

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
Escuela Profesional de Psicología



*Una Institución Adventista*

**“Estrés y funcionabilidad familiar en socias de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales (ADRA) Perú de la ciudad de Juliaca – 2019”**

Por:

Bach: Ana Fabiola Borda Quispe

Bach: Arleth Raquel Ballesteros Cirineo

Asesor:

Mg. Santos Armandina Farceque Huancas

**Juliaca , agosto de 2019**

**ANEXO 07 DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA DEL INFORME DE TESIS**

Yo Santos Armandina Farceque Huancas, de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión.

**DECLARO:**

Que el presente informe de investigación titulado: *“Estrés y funcionabilidad familiar en socias de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales (ADRA) Perú de la ciudad de Juliaca-2019”* constituye la memoria que presenta el(la) Bach. Ana Fabiola Borda Quispe y Arleth Raquel Ballesteros Ciríneo, para aspirar al título de Profesional Psicólogas, ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

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

Y estando de acuerdo, firmo la presente constancia en Juliaca, a los 23 días del mes de agosto del año 2019.



Mg. Santos Armandina Farceque Huancas  
Asesor

Estrés y funcionabilidad familiar en socias de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales (ADRA) Perú de la ciudad de Juliaca - 2019

# TESIS


Presentada para poder optar el título profesional de Psicóloga


## JURADO CALIFICADOR

  
Mg. Rosa María Alfaro  
Vásquez  
Presidente

  
Mg. Oscar Javier  
Mamani Benito  
Secretario

  
Psic. Dora Taíña Vilca  
Vocal

  
Psic. Isaac Alex Conde  
Rodriguez  
Vocal

  
Mg. Santos Armandina  
Farceque Huancas

Juliaca, 23 de Agosto de 2019

*A mis padres, Jaime y Irene, por su sostén, soporte ilimitado que me dieron y energía a diario para sacar adelante a sus hijos, son fuente de mi inspiración, dedicación y valentía para seguir adelante. A mi hermano, Paolo, gracias por tu apoyo y comprensión, eres una parte muy importante de mi vida, te quiero mucho.*

*Ana Fabiola Borda Quispe*

*A mis padres Herbert Y Meetabel por su interminable esfuerzo, energía y valentía, fuente de mi iluminación para que en cada paso a seguir. A mis hermanos Kevin, Lourdes gracias por su apoyo y motivación incomparable, son parte de este sueño.*

*Arleth Raquel Ballesteros Cirineo*

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecemos a Dios, nuestro Creador, Sustentador y Salvador, quien con su extraordinario amor nos dio el vigor y las capacidades necesarias para conseguir esta investigación. Asimismo, por darnos el privilegio de estudiar en una universidad con valores y principios cristianos, que hacen cada día de sus estudiantes, profesionales con valores compactos y justos para el servicio de la Iglesia y sociedad.

A la Magister Santos Armandina Farceque Huancas, nuestra asesora, por su sabiduría que nos brindó, dirección y correcciones para realizar este trabajo de investigación, y fruto de todo ese esfuerzo hoy nuestro sueño se hace realidad de nuestra titulación.

A la Agencia Adventista para el Desarrollo y Recursos Asistenciales (ADRA) – Agencia Juliaca por darme la autorización para ir a interactuar con sus socias. A la Jefa de Agencia Juliaca Verónica Martínez por permitir, apoyar y facilitar la aplicación de los instrumentos para la ejecución de esta investigación. A la psicóloga de ADRA – Agencia Juliaca Brenda Mamani Guzmán por siempre guiarnos y darnos sabios consejos. A nuestros amigos Anshirley , Sheyla y Luis por siempre darnos su apoyo y sus palabras de motivación.

## Índice

1.	EL PROBLEMA .....	15
1.1.	Descripción problemática .....	15
1.2.	Formulación del problema.....	17
1.2.1.	Pregunta general .....	17
1.2.2.	Preguntas específicas .....	17
1.3.	Objetivos .....	18
1.3.1.	Objetivos general.....	18
1.3.2.	Objetivos específicos.....	18
1.4.	Justificación .....	18
1.5.	Viabilidad .....	19
	CAPÍTULO II .....	20
2.	MARCO TEÓRICO.....	20
2.1.	Antecedentes .....	20
2.1.1.	A nivel Internacional .....	20
2.1.2.	A nivel nacional.....	23
2.2.	Marco bíblico filosófico.....	25
2.3.	Bases teóricas .....	26

2.4.	Marco conceptual.....	26
2.4.1.	Estrés .....	26
2.4.2.	Estrés agudo.....	31
2.4.3.	Estrés crónico.....	34
2.4.5.	Tipos de estrés .....	37
2.4.5.1	Eustrés .....	37
2.4.5.2	Distrés .....	37
2.5.	Familia .....	38
2.5.1.	Funcionamiento familiar.....	39
2.5.2.	Dimensiones del funcionamiento familiar .....	40
2.5.3.	Modelos sobre el funcionamiento familiar.....	41
2.5.4.	Cohesión .....	43
2.5.5.	Adaptabilidad.....	43
2.5.6.	Modelo circumplejo de Olson .....	43
2.5.7.	Objetivos del modelo Circunflejo .....	43
2.5.8.	Funciones de la familia según el Modelo Circumplejo de Olson....	44
2.5.9.	Cohesión Familiar.....	45
2.5.10.	Adaptabilidad familiar .....	47
2.5.11.	Niveles de Funcionamiento Familiar.....	49

2.5.12. Relaciones.....	50
CAPÍTULO III .....	52
3. MATERIALES Y MÉTODOS .....	52
3.1. Tipo y diseño.....	52
3.2. Población .....	52
3.3 Muestra .....	52
3.3. Criterios de inclusión.....	54
3.3.1. Criterios de inclusión: .....	54
3.3.2. Criterios de exclusión: .....	54
3.4. Variables .....	54
3.5. Hipótesis .....	55
3.5.1. Hipótesis general .....	55
3.5.2. Hipótesis específica .....	55
3.6. Operacionalización de las variables.....	56
3.9. Instrumentos .....	58
3.9.1. Variable funcionabilidad familiar .....	58
4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	64
4.1 Estrés.....	64
4.2 Funcionabilidad familiar.....	65

4.3 Prueba de hipótesis .....	67
4.3.1 Para la hipótesis general .....	67
4.4 Primera hipótesis específica .....	69
4.5 Segunda hipótesis específica.....	70
DISCUSIÓN .....	72
CONCLUSIONES .....	77
RECOMENDACIONES .....	78
5. REFERENCIAS.....	81
Anexos .....	87
Tabla1.....	87
Coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach de funcionamiento familiar ...	87
Tabla2.....	87
Anexo D .....	102
Consentimiento informado .....	102
Instrumentos de evaluación.....	103
Escala de evaluación de cohesión y adaptabilidad familiar (FASES III) .	103

## Índice de tablas

<b>Tabla 1</b> Operacionalización de la variable de Funcionalidad Familiar.....	56
<b>Tabla 2</b> Operacionalización de la variable Estrés.....	57
<b>Tabla 3</b> Estimaciones de la validez funcionalidad Familiar.....	61
<b>Tabla 4</b> Estimaciones de la validez de cuestionario para la evaluación del estrés.....	62
<b>Tabla 5</b> Nivel de estrés en socias de la agencia adventista de desarrollo y recursos asistenciales.....	64
<b>Tabla 6</b> Nivel de Funcionalidad Familiar en socias de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales.....	65
<b>Tabla 7</b> Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov para los datos de las variables	66
<b>Tabla 8</b> Análisis de correlación entre el funcionamiento familiar y estrés en socias de la agencia adventista de desarrollo y recursos asistenciales.....	68
<b>Tabla 9</b> Análisis de correlación entre el estrés y cohesión familiar en socias de la agencia adventista de desarrollo y recursos asistenciales.....	69
<b>Tabla 10</b> Análisis de correlación entre el adaptabilidad familiar y estrés en socias de la agencia adventista de desarrollo y recursos asistenciales.....	71

## Resumen

El objetivo de la presente investigación fue determinar la relación entre estrés y funcionabilidad familiar en socias de la agencia adventista de desarrollo y recursos asistenciales de la ciudad de Juliaca – 2019. La muestra fue por 121 mujeres en edades de 19 a 80 años, la metodología fue de diseño no experimental por que no se manipularon las variables de estudio y de alcance correlacional.

Los instrumentos utilizados fueron “Escala de cohesión y adaptabilidad familiar – FACES” del autor Olson, Russell y Sprenkle y “Cuestionario para la evaluación del estrés tercera versión”. Los resultados fueron que si existe relación baja entre el Estrés y Funcionabilidad familiar con un valor de  $p=0,018$  indicando que hay una correlación baja, así mismo si existe relación significativa baja entre Cohesión familiar y Estrés con un valor de  $p=0,012$  correlación baja. Sin embargo, se encontró que no existe relación entre Adaptabilidad familiar y Estrés con un valor de  $p=0,28$ .

Se concluye que existe una correlación significativa indirecta entre estrés y funcionabilidad familiar en socias de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales de la salida Puno, de la ciudad de Juliaca – 2019. Por lo tanto, se acepta la hipótesis general de investigación.

**Palabras clave:** funcionabilidad familiar, estrés, cohesión, adaptabilidad.

## **Abstrac**

The objective of the present investigation was to determine the relationship between stress and family functionality in members of the Adventist development agency and assistance resources of the city of Juliaca - 2019. The sample was for 121 women in ages from 19 to 80 years, the methodology It was of a non-experimental design because the study variables and correlational scope were not manipulated.

The instruments used were "Family cohesion and adaptability scale - FACES" by the author Olson, Russell and Sprenkle and "Questionnaire for stress assessment third version". The results were that if there is a low relationship between Stress and Family Functionality with a value of  $p = 0.018$  indicating that there is a low correlation, likewise if there is a significant low relationship between Family Cohesion and Stress with a value of  $p = 0.012$  low correlation. However, it was found that there is no relationship between Family Adaptability and Stress with a value of  $p = 0.28$ .

It is concluded that there is a significant indirect correlation between stress and family functionality in members of the Adventist Development and Assistance Resources Agency of the Puno exit, of the city of Juliaca - 2019. Therefore, the general research hypothesis is accepted

Keywords: family functionality, stress, cohesion, adaptability.

## **Introducción**

La presente investigación tiene por objetivo identificar si existe relación entre funcionabilidad familiar y estrés en socias de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales de la salida Puno, de la ciudad de Juliaca – 2019, ya que las familias a lo largo de la vida, deben hacer frente a muchas situaciones de dificultad y problemas , que si no se resuelven apropiadamente producen considerables malestares entre sus integrantes a sí mismo el estrés capto nuestra atención por su evolución en estos últimos años.

En el capítulo I se presenta el planteamiento del problema con la finalidad de conocer las variables de la problemática general actual y describe las dimensiones de funcionabilidad familiar y estrés. Luego, se justificará la importancia del estudio, en el ámbito social, metodológico y teórico.

En el capítulo II se desarrolla el marco teórico que profundiza la información de cada variable para fundamentar el estudio posterior, comenzando por el marco bíblico filosófico, los antecedentes internaciones, nacionales y locales siendo de mucha relevancia en el trabajo de tesis como sustento de estudios realizados aportando información; asimismo, el marco conceptual de las variables de estudio, considerando definiciones, características, modelos teóricos, como también la descripción de la población estudiada, la hipótesis general y específica.

En el capítulo III se explica el método de investigación, que permiten visualizar las características de los instrumentos utilizados, criterios de inclusión y exclusión; recolección de datos y procesamiento y análisis de datos obtenidos.

En el capítulo IV se da a conocer los resultados, análisis descriptivo de las variables de estudio, la correlación entre ambas y la discusión.

En el capítulo V, se presentan las conclusiones, recomendaciones y referencias citadas en los capítulos anteriores y se incluye un último apartado con los anexos utilizados a lo largo del trabajo con la finalidad de aclarar determinados aspectos.

## CAPÍTULO I

### 1. EL PROBLEMA

#### 1.1. Descripción problemática

El estrés capto nuestra atención gracias a su evolución en los últimos años, existe un sin fin de agentes estresantes en toda persona derivado de la familia, estudios y trabajos (Bash, 2015).

Asimismo, el canal informativo Radio programas del Perú (RPP, 2015), ha publicado una cifra de alerta en la última encuesta que fue realizada por el instituto integración, realizada a 2,200 personas , en 19 departamentos del Perú, pudiendo concluir de esta manera que: Nos da a conocer que de cada Seis ,diez peruanos nos dicen que en algún momento de su vida ha sido estresante en el último año. El estudio realizado nos señala que las mujeres alcanzan ascendentes niveles de estrés (63%) que los hombres (52%). Las peruanas no son las únicas que pasan por este problema del estrés; el Centro de Estudios sobre Estrés Humano de Canadá y la Asociación Americana de Psicología de EE.UU. muestran que la semejante tendencia: las mujeres notan mayor estrés personal e incluso tiene un mayor impacto en su salud física y mental.

El diario (La Republica, 2016), público un revelador estudio titulado “*El estrés, ese enemigo silencioso que afecta el 80% de los peruanos*”. Investigación del Instituto de Opinión Pública de la Pontificia Universidad Católica del Perú señala que mayoría de

peruanos sufren o han sufrido esta enfermedad. También indica que son las mujeres las que con mayor frecuencia padecen de este mal, todos hemos pasado por el estrés o estresado alguna vez, si bien es favorable en algunas condiciones porque estimula y motiva a las personas a producir más, pero el estar largo tiempo o plazo genera problemas en la salud física y mental (Leticia García, Ignacio Bolaños, Silvia Garrigós, 2013).

Asimismo, en el Perú el 60.5% de los hogares son nucleares, el 21.7% son extendidos, el 10.4% son unipersonales, el 4.1% sin núcleo y el 3.3% compuestos (Ministerio Publico, 2011).

Las familias a lo largo de la vida, deben hacer frente a muchas situaciones de dificultad y problemas , que si no se resuelven apropiadamente producen considerables malestares entre sus integrantes (García, Bolaños & Garrigós, 2013).

Hoy en día, las familias van desafiando grandes dificultades y exigencias para mantener su estabilidad y así lograr un equilibrio en el contexto familiar; dentro de estos grandes cambios se encuentra las responsabilidades laborales con la familia y responsabilidades sociales, a esto se le puede añadir la incertidumbre económica. Por otro lado, las familias no están ajenas a los problemas: divorcio, infidelidad, conflicto con los hijos, suicidio de los hijos o el mismo cónyuge, inadecuada comunicación, problemas de salud, ya sea mental o física, entre otros (Cacallaca, 2015).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) señala que, en la región de América Latina, los modelos y la composición de la familia están variando rápidamente

al igual que los 4 aspectos socioeconómicos, demográficos y de salud. Estos cambios están afectando fuertemente a las familias naturales, originando una serie de crisis en los de sus miembros. Por ello, las familias se han convertido en un asunto del estado, que suponen inversión en programas que ayuden a las familias a enfrentar las adversidades que surjan en el desarrollo de su ciclo vital.

Es por tal motivo se decidió investigar si es que existe una relación entre ambas, ya que en la actualidad no se ha encontrado investigaciones que hayan tratado estos dos temas directamente. Será razón por la cual, se realizarán mayores investigaciones futuras en las cuales también se ahonde un poco más en estos temas, ya que, si bien son temas difíciles y delicados de tratar, se desea seguir invitando a que más personas continúen profundizando entre el Estrés y funcionamiento familiar

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Pregunta general**

Frente a lo expuesto anteriormente, surge el siguiente problema de investigación:

¿Qué relación existe entre el estrés y funcionabilidad familiar en socias de la agencia adventista de desarrollo y recursos asistenciales (ADRA) de la ciudad de Juliaca – 2019?

### **1.2.2. Preguntas específicas**

¿Qué relación existe entre el estrés y adaptabilidad familiar en socias de la agencia adventista de desarrollo y recursos asistenciales (ADRA) de la ciudad de Juliaca - 2019?

¿Qué relación existe entre el estrés y cohesión familiar en socias de la agencia adventista de desarrollo y recursos asistenciales (ADRA) de la ciudad de Juliaca - 2019?

### **1.3. Objetivos**

#### **1.3.1. Objetivos general**

Determinar la relación existe entre el estrés y funcionabilidad familiar en socias de la agencia adventista de desarrollo y recursos asistenciales (ADRA) de la ciudad de Juliaca – 2019.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

Determinar la relación existe entre el estrés y adaptabilidad familiar en socias de la agencia adventista de desarrollo y recursos asistenciales (ADRA) de la ciudad de Juliaca – 2019.

Determinar la relación existe entre el estrés y cohesión familiar en socias de la agencia adventista de desarrollo y recursos asistenciales (ADRA) de la ciudad de Juliaca – 2019.

### **1.4. Justificación**

Respecto al valor teórico, el presente estudio pretende fortalecer lo hallado en la literatura científica respecto al valor predictor del factor conciencia en variables relacionadas al estrés, al respecto, diversos estudios sostienen que este factor modula e influye significativamente en los individuos en su día a día, como también lo es el caso de la familia; por lo tanto, la determinación de la correlación entre el factor estrés y funcionabilidad familiar, permitirá explicar si existen elevados niveles en el factor de estrés además de la funcionabilidad familiar en socias pertenecientes a la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales (ADRA) de la ciudad de Juliaca – 2019.

Respecto al valor metodológico, otra de las contribuciones recae sobre la confirmación de las propiedades psicométricas de los instrumentos denominados: Cuestionario de Estrés y Escala de evaluación de cohesión y adaptabilidad familiar (Fases III) para la realización de una tesis. Al respecto, no se tiene reporte de investigaciones respecto al estudio de estrés y funcionabilidad familiar en la Región Puno.

Respecto al valor social, tal como se ha podido notar en la problemática, hacen falta estrategias que impulsen la mejor calidad de vida de las socias de ADRA, por ello, la presente investigación pretende dilucidar si el estrés y la funcionabilidad familiar es un factor que ayudara a la institución en la calidad de atención y capacitación más completa de dichos temas ; con ello, se podría generar políticas de cambio que beneficien y fortalezcan el trabajo en la institución y potenciales el buen estilo de vida en las socias.

### **1.5. Viabilidad**

Para la realización de esta información se presupuestó con los recursos financieros, humanos y materiales necesarios. La estimación para la aplicación de los instrumentos, análisis de datos y elaboración del informe final es de aproximadamente 6 meses, la presente investigación es viable porque se trabajará en coordinación con la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales Perú Juliaca, la cual permitirá el acceso al registro de las socias y la aplicación de los cuestionarios.

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes

##### 2.1.1. A nivel Internacional

En México Presa (2015), realizó una investigación titulada “*Estrés y funcionamiento familiar en un hospital psiquiátrico*”, el objetivo primordial de esta investigación es ver y estimar la asociación entre el estrés y el funcionamiento familiar a partir de la perspectiva de los menores como de los progenitores. Las variables que se tienen en cuenta para valorar el funcionamiento familiar son: comunicación, satisfacción familiar, recursos familiares, conflicto marital y estrés familiar. La muestra está constituida por 50 familias de San Luis Potosí (México), cuyos hijos, con edades comprendidas entre 9 y 17 años, concurren al Hospital Psiquiátrico “Dr. Everardo Neumann Peña”. Para llevar a cabo dicha investigación se hace uso de las escalas: Escala de conflicto interparental desde la perspectiva de los hijos Grych, Seid y Fincham, (1992), Escala de Satisfacción Familiar Olson y Wilson, (1982), Escala de Comunicación Familiar Barnes y Olson, (1982), Escala de Recursos Familiares Olson, Laresen y McCubbin, (1982), Escala de Estrés Familiar Olson, (1992) (todas ellas adaptadas por Sanz, Iraurgi y Martínez-Pampliega) y Escala de Estrés Percibido Martorell, Sánchez, Miranda y Escrivá, (1990).

Tras estudiar los resultados, se concluye que existe asociación entre el estrés y el funcionamiento familiar.

En Argentina, según Pérez & Santelices (2016), realizaron la investigación titulada “*Sintomatología depresiva, estrés y funcionamiento familiar*”, la cual analiza la relación entre la sintomatología depresiva, el estrés parental y distintas dimensiones del funcionamiento familiar, el diseño de este estudio es de tipo descriptivo- correlacional, no-experimental, de corte transversal y con metodología cuantitativa, siendo la población 50 madres y padres fueron evaluados a través de cuestionarios en sus hogares. Los resultados muestran trayectorias diferenciadas para madres y padres, mientras que los padres tienden a encontrarse más y más afectados por el desequilibrio en la salud mental materna y el aspecto de riesgos en el perfil familiar. Un agente preventivo para las madres es poseer un trabajo, mientras que para los padres poseer mayor nivel educacional y mayor edad.

En Venezuela Alchaer, Bahsas & Hernández (2012), realizaron una investigación titulada “*Relación entre el funcionalismo familiar, el estrés y la ansiedad*”, estudió entre el funcionalismo familiar, el estrés medido por la escala de reajuste social según los eventos estresantes de Holmes y Rahe, y la ansiedad medida por la escala de Hamilton; y la relación particular del funcionalismo familiar con la edad, el sexo, el estado civil, la profesión, las enfermedades psicosomáticas, algunos riesgos de salud y el estrato socio-económico laboral. Para esto se determinó el nivel de funcionalismo familiar, de un reajuste social según eventos estresantes, ansiedad y del resto de las variables en una muestra de 500 habitantes mayores de 13 años de la población de Mérida-Venezuela. Los resultados demuestran que: Los sujetos con mayores niveles de eventos estresantes, ansiedad, enfermedades psicosomáticas, estrato socio-económico laboral

obrero, sedentarios, alcohólicos, los de profesión obrera y los adolescentes tienen una significativa tendencia a producir disfunción familiar moderada y severa. El funcionalismo familiar no es influenciado significativamente por el sexo, el estado civil, algunas profesiones y algunos riesgos de salud. El reajuste social según eventos estresantes y la ansiedad, estuvieron en correlación negativa altamente significativa con el funcionalismo familiar. Se discuten los resultados obtenidos, en especial los referentes al reajuste social según eventos estresantes, ansiedad y funcionalismo familiar y las posibles consecuencias de su interrelación, concluyéndose que existe correlación entre dichas variables, y que el mayor nivel de eventos estresantes y la ansiedad tienen valor predictivo del nivel del funcionalismo familiar, aunque de modo poco relevante.

En Ecuador, (Acosta, 2014), realizó una investigación titulada *“El Estrés Laboral y su influencia en las Relaciones Familiares de los empleados de la Unidad Educativa a distancia de Tungurahua extensión Ambato en el periodo abril – noviembre del 2012.* Este trabajo de investigación y estudio la influencia del Estrés Laboral en las Relaciones Familiares. La población con la que se trabajó fue de ochenta empleados (35 hombres y 45 mujeres) de la Unidad Educativa a Distancia de Tungurahua quienes representan el total de la población investigada. Se utilizó el enfoque investigativo mixto, es decir, cuali-cuantitativo, se manipuló las modalidades bibliográficas – documental y de campo. El nivel o tipo de investigación fue de asociación de variables. La técnica utilizada para la recolección de información fue la psicometría y los instrumentos utilizados fueron cuestionarios referentes a la problemática estudiada. A los participantes se les aplicó el cuestionario de estrés laboral de la OIT OMS y el test de Relaciones Familiares Moos&Moos. Se realizó el análisis de los resultados a través de tablas y gráficos estadísticos, en el cual se puede ver los resultados obtenidos por género de los

participantes, por estado civil y por el total de la población estudiada. Se utilizó el estadístico chi cuadrado para obtener conclusiones más objetivas y precisas del grado de relación entre las variables “Estrés Laboral” y “Relaciones Familiares”. Los resultados muestran que el estrés laboral no influye significativamente en las relaciones familiares de la población evaluada, por esta razón, en el presente trabajo la propuesta de solución está enfocada en la prevención de estrés laboral.

### **2.1.2. A nivel nacional**

Así mismo, Mejía (2014), realizó su investigación en Perú titulada “*Relación entre condiciones de trabajo psicosocial estrés y funcionamiento familiar en mujeres que laboran en la Universidad Peruana Unión, 2013*”, teniendo como objetivo determinar la relación entre ambas variables. Estudio no experimental, diseño correlacional descriptivo, de corte transversal. Asimismo, la muestra estuvo conformada por 133 mujeres. Los resultados: existe correlación negativa altamente significativa entre las condiciones de trabajo psicosocial y estrés; asimismo las condiciones de trabajo psicosocial se relacionan tanto positiva como negativamente con el funcionamiento familiar.

En Perú, Calderón (2015), realizó su investigación en titulada “*Clima social familiar y su relación con la comunicación marital de los líderes de la iglesia adventista del séptimo día de la ‘asociación del alto magdalena’ bogotá: colombia, 2014*”, se buscó conocer las relaciones entre Clima Social Familiar y la Comunicación Marital de los líderes de la iglesia Adventista del Séptimo Día de la ‘Asociación del Alto Magdalena’. La muestra estuvo conformada por 135 líderes de la ‘Asociación del Alto Magdalena’. El diseño de esta investigación fue descriptivo correlacional. Para este trabajo de investigación se

utilizaron: Escala de Clima Social en la Familia FES, INSEM y Moss (1984) y Comunicación Marital (adaptada) Alexix Alles y colaboradores 2009. En el cual se concluyó la relación de las variables clima social familiar y comunicación marital aplicándose la prueba de independencia.

Asimismo, (Caballero, 2015), realizó una investigación titulada *“Influencia del estrés laboral en la dinámica familiar del personal de las oficinas de la red de salud Trujillo – Unidad Territorial de Salud (UTES N°6) – año 2014”*. La investigación fue elaborada con un objetivo principal que tenían de evidenciar que el estrés laboral de los trabajadores de la Red de Salud Trujillo –UTES N° influye en su Dinámica Familiar. Para la realización de esta investigación se utilizó materiales o herramientas tales como encuestas sobre estrés laboral, dinámica familiar y afrontamiento del estrés y los instrumentos de observación y entrevista, de esta manera se quería obtener la información más precisa o necesaria y evaluar el problema planteado. Para un mejor estudio se dividió la información resultada de las encuestas aplicadas, teniendo como primer punto las características generales de los trabajadores tales como edad, género, estado civil, antigüedad en el trabajo, profesión, etc. Como segundo punto se describe y analiza todos los cuadros referidos a la medición del estrés laboral de los trabajadores de la red de salud Trujillo, en el cual se evaluó los posibles causantes del estrés laboral del trabajador cuando no son bien manejados en la Institución, siendo la organización interna, el desempeño del trabajador, la disponibilidad de tiempo, recompensas y oportunidades, recurso material, apoyo del equipo, las relaciones interpersonales, salud física del trabajador, etc. En el tercer punto tenemos el estudio de la dinámica y funcionalidad familiar de estos trabajadores en la cual se evaluó el apoyo de su familia, la comunicación, comportamiento, emociones y entre miembros del hogar, sus respectivas

costumbres, roles y que haceres, además se observa un cuadro como la preocupación por el trabajo afecta el tiempo que el trabajador le puede dedicar a su familia. Finalmente se evaluó el cuarto punto sobre afrontamiento del estrés por parte de los trabajadores de la Utes N°6, en las cuales los resultados dieron de diferentes formas y acciones que algunos de estos trabajadores realizaran para vencer el estrés que cargan a diario, como un primer resultados se puede ver que el estrés laboral influye negativamente en la dinámica familiar de los trabajadores de las oficinas de la Red de Salud Trujillo UTES N° 6, como segundo resultado el estrés laboral influye negativamente en la comunicación entre los miembros de la familia de los trabajadores de las oficinas de la UTES N°6, como tercer resultado el estrés laboral genera relaciones e interacciones familiares no saludables en los trabajadores de las oficinas de la UTES N°6. Como cuarto resultado el estrés laboral influye negativamente en el comportamiento y actitudes de los miembros de la familia de los trabajadores de las oficinas de la Red de Salud Trujillo.

## **2.2. Marco bíblico filosófico**

Como seguidores de Cristo llamados a servir en la gran comisión de dar a conocer el evangelio de salvación a todo el mundo, es necesario que nuestras mentes sean preparadas por el amor de Dios como principio. Sabiendo que el dedicar la mente a Dios logra que se desarrolle armoniosamente, Cristo toma al ser humano tal y cual es, y los instruye para su servicio. El Espíritu de nuestro Dios en el ser humano, vivifica todas sus facultades y lo dirige consagrándolo a Dios en fortaleza y cumplimiento de lo que Él quiere.

En Filipenses, 4:6, Pablo nos menciona, “por nada estéis afanosos; antes bien, en todo, mediante oración y súplica con acción de gracias, sean dadas a conocer vuestras

peticiones delante de Dios. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestras mentes en Cristo Jesús”.

En Proverbios, 16:3, Salomón nos menciona, “Encomienda tu trabajo al Señor, y se establecerán tus planes”.

Dios nos menciona esto porque dice que debemos comprometer nuestro trabajo al Señor. Esto de comprometerse a Dios es tener confianza de Dios en el trabajo que le confiamos, sólo entonces “se establecerán tus planes”. Esto no quiere decir que todo vaya a salir perfectamente, pero si nos comprometemos al Señor, simplemente tenemos que confiar en Él con el resultado.

En Romanos, 8:28, Pablo nos menciona, “Y sabemos que para los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, para aquellos que son llamados conforme a su propósito.

White (2007), menciona que el hogar “es el corazón de la sociedad, de la iglesia y de la nación.”; así mismo se considera que “el hogar es un escenario de diversos acontecimientos, los manejos inadecuados que se producen desestabilizan el buen desarrollo de la familia por lo que se exigen nuevos acuerdos para el mantenimiento de las relaciones y su funcionalidad”.

### **2.3. Bases teóricas**

### **2.4. Marco conceptual**

#### **2.4.1. Estrés**

Según el Diccionario Abreviado del Español Actual, el estrés se define como, “Estado de tensión excesiva proveniente de una actividad, violenta o prolongada, nociva para el

organismo como biológico “Estado de cambio fisiológico causado en animales y plantas, como reacción a unas circunstancias enemigas” (Citado en Casares & Sánchez, 1921).

La OMS define el estrés como “es la unión de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para el movimiento o acción”. Por lo tanto, desde este punto de vista, el estrés simplemente es la respuesta de un organismo frente a una transformación en el mundo exterior que le cercar (OMS, 2018).

Según Montero (2010) nos dice que Hans Selye (es considerado como el padre del estrés) y es quien introdujo el concepto del estrés como un síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química”. El estrés es lo que una persona nota como consecuencia de la presión que tiene en su ambiente y siendo producido por el instinto del organismo de protegerse de las presiones físicas y emocionales.

En el siglo XIX se comienza a utilizar el concepto de estrés o su significado en el campo de la medicina, primero fue desde la filosofía y luego en la endocrinología refiriéndose al estrés fisiológico (Selye, 1952).

En el contexto psicológico, la palabra estrés se ha empleado en diferentes y escenarios, maneras y contextos a lo largo de la historia. Se le ha dado muchos significados, entre ellas las de nerviosismo, tensión, agobio, cansancio, inquietud, etc.; asimismo se utiliza para determinar las diferentes situaciones que generan dichas emociones (Montes & González, 2007).

La administración del estrés puede resultar complicado y confuso porque existen diferentes clases de estrés ya que existen estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés

crónico. Cada uno monta con sus propias características, síntomas, perseverancia y enfoques de tratamiento. Analicemos todo individuo de ellos ([APA],2019).

Segura y Pérez (2016) plantean que las mujeres están sometidas a altos niveles de estrés por los largos horarios de trabajo para desempeñar con la exigencia que impone el mercado laboral y el trabajo familiar. El estrés habitual ligado al aplazamiento del tiempo designado al trabajo, a la disminución del descanso, va absorbiendo la energía vital de las mujeres, lo que se manifiesta en fatiga crónica, malestares y trastornos físicos y psicológicos. Las mujeres presentan mayormente trastornos del sueño, alteraciones del sistema inmunológico, trastornos alimenticios, alteraciones sexuales (anorgasmia, vaginismo, pérdida del apetito sexual). Presentan efectos emocionales como baja autoestima, sentimientos de culpa, ansiedad, angustia, tristeza y depresión.

### **Modelos teóricos del estrés**

Las teorías del estrés están agrupadas en tres, según se considere, como un estímulo, respuesta o proceso interactivo entre la persona y el ambiente (Camargo, 2004).

Selye fue el pionero en el campo de la investigación psicobiología sobre el estrés, lo define como respuestas inespecíficas del organismo a las demandas hechas sobre él (Coaquira & Sapillado, 2014). El estrés es una forma de respuesta ante un estresor, o cualquier estímulo pueda estar estresando al individuo (ya sea familia, trabajo, etc.), nuestro organismo asume una serie de reacciones fisiológicas que hacen la activación del eje hipofisopararrenal y del sistema nervioso vegetativo, causando un síndrome de estrés.

El término “homeostasis” que es capacidad de todo organismo para mantener constante equilibrio interno, así como su concepción del estrés como la reacción de lucha-huida (respuestas automáticas que emiten los organismos en defensa de estímulos amenazantes internos o externos). En esta respuesta interviene, la activación del Sistema Nervioso Simpático, enfatizando más la activación de la medula suprarrenal (Coaquira & Sapillado, 2014).

Por último, la respuesta de estrés se constituye en un mecanismo conformado por tres etapas, Denominado Síndrome General de Adaptación (SGA), que consiste en la consideración de la respuesta de estrés mantenida en el tiempo (Camargo, 2004).

Según Camargo (2004) existen tres fases clásicas del estrés y a continuación se describirán cada una de ellas:

#### **Reacción de alarma:**

Ante el conocimiento de un posible escenario de estrés, el organismo empieza a desenvolver una serie de modificaciones de orden fisiológico y psicológico (ansiedad, inquietud, etc.) que lo predisponen para desafiar a la situación estresante. La aparición de estos síntomas está influida por factores como los parámetros físicos del estímulo ambiental (intensidad del ruido), factores de la persona, el grado de amenaza percibido y otros como el grado de control sobre el estímulo o la aparición de otros estímulos ambientales que influyen sobre la situación esta fase tiene dos fases:

**Choque:**

Es la reacción inicial al organismo al agente estresor y sus síntomas son taquicardia, pérdida del tono muscular, disminución de la temperatura y presión sanguínea; se descarga adrenalina, y corticoides (Camargo, 2004).

**Contra choque:**

Es una reacción de rebote contra el choque y de movilización, que consiste en hipertensión, hiperglicemia, diuresis, hipertermia (Camargo, 2004).

**Etapa de Resistencia:**

Nuestro organismo mantiene una activación fisiológica máxima tratando de superar la amenaza o adaptarse a ella, de esta forma el organismo sobrevive, esta fase puede durar semanas, meses y años; si es muy larga se le considera como estrés crónico, sin embargo, si el estrés acaba en esta fase, el organismo puede retomar a un estado normal (Camargo, 2004).

**Etapa de Agotamiento:**

Se genera sólo si el estímulo estresante es continuo o se repite frecuentemente, el organismo agota sus recursos y pierde su capacidad de activación o adaptación, sobrevienen entonces las enfermedades relacionadas con el estrés como son: insomnio, falta de concentración, abatimiento, fatiga, extenuación, patologías inmunológicas, patologías cardiovasculares, patologías metabólicas y endocrinas, depresión, problemas gastrointestinales, infartos cardiacos, infartos cerebrales, etc (Camargo, 2004).

### 2.4.2. Estrés agudo

El estrés agudo es la condición de estrés crecidamente habitual. Sale de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones adelantadas del próximo semejante (Nogareda , 2000)

Según Caldera y Gonzalez ( 2007) , el estrés agudo es alarmante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es bastante resulta agotador ya que es como una bajada rápida por una pendiente que va cayendo , la misma caída al final del día resulta agotador, cansado y desgastante, exagerar con el estrés (como no tratarlo) puede traer a corto plazo una agonía psicológica, como dolores de cabeza tensionales, malestar estomacal y otros síntomas. Afortunadamente, la mayoría de las personas reconocen los síntomas de estrés agudo.

- Agonía emocional: Es una mezcla entre enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.
- Problemas musculares: Son los dolores como de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula, así como las tensiones musculares que derivan en desgarro muscular y problemas en tendones y ligamentos;
- Problemas estomacales e intestinales como: Así como también la acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable;
- Sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho, el estrés agudo puede presentarse en la vida de cualquiera, y es muy tratable y manejable (Szabo, Tache, 2012).

## **Estrés agudo episódico**

Así mismo aquellas personas que tienen estrés agudo con continuidad, cuyas vidas de forma tan desordenadas que son estudios de desorganización y crisis. Constantemente están apuradas, pero siempre llegan tarde. Si algo puede salir mal, les sale mal. Asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no pueden ordenar el conjunto de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su cuidado. Parecen vivir perpetuamente en las garras del estrés agudo. (Calzada , Oliveros , & Acosta , 2012).

Es frecuente que las personas con reacciones de estrés agudo estén excesivamente agitadas, tengan horriblemente un carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas. Suelen describirse como personas con "mucho carácter nervioso". Constantemente apuradas, tienden a ser cortantes y a veces su irritabilidad se transmite como incompatibilidad. Las relaciones interpersonales se deterioran con rapidez cuando otros responden con hostilidad real. El trabajo se vuelve un lugar muy estresante para ellas.

La personalidad "Tipo A" propensa a los problemas cardíacos descrita por los cardiólogos Meter Friedman y Ray Rosenman, es muy similar a un caso extremo de estrés agudo episódico ya que las personas con personalidad Tipo A tienen un "impulso de competencia excesivo, agresividad, impaciencia y un sentido agobiador de la urgencia". Además, existe una forma de hostilidad sin razón aparente, pero bien racionalizada, y casi siempre una inseguridad profundamente arraigada. Dichas características de personalidad parecerían crear episodios frecuentes de estrés agudo para las personalidades Tipo A. Friedman y Rosenman descubrieron que es más

probable que las personalidades Tipo A desarrollen enfermedades coronarias que las personalidades Tipo B, que muestran un patrón de conducta opuesto (APA, 2019).

El estrés agudo episódico se da cuando las preocupaciones son excesivamente, los "doña o don angustias" ven el desastre a la vuelta de la esquina y prevén con pesimismo una catástrofe en cada situación. El mundo es un lugar peligroso, poco gratificante y punitivo en donde lo peor siempre está por suceder. Los que ven todo mal también tienden a agitarse demasiado y a estar tensos, pero están más ansiosos y deprimidos que enojados y hostiles (APA, 2019).

Los síntomas del estrés agudo episódico son los síntomas de una sobre agitación prolongada: dolores de cabeza tensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca. Tratar el estrés agudo episódico requiere la intervención en varios niveles, que por lo general requiere ayuda profesional, la cual puede tomar varios meses (APA, 2019).

A menudo, el estilo de vida y los rasgos de personalidad están tan arraigados y son habituales en estas personas que no ven nada malo en la forma cómo conducen sus vidas. Culpan a otras personas y hechos externos de sus males. Con frecuencia, ven su estilo de vida, sus patrones de interacción con los demás y sus formas de percibir el mundo como parte integral de lo que son y lo que hacen (Crespo & Gómez, 2011).

Estas personas pueden ser sumamente resistentes al cambio. Sólo la promesa de alivio del dolor y malestar de sus síntomas puede mantenerlas en tratamiento y encaminadas en su programa de recuperación (Calzada Reyes et al., 2012).

### **2.4.3. Estrés crónico**

El estrés crónico es agotador ya que desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. Es el estrés de la pobreza, las familias disfuncionales, de verse atrapados en un matrimonio infeliz o en un empleo o carrera que se detesta. Es el estrés que los eternos conflictos han provocado en las habitantes rivalidades, odio y pesimismo, el estrés crónico surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables. Sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones (Moscoso, 2014).

Algunos tipos de estrés crónico provienen de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes constantemente. Algunas experiencias afectan profundamente la personalidad. Se genera una visión del mundo, o un sistema de creencias, que provoca un estrés interminable para la persona (por ejemplo, el mundo es un lugar amenazante, las personas descubrirán que finge lo que no es, debe ser perfecto todo el tiempo). Cuando la personalidad o las convicciones y creencias profundamente arraigadas deben reformularse, la recuperación exige el autoexamen activo, a menudo con ayuda de un profesional (Selye, 1952).

El peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él, se olvidan que está allí. Las personas toman conciencia de inmediato del estrés agudo porque es nuevo; ignoran al estrés crónico porque es algo viejo, familiar y a veces hasta casi resulta cómodo (Szabo, Tache, & Somogyi, 2012).

El estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta y manejo del estrés (Caldera, Montes & González, 2007).

El estrés también se podría definir como un acumulado o conjunto de respuestas determinadas desde lo neurológico, lo fisiológico, pasando por lo cognitivo y culminando en lo comportamental, obedeciendo a situaciones externas o estímulos internos denominados estresores (Guerrero, 2015).

#### **2.4.4. Niveles de estrés**

##### **2.4.4.1. Estrés muy bajo**

Ausencia de síntomas de estrés u ocurrencia muy rara que no amerita desarrollar actividades de intervención específicas, salvo acciones o programas de promoción en salud (Ministerio de la Protección social Pontificia & Universidad Javeriana, 2010).

##### **2.4.4.2. Estrés bajo**

Es indicativo de baja frecuencia de síntomas de estrés y por tanto escasa afectación del estado general de salud. Es pertinente desarrollar acciones o programas de intervención, a fin de mantener la baja frecuencia de síntomas (MPS & PUJ, 2010)

#### **2.4.4.3. Estrés medio**

La presentación de síntomas es indicativa de una respuesta de estrés moderada. Los síntomas más frecuentes y críticos ameritan observación y acciones sistemáticas de intervención para prevenir efectos perjudiciales en la salud. Además, se sugiere identificar los factores de riesgo psicosocial intra y extralaboral que pudieran tener alguna relación con los efectos identificados (Ministerio de la Protección social y Pontificia Universidad Javeriana, 2010). (Ministerio de la Protección social y Pontificia Universidad Javeriana, 2010).

#### **2.4.4.4. Estrés alto**

La cantidad de síntomas y su frecuencia de presentación es indicativa de una respuesta de estrés alto. Los síntomas más críticos y frecuentes requieren intervención en el marco de un sistema de vigilancia epidemiológica. Además, es muy importante identificar los factores de riesgo psicosocial intra y extralaboral que pudieran tener alguna relación con los efectos identificados (Ministerio de la Protección social y Pontificia Universidad Javeriana, 2010). (Ministerio de la Protección social y Pontificia Universidad Javeriana, 2010).

#### **2.4.4.5. Estrés muy alto**

La cantidad de síntomas y su frecuencia de presentación es indicativa de una respuesta de estrés severa y perjudicial para la salud. Los síntomas más críticos y frecuentes requieren intervención inmediata en el marco de un sistema de vigilancia epidemiológica. Así mismo, es imperativo identificar los factores de riesgo psicosocial intra y extralaboral que pudieran tener alguna relación con los efectos identificados

(Ministerio de la Protección social y Pontificia Universidad Javeriana, 2010) (Ministerio de la Protección social y Pontificia Universidad Javeriana, 2010).

#### **2.4.5. Tipos de estrés**

Según Regueiro (2011), hay autores que diferencian entre tipos de estrés, distinguiendo entre estrés positivo/bueno o “Eustrés” y estrés negativo/malo o “Distrés”.

##### **2.4.5.1 Eustrés**

Provoca una adecuada activación, necesaria para culminar con éxito una prueba o situación complicada. ES normal y deseable tener una cierta activación en algunas situaciones: hablar en público, por ejemplo. Es adaptativo y estimulante, necesario para el desarrollo de la vida en bienestar. Es un tipo de estrés positivo. Sucede cuando hay un aumento de la actividad física, el entusiasmo y la creatividad. Por ejemplo, practicar un deporte que te gusta o afrontar algún reto o situación que consideras excitante. El estrés no siempre es malo, todos siempre tenemos un poco de estrés, pero su exceso puede provocar un trastorno de ansiedad. Ya no es bueno cuando nos sobrepasa e interfiere en varias áreas de nuestra vida cotidiana (Ramírez & Fuentes, 2009).

##### **2.4.5.2 Distrés**

Es un estrés desagradable es algo negativo, es un estrés que causa un exceso de esfuerzo en relación a la carga. Induce a una inadecuada, excesiva o desregulada activación psicofisiológica, es algo muy malo para nuestro cuerpo ya que, nos estimula al sufrimiento y desgaste personal. No podemos pasar por desapercibido el estrés o simplemente tolerarlo, el estrés forma parte de nuestra vida cotidiana, las circunstancias que nos estresan muchas veces no van a desaparecer, lo que tenemos que realizar es aprender a identificarlo y a combatirlo o reducirlo a niveles más tolerables ,nuestras

emociones y formas de ser producen un impacto importante en el funcionamiento de nuestro cuerpo, está claro que el estrés nos puede hacer enfermar porque produce un gran impacto en muchos sistemas y aparatos de nuestro cuerpo (hormonales, cardiovasculares, musculares, digestivos, etc.) (Ramírez & Fuentes, 2009).

## **2.5. Familia**

Sin duda reconocemos que la palabra familia proviene de la palabra latín familia, sin ser convincente se derivó de las palabras, *famulus* que traducido significa, siervo o esclavo, así también de la palabra *fames*, que traducido es hambre, bajo este nombre se quiso vincular al jefe del hogar que estaba conformada por la esposa y los hijos que se alimentan juntos en la misma casa y por tal razón las cabezas del hogar tenían la obligación de alimentar a sus integrantes (Melogno, 2010).

La familia es el primer círculo de socialización, en el cual se educa y forma al individuo, además es capaz de desarrollar personas autónomas, que puedan enfrentarse e integrarse a la vida, entonces debemos enfocar nuestra atención en ella como primer ámbito de prevención e intervención (Díaz, 2010).

La crisis familiar implica alteración y desequilibrio en el sistema familiar e insiste en resaltar, que no es lo mismo crisis con estrés, existen familias que toleran mejor el estrés que otras, y que el estrés por sí mismo no tiene connotación negativa, solo cuando existen síntomas de alteración del equilibrio familiar, solo cuando aparecen síntomas de alteración del equilibrio familiar y la familia se torna disfuncional, entonces la familia llega a atravesar dificultad (Herrera, 2008).

Las discusiones dentro de la convivencia familiar son inevitables, así mismo las discusiones nos permiten crecer y desarrollar nuevas maneras de relación y convivencia en familia (García et al ,2010).

Solano (2010), se considera a la familia como un grupo de alto valor, donde se integran necesidades importantes, ya sean afectivas, materiales, así mismo contribuye a la formación de valores, conducta y hábitos; es una institución intermediaria entre la sociedad.

El lugar de la familia es el contexto donde sus miembros crecen, es el lugar donde pueden refugiarse, como un conjunto organizado e interdependiente de personas en constante interacción, se regula por unas reglas y por las funciones que definen el funcionamiento interno y externo (Diverio, 2007).

### **2.5.1. Funcionamiento familiar**

Santi (2015), reconoce el papel importante que juega la comunicación en el funcionamiento y mantenimiento del sistema familiar, cuando ésta se desarrolla con jerarquías, límites y roles claros, diálogos abiertos y proactivos, que posibiliten la adaptación a los cambios. Etimológicamente, la palabra comunicación proviene del latín *comunicare* que en su primera acepción significa: “Hacer a otro partícipe de lo que uno tiene; intercambiar, compartir, poner en común”. A su vez, proviene del latín antiguo *comoinis* y este del indoeuropeo *ko-noin-i*, “común, público” o “intercambio de servicios”.

Satir (2000), considera desde el mismo origen y sentido de la palabra, que el acto de comunicarse evidentemente es un factor clave para construir relaciones, a fin de reconocer a los otros como interlocutores válidos y establecer relaciones con los demás con el fin primario de todo proceso de comunicación.

Jimenez (2012) conciben la familia como un carácter de sistema autónomo con poder de autorregularse. Proponen que la familia es considerada el principal de los sistemas humanos con gran incidencia en la evolución y desarrollo del individuo, la familia es concebida un sistema que posee su estructura, organización y funcionamiento que la definen como tal, moviliza su jerarquía y límites, y posee el carácter de un sistema autónomo, pues como organismo viviente lleva consigo mismo su poder de autorregularse.

### **2.5.2. Dimensiones del funcionamiento familiar**

- Involucramiento afectivo funcional. Representa el grado en que la familia muestra interés y valora a cada miembro de la familia y denota la habilidad para responder con una amplia gama de emociones, así como la capacidad de proporcionar cuidados, afecto y bienestar (Guadarrama, Marquez, Veytia & León, 2011).
- Involucramiento afectivo disfuncional. Relacionado con aspectos negativos del funcionamiento familiar, sobre todo en el nivel afectivo. Implica una sobrecarga en algún miembro de la familia que lo convierte en receptor de los aspectos negativos de la familia (Alarcon, 2015).
- Patrones de comunicación disfuncional. Se enfoca en aspectos negativos de la comunicación, respecto a una marcada dificultad en el intercambio de información en el área afectiva (Alarcon, 2015).
- Patrones de comunicación funcional. Se enfoca con aspectos positivos de la comunicación. Tiene relación con el intercambio de información verbal principalmente en el área instrumental (Galeano, 2011).

- Resolución de problemas. Revela que la familia es capaz de ponerse de acuerdo y que tiene una buena organización familiar; por lo tanto, se infiere que pueden resolver los problemas instrumentales que se le presenten (Bados & Grau, 2014).
- Patrones de control de conducta. Se refiere a los patrones que adopta una familia para manejar el comportamiento: son patrones razonables con posibilidad de negociación y cambio, dependiendo del contexto (Gonzales, 2013).

### **2.5.3. Modelos sobre el funcionamiento familiar**

Perspectiva ecológica del funcionamiento familiar. Diseñado por Bronfenbrenner, este enfoque plantea que la persona está inmersa en el universo ecológico, alrededor de la persona existen múltiples factores que le influyen y afectan a lo largo de su desarrollo. Para Bronfenbrenner, el ambiente influye de forma dinámica, abierta y bidireccional; es decir, en el centro se ubica la persona que se deja influir y que a su vez influye en el universo. A todo esto, añadimos la gran capacidad del individuo de adaptarse o ajustarse al medio, así como hacer frente a las circunstancias que se desencadenan en el ambiente (Rodrigues, 2014).

- Por consiguiente, este ajuste familia – entorno se mantendrá en un estado de equilibrio dinámico mientras exista un balance entre los recursos del sistema familiar y lo niveles de estrés; sin embargo, cuando se producen cambios en el exterior de la familia y estos exceden a su control, los niveles de estrés pueden elevarse y pueden aparecer los conflictos. Por ende, un funcionamiento familiar ajustado influye en el nivel de ajuste individual y social.
- Modelo de ambiente familiar de Moos sostiene que el ambiente familiar es el conjunto de relaciones interpersonales entre los miembros de la familia mediante

el cual interactúan y comparten vivencias. Este modelo considera que a mayor clima familiar mayor es la salud emocional de la familia, mientras la conflictividad familiar caracteriza una relación negativa. Este modelo da especial atención a la dimensión social, sostiene que la conducta del ser humano depende especialmente de su entorno, de su ambiente (Cassullo, 2010).

- Modelo McMaster de funcionamiento familiar (MMFF). Epstein, Baldwin y Bishop , desarrollaron este modelo a partir de hallazgos realizados en familias normales. El modelo McMaster se ha desarrollado a lo largo de más de 25 años y surge de tres proyectos de investigación. El primero se realizó a finales de los años 1950 en la Universidad de McGill. Este enfoque señala que la familia funciona como sistema es un factor importante para determinar la salud emocional de los miembros de la familia como personas. Este modelo considera a la familia como un sistema interaccional, cuya estructura y organización transaccional determinan y modelan la conducta de sus miembros (González & González, 2008).
- El MMFF identifica las dimensiones del funcionamiento de un mayor impacto sobre la salud mental y física sobre los miembros de la familia. La hipótesis principal de este modelo indica que un funcionamiento inefectivo y disfuncional contribuye a una presentación de síntomas clínicos en los miembros de la familia, mientras el funcionamiento funcional sostiene un estado de salud física y emocional óptimo (Gallegos, 2012). En conclusión, en este modelo la familia es un sistema de individuos que interactúan entre sí, y a su vez actúan sobre un número de otros sistemas: la subcultura, la cultura, dominio económico y los substratos biológicos.

#### **2.5.4. Cohesión**

Para Olson la cohesión se define como la vinculación emocional que los miembros de la familia tienen unos hacia otros. Dentro del modelo Circumplejo, algunos conceptos específicos o variables que pueden ser usados para medir la cohesión familiar son: vinculación emocional, límites, coaliciones, tiempo, espacio, amigos toma de decisiones, intereses y recreación (Araujo, 2016).

#### **2.5.5. Adaptabilidad**

Para Olson la adaptabilidad familiar se define como la magnitud de cambio en liderazgo, roles, reglas y relaciones dentro del sistema familiar. Los conceptos específicos que componen esta variable incluyen: liderazgo, control, disciplina, estilos de negociación, roles, reglas. El foco de la flexibilidad está en cómo los sistemas estables hacen frente al cambio (Araujo, 2016).

#### **2.5.6. Modelo circumplejo de Olson**

Finalizando el año setenta en la Universidad de Minnesota de los estudios sobre el funcionamiento familiar obtuvieron gran importancia, surgiendo de las investigaciones el Modelo Circumplejo del funcionamiento Familiar desarrollado por Olson, Russell y Sprenkle Lopez , (2002), el modelo circular trata de un modelo circular que determina los tipos de familia, identificando dos dimensiones, cohesión y adaptabilidad (Fases III), evaluando de esta manera entre mayor adaptabilidad y cohesión exista en una familia, tendrá un mejor proceso de comunicación.

#### **2.5.7. Objetivos del modelo Circunflejo**

Los objetivos de modelo implican identificar y describir las dimensiones centrales de cohesión y adaptabilidad de la familia, así también mostrar cómo las relaciones familiares

pueden distribuirse, en un balance dinámico, entre constancia y cambio (dimensión de adaptabilidad) y entre amalgamada y desligada (dimensión de cohesión).

Demostrar que en las dos dimensiones – cohesión y adaptabilidad, se pueden resumir la diversidad de conceptos vertidos por los teóricos de la familia, además de proveer una clasificación de tipos de cohesión y adaptabilidad familiar que pueda ser aplicada en la intervención clínica y programas educativos.

### **2.5.8. Funciones de la familia según el Modelo Circumplejo de Olson**

- Apoyo mutuo. - Este apoyo se da dentro de un marco de interdependencia de roles y está basado en relaciones emocionales, además del apoyo físico, financiero, social y emocional, se consuelan y se confortan, realizan actividades en grupo y tienen sentimiento de pertenencia (Muñoz, 2017).
- Autonomía e independencia. - Para cada persona, el sistema es lo que facilita el crecimiento personal de cada miembro. Cada persona en la familia tiene roles definidos que establecen un sentido de identidad, tiene una personalidad que se extiende más allá de las fronteras de la familia. En efecto, las familias hacen cosas juntas y también separadas (Araujo, 2016).
- Reglas. - Las reglas y normas que gobiernan una unidad familiar y a cada uno de sus miembros pueden ser explícitas o implícitas. Los límites de los subsistemas deben de ser firmes, pero lo suficientemente flexibles como para permitir una modificación cuando las circunstancias cambian. Las normas incluyen los patrones de interacción (Muñoz, 2017).
- Adaptabilidad a los cambios de ambiente. - La familia se transforma a lo largo del tiempo, adaptándose y reestructurándose de tal modo que pueda seguir

funcionando. Toda familia debe adecuarse a cualquier situación interna o externa que genere cambio, con el fin de mantener la funcionalidad (Cacallaca, 2015).

- La familia se comunica entre sí. - Esta comunicación dentro de una familia puede conseguirse usando mensajes verbales, no verbales e implícitos. La comunicación es fundamental para que las demás funciones de la familia puedan llevarse a plenitud y adecuadamente. Cuando los canales de comunicación se ven afectados, la funcionalidad familiar se ve entorpecida (Cáceres, 2018).

### **2.5.9. Cohesión Familiar**

Se refiere al vínculo o lazo emocional que los miembros de la familia tienen entre sí. La Cohesión evalúa el grado en que los miembros de la familia están conectados o separados a ella, en donde los niveles extremos señalan disfuncionalidad (Camacho, León & Silva, 2009).

Dentro del Modelo Circumplejo, los conceptos específicos para medir y diagnosticar la variable cohesión son:

- La vinculación emocional. - Se trata de la unión que poseen los miembros de la familia, la misma debe construirse a través de lazos de solidaridad, expresados mediante el afecto (Rodríguez, 2013)
- Límites. - Son lo que define a la familia frente a la sociedad, su flexibilidad le permite la socialización sin perder la unidad y control familiar (Bucay, 2012).
- Coaliciones. - Se lo evidencia cuando algún miembro de la familia busca fortalecerse mediante la ayuda de otros miembros de la familia con quien establece una alianza (Velasco, 2014).

- Espacio y tiempo. - Se refiere al estilo en que los miembros de la familia comparten espacios y tiempos gracias a la armonía, permitiendo privacidad a sus miembros, los cuales dependen de lazos afectivos y del manejo de límites (Galperin, 2011).
- Amigos. - Se refiere a la aprobación que realiza la familia a los amigos de sus miembros (Uranga, 2016).
- Toma de decisiones. - Se trata de llegar a acuerdos, donde los miembros de la familia consultan y toma decisiones (Florencio, 2011).
- Intereses y ocio. - Se trata de la capacidad que tiene la familia para realizar proyectos en conjunto compartiendo intereses y pasatiempos. Plantea cuatro niveles: disperso, separado, conectado y aglutinado (Solano, 2017).

Los tipos de cohesión familiar son 4: desligada, separada, conectada y aglutinada. Para determinar el tipo de cohesión, se sumarán los puntos de los 10 ítems impares del FACES III. La cohesión extremadamente baja corresponde a las familias desligadas y la cohesión extremadamente alta corresponde a las familias amalgamadas. Los niveles moderados o intermedios corresponden a las familias separadas y conectadas. Para Olson los niveles moderados o intermedios facilitan el funcionamiento familiar, los extremos son dificultosos (Siguenza & Buñay, 2017).

Estos tipos de Cohesión se definen así:

- Desligada. - Se caracteriza por una gran autonomía individual y poca unión familiar, límites generacionales rígidos, mucho tiempo separados física y emocionalmente, priman las decisiones individuales, las actividades y los amigos son individuales y no familiares (Pilocorema, 2013).

- Separada. - Tiene que ver con moderada independencia de los miembros de la familia, límites generacionales claros, hay un equilibrio entre estar solos y en familia, amigos individuales y familiares, algunas actividades familiares espontáneas y soporte en las actividades individuales, decisiones con base individual (Duncan, 2000).
- Conectada. - Se identifica con moderada dependencia de la familia; claros límites generacionales; mucho tiempo, espacio, amigos y actividades en familia, aunque pueden conservar algunos amigos y tiempos individuales; las decisiones importantes son hechas en familia (Papert, 2003).
- Aglutinada. - Se define por su alta sobre-identificación familiar que impide el desarrollo individual; los límites generacionales son borrosos; el tiempo, los amigos y las actividades deben compartirse en familia; todas las decisiones son tomadas en familia (Maganto, 2004).

#### **2.5.10. Adaptabilidad familiar**

Se define como la habilidad de un sistema marital o familiar para cambiar su estructura de poder, las relaciones de roles y las reglas de las relaciones, en respuesta al estrés situacional y propia del desarrollo, es decir, un balance entre cambio y estabilidad (Siguenza & Buñay, 2017)

Dentro del Modelo Circumplejo, los conceptos específicos para medir y diagnosticar la variable adaptabilidad son:

- Poder. - Destinado a los padres, consiste en su capacidad de liderazgo para lograr acuerdos y resolver problemas que implican a los miembros, quienes a su vez participan tomando acciones de manera compartida (Melogno, 2010).

- Asertividad. - Se refiere a la capacidad de los miembros de la familia para expresar opiniones e ideas en forma espontánea y sin restricciones (Calderón et al, 2016).
- Roles. - vinculada con la organización de la familia en la coparticipación de las responsabilidades, ya sea en la cooperación y/o compromisos domésticos (Milmaniene, 2003).
- Reglas. - referida a la claridad en las normas que deben asumir en el proceder sus miembros cotidianamente, este nivel tiene algunas subdivisiones como: el rígido, el estructurado, el flexible, el caótico (Carreras, 2013).

Los niveles moderados o intermedios son los de las familias flexibles y estructuradas. El nivel extremadamente bajo corresponde a las familias rígidas y el nivel extremadamente alto corresponde a las familias caóticas. Para Olson los niveles moderados o intermedios facilitan el funcionamiento familiar, los extremos son dificultosos (Siguenza & Buñay, 2017).

Estos tipos de adaptabilidad son:

- Rígida. - Se caracteriza por un liderazgo autoritario y fuerte control parental, los padres imponen las decisiones; disciplina estricta, rígida y su aplicación es severa; roles rígidos y estereotipados; las reglas se hacen cumplir estrictamente, no existiendo la posibilidad de cambio (Vidal, 2014).
- Estructurada. - Tiene que ver con un liderazgo, en principio autoritario, siendo algunas veces igualitario; control democrático y estable, los padres toman las decisiones; disciplina democrática con predictibles consecuencias; los roles son

estables, pero pueden compartirse; las reglas se hacen cumplir firmemente, son pocas las que cambian (Cabrera & Farez, 2011).

- Flexible. - Identifica un liderazgo igualitario, permite cambios; control igual en todos los miembros de la familia, con fluido cambio y hay acuerdo en las decisiones; disciplina democrática con impredecibles consecuencias; se comparten e intercambian los roles; las reglas se hacen cumplir con flexibilidad y algunas cambian (Heredia, Peñaloza & Orozco, 2012).
- Caótica. - Se define por un liderazgo limitado o ineficaz; no existe control; disciplina poco severa, habiendo inconsistencia en sus consecuencias, las decisiones parentales son impulsivas, falta de claridad en los roles y frecuentes cambios en las reglas (Villarreal & Paz, 2017).

#### **2.5.11. Niveles de Funcionamiento Familiar**

Tipo Balanceado: Las familias de esta categoría son centrales en ambas dimensiones, y se encuentran al centro del círculo, es decir, de la familia flexiblemente separada, flexiblemente conectada, estructuralmente separada y estructuralmente conectada. Tienen la libertad de estar conectados al miembro de la familia que elijan o estar solos, su funcionamiento es dinámico por lo que puede cambiar. Este tipo de familia se considera la más adecuada (Siguenza & Buñay, 2017).

- Tipo de Rango Medio Las familias de esta categoría son extremas en una sola dimensión, como son las familias flexiblemente dispersas, flexiblemente aglutinada, caóticamente separada, caóticamente conectada, estructuralmente dispersa, estructuralmente aglutinada, rígidamente separada y rígidamente conectada. El funcionamiento de estas familias presenta dificultades en una solo

dimensión, probablemente su origen se deba a causas de momentos de estrés (Lamadrid, 2011).

- Tipo Extremas Estas familias son extremas en ambas dimensiones. Se encuentra la familia caóticamente dispersa, caóticamente aglutinada, rígidamente dispersa, rígidamente aglutinada. Su funcionamiento es el menos adecuado (Ortiz, 2015).

Olson considera varios aspectos al respecto:

- Las familias extremas son una forma exagerada de las de rango medio, ya que pertenecen a un continuo de características que varían en intensidad, cualidad y cantidad, Que, en momentos especiales de la vida familiar, un funcionamiento extremo puede ser beneficioso para la estabilidad de los miembros. En algunos casos, el problema de un miembro de familia o pareja puede hacer considerar a su funcionamiento como extremo, por ejemplo: si un miembro de la pareja desea el divorcio, considerara que la familia tiene funcionamiento extremo. Los grupos extremos pueden funcionar por el tiempo que todos los miembros de la familia lo deseen así (Ortiz, 2015).

#### **2.5.12. Relaciones**

Este tipo de información refleja las relaciones entre los integrantes. Estas pueden ser variantes o perdurar por largos periodos. Significa el tipo de relación que establece cada integrante con todos los demás miembros de la familia y viceversa (Zamarripa, 2014).

- Relación estrecha: Relación excesivamente intensa, de gran influencia mutua e interdependencia.
- Relación conflictiva: Relación caracterizada por desacuerdos, desarmonía y contradicciones evidentes entre los miembros.

- Relación distante: Pobres vínculos afectivos y de comunicación entre los miembros.
- Ruptura de la relación: se rompe el vínculo relacional entre los miembros.

## **CAPÍTULO III**

### **3. MATERIALES Y MÉTODOS**

#### **3.1. Tipo y diseño**

El presente estudio es de enfoque cuantitativo, considerando que se realizó un análisis estadístico, además es diseño no experimental porque no se manipularon las variables de estudio, asimismo es tipo correlacional ya que se deseó encontrar la correlación entre dos variables de estudio, fue de corte transversal debido a que describiría la situación en un momento determinado del tiempo sin requerir la posterior observación de la población estudiada (Hernández, Fernández & Baptista 2010).

#### **3.2. Población**

La población con la que se trabajo estaba conformada por 321 socias de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales - PERU Juliaca, cuyas edades oscilan desde los 19 a 80 años de edad.

#### **3.3 Muestra**

Para determinar la muestra, se realizó un muestreo probabilístico de tipo aleatorio simple, para lo cual se aplicó la siguiente formula:

$$n_0 = \frac{N p q z^2}{(N - 1) d^2 + z^2 p q}$$

**Donde:**

N = tamaño de la población

p = 0.5 (probabilidad de éxito)

q = 0.5 (probabilidad de fracaso)

z = 1.96 (niveles de confianza)

d = 0.05 tolerancia de error

Aplicando la formula se obtiene:

$$n_0 = \frac{N p q z^2}{(N - 1) d^2 + z^2 p q} = 184$$

Como el factor de corrección para poblaciones finitas

$$\frac{n_0}{N} = \frac{184}{353} = 0.52 \text{ es mayor que } 0.10, \text{ entonces se corrige el tamaño de muestra}$$

Utilizando la siguiente formula:

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}} = 121$$

Quedando la muestra en 121 socias de ADRA.

Para aplicación de las pruebas psicométricas de recolección de datos, se tomó en cuenta los datos de inclusión y exclusión que me permitirán la accesibilidad necesaria a la población de estudio, las cuales se mencionan a continuación:

### **3.3. Criterios de inclusión**

#### **3.3.1. Criterios de inclusión:**

- Las socias no sufren algún tipo de discapacidad que les impidan desarrollar las evaluaciones psicométricas.
- Socias que resuelven la prueba psicométrica según las instrucciones mencionadas por el evaluador.

#### **3.3.2. Criterios de exclusión:**

- Socias que no acepten la aplicación de los instrumentos psicométricos para la recolección de datos.
- Socias que sufran algún tipo de discapacidad que les impidan resolver las pruebas psicométricas conforme a lo establecido.
- Socias que no logren terminar la resolución completa de las pruebas psicométricas según las instrucciones.

### **3.4. Variables**

- Variable 1: Estrés
- Variable 2: Funcionabilidad familiar.

### **3.5. Hipótesis**

#### **3.5.1. Hipótesis general**

Existe relación significativa entre el Estrés y Funcionabilidad familiar en socias de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales (ADRA) de la ciudad de Juliaca – 2019.

#### **3.5.2. Hipótesis específica**

Existe relación significativa entre Estrés y Adaptabilidad familiar en socias de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales de la salida puno, de la ciudad de Juliaca - 2019.

Existe relación significativa entre Estrés y Cohesión familiar en socias de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales de la salida puno, de la ciudad de Juliaca – 2019.

### 3.6. Operacionalización de las variables

**Tabla 1**

Operacionalización de la variable de Funcionabilidad Familiar

Variable	Dimensión	Indicador	Item	Valor
Funcionabilidad familiar	Adaptabilidad	Caótica Estructura da Rígida Flexible	El puntaje de adaptabilidad es la suma de los ítems pares, (Negativos) 2,4,6,8,10,12,14,16,18,20  Casi Nunca:5 Una que otra vez:4 A veces:3 Con frecuencia:2 Casi siempre:1	Tres niveles de funcionalidad:  <b>Familia Balanceada= 3</b> -Flexiblemente separadas. - Flexiblemente conectadas -Estructuralmente separadas - Estructuralmente conectadas.  <b>Familia de rango Medio = 2</b> - Flexiblemente dispersas. - Flexiblemente aglutinadas. -Caóticamente separadas. -Caóticamente conectadas. -Estructuralmente dispersas -Estructuralmente aglutinadas - Rígidamente separadas. -Rígidamente conectadas.  <b>Familia Extrema = 1</b> -Caóticamente dispersas. -Caóticamente aglutinadas. -Rígidamente dispersas -Rígidamente aglutinadas.
				-16 tipos familiares, dependiendo de la combinación de niveles de cohesión y adaptabilidad.
	Cohesión	Dispersa Conectada Aglutinada Separada	El puntaje de cohesión es la suma de todos los ítems impares, (positivos) 1,3,5,7,9,11,13,15,17,19  Casi Nunca:1 Una que otra vez:2 A veces:3 Con frecuencia:4 Casi siempre:5	

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 2***Operacionalización de la variable Estrés*

Variable	Indicador	Ítem	Valor
Estrés	Dolor muscular en cuello y espalda	1,2,3,9,13,14,15,23 y 24	Siempre:9 Casi siempre:6 A veces:3 Nunca:0
	Problemas digestivos		
	Problemas respiratorios		
	Dolor de cabeza	4,5,6,10,11,16,17,18,19,25,26,27 y 28	Siempre:6 Casi siempre:4 A veces:2 Nunca:0
	Problemas de sueño		
	Problemas cardiacos		
	Cambios de apetito	7,8,12,20,21,22,29,30 y 31	Siempre:3 Casi siempre:2 A veces:1 Nunca:0
	Impotencia y frigidez		
	Dificultades familiares		
	Estar quieto o inquieto		
	Problemas interpersonales		
	Aislamiento y desinterés		
	Sobrecarga de trabajo		
	Olvidos y desconcentración		

**Fuente:** *Elaboración propia*

### 3.7. Delimitación geográfica y temporal

La presente investigación inició en febrero del 2019 extendiéndose así hasta fines de mayo del 2019. Se realizó en el departamento de Puno, Provincia de San Román, Distrito de Juliaca, en la Agencia Adventista de Desarrollo Asistenciales (ADRA) – Agencia Juliaca, la cual cuenta con diez asesores de servicio los cuales tienen una

cartera (población de mujeres) a su cargo con un mínimo de 250 y un máximo de 400 socias; y escogimos una cartera de 321 socias de diferentes edades las cuales no participaban en las convocatorias que realizaba la institución.

### **3.7.1. Características de la muestra**

Las participantes fueron 321 socias de la Agencia Adventista de Desarrollos Asistenciales (ADRA), con edades que oscilan entre 19 y 80 años. Asimismo, se tomó en consideración las siguientes variables sociodemográficas: género, edad y grupos comunales.

## **3.9. Instrumentos**

### **3.9.1. Variable funcionabilidad familiar**

La Escala de Cohesión y Adaptabilidad Familiar - FACES fue creado por Olson, Russell y Sprenkle en Estados Unidos; más adelante se desarrollarían otras tres versiones tratando de superar las limitaciones de cada una de ellas. La primera versión del FACES surgiría en 1980 y constaba de 111 ítems; la segunda versión, FACES II, se desarrolló en 1982 y tenía 30 ítems. FACES III se manifestó en 1985, siendo aplicable únicamente a población no clínica (Polaino Lorente y Martínez, Martínez Pampliega et al., 2006). Para este estudio se utilizó el FACES III creado por Olson, Portner y Lavee (1985). El instrumento está dividido en dos dimensiones: Cohesión y Adaptabilidad familiar. Contiene 20 ítems con una escala de respuestas de tipo Likert en la que las opciones van desde “Nunca” hasta “Siempre” y con una puntuación de 1 a 5 puntos respectivamente. Los 10 ítems impares corresponden a la dimensión de Cohesión, y los otros 10 ítems pares corresponden a la dimensión adaptabilidad. La administración es individual que puede ser resuelto en 15 minutos. Se hace entrega de

la hoja de respuestas y se leen las instrucciones: “A continuación va a encontrar una serie de afirmaciones acerca de cómo son las familias, ninguna de dichas frases es falsa o verdadera, pues varía de familia en familia”. Es preciso verificar que haya respondido todos los ítems. La corrección es la suma simple del valor atribuido a cada ítem; se deben sumar por separado cada dimensión para obtener en qué nivel de funcionalidad familiar se encuentra familia balanceada, rango medio o extrema.

En estudios previos se ha descrito el proceso de traducción y adaptación transcultural de FACES III en población mexicana y su fiabilidad en su versión en el español que se habla en México<sup>17</sup>. Se obtuvo un coeficiente de fiabilidad alfa de Cronbach de 0,70 y se concluyó como un valor alto y adecuado comparado con la versión anglosajona, desarrollada por Olson et al 8,9, que observaron una fiabilidad media en sus trabajos de 0,80. Los fundamentos, el desarrollo y la evolución, la fiabilidad y la validez de FACES III en los países de habla inglesa han sido extensamente expuestos, analizados y discutidos 8-14. No se encontraron antecedentes publicados de FACES III en el idioma español usado en México ni en otros países latinoamericanos (Ponce et al ., 2002). A si mismo se logró hacer un análisis en las socias de ADRA del departamento de Puno, Provincia de San Román, Agencia Juliaca para alcanzar un coeficiente de fiabilidad alfa de Cronbach de 0,918 y se concluye como un valor alto y adecuado. En cuanto a la confiabilidad total del test de estrés, de la segunda versión del cuestionario se obtuvo por el método de test-retest y su resultado fue significativo ( $r= 0,851$ ;  $p = 0,005$ ). A si mismo se logró hacer un análisis en las socias de ADRA del departamento de Puno, Provincia de San Román, Agencia Juliaca para obtener un coeficiente de fiabilidad alfa de Cronbach de 0,887 y se concluye como un valor alto y adecuado.

Para la validez se indago en una investigación realizada en el país de Portugal, mencionando así Martínez et al ., (2011) ,en su investigación titulada “*Evaluación de la Cohesión y Adaptabilidad Familia*”, con el objetivo de analiza las características psicométricas de la escala breve de funcionamiento familiar (FACES-20esp), la cual fue desarrollada a partir de la escala americana (FACES II), la muestra total es dividida aleatoriamente en dos mitades, probándose con la primera la estructura factorial de forma exploratoria y con la otra mitad, mediante análisis factoriales confirmatorios, distintos modelos de estructura. Los resultados corroboran la firmeza psicométrica del instrumento, el cual posee unos adecuados índices de fiabilidad (consistencia interna, alpha de Cronbach: 0,82 y 0,79, respectivamente para cohesión y adaptabilidad) y una buena validez de constructo, observada en la bondad de los índices de ajuste obtenidos por los modelos probados. Se retiene como modelo más adecuado (CFI= 0,97; GFI= 0,95; SRMR= 0,038; RMSEA= 0,052) una estructura de dos factores de primer orden, correspondientes a las dimensiones teóricas, y un factor de segundo rango que daría cuenta de una dimensión global de funcionamiento familiar.

En la tabla 3, se pueden apreciar los valores hallados, derivados del análisis cualitativo de los expertos seleccionados constituida por cinco jueces, un magister en Neuropsicología y cuatro profesionales de psicología, todos ellos con reconocida trayectoria académica de nivel universitario, posgrado e investigación, los mismos que según el formato establecido por la institución nos permiten cuantificarlos; entonces, el valor de índice de acuerdo total es de 0.912 el cual viene a ser excelente.

**Tabla 3***Estimaciones de la validez funcionabilidad Familiar*

	Experto 1	Experto 2	Experto 3	Experto 4	Experto 5	Índice
P1	0.9	0.9	0.9	0.9	0.8	0.88
P2	0.9	0.9	0.9	0.8	0.9	0.88
P3	0.9	0.9	0.9	0.9	0.8	0.88
P4	1	1	1	0.9	0.9	0.96
P5	1	0.9	1	0.9	1	0.96
Indicé de acuerdo						0.912

**Fuente:** *Elaboración propia***3.9.2. Variable de estrés**

Ficha Técnica de cuestionario para la evaluación del estrés tercera versión, autores, Primera versión: Ministerio de Trabajo y Pontificia Universidad Javeriana, Villalobos 1996. Segunda versión: adaptación y validación Villalobos G., 2005. Tercera versión: revalidación Ministerio de la Protección social y Pontificia Universidad Javeriana, Sub centro de Seguridad Social y Riesgos Profesionales, 2010, este tipo de prueba identifica los síntomas fisiológicos, de comportamiento social y laboral, intelectuales y psicoemocionales del estrés, para su administración se puede llegar a realizar de manera individual o colectiva, con una duración de 7 minutos, la prueba consta de 31 ítems. La corrección es que cada ítem del cuestionario debe ser calificado con valores numéricos enteros que están entre 0 y 9, dichos valores permiten calcular el puntaje bruto del cuestionario, cada una de las opciones de respuesta de los ítems (siempre,

casi siempre, a veces y nunca) tienen un valor, el cual debe indicar que a mayor puntuación del ítem mayor será la ocurrencia del síntoma. La obtención del puntaje bruto total implica la *sumatoria* de los siguientes subtotaes que corresponden a promedios ponderados, se obtiene el puntaje promedio de los ítems 1 al 8, y el resultado se multiplica por cuatro, se obtiene el puntaje promedio de los ítems 9 al 12, y el resultado se multiplica por tres, se obtiene el puntaje promedio de los ítems 13 al 22, y el resultado se multiplica por dos, se obtiene el puntaje promedio de los ítems 23 al 31. Con el fin de lograr mejores comparaciones de los puntajes obtenidos en el cuestionario, el siguiente paso consiste en realizar una transformación lineal del puntaje bruto total a una escala de puntajes que van de 0 a 100. El puntaje transformado con los baremos que le correspondan, se podrá identificar el nivel de estrés que representa cada uno de los posibles niveles de estrés. En cuanto al test de Estrés, se calcularon igualmente los coeficientes de correlación de Pearson entre las puntuaciones de las dimensiones (grupos de síntomas) y los puntajes totales del cuestionario (Villalobos, 2005).

En la tabla 4, se pueden apreciar los valores hallados en el cuestionario para la evaluación del estrés, derivados del análisis cualitativo de los expertos seleccionados, los mismos que según el formato establecido por la institución nos permiten cuantificarlos; entonces, el valor de índice de acuerdo total es de 0.892 el cual viene a ser excelente

**Tabla 4**  
*Estimaciones de la validez de cuestionario para la evaluación del estrés*

	Experto 1	Experto 2	Experto 3	Experto 4	Experto 5	Índice
P1	0.8	0.9	0.9	0.9	0.8	0.86

P2	0.9	0.9	0.8	0.8	0.9	0.86
P3	0.9	0.9	0.9	0.9	0.8	0.88
P4	1	0.9	0.9	0.9	0.9	0.92
P5	1	0.9	0.9	0.9	1	0.94
Indicé de acuerdo						0.892

**Fuente:** *Elaboración propia*

### **Proceso de recolección de datos**

Para la recolección de los datos, se envió la carta en el mes de enero del 2019, dirigida al director de Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales. Posteriormente se realizaron las coordinaciones para la administración de los instrumentos, el tiempo estimado de la gestión fue de 3 semanas y se consideró los horarios de las reuniones. Una vez ingresado a los grupos, antes de que las puedan responder los cuestionarios, se presentó el consentimiento informado a cada una de ellas, en el cual se detalla el objetivo de la investigación y la importancia de la participación como muestra. Durante la aplicación colectiva duraba aproximadamente una hora por grupo, se presentaron algunos inconvenientes como el desánimo de algunas socias quienes no querían participar, porque querían irse rápido de la reunión para ir a ver su negocio.

### **Proceso de análisis de datos**

Para el análisis de los datos, se creó una base de datos empleando el estadístico SPSS versión 22.0, con el cual se pudieron obtener resultados descriptivos de la muestra y se hizo la correlación correspondiente.

## CAPÍTULO IV

### 4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1 Estrés

Según la tabla 5, se aprecia que en cuanto a nivel de estrés de las socias de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales; El 71,9% se encuentran ubicado en un nivel muy alto, el 14,0% en un nivel alto, el 7,4 % se ubica en un nivel medio y el 6,6 % se encuentra en un nivel bajo.

**Tabla 5**

*Nivel de estrés en socias de la agencia adventista de desarrollo y recursos asistenciales de la ciudad de Juliaca, 2019.*

Nivel de estrés	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	8	6.6
Medio	9	7.4
Alto	17	14.0
Muy alto	87	71.9
Total	121	100.0

*Fuente:* Base de datos del SPSS

## 4.2 Funcionabilidad familiar

Según la tabla 6, se aprecia que en cuanto a funcionabilidad familiar de las socias de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales; El 34,7% representa una familia Balanceada que significa que hay un liderazgo de parte de los padres, es una familia democrática que cada uno respeta su espacio, su cercanía emocional es muy buena, las reglas se hacen cumplir firmemente pocas son las que cambian ; el 50,4% representa una familia de rango medio que significa que la disciplina es algo severa negociando sus consecuencias, el liderazgo es igualitario y se permite cambios en las reglas o roles y el 14.9% representa una familia extrema que significa que su liderazgo es limitado o ineficaz de parte de los padres, las decisiones parentales son impulsivas, no tienen claro los roles los miembros de la familia existe alternancia e inversión en ellos, su cercanía emocional es extrema y las decisiones están sujetas al deseo del grupo.

**Tabla 6**

*Nivel de Funcionabilidad Familiar en socias de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales de la ciudad de Juliaca, 2019.*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Familia balanceada	42	34.7
Familia de rango medio	61	50.4
Familia extrema	18	14.9
Total	121	100.0

*Fuente:* Base de datos del SPSS

### Prueba de normalidad

Para realizar un análisis correlacional lo primero que se realiza es la normalidad de los datos de las variables con la prueba de hipótesis. En la tabla 7 se aprecian los resultados de las pruebas de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov (K-S). Los datos correspondientes a la tabla indican un valor significativo en una de las variables, por lo tanto, para los análisis de correlación se recurrió a la estadística no paramétrica.

**A. Formulación de la hipótesis estadística.**

Ha: Los datos provienen de una distribución normal.

Ho: Los datos no provienen de una distribución normal.

**B. Regla de decisión**

- Acepto Ha si  $p > 0.05$
- Se rechaza Ho si  $p < 0.05$

En la tabla 7 se puede ver que los valores de significancia en cuanto a la variable de estrés  $p=0,004$  y en funcionalidad familiar es de  $p=0,020$ , así mismos los valores de significación de las dimensiones de funcionalidad familiar son en cohesión  $p = 0,004$  y adaptabilidad  $p= 0,000$ .

**Tabla 7**  
*Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov para los datos de las variables*

Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés	.101	121	.004
Cohesión	.102	121	.004
Adaptabilidad	.140	121	.000

Funcionabilidad familiar	.089	121	.020
--------------------------	------	-----	------

*Fuente: Base de datos del SPSS*

### **C. Decisión**

En la tabla 7 se puede observar que en ninguna de las variables mencionadas tiene distribución normal porque sus valores están por debajo de  $p = 0,05$ , por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna, lo que nos indica que no son normales los datos de las variables. Por tal motivo, el análisis estadístico de correlación utilizado fue no paramétricos. Para comprobar o rechazar la correlación entre dicha de las variables, para ello se utilizó la prueba de Rho Sperman.

### **4.3 Prueba de hipótesis**

#### **4.3.1 Para la hipótesis general**

##### **A. Formulación de la hipótesis estadística**

Ha: Existe relación significativa entre el Estrés y Funcionabilidad familiar en socias de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales (ADRA) de la ciudad de Juliaca – 2019.

Ho: No existe relación significativa entre el Estrés y Funcionabilidad familiar en socias de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales (ADRA) de la ciudad de Juliaca – 2019.

##### **B. Regla de decisión**

- Acepto Ha si  $p < 0.05$

- Acepto Ho si  $p > 0.05$ .

### C. Estadístico de prueba

Según la tabla 8, observamos el análisis correlacional entre las variables Funcionabilidad familiar y el estrés para el análisis se utilizó el coeficiente de Rho de Spearman donde se evidencia un coeficiente de correlación negativo baja de valor - 0.216 sin embargo, muestra un valor  $p=0,018$  indicando que si existe correlación baja.

**Tabla 8**

*Análisis de correlación entre el estrés y funcionabilidad familiar en socias de la agencia adventista de desarrollo y recursos asistenciales de la ciudad de Juliaca,2019.*

Correlaciones				
			Funcionalidad familiar	Estrés
R ho de Spearman	Funcionabilidad familiar	Coeficiente de correlación	1.000	-,216*
		Sig. (bilateral)		.018
		N	121	121
	Estrés	Coeficiente de correlación	-,216*	1.000
		Sig. (bilateral)	.018	
		N	121	121

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

Fuente: Base de datos del SPSS

### D. Decisión

A un nivel de significancia del 5%, se ha calculado el valor de  $p=0,018$  indicando está dentro del margen de error para evidenciar una correlación baja entre las

variables de estudio. Por tal motivo, se acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ ) y se rechaza la hipótesis nula ( $H_o$ ) afirmando que si existe relación baja entre el Estrés y Funcionabilidad familiar en socias de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales (ADRA) de la ciudad de Juliaca – 2019.

#### **4.4 Primera hipótesis específica**

##### **A. Formulación de la hipótesis estadística**

$H_a$ : Existe relación significativa entre Estrés y Cohesión familiar en socias de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales de la ciudad de Juliaca - 2019.

$H_o$ : No existe relación significativa entre Estrés y Cohesión familiar en socias de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales de la ciudad de Juliaca - 2019.

##### **B. Regla de decisión**

- Acepto  $H_a$  si  $p < 0.05$
- Se rechaza  $H_o$  si  $p > 0.05$ .

##### **C. Estadístico de prueba**

Según la tabla 9, el análisis correlacional de Rho de Spearman evidencia un coeficiente de correlación de valor -0.228, sin embargo, muestra un valor  $p = 0,012$  indicando que si existe correlación baja entre las variables de estudio.

#### **Tabla 9**

Análisis de correlación entre el estrés y cohesión familiar en socias de la agencia adventista de desarrollo y recursos asistenciales.

<b>Correlaciones</b>				
Rho de Spearman	Cohesión	Coeficiente de correlación	1.000	-.228*
		Sig. (bilateral)		.012
		N	121	121
	Estrés	Coeficiente de correlación	-.228*	1.000
		Sig. (bilateral)	.012	
		N	121	121

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

Fuente: Base de datos del SPSS

#### **D. Decisión**

A un nivel de significancia del 5%, se ha calculado el valor de  $p=0,012$  indicando estar dentro del margen de error para evidenciar correlación baja entre las variables de estudio. Por tal motivo, se acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ ) y se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) afirmando que si existe relación significativa baja entre Cohesión familiar y Estrés en socias de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales de la salida puno, de la ciudad de Juliaca - 2019.

#### **4.5 Segunda hipótesis específica**

##### **A. Formulación de la hipótesis estadística**

Ha: Existe relación significativa entre Estrés y Adaptabilidad familiar en las socias de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales de la ciudad de Juliaca - 2019.

Ho: No existe relación significativa entre Estrés y Adaptabilidad familiar en socias de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales de la ciudad de Juliaca - 2019.

**B. Regla de decisión**

- Acepto Ha si  $p < 0.05$
- Se rechaza Ho si  $p > 0.05$ .

**C. Estadístico de prueba**

Según la tabla 10, el análisis correlacional de Rho de Spearman evidencia un coeficiente de correlación de valor  $p = - 0,099$ , sin embargo, muestra un valor  $p = 0,282$  indicando que si existe correlación entre las variables de estudio.

**Tabla 10**

*Análisis de correlación entre el estrés y adaptabilidad familiar en socias de la agencia adventista de desarrollo y recursos asistenciales de la ciudad de Juliaca,2019.*

<b>Correlaciones</b>				
Rho de Spearman	Adaptabilidad	Coeficiente de correlación	Adaptabilidad 1.000	Estrés -.099
		Sig. (bilateral)		.282
		N	121	121

Estrés	Coefficiente de correlación	-.099	1.000
	Sig. (bilateral)	.282	
	N	121	121

*Fuente: Base de datos del SPSS*

#### **D. Decisión**

A un nivel de significancia del 5%, se ha calculado el valor de  $p=0,282$  indicando está dentro del margen de error para evidenciar que no hay correlación entre las variables de estudio. Por tal motivo, no se acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ ) y se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ) afirmando que no existe relación entre Adaptabilidad familiar y Estrés en socias de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales, de la ciudad de Juliaca - 2019.

### **DISCUSIÓN**

De acuerdo al objetivo general que planteamos en nuestra investigación, se ha podido determinar los resultados obtenidos en un nivel de significancia del 5%, teniendo como resultado del análisis estadístico, un valor de  $p = -0.018$  y un coeficiente de correlación de  $r=-0,216$  indicando estar dentro del margen de error para evidenciar correlación baja entre las variables de estudio, por tal motivo se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, afirmando que si existe correlación entre el Estrés y Funcionalidad Familiar en socias de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales (ADRA) de la ciudad de Juliaca – 2019. De similar forma, Santillán (2013), realizó una investigación titulada “relación entre condiciones de trabajo psicosocial, estrés y funcionamiento familiar en mujeres que laboran en la Universidad Peruana Unión”, en el cual se obtuvo como resultados que, existe correlación negativa altamente

significativa entre las condiciones de trabajo psicosocial y estrés; asimismo las condiciones de trabajo psicosocial se relacionan tanto positiva como negativamente con el funcionamiento familiar. Asimismo, Caballero (2015), realizó una investigación titulada *“Influencia del estrés laboral en la dinámica familiar del personal de las oficinas de la red de salud Trujillo – Unidad Territorial de Salud (UTES N°6) – año 2014”*. Como su principal resultado se puede observar que el estrés laboral influye negativamente en la dinámica familiar de los trabajadores de las oficinas de la Red de Salud Trujillo UTES N° 6, como tercer resultado el estrés laboral genera relaciones e interacciones familiares no saludables en los trabajadores de las oficinas de la UTES N°6. Como cuarto resultado el estrés laboral influye negativamente en el comportamiento y actitudes de los miembros de la familia de los trabajadores de las oficinas de la Red de Salud Trujillo. Asimismo, Acosta (2014), realizó una investigación titulada *“El Estrés Laboral y su influencia en las Relaciones Familiares de los empleados de la Unidad Educativa a distancia de Tungurahua extensión Ambato en el periodo abril – noviembre del 2012*, los resultados muestran que el estrés laboral no afecta significativamente en las relaciones familiares. Corroborando con las investigaciones detalladas anteriormente se puede mencionar que se encontraron resultados similares a los nuestros, confirmando así nuestra investigación, Sin embargo, existe una investigación que indica lo contrario a nuestros resultados. De igual manera Moscoso (2014), cuando existe bienestar dentro de la familia, estos darán una mayor seguridad emocional y una mejor enseñanza para la toma de decisiones para los problemas que existen dentro del área de trabajo, así como un mejor trato entre los mismos, asimismo Herrera (2008), la crisis familiar implica alteración y desequilibrio en el sistema familiar e insiste en resaltar, que no es lo mismo crisis con estrés, existen familias que toleran mejor el

estrés que otras, y que el estrés por sí mismo no tiene connotación negativa, solo cuando existen síntomas de alteración del equilibrio familiar, solo cuando aparecen síntomas de alteración del equilibrio familiar y la familia se torna disfuncional, entonces la familia llega a atravesar dificultad.

De acuerdo a la primera hipótesis se ha obtenido los siguientes resultados, en un nivel de significancia del 5%, se ha calculado el valor de  $p=0,012$  y un coeficiente de correlación de  $r= - 0,228$  indicando estar dentro del margen de error para evidenciar correlación baja entre las variables de estudio. Por tal motivo, se acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ ) y se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) afirmando que si existe relación significativa baja entre Cohesión familiar y Estrés en socias de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales de la salida puno, de la ciudad de Juliaca – 2019, Asimismo, Acosta (2014), realizo una investigación titulada *“El Estrés Laboral y su influencia en las Relaciones Familiares de los empleados de la Unidad Educativa a distancia de Tungurahua extensión Ambato en el periodo abril – noviembre del 2012,* los resultados en ambos géneros, masculino y femenino se evidencia que el estrés laboral se relaciona únicamente con la cohesión de las relaciones familiares, ya que se puede observar que mientras menor es el nivel de estrés laboral mayor es el porcentaje de cohesión en ambos géneros de la población estudiada; esta relación se la puede vincular a que los individuos con menor nivel de estrés laboral invierten más tiempo en compartir momentos de calidad con la familia, a esto se suma que no mezclan las preocupaciones laborales con las relaciones familiares y fomentan una atmósfera cálida y armoniosa en la familia, Asimismo nuestros resultados indican una correlación baja entre las variables corroborando con la investigación anteriormente mencionada, de igual manera Camacho, León y Silva (2009). El vínculo emocional que los miembros

de la familia tienen entre sí. La Cohesión evalúa el grado en que los miembros de la familia están conectados o separados a ella, en donde los niveles extremos señalan disfuncionalidad, así también la cohesión extremadamente baja corresponde a las familias desligadas y la cohesión extremadamente alta corresponde a las familias amalgamadas. Los niveles moderados o intermedios corresponden a las familias separadas y conectadas. Para Olson los niveles moderados o intermedios facilitan el funcionamiento familiar, los extremos son dificultosos (Sigüenza & Buñay, 2017).

De acuerdo a la segunda hipótesis se ha obtenido los siguientes resultados, a un nivel de significancia del 5%, se ha calculado el valor de  $p=0,282$  y un coeficiente de correlación de  $r= - 0,099$  indicando no estar dentro del margen de error para evidenciar correlación entre las variables de estudio. Por tal motivo, no se acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ ) y se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ) afirmando que no existe relación entre Adaptabilidad familiar y Estrés en socias de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales de la salida puno, de la ciudad de Juliaca - 2019. Revisando la evidencia científica se puede indicar que no existen investigaciones con resultados similar u opuestos a nuestros resultados, Así también Sigüenza y Buñay (2017), mencionan la habilidad de un sistema marital o familiar para cambiar su estructura de poder, las relaciones de pautas y las reglas de las relaciones, en respuesta al estrés situacional y propia del desarrollo, es decir, un balance entre cambio y estabilidad. El nivel extremadamente bajo corresponde a las familias rígidas y el nivel extremadamente alto corresponde a las familias caóticas. Para Olson los niveles

moderados o intermedios facilitan el funcionamiento familiar, los extremos son dificultosos (Siguenza & Buñay, 2017).

## **CAPÍTULO V**

## CONCLUSIONES

En cuanto a los resultados encontrados respecto a los objetivos planteados, se concluye lo siguiente:

**Primero:** A un nivel de significancia del 5%, se ha calculado el valor de  $p=0,018$  indicando está dentro del margen de error para evidenciar una correlación baja entre las variables de estudio. Por tal motivo, se acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ ) y se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) afirmando que si existe relación baja entre el Estrés y Funcionabilidad familiar en socias de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales (ADRA) de la ciudad de Juliaca – 2019

**Segundo:** A un nivel de significancia del 5%, se ha calculado el valor de  $p=0,012$  indicando estar dentro del margen de error para evidenciar correlación baja entre las variables de estudio. Por tal motivo, se acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ ) y se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) afirmando que si existe relación significativa baja entre Cohesión familiar y Estrés en socias de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales de la salida puno, de la ciudad de Juliaca - 2019.

**Tercero:** A un nivel de significancia del 5%, se ha calculado el valor de  $p=0,282$  indicando está dentro del margen de error para evidenciar que no hay correlación entre las variables de estudio. Por tal motivo, se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se rechaza la hipótesis alterna ( $H_a$ ) afirmando que no existe relación entre Adaptabilidad familiar y Estrés en socias de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales, de la ciudad de Juliaca – 2019.

## RECOMENDACIONES

A la institución, que, con los resultados mostrados en la presente investigación desarrollen:

- Nuevas estrategias para realizar los respectivos reembolsos
- Talleres de bienestar psicológico a las socias.
- Impulsar y apoyar las propuestas del departamento de psicología y así obtener buenos resultados que favorezcan a la Institución.
- Conferencias de fortalecimiento familiar dos veces al año el primero con temas a pareja y el segundo serio con temas referidos a la crianza de los hijos ya que como sabemos muchas veces la funcionalidad familiar es muy diferente en cada familia.

- Talleres psicológicos dirigidos para los hijos de las socias para mejorar la comunicación entre padres e hijos.
- Talleres técnicos productivos, para que se relajen las socias y que abran su mente y se liberen de estrés.

Al departamento de psicología de la Institución:

- Que elabore programas de intervención enfocados en mejorar el índice de estrés en las socias, teniendo como consideración los datos de informe que se emiten en la presente investigación, dicho sea de paso, tomando en cuenta todos los diferentes factores que inciden en la funcionalidad familiar, es decir que se debe de trabajar con la participación activa de las encargadas de los grupos de trabajo.
- Dar talleres psicológicos del manejo del estrés como lo pueden manejar positivamente.

A investigadores

- Tomar en consideración los datos obtenidos en la presente investigación. Asimismo, tomar en cuenta la posibilidad de volver a investigar las variables de estudio presentadas, bajo la misma metodología a fin de refutar o corroborar los resultados hallados puesto que aún queda camino para hacer inferencia de manera más precisa.

- Examinar otras variables de estudio que puedan incidir en la funcionalidad familiar, tales como rasgos de personalidad, autoestima, habilidades sociales, entre otros.
- Extender el tamaño de la muestra, de modo que se pueda lograr una mayor comprensión y generalización de los resultados.
- Para futuros estudios tomar en cuenta la obtención de datos de todos los miembros de la familia, ya que esto permitiría una mejor valoración del funcionamiento familiar.
- Pensar en la utilización de otros instrumentos de evaluación del funcionamiento familiar que consideren otros indicadores como comunicación, conflicto familiar, entre otros.

## 5. REFERENCIAS

Acosta Acosta, M. G. (2014). "El Estrés Laboral Y Su Influencia En Las Relaciones Familiares De Los Empleados De La Unidad Educativa A Distancia De Tungurahua Extensión Ambato En El Período Abril – Noviembre Del 2012". Universidad Técnica De Ambato Facultad De Ciencias De La Salud Carrera De Psicología Clínica Informe. Universidad Técnica De Ambato. Recuperado De [Http://Repositorio.Uta.Edu.Ec/Handle/123456789/8480](http://Repositorio.Uta.Edu.Ec/Handle/123456789/8480)

Goleman. D. (2012). Cuestionarios Sobre Funcionamiento Familiar. El Blog De Daniel, (Pp.37 – 41).

American Psychological Association. (2019). Los Distintos Tipos De Estrés. (Pp.17).

Araujo, L. (2016). Cohesión Y Adaptabilidad Familiar Y Depresión En Adolescentes.

Barraza M. A. (2007). El Campo De Estudio Del Estrés. Revista Internacional De Psicología, (Pp.1–30).

Bash, E. (2015). El Estrés Y Su Evolución. Proyecto De Investigación, 1. <https://doi.org/10.1017/Cbo9781107415324.004>

Blanca, P. (2013). Tipos De Familia Y La Relación Con Sus Límites. Tesis, (Pp.54).

Bucay, J. (2012). Normas Y Límites En La Familia. Educando La Mente, (Pp.10).

Caballero Gutierrez, E. A. (2015). Influencia Del Estrés Laboral En La Dinamica Familiar Del Personal De Las Oficinas De La Red De Salud Trujillo - Unidad Territorial De Salud (Utes N°6) - Año 2014. Universidad Nacional De Trujillo.

- Cabrera, D.D. (2011). Universidad De Cuenca. Universidad De Cuenca, (Pp. 167).
- Cacallaca, E. C. (2015). Comunicación Familiar Y Su Relación Con La Depresión En Estudiantes. Tesis, N(Depresión), 267. <https://doi.org/10.1093/Eurpub/Ckq017>
- Cáceres, B. (2018). Comunicación Familiar. Investigación De Comunicación Familiar, (Pp. 1–20).
- Calderón R; Rojas, C, G. (2016). Comunicación Asertiva. Ideas Positivas, (Pp. 88) Trujillo.
- Calderón, N. (2015). Clima Social Familiar Y Su Relación Con La Comunicación Marital De Los Líderes De La Iglesia Adventista. Tesis, (Pp.0–175).
- Calzada Reyes, A., Oliveros Delgado, Y. C., & Acosta Imas, Y. (2012). Trastorno Por Estrés Agudo: Presentación De Un Caso. Cuadernos De Medicina Forense, 18(1), 27-31. <https://doi.org/10.4321/S1135-76062012000100004>
- Camacho, P., León, C., & Silva, I. (2009). Funcionamiento Familiar Según El Modelo Circumplejo De Olson En Adolescentes. Rev Enferm Herediana, (Pp. 80–85).
- Camargo, Bl. S. (2004). Estrés, Síndrome General De Adaptación O Reacción General De Alarma Stress, General Adaptation Syndrome Or General Alarm Reaction. Revista Médico Científica, 17(Rev. Médico Científica), 45. Recuperado De <http://www.revistamedicocientifica.org/uploads/journals/1/articles/103/public/103-370-1-pb.pdf>
- Cardona, M. P. (2015). Familiar En Un Hospital. Comillas, (Pp. 0–24).
- Carreras, A. (2013). Apuntes. Roles, Reglas Y Mitos Familiares. Familias, (Pp.1–15).

Cassullo, G. (2010). Consideraciones Acerca Del Concepto De Clima Social Y Su Evaluación. Universidad De Buenos Aires, (Pp.63). Argentina.

Cirera O, Y; Aparecida D, E; Rueda E, S, V; Ferraz F, O. (2012). Impacto De Los Estresores Laborales En Los Profesionales Y En Las Organizaciones. Sistema De Información Científica, 11(5), 383–394.

Coaquira Pinto Jessica Paola, S. C. M. (2014). Estrés Y Consumo De Alcohol De Trabajadoras Sexuales En La Ciudad De Juliaca En El Año 2014, 127. <https://doi.org/10.1111/J.1467-937x.2009.00570.X>

Crespo, M., & Gómez, M. M. (2011). La Evaluación Del Estrés Postraumático: Presentación De La Escala De Evaluación Global De Estrés Postraumático (Egep) Clínica Y Salud, 23(1), 2012-2025. <https://doi.org/10.5093/CI2012a4>

Díaz, R. (2010). La Familia Como Factores De Riesgo, Protección Y Resiliencia En La Prevención Del Abuso De Drogas En Adolescentes. (Pp.1-20).

Diverio, I. (2007). La Adolescencia Y Su Interrelación Con El Entorno. Instituto De La Juventud, (Pp. 0–156).

Duncan, I. (2000). Qué Es La Esperanza. Colección Herramientas, (Pp.27)

Elizabeth, S. G. C. (2009). “Los Efectos Del Estrés En Las Relaciones Interpersonales.” Clínica Y Salud. Retrieved From <http://www.repositorio.usac.edu.gt/9866/1/T13%282501%29.Pdf>

Fernandez, R. R. (2014). Estrés Y Salud, 42. Retrieved From <http://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/952>

- Filipenses. (1971). Biblia. Biblioteca De Autores Cristianos, (Pp.19-81).
- Florencio, M. (2011). Toma De Decisiones Y Solución De Problemas En Administración. Gestipolis, (Pp.28).
- Fonseca, S. (2017). Familia, Estilos Vocacionales Y Calificadores Profesionales. Centro Universitario De Guantanamo, (Pp.18).
- Fontes, M. Heredia, M. Peñaloza, J,Cedeño, M., & Rodríguez O, A. (2012). Funcionamiento Familiar Y Su Relación Con Las Redes De Apoyo Social En Una Muestra De Morelia, México. Salud Mental, (Pp. 147–154).
- Galeano, E. C. (2011). Modelos De Comunicación, (Pp.68)
- Gallego H, A. (2012). Recuperación Critica De Los Conceptos De Familia. Revista Virtual Universidad Católica Del Norte, (Pp.325).
- Guillermina, L., & Cáceres, D. (2014). Comportamiento Y Bienestar Financiero Como Factores Competitivos En El Personal Académico De Una Institución De Educación Superior, 129–146.
- Herrera S, P. M. (2008). El Estrés Familiar, Su Tratamiento En La Psicología. Revista Cubana De Medicina General Integral, 24(3), 1–8.
- Jorge Ramón Alchaer Alchaer. Fadlalla Bahsas Bahsas, Rafael Hernández Nieto, P. J. S. (2012). Relación Entre El Funcionalismo Familiar, El Estrés Y La Ansiedad. Parte De La Tesis De Postgrado En Medicina Familiar, 5(1), 54-59.  
<https://doi.org/10.1360/972010-923>

Juan Francisco Caldera Montes, B. E. P. C., & Gonzalez, G. M. (2007). Niveles De Estrés Y Rendimiento Académico En Estudiantes De La Carrera De Psicología Del Centro Universitario De Los Altos. Revista De Educación Y Desarrollo, 7, 77-82. <https://doi.org/10.1016/J.Bcp.2010.06.002>

Leticia García, Ignacio Bolaños, Silvia Garrigós, F. G. . (2013). La Familia Cuenta. Guías (Vol. N).

Maria, Cardona Presa. (2015). Estrés En La Familia Y Funcionamiento Familiar En Un Hospital Psiquiátrico De México. Universidad Pontificia Comilensis Madrid, (Estrés), 0-24.

Ministerio De La Protección Social Y Pontificia Universidad Javeriana, S. De S. S. Y R. P. (2010). Manual De Cuestionario De Estrés.

Ministerio Publico. Estadísticas (2011).

Montero Granthon, G. (2010). Nivel Del Estrés Laboral Y Patrón De Conducta En Los Empleados De La Universidad Nacional De Educación Enrique Guzmán Y Valle, 4-97. Recuperado De [http://www.une.edu.pe/investigacion/pcf\\_pedag\\_y\\_cult\\_fisc\\_2010/pcf-2010-062-Montero\\_Granthon\\_Gloria.pdf](http://www.une.edu.pe/investigacion/pcf_pedag_y_cult_fisc_2010/pcf-2010-062-Montero_Granthon_Gloria.pdf)

Moscoso, M. (2014). Estrés Crónico. El Estudio Científico Del Estrés Crónico En Neurociencias Y Psicooncología1. Recuperado De <http://www.redalyc.org/pdf/1471/147137147003.pdf>

Oms. (2018). Sesión Del Comité Ejecutivo. Salud Mental, N(Familias), 23-27.

Pérez, F., & Santelices, M. (2016). Sintomatología Depresiva, Estrés Parental Y Funcionamiento Familiar. *Revista Argentina De Clínica Psicológica*, Xxv(3), 235-244.

Polaino Lorente Y Martínez, Martínez Pampliega Et Al. (2006). Family Adaptability And Cohesion Evaluation Scale (Faces). *International Journal Of Clinical And Health Psychology*, 6(2), 317-338. Recuperado De [Http://Www.Redalyc.Org/Pdf/337/33760207.Pdf](http://Www.Redalyc.Org/Pdf/337/33760207.Pdf)

Radio Programas Del Peru. (2015). Estrés En peruanos. *Noticias* (Vol. N). Peru.

República, L. (2016). El Estrés, Ese Enemigo Silencioso Que Afecta Al 80% De peruanos. *Noticias, N (Salud Ment.)*, 5.

Sandor Szabo, Yvette Tache, A. S. (2012). Estrés. *Stress*, 15(5), 472-478. <https://doi.org/10.3109/10253890.2012.710919>

Segura, R. M., & Pérez, I. (2016). Impacto Diferencial Del Estrés Entre Hombres Y Mujeres: Una Aproximación Desde El Género. *Alternativas En Psicología*, (36), 105-120.

Silvia Nogareda Cuixart. (2000). Fisiología Del Estrés. Instituto Nacional De Seguridad E Higiene En El Trabajo, (Figura 1), 1-6.

## Anexos

### Anexo A

Tabla1.

Coficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach de funcionamiento familiar

---

<b>Estadísticas de fiabilidad de estrés</b>	
Alfa de Cronbach	N°de Items
0,887	31

---

Tabla2.

Coficiente de confiabilidad de Alfa de Cronbach del Cuestionario de estrés tercera version.

---

<b>Estadísticas de fiabilidad de</b>	
<b>Funcionalidad familiar</b>	
Alfa de Cronbach	Nº de ítems
0,918	20

---

## Anexo B



### VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
Escuela Profesional de Psicología

#### ESCALA DE EVALUACIÓN DE COHESIÓN Y ADAPTABILIDAD FAMILIAR (FASES III)

Instrucciones: Sirvase encerrar dentro de un círculo, el porcentaje que crea conveniente para cada pregunta.

9. ¿Considera Ud. que el instrumento cumple los objetivos propuestos?  
0 \_\_\_ 10 \_\_\_ 20 \_\_\_ 30 \_\_\_ 40 \_\_\_ 50 \_\_\_ 60 \_\_\_ 70 \_\_\_ 80 \_\_\_ 90 \_\_\_ 100
10. ¿Considera Ud. que este instrumento contiene los conceptos propios del tema que se investiga?  
0 \_\_\_ 10 \_\_\_ 20 \_\_\_ 30 \_\_\_ 40 \_\_\_ 50 \_\_\_ 60 \_\_\_ 70 \_\_\_ 80 \_\_\_ 90 \_\_\_ 100
11. ¿Estima Ud. que la cantidad de ítems que se utiliza son suficientes para tener una visión comprensiva del asunto que se investiga?  
0 \_\_\_ 10 \_\_\_ 20 \_\_\_ 30 \_\_\_ 40 \_\_\_ 50 \_\_\_ 60 \_\_\_ 70 \_\_\_ 80 \_\_\_ 90 \_\_\_ 100
12. ¿Considera Ud. que si se aplicara este instrumento a muestras similares se obtendrían datos también similares?  
0 \_\_\_ 10 \_\_\_ 20 \_\_\_ 30 \_\_\_ 40 \_\_\_ 50 \_\_\_ 60 \_\_\_ 70 \_\_\_ 80 \_\_\_ 90 \_\_\_ 100
13. ¿Estima Ud. que los ítems propuestos permiten una respuesta objetiva de parte de los informantes?  
0 \_\_\_ 10 \_\_\_ 20 \_\_\_ 30 \_\_\_ 40 \_\_\_ 50 \_\_\_ 60 \_\_\_ 70 \_\_\_ 80 \_\_\_ 90 \_\_\_ 100

14. ¿Qué preguntas cree Ud. que se podría agregar?

---

---

---

15. ¿Qué preguntas se podrían eliminar?

---

---

---

16. Recomendaciones

---

---

---

Fecha: 04-03-19

Validado por: \_\_\_\_\_

Ana María Cayula Amores  
PSICÓLOGA  
C.P.S.



VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS  
UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
Escuela Profesional de Psicología

CUESTIONARIO PARA LA EVALUACIÓN DEL ESTRÉS – TERCERA VERSIÓN

Instrucciones: Sírvase encerrar dentro de un círculo, el porcentaje que crea conveniente para cada pregunta.

1. ¿Considera Ud. que el instrumento cumple los objetivos propuestos?  
0 \_\_\_ 10 \_\_\_ 20 \_\_\_ 30 \_\_\_ 40 \_\_\_ 50 \_\_\_ 60 \_\_\_ 70 \_\_\_ 80 \_\_\_ 90 \_\_\_ 100
2. ¿Considera Ud. que este instrumento contiene los conceptos propios del tema que se investiga?  
0 \_\_\_ 10 \_\_\_ 20 \_\_\_ 30 \_\_\_ 40 \_\_\_ 50 \_\_\_ 60 \_\_\_ 70 \_\_\_ 80 \_\_\_ 90 \_\_\_ 100
3. ¿Estima Ud. que la cantidad de ítems que se utiliza son suficientes para tener una visión comprensiva del asunto que se investiga?  
0 \_\_\_ 10 \_\_\_ 20 \_\_\_ 30 \_\_\_ 40 \_\_\_ 50 \_\_\_ 60 \_\_\_ 70 \_\_\_ 80 \_\_\_ 90 \_\_\_ 100
4. ¿Considera Ud. que si se aplicara este instrumento a muestras similares se obtendrían datos también similares?  
0 \_\_\_ 10 \_\_\_ 20 \_\_\_ 30 \_\_\_ 40 \_\_\_ 50 \_\_\_ 60 \_\_\_ 70 \_\_\_ 80 \_\_\_ 90 \_\_\_ 100
5. ¿Estima Ud. que los ítems propuestos permiten una respuesta objetiva de parte de los informantes?  
0 \_\_\_ 10 \_\_\_ 20 \_\_\_ 30 \_\_\_ 40 \_\_\_ 50 \_\_\_ 60 \_\_\_ 70 \_\_\_ 80 \_\_\_ 90 \_\_\_ 100

6. ¿Qué preguntas cree Ud. que se podría agregar?

Ninguna

7. ¿Qué preguntas se podrían eliminar?

Ninguna

8. Recomendaciones

Considero que es preciso y comprensivo el cuestionario

Fecha: 06/03/19

Validado por: \_\_\_\_\_

Drenda Mamani Guzmán  
PSICÓLOGA  
C. Ps. P. N° 26714



Una Institución Adventista

VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Escuela Profesional de Psicología

ESCALA DE EVALUACIÓN DE COHESIÓN Y ADAPTABILIDAD FAMILIAR (FASES III)

Instrucciones: Sírvase encerrar dentro de un círculo, el porcentaje que crea conveniente para cada pregunta.

9. ¿Considera Ud. que el instrumento cumple los objetivos propuestos?
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

10. ¿Considera Ud. que este instrumento contiene los conceptos propios del tema que se investiga?
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

11. ¿Estima Ud. que la cantidad de ítems que se utiliza son suficientes para tener una visión comprensiva del asunto que se investiga?
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

12. ¿Considera Ud. que si se aplicara este instrumento a muestras similares se obtendrían datos también similares?
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

13. ¿Estima Ud. que los ítems propuestos permiten una respuesta objetiva de parte de los informantes?
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

14. ¿Qué preguntas cree Ud. que se podría agregar?

Three horizontal lines for handwritten response to question 14.

15. ¿Qué preguntas se podrían eliminar?

Three horizontal lines for handwritten response to question 15.

16. Recomendaciones

Three horizontal lines for handwritten recommendations.

Handwritten signature and stamp of Jaime Casas Caruajulca, C.P.s.p. N° 31649.

Fecha: 04-03-19

Validado por: \_\_\_\_\_



Una Institución Adventista

VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Escuela Profesional de Psicología

CUESTIONARIO PARA LA EVALUACIÓN DEL ESTRÉS - TERCERA VERSIÓN

Instrucciones: Sírvase encerrar dentro de un círculo, el porcentaje que crea conveniente para cada pregunta.

- 1. ¿Considera Ud. que el instrumento cumple los objetivos propuestos? 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
2. ¿Considera Ud. que este instrumento contiene los conceptos propios del tema que se investiga? 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
3. ¿Estima Ud. que la cantidad de ítems que se utiliza son suficientes para tener una visión comprensiva del asunto que se investiga? 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
4. ¿Considera Ud. que si se aplicara este instrumento a muestras similares se obtendrían datos también similares? 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
5. ¿Estima Ud. que los ítems propuestos permiten una respuesta objetiva de parte de los informantes? 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

6. ¿Qué preguntas cree Ud. que se podría agregar?
\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_

7. ¿Qué preguntas se podrían eliminar?
\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_

8. Recomendaciones
\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_

Fecha: 04-03-19

Validado por: Jaime Casas Caruajulca C.Ps.p. N° 31649



VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS  
UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
Escuela Profesional de Psicología

ESCALA DE EVALUACIÓN DE COHESIÓN Y ADAPTABILIDAD FAMILIAR (FASES III)

Instrucciones: Sírvase encerrar dentro de un círculo, el porcentaje que crea conveniente para cada pregunta.

9. ¿Considera Ud. que el instrumento cumple los objetivos propuestos?  
0 \_\_\_ 10 \_\_\_ 20 \_\_\_ 30 \_\_\_ 40 \_\_\_ 50 \_\_\_ 60 \_\_\_ 70 \_\_\_ 80 \_\_\_ 90 \_\_\_ 100
10. ¿Considera Ud. que este instrumento contiene los conceptos propios del tema que se investiga?  
0 \_\_\_ 10 \_\_\_ 20 \_\_\_ 30 \_\_\_ 40 \_\_\_ 50 \_\_\_ 60 \_\_\_ 70 \_\_\_ 80 \_\_\_ 90 \_\_\_ 100
11. ¿Estima Ud. que la cantidad de ítems que se utiliza son suficientes para tener una visión comprensiva del asunto que se investiga?  
0 \_\_\_ 10 \_\_\_ 20 \_\_\_ 30 \_\_\_ 40 \_\_\_ 50 \_\_\_ 60 \_\_\_ 70 \_\_\_ 80 \_\_\_ 90 \_\_\_ 100
12. ¿Considera Ud. que si se aplicara este instrumento a muestras similares se obtendrían datos también similares?  
0 \_\_\_ 10 \_\_\_ 20 \_\_\_ 30 \_\_\_ 40 \_\_\_ 50 \_\_\_ 60 \_\_\_ 70 \_\_\_ 80 \_\_\_ 90 \_\_\_ 100
13. ¿Estima Ud. que los ítems propuestos permiten una respuesta objetiva de parte de los informantes?  
0 \_\_\_ 10 \_\_\_ 20 \_\_\_ 30 \_\_\_ 40 \_\_\_ 50 \_\_\_ 60 \_\_\_ 70 \_\_\_ 80 \_\_\_ 90 \_\_\_ 100

14. ¿Qué preguntas cree Ud. que se podría agregar?

Ninguna

15. ¿Qué preguntas se podrían eliminar?

Ninguna

16. Recomendaciones

Considero que es preciso y comprensiva la Escala

Fecha: 06/03/19

Validado por: \_\_\_\_\_

Brenda Mamani Guzmán  
PSICÓLOGA  
C. Ps. P. N° 26714



VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS  
UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
Escuela Profesional de Psicología

CUESTIONARIO PARA LA EVALUACIÓN DEL ESTRÉS – TERCERA VERSIÓN

Instrucciones: Sírvase encerrar dentro de un círculo, el porcentaje que crea conveniente para cada pregunta.

1. ¿Considera Ud. que el instrumento cumple los objetivos propuestos?  
0 \_\_\_ 10 \_\_\_ 20 \_\_\_ 30 \_\_\_ 40 \_\_\_ 50 \_\_\_ 60 \_\_\_ 70 \_\_\_ 80 \_\_\_ 90 \_\_\_ 100
2. ¿Considera Ud. que este instrumento contiene los conceptos propios del tema que se investiga?  
0 \_\_\_ 10 \_\_\_ 20 \_\_\_ 30 \_\_\_ 40 \_\_\_ 50 \_\_\_ 60 \_\_\_ 70 \_\_\_ 80 \_\_\_ 90 \_\_\_ 100
3. ¿Estima Ud. que la cantidad de ítemes que se utiliza son suficientes para tener una visión comprensiva del asunto que se investiga?  
0 \_\_\_ 10 \_\_\_ 20 \_\_\_ 30 \_\_\_ 40 \_\_\_ 50 \_\_\_ 60 \_\_\_ 70 \_\_\_ 80 \_\_\_ 90 \_\_\_ 100
4. ¿Considera Ud. que si se aplicara este instrumento a muestras similares se obtendrían datos también similares?  
0 \_\_\_ 10 \_\_\_ 20 \_\_\_ 30 \_\_\_ 40 \_\_\_ 50 \_\_\_ 60 \_\_\_ 70 \_\_\_ 80 \_\_\_ 90 \_\_\_ 100
5. ¿Estima Ud. que los ítemes propuestos permiten una respuesta objetiva de parte de los informantes?  
0 \_\_\_ 10 \_\_\_ 20 \_\_\_ 30 \_\_\_ 40 \_\_\_ 50 \_\_\_ 60 \_\_\_ 70 \_\_\_ 80 \_\_\_ 90 \_\_\_ 100
6. ¿Qué preguntas cree Ud. que se podría agregar?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. ¿Qué preguntas se podrían eliminar?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. Recomendaciones  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Fecha: 04-03-19 Validado por: Am. María Carpio Linares  
PSICÓLOGA  
C.P.S.P. 15275



VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Escuela Profesional de Psicología

Una Institución Avanzada

ESCALA DE EVALUACIÓN DE COHESIÓN Y ADAPTABILIDAD FAMILIAR (FASES III)

Instrucciones: Sírvase encerrar dentro de un círculo, el porcentaje que crea conveniente para cada pregunta.

- 9. ¿Considera Ud. que el instrumento cumple los objetivos propuestos?
10. ¿Considera Ud. que este instrumento contiene los conceptos propios del tema que se investiga?
11. ¿Estima Ud. que la cantidad de ítems que se utiliza son suficientes para tener una visión comprensiva del asunto que se investiga?
12. ¿Considera Ud. que si se aplicara este instrumento a muestras similares se obtendrían datos también similares?
13. ¿Estima Ud. que los ítems propuestos permiten una respuesta objetiva de parte de los informantes?

14. ¿Qué preguntas cree Ud. que se podría agregar?

Handwritten response lines for question 14.

15. ¿Qué preguntas se podrían eliminar?

Handwritten response lines for question 15.

16. Recomendaciones

Blank lines for recommendations.

Fecha: 05-03-19

Validado por:

Handwritten signature of the validator.

Ps. Cinthia Katherine Torres Luque
PERUANA
C. Ps. P 24046



VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS  
 UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN  
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
 Escuela Profesional de Psicología

QUESTIONARIO PARA LA EVALUACIÓN DEL ESTRÉS – TERCERA VERSIÓN

Instrucciones: Marque dentro de un círculo, el porcentaje que crea conveniente para cada pregunta.

1. ¿Considera Ud. que el instrumento cumple los objetivos propuestos?  
 0 \_\_\_ 10 \_\_\_ 20 \_\_\_ 30 \_\_\_ 40 \_\_\_ 50 \_\_\_ 60 \_\_\_ 70 \_\_\_ 80 \_\_\_ **90** \_\_\_ 100
2. ¿Considera Ud. que este instrumento contiene los conceptos propios del tema que se investiga?  
 0 \_\_\_ 10 \_\_\_ 20 \_\_\_ 30 \_\_\_ 40 \_\_\_ 50 \_\_\_ 60 \_\_\_ 70 \_\_\_ **80** \_\_\_ 90 \_\_\_ 100
3. ¿Estima Ud. que la cantidad de ítems que se utiliza son suficientes para tener una visión comprensiva del asunto que se investiga?  
 0 \_\_\_ 10 \_\_\_ 20 \_\_\_ 30 \_\_\_ 40 \_\_\_ 50 \_\_\_ 60 \_\_\_ 70 \_\_\_ 80 \_\_\_ **90** \_\_\_ 100
4. ¿Considera Ud. que si se aplicara este instrumento a muestras similares se obtendrían datos también similares?  
 0 \_\_\_ 10 \_\_\_ 20 \_\_\_ 30 \_\_\_ 40 \_\_\_ 50 \_\_\_ 60 \_\_\_ 70 \_\_\_ 80 \_\_\_ **90** \_\_\_ 100
5. ¿Estima Ud. que los ítems propuestos permiten una respuesta objetiva de parte de los informantes?  
 0 \_\_\_ 10 \_\_\_ 20 \_\_\_ 30 \_\_\_ 40 \_\_\_ 50 \_\_\_ 60 \_\_\_ 70 \_\_\_ 80 \_\_\_ **90** \_\_\_ 100

6. ¿Qué preguntas cree Ud. que se podría agregar?

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

7. ¿Qué preguntas se podrían eliminar?

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

8. Recomendaciones

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Fecha: 05-03-19

Validado por:

Ps. Cynthia Kathryn Zapana Luzar  
 PSICÓLOGA  
 C. Ps. P. 24046



Una Tercera Oportunidad

VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS  
UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
Escuela Profesional de Psicología

ESCALA DE EVALUACIÓN DE COMESIÓN Y ADEPTABILIDAD FAMILIAR (PASEE II)

Instrucciones: Sírvase marcar dentro de un círculo, el porcentaje que más convenientemente representa cada pregunta.

9. ¿Considera Ud. que el instrumento cumple los objetivos propuestos?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

10. ¿Considera Ud. que este instrumento contiene los conceptos propios del tema que se investiga?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

11. ¿Estima Ud. que la cantidad de ítems que se utiliza son suficientes para tener una visión comprensiva del asunto que se investiga?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

12. ¿Considera Ud. que si se aplicara este instrumento a muestras similares se obtendrían datos también similares?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

13. ¿Estima Ud. que los ítems propuestos permiten una respuesta objetiva de parte de los informantes?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

14. ¿Qué preguntas cree Ud. que se podría agregar?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

15. ¿Qué preguntas se podrían eliminar?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

16. Recomendaciones

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Fecha: 06-03-19

Validado por: \_\_\_\_\_



**QUESTIONARIO PARA LA EVALUACIÓN DEL ESTRÉS – TERCERA VERSIÓN**

Instrucciones: Sírvase encerrar dentro de un círculo, el porcentaje que crea conveniente para cada pregunta.

1. ¿Considera Ud. que el instrumento cumple los objetivos propuestos?  
 0 \_\_\_ 10 \_\_\_ 20 \_\_\_ 30 \_\_\_ 40 \_\_\_ 50 \_\_\_ 60 \_\_\_ 70 \_\_\_ 80 \_\_\_ **90** \_\_\_ 100
2. ¿Considera Ud. que este instrumento contiene los conceptos propios del tema que se investiga?  
 0 \_\_\_ 10 \_\_\_ 20 \_\_\_ 30 \_\_\_ 40 \_\_\_ 50 \_\_\_ 60 \_\_\_ 70 \_\_\_ 80 \_\_\_ **90** \_\_\_ 100
3. ¿Estima Ud. que la cantidad de ítems que se utiliza son suficientes para tener una visión comprensiva del asunto que se investiga?  
 0 \_\_\_ 10 \_\_\_ 20 \_\_\_ 30 \_\_\_ 40 \_\_\_ 50 \_\_\_ 60 \_\_\_ 70 \_\_\_ 80 \_\_\_ **90** \_\_\_ 100
4. ¿Considera Ud. que si se aplicara este instrumento a muestras similares se obtendrían datos también similares?  
 0 \_\_\_ 10 \_\_\_ 20 \_\_\_ 30 \_\_\_ 40 \_\_\_ 50 \_\_\_ 60 \_\_\_ 70 \_\_\_ 80 \_\_\_ **90** \_\_\_ 100
5. ¿Estima Ud. que los ítems propuestos permiten una respuesta objetiva de parte de los informantes?  
 0 \_\_\_ 10 \_\_\_ 20 \_\_\_ 30 \_\_\_ 40 \_\_\_ 50 \_\_\_ 60 \_\_\_ 70 \_\_\_ 80 \_\_\_ **90** \_\_\_ 100

6. ¿Qué preguntas cree Ud. que se podría agregar?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

7. ¿Qué preguntas se podrían eliminar?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

8. Recomendaciones  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Fecha: 06-03-19

Validado por: \_\_\_\_\_

Edwin Huancasi Apaza  
 PSICÓLOGO  
 C.Ps.R. 31917

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGIA
<p><b>Problema General:</b> ¿Cuál es el nivel de estrés y funcionabilidad familiar en socias de salida puno de ADRA- PERU Juliaca, 2019</p> <p><b>Problemas específicos:</b> -¿Qué relación existe entre el estrés y adaptabilidad familiar en socias de la agencia adventista de desarrollo y recursos asistenciales (ADRA) de la ciudad de Juliaca - 2019?</p>	<p><b>Objetivo general:</b> Determinar el nivel de estrés y funcionabilidad familiar en socias de salida puno de ADRA- PERU Juliaca, 2019.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> -Determinar la relación existe entre el estrés y adaptabilidad familiar en socias de la agencia adventista de desarrollo y recursos asistenciales (ADRA) de la ciudad de Juliaca – 2019. -Determinar la relación existe entre el estrés y cohesión familiar en socias de la agencia adventista de desarrollo y recursos asistenciales (ADRA) de la ciudad de Juliaca – 2019.</p>	<p><b>Hipótesis general:</b> <b>HG:</b> Existe relación negativa entre el nivelde estrés y funcionabilidad familiar en socias de agencia adventista de desarrollo asistencial Juliaca, 2019.</p> <p><b>H0:</b> No existe relación negativa entre el nivel de estrés y funcionabilidad familiar en socias de salida Juliaca, 2019</p> <p><b>Hipótesis específicas:</b> <b>Primera hipótesis :</b> Ha: Existe relación significativa entre Cohesión familiar y Estrés en socias de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales de la ciudad de Juliaca - 2019.</p>	<p><b>FUNCIONABILIDAD FAMILIAR</b></p> <p><b>ESTRES</b></p>	Estrés	<p>-Dolor muscular cuello y espalda -Problemas digestivos -Problemas respiratorios. -Dolor de cabeza -Problemas de sueño -Problemas cardiacos -Cambios de apetito -Impotencia y frigidez -Dificultades familiares -Estar quieto o inquieto -Problemas interpersonales -Aislamiento y desinterés -Sobrecarga de trabajo -Olvidos y desconcentración -Accidentes de trabajo -Frustración -Cansancio - bajo rendimiento, -Absentismo laboral. -Falta de compromiso -Inadecuada decisiones -Cambio de empleo</p>	<p><b>Tipo:</b> cuantitativo <b>Nivel:</b> Descriptivo <b>Diseño:</b> No experimental <b>Método:</b> Entrevista Observación Evaluación <b>Población:</b> Socias de salida puno de ADRA – PERU. <b>Muestra:</b> 120 Socias de ADRA – PERU. <b>Técnicas:</b> Entrevista y observación Instrumentos: FASES III <b>Procedimiento y análisis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SPSS</li> </ul>

<p>-¿Qué relación existe entre el estrés y cohesión familiar en socias de la agencia adventista de desarrollo y recursos asistenciales (ADRA) de la ciudad de Juliaca - 2019?</p>		<p>Ho: No existe relación significativa entre Cohesión familiar y Estrés en socias de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales de la ciudad de Juliaca - 2019.  <b>Segunda hipótesis:</b></p> <p>Ha: Existe relación significativa entre Adaptabilidad familiar y Estrés en las socias de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales de la ciudad de Juliaca - 2019.</p> <p>Ho: No existe relación significativa entre Estrés y Adaptabilidad familiar en socias de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales de la</p>		<p>COHESION</p> <p>ADAPTABILIDAD</p>	<p>-Soledad y miedo  -Irritabilidad y sentimientos negativos  -Angustia y preocupación  -Consumo de medicamentos  -Sentimientos de inutilidad  -Consumo de bebidas  -Problemas con el razonamiento  -Rigidez  -Imposibilidad de tomar decisiones.  <b>FASES III</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vinculación emocional</li> <li>- Apoyo</li> <li>- Límites familiares</li> <li>- Tiempo y amigos de interés y recreación</li> <li>- Liderazgo</li> <li>- Disciplina</li> <li>- Control</li> <li>- Roles y reglas.</li> </ul>	
---	--	--	--	--------------------------------------	--	--

		ciudad de Juliaca - 2019.				
--	--	------------------------------	--	--	--	--

## Anexo D

### Consentimiento informado

**Título del proyecto:** “Estrés y funcionabilidad familiar en socias de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales (ADRA) Perú de la ciudad de Juliaca – 2019”.

**Objetivo:** Determinar la relación significativa entre el estrés y funcionamiento familiar en socias de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales (ADRA) de la ciudad de Juliaca – 2019.

#### Riesgos

El hecho de participar en este estudio no expone a riesgo alguno

#### Beneficios

Los resultados de la presente investigación, ayudaran proponer alternativas de mejora en los planes de intervención producidos por Salud Integral.

#### Derechos del participante

La participación de la socia en el presente estudio es completamente voluntaria. Tiene el derecho de participar si así lo desea.

#### Confidencialidad

La confidencialidad de la información de la socia será asegurada. Todas las respuestas dadas serán evaluadas, sometidas a discusión y reportadas como una información general.

#### Declaración de informe de consentimiento

Yo .....he leído el contenido de este documento de CONSENTIMIENTO INFORMADO dado por el investigador principal y quiero colaborar con este estudio para el bien de la sociedad. Por esta razón autorizo mi participación.

## Anexo E

### Instrumentos de evaluación

Escala de evaluación de cohesión y adaptabilidad familiar (FASES III)

Le pedimos a usted. Que se sirva a leer con detenimiento cada una de las proposiciones y contestar a ellas sinceramente marcando con una X la alternativa que según usted refleja cómo vive en su familia.

1	Los miembros de la familia se piden ayuda cuando lo necesitan.	<b>Casi Nunca</b> 1	<b>Una que otra vez</b> 2	<b>A veces</b> 3	<b>Con frecuencia</b> 4	<b>Casi siempre</b> 5
2	Cuando surge un problema, se tienen en cuenta las opiniones de los hijos.	<b>Casi Nunca</b> 5	<b>Una que otra vez</b> 4	<b>A veces</b> 3	<b>Con frecuencia</b> 2	<b>Casi siempre</b> 1
3	Se aceptan las amistades de los demás miembros de la familia.	<b>Casi Nunca</b> 1	<b>Una que otra vez</b> 2	<b>A veces</b> 3	<b>Con frecuencia</b> 3	<b>Casi siempre</b> 5
4	A la hora de establecer normas de disciplina se entiende en cuenta la opinión de los hijos.	<b>Casi Nunca</b> 5	<b>Una que otra vez</b> 4	<b>A veces</b> 3	<b>Con frecuencia</b> 2	<b>Casi siempre</b> 1

5	Preferimos relacionarnos con los parientes más cercanos.	<b>Casi Nunca</b> 5	<b>Una que otra vez</b> 4	<b>A veces</b> 3	<b>Con frecuencia</b> 2	<b>Casi siempre</b> 1
6	Hay varias personas que mandan en nuestra familia.	<b>Casi Nunca</b> 1	<b>Una que otra vez</b> 2	<b>A veces</b> 3	<b>Con frecuencia</b> 4	<b>Casi siempre</b> 5
7	Los miembros de nuestra familia nos sentimos más unidos entre nosotros que entre otras personas.	<b>Casi Nunca</b> 5	<b>Una que otra vez</b> 4	<b>A veces</b> 3	<b>Con frecuencia</b> 2	<b>Casi siempre</b> 1
8	Frente a distintas situaciones nuestra familia cambia su manera de manejarlas.	<b>Casi Nunca</b> 5	<b>Una que otra vez</b> 4	<b>A veces</b> 3	<b>Con frecuencia</b> 2	<b>Casi siempre</b> 1
9	A los miembros de la familia nos gusta pasar mucho tiempo libre juntos.	<b>Casi Nunca</b> 1	<b>Una que otra vez</b> 2	<b>A veces</b> 3	<b>Con frecuencia</b> 4	<b>Casi siempre</b> 5

10	Padres e hijos conversamos sobre los castigos.	<b>Casi Nunca</b> 5	<b>Una que otra vez</b> 4	<b>A veces</b> 3	<b>Con frecuencia</b> 2	<b>Casi siempre</b> 1
11	Los miembros de la familia nos sentimos muy unidos.	<b>Casi Nunca</b> 1	<b>Una que otra vez</b> 2	<b>A veces</b> 3	<b>Con frecuencia</b> 4	<b>Casi siempre</b> 5
12	Los hijos toman decisiones en nuestra familia.	<b>Casi Nunca</b> 5	<b>Una que otra vez</b> 4	<b>A veces</b> 3	<b>Con frecuencia</b> 2	<b>Casi siempre</b> 1
13	Cuando nuestra familia realiza una actividad todos participamos.	<b>Casi Nunca</b> 1	<b>Una que otra vez</b> 2	<b>A veces</b> 3	<b>Con frecuencia</b> 4	<b>Casi siempre</b> 5
14	En nuestra familia las reglas o normas se pueden cambiar.	<b>Casi Nunca</b> 5	<b>Una que otra vez</b> 4	<b>A veces</b> 3	<b>Con frecuencia</b> 2	<b>Casi siempre</b> 1
15	Es fácil pensar en actividades que podemos realizar como familia.	<b>Casi Nunca</b> 1	<b>Una que otra vez</b> 2	<b>A veces</b> 3	<b>Con frecuencia</b> 4	<b>Casi siempre</b> 5

16	Entre los miembros de la familia nos turnamos las responsabilidades de la casa.	<b>Casi Nunca</b> 5	<b>Una que otra vez</b> 4	<b>A veces</b> 3	<b>Con frecuencia</b> 2	<b>Casi siempre</b> 1
17	En la familia consultamos entre nosotros cuando vamos a tomar una decisión.	<b>Casi Nunca</b> 1	<b>Una que otra vez</b> 2	<b>A veces</b> 3	<b>Con frecuencia</b> 4	<b>Casi siempre</b> 5
18	Es difícil saber quién manda en nuestra familia.	<b>Casi Nunca</b> 5	<b>Una que otra vez</b> 4	<b>A veces</b> 3	<b>Con frecuencia</b> 2	<b>Casi siempre</b> 1
19	En nuestra familia es muy importante el sentimiento de unión familiar.	<b>Casi Nunca</b> 1	<b>Una que otra vez</b> 2	<b>A veces</b> 3	<b>Con frecuencia</b> 4	<b>Casi siempre</b> 5
20	Es difícil decir que tarea tiene cada miembro de la familia.	<b>Casi Nunca</b> 5	<b>Una que otra vez</b> 4	<b>A veces</b> 3	<b>Con frecuencia</b> 2	<b>Casi siempre</b> 1

Questionario: Evaluación del estrés

Señale con una X la casilla que indique la frecuencia con que se le han presentado los siguientes malestares en los **últimos tres meses**.

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_  
 DNI: \_\_\_\_\_

Malestares	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
1. Dolores en el cuello y espalda o tensión muscular.				
2. Problemas gastrointestinales, úlcera péptica, acidez, problemas digestivos o del colon.				
3. Problemas respiratorios.				
4. Dolor de cabeza.				
5. Trastornos del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche.				
6. Palpitaciones en el pecho o problemas cardíacos.				
7. Cambios fuertes del apetito.				
8. Problemas relacionados con la función de los órganos genitales (impotencia, frigidez).				
9. Dificultad en las relaciones familiares.				
10. Dificultad para permanecer quieto o dificultad para iniciar actividades.				
11. Dificultad en las relaciones con otras personas.				
12. Sensación de aislamiento y desinterés.				
13. Sentimiento de sobrecarga de trabajo.				
14. Dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes.				
15. Aumento en el número de accidentes de trabajo.				
16. Sentimiento de frustración, de no haber hecho lo que se quería en la vida.				
17. Cansancio, tedio o desgano.				
18. Disminución del rendimiento en el trabajo o poca creatividad.				
19. Deseo de no asistir al trabajo.				
20. Bajo compromiso o poco interés con lo que se hace.				
21. Dificultad para tomar decisiones.				
22. Deseo de cambiar de empleo.				

<b>Malestares</b>	<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
23. Sentimiento de soledad y miedo.				
24. Sentimiento de irritabilidad, actitudes y pensamientos negativos.				
25. Sentimiento de angustia, preocupación o tristeza.				
26. Consumo de drogas para aliviar la tensión o los nervios.				
27. Sentimientos de que "no vale nada", o "no sirve para nada".				
28. Consumo de bebidas alcohólicas o café o cigarrillo.				
29. Sentimiento de que está perdiendo la razón.				
30. Comportamientos rígidos, obstinación o terquedad.				
31. Sensación de no poder manejar los problemas de la vida.				