas a su desarrollo y comodidad en forma distinta en cada etapa, dando lugar a distintas formas de afrontamiento.

Según (Gilman & Anderman, 2006, Oliva y Parra, 2006), durante el desarrollo de la mujer, considerando la adolescencia y la vida adulta, tienen mayor probabilidad de experimentar emociones negativas a diferencia de los hombres. En la mujer existen mayor

frecuencia o incidencia de trastornos como la depresión, ansiedad social. Pese a esto, son las mujeres quienes presentan mayores niveles de empatía, asertividad, conducta prosocial y servicio.

Por otra parte, un factor importante es el tipo de estrés al cual el sujeto se está enfrentando, ya sea el estrés personal, en el que el sujeto cree que sus recursos son limitados para afrontar las exigencias; el estrés en el trabajo, referido a todos aquellos aspectos que generan preocupación excesiva, sobrecarga laboral, falta de apoyo de la organización o del jefe inmediato, entre otros; o el estrés social, referido a la percepción que el sujeto tiene respecto de su entorno, como por ejemplo una economía desfavorable, vivir en lugares peligrosos, etc., causándole frustración, angustia. Entonces, es importante identificar qué tipo de estrés experimenta el individuo para poder generar estrategias en favor de la misma; pues, de no hacerlo, podría generar mayor conflicto en su bienestar, ya que los recursos usados no pueden ser los adecuados hacia el objetivo (Robbins, 2004).

Otro factor relevante es la personalidad. Actualmente se habla de personalidad resistente que implica, según Yuste, Rubio y Aleixandre (2004), la organización de sistemas psicofísicos del individuo que determinan la conducta, su forma de pensar y el ajuste al medio. Además, esta personalidad resistente está asociada a una mejor salud. La tendencia de los individuos con esta personalidad es tener mayores estrategias de afrontamiento adaptativas operando a través de la modificación de la percepción, es decir, percibiendo a los estresores no como amenaza sino como una oportunidad.

Otra característica de estos individuos, y que les favorece frente a los estresores, es la búsqueda de apoyo social, colaborando con el desarrollo de estilos de vida saludables (González, Garrosa, y Moreno, 2000) del mismo modo, Kobasa, Maddi y Kahn citado por Hernández, (2009) señalan que las formas de afrontamiento más utilizados por estas personas son la búsqueda de apoyo social, ayuda profesional y espiritual.

2.2.2 Estrés familiar.

2.2.1 Definiciones.

Mc Cubbin y Patterson (1982 p.49) definen al estrés familiar como un periodo de tensión de una exigencia real o apreciada que exige una conducta adaptativa, siendo la ansiedad o los efectos resultantes determinados por la tensión percibida como desagradable por los miembros de las familias”.

Por su parte, Boss (2002) considera que el estrés familiar es como una fuerza que presiona, empuja o tira de la estructura familiar. Aunque esta fuerza se puede originar tanto dentro como fuera del sistema familiar, es la presión de dentro del sistema familiar la que indica el nivel del estrés.

Son las respuestas favorables o desfavorables dadas a las presiones las que producen el estrés en una familia (Herrera, 2008).

2.2.2.2 Modelos teóricos de estrés familiar.

2.2.2.2.1. Modelo de Reuben Hill.

Reuben Hill, considerado como el padre de la teoría del desarrollo familiar, a finales de la década del 40 propuso una teoría conocida como el modelo ABC-X, que enfoca a la sucesión de eventos de respuesta a una crisis familiar de la siguiente manera: (A) es el evento estresor, suceso que aparece bruscamente y con capacidad suficiente para incitar cambios en el sistema familiar. (B) son los recursos familiares o fortalezas, y la (C) el significado atribuido por la familia al evento estresante. La relación entre estos elementos produce el desenlace que es la crisis (X). Asimismo, la crisis familiar involucra alteración y desequilibrio en el sistema familiar. Es importante remarcar que no es lo mismo lo que pueda provocar la crisis que el estrés. Existen familias que sobrellevan mejor el estrés que otras, siendo que el estrés en sí mismo no tiene connotación negativa; solo cuando aparecen síntomas de alteración del equilibrio familiar y esta se torna disfuncional, se puede hablar

entonces de una crisis (Reuben citado por González y Ruiz, 2012).

La principal idea de este autor, según Pozzo, Sarriá y Méndez citado por los autores mencionados, es que existen diversos factores mediadores que influyen en el factor X. De este modo el estrés o crisis familiar no depende del suceso en sí mismo, sino de la acción que la familia emplea frente al estresor.

2.2.2.2.2. Modelo de Mc Cubbin y Patterson.

En base al modelo de Reuben Hill, Mc Cubbin y Patterson (1982) proponen el modelo doble ABCX de estresores y tensiones familiares, en el cual se agrega una doble A, que expresa la acumulación de sucesos estresantes previos al evento vital. Precisamente, esta acumulación de tensiones y estresores familiares son los que sobrepasan la capacidad de ajuste del sistema familiar, estimulando una crisis que conlleva al deterioro del funcionamiento y bienestar familiar.

A su vez, González y Ruiz (2012) explican que la propuesta de estos autores para detallar el impacto de un estresor en el sistema familiar se simboliza de la siguiente manera: Factor AA (Evento estresor y/o acumulación de demandas) en interacción con el Factor BB (Recursos existentes antes de la crisis y nuevos recursos) y con el Factor CC (Percepción o significado que la familia atribuye al acontecimiento estresante y a su capacidad para manejarlo) produciendo una respuesta de adaptación o Factor XX (Niveles de estrés). Esta nueva doble formulación refiere la acumulación de problemas que se van incrementado a partir de la crisis inicial.

Es así como McCubbin y Patterson consideran que los eventos estresores se dividen en dos: los normativos (eventos normativos que suceden en la mayoría de las familias) y los no normativos (eventos inesperados que generalmente son crónicos). Los eventos normativos ponen a prueba la capacidad de la familia para adaptarse a las nuevas circunstancias; por ejemplo, el nacimiento de un hijo, pero, sin duda, implica una dificultad adaptativa menor

que los eventos no normativos que pueden ser una enfermedad crónica, muerte, entre otros.

Estos autores también señalan que la acumulación de tensiones estresantes y estresores en la familia va a depender del ajuste del sistema a través de su ciclo vital. Parten de la premisa de que si existe un excesivo número de cambios y tensiones que aquejan a la familia en un periodo corto de tiempo, aumenta la probabilidad de que la unidad familiar se quiebre, provocando un detrimento de la cohesión y del bienestar físico y emocional de sus miembros. Esto significa que, dado que la familia ya está esforzándose por enfrentar los cambios vitales que se perciben como asuntos urgentes, al aumentar otros estresores adicionales pueden generar deterioro de los recursos y hacer más difícil la vida familiar. De otro lado, aún no se sabe del todo cuáles son las situaciones y tensiones “normales” que una familia puede anticipar o manejar a lo largo de su ciclo vital, pues depende de la percepción que se tenga de las crisis por parte de cada familia.

Por consiguiente, se considera la hipótesis de que la acumulación de estresores y tensiones familiares estaría efectivamente coligada con el deterioro del funcionamiento familiar y del bienestar de sus miembros; sin embargo, Mc Cubbin y et al. (1983) reconocen que aún no es posible indicar cuáles son los eventos y tensiones “normales” que una familia puede anticipar o manejar a lo largo de su ciclo vital. Citado por Osore, 2017. Pg. 21.

2.2.2.2.3. Modelo de Boss.

Boss (1987) amplía conceptualmente el factor C (percepción del suceso estresante) del modelo ABC-X, con el constructo ambigüedad de límite. Se estudia al estrés provocado por las transiciones a lo largo del ciclo vital. La autora citada considera al estrés familiar como el estado de tensión que se da en las familias cuando el estado de equilibrio es alterado por las transiciones mismas del ciclo vital, alegando que el estrés es un cambio que no tiene en sí connotaciones positivas ni negativas ya que todas las familias deben enfrentar situaciones de estrés de manera constante. Por lo tanto, en el estrés familiar intervienen aspectos externos

como pueden ser el periodo histórico social en el que la familia se desarrolla, así como la cultura; y componentes internos como la estructura familiar, la dinámica de funcionamiento, las creencias, valores y la percepción que se tiene del evento estresor.

También propone considerar los distintos contextos familiares, tanto el interno como el externo ya que ambos pueden dar información de como una familia maneja el estrés o experimenta una crisis. En el contexto interno es atribuido al malestar de forma individual de los miembros. Este contexto interno de la familia está compuesto por tres microdimensiones que son lo filosófico (valores, creencias), psicológico (procesos cognitivos y emocionales) y estructural (límites, normas). Boss hace hincapié a esta dimensión estructural, alegando que la funcionalidad familiar va a depender del establecimiento de los límites claros. Cuando el límite de una familia no es claro (límites difusos), existe una falta de claridad y como consecuencia puede generar la aparición del estrés familiar. Estas dimensiones pueden dar lugar a la formación del proceso del estrés familiar.

En tanto, el contexto externo de la familia está compuesto por aspectos que la familia regularmente no es capaz de controlar como la política, macroeconomía, genética, catástrofes naturales, guerras, terrorismo o aniquilaciones étnicas y factores culturales, entre otros.

También, Herrera (2008) subraya que todos los cambios que una familia experimenta, que son propios de su crecimiento y desarrollo u otros, pueden generar problemas de salud o problemas económicos, generando mayores demandas adicionales y que constituyen situaciones de riesgo y vulnerabilidad para el sistema familiar.

2.2.2.2.4. Modelo circumplejo de Olson.

Este modelo circumplejo fue desarrollado en 1979 por David H. Olson, Candyce Russel y Douglas Sprenkle y valora a la familia como un todo. Parte de la idea de que el grado de funcionalidad familiar depende básicamente de la cohesión y la adaptabilidad. La cohesión sería la proximidad o vínculo emocional que los miembros de la familia tienen entre ellos, en

tanto, la adaptabilidad o flexibilidad hace hincapié en la capacidad que el sistema familiar tiene para modificar su estructura de poder, su dinámica entre los roles y las normas de las relaciones familiares respondiendo a estresores evolutivos que son propios del desarrollo, así como los situacionales o inesperados (Olson citado por Musito y Callejas 2017).

Dentro de su teoría, Olson divide los tipos de factores estresantes en tres subescalas:

Categoría I: Crispación afectiva (discusiones y conflictos) y falta de control (gastos por encima de lo percibido, consumo de drogas, problemas de disciplina, problemas de conducta, etc.). Estas categorías son experimentadas por los miembros del grupo familiar.

Categoría II: Desatención (problemas en el cuidado de los hijos, problemas académicos) y falta de estructuración de las tareas familiares (problemas en la distribución o cumplimiento de tareas de casa, etc.).

Categoría III: Factores inesperados que afectan al desarrollo familiar como una enfermedad, muerte, problemas con la familia (familias extensas, embarazos o reciente nacimiento de hijos, problemas por cambios domiciliario, etc.).

Según el estudio cuantitativo realizado en el marco del programa europeo INTER (2007) sobre familias con hijos conflictivos, se concluye que “en todos los países en general, lo que preocupa y estresa tanto a las familias con o sin menores conflictivos son la mala organización de las tareas, la crispación afectiva y falta de control y los factores inesperados y que en las diferentes fuentes de stress familiar (crispación afectiva y falta de control, mala organización de las tareas y factores inesperados) aquejan con mayor preponderancia a las familias con menores conflictivos, tanto en España como en toda la muestra”. Citado por Interpoliciales (2007), pg. 28.

Comentando la teoría de Olson, Dreman, citado por Carranza (2017), argumenta que el estrés familiar consiste en un factor añadido al modelo circunplejo que amplía su interpretación. También considera la relevancia de tomar en cuenta los cambios normativos o

transitorios que experimenta cada familia. En ambos casos se puede evidenciar hechos significativos para la familia los cuales generan estrés en sus miembros.

Dreman sostiene que los acontecimientos y demandas del entorno provocan estrés en la mayoría de las familias y que el nivel de estrés que experimentan y el tipo de respuesta que se dan a estos eventos estresores no son iguales en todas las familias; en ese sentido, existe una conexión con el modelo circuplejo, ya que el tipo de funcionamiento de una familia tiene relación con la cohesión, adaptabilidad y comunicación; por lo tanto, pueden hacer más vulnerable o, caso contrario, tener mejores recursos de afrontamiento ante el estrés.

De estos modelos explicados este último es el que servirá de base para la presente investigación por cumplir con los objetivos y criterios de la misma.

2. 2.2.3. Formas de afrontamiento al estrés familiar.

El afrontamiento familiar es considerado por Gonzáles y Lorenzo, (2012) como la habilidad que tiene una familia para movilizar recursos internos y externos los mismos que actuarán sobre el problema, al buscar soluciones que favorezcan el neutralizar o minimizar el impacto del acontecimiento familiar.

Existen diferentes formas que el ser humano utiliza para afrontar el estrés, según Lazarus (2000) uno de ellos es la respuesta conductual que significa la movilización del cuerpo modificando conductas (huir, quedarse estático, o actuar, etc.); las cognitivas, en las que intervienen los pensamientos de optimismo, esperanza, búsqueda de soluciones o, contrariamente, pensamientos negativos y derrotistas. Otra forma de respuesta es cuando intervienen las emociones, aflorando el llanto, sentimientos de valía, labilidad, fortaleza, etc. El uso de estas respuestas no es equivalente a tener éxito en el afrontamiento o verse como algo que está bien o mal, sino tiene que ver con las características de cada sujeto, contextos y situaciones. Es por ello que las formas de afrontamiento centradas en el problema serán exitosas siempre y cuando el contexto donde se encuentre el sujeto permita que el esfuerzo

sea practicado, de otro modo nos será lo suficiente para lograr el éxito, por lo cual es importante resaltar también el aspecto contextual.

Para Lazarus y Folkman (1986), predominan los estilos de afrontamiento activos que son los centrados en la búsqueda de solución al problema y los estilos de afrontamiento pasivos que son los que están centrados en el control de las emociones, es decir, los que facilitan el control conductual y emocional provocando una adaptación. Las emociones juegan un rol fundamental en el afrontamiento, así como los valores, las metas y las creencias que cada miembro de la familia tenga; estos aspectos guardan, lógicamente, estrecha relación con la expresión y la determinación de la calidad de vida.

Desde un punto de vista sistémico, Gonzáles y Lorenzo (2012) explican que el afrontamiento que se tenga al estrés va a depender de la valoración que se dé en conjunto a los acontecimientos dados. Se dará inicio con una percepción personal que, al conectarlo con el resto del grupo mediante una interacción, alcanzará un consenso respecto a las consecuencias de ese acontecimiento, generando significados consensuados a nivel familiar. Entonces, la significación del acontecimiento influirá en la forma como la familia afrontará dicha realidad. Estos mismos autores señalan que existen diferentes formas de afrontamiento entre ellos:

Afrontamiento adaptativo: es una respuesta grupal en la que toda la familia colabora al conciliar ideas, decisiones, acuerdos y recibir apoyo social, constituyendo una forma de afrontamiento en favor de la salud familiar. Este afrontamiento, entonces, incluye los recursos adaptativos y el apoyo social. Entre los recursos adaptativos se consideran las estrategias de ajuste, la redefinición, reorganización, resolución de problemas, etc. Al no usar estos recursos, la familia experimentará un afrontamiento no adaptativo caracterizado por la incapacidad que tiene la familia para reajustarse ante el evento estresor, la inmovilidad al cambio que es requerido ante las nuevas situaciones familiares.

Apoyo social: son las conductas que la familia dirige para conseguir fuentes de apoyo propias y ajenas. Estos recursos pueden venir del mismo sistema familiar y también de otras personas, grupos o instituciones. Se ha visto que el apoyo social juega un rol muy importante en dos situaciones distintas de estrés familiar. La primera es que el apoyo social ayuda en la percepción que tiene la familia acerca del acontecimiento estresor y segundo proporciona ayuda en la búsqueda de solución con respuestas objetivas tranquilizando a la familia y a la vez logrando que el impacto sea menor.

2.2.3 Marco teórico referente a la población de estudio.

2.2.3.1 Millennials.

Según (Begazo y Fernández, 2015), la generación millennials o generación “Y” comprende a los nacidos entre 1981 y el año 2,000. Se caracteriza por ser una generación que ha cambiado los hábitos de la sociedad de consumo en relación a otras generaciones, modificando las estrategias de mercado de las corporaciones especialmente en su potencial de Branding (marca).

En el año 2013, la conocida revista Forbes publicó acerca de cómo los millennials habían comenzado a ser un tema de preocupación y discusión de las áreas de recursos humanos de muchas organizaciones norteamericanas, mientras que, en el Perú, el tema “millennials” recién ha empezado a tomar importancia, lo que se ha visto reflejado en varias entrevistas a expertos en gestión de recursos humanos sobre esta generación (Bersin, 2013).

El concepto de millennials en el Perú está ligado a los millennials de Europa y Estados Unidos. La consultora en Recurso Humanos “ER Ronald” realizó una investigación en la que establece el parecido de los millennials occidentales con las clases A, B y C altas peruanas. Los millennials peruanos son grandes seguidores de las tecnologías y uno de sus símbolos, incluso mayor que el portátil o la televisión, es su smartphone. Lo utilizan para navegar por internet, los de mejor posición económica realizan compras online y generan contenido en sus

redes sociales, etc. Siempre están deseando compartir sus experiencias, aquello que no se comparte no tiene valor ni ha existido nunca. También, si se compara con los individuos de otras generaciones, algo más de tres de cada diez poseen estudios de nivel superior (Begazo y Fernández, 2015).

2.2.3.2 Características de los millennials.

En un artículo publicado por Goldman Sachs (2016), se afirma que un millennials actualmente es aquella persona que tiene entre 15 y 35 años y que cuenta con una mejor educación respecto a sus antecesores, fundamentada principalmente en los aspectos tecnológicos describiéndolos como los llamados liberales y con menos interés en asuntos religiosos.

También, Olivares (s-f) señala que, en el 2013, la encuesta de Great Place to Work para el Perú clasificó a esta generación como aquella que tiene entre 18 y 35 años y que es la que presenta más cambios rotativos en los centros laborales.

Una característica en la cual coinciden es acerca del factor económico. El perfil del adulto joven 2015 (millennials), según Ipsos Apoyo, citado por el mismo autor, indica que 7 de cada 10 millennials viven con sus padres, y que colaboran económicamente en su hogar. De esos 7, solo el 25% cumple un rol de jefe del hogar y un 38% son amas de casa.

La Empresa peruana de investigación de mercados y opinión pública (DATUM) Perú, 2015, hizo la comparación entre las características de los millennials peruanos y los millennials americanos, entre otros países, hallándose lo siguiente (Ver tabla 1)

Tabla 1

Diferencias de los millennials de Perú con otros países

Millennials peruanos	Millennials americanos
En Perú, el 63% de millennials vive aún con su familia y solamente el 11% vive con su pareja e hijos. No obstante, el 53% está casado	En los demás países, el 39% vive con su familia y el 36% vive con su pareja e hijos. Mientras que el 36% que está

o vive en unión libre y el 43% está soltero. El 21% de millennials peruanos tiene hijos.

En Perú el 51 % trabaja y el 11% trabaja y estudia. Entre los millennials peruanos que no trabajan (33%), un grupo importante (22%) se encuentra estudiando como única actividad.

En Perú, el 19% de los millennials manifiesta sentirse estresado y muy pocos, a su vez, manifiestan sentirse no estresados (9%). Esto expresaría que pueden presentar un nivel intermedio de estrés oculto.

En Perú, la tendencia a ejercitarse y comer saludable se mantiene, mientras que solo el 19% de jóvenes peruanos se hace chequeos médicos de forma regular.

En Perú, el 40% de millennials hace ejercicios, mientras que un tercio de ellos se ejercita de manera irregular, por lo menos 1 hora a la semana.

En la interacción personal de los millennials, la visita personal y la llamada telefónica son los más utilizados.

En Perú, los millennials muestran preocupación en el siguiente orden: su futuro, el de sus padres, que algún familiar pueda fallecer y, al final, sus finanzas personales.

casado/o vive en unión libre con su pareja. El 60% está aún soltero. El 37% del resto del continente tiene hijos.

Solo en Paraguay y en Argentina los jóvenes estudian y trabajan como en Perú.

En Ecuador y Argentina, 1/4 de su población manifiesta sentirse estresada. En Canadá y Estados Unidos, en cambio, 1/3 de la población de millennials manifiesta francamente estar estresado.

Los millennials de Norteamérica y Canadá están focalizados en tener una vida saludable, más de la mitad de los jóvenes se ejercitan y preocupan de su alimentación. Así, el hábito de consumo de suplementos alimenticios se duplica frente al el resto de países.

Casi la mitad de los millennials destinan un promedio de 1 a 5 horas a la semana para hacer ejercicios.

Para los millennials latinoamericanos, la interacción personal con la familia es la forma principal que utilizan para relacionarse. Siendo también el teléfono y las redes sociales los medios más usados.

Los millennials de América Latina se preocupan por todo, principalmente por su futuro, sus finanzas personales, sus papás y el fallecimiento de un familiar.

En cuanto a la afiliación religiosa, el Perú es el quinto país (69%) con menor afiliación a la religión católica o cristiana frente al resto de países de Latinoamérica. Es superado por los Estados Unidos, Canadá, Argentina, Brasil y México. Asimismo, entre los millennials peruanos, un 38% es católico; un 31% es cristiano; el 4% es agnóstico; el 2%, protestante y el 2%, ateo.

En el continente americano, el 83% de los millennials manifiesta tener alguna afiliación religiosa. Los latinoamericanos en un porcentaje un poco mayor (87%) que los norteamericanos (73%).

Fuente: Olivares, L. (s-f). ¿En qué se diferencian los millennials del Perú?

2.3. Definición de términos.

- **Coping.** Carver et al. (1989 p.5) El término coping (afrontamiento) es la manera de enfrentar una situación estresante y dominarla. “El afrontamiento puede consistir en una respuesta directa: eliminación de la fuente de peligro, pero también en una respuesta directa paliativa: simple reducción de la percepción del peligro (denegación, recurso a medicamentos ansiolíticos)”.
- **Estrés.** Según la Real Academia Española (RAE) es la tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves. Para Lazarus y Folkman (1986), el estrés se concibe como un desequilibrio entre la percepción de la persona de las demandas que se le imponen y la percepción de los recursos que tiene para afrontar esas demandas, evaluándose como amenazante o desbordante de sus recursos.
- **Vulnerabilidad. Cualidad de vulnerable.** adj. Que puede ser herido o recibir lesión, física o moralmente. (RAE). (Wisner et al., 2004:11) refiere a las características de una persona o grupo y su situación, que afectan su capacidad de anticipar, lidiar, resistir y recuperarse del impacto de una amenaza.

2.4. Hipótesis de la investigación

2.4.1. Hipótesis general.

- Existe relación significativa entre los estilos de afrontamiento al estrés y el estrés familiar en millennials de Lima Metropolitana, Perú, 2020.

2.4.2. Hipótesis específicas.

- Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento enfocado en el problema y el estrés familiar en millennials de Lima Metropolitana, Perú, 2020.
- Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y el estrés familiar en millennials de Lima Metropolitana, Perú, 2020.
- Existe relación significativa entre otros estilos adicionales de afrontamiento y el estrés familiar en millennials de Lima Metropolitana, Perú, 2020.

Capítulo III

Materiales y métodos

3.1. Diseño y tipo de investigación

El presente estudio corresponde a un diseño no experimental de corte transversal, porque no se manipularán las variables y los datos serán tomados en un solo momento. Asimismo, es de tipo correlacional porque se analizará la relación entre el afrontamiento al estrés y el estrés familiar en millennials de Lima Metropolitana (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.2. Variables de la investigación

3.2.1. Definición conceptual de las variables.

A continuación, se presentan las definiciones de las variables objeto de estudio en la presente investigación.

3.2.1.1. Estilos de afrontamiento.

Son las predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones. Son los responsables de las preferencias individuales en el uso de uno u otro tipo de estrategia de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional (Carver y Scheier, 1994; Fernández, Palmero, Chóliz y Martínez, 1997).

3.2.1.2. Estrés familiar.

Percepción subjetiva de un hecho o acontecimiento como un estado de tensión o desagradable, por parte de los miembros de la familia, que es causada por diversas situaciones o motivos, los cuales pueden ser la desatención en tareas del hogar, la ausencia de

la organización de los roles o también los aspectos inesperados de la vida como una enfermedad, cambios domiciliarios, embarazo, entre otros (Olson, 1992).

3.3. Operacionalización de las variables

Tabla 2

Operacionalización de la variable Estilos de afrontamiento al estrés

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Categoría de respuesta	Instrumento
Estilo de afrontamiento enfocado en el problema	Afrontamiento activo	1,14,27,40	Respuesta de tipo dicotómica: Siempre (SI) Nunca (NO)	Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE), elaborado por Carver, Scheir y Weintraub (1989), adaptado por Casuso (1996) y traducido al español por Salazar (1993).
	Planificación	2,15,28,41		
	La supresión de actividades	3,16,29,42		
	La postergación del afrontamiento	4,17,30,43		
Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción	La búsqueda de apoyo social	5,18,31,44		
	La búsqueda de soporte emocional	6,19,32,45		
	Reinterpretación positiva y desarrollo personal	7,20,33,46		
	La aceptación	8,21,34,47		
Otros estilos adicionales de afrontamiento	Acudir a la religión	9,22,35,48		
	Análisis de las emociones	10, 23, 36,49		
	Negación	11,24,37,50		
	Conductas inadecuadas	12,25,38,51		
	Distracción	13,26,39,52		

Tabla 3

Operacionalización de la variable Estrés familiar

Dimensiones	Ítems	Categoría de respuesta	Instrumento
Crispación afectiva y falta de control de los miembros del grupo familiar.	1, 2, 3, 6, 9,14,15,18	Nunca (1) En muy pocas ocasiones (2)	Family Stress Scale. Version Original de Olson (1992).
Desatención y falta de estructuración de las tareas familiares.	5,7,8,10,12,16	A veces (3) Con frecuencia (4)	Adaptado al español: Escala de Estrés Familiar.
Factores inesperados que afectan el desarrollo familiar.	4,11,13,17,19,20	Muy frecuentemente (5)	FSS-VE. (Sanz, Iraurgi y Martínez-Pampliega (2002)

3.4. Participantes

3.4.1. Muestra.

Los participantes fueron 349 millennials de ambos sexos que viven en Lima Metropolitana, entre los 22 a 35 años de edad, pertenecientes a diferentes estratos sociales. El muestreo fue de tipo no probabilístico intencional, tomando en cuenta que la muestra posea homogeneidad respecto a las edades requeridas para ser considerado millennial.

3.4.2. Características de la muestra.

En la tabla 4 se puede ver que los participantes están conformados por 349 personas de los cuales el 47.6% son mujeres y el 52.4% son varones, asimismo, se observa que los participantes tienen de 22 y 35 años, siendo los de 22 años los más frecuentes con 25.8%; de la misma manera, se observa que los de religión adventista conforman la mayor parte de la muestra con 66.8%, al igual que el 43.3% tiene estudios superiores y el 42.7% vive con padres y hermanos.

Tabla 4

Datos sociodemográficos de los millennials de Lima Metropolitana, Perú, 2020

Datos	f	%
Sexo		
Femenino	166	47.6
Masculino	183	52.4
Edad		
22	90	25.8
23	38	10.9
24	33	9.5
25	30	8.6
26	26	7.4
27	18	5.2
28	24	6.9
29	24	6.9
30	22	6.3
31	8	2.3
32	12	3.4
33	7	2.0
34	3	0.9
35	14	4.0
Religión		
Adventista	233	66.8
Católica	67	19.2
Evangélica	10	2.9
Ninguna	25	7.2
Otra	14	4.0
Grado de instrucción		
Secundaria	30	8.6
Superior completo	151	43.3
Superior incompleto	110	31.5
Técnico completo	38	10.9
Técnico incompleto	20	5.7
Vive con		
Con amigos	25	7.2
Con hermanos	24	6.9
Con padres	79	22.6
Con padres y hermanos	149	42.7
Solo	72	20.6

3.4.3. Criterios de inclusión y exclusión

3.4.3.1. Criterios de inclusión.

- Millennials de 22 a 35 años.
- Millennials de estado civil: Soltero/a
- Millennials de ambos sexos que desean voluntariamente llenar los cuestionarios.
- Millennials que vivan en Lima Metropolitana.

3.4.3.2. Criterios de exclusión.

- Millennials que no desean participar del estudio.
- Millennials con estado civil: casado/ conviviente.
- Millennials que no completen el cuestionario.

3.5. Instrumentos

3.5.1. El Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE).

Elaborada por Carver, Scheir y Weintraub (1989), fue adaptada al contexto peruano por Casuso (1996; y Chau en 1998). El objeto del cuestionario es conocer las reacciones o respuestas de las personas frente a situaciones difíciles o estresantes. Estas incluyen las estrategias específicas de afrontamiento que usan las personas en situaciones de estrés las cuales son afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades en competencia, restricción del afrontamiento, búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, búsqueda de apoyo social por razones emocionales, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, acudir a la religión, enfocar y liberar emociones, negación, desentendimiento conductual y desentendimiento mental. El instrumento está compuesto por 52 ítems dicotómicos; en relación a su administración, puede ser individual y colectiva, siendo aplicable a partir de 16 años en adelante, con una duración de aplicación de 20 minutos aproximadamente. Para la calificación, se suman los puntajes obtenidos en cada una de las 13 áreas, una vez que se

obtiene el puntaje se multiplica por la constante 0.25. Para determinar la frecuencia de empleo del mecanismo de afrontamiento, debe considerarse que aquellas en la cual tuviera mayores puntajes, estarían indicando que son las formas más comunes de afrontar las cargas de estrés, por parte del sujeto. Este indicador se hace en función a lo siguiente: 25 puntos: muy pocas veces emplea esta forma. 50-75 puntos: depende de las circunstancias 100 puntos: forma frecuente de afrontar el estrés.

3.5.2 Family Stress Scale. Versión original: Olson, D.H. (1992).

Elaborada sobre la base de los ítems de la Family Inventory of Life Events and Changes (FILE) de McCubbin, Patterson y Wilson, (1981) y adaptada al español como Escala de Estrés Familiar. FSS-VE. (Sanz, Iraurgi y Martínez-Pampliega, 2002). Es la adaptación de 20 ítems del 'Family Inventory of Life Events and Changes' (FILE) que busca valorar la tensión en los ámbitos de vida familiar. El instrumento tiene como objetivo medir las respuestas frente al estrés familiar. Está dirigido a adultos y su aplicación es de forma colectiva con un tiempo de duración aproximada de 30 minutos. La escala consta de 20 ítems y tres subescalas: Subescala 1: Crispación afectiva y falta de control de los miembros del grupo familiar. Subescala 2: Desatención y falta de estructuración de las tareas familiares. Subescala 3: Factores inesperados que afectan el desarrollo familiar. En relación a la corrección, los ítems se suman, no existiendo ítems inversos. Los ítems se puntúan sobre 5 y las alternativas de respuesta son: 1) Nunca, 2) En muy pocas ocasiones, 3) A veces, 4) Con frecuencia y 5) Muy frecuente. La puntuación total se obtiene de la suma de las puntuaciones otorgada a cada uno de los ítems. La puntuación mínima es de 20 puntos y la puntuación máxima es de 100 puntos. Una puntuación más alta indica un mayor nivel de estrés familiar.

Para la interpretación de la escala se considera estrés alto cuando existe un elevado nivel del estado de tensión que demanda un ajuste o conducta adaptativa; estrés medio cuando presenta algunos síntomas de estrés, pero todavía no demanda un ajuste o conducta adaptativa

y estrés bajo si hay un mínimo estado de tensión que no demanda un ajuste o conducta adaptativa. En el Perú, se utilizó la versión española en el estudio de estrés familiar en padres con hijos adolescentes de una Institución Educativa Privada de Chimbote (Carranza, 2017). La validez y confiabilidad del instrumento se hizo a través de la validez de contenido, aplicando el criterio de jueces, a través de la evaluación del mismo por 10 jueces expertos en la variable de estudio; obteniéndose el 0.83 de fiabilidad de la escala.

3.6. Proceso de recolección de datos

Los datos fueron recolectados de forma individual, vía formulario de google, siendo compartida por medios virtuales, debido al contexto coyuntural. Fueron considerados participantes aquellos que aceptaron el consentimiento informado. La duración de la prueba fue de aproximadamente 30 minutos y estuvo a cargo de la investigadora. La aplicación de los instrumentos fue realizada durante los meses de mayo a agosto del 2020.

3.7. Procesamiento y análisis de datos

Los datos fueron procesados a través del software Microsoft Excel y el paquete estadístico SPSS 22.0. Una vez configurada la base de datos, se procedió al análisis de los mismos mediante pruebas estadísticas descriptivas: media, desviación estándar, tablas de frecuencia e inferenciales: coeficiente de correlación de Rho Spearman y la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov (K-S).

Capítulo IV
Resultados y discusión

4.1. Resultados

4.1.1. Análisis descriptivos.

4.1.1.1 Niveles de los estilos de afrontamientos al estrés.

En la tabla 5 se observa que el 52.1% de los participantes del estudio afronta el estrés enfocándose en el problema dependiendo de las circunstancias, mientras que el 25.5% lo hace de manera frecuente; de la misma manera, se observa que el 44.1% afronta el estrés enfocándose en la emoción, dependiendo de las circunstancias, mientras que el 34.7% lo hace de manera frecuente; por último, se observa que el 56.4% afronta el estrés utilizando otros estilos adicionales de afrontamiento dependiendo de las circunstancias y solo el 23.8% lo hace de manera frecuente.

Tabla 5

Niveles de los estilos de afrontamiento al estrés en los millennials.

Estilos de afrontamiento	Muy pocas veces emplea esta forma		Depende de la circunstancia		Forma frecuente de afrontar el estrés	
	f	%	f	%	f	%
Estilo de afrontamiento enfocado en el problema	78	22.3%	182	52.1%	89	25.5%
Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción	74	21.2%	154	44.1%	121	34.7%
Otros estilos adicionales de afrontamiento	69	19.8%	197	56.4%	83	23.8%

4.1.1.2. Niveles de los estilos de afrontamiento al estrés según el sexo.

Al realizar el análisis de los estilos de afrontamiento al estrés según el sexo de los participantes, se puede ver que en los estilos de afrontamiento enfocados en el problema, los varones presentan mayor porcentaje con mayor frecuencia con un 29.5% en comparación de las mujeres que llegan al 21.1%; mientras que en los estilos de afrontamiento enfocados en la emoción, las mujeres usan de forma más frecuente estos estilos con un 41.6% en comparación de los varones que llegan a 28.4%; por último, se ve que en los otros estilos adicionales de afrontamiento, los varones los usan de forma más frecuente con un 26.2% en comparación con las mujeres que llegan a 21.1%.

Tabla 6

Niveles de los estilos de afrontamiento al estrés según el sexo en los millennials.

Estilos de afrontamiento	Niveles de estilos de afrontamiento	Varón		Mujer	
		f	%	f	%
Estilo de afrontamiento enfocado en el problema	Pocas veces	39	21.3%	39	23.5%
	Depende de las circunstancias	90	49.2%	92	55.4%
	Forma frecuente	54	29.5%	35	21.1%
Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción	Pocas veces	50	27.3%	24	14.5%
	Depende de las circunstancias	81	44.3%	73	44.0%
	Forma frecuente	52	28.4%	69	41.6%
Otros estilos adicionales de afrontamiento	Pocas veces	35	19.1%	34	20.5%
	Depende de las circunstancias	81	44.3%	73	44.0%
	Forma frecuente	48	26.2%	35	21.1%

4.1.1.3. Niveles de los estilos de afrontamiento al estrés según su edad.

La tabla 7 muestra que, en cuanto al estilo de afrontamiento enfocado al problema, los que tienen entre 22 y 29 años son los que más frecuentemente lo usan con 25.8% en comparación de los que están entre 30 a 35 años que llegan al 24.2%; por otro lado, en cuanto al estilo de afrontamiento centrado en la emoción, los de 22 a 29 años tienen mayores niveles

en usarlo dependiendo de las circunstancias con 44.5% mientras los que están entre 30 y 35 años llegan a 42.4%; por último, se puede observar que, en los otros estilos adicionales de afrontamiento, los de 22 a 29 años los usan de manera más frecuente con 25.4% en comparación de los que están entre 30 a 35 años con 16.7%.

Tabla 7

Niveles de los estilos de afrontamiento al estrés según la edad de los millennials.

Estilos de afrontamiento	Niveles de estilos de afrontamiento	22 a 29 años		30 a 35 años	
		f	%	f	%
Estilo de afrontamiento enfocado en el problema	Pocas veces	61	21.6%	17	25.8%
	Depende de las circunstancias	149	52.7%	33	50.0%
	Forma frecuente	73	25.8%	16	24.2%
Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción	Pocas veces	62	21.9%	12	18.2%
	Depende de las circunstancias	126	44.5%	28	42.4%
	Forma frecuente	95	33.6%	26	39.4%
Otros estilos adicionales de afrontamiento	Pocas veces	60	21.2%	9	13.6%
	Depende de las circunstancias	151	53.4%	46	69.7%
	Forma frecuente	72	25.4%	11	16.7%

4.1.1.4. Niveles de estrés familiar.

En la tabla 8 se observa que el 49.6% de los evaluados tiene niveles medios de estrés familiar y el 25.8% presenta niveles bajos. En cuanto a la dimensión crispación afectiva y falta de control de los miembros, el 45.8% llegó a niveles medios y el 32.4% niveles bajos; de la misma manera, se puede observar que el 56.2% de la muestra tuvo niveles medios en la desatención y falta de control de los miembros del grupo familiar y un 24.9% niveles bajos; por último, la muestra evidenció que un 46.7% llegó a niveles medios de factores inesperados que afectan el desarrollo familiar y un 31.8% niveles bajos.

Tabla 8

Niveles de estrés familiar en los millennials

Niveles de estrés familiar	Bajo		Medio		Alto	
	f	%	f	%	f	%
Estrés familiar total	90	25.8%	173	49.6%	86	24.6%
Crispación afectiva y falta de control de los miembros del grupo familiar.	113	32.4%	160	45.8%	76	21.8%
Desatención y falta de estructuración de las tareas familiares	87	24.9%	196	56.2%	66	18.9%
Factores inesperados que afectan el desarrollo familiar	111	31.8%	163	46.7%	75	21.5%

4.1.1.5. Niveles de estrés familiar según el sexo.

En la tabla 9 se puede observar que, de manera general, las mujeres tienen mayores niveles de estrés familiar con 26.5% mientras que los varones llegan a 23.0%. Así, en la dimensión crispación afectiva y falta de control de los miembros del grupo familiar, los varones tienen mayores niveles bajos con 35.5% mientras que las mujeres llegan al 28.9%; asimismo, en la dimensión desatención y falta de control de los miembros del grupo familiar, las mujeres alcanzan mayores niveles altos con 21.1%, cuando los varones llegan a 16.9%; por último, se observa que en la dimensión factores inesperados que afectan el desarrollo familiar, los varones tienen niveles bajos con 32.2% en comparación a las mujeres que llegan a 31.3%.

Tabla 9

Niveles de estrés familiar según el sexo de los millennials

Estrés familiar	Niveles de estrés familiar	Varón		Mujer	
		f	%	f	%
Estrés familiar total	Bajo	54	29.5%	36	26.5%
	Medio	99	54.1%	97	58.4%
	Alto	42	23.0%	44	26.5%
Crispación afectiva y falta de control de los miembros del grupo familiar	Bajo	65	35.5%	48	28.9%
	Medio	81	44.3%	79	47.6%
	Alto	37	20.2%	39	23.5%
Desatención y falta de estructuración de las tareas familiares	Bajo	53	29.0%	34	20.5%
	Medio	99	54.1%	97	58.4%
	Alto	31	16.9%	35	21.1%
Factores inesperados que afectan el desarrollo familiar	Bajo	59	32.2%	52	31.3%
	Medio	84	45.9%	79	47.6%

	Alto	40	21.9%	35	21.1%
--	------	----	-------	----	-------

4.1.1.5. Niveles de estrés familiar según su edad.

En la tabla 10, al analizar el estrés familiar, se puede ver que los individuos que están entre 22 y 29 años presentan mayores niveles altos de estrés con 25.1% mientras que los que están entre 30 y 35 años llegan a 22.7%; de la misma manera, se observa que en la dimensión crispación afectiva y falta de control de los miembros del grupo familiar, los de 22 a 29 años presentan menores niveles bajos con 31.8% en comparación de los que están entre 30 y 35 años quienes llegan a 34.8%; por otro lado, en la dimensión desatención y falta de control de los miembros del grupo familiar, se puede observar que los que están entre 22 a 29 años presentan mayores niveles medios con 56.5% a diferencia de los que tienen de 30 a 35 años quienes presentan 54.5%; por último, se ve que en la dimensión factores inesperados que afectan el desarrollo familiar, los que tienen de 22 a 29 años presentan menores niveles bajos con 30.4% en comparación de los que están entre 30 y 35 años que tienen 37.9%.

Tabla 10

Niveles de estrés familiar según la edad de los millennials

Estrés familiar	Niveles de estrés familiar	22 a 29 años		30 a 35 años	
		f	%	f	%
Estrés familiar total	Bajo	73	25.8%	17	25.8%
	Medio	139	49.1%	34	51.5%
	Alto	71	25.1%	15	22.7%
Crispación afectiva y falta de control de los miembros del grupo familiar	Bajo	90	31.8%	23	34.8%
	Medio	134	47.3%	26	39.4%
	Alto	59	20.8%	17	25.8%
Desatención y falta de estructuración de las tareas familiares	Bajo	69	24.4%	18	27.3%
	Medio	160	56.5%	36	54.5%
	Alto	54	19.1%	12	18.2%
Factores inesperados que afectan el desarrollo familiar	Bajo	86	30.4%	25	37.9%
	Medio	136	48.1%	27	40.9%

Alto	61	21.6%	14	21.2%
------	----	-------	----	-------

4.1.2. Análisis inferencial

4.1.2.1. Prueba de bondad de ajuste de los estilos de afrontamiento al estrés y estrés familiar.

La tabla 11 presenta los resultados de la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov (K-S), con el fin de verificar qué distribución presenta la muestra para decidir si se usará una prueba paramétrica o no para el análisis de correlación. Los resultados evidencian que tanto el estrés familiar como los estilos de afrontamiento no presentan una distribución normal dado que la significancia es menor a 0.05, por tanto, para el análisis de correlación se empleará estadística no paramétrica, en este caso Rho de Spearman.

Tabla 11

Prueba de bondad de ajuste del estrés familiar y los estilos de afrontamiento.

VARIABLES	Media	DE	K-S	p
Estrés familiar	39.41	9.961	0.074	.000c
Estilo de afrontamiento enfocado en el problema	83.48	9.351	0.117	.000c
Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción	87.43	8.029	0.113	.000c
Otros estilos adicionales de afrontamiento	41.87	6.274	0.127	.000c

4.1.3 Análisis de correlación.

4.1.3.1. Correlación entre estrés familiar y estilos de afrontamiento.

La tabla 12 reporta que no existe una relación significativa entre el estilo de afrontamiento enfocado al problema y el estrés familiar ($\rho = -.088$, $p = 0.102$), de manera similar ocurre entre el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y el estrés familiar ($\rho = .049$, $p = 0.360$); sin embargo, sí existe una relación significativa entre otros estilos adicionales de afrontamiento y el estrés familiar ($\rho = .111^*$, $p = 0.038$).

Tabla 12

Coefficientes de correlación entre estrés familiar y los estilos de afrontamiento

Variables	Estrés familiar	
	rho	P
Estilo de afrontamiento enfocado en el problema	-0.088	0.102
Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción	0.049	0.360
Otros estilos adicionales de afrontamiento	.111*	0.038

** La correlación es significativa a nivel 0.01

* La correlación es significativa a nivel 0.05

4.2. Discusión de los resultados

En el análisis de los resultados se observa que no existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento enfocado en el problema y el estrés familiar. Esto implica que este estilo se manifiesta independientemente del grado de estrés familiar que presenten los millennials. Si bien el entorno es un factor que puede ejercer influencia, es más bien la relación individuo-entorno, tal como lo mencionan Lazarus y Folkman (1984) quienes presentan un concepto relacional del estrés: un acontecimiento estresor sobre un sujeto susceptible. Citado por Fierro (1997).

En esta misma línea Hill y cols., (1999) concluyen que el entorno puede ser diferente en la naturaleza y la frecuencia de la amenaza presentada al individuo, así como el tipo de opciones disponibles para tratar las situaciones amenazantes. De este modo el grado en que una persona se siente amenazada depende, en parte, de su evaluación de los recursos de que dispone frente a las demandas internas o externas de una situación determinada y, en parte, de las condiciones que limitan su aplicación. (Di-Colloredo Gómez et al., 2006).

Si bien los cambios normativos o transitorios que experimenta cada familia pueden evidenciar hechos significativos para la familia, generando estrés en sus miembros (Dreman,

citado por Carranza 2017) y siendo el estrés un estado de tensión relacionada con la percepción de acuerdo a la exigencia real y que demanda una conducta adaptativa (Mac Cubbin y Paterson, 1982), se concluye que es la evaluación cognitiva que cada individuo realiza frente a los eventos estresores y no los eventos en sí; así como otras variables relacionadas como la sensibilidad o la personalidad, las que determinan las consecuencias y la respuesta al estrés. (Lazarus y Folkman, 1986, p.56). Dado que la personalidad es un factor importante en el afrontamiento, Snyder (1999) encontró de forma consistente que el rasgo de personalidad conciencia se relaciona con las estrategias más activas y centradas en el problema; mientras que el neuroticismo se asocia con el afrontamiento más pasivo y centrado en la emoción y extraversión, citado por Pereyra (2017).

Otro factor importante a considerar es que la integración en redes sociales aporta información, influencia social, recursos sociales, autoestima, expresión de afecto, desarrollo personal, cuidados médicos y de salud. Esto tendría un efecto de amortiguación (buffering) en el impacto negativo de los sucesos negativos. Por tanto, el apoyo social actuaría como una variable moderadora entre el estresor y la presencia / ausencia del malestar físico y/o mental. (Baron et al., 1990; Le Disert, 1985 Citado por Basabe, 2003).

Respecto a la segunda hipótesis que señala que no existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y el estrés familiar, se puede notar que el primero se presenta independientemente del segundo en los millennials. Lazarus y Folkman (1984) indican que este tipo de afrontamiento tiene más probabilidades de aparecer cuando ha habido una evaluación en la que no se puede hacer nada para modificar las condiciones lesionantes, amenazantes o desafiantes del entorno. Es decir, la evaluación-valoración de los sucesos ejerce un mayor impacto sobre la salud que la mera presencia de sucesos (lo relevante es cómo valora la persona lo que le sucede). Citado por Basabe, 2003.

Cabe mencionar que el afrontamiento enfocado en la emoción es considerado un estilo de

afrontamiento positivo, tal como lo evidencian Matalinares, Díaz, Ornella, Baca, Uceda y Yaringaño (2016), quienes hallaron una correlación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la emoción y dos dimensiones de bienestar psicológico (relaciones positivas y propósito de vida) lo cual indicaría que la persona que se esfuerza por transformar la relación entre el medio ambiente y la situación estresante o buscar una interpretación de esta relación de tensión tiende a desarrollar relaciones interpersonales más productivas y logra establecer objetivos en su vida que alcanza de manera estable.

Otro factor que se relaciona con el estilo de afrontamiento es el sexo. Tal como lo afirman Di-Colloredo, Aparicio, y Moreno (2007), las mujeres se focalizan más en la emoción, mientras que los hombres se centralizan en la respuesta, lo que significa que en la mujer se demuestra un desarrollo y control emocional, el distanciamiento de la situación y la búsqueda de apoyo y respuesta paliativa.

Finalmente, en cuanto a la tercera hipótesis planteada, se observa que sí existe una relación significativa entre otros estilos adicionales de afrontamiento y el estrés familiar ($\rho = .111^*$, $p = 0.038$). Partiendo de esta evidencia, el millennial que recurre a los otros estilos de afrontamiento podría estar siendo impactado también por el estrés familiar y viceversa. Si bien los otros estilos adicionales de afrontamiento pueden ser útiles para la persona en ciertas ocasiones; sin embargo, en la mayoría de casos obstaculiza la manera de afrontar el estímulo estresante de la persona (Cassaretto et al., 2008), citado por Fujiki, 2016.

Por su parte, Reynoso y Seligson (2002) refieren que las personas que usan la negación como una forma de afrontamiento percibirán un mayor alivio emocional en la primera situación amenazante, pero manifestarán constantemente vulnerabilidad en todas las situaciones que se le presenten, Citado por Fujiki, 2016. De este modo al no abordar directamente las situaciones estresantes, es probable que el estrés percibido a nivel familiar pueda significar para ellos un problema latente, lo cual se explicaría esta relación según la

teoría sistémica, en la que la familia es considerada como un sistema que influye en los distintos contextos de la persona regulando la conducta de los integrantes que la componen (Minuchin y Fishman como se citó en García-Méndez et al., 2006). Al mismo tiempo al establecerse intercambios, suponen una mutua influencia y no una causalidad lineal sino circular (Gonzalez y Ruiz, 2012, citado por Presa, 2015). Así mismo Fishman (1990), menciona que dentro del sistema familiar existen patrones de interacción disfuncionales, entre los que destaca la negación que presume no reconocer o huir de las relaciones conflictivas, y como consecuencia acarrea el no abordaje y resolución de los conflictos existentes. Citado por Espinosa, Gimeno y González (2004).

De este modo, se observaría esta relación al recurrir a conductas inadecuadas, tal como lo reporta la Fundación MAPFRE (2019), la que menciona que 1 de cada 3 millennials declara haber tomado drogas en algún momento de su vida, especialmente, para evadirse de los problemas diarios, y 4 de cada 10 se declaran fumadores (más hombres que mujeres), aunque 3 de cada 10 lo hace de manera habitual). Estos comportamientos suponen al mismo tiempo una afección al sistema familiar (Larson y Almeida; Minuchin; Wood, Klebba y Miller, 2006) siendo entonces que los miembros que integran la familia pueden afectar a los otros integrantes de esta, asimismo ser afectados concretamente los procesos psicológicos y emocionales que influyen y moldean los patrones específicos de las relaciones familiares (Citado por Presa, 2015).

En esa línea, Guevara, Hernández y Flores, (2001), al estudiar sobre factores determinantes de estrés y su asociación a toxicomanías, encontraron que el nivel de estrés moderado predispone a las toxicomanías y el riesgo se incrementa cuanto mayor sea el nivel de estrés (>500 UCV), las fuentes de estrés más frecuentes fueron el medio familiar y conductas de género. De esta manera, se asume que el afrontamiento es un factor mediador de eventos estresantes, así como también puede generar síntomas de enfermedad y la

perturbación emocional (Solís & Vidal, 2006), citado por Fujiki, 2016. Por su parte, Berrrios (2006) menciona que la vulnerabilidad frente al estrés podría relacionarse al hecho de conformarse con facilidad, la realización de ejercicios y tener amigos, actitud de ignorar el problema, fijarse en lo positivo.

Así mismo, al explorar las implicaciones de las estrategias específicas de afrontamiento, Carrobles et al., 2003, observaron que los comportamientos evitativos pasivos, la poca implicación activa-positiva, la rumiación/pasivo cognitivo, la confianza activa en otros y la falta de apoyo percibido del entorno afectivo explicaban el 29% de la varianza total en el distrés emocional. Mientras que el afrontamiento activo-conductual y el activo-cognitivo estaban asociados negativamente con el distrés por cuanto las personas se movilizan para lidiar con la enfermedad de una forma activa y positiva y protegerse mentalmente del malestar. Por consiguiente, los esfuerzos cognitivos que no se dirigen a la solución del problema favorecen en los sujetos actitudes y pensamientos pasivos asociados al distrés emocional, de manera que no se protegen del malestar generado por el estrés psicológico causado por la enfermedad (Wolf et al., 1991). Citado por Amaris et al, 2013.

En esa línea, Arciniegas, Madariaga y Amarís (2009), estudiando las estrategias de afrontamiento asociadas a salud mental en jóvenes desplazados, plantean que la familia sigue siendo para ellos ese espacio para el desarrollo de sus recursos psicológicos y, a la vez, una fuente de respaldo al momento de actuar y afrontar situaciones adversas y poco comunes, lo que demuestra su sentido de pertenencia al sistema familiar y su reacción de forma grupal ante las necesidades de su familia.

Así mismo Conger et., al. (1990) sostienen que las presiones económicas provocan tensiones en padres y madres que impactan en su salud mental, lo que desafía la calidad de las relaciones maritales y parentales. El estrés económico afecta la relación entre padres e hijos bajando la contención afectiva y calidez, aumentando la inconsistencia en las medidas

de disciplina y control y disminuyendo los niveles de involucramiento (Bartholomae & Fox, Wadsworth & DeCarlo) citado por Cracco y Blanco, 2015. Por su parte, un estudio de Holahan, CJ y Moos, RH (1985), publicado en la Revista de personalidad y psicología social, indicó que las familias capaces de adaptarse a las situaciones estresantes son menos propensas a recurrir a estrategias evitativas. Por ello, cuando el millennial libera sus emociones centrándose en los aspectos desagradables y estas perduran, podrían manifestarse en problemas emocionales mayores, tal como lo evidencia el informe “Millennials y Salud” (Fundación MAPFRE, 2019).

En relación con los problemas emocionales más frecuentes, el estrés, junto con el desánimo y la ansiedad, destaca como la “dolencia” emocional con más incidencia entre los millennials, pues más de la mitad de encuestados indica haber padecido algún episodio durante el último año. En los tres casos, la incidencia en mujeres es superior a los hombres, especialmente la ansiedad. También es importante considerar los hallazgos encontrados al respecto frente a la coyuntura actual. Por ejemplo, en los últimos estudios realizados por Deloitte 2020 a partir de la Encuesta Millennial, en los que se comparan los resultados de las encuestas realizadas en dos etapas: primero entre noviembre de 2019 y principios de enero de 2020; y otra entre abril y mayo de 2020 (en medio de la pandemia mundial) se reporta que casi la mitad de la Gen Z y los millennials en la encuesta ‘primaria’ dijeron estar estresados la mayor parte del tiempo. Pero, en la encuesta de ‘pulso’ los niveles de ansiedad cayeron ocho puntos para ambas generaciones, lo que indicaría un lado positivo para la disrupción causada por la pandemia. Por lo que se colige que la pandemia ha provocado un sentido aún más fuerte de responsabilidad individual. Casi tres cuartas partes dijeron que la pandemia los ha vuelto más comprensivos con las necesidades de los demás y que tienen la intención de tomar medidas necesarias para tener un impacto positivo en sus comunidades.

Capítulo V

Conclusiones y recomendaciones

5.1. Conclusiones

- a) Respecto al objetivo general, se concluye que los estilos de afrontamiento al estrés no tienen relación significativa con el estrés familiar. Sin embargo, sí se evidenció la relación significativa con una de las dimensiones de los estilos de afrontamiento al estrés.
- b) Se concluye que no existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento enfocado en el problema y el estrés familiar en los millennials de Lima Metropolitana, 2020; debido a que el estilo de afrontamiento está más relacionado a la evaluación cognitiva que cada individuo realiza frente a los eventos estresores y no a los eventos en sí; así como otras variables relacionadas como la sensibilidad o la personalidad.
- c) Se concluye que no existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y el estrés familiar en los millennials de Lima metropolitana, 2020; al igual que el estilo de afrontamiento enfocado en el problema, su aplicación estaría más asociada a la valoración del evento estresor más que al evento en sí mismo, así como de otros factores antes mencionados.
- d) Se concluye que sí existe relación significativa entre otros estilos adicionales de afrontamiento y el estrés familiar en millennials de Lima metropolitana, 2020; de lo cual se deduce que el millennial que recurre a las estrategias evitativas específicas

como el liberar emociones centrándose en los aspectos desagradables, disminuir los esfuerzos o abandonar sus metas para manejar el estresor, distraer su actividad hacia otros objetivos, culparse a sí mismo por lo sucedido o utilizar sustancias psicoactivas podría estar siendo impactado también por el estrés familiar y viceversa.

5.2. Recomendaciones

A partir de los resultados y las conclusiones del estudio realizado en millennials de Lima Metropolitana, 2020, se consideran las siguientes recomendaciones:

- a. Realizar investigaciones en los que se busque identificar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y estrés familiar en otras generaciones, para comparar con los resultados de esta investigación.
- b. Realizar estudios adicionales para identificar otros factores asociados a los estilos de afrontamiento en la población millennials considerando diversos entornos.
- c. A futuros investigadores, concientizar la elaboración de programas de intervención para el manejo de estrés enfocado en los millennials.
- d. En las instituciones y centros laborales, promover espacios de acompañamiento psicológico y brindar más información a los jóvenes, con temas relacionados al afrontamiento del estrés con el fin de entrenar y potenciar el uso de estrategias adaptativas.
- e. Para el sistema educativo, incluir en su plan de estudios, módulos de talleres psicológicos vivenciales, enfocados en la resolución de problemas, así como expresión saludable de sus emociones, potenciando el soporte social positivo, tanto a nivel amical como familiar.

Referencias

- APA. (2012). Stress by Generation. Recuperado de <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2012/generations>
- Amaris, M., Madariaga, C., Valle, M. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1). Recuperado de <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/2051/6906>
- Basabe, N. (2003). Factores psicosociales y salud: Cultura y Salud. D. Paéz, I. Fernández, S. Ubillos, E. Zubieta (Eds.). *Psicología social, Cultura y Educación*. (pp. 892-913). New York. Psychology Press. Recuperado de <https://www.ehu.eus/documents/1463215/1504276/Capitulo+XXVI.pdf>
- Becerra, S. (2013). *Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima*. (Tesis de maestría). Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú. Recuperada de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/5013/BECERRA_HERAUD_SILVIA_ROL_LIMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Begazo, J. y Fernández, W. (2016). Los Millennials peruanos: características y proyecciones de vida. *Revista de investigación UNMSM Gestión en el Tercer Milenio*, 18 (36), 9-15. Recuperado de <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/administrativas/article/view/11699>
- Bergerman, Z, y Tantaleán, S. (2016). *Propuesta de Retención del Talento Millennials en la Entidad Financiera Banco de Crédito del Perú en el departamento de Lambayeque – 2016*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Chiclayo, Perú. Recuperada de

http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/usat/817/1/TL_BergermanZapataElizabeth_TantaleanSanchezSarai.pdf.

Berrios, F. (2006). Nivel de vulnerabilidad frente al estrés y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de enfermería de la U.N.M.S.M (tesis para obtener el título profesional de *enfermería*). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú. Recuperada de https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/1012/Berrios_gf.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Bulbena, A., Barrios, G. y Fernández, P. (2000). *Medición Clínica en Psiquiatría y Psicología*. Barcelona, España: Editorial Masson.

Carranza, L. (2017). *Estrés familiar en padres con hijos adolescentes de una Institución Educativa Privada de Chimbote, 2017*. (Tesis de grado). Universidad San Pedro. Chimbote, Perú. Recuperada de http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/4584/Tesis_56453.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cassareto, M., Chau, C., Oblitas, H. y Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de *psicología*. *Revista de Psicología de la PUCP*, 21(2), 364-392. Recuperado de revistas.pucp.edu.pe > Inicio > Vol. 21, Núm. 2 (2003) > Cassaretto

Cassareto, M. y Chau, C. (2015). Afrontamiento al Estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*. *RIDEP*, 42 (2), 95-109. Recuperado de <http://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R42/Art9.pdf>.

Carver, CS, Scheier, MF y Weintraub, JK (1989). Evaluación de estrategias de afrontamiento: un enfoque basado en la teoría. *Revista de personalidad y psicología social*, 56 (2), 267-283.

https://www.researchgate.net/publication/20228888_Assessing_Coping_Strategies_A_Theor

etically_Based_Approach

- Cracco, C y Blanco, M. (2015) Estresores y Estrategias de afrontamiento en familias en las primeras etapas del ciclo vital y contexto socioeconómico. *Revista Latinoamericana*, 9, 129-140. Recuperado de <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v9nspe/v9nspea03.pdf>
- Chau, C. y Vilela, P. (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. *Revista de Psicología (PUCP)*, 35(2), 387-422. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v35n2/a01v35n2.pdf>
- Chau, C., Morales, H. y Wetzell, M. (2002). Estilos de afrontamiento y estatus performance en un grupo de pacientes oncológicos hospitalizados. *Revista de Psicología*, 20(1), 93-131. Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/3703>.
- Della, M. (2006). Estrategias de afrontamiento (coping) en adolescentes embarazadas escolarizadas. *Revista Iberoamericana de educación*. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Marcelo_Della_Mora/publication/28106772_Estrategias_de_afrontamiento_coping_en_adolescentes_embarazadas_escolarizadas/links/0912f511ad333c1d24000000/Estrategias-de-afrontamiento-coping-en-adolescentes-embarazadas-escolarizadas.pdf
- Diario la República (2018). El estrés, ese enemigo silencioso que afecta al 80% de peruanos. Recuperado de <https://larepublica.pe/sociedad/1218645-el-estres-ese-enemigo-silencioso-que-afecta-al-80-de-peruanos/>
- Di-Colloredo, C., Aparicio, D., y Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 1 (2), 125-156. Recuperado de <https://www.redalyc.org/html/2972/297224996002/>
- Espinosa, J., Contreras, F., y Esguerra, G. (2009). Afrontamiento al estrés y modelo psicobiológico de la personalidad en estudiantes universitarios. *Revista Diversitas*:

Perspectivas en Psicología, 5(1), 87-95. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982009000100008&lng=es&tlng=es.

Estudio Cinfasalud sobre el estrés (2016). VII Estudio Cinfasalud: “Percepción y hábitos de la población española en torno al estrés. Recuperado de https://www.cinfasalud.com/wp-content/uploads/2017/09/Dossier-Estudio-Cinfasalud-Estres_27sept17.pdf

Falcón, M. (2017). *Relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y rasgos de personalidad de padres de niños con trastorno espectro autista*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima, Perú. Recuperado de http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/1437/Relacion_FalconBordo_Medallith.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Fernández–Abascal (1997). Estudio sobre la Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento. *Revista electrónica de Motivación y Emoción*, 3(4). Recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/agarce4960806100/texto.html>

Fernández, Carlos (2018). Los ‘millennials’, una generación que ya tiene sus propios males. *Diario el Tiempo*. Recuperado de <https://www.eltiempo.com/vida/salud/enfermedades-asociadas-a-los-millennials-186826>

Fierro, A. (1997). Estrés, Afrontamiento y Adaptación. Hombrados, M. (Comp.) *Estrés y Salud*. Valencia (pp. 9-38) Recuperado de https://www.uma.es/Psicologia/docs/eudemon/analisis/estres_afrontamiento_y_adaptacion.pdf

Figueroa, M., Contini, N., Lacunza, A., Levín M. & Suedan A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán. *Anales de psicología de la Universidad de Murcia*, 21(1), 66-72. Recuperada de:

http://www.um.es/analesps/v21/v21_1/08-21_1.pdf

Fujiki, V. (2016). Estilos de afrontamiento en adultos que padecen de psoriasis en Lima Metropolitana. (Tesis de licenciatura). Universidad de Lima. Recuperado de https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/3281/Fujiki_Pereyra_Veronica.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Fundación MAFPRE, Salvetti & Llombart. (2019) MILENNILAS Y SALUD. Informe Completo. Recuperado de: <http://www.infocoponline.es/pdf/informe-millennials.pdf>

García, O., González, P., Orlandini, A. y Maurisset, R. (1997). Caracterización psicofuncional de pacientes con estrés familiar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 13(2), 118-122. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086421251997000200003&lng=es&tlng=en.

García-Morán y Gil-Lacruz (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Revista de psicología. Persona*, 19, 11-30. Recuperado de <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4131.pdf>

Gilman, R. & Anderman, E. (2006). The relationship between relative levels of motivation and intrapersonal, interpersonal, and academic functioning among older adolescents. *Journal of school psychology*, 44 (5), 375–391. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/record/2006-12002-006>

Espinal, I., Gimeno, A. y Gonzáles, F. (2004). El enfoque sistémico en los estudios sobre la familia. *Revista internacional de sistemas*, 14, 21-34. Recuperado de https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/35723201/enfoque_sistemico.pdf?1416923497=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEl_Enfoque_Sistemico_En_Los_Estudios_Sob.pdf&Expires=1607634418&Signature=ebU2~9uSEQL2RnHsIVcRBcLTfI8ttN27cOLzr90

HkYq6uzAO-

NL56NSpJXP28Cz~Qi2HESDsbNG7Ip0cEtCawBGVqKnCjtZl3LjabM5vzk8yE5XxrV
KX3IbvO3uKd7uXQ8MR5SsLHMqpD0tfEID2C2XHRzeM5Z6YQFe1kM5BhqihbRR
6GqzUxlvaikyKxo~QnCnMypLDnnIlnAmegpuvMs7NgVDmoeS6n2~uSZzpCPcgVupL
XCgkCzfTKAbO3wtw7qrWBRats--
MdsrqXMXdRMOF1fLs3ttF3knUiIMQ1AdcG2I5Oth5tos5HdfNXkXEKLMg3OSKfU
Q-2bYTVR7jpA__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

González, I. y Ruiz, A. (2012). Propuesta Teórica Acerca del Estrés Familiar. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15 (2), 416-432. Recuperado de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol15num2/Vol15No2Art5.pdf> 05/08/2018

Gonzales y Lorenzo (2012). Propuesta teórica acerca del estrés familiar. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15 (29), 1-17. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2012/epi122e.pdf>

Guevara, G., Hernández, H. y Flores, T. (2001). Estilos de afrontamiento al estrés en pacientes drogadependientes. *Revista de Investigación en Psicología*, 4 (1), 53-65. Recuperado de <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/5007/4776>

Gómez, E. y Kotliarenko, M. (2010). Resiliencia Familiar: Un Enfoque de Investigación e intervención con familias multiproblemáticas. *Revista de Psicología*, 19(2). Recuperado de <http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/129448/Resiliencia-familia-un-enfoque-de-investigacion-e-intervencion-con-familias-multiproblematicas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Gómez, M. (2006). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. Córdoba, Argentina: Editorial Brujas

- González, J., Garrosa, E. y Moreno, B. (2000). Personalidad resistente, burnout y salud. *Escritos de psicología*, 4 (1), 64-77. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/194581.pdf>
- Hamilton, H. McCubbin, y Patterson, M. (1983). The Family Stress Process. *Marriage & Family Review*, 6 (2), 7-37. DOI: 10.1300/J002v06n01_02
- Hernández, A., Martín-Llaguno, M. y Beléndez, M. (2011). La Generación Y de los publicitarios ante la vida laboral y familiar: expectativas de conflicto trabajo familia. *Revista Interdisciplinar de Ciencias de la Comunicación y Humanidades. Comunicación y Hombre*, 1 (7), 119-131. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=129420882007>.
- Hernández, Z. (2009). Variables que intervienen en la personalidad resistente y las estrategias de afrontamiento en los adultos mayores. *Liberabit*, 15 (2), 27-48. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272009000200009&script=sci_arttext&tlng=en
- Herrera, P. (2008). El estrés familiar, su tratamiento en la psicología. *Revista Cubana de Medicina Integral*, 24 (3), 30-38. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252008000300013
- Holahan, CJ y Moos, RH (1985). Estrés vital y salud: personalidad, afrontamiento y apoyo familiar en la resistencia al estrés. *Revista de personalidad y psicología social*, 49 (3), 739-747. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.49.3.739>
- Iraurgi, I., Sanz, M. y Pampliega, A. (2003). Funcionamiento familiar y severidad de los problemas asociados a la adicción a drogas en personas que solicitan tratamiento. *Revista Versión online Adicciones*, 16(3), 185-195. Recuperado de <http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/400/400>.

- Itinerarios policiales en la red multiprofesional para la prevención de la delincuencia juvenil (2007). Estudio sobre las Familias con Hijos Conflictivos. Recuperado de https://www.academia.edu/21479713/_estudio_sobre_las_familias_con_hijos_conflictivos_investigacion_cuantitativa_en_el_marco_del_programa_europeo_iter
- Krzemien, D., Urquijo, S. y Monchietti, A. (2004). Aprendizaje social y estrategias de afrontamiento a los sucesos críticos del envejecimiento femenino. *Revista Psicothema*, 16(3), 350-356. Recuperado de <http://www.psychothema.es/pdf/3001.pdf>
- Krzemien, D. y Urquijo, S. (2009). Estilos y estrategias de afrontamiento a eventos de vida críticos y estilos de personalidad en mujeres adultas mayores. En *Investigación en Ciencias del Comportamiento. Avances Iberoamericanos*. Buenos Aires (Argentina): CIIPME-CONICET. Recuperado de <https://www.aacademica.org/sebastian.urquijo/96.pdf>
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus, A. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. España: Editorial Desclée de Brouwer
- Londoño, N., Henao, G., Puerta, I., Posada, S. Arango y D. Aguirre, D. (2006) Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. *Revista Universitas Psychologica*, 5(2), 327-349. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64750210>
- Comité de desarrollo talento (2016). *Las carreras de los Millennials: visión 2020*. Recuperado de <https://www.manpower.com.pe/mpintranet/publicaciones/4126-2439610693189.pdf>.
- Lesmes, J. (2016). *Necesidades e intereses de los padres de familia jóvenes en cuanto a la educación religiosa y espiritual de sus hijos*. (Tesis de licenciatura). Universidad de La Salle. Recuperado de

http://repository.lasalle.edu.co/bitstream/handle/10185/21295/27101009_2016.pdf?sequence=1.

Lavee, Y, McCubbin, H y Olson, D.H. (1987). The Effect of Stressful Life Events and Transitions on *Family Functioning and Well-Being*. *Journal of Marriage and Family*. 49(4), 857-873. Recuperado de https://www.jstor.org/stable/351979?origin=crossref&seq=1#page_scan_tab_contents.

Lavee, Y. y Olson, D. H.(1991). Family Types and Response to Stress. *Journal of Marriage and Family*, 53(3), 786-798. Recuperado de [file:///C:/Users/Raquel%20Marina/Downloads/1991-11-family-types-and-family-stress-JMF%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Raquel%20Marina/Downloads/1991-11-family-types-and-family-stress-JMF%20(2).pdf)

Linares, A. y Poma, Z. (2016). *Estilos de afrontamiento al estrés y síndrome de burnout en una dependencia de la Policía Nacional del Perú de Lima*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Peruana Unión. Recuperado de http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/430/Angie_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Miller, L. y Dell Smith, A. (1994). The Stress Solution. *American Psychological Association*. Recuperado de <http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>.

Macías, M., Madariaga, C., Valle, M., y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Revista Científica de América Latina y el Caribe (REDALYC)*, 30 (1), 123-145. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>

Melgosa, J. (2015). Como manejar el estrés según la biblia. *El Centinela*. Recuperado de <http://www.elcentinela.com/?p=article&a=40048414641.739>.

Melgosa, J. (1995). *Nuevo estilo de vida. ¡Sin estrés!* Madrid: Safeliz

Medina S, (2016). Los Millennials su forma de vida y el Streaming Millennials his form of

- life and the streaming. *Revista Gestión y Estrategia*, 2 (50), 121-137. Recuperado de <http://zaloamati.azc.uam.mx/bitstream/handle/11191/4932/Los-millennials-su-forma-de-vida-y-el-streaming.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Mitta F. y Dávila S. C. (2015). *Retención del Talento Humano: Políticas y Prácticas aplicadas sobre jóvenes “Millennials” en un grupo de organizaciones*. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/6948>.
- Musito, G. y Evaristo, J. (2017). El modelo de estrés familiar en la adolescencia: MEFAD. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1 (1), 11-19. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349852544002.pdf>
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190. Recuperado de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/download/511/527/>
- Olson, D. (1992). Family inventories: Inventories used in a national survey of families across the family life cycle. Recuperado de https://books.google.com.pe/books/about/Family_Inventories.html?id=bZIIAAAYAAJ&redir_esc=y
- Olivares, L. (s/f). ¿En qué se diferencian los millennials del Perú? Recuperado de http://www.datum.com.pe/new_web_files/files/pdf/Millennials.pdf
- Oliva, A. y Á Parra A. (2006). Empatía y Conducta Prosocial durante la Adolescencia. *Revista de psicología social*, 21 (3), 259-271. Recuperado de <personal.us.es/oliva/prosocial.pdf>
- Osores Burga, Carlos Jesús. (2017). *Estrés familiar en padres con hijos adolescentes de una institución educativa privada de Chimbote*. (Tesis de Licenciatura). Universidad San Pedro. Chimbote, Perú. Recuperado de

http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/4584/Tesis_56453.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Palet, M. (2000). La familia, educadora del ser humano. Pontificia Universidad Católica Argentina. *Sapientia*, LVI 2001. Recuperado de https://www.academia.edu/3196521/Palet_M_2000_La_familia_educadora_del_ser_humano_Barcelona_Scire_Balmes

Perfil del adulto joven (2015). Generacion Millennials. Recuperado de <https://www.ipsos.com/sites/default/files/2017-02/Adulto%20Joven%20%286%29.pdf>

Penagos, T. y Rubio, E. (2015). Millennials y Millennials peruanos. Lima: Editorial Ronald.

Pereyra, M. (2011). “El Estrés”. Lección 3 de Escuela Sabática I Trimestre de 2011 Jesús lloró: La Biblia y las emociones humanas. Recuperado de <http://www.escuelasabatica.cl/2011/tri1/lecc3/2011-01-03ComentarioMRP.pdf>

Pereyra, R. (2017). Afrontamiento y estrés en el marco del modelo de los cinco factores de la personalidad. Estudio de Revisión. *Revista de Investigación en Psicología Social*, 3 (2), 39-45. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/322294531_Afrontamiento_y_estres_en_el_marco_del_modelo_de_los_cinco_factores_de_la_personalidad_Estudio_de_revision

Pérez, J., Lorence, B. y Menéndez, S. (2010). Estrés y competencia parental: un estudio con madres y padres trabajadores. *Revista Suma Psicológica*, 17(1), 47-57. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-43812010000100004&lng=en&tlng=es.

Presa, M. (2015). Estrés en la familia y funcionamiento familiar en un hospital psiquiátrico de México. (Tesis de licenciatura). Universidad Pontificia Comillas.Madrid, España. Recuperado de <https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/2535/retrieve>

Quero, L. y Quiva, M. (2013). Estilos de Afrontamiento del estrés en estudiantes de

- medicina. (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Urdaneta- Maracaibo. Recuperada de <https://docplayer.es/59976699-Universidad-rafael-urdaneta-vicerectorado-academico-facultad-de-ciencias-politicas-administrativas-y-sociales-escuela-de-psicologia.html>
- Sandín, y Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento al estrés (CAE). Desarrollo y Validación Preliminar. *Revista de Psicopatología y psicología Clínica*, 8(1), 39-54. Recuperado de <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/viewFile/3941/3796>
- Scafarelli, L y García, R. (2007). Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes uruguayos. *Ciencias Psicológicas*, 4 (2), 165-175. Recuperado de http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1688-42212010000200004&lng=es&nrm=iso
- Reig, D. y Vílchez, L. (2013). *Los jóvenes en la era de la hiperconectividad: tendencias, claves y miradas*. Recuperado de https://www.fundaciontelefonica.com/arte_cultura/publicaciones-listado/pagina-item-publicaciones/itempubli/182/
- Salas, R. (2017). *La Inteligencia Emocional de los Colaboradores “Millennials” en la Empresa Ventcorp- Perú* (Tesis de Licenciatura). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú. Recuperada de <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1382/TRAB.SUFIC.PROF.%20SALAS%20PONCE%2C%20ROSMERY%20ANTONIA.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.
- Sandín, B. y Chorot, P. (2002). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1), 39-53. Recuperado de <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3941/3796>
- Santa Biblia (1960). Versión Reina Valera. Brasil. Sociedades Bíblicas Unidas.
- Santis, P. (2008). *Generación Messenger: Los adolescentes digitales*. (Reportaje Audiovisual

- para optar el Título de periodista). Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Chile. Recuperado de <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/2148/TPERIO%2064.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sanz, V. (2008). *Escala de Estrés Familiar (FSS, Family Stress Scale)*. En Equipo EIF (Ed.), *Manual de instrumentos de evaluación familiar* (pp. 101-107). Madrid: Editorial CCS
- Sigüenza, W. (2015). Funcionamiento familiar según el modelo Circumplejo de Olson. (Tesis de Maestría). Universidad de Cuenca. Ecuador. Recuperada de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/21878/1/TESIS.pdf>
- Smith A, J.E. (2016). *Representaciones Sociales de la Familia en Adultos Jóvenes Limeños*. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperada de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/7207/SMITH_ALVAR_EZ_JESSICA_REPRESENTACIONES_SOCIALES.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Stavroula Leka, Prof Amanda Griffiths, Prof Tom Cox. La Organización del trabajo y el estrés (2004). Serie protección de la salud de los trabajadores N° 3. Universidad de Nottingham, Reino Unido. 2004 publicaciones Salud Ocupacional. Organización mundial de la Salud. Recuperado de: https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1
- The 2016 Deloitte Millennial Survey Deloitte. Recuperado de <https://www2.deloitte.com/es/es/pages/about-deloitte/articles/millennial-survey.html>
- Ticona, SB., Paucar, G., Llerena, G. (2010). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería-UNAS Arequipa, 2006. Revista electrónica enfermería global, 19(4), 1-18. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/n19/docencia1.pdf>
- Vargas, F. (04 de marzo de 2015). Ceplan: Millennials marcarán la fuerza laboral en el Perú

dentro de 10 años. *Diario Gestión*. Recuperado de <https://gestion.pe/economia/ceplan-millennials-marcaran-fuerza-laboral-peru-10-anos-152240>.

- Verdugo, J., Ponce de León, B., Guardado, E., Meda, M., Uribe, J. & Guzmán, J. (2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), pp. 79-91
Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/307717782_Estilos_de_afrontamiento_al_estrés_y_bienestar_subjetivo_en_adolescentes_y_jovenes
- Viqueira-Gutiérrez, L., y López-Larrosa, S. (2017). Estrés y Satisfacción Familiar en estudiantes universitarios: ¿afecta el divorcio parental? *Revista De Estudios E Investigación En Psicología Y Educación*, 4(1), 58-63. Recuperado de <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.4.1.2026>
- Wisner, B., P. Blaikie, T. Cannon e I. Davis (2004), *En riesgo: peligros naturales, vulnerabilidad de las personas y desastres*, (2a ed.), Routledge, Londres.
- White, E. (2009). *Mente, Carácter y Personalidad, Tomo II*. Argentina: Editorial Sudamericana.
- Zegarra, K. (2016). El rol de la familia con relación a la generación millennial. Instituto para el matrimonio y la familia. Universidad Católica de San Pablo. Recuperado de <https://ucsp.edu.pe/imf/investigacion/articulos/el-rol-de-la-familia-con-relacion-a-la-generacion-millennial/>

Anexos

Anexo 1: Fiabilidad del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés

Para valorar la fiabilidad del instrumento se calculó el índice de consistencia interna a través del cociente de Alpha, lo que se ve reflejado en la tabla 13, evidenciando que la dimensión Estilos de afrontamiento enfocados en el problema, que contiene 20 ítems tiene .757, de la misma manera se ve que la dimensión Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción tiene .718 con 20 ítems, ambas dimensiones tienen niveles adecuados de fiabilidad para los instrumentos de medición psicológica (Miech, 2002), y aunque la tercera dimensión Otros estilos adicionales de afrontamiento con 12 ítems tiene .682 que podría considerarse bajo. Guilford (1954) señala que una fiabilidad de 0.60 podría ser suficiente para investigaciones que no tengan como fin el diagnóstico.

Tabla 13

Estimaciones de consistencia interna de los modos de afrontamiento al estrés

Dimensiones	Nº de ítems	α
Estilos de afrontamiento enfocados en el problema	20	.757
Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción	20	.718
Otros estilos adicionales de afrontamiento	12	.682

Validez del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés

En la tabla 14 se muestran los resultados de la validez de constructo por el método de análisis de sub test – test, en el cual se analiza la relación de las dimensiones y el test. Dicha relación se puede evidenciar a través del cociente de correlación de Pearson (r). Analizando la tabla, se puede evidenciar que existe una correlación directa altamente significativa entre los Estilos de afrontamiento enfocados en el problema y el conjunto de los estilos de afrontamiento al estrés, con una gran fuerza ($r=.789$; $p < 0.001$), de la misma manera se observa la relación fuerte y directa con los Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción

($r=.776$; $p< 0.001$), sin embargo con los Otros estilos adicionales de afrontamiento se ve una relación altamente significativa, directa pero con una fuerza moderada ($r=.462$; $p< 0.001$). Aunque todas las correlaciones de todas las dimensiones evidencian niveles adecuados de validez de constructo a través de este método.

Tabla 14

Correlaciones subtest – test del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés

Dimensiones	Test	
	r	p
Estilos de afrontamiento enfocados en el problema	.789**	.001
Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción	.776**	.001
Otros estilos adicionales de afrontamiento	.462**	.001

**La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

Anexo 2: Fiabilidad del Family Stress Scale. Versión Original: Olson, D.H. (1992)

Una vez más se calculó la consistencia interna de la prueba a través del coeficiente Alpha. En este sentido, se puede observar en la tabla 15 que los valores de las dimensiones evidencian niveles aceptables, Crispación afectiva y falta de control de los miembros del grupo familiar con .683 y la Desatención y falta de estructuración de las tareas familiares con .751, aunque, la dimensión Factores inesperados que afectan el desarrollo familiar llega a .589 es bajo; Guilford (1954) menciona que es aceptable para investigaciones.

Tabla 15

Estimaciones de consistencia interna del Family Stress Scale

Dimensiones	N° de ítems	α
Crispación afectiva y falta de control de los miembros del grupo familiar	8	.683
Desatención y falta de estructuración de las tareas familiares	6	.751
Factores inesperados que afectan el desarrollo familiar	6	.589

Validez del Family Stress Scale. Versión Original: Olson, D.H. (1992)

En la tabla 16 se muestran los resultados de la validez de constructo por el método de análisis de subtest – test. En él se analiza la relación de las dimensiones y el test. Dicha relación se puede evidenciar a través del cociente de correlación de Pearson (r). Analizando los resultados, se puede evidenciar que existe una correlación directa altamente significativa entre todas las dimensiones de estrés familiar y el total del estrés familiar, Crispación afectiva y falta de control de los miembros del grupo familiar ($r=.911$; $p< 0.001$), Desatención y falta de estructuración de las tareas familiares ($r=.898$; $p< 0.001$) y Factores inesperados que afectan el desarrollo familiar ($r=.817$; $p< 0.001$). Como se observa, todas las correlaciones de todas las dimensiones evidencian niveles adecuados de validez de constructo a través de este método.

Tabla 16

Correlaciones subtest – test del Family Stress Scale

Subtest	Test	
	r	p
Crispación afectiva y falta de control de los miembros del grupo familiar	.911**	.001
Desatención y falta de estructuración de las tareas familiares	.898**	.001
Factores inesperados que afectan el desarrollo familiar	.817**	.001

**La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

Anexo 3: Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento al Estrés

Edad: _____ Sexo: M F

Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando enfrentan situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos QUE MAS USA. No olvide responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

NUNCA (NO)

SIEMPRE (SI)

Ítems	SI	NO
1. Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema		
2. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema		
3. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema		
4. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.		
5. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron		
6. Hablo con alguien sobre mis sentimientos		
7. Busco algo bueno de lo que está pasando.		
8. Aprendo a convivir con el problema.		
9. Busco la ayuda de Dios.		
10. Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones		
11. Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.		
12. Dejo de lado mis metas		
13. Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente		
14. Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema		
15. Elaboro un plan de acción		
16. Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades		
17. Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita		
18. Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema		
19. Busco el apoyo emocional de amigos o familiares		
20. Trato de ver el problema en forma positiva		
21. Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado		
22. Deposito mi confianza en Dios		
23. Libero mis emociones		
24. Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.		
25. Dejo de perseguir mis metas		

26. Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema		
27. Hago paso a paso lo que tiene que hacerse		
28. Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema		
29. Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema		
30. Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.		
31. Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema		
32. Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.		
33. Aprendo algo de la experiencia		
34. Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido		
35. Trato de encontrar consuelo en mi religión		
36. Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros		
37. Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema		
38. Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado		
39. Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema		
40. Actúo directamente para controlar el problema		
41. Pienso en la mejor manera de controlar el problema		
42. Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema		
43. Me abstengo de hacer algo demasiado pronto		
44. Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema		
45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien.		
46. Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia		
47. Acepto que el problema ha sucedido		
48. Rezo más de lo usual		
49. Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema		
50. Me digo a mí mismo: "Esto no es real"		
51. Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema		
52. Duermo más de lo usual.		

¡Muchas gracias por tu colaboración!

Anexo 4: Escala de Estrés Familiar

Por favor, indique con qué frecuencia estas situaciones crearon tensión en tu familia:

- 1= Nunca
- 2=En muy pocas ocasiones
- 3= A veces
- 4=Con frecuencia
- 5= Muy frecuentemente

Ítems	Escala				
	1	2	3	4	5
1. Discusiones entre padres e hijos	1	2	3	4	5
2. Viajes de negocios de los padres	1	2	3	4	5
3. Mucho gasto, por encima de las posibilidades, por medio de tarjetas de crédito.	1	2	3	4	5
4. Enfermedades físicas o muerte de un miembro de la familia	1	2	3	4	5
5. La escasez de participación de los hijos en las labores de la casa	1	2	3	4	5
6. Los conflictos se quedan sin resolver	1	2	3	4	5
7. Dificultad al pagar las cuentas mensuales	1	2	3	4	5
8. Dificultad de los padres en el cuidado de los hijos	1	2	3	4	5
9. Problemas afectivos con los miembros de la familia (discusiones, etc.)	1	2	3	4	5
10. Suspensos en relación con el trabajo escolar de los hijos	1	2	3	4	5
11. Cuestiones o asuntos con las familias del padre o de la madre	1	2	3	4	5
12. Las tareas de la casa se quedan sin hacer	1	2	3	4	5
13. Los hijos tienen responsabilidades por encima o por debajo de los que corresponde a su edad.	1	2	3	4	5
14. Preocupaciones a causa del consumo de drogas	1	2	3	4	5
15. Dificultad de los padres para controlar a los hijos (disciplina).	1	2	3	4	5
16. Problemas con respecto al reparto de las tareas de la casa	1	2	3	4	5
17. Un embarazo o reciente nacimiento de un hijo	1	2	3	4	5
18. Falta de tiempo para relajarse o desconectar	1	2	3	4	5
19. Problemas o dificultades de adaptación por el cambio de domicilio	1	2	3	4	5
20. Obligaciones familiares	1	2	3	4	5

¡Muchas gracias por tu colaboración!