

Relación Entre Apoyo Social y El Estrés En Las Familias

Trabajo de Fin de Grado
Grado en Trabajo Social
Universidad de La Laguna

Estudiante: Ordalina Sánchez Acosta

Tutora: Míriam Álvarez Lorenzo

Septiembre del 2018

RESUMEN

El objetivo de esta investigación es analizar la relación existente entre el apoyo social y el estrés en las familias. La muestra es de 30 padres y madres con edades comprendidas entre 30 y 60 años de familias de la población en general con hijos o hijas con edades comprendidas entre 9 y 21 años, mayoritariamente de Santa Cruz de Tenerife. En este estudio fueron utilizados dos cuestionarios, el cuestionario MOS (Medical Outcome Study), para medir el apoyo social dentro de estas familias y la versión española del instrumento Family Stress Scale (Escala de Estrés Familiar) para medir el estrés. Los resultados principales mostraron una relación negativa entre el apoyo social y el nivel de estrés. Los resultados indicaron que a mayor nivel educativo, mayor es el apoyo social y menor estrés, ya que el alto nivel educativo indica que estas personas tienen más recursos para la búsqueda de apoyo, lo cual disminuye el nivel de estrés.

Palabras clave: Familia, apoyo social, estrés, relación entre apoyo social y estrés, nivel educativo.

ABSTRACT

The aim of this research is to analyse the relationship between social support and stress in families. The sample consists of 30 parents aged between 30 and 60 from families in the general population with children aged between 9 and 21, mostly from Santa Cruz de Tenerife. Two questionnaires were used in this study, the MOS (Medical Outcome Study) questionnaire, to measure social support within these families and the Spanish version of the Family Stress Scale instrument to measure stress. The main results showed a negative relationship between social support and stress level. The results indicated that the higher the level of education, the greater the social support and the lower the stress, since the higher the level of education indicates that these people have more resources for seeking support, which decreases the level of stress.

Keywords: Family, social support, stress, relationship between social support and stress, level of education.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
1. MARCO TEÓRICO	2
1.1. <i>Funciones de la familia</i>	3
1.2. <i>Tipología de familias</i>	4
1.3. <i>Apoyo social y estrés en las familias</i>	5
2. OBJETIVOS	10
3. MÉTODO	10
3.1. <i>Participantes</i>	10
3.2. <i>Instrumentos y variables medidas</i>	12
3.3. <i>Procedimiento</i>	13
3.4. <i>Diseño</i>	14
4. RESULTADOS	14
4.1. <i>Análisis de apoyo social y las variables sociodemográficas</i>	14
4.2. <i>Análisis del estrés y las variables sociodemográficas</i>	17
4.3. <i>Análisis de la relación entre estrés y apoyo social</i>	18
5. DISCUSIÓN	20
6. CONCLUSIONES	24
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	25

INTRODUCCIÓN

El tema principal de este estudio es la relación entre el apoyo social y el estrés en las familias. La familia, como principal agente socializador, es la que brinda apoyo material y emocional a sus miembros, además de garantizar las funciones fundamentales secundarias y muchas veces la falta de estas puede ocasionar situaciones de estrés. La importancia de este tema es porque la familia es un pilar esencial, es necesario estar en contacto con otras personas y esto genera un bienestar, como consecuencia la carencia de apoyo genera malestar o estrés, originándose una situación no grata en las familias.

Este trabajo está compuesto por un marco teórico, en el que se exponen conceptos, antecedentes e investigaciones que se han encontrado relacionados con el tema a tratar (familias, funciones y tipologías, apoyo social y estrés con sus tipologías, comparados con otros estudios). A continuación, tienen lugar los objetivos, divididos en general y específicos. El método, dividido en cuatro partes, los participantes, que son representantes de la familia con hijos/as menores y adolescentes; los instrumentos utilizados, siendo estos el cuestionario MOS y la versión española del Family Stress Scale; el procedimiento y el diseño (diseño no experimental, descriptivo y correlacional). Después, se obtienen los resultados de los análisis entre las variables a tratar (apoyo social y estrés) y las variables sociodemográficas (nivel de estudios, número de hijos/as y edad). Finalmente, se exponen la discusión y la conclusión, de forma que se comprueba la hipótesis, de que a menor apoyo social, mayor es el estrés en las familias.

1. MARCO TEÓRICO

La familia, es considerada desde tiempos remotos como el sostén más importante o significativo en nuestra sociedad. La familia tiene un rol muy relevante en la socialización, debido a que en este entorno es donde se realizan las relaciones sociales iniciales, además de posibilitar la construcción de la personalidad y facilitar el aprendizaje para hacer frente a diversas o determinadas circunstancias de la vida. Asimismo, no se restringe sólo a lo expuesto anteriormente, sino que también, frecuentemente es una fuente de apoyo primordial, siendo ésta la que siempre está dispuesta a prestar ayuda, normalmente, material y emocional (Navarro, Musitu y Herrero, 2008).

Por otra parte, Rodrigo y Palacios (1998) definen la familia como un grupo de personas que tienen en común formas de vidas similares, y en los que se originan sentimientos de estar integrado en este grupo, se establece una responsabilidad individual y tienen lugar vínculos de consanguinidad, reciprocidad y dependencia.

Otros autores consideran a la familia como un sistema; Adolfin (1984) (como se citó en Perpiñán, 2009) lo plantea como un grupo sistematizado independiente con conductas pautadas, cuya reciprocidad es duradera. Dicho sistema, se constituye por tres subsistemas que actúan de manera autónoma. El primero de ellos es el sistema conyugal, en el que dos personas con un vínculo en concreto, proporcionan a la familia una perdurabilidad, mediante la fijación de reglas que favorezcan a un bienestar adecuado. El segundo es el sistema parental, el vínculo que se produce entre padres e hijos/as a través de pautas. Por último, el sistema fraterno, configurado por los vínculos entre hermanos/as.

En esta línea, Broderick (1993) como se citó en Navarro et al., (2008), la explica del siguiente modo:

Un sistema abierto, dinámico, dirigido a metas y autorregulado. Además, ciertas facetas –tales como su estructuración única de género y generación- lo diferencia de otros sistemas sociales. Más allá de esto, cada sistema individual familiar está configurado por sus propias facetas estructurales particulares (tamaño, complejidad, composición, estadio vital), las características psicobiológicas de sus miembros individuales (edad, género, fertilidad, salud, temperamento, etc.) y su posición sociocultural e histórica en su entorno más amplio. (p.13).

Autores y autoras como Quintero (1997) y Navarro et al. (2008) coinciden en que; la familia se encuentra en una modificación constante, pero a la vez permanecerá, debido a que es la unión más apropiada en las sociedades contemporáneas.

1.1. Funciones de la familia

Diversos autores hablan sobre la importancia de las funciones de la familia. Como se mencionó anteriormente, el papel de la familia es relevante en muchos ámbitos. Siendo diversas sus funciones como pueden ser la socialización, capacidades en el ámbito cognitivo, afectivo, y conductual, además de apoyo económico y preservación de la especie y crecimiento (Menéndez, Jiménez y Lorence, 2008).

Quintero (1997), hace referencia a dos funciones de las cuales, la primera es cuidar y garantizar la supervivencia de los integrantes de la familia y procrear. La segunda, sería ofrecer estimulación necesaria para desarrollar la capacidad para relacionarse en el entorno social.

Según la literatura consultada existen funciones básicas o primarias y secundarias. En cuanto a las básicas, los autores hacen alusión a otras funciones, como el cubrir las carencias tales como dormir, comer, aseo, abrigo, buen estado de salud, enseñanza o formación y la socialización (Perpiñán, 2009). Además, tienen la labor de transmitir valores y principios para asegurar la educación de sus hijos e hijas (Navarro et al., 2008). Respecto a las funciones

secundarias, estaría el proporcionar apoyo emocional y afectivo a los integrantes de la familia para sobrellevar etapas negativas como estrés o frustraciones, esto va a permitir que desarrolle un estado psicológico sano (López, 2006; Perpiñán, 2009). Actuando la familia, como facilitador del desarrollo de una identidad que resista a cambios producidos en su entorno (Navarro et al., 2008).

1.2. Tipología de familias

Existen muchos tipos de familias y por ende, cada sistema es distinto, ya que reaccionan de diferentes maneras y tienen diversas debilidades y fortalezas distintas (Del Fresno y Segado, 2013).

Se pueden clasificar a las familias de la siguiente manera:

- ❖ Familias nucleares: constituidas por un varón y una fémina con un vínculo marital y sus descendientes (Navarro et al., 2008). En éstas, cohabitan en el mismo hogar y por lo tanto, incrementa la sensibilidad al cariño, las amenazas y la personalidad (Quintero, 1997).
- ❖ Familias monoparentales: compuestas por uno de los miembros de la relación conyugal conviviendo con hijos e hijas siendo al menos uno de ellos, menor de dieciocho años (Navarro et al., 2008). Puede suceder por varias razones tales como separación, divorcio, fallecimiento o por alejamiento obligatorio; asimismo, personas solteras pueden acceder a la adopción de hijos e hijas (Quintero, 1997).
- ❖ Familias reconstituidas: aquellas que tras un divorcio o separación se unen a otras parejas, de forma que los hijos/as tienen distintos padres o madres. (Quintero, 1997).
- ❖ La cohabitación: comúnmente llamada “pareja de hecho” en la que hay una relación entre dos personas, viven en el mismo hogar pero sin estar casados en lo que se refiere a la ley, y puede haber o no hijos/as de por medio (Navarro et al., 2008).

1.3. Apoyo social y estrés en las familias

Como se ha mencionado en párrafos anteriores, el apoyo social resulta fundamental en la composición y dinámica familiar y en el aporte de bienestar en cada uno de los miembros de la familia (López, 2006). No resulta extraño que la falta o carencia apoyo social esté relacionado con el estrés. En esta línea, Landero y González (2011) realizan un estudio sobre el apoyo social, estrés y autoestima en mujeres de familias monoparentales y biparentales, y encuentran que a menor apoyo social percibido mayor estrés y menor autoestima, en familias monoparentales. Esto se justifica por la pérdida o no presencia de un apoyo social como lo es el cónyuge. Aunque también es cierto, que hay veces que este apoyo está presente, pero no cumple la función de una red de apoyo de calidad (Landero y González, 2011).

Así, Cassel (1974) y Cobb (1976) coinciden en que el apoyo social es útil para hacer frente y mitigar las circunstancias adversas de la vida. Desde una visión comunitaria, Caplan (1974) defiende que cada individuo implica una ayuda para las otras personas y las categoriza de varias formas; apoyando a las personas para que activen sus herramientas psicológicas y a controlar las situaciones que les provocan estrés, angustia o nerviosismo; distribuir sus responsabilidades y quehaceres (López y Chacón, 1999); y por último, facilitando a los demás apoyo tangible, y asesoramiento e información para que sepan cómo tienen que actuar en momentos de estrés (Gracia, Herrero y Musitu, 1995, como se citó en López y Chacón, 1999).

Habiendo visto la importancia que tienen estas dos variables, estrés y apoyo social resulta necesario profundizar en estos dos conceptos. En cuanto al apoyo social, las primeras investigaciones tuvieron lugar en los años setenta y ochenta, estas fueron realizadas por las posibles consecuencias de ser o formar parte de redes sociales en lo referente a la salud (Faris y Dunham, 1939, como se citó en López y Chacón, 1999). De esta manera, Brownell & Shumaker (1984) entienden este concepto como un intercambio de recursos de al menos dos personas percibido por el que brinda (emisor) o el que recibe (receptor) con la intención de

mejorar el bienestar del que lo recibe. Sin embargo, autores como Lara (2005), López y Chacón (1999) y Musitu (1998) coinciden en que el concepto que mejor lo explica es el propuesto por Lin, Dean y Ensel (1986). Definiendo el apoyo social como “provisiones instrumentales o expresivas, reales o percibidas, aportadas por la comunidad, redes sociales o amigos íntimos” (Lin y et. al., 1986 como se citó en Lara, 2005). Teniendo lugar, tanto circunstancias de la vida diaria como en las dificultades (Musitu, 1998).

Con relación al párrafo anterior, existen dos formas de ver el apoyo social, el estructural y el funcional; desde el punto de vista del primero, trata de examinar las situaciones reales con las que cuenta, basándose en los componentes del apoyo social, es decir a la dimensión de la red (Gracia, Herrero, Musitu, 1995, como se citó en López y Chacón, 1999). Las redes sociales presentan unas propiedades tales como, la cantidad de personas que constituyen la red; la variedad de individuos que hay dentro de ella, correspondiendo a amistades, familiares o en general, el entorno que le rodea; la cantidad de relaciones que se producen en una red, marcadas por las uniones que se originan entre los componentes; la reciprocidad; la continuidad o constancia que se establecen en las redes; la heterogeneidad de las relaciones, ya que una persona puede proporcionar distintas formas de ayuda; y finalmente, los obstáculos o el fácil acceso a la comunicación con los que forman la red (Lara, 2005; López y Chacón, 1999). Desde el punto de vista funcional, se centra en las actuaciones del apoyo social desde la expectativa de los individuos (Lara, 2005), es decir, a su utilidad, constituidos por tres recursos, de los cuales son emocionales, instrumentales e informativos (Antonucci e Israel, 1986; Cobb, 1976; Gottlieb, 1983; House, 1981 como se citó en Aguirre et al., 2012).

Haciendo alusión a estos tres últimos recursos, se puede hacer hincapié y ampliar de la siguiente manera:

- ❖ Apoyo emocional, frecuentemente considerado como un elemento muy relevante, a la hora de promover la felicidad y la salud en los individuos (Cutrona, 1986; Minkler, 1985; como se citó en Lara, 2005). En éste se manifiestan las muestras de afecto, “el sentimiento de ser amado” (Cobbs, 1976; Cohen y McKay, 1984, como se citó en López y Chacón, 1999); el hecho de contar con una persona de la red social de la que dispone, el cual le permita expresarse y mostrar lo que verdaderamente siente (Wills, 1985, como se citó en Lara, 2005; López y Chacón, 1999). Por esto, la falta de dicha ayuda, provoca en el individuo un malestar en su salud (Biondi, 1989, como se citó en Lara, 2005).
- ❖ Apoyo tangible o instrumental, es significativo para aquellas personas que no gozan de una buena economía, esta asistencia es palpable e inmediata y puede ser generada por los Servicios Sociales u otras instituciones o por personas cercanas de su red social, por ejemplo, que alguien acuda a casa en el momento en que esté enfermo o enferma y pueda atenderle, alguien que le proporcione dinero o alimento para sustentarse (Lara, 2005; López y Chacón, 1999).
- ❖ Apoyo informacional, engloba a dos niveles; el apoyo informal, “se recibe a través de información, consejo de los demás, que ayudan a resolver problemas” (López y Chacón, 1999). El apoyo formal, comprende la ayuda por parte de profesionales (López y Chacón, 1999). Este apoyo está vinculado al emocional debido a que el hecho de aceptar asesoramientos o consejos por parte de las otras personas, normalmente se entiende como una forma de cariño o de interés hacia el sujeto que lo acepta (Lara, 2005).

Diversos autores (Barrón, 1996; Calvete et al., 1994; Lara, 1998 como se citó en Lara, 2005; Berkman y Syme, 1979; Henderson, 1992; House et al., 1982; Lin 1986; y Schwarzer y Leppin, 1992; como se citó López y Chacón, 1999) han mostrado a través de investigaciones que la carencia de redes sociales que aporten apoyo social supone reducir la mejora de las

condiciones de vida de las personas, llegando a ocasionar múltiples problemas de salud, ya sean físicos, psicológicos o en casos más graves, la celeridad de la muerte. En cambio, aquellas personas que gozan de una buena red social que le proporcionen apoyo social escasean de los problemas dichos anteriormente, siendo estos más fuertes a la hora de confrontar circunstancias de dificultad o estresantes (Cohen et al., y Lin et al., 1979; como se citó en Lara, 2005).

Respecto al estrés, cabe destacar, que durante el ciclo vital de la mayor parte de las familias se producen cambios que generan una inestabilidad en éstas, y en los miembros de la misma, como pueden ser, el nacimiento de un hijo o de una hija, el inicio a la adolescencia, separaciones o divorcios maritales, la paternidad, el hecho de que ambos representantes de la familia tengan empleos fuera del hogar, pérdidas de empleo, jubilación, dificultades económicas, el abandono del hogar familiar de los hijos e hijas, llegando esto a ocasionar situaciones de estrés (López, 2006).

Lo expuesto anteriormente, supone una transformación de roles, que según el apoyo con el que cuente la familia se producirán adaptaciones o darán lugar a problemas psicosociales como es el caso del estrés, también se tiene que tener en cuenta que no todas las familias tienen la misma capacidad de afrontamiento de situaciones (López, 2006). La falta de apoyo y estar sometidos a un elevado nivel de estrés puede desencadenar problemas familiares tales como maltrato en la infancia (López, 2006).

Asimismo, en el ámbito de la psicología, el apoyo social se conoce por tener, un efecto amortiguador, es decir, que permite disminuir o mitigar los daños interviniendo de forma defensiva o moderadora ante situaciones estresantes, por tanto, propiciaría a la felicidad de los individuos (Lara, 2005; López y Chacón, 1999;). Por otra parte, un efecto directo que indica que a un nivel elevado apoyo social, menos de malestar psicológico y a menos apoyo social, mayores problemas (Gottlieb, 1983 como se citó en López y Chacón, 1992).

Hay investigaciones que muestran que el estrés tiene un impacto dañino sobre la salud, puesto que reduce la competencia inmunológica de la persona que se encuentra expuestas a situaciones de estrés (Landro y González, 2002 como se citó en Landero y González, 2011).

De acuerdo a Cava y Musitu (2001) (como se citó en Landero y González, 2011), se pueden diferenciar dos tipos de estrés, el normativo y el no normativo. En cuanto a los normativos, son aquellas circunstancias que tienen lugar en las mayorías de la familia en un determinado momento del ciclo familiar, son situaciones de estrés que se esperan, puesto que se pueden contemplar en familias cercanas, de manera que se encuentran normalizadas y forman parte de la cultura. En cambio, los no normativo son aquellas circunstancias que ocurren de forma imprevista y que no sigue edades, ni es frecuente en las familias, dando lugar a transformaciones dentro del ciclo familiar.

Hoy en día en nuestra sociedad, el estrés afecta en pequeña o gran medida a las personas; asimismo, es el responsable de múltiples enfermedades (Rodríguez, 2010). La definición de estrés se puede denominar a través de distintos puntos de vistas, comprendido como estímulo, describiendo los sucesos que el individuo reconoce como inquietante, perjudicial, generando una transformación en el organismo, la forma de sentirse (la felicidad) y la integridad psicológica, considerándose estos sucesos como “estresores”; el estrés como respuesta, que trata de la manera en que el individuo actúa o reacciona ante los “estresores”, además Selye (1956) (como se citó en Trianes, 2002) lo nombra como Síndrome General de Adaptación, teniendo tres etapas fundamentales, establecidas por una primera etapa de intranquilidad o nerviosismo, la segunda, de fortaleza para confrontar los “estresores”; la tercera, si se extiende la etapa anterior, el organismo se debilita con lo cual propiciaría a estados de malestar; y por último, el estrés como transacción estudiado por Lazarus y Folkman (1986) (como se citó en Botana y Peralbo, 2014; Rodríguez, 2010; Trianes, 2002), de tal forma que

se interpreta como el vínculo entre el sujeto y el ambiente que le rodea, percibido por éste de forma intranquila y que perjudica su tranquilidad y felicidad.

Además de las previas, Rodríguez (2010), añade que predominan otras particularidades a la hora de percatarse ante un evento que cause estrés: tiene que ser algo nuevo, aquello que no se puede prever, que origina inquietud o desasosiego, un estado de confusión o de imprecisión, el tiempo, a lo que el individuo le da importancia o lo considera relevante, la carencia de información e incluso la sensación de descontrol, ocasionando malestares tanto físicos como psicológicos.

2. OBJETIVOS

Los objetivos que se pretenden conseguir en esta investigación, son los siguientes:

Englobados en objetivo general y objetivos específicos

Objetivo general:

1. Analizar el apoyo y el estrés en las familias.

Objetivos específicos:

1. Analizar el apoyo social en las familias y su relación con las variables sociodemográficas.
2. Analizar el estrés en las familias y su relación con las variables sociodemográficas.
3. Explorar la relación entre las variables apoyo social y el estrés en las familias.

3. MÉTODO

3.1. Participantes

La muestra de esta investigación está compuesta por 30 familias de la población en general, de las cuales, fueron representantes 26 mujeres (86,7%) y 4 hombres (13,3%). La edad media de los participantes fue de 45,30 años ($DT = 7,58$); con un estado civil de casados/as

con un 63%, seguido de divorciados/as con un 16,7%, pareja de hecho un 13,3% y separados/as con un 6,7%. Haciendo referencia a la situación laboral, el 73,3% se encuentra trabajando actualmente, mientras que el 26,7 % están desempleados/as.

Respecto al nivel de estudios destacan con un 43,3% aquellas personas con estudios universitarios, bachillerato con un 26,7%, seguido de primaria y ciclos formativos, ambos con un 10%, secundaria con un 6,7% y finalmente, con un 3,3% con doctorado. En cuanto al número de hijos, sobresale con un 33,3% tener 2 hijos/as, 30% con 3 hijos/as, un 20% con un hijo o una hija; 10% con 5 hijos/as y con un 3,3 % con 4 y 8 hijos e hijas; no obstante, la media del número de hijos es de 2,67 y una desviación típica de 1,53. De este modo, las etapas de edades en las que se encuentran los hijos/as podemos observar que, el 40% pertenecen a hijos/as en la adolescencia y en la adultez, con un 26,7% en infancia y adolescencia, con un 20% en solo en la adolescencia y un 13,3% en la infancia. Siendo éstas familias procedentes mayoritariamente de zonas urbanas, concretamente de Santa Cruz de Tenerife con un porcentaje del 53,3%; seguido de la parte sur de la isla con un 20%, la zona norte con un 16,7% y en menor porcentaje, el exterior de la isla con un 10% (ver Tabla 1).

Tabla 1

Datos sociodemográficos

	<i>M(DT) / %</i>
Sexo	
Mujer	86,7%
Hombre	13,3%
Edad	45,30 (7,58)
Estado civil	
Casados/as	63%
Divorciados/as	16,7%
Pareja de hecho	13,3%
Separados/as	6,7%
Situación Laboral	
Trabajando	73,3%
En Desempleo	26,7%
Nivel de Estudios	
Estudios Universitarios	43,3%
Bachillerato	26,7%
Primaria	10%
Ciclos Formativos	10%
Secundaria	6,7%
Doctorado	3,3%
Nº de Hijos/as	2,67 (1,53)
Etapa de Edad de los Hijos/as	
Adolescencia y Adulthood	40%
Infancia y Adolescencia	26,7%
Solo Adolescencia	20%
Solo Infancia	13,3%
Zonas (Lugar de Residencia)	
Urbanas	53,3%
Sur	20%
Norte	16,7%
Exterior de la Isla	10%

3.2. Instrumentos y variables medidas

Los instrumentos utilizados durante esta investigación, fueron dos:

- Cuestionario MOS (Medical Outcome Study), realizado por Sherbourne y Stewart en 1991, cuya finalidad es medir el apoyo social de las familias en este estudio. Este cuestionario está constituido por 20 ítems, de los cuales, el primero alude al número de personas que constituyen la red social; el resto de ítems (19) abarca cuatro dimensiones, siendo éstas el apoyo emocional (ítems 3, 4, 8, 9, 13, 16, 17 y 19), apoyo material (2,

5, 12 y 15), redes sociales de ocio y distracción (7, 11, 14 y 18), apoyo afectivo (6, 10 y 20); todos medidos a través de cinco escalas de Likert, del 1 al 5 (1 = nunca, 2 = pocas veces, 3 = algunas veces, 4 = la mayoría de las veces y 5 = siempre).

- La versión española del Family Stress Scale (Escala de Estrés Familiar) realizada por Olson (1992), para medir el estrés en las familias. Así, está compuesto por 20 ítems, dividido en tres escalas; la primera, se refiere a aquellas situaciones que provocan enfados, nerviosismo o discusiones y a la carencia de autoridad entre los individuos de la familia (ítems 1, 2, 3, 6, 9, 14, 15, 18); la segunda, el descuido y el déficit de orden a la hora de efectuar los quehaceres familiares (ítems 5, 7, 8, 10, 12, 16) y la tercera, las circunstancias imprevistas que influyen sobre el progreso de la familia. Todas estas escalas son medidas mediante la escala de Likert, del 1 al 5 (1 = nunca, 2 = en muy pocas ocasiones, 3 = a veces, 4 = con frecuencia y 5 = muy frecuentemente) para conocer las veces en que diferentes circunstancias causaron estrés o tensión en el ámbito familiar.

3.3. *Procedimiento*

Para realizar esta investigación, uno de los requisitos que se pedía era que fuese una familia con al menos un hijo o hija con edades comprendidas entre 9 y 21 años, siendo cualquiera de los representantes de la familia (padre o madre).

Se llevó a cabo la técnica de bola de nieve, de manera que a través del contacto con otras personas se pudo establecer una comunicación con la mayoría de los participantes. Se distribuyeron los cuestionarios en el mes de abril hasta mediados de mayo, por diferentes vías, a través de emails, ya que para los individuos les resultaba más cómodo; presenciales; con otras personas como intermediarias y por teléfono. Los inconvenientes surgidos en el transcurso, es muchas de las personas que se habían comprometido a realizar los cuestionarios, lo proporcionaban fuera de plazo o simplemente no los entregaban, aun haciéndoles recordatorio

al respecto, con lo cual retrasó el desarrollo de este; por lo tanto se recurrió a la búsqueda de otros participantes para completar la investigación.

3.4. Diseño

Respecto al diseño de este estudio, se trata de un diseño no experimental, debido a que no manipulamos la realidad, descriptivo y correlacional, puesto que se intenta averiguar la relación entre las variables analizadas. Para dicho análisis, fue aplicado el programa informático llamado IBM SPSS, de manera que este es eficaz para múltiples funciones de las que se requería en este trabajo (base de datos, frecuencias, porcentajes, medias, desviación típica, y correlación).

4. RESULTADOS

A continuación se exponen, los resultados obtenidos, tras realizar los diferentes tipos de análisis. En cuanto al primer objetivo, se realizan análisis descriptivos de los diferentes tipos de apoyo social y análisis correlacional entre el apoyo social y las variables sociodemográficas. En referencia al segundo objetivo, se establecen análisis descriptivos de los diferentes tipos de estrés y análisis correlacional entre el estrés y las variables sociodemográficas. Respecto al tercer, y último objetivo, se realiza un análisis correlacional entre el apoyo social y el estrés.

4.1. Análisis de apoyo social y las variables sociodemográficas

En este apartado se presentan los resultados con respecto al objetivo número uno, en el cual se revisaron análisis descriptivos y estos mostraron que la media del apoyo emocional es de 3,66 ($DT = 0,90$); de ayuda material es de 3,70 ($DT = 1,16$); de las redes sociales de ocio y distracción es de 3,81 ($DT = 0,94$); apoyo afectivo, 3,07 ($DT = 0,64$) y una media de índice global de apoyo es de 81,57 ($DT = 20,23$) (ver *Figura 1*).

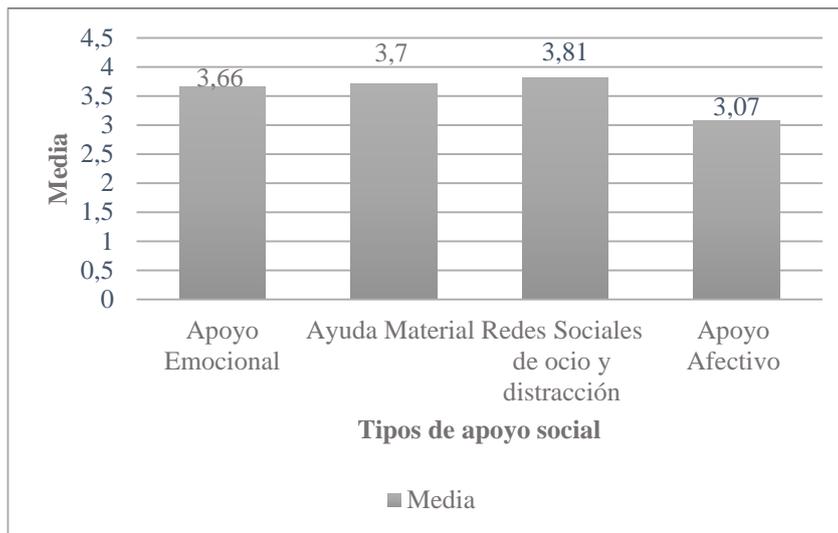


Figura 1. Media de los diferentes tipos de apoyo social.

Para analizar la relación entre apoyo social (apoyo emocional, material, afectivo y redes sociales de ocio y distracción) y las variables sociodemográficas (nivel educativo, número de hijos/as y edad), se llevaron a cabo correlaciones, y los resultados mostraron que el nivel educativo correlaciona de forma positiva con el apoyo emocional ($r(30) = .464, p = .010$), de forma que a más nivel educativo, más apoyo emocional tiene la persona; además, el nivel educativo correlaciona con la ayuda material ($r(30) = .407, p = .026$), indicando esto, que a mayor nivel educativo, mayor ayuda material y apoyo emocional. De esta forma, no hubo correlación significativa entre las variables sociodemográficas tales como el número de hijos/as y la edad con los diferentes tipos de apoyo social (ver Tabla 2).

Tabla 2

Apoyo social y variables sociodemográficas

		Correlaciones							
		Niv.e duc.	Nºhij os/as	Edad	A.Em ocion al	RSde Ocioy Distra cción	A.Afe ctivo	A.Ma terial	Apoy o.total
Niv.e duc.	C.	1	-,156	,136	,464**	,269	,324	,407*	,345
	Pearson Sig. (bilateral)		,410	,473	,010	,150	,080	,026	,062
	N		30	30	30	30	30	30	30
Nºhij os/as	C.		1	,493**	-,036	-,049	-,105	-,024	,014
	Pearson Sig. (bilateral)			,006	,850	,795	,581	,900	,941
	N			30	30	30	30	30	30
Edad	C.			1	,009	-,057	-,141	,061	-,028
	Pearson Sig. (bilateral)				,961	,765	,456	,748	,883
	N				30	30	30	30	30
A.Em ocion al	C.				1	,788**	,692**	,769**	,859**
	Pearson Sig. (bilateral)					,000	,000	,000	,000
	N					30	30	30	30
RSde Ocioy Distra cción	C.					1	,854**	,514**	,792**
	Pearson Sig. (bilateral)						,000	,004	,000
	N						30	30	30
A.Afe ctivo	C.						1	,493**	,718**
	Pearson Sig. (bilateral)							,006	,000
	N							30	30
A.Ma terial	C.							1	,688**
	Pearson Sig. (bilateral)								,000
	N								30
Apoy oTota l	C.								1
	Pearson Sig. (bilateral)								
	N								

4.2. Análisis del estrés y las variables sociodemográficas

En cuanto al objetivo número dos, se realizaron análisis descriptivos y los resultados manifestaron que la media de estrés en referencia a aquellas situaciones que provocan enfados o carencia de autoridad (E1), es de 2,00 ($DT = 0,51$), la media de estrés en relación al descuido y el déficit de orden a la hora de efectuar los quehaceres familiares (E2), es de 1,83 ($DT = 0,59$) y la media de estrés en alusión a las circunstancias imprevistas que influyen sobre el progreso de la familia (E3), es de 2,02 ($DT = 0,51$) (ver Figura 2).

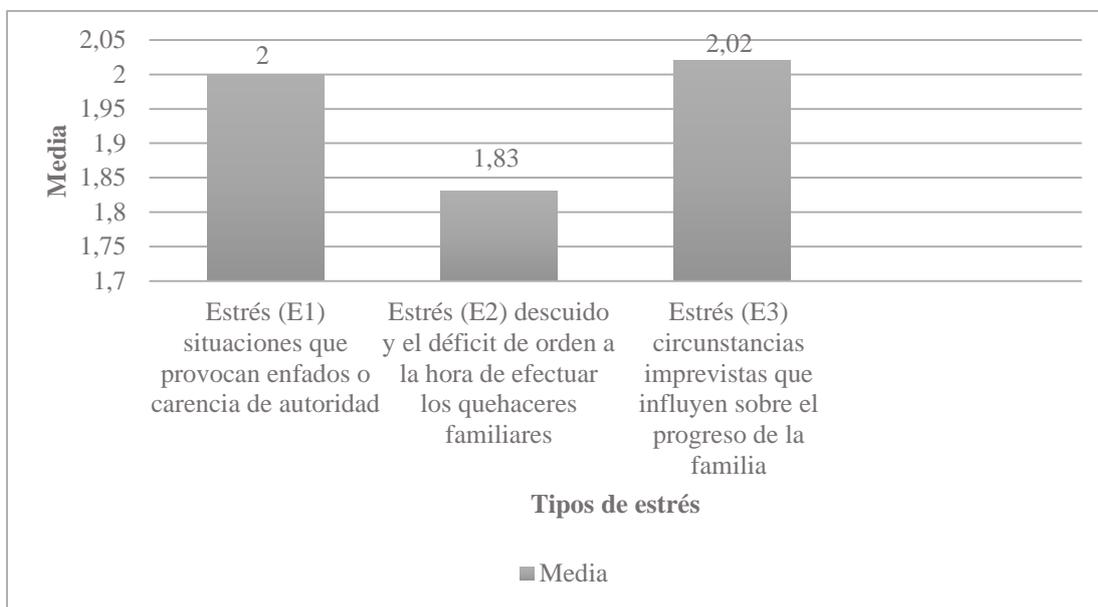


Figura 2. Medias de los diferentes tipos de estrés.

En el caso de la relación entre los tipos de estrés y las variables sociodemográficas, los resultados indicaron que existe una correlación significativa y negativa entre el nivel educativo y en el descuido y el déficit de orden a la hora de efectuar los quehaceres familiares (E2), ($r(30) = -.400$ $p = .029$), de modo que a mayor nivel educativo, menos estrés de este tipo. De esta manera, las variables sociodemográficas, número de hijos/as y edad, no correlacionan con el estrés (ver Tabla 3).

Tabla 3

El estrés y variables sociodemográficas

		Correlaciones					
		Niv. educ.	Nº hijos/as	Edad	E1:Sit. Enfados	E2:Des cuidado	E3:Cir. Imprevistas
Niv.e duc.	C.	1	-,156	,136	-,161	-,400*	-,271
	Pearson Sig. (bilateral)		,410	,473	,395	,029	,147
	N		30	30	30	30	30
Nº hijos/ as	C.		1	,493**	,069	,147	-,196
	Pearson Sig. (bilateral)			,006	,716	,440	,298
	N			30	30	30	30
Edad	C.			1	,065	,021	-,286
	Pearson Sig. (bilateral)				,734	,911	,125
	N				30	30	30
E1:Sit .Enfa dos	C.				1	,672**	,813**
	Pearson Sig. (bilateral)					,000	,000
	N					30	30
E2:D escui do	C.					1	,740**
	Pearson Sig. (bilateral)						,000
	N						30
E3:Ci r. Impre vistas	C.						1
	Pearson Sig. (bilateral)						
	N						

4.3. Análisis de la relación entre estrés y apoyo social

En cuanto al tercer y último objetivo, los resultados manifestaron que las situaciones que provocan enfados o carencia de autoridad (E1) correlacionan con tres tipos de apoyo social. Con apoyo emocional ($r(30) = -.368, p = .045$), es decir, a menos apoyo emocional, más estrés de E1 y viceversa. Con redes sociales de ocio y distracción, por tanto, a menos redes sociales de ocio y distracción presenta un mayor nivel de estrés de E1, y viceversa ($r(30) = -.437, p = .016$). Con apoyo afectivo, a menos apoyo afectivo, a mayor estrés de E1 y viceversa ($r(30) = -.363, p = .049$) (ver Tabla 4).

En relación al descuido y la carencia de orden de los quehaceres familiares (E2) correlacionan, al igual que E1 con tres tipos de apoyo social. Con apoyo emocional, es decir, a menos apoyo emocional, más estrés de E2, y viceversa ($r(30) = -.434, p = 0.17$); con redes sociales de ocio y distracción, es decir, a más estrés de E2 menos redes sociales y viceversa ($r(30) = -.489, p = .006$); con apoyo afectivo, por tanto, a menor nivel de apoyo afectivo, mayor estrés de circunstancias imprevistas que influyen en el progreso de la familia y viceversa (E3), ($r(30) = -.511, p = .004$) (ver Tabla 4).

Con respecto al estrés que hace alusión a las circunstancias imprevistas que influyen sobre el progreso de la familia (E3), correlacionan de forma negativa con tres tipos de apoyo social. De forma que, a menor apoyo emocional, mayor nivel de estrés de tipo E3 y viceversa ($r(30) = -.472, p = .017$). A menores redes sociales y tiempo de ocio y distracción presentan, más estrés de tipo E3, y viceversa ($r(30) = -.440, p = .015$). Finalmente, a menor nivel de apoyo afectivo, mayor estrés de tipo E3, y viceversa ($r(30) = -.382, p = .037$) (ver Tabla 4).

Tabla 4

Relación entre estrés y apoyo social

		Correlaciones							
		E1:Sit. Enfados	E2:D escuido	E3:Ci rcuns. Imprevistas	A.Emocional	A.Material	RSdeOcio yDistracción	A.Afectivo	Apoyo Total
E1:Sit. Enfados	C. Pearson Sig. (bilateral)	1	,672** ,000	,813** ,000	-,368* ,045	-,142 ,455	-,437* ,016	-,363* ,049	-,387* ,034
	N		30	30	30	30	30	30	30
E2:D escuido	C. Pearson Sig. (bilateral)		1	,740** ,000	-,434* ,017	-,190 ,314	-,489** ,006	-,511** ,004	-,392* ,032
	N			30	30	30	30	30	30
E3:Ci rcuns. Imprevistas	C. Pearson Sig. (bilateral)			1	-,472** ,008	-,320 ,085	-,440* ,015	-,382* ,037	-,502** ,005
	N				30	30	30	30	30
A.Emocional	C. Pearson Sig. (bilateral)				1	,769** ,000	,788** ,000	,692** ,000	,859** ,000
	N					30	30	30	30
A.Material	C. Pearson Sig. (bilateral)					1	,514** ,004	,493** ,006	,688** ,000
	N						30	30	30
RSdeOcio yDistracción	C. Pearson Sig. (bilateral)						1	,854** ,000	,792** ,000
	N							30	30
A.Afectivo	C. Pearson Sig. (bilateral)							1	,718** ,000
	N								30
ApoyoTotal	C. Pearson Sig. (bilateral)								1
	N								1

5. DISCUSIÓN

El objetivo general de esta investigación es analizar el apoyo social y el estrés en las familias.

Los resultados encontrados muestran que cuanto menor es el apoyo social, mayor es el estrés en las familias y viceversa. Estos son congruentes con los resultados encontrados en

Landero y González (2011) donde concluyen que en familias monoparentales perciben menos apoyo social y como consecuencia mayor estrés y menos autoestima para las madres.

En referencia al objetivo número uno de este estudio, que es analizar cómo influye el apoyo social en las familias, los resultados mostraron que el tipo de apoyo que los participantes reciben en mayor medida es el apoyo de redes sociales de ocio y distracción, que puede deducirse de que gozan de una buena calidad o la forma en la que está constituida la red social; de este modo, en menor medida se encuentra el apoyo afectivo. Los resultados han mostrado que, a más nivel educativo, más apoyo emocional y material tiene la persona; este alto nivel educativo, puede interpretarse como que las personas tienen más habilidades o recursos a la hora de buscar apoyo.

En cuanto al segundo objetivo, que es analizar el estrés en las familias, los resultados indicaron que el nivel de estrés que estas familias presentan en mayor medida, es el de tipo E3 (las circunstancias imprevistas que influyen sobre el progreso de la familia), lo que explicaría lo que expresan Cava y Musitu (2001) (citado en Landero y González, 2011), estableciendo este tipo de estrés (E3) como no normativo, ya que son circunstancias que ocurren de forma que no se esperan y que no sigue edades, ni es frecuente en las familias, dando lugar a modificaciones en las familias. Teniendo lugar en menor medida el nivel de estrés E2 (descuido y el déficit de orden a la hora de efectuar los quehaceres familiares) debido a que son situaciones que están más reconocidas y saben cómo hacer frente a estas situaciones. Así, existe una relación significativa y negativa entre el nivel educativo y en el descuido y el déficit de orden a la hora de efectuar los quehaceres familiares (E2) de modo que a mayor nivel educativo, menos estrés de este tipo. En esta línea, se puede considerar este tipo de estrés E2 (el descuido y el déficit de orden a la hora de efectuar los quehaceres familiares) como normativo, ya que como explican Cava y Musitu (2001) (citado en Landero y González, 2011) son circunstancias

que tienen lugar en las mayorías de las familias en un determinado momento del ciclo familiar, son situaciones de estrés que sí se esperan que ocurra.

Cabe destacar, que resulta muy llamativo o significativo que la variable del número de hijos/as no esté relacionado con el nivel de estrés, puesto que se espera encontrar que a mayor número de hijos/as, mayor sea la tensión o el estrés en las familias, debido al aumento de responsabilidades y preocupaciones que conlleva este hecho, la dificultad que supone lidiar con diferentes personalidades al tener sumado a que la mayoría de los participantes de este estudio se encuentran trabajando.

Respecto al tercer y último objetivo, que es analizar la relación entre apoyo social y estrés, los resultados manifestaron que hay una tendencia evidente en que los niveles de estrés, las situaciones que provocan enfados o carencia de autoridad (E1), el descuido y la carencia de orden de los quehaceres familiares (E2), y las circunstancias imprevistas que influyen en el progreso de la familia (E3), correlacionan con tres tipos de apoyo social, el apoyo emocional, redes sociales de ocio y distracción y apoyo afectivo; asimismo, se entendería de la siguiente manera: a menos apoyo de cada uno de estos, mayor estrés de los mencionados con anterioridad. Todo esto explicaría la influencia que tiene el apoyo social en el estrés; de manera que, se confirma con las investigaciones realizadas por diversos autores (Barrón, 1996; Calvete et al., 1994; Lara, 1998 como se citó en Lara, 2005; Berkman y Syme, 1979; Henderson, 1992; House et al., 1982; Lin 1986; y Schwarzer y Leppin, 1992; como se citó López y Chacón, 1999) mostrando que la carencia de redes sociales que aporten apoyo social implica disminuir la mejora de las condiciones de vida. Asimismo, aquellas personas que gozan de una buena red social que le proporcionen apoyo social escasean de problemas de salud, ya sea psicológicos o físicos, teniendo una mayor resistencia a la hora de confrontar circunstancias de dificultad o estresantes (Cohen et al., y Lin et al., 1979; como se citó en Lara, 2005). Es fundamental recalcar que el apoyo social presenta un efecto amortiguador, permitiendo la disminución de

daños interviniendo de forma defensiva o moderadora ante situaciones estresantes, por tanto, propiciaría a la felicidad de los individuos (Lara, 2005; López y Chacón, 1999). Por otra parte, tiene un efecto directo, indicando que a un nivel elevado de apoyo social, menos de malestar psicológico y a menos apoyo social, mayores problemas (Gottlieb, 1983 citado en López y Chacón, 1992). Sin embargo, el apoyo material no se relaciona con ningún tipo de estrés, esto podría deberse a que es algo puntual, no tiene una constancia. Por tanto, con los resultados obtenidos se puede evidenciar la hipótesis de que el apoyo social se relaciona con el nivel de estrés.

Como bien se ha mencionado en el método, las limitaciones que han surgido es que muchos participantes que se habían comprometido a realizar los cuestionarios, lo proporcionaban fuera de plazo o simplemente no los entregaban, aun haciéndoles recordatorio al respecto. Otra limitación, es que el número de la muestra es muy pequeña (30 familias) y los resultados no serían extrapolares a la población general, habría que ampliar la muestra y repetir el estudio, para analizar si se obtienen los mismos resultados. También, hubiese sido interesante analizar otras variables como por ejemplo, si conviven ambos padres o si están separados.

En referencia a las propuestas de intervención que favorezcan el apoyo social y estrés en las familias, desde la perspectiva del Trabajo Social sería, la realización de programas sociales que se basen en incrementar el fortalecimiento o reforzamiento de las redes sociales y promover los distintos tipos de habilidades, fundamentalmente, las emocionales, de manera que se trabaje el afrontamiento del estrés en las familias. Durante el desarrollo de estos programas se desarrollarían grupos de apoyo, ya que en estos se comparte información, experiencias, intercambian herramientas de cómo reaccionan ante determinados estresores o los tienen más herramientas, que aporten habilidades para relacionarse u obtener una red social de calidad.

6. CONCLUSIONES

A modo de conclusión, se establecieron los objetivos de esta investigación, uno general, analizar el apoyo y el estrés en las familias, que el resultado obtenido fue que a menor apoyo social, mayor es el estrés. En referencia al primer objetivo específico, análisis del apoyo social y las variables sociodemográficas, los resultados mostraron que el apoyo que más reciben los participantes de la muestra es el apoyo de redes sociales de ocio y distracción. Además, el apoyo social se relaciona con la variable sociodemográfica, nivel educativo. En el segundo objetivo, el análisis de estrés y las variables sociodemográficas, los resultados indicaron que el estrés que presentan en mayor medida es el E3 (las circunstancias imprevistas que influyen en el progreso de la familia), y se relaciona con la variable sociodemográfica, nivel educativo. Finalmente, tercer objetivo, análisis de la relación entre el apoyo social y estrés, los resultados muestran que los tres tipos de estrés, correlacionan con tres tipos de apoyo, no mostrando relación el apoyo material.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguirre, D. C., Castilla, J. F., Jaramillo, M. A., Londoño, N. H., Ochoa, N. L., Oliveros, M., Palacio, J. E., Posada, S. L., Rogers, H. L. (2012). Validación en Colombia del cuestionario MOS de apoyo social. *International Journal of Psychological Research*, 5(1), 142-150.
- Botana, I. y Peralbo, M. (2014). Familia, estrés y atención temprana. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, 1, 55-63.
- Brownell, A. & Shumaker, S. A. (1984). Toward a Theory of Social Support: Closing Conceptual Gaps. *Journal of Social Issues*, 40(4), 11-36.
- Del Fresno, M. y Segado, S. (2013). Trabajo Social con familias: los estilos familiares como indicadores de riesgos, una investigación etnográfica. *Portularia: Revista de Trabajo Social*, 13, 37-46.
- Landero, R. y González, M. (2011). Apoyo social, estrés y autoestima en mujeres de familias monoparentales y biparentales. *Summa Psicológica UST*, 8, 29-36.
- Lara, F. (2005). *El trabajador social y la ayuda psicosocial*. Málaga: Ediciones Aljibe.
- López, M. y Chacón, F. (1999). *Intervención psicosocial y servicios sociales: Un enfoque participativo*. Madrid: Síntesis.
- López, I. (2006). *El apoyo social de familias en situación de riesgo*, 2º Accésit. Fundación Acción Familiar, Capítulo 2: Familia y apoyo social. Recuperado de:
http://www.accionfamiliar.org/sites/default/files/fundacion/files/publicaciones/publicacion/doc_04-06_el_apoyo_social_de_familias_en_riesgo.pdf
- Menéndez, S., Jiménez, L., y Lorence, B. (2008). Familia y adaptación escolar durante la infancia. *Revista de educación*, 10, 97-110.
- Musitu, G. (1998). Apoyo familiar y social a los jóvenes. En R. Martínez (coord.), *Xuventude: retos e esperanza* (pp. 55-93). A Coruña: Universidade da Coruña, Servizo de Publicacións.
- Navarro, I., Musitu, G. y Herrero, J. (2008). *Familias y problemas. Un programa especializado de intervención psicosocial*. Madrid: Síntesis.

- Olson, D. H. (1992). *Family Stress Scale*. En *Family inventories*. St. Paul, MN, University of Minnesota. (Adaptación al castellano: Sanz, M., Iraurgi, I., & Martínez-Pampliega, A. (2002). Evaluación del funcionamiento familiar en toxicomanía: adaptación española y características de adecuación métrica el FAP-FACES IV. En I. Iraurgi y F. González Saiz (eds.): *Instrumentos de evaluación de drogodependencias* (pp. 403-434). Madrid, Aula Médica).
- Perpiñán, S. (2009). *Atención Temprana y familia: Cómo intervenir creando entornos competentes*. Madrid: Narcea, S. A. de Ediciones.
- Quintero, A. M. (1997). *Trabajo social y procesos familiares*. Argentina: Lumen/Hvmanitas.
- Rodríguez, M. L. (2010). Estrés: una propuesta naturalista. *Summa Psicológica UST*, 7, 51-62.
- Rodrigo, M. J. y Palacios, J. (1998). *Familia y desarrollo humano*. Madrid: Alianza Editorial.
- Sherbourne, C. D. y Stewart, A. L. (1991). The MOS Social Support Survey. *Social Science & Medicine*, 32, 705-714.
- Trianes, M. V. (2002). *Estrés en la infancia: Su prevención y tratamiento*. Madrid: Narcea, S. A. de Ediciones.