



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD
ESPECIALIDAD EN ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD
E INCLUSIÓN EDUCATIVA**

Afrontamiento al estrés en padres de estudiantes con
habilidades diferentes de una institución educativa, Tacna

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD E INCLUSIÓN
EDUCATIVA**

AUTOR:

Valle Bustamante, Oscar Antonio (orcid.org/0009-0008-7320-3526)

ASESORA:

Dra. Pacheco Salas, Maria Elizabeth (orcid.org/0009-0000-5461-2633)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brecha y carencias
en la educación en todos sus niveles

TRUJILLO - PERÚ

2024

DEDICATORIA

A mis padres, Oscar e Ivonne, quienes velan por mí y me alientan a ser un mejor profesional en este mundo tan cambiante e impredecible, a mi hermano, Gustavo, por ser una fuente de inspiración al poner tanto esfuerzo en el cumplimiento de sus metas.

AGRADECIMIENTO

A mis amigos más cercanos, Rafael, Josseph, Gesus, Gustavo, María, Eduardo y Jerson, quienes me motivan a perseverar en los objetivos que me he propuesto, con palabras de aliento y apoyo.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD E INCLUSIÓN EDUCATIVA

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, PACHECO SALAS MARIA ELIZABETH, docente de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD E INCLUSIÓN EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Trabajo Académico II titulado: "Afrontamiento al estrés en padres de estudiantes con habilidades diferentes de una institución educativa, Tacna", cuyo autor es VALLE BUSTAMANTE OSCAR ANTONIO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 15%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender el Trabajo Académico II cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 11 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
PACHECO SALAS MARIA ELIZABETH DNI: 09414932 ORCID: 0009-0000-5461-2633	Firmado electrónicamente por: MPACHECOSA1469 el 18-07-2024 23:50:23

Código documento Trilce: TRI - 0810875





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD E
INCLUSIÓN EDUCATIVA**

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, VALLE BUSTAMANTE OSCAR ANTONIO estudiante de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD E INCLUSIÓN EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan el Trabajo Académico II titulado: "Afrontamiento al estrés en padres de estudiantes con habilidades diferentes de una institución educativa, Tacna", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que el Trabajo Académico II:

1. No ha sido plagiado ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicado, ni presentado anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
OSCAR ANTONIO VALLE BUSTAMANTE DNI: 71219595 ORCID: 0009-0008-7320-3526	Firmado electrónicamente por: GAVALLEV el 11-07- 2024 19:15:08

Código documento Trilce: TRI - 0810874

ÍNDICE

	Páginas
Carátula	
Dedicatoria	
Agradecimiento	
Declaratoria de autenticidad del asesor	
Declaratoria de originalidad del autor	
Índice.....	ii
Resumen.....	iii
Abstract.....	iv
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	7
III. MÉTODO.....	20
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	20
3.2 Categorías, subcategorías y matriz de categorización.....	20
3.3 Escenario de estudio.....	21
3.4 Participantes.....	22
3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	22
3.6 Procedimientos.....	22
3.7 Rigor científico.....	23
3.8 Método del análisis de los datos.....	23
3.9 Aspectos éticos.....	23
IV.RESULTADOS	25
V. DISCUSIÓN.....	29
VI. CONCLUSIONES.....	31
VII.RECOMENDACIONES.....	33
REFERENCIAS.....	35
ANEXOS.....	41

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo conocer cómo es que el afrontamiento al estrés mejora la empatía y reduce los niveles de estrés en padres de estudiantes con habilidades diferentes de una institución educativa de Tacna, el tema fue seleccionado debido a que se evidenció el problema del manejo del estrés en los padres ya descritos, sin un cambio a este panorama, la calidad de vida de los hijos corre riesgo. Se consignó una metodología de enfoque cualitativo empleando una investigación de tipo básica con un diseño fenomenológico. Las técnicas para la recolección de datos empleadas fueron la guía de entrevista, la cual consistía en 10 ítems, y el registro de voz, tales elementos fueron aplicados a cuatro padres de familia. En conclusión, las estrategias de afrontamiento al estrés se encuentran orientadas en la emoción, están en una fase inicial de aplicación y requieren una mejor implementación y práctica para una mayor eficacia, sin embargo, en la ejecución de estas, se tiene en consideración la empatía con los hijos, ya que comprenden sus necesidades emocionales y físicas, también se ha percibido la necesidad de apoyo entre los padres con respecto al manejo efectivo del estrés, el cual puede ser brindado mediante el desarrollo de programas de psicoeducación, charlas informativas y talleres para padres.

Palabras clave: Estrés, estilos de afrontamiento, habilidades diferentes.

ABSTRACT

The aim of this research is to know how coping with stress improves empathy and reduces stress levels in parents of students with different abilities in an educational institution in Tacna. The topic was selected because the problem of management is evident. of stress in parents already described, without a change to this panorama, the quality of life of the children is at risk. A qualitative approach methodology is recorded using basic research with a phenomenological design. The data collection techniques used were the interview guide, which consisted of 10 items, and the voice recording; these elements were applied to four parents. In conclusion, stress coping strategies are emotion-oriented, are in an initial phase of application and require better implementation and practice for greater effectiveness; however, in their execution, empathy is taken into consideration with their children, since they understand their emotional and physical needs, there has also been a perceived need for support among parents regarding effective stress management, which can be provided through the development of psychoeducation programs, informative talks and workshops to parents.

Keywords: stress, coping styles, different habilities.

I. INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, el estrés ha sido uno de los fenómenos psicológicos con mayor relevancia a nivel mundial, esto se debe a su impacto en las personas con el paso de los años, es decir, las consecuencias negativas que trae son cada vez más relevantes en determinados ámbitos de la vida, sobre todo, la salud del individuo. Hay factores que tienen la facultad de propiciar su presencia, así también como dificultar su regulación en ciertas situaciones, consecuentemente, se podrían alterar el ritmo de algunas áreas vida.

Un ejemplo de estos factores, fue la pandemia por el COVID-19, según estudios, el año 2020 fue el más significativo, pues se registró un aumento de niveles de estrés en 40% de toda la población adulta en el mundo, en los que 116 países participaron, todo ello se debió a las medidas de contingencia aplicadas, ya que se limitaron muchas de las actividades que las personas normalmente se encuentran realizando como desenvolverse en el área laboral, área académica, o incluso la práctica de algún deporte (LaMotte, 2021).

El estrés consiste en un mecanismo que se activa ante la presencia de ciertos elementos que demandan ciertas tareas o actividades, para ello, se lleva a cabo un proceso, en el cual el organismo se prepara para atenderlas, en este lapso algunas de nuestras capacidades denotan mayor eficacia, sin embargo, el problema ocurre cuando las personas se encuentran constantemente rodeadas de demandas y por tiempos prolongados, sin mencionar la falta de reposo, con el tiempo el organismo se verá afectado por las secuelas que conlleva el estrés bajo estas condiciones.

Uno de los escenarios donde las personas se enfrentan frecuentemente a agentes estresores es en la paternidad, tener un hijo trae consigo una serie de responsabilidades que se deben atender oportunamente para contribuir con su desarrollo físico e intelectual. Esta premisa se reafirma con la posición de García y Grau (2018), quienes sostienen que el estrés parental es propio de los padres que se perciben a sí mismos como superados por los demandantes elementos de sus roles, así como una marcada dificultad en su capacidad para regular el comportamiento de sus hijos, lo que determinará ciertos aspectos en el desarrollo de los mismos.

Sin embargo, cuando se notifica a los padres o apoderados sobre la condición en la que se encuentran sus hijos, con respecto a discapacidad o alguna alteración en la fisiología del cuerpo, pueden reaccionar como si se tratase de algo que irrumpe violentamente en su realidad, lo que genera una serie de cambios en su conducta, pensamientos y también en el aspecto emocional. El impacto que genera en su persona, en ciertos casos, puede catalogarse como algo traumático, pues una noticia así conlleva una fuerte dosis de estrés, que el organismo deberá regular para retornar hacia un estado previo a su activación (Ramos, 2022). Las necesidades que presentarán aquellos que poseen alguna discapacidad en un inicio escapan a las expectativas de los padres, y el estrés trae consigo un proceso que tiene la finalidad de adaptar el organismo a las demandas acorde a la situación.

Para evitar o menguar el desgaste que puede generar el estrés, los padres de familia pueden contar con estilos de afrontamiento, que consisten en determinadas estrategias para poder hacer frente a aquellos factores que propicien el estrés, muchos de ellos llegan a surgir en situaciones específicas. Sin embargo, un estilo de afrontamiento no es necesariamente saludable o adecuado para quien recurre a ese recurso, pues lo que se busca es menguar su efecto o la relación que se tiene con este fenómeno, y muchas veces no se toma en consideración qué otras consecuencias podrían ocurrir de aplicar ciertas estrategias.

Tal es el caso de un estudio realizado en México por López et al. (2018), pues reveló que las madres adolescentes que participaron presentaron un estilo de afrontamiento improductivo, el cual es propio de quienes carecen de confianza con respecto a sus capacidades, en pocas palabras, la inseguridad es una característica marcada. Es por ello, que el rol que desempeñan en la familia es percibido como estresante, lo que requiere de una pronta intervención para cambiar algunos componentes de su comportamiento y direccionarlo hacia un estilo más positivo, preparando así a las madres para responder mejor ante ciertos eventos demandantes.

En la investigación efectuada por Zapata (2021) en Argentina, se demostró que la estrategia de afrontamiento al estrés que tuvo mayor predominancia en padres y madres de niños y adolescentes con Trastorno del

Espectro Autista, fue la reevaluación positiva, la cual se encuentra asociada a considerar diversos aspectos de una situación estresante y buscar aquellos que poseen características beneficiosas, para así, responder de forma adecuada a una amplia gama de demandas en un entorno.

Dentro del contexto nacional, se encuentra la investigación efectuada por Vásquez (2020) en Lima, reveló que el principal estilo de afrontamiento al estrés empleado por los padres de familia con hijos con habilidades diferentes presentes en la muestra se encuentra enfocado a la emoción, lo que indica la inclinación a atender al agente estresor desde el impacto emocional negativo que pueda provocar, menguando así sus efectos en el organismo en primera instancia para tomar acciones en un estado menos tenso.

En un estudio llevado a cabo en Tacna, se encontró que los apoderados de niños con Trastorno del Espectro Autista mostraron preferencia hacia el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción, en el cual se recurre a estrategias como la aceptación, recurrir a soporte emocional y reinterpretación positiva (Velarde, 2021). La regulación de las propias emociones ante la aparición de un problema puede resultar crucial antes de abordarlo, de esta forma se reduce el riesgo de una conducta dominada por los impulsos.

Por su parte, Toledo (2019) llevó a cabo un estudio que reveló que el estilo de afrontamiento más empleado por padres de hijos con Trastorno del Espectro Autista que participaron en la muestra, fue el centrado en el problema, el cual se encuentra consiste en orientar acciones directamente hacia el agente estresor para poder reducir el impacto negativo que este podría tener. Como ya se mencionó, tener un hijo con habilidades diferentes puede convertir la experiencia de ser padre en todo un reto por diversos factores, desde la preparación de un entorno donde pueda tener una buena calidad de vida, hasta los medios que se requiera para lograr una integración en el ámbito académico. Estos elementos suelen requerir demandas económicas que muchas veces los padres no pueden costear, lo que traerá consecuencias significativas para el desarrollo de sus hijos.

Razón por la cual se sostiene que, si los padres recurren a estilos de afrontamiento al estrés saludables, se pueden atender de forma eficiente las demandas del entorno, asimismo, las necesidades que vayan presentando con

el tiempo sus hijos. Los problemas existen, así también como muchas perspectivas o estrategias para responder ante ellos, en ocasiones es necesario un cambio para brindar una mejor dirección a las acciones a llevar a cabo, en especial sobre quienes dependen de nosotros para un óptimo desarrollo como personas.

De tal modo que, se ha planteado el siguiente problema general: ¿De qué manera el afrontamiento al estrés mejora la empatía y reduce los niveles de estrés en padres de estudiantes con habilidades diferentes de una institución educativa de Tacna? y los problemas específicos: ¿De qué manera los métodos que se usan para el afrontamiento al estrés mejoran la empatía en padres de estudiantes con habilidades diferentes de una institución educativa de Tacna? y ¿De qué manera las estrategias que usa el afrontamiento al estrés reducen los niveles de estrés en padres de estudiantes con habilidades diferentes de una institución educativa de Tacna?

El presente estudio tiene como objetivo general: Conocer cómo es que el afrontamiento al estrés mejora la empatía y reduce los niveles de estrés en padres de estudiantes con habilidades diferentes de una institución educativa de Tacna, y como específicos: Conocer cómo los métodos que se usan para el afrontamiento al estrés mejoran la empatía en padres de estudiantes con habilidades diferentes de una institución educativa de Tacna. Conocer cómo las estrategias que usa el afrontamiento al estrés reducen los niveles de estrés en padres de estudiantes con habilidades diferentes de una institución educativa de Tacna.

En una institución educativa, se evidenció el problema del afrontamiento al estrés en padres de estudiantes con habilidades diferentes, el cual podría traer serias consecuencias negativas en la salud y el ámbito familiar, por ende, la calidad de vida a brindar a los hijos corre riesgo de ser deficiente y carente de muchos aspectos de no ser atendido. Asimismo, el problema mencionado no puede ser abordado adecuadamente por los docentes o autoridades del plantel, debido a factores tales como la ausencia de estrategias eficaces, aspectos formativos, entre otros.

La pertinencia de la presente investigación recae en el aprendizaje de estrategias de afrontamientos al estrés saludables por parte de los padres de

estudiantes con habilidades diferentes, lo que conllevará el conocimiento de estrategias para poder responder eficazmente ante las exigencias del entorno sin experimentar un desgaste excesivo por parte del estrés, para tal tarea es necesario la identificación de estrategias poco eficientes para proponer y reemplazarlas con otras que se adecúen a los padres. Reduciendo así los niveles de este fenómeno y mejorando algunos aspectos de la convivencia familiar como la empatía hacia los hijos.

Para la ejecución del estudio, se pondrán en marcha una serie de acciones con los padres de familia, entre ellas se encuentran las entrevistas, para obtener datos relevantes con respecto a la dinámica parental, específicamente a aquellos factores relacionados con el estrés, más adelante se realizará un análisis de las respuestas, de esta forma se evidenciará cuáles son las estrategias que predominan, así también si estas se encuentran relacionadas con la empatía hacia los hijos, en lo que consiste la comprensión de sus necesidades físicas y emocionales.

Los beneficiarios vienen a ser los padres e hijos con habilidades diferentes, pues el trabajo a realizar en este estudio tiene la finalidad de conocer estrategias que emplean para posteriormente proponer otras más adecuadas con respecto al estrés, el medio para hacerlo puede ser aplicado paralelamente en otras instituciones educativas, para así mejorar e implementar los recursos que poseen los padres para hacer frente a elementos que propicien niveles poco saludables de estrés con respecto a sus roles.

Con respecto a los beneficios metodológicos del presente trabajo, podrá permitir una mejor contemplación de la variable en mención, ya que los resultados brindarán una actualización de la información que actualmente se posee a nivel regional, también se llevará a cabo una revisión bibliográfica de forma cuidadosa, para que los hallazgos de determinados estudios relacionados puedan contribuir información pertinente. Asimismo, los resultados podrán servir de apoyo a futuras investigaciones que se planeen realizar en un campo o poblaciones similares.

La presente investigación es de tipo cualitativa basada en la recolección y análisis de la información sobre el afrontamiento al estrés en padres de estudiantes con habilidades diferentes de una institución educativa de Tacna;

tendrá una línea de investigación orientada por la universidad la cual es educación y calidad educativa; las unidades de análisis son afrontamiento al estrés y padres de familia; tiene una problemática sobre el uso de estilos de afrontamiento al estrés poco saludables de padres de estudiantes con habilidades diferentes; la población de estudio viene a ser los padres de familia ya descritos; la investigación se efectuará en una institución educativa de Tacna y su duración será de ocho meses. Para tal tarea, el estudio se verá bien estructurado y documentado.

II. MARCO TEÓRICO

Para la elaboración del marco teórico se ha realizado una revisión de investigaciones e información relacionada con las categorías del presente estudio. Dichas fuentes abordaron contextos internacionales y nacionales, los cuales se precisan en las siguientes premisas:

A nivel internacional, se cuenta con el estudio efectuado por Mahamed (2018) denominado: Parental stress coping strategies used by parents of children with Autism Spectrum Disorder and the role of nurses (Estrategias de afrontamiento al estrés empleadas por padres de niños con trastorno del espectro autista y el rol de la enfermera), llevada a cabo en la Universidad Arcada de Ciencias Aplicadas (Finlandia), para la obtención de su licenciatura en enfermería. Tuvo como objetivo investigar cuales estilos de afrontamiento al estrés pueden ser usados por padres de niños con trastorno del espectro autista para poder manejar situaciones estresantes y asegurar una mejor vida para sus hijos, para ello se realizó la aplicación de motores de búsqueda académicos de enfermería, numerosos artículos, así como el empleo de palabras clave, el enfoque que se le dio al presente trabajo es cualitativo. Los resultados revelaron que los padres de la muestra pueden adaptarse a la situación estresante haciendo uso de la búsqueda de apoyo, ya sea en amistades, familia o recursos de la propia comunidad. Tal y como afirman los resultados, este estilo de afrontamiento es uno de los más eficaces para responder al estrés de algunas circunstancias, sin embargo, para un panorama más completo se sugiere practicar los demás, de esta forma se comprenden los beneficios y limitantes de cada uno.

Se cuenta con el estudio llevado a cabo por Vernhet et al. (2018), titulado: Coping strategies of parents of children with autism spectrum disorder: a systematic review (Estrategias de afrontamiento en padres de niños con Trastorno del Espectro Autista: una revisión sistemática), el cual fue desarrollado mediante una revisión aplicada a 11 estudios donde participaron 1388 padres de familia, para su publicación en la revista *European Child & Adolescent Psychiatry* (Suiza). Tuvo objetivo estudiar los instrumentos que fueron empleados para la medición de las investigaciones revisadas, así

también como explorar cuales estrategias de afrontamiento fueron empleadas por los padres participantes. Los resultados revelaron que los padres emplearon estrategias de afrontamiento de evitación, lo cual se replica a otros estudios de características similares. Al parecer, esta estrategia se emplea para afrontar situaciones estresantes como la recepción de la noticia de una enfermedad, asimismo, los padres de estas muestras buscaron menos apoyo social, así como mantener tensas relaciones con familiares o amigos después de ser notificados del estado de salud que presentan sus hijos.

Por otro lado, tenemos la investigación realizada por Leitch et al. (2019), denominada: Experience of stress in parents of children with ADHD: A qualitative study (Experiencia del estrés en padres con niños con Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad: Un estudio cualitativo), el cual fue llevado a cabo gracias a la participación de 13 padres distribuidos en dos grupos, para después ser publicado en la revista International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being (Suecia). Tuvo como objetivo explorar el estrés de los padres de niños con TDAH, el instrumento empleado fue el Índice de estrés parental – versión corta. Los resultados revelaron que los padres sostienen que el estrés elevado se debe al comportamiento de sus hijos, estigma social y a las necesidades insatisfechas de apoyo. Si se plantean proyectos que pretendan resolver estos puntos, se podría reducir los niveles de estrés en la crianza de los niños con TDAH.

Se tiene el estudio desarrollado por Staunton et al. (2020), titulado: Families under pressure: stress and quality of life in parents of children with an intellectual disability (Familias bajo presión: estrés y calidad de vida en padres de niños con discapacidad intelectual), el cual 33 padres participaron del trabajo de investigación para luego ser publicado en la revista Irish Journal of Psychological Medicine (Irlanda), Tuvo como objetivo evaluar el estrés y la calidad de vida en los padres de niños con discapacidad intelectual quienes participaron del Servicio de Discapacidad Intelectual de Salud mental del Niño y Adolescente. Los resultados revelaron que el comportamiento desafiante de los menores se encuentra relacionado con el incremento del nivel de estrés parental, así mismo, la discapacidad intelectual, el trastorno del espectro autista y el estrés de los padres se encuentra relacionado con la disminución de la

calidad de vida en la familia.

Con respecto a la investigación efectuada por Romero (2021), titulada: Estrategias de afrontamiento y estrés parental en padres con hijos internados en la unidad de cuidados intensivos neonatales, desarrollada en la Universidad Autónoma de México, para la obtención de su licenciatura en psicología. Tuvo como objetivo la identificación de estrategias de afrontamiento y determinar los niveles de estrés parental en los padres de la muestra, para tal tarea se realizó la aplicación de la Escala de estrés parental y el Cuestionario de estrategias de afrontamiento (CAE), el enfoque es cuantitativo. Los resultados señalan que los participantes mostraron mayor inclinación hacia un afrontamiento centrado en el problema y en menor preferencia aquel centrado a la emoción. El presente trabajo también ofrece algunos datos curiosos sobre el estrés, tal es el caso de uno de los factores que determina la presencia de un nivel alto de este fenómeno, hablamos de la aparición del neonato, ya que el solo hecho de encontrarse en una sala de cuidados intensivos puede causar preocupación, tensión y sintomatología propia del estrés en los padres, también resalta las acciones del personal de salud para poder reducir estos niveles, haciendo empleo de terapias grupales y comunicación transparente para poder ayudarles a afrontar este tipo de eventos de forma eficaz.

Asimismo, en el estudio llevado a cabo por Zapata (2021) denominado: Sobrecarga del cuidador y estrategias de afrontamiento al estrés en padres y madres de niños, niñas y adolescentes con trastorno del espectro autista, efectuado en la Pontificia Universidad Católica Argentina "Santa María de los Buenos Aires", para la obtención de su licenciatura en psicopedagogía. Tuvo como objetivo determinar la relación entre el nivel de sobrecarga del cuidador y las estrategias de afrontamiento en una muestra conformada por padres de hijos con trastorno del espectro autista, para ello se efectuó la aplicación de un cuestionario sociodemográfico, la escala de carga de Zarit y la escala de afrontamiento de Lazarus y Folkman, el enfoque dado fue cuantitativo. Los resultados revelaron que los niveles de sobrecarga en los cuidadores pueden ser la consecuencia de la práctica de estrategias desadaptativas. Tal y como afirma la autora, el uso de estrategias poco adecuadas en un clima familiar como el descrito, sugieren secuelas negativas con respecto al manejo de estrés

en situaciones demandantes, reforzando así la necesidad de un cambio para una adecuada regulación de este fenómeno.

En cuanto al contexto nacional, se tiene la investigación llevada a cabo por Jordan y Prada (2021) denominada: Estilos de afrontamiento y estrés parental en las madres de niños con discapacidad del centro de rehabilitación Wasi Esperanza, Ayacucho - 2021, efectuada en la Universidad Autónoma de Ica, para la obtención del título profesional en psicología, tuvo como objetivo determinar la relación de los estilos de afrontamiento y el estrés en los participantes de la muestra planteada, para lo cual se administraron dos instrumentos psicométricos a 34 madres de niños con discapacidad. La Escala de modos de afrontamiento y la Escala de estrés parental fueron aplicados para la recopilación de datos, haciendo empleo del enfoque cuantitativo. Los resultados revelaron que existe relación significativa y positiva entre las variables de estudio, a su vez que mientras los estilos sean adecuados, el estrés que se presente en las madres será menor. La apreciación que se tiene con respecto al presente estudio, es que con esta información se pueden desarrollar proyectos destinados a la psicoeducación de padres de familia sobre la relación entre estas dos variables, concientizando lo que conlleva su uso y proponiendo estilos más saludables para la mejora de la relación familiar.

Por otro lado, el estudio realizado por Diaz y Gomez (2023) titulado: Afrontamiento al estrés y conducta parental en padres de estudiantes de un centro de educación básica especial de Lima Norte, desarrollada en la Universidad Católica Sedes Sapientiae, para la obtención del título profesional en psicología, tuvo como objetivo determinar la relación entre el afrontamiento al estrés y las conductas parentales en una muestra conformada por 100 padres de hijos con discapacidad; para tal tarea se aplicaron el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (COPE), y el Inventario de Conducta Parental, el enfoque es cuantitativo. Los resultados sostienen que existe relación significativa entre las dimensiones de enfocado en la conducta y hostilidad, lo que sugiere aquellos padres que no tienden a distraerse de los problemas presentes, no llegan a tener un patrón conductual hostil con sus hijos. Algo que debemos rescatar de esta investigación son los datos adicionales con respecto a los resultados, pues los padres que afrontan los problemas con respecto a la

crianza de un hijo en condición de discapacidad, son figuras más afectuosas, lo que sugiere un apoyo emocional constante en la familia.

En cuanto a la investigación desarrollada por Zamudio (2023), se titula: Estrés parental y estrategias de afrontamiento de padres de niños con cáncer, llevada a cabo en la Pontificia Universidad Católica del Perú (Lima), para la obtención del título profesional de psicología, tuvo como objetivo la descripción y análisis de la relación entre los niveles de estrés parental y las estrategias de afrontamiento en una muestra compuesta por un total de 110 padres de hijos con cáncer, para ello se administraron un cuestionario para determinar los niveles de estrés parental (PSI-4-SF) y el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (COPE), el enfoque del presente trabajo es cuantitativo. Los resultados indican que existen correlaciones entre la variable estrés parental y las estrategias de afrontamiento, resaltando las subescalas de malestar paterno y las características difíciles del niño presentaron una relación inversa con respecto a estrategias de desentendimiento conductual. Este estudio posee información relevante con respecto a las subescalas de la variable estrategias de afrontamiento, puesto que, si se emplea la estrategia de desentendimiento para menguar el malestar paterno, puede traer serias consecuencias en el cuidado del menor, debido a que en el proceso el problema se desatiende o se reduce el empeño para encontrar una solución a él.

Una vez expuestos de forma minuciosa los antecedentes relacionados con esta investigación, se comenzará a detallar las bases teóricas correspondientes de cada categoría que engloba el presente estudio. Referente a la categoría afrontamiento del estrés, comenzaremos definiendo en qué consiste el mencionado fenómeno psicológico. Según la Organización Mundial de la Salud (2023), el estrés se genera a raíz de un escenario complicado donde se requiere una respuesta por parte del individuo, como consecuencia, el cuerpo ingresa a un estado de tensión, desasosiego o malestar. Cada organismo puede experimentar este fenómeno de manera diferente en cuanto a la intensidad y sintomatología, pues consiste en una reacción natural frente a demandas del entorno, nuestra salud física y mental se afectada por la forma en que respondemos ante él y nuestra capacidad de regularlo.

En el año 1935, el término “estrés” fue definido por el Dr. Hans Selye

como una respuesta propia del organismo de naturaleza adaptativa, que se presenta ante ciertas amenazas o agentes estresores que son percibidas o catalogados como sobre demandantes o abrumadores, esta respuesta puede considerarse automática pero modificable, bajo esta definición, Selye lo denomina como “Síndrome general de adaptación” (Pérez, 2018). Selye clasifica este proceso de adaptación en fase de alarma, la presencia del estímulo estresor ya es percibida por el organismo, fase de adaptación, el organismo presenta su respuesta ante este agente, fase de agotamiento, debido a factores como intensidad o el tiempo que el estresor ha estado presente, los recursos que dispone el organismo para hacerle frente ya se están por consumirse.

De acuerdo con Epel, et al. (2018), la terminología referente a este fenómeno, se suele emplear tanto desde perspectivas científicas y también de manera coloquial para referirse a una serie de procesos que se parecen bastante, pero realmente tienen marcadas diferencias entre ellas, tal es el caso de las personas que usan la palabra para referirse a eventos significativos en la vida, como el divorcio, el fallecimiento, la pérdida de un trabajo, entre otros, por otro lado, hay quienes la usan para entrar a un marco biológico, cognitivo y emocional, en lo que a reacciones que se disparan gracias a diversas situaciones se trata.

Tomando en consideración los conceptos de este fenómeno y direccionándolos hacia los padres de familia, nos encontramos con el estrés parental, que consiste en el uso de todas las estrategias disponibles para un adecuado desenvolvimiento en el rol de padres en cuanto a respuestas frente a situaciones demandantes propias de la crianza de los hijos, los cuales pueden resultar muy desafiantes, recalcando lo crucial que es su activación, pero sin dejar que dichas tareas abrumen de manera considerable al organismo (Abidin, 1992).

Sin embargo, el cuidado de un hijo con habilidades diferentes puede llevar a los padres a enfrentar determinados cambios en sus ritmos de vida, tales como estrés prolongado, que es una consecuencia de la constante atención de aquellas necesidades y problemas desafiantes de la vida cotidiana de un hijo con las características ya descritas, lo que puede alterar el

funcionamiento y el bienestar general de la familia, estos desafíos pueden incluir también los gastos que llegasen a requerir y las condiciones de salud a las que se encuentran sujetos, muchas de ellas suscitan hospitalización frecuente (Cheng & Lai, 2023).

En estudios relacionados al estrés parental se hace mención de fuentes de estrés, cuando es interno, algunos factores como trabajo en equipo, problemas de comunicación, entre otros, puede afectar la relación que se tiene como pareja, por otro lado, cuando el estrés se encuentra vinculado a los niños, cae en la clasificación de externo, pero dependiendo de su nivel, puede convertirse en una fuente interna de estrés dentro de la relación de los padres, lo que a su vez incrementa la probabilidad de ocurrencia de problemas en esta área de vida, esto se denomina “efecto derrame”, y puede ayudar a explicar como ocurre la asociación entre la angustia que se genera en la relación amorosa de los padres y la crianza deficiente, al sugerir que entre ambas se da a lugar una transferencia de emociones y comportamientos (Ben-Naim et al., 2018).

Ilias et al. (2018), en su estudio del estrés parental en padres con niños con trastorno del espectro autista, pudo definir algunos de las causas de estrés más importantes como la severidad de los síntomas de sus hijos, pues acorde a esta, es que el menor requerirá más o menos cuidados por parte de los padres; dificultad financiera, en muchos casos se suscita una inversión de los padres para velar por la salud de su hijo, desde material médico, hasta hospitalizaciones constantes, sin mencionar las necesidades básicas; preocupación de los padres por el futuro de sus hijos, el hecho de pensar cómo sus hijos se adaptarán a la sociedad para contribuir en ella es un esquema complicado de realizar, pero no imposible; la percepción de los padres y la comprensión del diagnóstico de sus hijos, en ocasiones la negar que tienen un hijo con ese problema puede evitar que reciba atención adecuada.

En cuanto a las subcategorías de afrontamiento al estrés, contamos con el método, la psicoeducación es uno de los cuales vendría de gran apoyo en la tarea de reducir los niveles de este fenómeno en los padres de familia, pues acorde a Tena (2020), es imprescindible para poder informar a las personas sobre los cimientos en los que se basa un determinado problema, comenzando

por definirlo como tal, explicar algunas de sus principales causas y como poder regularlo. De esta forma se reeduca a las personas cambiando su perspectiva con respecto al problema y más adelante, promoviendo una serie de acciones para erradicar o disminuir sus efectos.

La homeostasis en el organismo es un elemento a considerar para mantener un buen estado de salud, este proceso es dinámico e interactivo, y no deja de ser el equilibrio interno de cada ser vivo, en caso este pretenda ser alterado, la calidad de sueño que se le brinda al cuerpo podría resolver este cambio, es decir, si el estrés comprende un sistema de activación donde se pone en alerta al organismo, este último debe reponerse del esfuerzo empleado para la atención de determinadas tareas, es así que se afirma que el ritmo circadiano tendrá un papel importante en la homeostasis (Rusell & Lightman, 2019).

La segunda subcategoría aborda las técnicas, según Lazarus y Folkman (1984), los estilos de afrontamiento consisten en inclinaciones o preferencias de cada persona para brindar una respuesta ante un agente estresor o situación con esas características, acorde a cada estilo, se emplearán estrategias concretas y con el tiempo se definirán como parte del patrón de comportamiento de cada persona. La ejecución de estrategias con frecuencia viene a la par de emociones fuertes, el acontecimiento o situación estresante llega a relacionarse con las acciones que el organismo emplea para atenderla.

Ambos autores sostienen que los tipos de afrontamiento se clasifican en afrontamiento situacional, es aquel esfuerzo que el organismo emplea intelectualmente y en su comportamiento para responder ante eventos estresantes que se perciben como abrumadores para las estrategias con las que se cuentan, y afrontamiento disposicional, se encuentra dividido en dos orientaciones, una centrada en la emoción y la otra en el problema. En el primer caso, busca regular la reacción emocional que produce el estrés, para lo cual es necesario modificar la perspectiva con la que contempla su entorno y así cambiar también su respuesta emocional. En el segundo caso, el individuo se propone a modificar la relación conflictiva que se tiene entre él y el entorno en el que se encuentra, el cual le genera intranquilidad.

Según Gustems-Carnicer et al. (2019), el afrontamiento puede ser

comprendido como la clave para regular el estrés, en dicho proceso, las personas realizan un esfuerzo o trabajo cognitivo y conductual, para poder tener control sobre las fuentes de estrés internas y externas. El autor hace una distinción entre el afrontamiento de evitación y el de aproximación, pues aquellos involucrados con el primero, se concentran en no pensar en las fuentes de estrés y tampoco en aquellos desenlaces que puedan presentar, de esta forma se realiza un trabajo en sus emociones para comenzar el proceso. En el segundo caso, se realiza un esfuerzo para eliminar o disminuir las fuentes de estrés.

Otra técnica para la disminución del nivel de estrés es la resolución racional de problemas, según Giménez (2019), esta técnica emplea habilidades o estrategias llevadas a cabo conscientemente y con un grado de determinación, se proponen cuatro pasos para ello, definición y formulación del problema, conocer el problema, su estado, los percances que surgen a raíz de ello y la meta a la que se pretende llegar. Generación de alternativas de solución, conlleva la creatividad para proponer acciones respuesta al problema, se sugiere tomar en cuenta hasta la más compleja, pues puede ayudar al surgimiento de nuevas ideas. Selección de solución, tomando en cuenta lo anterior, se evalúa y elige la mejor opción, considerando también lo que conlleva antes, durante y después de su ejecución. Por último, práctica y verificación, para ello se generan algunos parámetros que servirán de apoyo para determinar si tal solución empleada ha sido la adecuada.

Según Hsiao (2017), los padres de niños de habilidades diferentes llegan a estresarse considerablemente más que los padres de niños regulares durante la crianza, es por ello que propone algunas estrategias, tales como la apertura de canales de comunicación entre la comunidad de padres con hijos de similares condiciones, de esta forma ellos pueden consultar sobre determinados puntos en la crianza, así también como el desarrollo de estrategias de afrontamiento positivas mediante la organización de grupos de padres y orientarlos a atender directamente el problema. En este apartado se le confiere gran importancia a la búsqueda de apoyo social, ya que las experiencias de otros padres y/o especialistas puede contribuir positivamente en este desafío.

Es posible comprender cómo los padres de familia responden a fuentes de estrés que se generan en la crianza de un niño con habilidades diferentes mediante los estilos de afrontamiento que emplean, pues según afirma Ni'matuzahroh et al. (2021), aquellos padres que usan estrategias desadaptativas presentan una baja calidad de vida, sin embargo, cuando estas estrategias son efectivas, la calidad de vida que brindarán a sus hijos se encontrará en un nivel más alto. Es decir que, la presencia de niveles altos de estrés en los padres de familia se encuentra relacionada con la falta de estrategias de afrontamiento adecuadas.

Con respecto a la categoría padres de estudiantes de habilidades diferentes, daremos inicio a conceptualizar la denominación o clasificación que se les ha brindado a estos estudiantes. Las personas con habilidades diferentes son quienes presentan condición de discapacidad, ya sea en el aspecto físico o mental, tal condición puede ser temporal o permanente. Sin embargo, este hecho no evita que puedan crecer como individuos, pues hay otras áreas que puedan potenciarse, para tal tarea, es necesario contar con un programa de rehabilitación integral en el que participen personas cercanas como familiares o cuidadores (Gómez, 2020).

Esta condición puede aplicarse a las personas desde su nacimiento, por un accidente o alguna enfermedad que tenga consecuencias negativas en el desarrollo de facultades específicas en el organismo, en un contexto educativo podemos encontrar a estudiantes con características muy diversas, incluyendo a aquellos dentro del grupo descrito, a quienes se les brindará un plan de estudios adaptado a sus necesidades y capacidades para que continúen formando parte del proceso educativo, aplicando así una perspectiva más inclusiva y comprensiva.

Es oportuno recalcar que la mención de "habilidades diferentes" presenta una orientación hacia las fortalezas o habilidades poco comunes que cada persona posee, y no para referirse necesariamente a las limitaciones o barreras. Cada individuo es diferente, único e irrepetible, sin depender de las capacidades que disponga, sus características como tal brindan un importante aporte a la diversidad de la sociedad. Algunas de las condiciones que presentan los estudiantes con habilidades diferentes serán las siguientes planteadas a

continuación.

Trastorno del Espectro Autista, Sánchez (2022) sostiene que es una condición propia del desarrollo de cada individuo, el cual se caracteriza por las dificultades que trae en el comportamiento, así como en el aspecto social. Se ha registrado que a los dos años de edad se evidencia una alteración en el ritmo de desarrollo que posee el cerebro, asimismo, se cree que hay elementos genéticos que juegan un papel en su aparición.

Síndrome de Down, consiste en un trastorno genético que toma lugar cuando el organismo genera una copia extra del cromosoma 21, lo que consecuentemente trae consigo una serie de alteraciones en el ritmo de desarrollo de la persona, bajo esta premisa, el área intelectual y el área física se encontrarán comprometidas, usualmente el sistema circulatorio y digestivo también se verán afectados de forma significativa, por lo que los cuidados necesarios podrían requerir asistencia a terapia o a hospitalizaciones de manera frecuente (Mayo Clinic, 2018).

Discapacidad Intelectual, Según Sulkes (2022), esta condición conlleva presentar un nivel de respuesta intelectual considerablemente por debajo del promedio desde los primeros seis años de vida, como consecuencia, el individuo enfrentará dificultades para desenvolverse adecuadamente en algunas actividades cotidianas a comparación de las personas de su mismo grupo etario. La adaptación se verá notablemente afectada en el área social (comunicación), área conceptual (comprensión) y área práctica (autonomía).

Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), consiste en una de las alteraciones del neurodesarrollo que se encuentran con mayor frecuencia en niños, y con un considerable número de casos que tienen duración hasta la adultez, en síntesis, la persona con TDAH presentará dificultad para poder concentrarse, regular acciones impulsivas o regular su notable energía durante eventos que lo susciten, en algunos casos se requiere medicación para el trabajo de sesiones terapéuticas (American Psychiatric Association, 2013).

Discapacidad sensorial, el organismo posee medios para un intercambio de información eficiente con el entorno que lo rodea, tales son los cinco sentidos: tacto, oído, vista, olfato y gusto, se denomina discapacidad sensorial

cuando por lo menos uno de los mencionados se encuentra comprometido, sin embargo, por lo general se refiere al sentido de la vista y el oído, puede ser de manera individual o una alteración conjunta de ambos. De ser así, el lenguaje presentará serias complicaciones si es que no se replantea por un medio en el que la persona pueda comprender y expresarse, siempre y cuando haya individuos que también hayan recibido instrucción para comunicarse de esta forma (Forma Infancia, 2020).

En cuanto a las subcategorías de padres de estudiantes con habilidades diferentes tenemos a la reducción del estrés, una vez lograda la regulación de este mecanismo se cuentan con una serie de beneficios que contribuirán a llevar un ritmo de vida más saludable y llevadero, tales como la mejora de relaciones sociales (dentro de ellas la familiar), incremento de recursos personales para responder ante adversidades, una mejor gestión de habilidades de aprendizaje para la evaluación y solución de problemas, entre otros (Mayo Clinic, 2021).

La segunda Subcategoría es la empatía familiar, acorde a Montejano (2019), la empatía consiste en la capacidad para poder comprender las emociones y sentimientos de otra persona, tal proceso ocurre cuando en determinadas circunstancias una persona logra identificarse con alguien que esté expresando los elementos ya mencionados, la empatía es clave para la inteligencia emocional. Orientando esta premisa hacia un contexto familiar, se establece una red de apoyo entre los miembros en base a la compasión y la sensibilidad.

De acuerdo con Hasyim y Agoes (2020), la empatía es uno de los principales agentes en la moralidad, pues es una habilidad que permite sentir e imaginar las experiencias emocionales de otros, eso la hace una habilidad útil para cambiar la perspectiva no sólo de uno mismo, sino también potencialmente en aquellos que la evidencian, permite responder emocionalmente apropiadamente al aspecto emocional de los demás casi de inmediato, los padres se encuentran dentro de la primera estructura social en la que los niños se desarrollan, por lo tanto, practicar esta habilidad puede mejorar muchos aspectos en la familia e incluso inculcarla en sus hijos.

En la familia, los padres son aquellos que toman la iniciativa con respecto

a las actividades a realizar con sus hijos, muchas de ellas deberían tener a la empatía como factor en las interacciones, pues según Meng et al. (2020), una crianza empleando la empatía cognitiva, tiende a afectar positivamente en las habilidades sociales de sus hijos, así también como una mejor capacidad para regularse emocionalmente y una reducción considerable de problemas de comportamiento, realmente es una habilidad que los padres deben adquirir para lograr los puntos a favor ya mencionados.

III. MÉTODO

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación: La presente investigación es de tipo básica, ya que se encuentra enfocada a la generación de nuevos conocimientos sobre la comprensión que ya se tiene sobre el fenómeno señalado. Según Arias y Covinos (2021), los estudios que surgen de este tipo tienen una marcada utilidad con respecto a las bases teóricas que servirán de cimientos para la generación de otros tipos de investigación, es decir, a aquellos que posean propósitos exploratorios, correlacionales o descriptivos.

3.1.2. Diseño o método de investigación: El presente trabajo posee el diseño fenomenológico, ya que plantea la descripción y comprensión de determinados fenómenos desde la perspectiva individual y colectiva de acuerdo a las experiencias vividas. De acuerdo con Romero et al. (2021), este diseño permite un análisis más complejo sobre ciertos aspectos de la vida de las personas, los cuales no pueden ser cuantificados, es decir, se fundamenta en los esfuerzos por comprender y explicar la esencia y naturaleza de los eventos que toman lugar en la vida humana.

Este estudio presenta el enfoque cualitativo, debido a que la investigación toma en cuenta entornos sociales específicos donde se experimenta un fenómeno, a su vez, contando con las experiencias y apreciaciones de los participantes. Es así que este enfoque permite contemplar a fondo aquellas emociones, obstáculos y vivencias de aquellos a quienes se plantea plasmar el estudio, llegando a comprender sus acciones, motivaciones y aquellos factores que jugaron un papel influyente en el comportamiento (Vizcaíno et al., 2023).

3.2. Categorías, subcategorías y matriz de categorización: La investigación cuenta con dos categorías, afrontamiento al estrés y padres de estudiantes de

habilidades diferentes, cada una de estas contiene dos subcategorías que serán expuestas a continuación. Asimismo, realizar esta clasificación en el estudio permitirá una mejor organización de la información, lo que conlleva un análisis de datos más eficaz y también facilita la comprensión de los mismos (Arias & Covinos, 2021).

La primera categoría (anexo1) viene a ser afrontamiento al estrés, según Pérez (2018) el estrés es un mecanismo de activación que se activa ante la presencia de amenazas, demandas o algún suceso percibido como abrumador, en pocas palabras es útil para que el organismo pueda adaptarse a tales agentes y pueda responder eficazmente a ellos. Sin embargo, este mecanismo puede tornarse un problema cuando se usa muchas veces, de forma extendida y sin reposo adecuado para que el organismo se recupere. Las subcategorías son método y técnica (anexo 2).

Con respecto a la segunda categoría (anexo 1), se denomina padres de estudiantes de habilidades diferentes, tenemos a aquellas personas que asumen la paternidad de los estudiantes que presentan condición de discapacidad física o mental, sin tomar en cuenta si es temporal o permanente; aun así, el desarrollo y crecimiento personal es una posibilidad, ya que hay otros caminos para abordarlos, siempre y cuando se trabaje un programa de rehabilitación donde los padres son los principales pilares (Gómez, 2020). Las subcategorías son reducción del estrés y empatía familiar (anexo 2).

3.3. Escenario de estudio: El trabajo de investigación se llevó a cabo en el distrito de Alto de la Alianza en la provincia de Tacna, la cual pertenece a la UGEL del distrito. Hoy en día, en tal distrito se encuentran 11 instituciones educativas, las cuales surgieron por la necesidad de educación específicamente en ese espacio geográfico en la década de 1970, para ello se designaron las respectivas autoridades que se encargaron de la ejecución de los proyectos de construcción y organización del personal interno de cada una. Para esta investigación se tomó a una institución educativa que cuenta con el nivel de educación primario y secundario, habiendo estudiantes con habilidades diferentes en determinados grados, los cuales cuentan con padres de familia o cuidadores velando por ellos.

3.4. Participantes: Las personas quienes fueron seleccionados acorde al criterio del investigador y sustentado por la naturaleza del presente trabajo vienen a cuatro padres de familia de estudiantes con habilidades diferentes pertenecientes al nivel secundario de la institución educativa. La situación familiar en la que se encuentran varía, desde parejas casadas, padres separados y viudas/os, y el rango de edad de los padres de familia involucrados fluctúa entre los 30 y 59 años de edad. En cuanto al aspecto económico, los grupos familiares se encuentran conformados por aquellos que no cuentan con recursos abundantes y la clase media.

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos: Para la obtención de datos se han utilizado entrevistas semiestructuradas, las cuales constan de 10 ítems que buscan explorar las perspectivas y vivencias de los participantes, tal instrumento puede encontrarse en sección de anexos, también se empleó el registro de voz para la transcripción de las respuestas. Asimismo, según Vizcaíno, Cedeño y Maldonado (2023), las entrevistas en estudios cualitativos tienen un alto grado de utilidad para que los participantes puedan referir sus perspectivas y vivencias de forma libre y amplia, pues el objetivo de realizarlas es obtener apreciaciones sobre el fenómeno a estudiar desde el punto de vista de los participantes.

3.6. Procedimiento: Para iniciar el presente estudio se ha tenido que recurrir a un número considerable de fuentes bibliográficas para reforzar los fundamentos en cuanto a antecedentes, bases teóricas y también con respecto a la metodología, dichas fuentes consisten en artículos científicos, tesis, libros, revistas científicas, entre otros. Acto seguido, se procedió a seleccionar rigurosamente la información a incluir en el presente trabajo basándose en la relevancia, año de publicación y compatibilidad. Para la recolección de datos se elaboró los ítems de una guía de entrevista empleando un lenguaje no complejo para que los participantes puedan comprender las preguntas de forma rápida y eficaz, luego de recoger los datos, se realizó un análisis de los mismos, así como la triangulación correspondiente para una consistencia más

sólida en los resultados.

3.7. Rigor científico: Para el presente trabajo, se realizó una revisión minuciosa y exhaustiva de la literatura sobre el fenómeno a estudiar, con el fin de abordar el problema con fundamento, tomando en consideración los resultados de otras investigaciones que contribuyeron a ampliar el panorama de estudio. La guía de entrevista diseñada para recopilar los datos necesarios, toma en consideración en sus ítems a las categorías y sus subcategorías planteadas en el marco teórico, buscando recopilar las experiencias de los padres en sus respuestas.

Asimismo, esta guía empleada para la entrevista fue diseñada y aplicada específicamente para este estudio, previa a su uso, pasó por una revisión de todos los ítems que lo componen por expertos, de esta forma se garantiza que las preguntas formuladas son relevantes y claro entendimiento para los participantes. Según Medina et. al (2023), la validez es un factor de suma importancia cuando llega el momento de seleccionar un instrumento para la investigación, sucede que los resultados que se recolectan haciendo uso de un instrumento cuya validez es nula puede llevar a la imprecisión y, por lo tanto, no es confiable. Tomando esto en cuenta, los resultados fueron transcritos tal y como fueron referidos para su análisis.

3.8. Método de análisis de datos: El método seleccionado para realizar el análisis de los datos fue el inductivo, pues contempla conceptos, teorías, hipótesis, entre otros, con respecto a los datos de otros trabajos de investigación. Como parte del proceso de análisis se empleó la triangulación, la cual conlleva realizar observaciones con respecto a las similitudes y diferencias de las entrevistas, puesto que los participantes pueden contribuir respuestas concretas, pero con diversas formas de plasmarlas Romero et. al (2021), las interpretaciones realizadas a las respuestas fueron de acuerdo al contexto que ofrece el marco teórico.

3.9. Aspectos éticos: Bajo la normativa propuesta en la Resolución Rectoral Nro. 470-2022/UCV, el presente estudio se llevó a cabo siguiendo las pautas de

los principios éticos establecidos, de la misma forma, se ha cumplido con los requisitos planteados por la séptima edición de las normas APA publicadas en el año 2020 para una mejor forma y distribución del contenido de la investigación.

Previo a llevarse a cabo las entrevistas, los participantes fueron informados sobre la naturaleza del estudio, concientizando la importancia de su presencia en el mismo, y también abordando la utilidad que los datos a recolectar poseen en el proceso del trabajo. Con respecto a las identidades de quienes optaran por participar, se aclaró que no serían reveladas, con el fin de no inhibir el contenido de sus respuestas. Como medida de contingencia Arias y Covinos (2021), sugieren la triangulación de los datos obtenidos cuando se hace uso de diferentes métodos de recolección de información.

IV. RESULTADOS

Objetivo General: Conocer cómo el afrontamiento al estrés mejora la empatía y reduce los niveles de estrés en padres de estudiantes con habilidades diferentes de una institución educativa de Tacna.

El análisis de los datos recolectados a través de entrevistas y cuestionarios mostró que las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los padres de estudiantes con habilidades diferentes están en una etapa inicial de implementación. A pesar de estar en esta fase inicial, los resultados indicaron una tendencia positiva hacia la mejora en la empatía y la reducción de los niveles de estrés en escenarios específicos, más no de forma general, aún queda un camino por recorrer para consolidar estas prácticas.

Uno de los métodos más mencionados por los padres fue el aislamiento temporal como una forma de manejar el estrés. Un padre señaló: "Aislarse en la habitación para calmarse y así evitar problemas" (Padre de Familia 1). Esta técnica, aunque efectiva a corto plazo, podría no ser sostenible a largo plazo debido a la falta de interacción con el entorno inmediato, lo cual es crucial para la empatía y la comprensión de las necesidades del hijo.

En cuanto a la empatía, se observó que los padres comenzaron a mostrar una mayor comprensión hacia las necesidades emocionales y físicas de sus hijos. Un padre comentó: "Sí, constantemente se encuentra con él y aprende sus necesidades" (Padre de Familia 2). Esta declaración sugiere que hay un esfuerzo consciente por parte de los padres para estar presentes y ser empáticos, lo cual es un paso significativo hacia la mejora de la relación padre-hijo.



Figura1: *Afrontamiento al estrés*

Fuente: elaboración propia

Objetivo Específico 1: Conocer cómo los métodos que se usan para el afrontamiento al estrés mejoran la empatía en padres de estudiantes con habilidades diferentes de una institución educativa de Tacna

Los métodos de afrontamiento al estrés identificados incluyeron técnicas como la respiración profunda, la realización de actividades al aire libre, y el aislamiento temporal. Sin embargo, estos métodos están en una fase inicial de adopción y requieren un mayor desarrollo y adaptación para maximizar su efectividad.

La práctica de respiraciones profundas fue mencionada por varios padres como una técnica útil para manejar situaciones estresantes. Un padre afirmó: "Respiraciones profundas" (Padre de Familia 2). Esta técnica, si bien es beneficiosa, debe ser complementada con otras estrategias que involucren una mayor interacción y comunicación con los hijos para mejorar la empatía.

Otro método identificado fue la realización de actividades fuera del hogar, como salir al parque. Un padre expresó: "Salir al parque a dar un respiro

para despejarse" (Padre de Familia 4). Estas actividades no solo ayudan a reducir el estrés, sino que también pueden fortalecer la conexión emocional entre padres e hijos, fomentando una mayor empatía.



Figura2: Método

Fuente: elaboración propia

Objetivo Específico 2: Conocer cómo las estrategias que usa el afrontamiento al estrés reducen los niveles de estrés en padres de estudiantes con habilidades diferentes de una institución educativa de Tacna

Las estrategias de afrontamiento al estrés, aunque en un inicio, mostraron una tendencia a la reducción de los niveles de estrés entre los padres, tal afirmación solo se aplica a ciertos escenarios específicos, pues cada uno de los padres que participaron en el estudio, refirieron que se estresan demasiado en la crianza, lo que sugiere que las demandas del rol de padres llegan a sobrepasar las estrategias que emplean, lo que a su percepción resulta abrumador. Dichas estrategias corresponden a la clasificación de afrontamiento disposicional centrado en la emoción, pues tal como Lazarus y Folkman (1984) plantean, lo que busca esta orientación es regular la reacción emocional que ha producido el estrés.

Un padre comentó sobre la efectividad de sus estrategias: "Baja el estrés, si se llama la atención a los hijos" (Padre de Familia 1). Esta observación subraya la importancia de la intervención activa en la reducción del estrés, aunque también sugiere la necesidad de un enfoque más estructurado y continuo.

Además, la identificación de situaciones estresantes específicas, como la constante supervisión y cuidados constantes que sus hijos requieren, permitió a los padres adaptar sus estrategias de afrontamiento al contexto en el cual se desenvuelven como tales. Un padre mencionó: "La constante supervisión y cuidados que brinda a su hijo" (Padre de Familia 3), lo cual indica una conciencia creciente sobre las fuentes de estrés y la necesidad de estrategias adaptativas.



Figura 3: Estrategias

Fuente: elaboración propia

V.DISCUSIÓN

La investigación sobre el afrontamiento del estrés en padres de estudiantes con habilidades diferentes revela una serie de hallazgos importantes que se alinean con teorías y estudios previos. Según Lazarus y Folkman (1984), el afrontamiento del estrés implica tanto estrategias centradas en la emoción como en el problema. Sin embargo, en este estudio, se observó una tendencia hacia aquellas centradas en la emoción, tales como el aislamiento y la respiración profunda, puesto que los padres encontraron útiles en el manejo de su estrés mediante la regulación de la reacción de este fenómeno en sus organismos.

Asimismo, estas estrategias están en una fase inicial y requieren mayor desarrollo. Como se observó en los resultados, los métodos empleados por los padres, aunque efectivos en ciertos aspectos, necesitan ser complementados con técnicas más integradas y sostenibles. La psicoeducación, como sugieren Tena (2020) y otros, podría ser una herramienta crucial en este proceso, ayudando a los padres a comprender mejor sus propias respuestas al estrés y a adoptar enfoques más efectivos y saludables.

El estudio también destacó la importancia de la empatía en la relación padre-hijo, un aspecto fundamental para el desarrollo emocional de los niños. La capacidad de los padres para comprender y responder a las necesidades emocionales de sus hijos está directamente relacionada con su propio bienestar emocional. Investigaciones previas, como la de Montejano (2019), han enfatizado que la empatía es clave para la inteligencia emocional y, por ende, para una dinámica familiar saludable.

En el contexto de padres de niños con habilidades diferentes, la empatía adquiere una dimensión aún más crítica. La necesidad de ajustar expectativas y comprender las limitaciones y fortalezas de sus hijos requiere un alto nivel de sensibilidad y adaptabilidad. Esto se refleja en los comentarios de los padres, quienes mostraron un esfuerzo consciente por entender y responder a las

necesidades de sus hijos, aunque aún están en las etapas iniciales de este proceso.

La reducción del estrés es otro aspecto vital que se exploró en este estudio. Como se mencionó en estudios anteriores, la regulación efectiva del estrés tiene beneficios significativos no solo para los padres, sino también para la dinámica familiar en general. La investigación de Velarde (2021) y otros ha mostrado que los estilos de afrontamiento centrados en la emoción y el problema pueden ser efectivos, pero su implementación requiere tiempo y práctica.

Finalmente, es importante destacar que este estudio, aunque limitado a un contexto específico en Tacna, proporciona insights valiosos que pueden aplicarse en otros contextos similares. La implementación de programas de psicoeducación y apoyo emocional puede ser una intervención efectiva para ayudar a los padres a desarrollar y consolidar estrategias de afrontamiento más saludables y sostenibles. Esto, a su vez, podría mejorar significativamente la calidad de vida tanto de los padres como de sus hijos, promoviendo un entorno familiar más armonioso y empático.

En conclusión, aunque los padres de estudiantes con habilidades diferentes en esta institución educativa de Tacna están en las etapas iniciales de desarrollar sus estrategias de afrontamiento del estrés, los resultados son prometedores, ya que son conscientes de la necesidad de adquisición de estrategias adecuadas para afrontar el estrés. Con el apoyo adecuado y la implementación de programas de psicoeducación y programas continuos, estos padres pueden avanzar hacia una mejor gestión del estrés y una mayor empatía en sus relaciones familiares, lo cual tendrá un impacto positivo en su bienestar general y en el desarrollo emocional de sus hijos.

V. CONCLUSIONES

Fase Inicial de Estrategias de Afrontamiento: Las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los padres de estudiantes con habilidades diferentes en la institución educativa de Tacna están en una etapa inicial de implementación. A pesar de mostrar una tendencia positiva hacia la mejora en la empatía y la reducción de los niveles de estrés, estas estrategias requieren un mayor desarrollo y adaptación para maximizar su efectividad.

Importancia de la psicoeducación: La implementación de programas de psicoeducación es crucial para ayudar a los padres a comprender mejor sus respuestas al estrés y adoptar enfoques más efectivos y saludables. La psicoeducación puede proporcionar a los padres las herramientas necesarias para desarrollar estrategias de afrontamiento más integradas y sostenibles, mejorando así su bienestar emocional y el de sus hijos.

Empatía en la relación padre-hijo: La empatía juega un papel fundamental en la relación entre los padres y sus hijos con habilidades diferentes. Los padres mostraron un esfuerzo consciente por comprender y responder a las necesidades emocionales de sus hijos, aunque aún están en las etapas iniciales de este proceso. Fomentar la empatía puede mejorar significativamente la calidad de la dinámica familiar.

Necesidad de apoyo continuo: Los padres de estudiantes con habilidades diferentes requieren apoyo continuo para manejar el estrés de manera efectiva. Este apoyo puede venir en forma de talleres, charlas para padres y programas de intervención que aborden tanto las necesidades emocionales como prácticas de los padres y sus hijos.

Impacto positivo a largo plazo: Aunque los resultados actuales muestran que las estrategias de afrontamiento están en una etapa inicial, hay un potencial significativo para mejoras a largo plazo. Con el apoyo adecuado, estos padres pueden avanzar hacia una mejor gestión del estrés y una mayor empatía en

sus relaciones familiares, lo cual tendrá un impacto positivo en su bienestar general y en el desarrollo emocional de sus hijos. La implementación de programas adecuados puede replicarse en otros contextos similares, ampliando el alcance de los beneficios observados en esta investigación.

VI. RECOMENDACIONES

Para los padres de familia: Desarrollar y practicar estrategias de afrontamiento saludables. Se recomienda a los padres de familia participar en programas de psicoeducación para aprender y desarrollar estrategias de afrontamiento al estrés más efectivas. Estas estrategias deben incluir técnicas de respiración, actividades al aire libre y prácticas de empatía y comunicación con sus hijos. Además, es importante que los padres busquen apoyo continuo y se involucren en grupos de apoyo donde puedan compartir experiencias y aprender de otros padres en situaciones similares.

Para los docentes: Fomentar la comunicación y el apoyo emocional. Los docentes deben crear un entorno de comunicación abierta y de apoyo emocional tanto para los estudiantes con habilidades diferentes como para sus padres. Esto incluye la formación en habilidades de escucha activa y empatía, así como la implementación de estrategias para identificar y manejar el estrés en los estudiantes y sus familias. Los docentes pueden colaborar con los padres y otros profesionales para desarrollar planes de apoyo personalizados que aborden las necesidades específicas de cada estudiante.

Para el psicólogo: Implementar programas de intervención psicoeducativa. El psicólogo debe diseñar y llevar a cabo programas de intervención psicoeducativa dirigidos a los padres de estudiantes con habilidades diferentes. Estos programas deben enfocarse en enseñar técnicas de afrontamiento al estrés, mejorar la empatía familiar y proporcionar herramientas prácticas para manejar situaciones estresantes. Además, es crucial realizar seguimientos periódicos y ajustar las intervenciones según las necesidades individuales de las familias.

Para la dirección regional de educación: Promover políticas de apoyo integral. La Dirección Regional de Educación debe promover y apoyar políticas que faciliten la implementación de programas de psicoeducación y apoyo emocional en todas las instituciones educativas. Esto incluye la

asignación de recursos para la formación continua de docentes y psicólogos, así como la creación de espacios de colaboración entre las escuelas, las familias y los profesionales de la salud mental. Además, deben evaluar regularmente la efectividad de estas políticas y hacer ajustes basados en los resultados obtenidos.

Para el ministerio de educación: Desarrollar e implementar estrategias nacionales de apoyo psicoeducativo. El Ministerio de Educación debe desarrollar estrategias nacionales que incluyan programas de psicoeducación y apoyo emocional para padres, docentes y estudiantes con habilidades diferentes. Estas estrategias deben estar basadas en evidencia y adaptadas a las necesidades específicas de cada región. Además, el Ministerio debe garantizar la disponibilidad de recursos y la formación adecuada para todos los involucrados, asegurando que las políticas implementadas sean sostenibles y efectivas a largo plazo. La evaluación y el monitoreo continuo de estas estrategias son esenciales para garantizar su éxito y replicabilidad en diferentes contextos educativos.

REFERENCIAS

- Abidin, R. (1992). The determinants of parenting behavior. *Journal of clinical Child Psychology*, 21(4), 407-412. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15374424jccp2104_12
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSM-5*. American Psychiatric Publishing. [https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20_%20DSM-5%20\(%20PDFDrive.com%20\).pdf](https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20_%20DSM-5%20(%20PDFDrive.com%20).pdf)
- Arias, L. & Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. ENFOQUES CONSULTING EIRL https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAR0U9mLNqc1UMDcX58m4eYIILMHnNmYZsFbmTGobGCv9lh9JYDSOdUs_KTk_aem_ASpZ7iBuvFIHgDcqalsX7WrgCZDhwA8KeluT-kJIWJABcAaGhQfApJBzMyhwllb4o7rcVeXLHzT2keCRUqploXu
- Ben-Naim, S., Gill, N., Laslo-Roth, R & Einav, M. (2018). Parental Stress and Parental Self-Efficacy as Mediators of the Association Between Children's ADHD and Marital Satisfaction. *Journal of Attention Disorders*, 23(5). <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1087054718784659>
- Cheng, A. & Lai, C. (2023). Parental stress in families of children with special educational needs: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2023.1198302/full>
- Diaz, A. & Gomez, C. (2023). *Afrontamiento al estrés y conducta parental en padres de estudiantes de un centro de educación básica especial de Lima*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Sedes Sapientiae] Repositorio Institucional: https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/1710/DIAZ%20GUERRA_GOMEZ%20GONZALES_TESIS.pdf?sequence=14&isAllowed=y
- Dioses, J. (2017). *Estrés parental y estilos de afrontamiento en padres de estudiantes de 3 años en la red 16- UGEL 03- San Miguel, 2017*. [Tesis

- de Maestría, Universidad César Vallejo] Repositorio Institucional:
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/14853/Dioses_RJE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Epel, E., Crosswell, A., Mayer, S., Prather, A., Slavich, G., Puterman, E. & Berry, W. (2018). More than a feeling: A unified view of stress measurement for population science. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 49, 146-169. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091302218300219>
- Forma Infancia. (2020, 17 de febrero). *Tipos de discapacidad sensorial en la infancia*. <https://formainfancia.com/que-es-discapacidad-sensorial-tipos/>
- García, A., & Grau, A. (2018). Entrenamiento conductual y atención plena sobre el estrés parental y relación padre-hijo. *Psicología: Teoría e Pesquisa*, 33. https://www.scielo.br/j/ptp/a/RMtG4JwsmsjJSLtjhsg_bR9N/?lang=es&format=html
- Giménez, M. (2019). *Estrategias eficaces en Psicología para la solución de problemas*. Área Humana. <https://www.areahumana.es/solucion-de-problemas-psicologia-tecnicas/>
- Gómez, J. (2020, 20 de noviembre). *Capacidades diferentes*. <https://es.slideshare.net/fugere/capacidades-diferentes-239357410>
- Gustems-Carnicer, J., Calderón, C. & Calderón-Garrido, D. (2019). Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students. *European Journal of Teacher Education*, 4(3), 375-390. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02619768.2019.1576629>
- Hasyim, S. & Agoes, R. (2020). Parenting style and empathy in children: The mediating role of family communication patterns. *Humanitas Indonesian Psychological Journal* 17(1), 34-35. <https://pdfs.semanticscholar.org/7041/1ad471ba8c1a4c0f35027ac63eeb7128f8fc.pdf>
- Hsiao, Y. (2017). Parental Stress in Families off Children With Disabilities. *Intervention in School and Clinic*, 53(4). <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1053451217712956>
- Ilias, K., Cornish, K., Kummar, A., Park, M. & Golden, K. (2018). Parenting Stress and Resilience in Parents of Children With Autism Spectrum Disorder (ASD) in Southeast Asia: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/artic>

les/10.3389/fpsy. 2023.1198302/full

- LaMotte, S. (2021, 21 de julio). *El 2020 fue un año récord para el estrés, especialmente para las madres*. CNN <https://cnnespanol.cnn.com/2021/07/21/2020-ano-record-estres-especialmente-madres-trax/>
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. https://books.google.com.pe/books?id=i-ySQQuUpr8C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Leitch, S., Sciberras, E., Post, B., Gerner, B., Rinehart, N., Nicholson, J. & Evans, S. (2019). Experience of stress in parents of children with ADHD: A qualitative study. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 14(1). <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17482631.2019.1690091>
- López, M., Carmona, B. & Ponce, G. (2018). Estilos de afrontamiento y nivel de estrés de madres adolescentes con hijos hospitalizados en la unidad de cuidados intensivos neonatales, Chiapas, México. *Revista de Enfermería Neurológica*, 18(1), 41-51. https://revenferneurolenlinea.org.mx/index.php/enfermeria/article/view/274/280?fbclid=IwAR22EzzCUOk6DStmUKe9qFg7cGTDeixnsAKv_2sn4h7sYMx1ZNAb3zqNX3A
- Mahamed, M. (2018). *Parental stress coping strategies used by parents of children with Autism Spectrum Disorder and the role of nurses*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Arcada de Ciencias Aplicadas] Repositorio Institucional: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/144117/Thesis.pdf?sequence=1>
- Mayo Clinic. (2018, 18 de marzo). *Síndrome de Down*. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/down-syndrome/symptoms-causes/syc-20355977>
- Mayo Clinic. (2021, 5 de octubre). *Control del estrés*. <https://www.mayoclinic.org/es/tests-procedures/stress-management/about/pac-20384898>
- Medina, M., Rojas, R., Bustamante, W., Loaiza, R., Martel, C. & Castillo, R. (2023). *Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología

Inudi Perú S.A.C. DOI: <https://doi.org/10.35622/inudi.b.080>

- Meng, K., Yuan, Y., Wang, Y., Liang, J., Wang, L., Shen, J. & Wang, Y. (2020). Effects of parental empathy and emotion regulation on social competence and emotional/behavioral problems of school-age children. *Pediatric Invest*, 4(2), 91-98. <https://mednexus.org/doi/epdf/10.1002/ped.4.12197>
- Montejano, S. (2019, 8 de julio). *¿Qué es la empatía y cómo desarrollarla?* Psicoglobal. <https://www.psicoglobal.com/blog/empatia-desarrollo>
- Ni'matuzahroh, N., Suen, M., Ningrum, V., Widayat, W., Salis, M., Hasanati, N. & Wang, J. (2021). The Association between Parenting Stress, Positive Reappraisal Coping, and Quality of Life in Parents with Autism Spectrum Disorder (ASD) Children: A Systematic Review. *Healthcare*, 10(1), 52. <https://www.mdpi.com/2227-9032/10/1/52>
- Organización Mundial de la Salud. (2023, 21 de febrero). *Estrés*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Pérez, J. (2018). *Trata el estrés con PNL*. https://www.cerasa.es/libro/trata-el-estres-con-pnl_49747/
- Ramos, B. (2022). *Afrontamiento al estrés de padres con hijos con discapacidad de dos CEBE`S en contexto COVID Lima, 2020*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de los Andes] Repositorio Institucional <http://informatica.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/3406/TESES%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Romero, H., Real, J., Ordoñez, J., Gavino, G. & Saldarriaga, G. (2021). *Metodología de la investigación*. Edicumbre. https://acvenisproh.com/libros/index.php/Libros_categoria_Academico/article/view/22/29
- Romero, L. (2021). *Estrategias de afrontamiento y estrés parental en padres con hijos internados en la unidad de cuidados intensivos neonatales*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México] Repositorio Institucional: <https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TES01000819016/3/0819016.pdf>
- Rusell, G. & Lightman, S. (2019). The human stress response. *Nature Reviews Endocrinology*, 15, 525-534. <https://www.nature.com/articles/s41574-019-0228-0>

- Sánchez, M. (2022, 10 de junio). *Qué es el Autismo: características del Trastorno del Espectro Autista*. <https://neural.es/que-es-el-autismo-caracteristicas-generales/>
- Staunton, E., Kehoe, C. & Sharkey, L. (2020). Families under pressure: stress and quality of life in parents of children with an intellectual disability. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 40(2), 192-199. <https://www.cambridge.org/core/journals/irish-journal-of-psychological-medicine/article/abs/families-under-pressure-stress-and-quality-of-life-in-parents-of-children-with-an-intellectual-disability/58EAFD043B6DEF9BAFFE34006AB9BCCC>
- Sulkes, S. (2022, febrero). *Discapacidad intelectual*. <https://www.msmanuals.com/es-pe/hogar/salud-infantil/trastornos-del-aprendizaje-y-del-desarrollo/discapacidad-intelectual>
- Tena, F. (2020). Psicoeducación y salud mental. *SANUM Revista Científico-Sanitaria*, 4(3), 37. https://www.revistacientificasanum.com/pdf/sanum_v4_n3_a5.pdf
- Toledo, X. (2019). *Relación entre las Características Sociodemográficas y Estilos de Afrontamiento de Padres de Niños con Trastorno del Espectro Autista de la Asociación Kolob de Tacna, 2017*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada de Tacna] Repositorio Institucional <https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/1391/Toledo-EyzaguirreXimena1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vázquez, M. (2020). *Estrés parental y estilos de afrontamiento en padres con y sin hijos de habilidades diferentes* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/23733/V%c3%a1squez%20Vilchez%2c%20Mayra%20Milena%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Velarde, D. (2021). *Estrés parental y modos de afrontamiento al estrés en apoderados de niños con Trastorno del Espectro Autista, del distrito de Tacna, año 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada de Tacna]. Repositorio Institucional <http://161.132.207.135/bitstream/handle/20.500.12969/2352/Velarde-Llerena-Diana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vernhet, C., Dellapiazza, F., Blanc, N., Cousson-Gélie, F., Miot, S., Roeyers, H.

- & Baghdadli, A. (2018). Coping strategies of parents of children with autism spectrum disorder: a systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 28, 747-758. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00787-018-1183-3>
- Vizcaíno, P., Cedeño, R. & Maldonado, I. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3). https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/7658/11619?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAAR12j9SiBid0JdpIOEzrVqB_broM87icx7xXYyiwv5meMGrKEngXSb4U_aem_ASoo4Ydjlg_d50MqeCgtE1tULWEuPDLAVdRFekulV2BFF5sgQavy_M6b3QD89m5Vi3vE6V0TaCGGqaUe_QX2dFhO
- Zapata, F. (2021). *Sobrecarga del cuidador y estrategias de afrontamiento al estrés en padres y madres de niños, niñas y adolescentes con Trastorno del Espectro Autista*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica Argentina “Santa María de los Buenos Aires”] Repositorio Institucional: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/13183>
- Zamudio, A. (2023). *Estrés parental y estrategias de afrontamiento de padres de niños con cáncer*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú] Repositorio Institucional: https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/25262/ZAMUDIO_DIAZ_ARANTXA_XIMENA%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

Matriz de categorización

Categoría de estudio	Definición conceptual	Categoría	Subcategoría	Código
Afrontamiento al estrés	Según Lazarus y Folkman (1986), consiste en inclinaciones o preferencias de cada persona para brindar una respuesta ante un agente estresor o situación con esas características, acorde a cada estilo, se emplearán estrategias concretas y con el tiempo se definirán como parte del patrón de comportamiento de cada persona.	Afrontamiento al estrés	Método	C1
			Técnicas	C2
		Padres de estudiantes de habilidades diferentes	Reducción de estrés	C3
			Empatía familiar	C4

Matriz de operacionalización apriorística

Ámbito temático	Problema de investigación	Preguntas de investigación	Objetivo general	Objetivos específicos	Categorías	Subcategorías
Afrontamiento al estrés en padres de estudiantes con habilidades diferentes de una institución educativa de Tacna.	Se evidenció el problema del afrontamiento al estrés en padres de estudiantes con habilidades diferentes, el cual podría traer serias consecuencias negativas en la salud y el ámbito familiar de no ser atendido.	PG: ¿De qué manera el afrontamiento al estrés mejora la empatía y reduce los niveles de estrés en padres de estudiantes con habilidades diferentes de una institución educativa de Tacna?	Conocer cómo es que el afrontamiento al estrés mejora la empatía y reduce los niveles de estrés en padres de estudiantes con habilidades diferentes de una institución educativa de Tacna.	OE1: Conocer cómo los métodos que se usan para el afrontamiento al estrés mejoran la empatía en padres de estudiantes con habilidades diferentes de una institución educativa de Tacna.	Afrontamiento al estrés.	Método.
				OE2: Conocer cómo las estrategias que usa el afrontamiento al estrés reducen los niveles de estrés en padres de estudiantes con habilidades diferentes de un centro de una institución educativa de Tacna.		Técnicas.
				Padres de estudiantes con habilidades diferentes.	Reducción de estrés.	
						Empatía familiar.

Instrumento de recolección de datos

Guía de entrevista al Especialista de Educación
Básica Especial, Directivo y
Docente inclusivo

Título de tesis	Afrontamiento al estrés en padres de estudiantes con habilidades diferentes, Tacna
Lugar	Distrito Alto de la Alianza
Objetivo General	Conocer cómo es que el afrontamiento al estrés mejora la empatía y reduce los niveles de estrés en padres de estudiantes de una institución educativa de Tanca.
Entrevistado	
Fecha: Hora: Duración:	
Investigador responsable	Oscar Antonio Valle Bustamante
Observaciones	
Preguntas <ol style="list-style-type: none">1. ¿Qué métodos de afrontamiento al estrés usas en tu vida diaria?2. ¿Cuáles son las situaciones más estresantes que has enfrentando en la crianza?3. ¿Crees que el uso de estrategias de afrontamiento al estrés mejora tu relación con tu hijo/a en cuanto a la comprensión de sus necesidades físicas y emocionales?4. ¿Consideras que eres comprensivo/a con las emociones y necesidades de tu hijo/a?5. ¿Cómo crees que este estudio podría mejorar la relación de los padres con sus hijos en otras instituciones educativas?6. ¿Qué estrategias de afrontamiento al estrés usas para responder a los desafíos de la crianza?7. ¿Qué sucede cuando usas esas estrategias en tales momentos?8. ¿Crees que en esos momentos hay algo que esas estrategias funcionen o fracasen?9. ¿Considera que se estresa demasiado con la crianza?10. ¿Cómo cree que los resultados puedan mejorar la reducción de estrés en otras instituciones educativas?	

Consentimiento informado

Consentimiento Informado

Título de la investigación: Afrontamiento al estrés en padres de estudiantes con habilidades diferentes, Tacna.

Investigador: Oscar Antonio Valle Bustamante

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada "Afrontamiento al estrés en padres de estudiantes con habilidades diferentes, Tacna", cuyo objetivo es conocer cómo es que el afrontamiento al estrés mejora la empatía y reduce los niveles de estrés en padres de estudiantes con habilidades diferentes de una institución educativa de Tacna. Esta investigación es desarrollada por un estudiante de posgrado del programa de Segunda Especialidad Atención a la Diversidad e Inclusión Educativa, de la Universidad César Vallejo del campus Trujillo, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución educativa "Don José de San Martín".

Impacto del problema de la investigación.

Se evidenció el problema del afrontamiento al estrés en padres de estudiantes con habilidades diferentes, el cual podría traer serias consecuencias negativas en la salud y el ámbito familiar de no ser atendido. Asimismo, tal problema no puede ser abordado adecuadamente por los docentes o autoridades del plantel por ausencia de estrategias eficaces, aspectos formativos, entre otros.

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente:

1. Se realizará una entrevista donde se recogerán datos personales mediante preguntas sobre la investigación titulada: "Afrontamiento al estrés en padres de estudiantes con habilidades diferentes, Tacna.", tal paso será grabado sólo en voz.
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 5 a 10 minutos y se realizará en el ambiente de Sala de reforzamiento de la institución educativa.
3. Se procederá a procesar los datos recolectados en el estudio sin vincular la identidad de los participantes con el mismo.

Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los

resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador Oscar Antonio Valle Bustamante, email: oscarheterran@hotmail.com y Docente asesora Dra. María Elizabeth Pacheco Salas email: mepachecop@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos:

Fecha y hora:

Matriz de triangulación

MATRIZ DE TRIANGULACIÓN							
TÍTULO: AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN PADRES DE ESTUDIANTES CON HABILIDADES DIFERENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, TACNA							
CÓDIGOS	PREGUNTAS	Respuesta PADRE DE FAMILIA 1	Respuesta PADRE DE FAMILIA 2	Respuesta PADRE DE FAMILIA 3	Respuesta PADRE DE FAMILIA 4	COMPARACIÓN (Coincidencias o diferencias)	RESULTADO DEL ANÁLISIS
C1	¿Qué métodos de afrontamiento al estrés usas en tu vida diaria?	Aislarse en la habitación para calmarse y así poder atender a aquello que ocasionó el estrés.	Respiraciones profundas	Salir de casa, realizar labores en su centro de trabajo y conversar con clientes.	Salir al parque a dar un respiro para despejarse.	Tres de los padres refirieron que la estrategia que aplican consiste en alejarse del entorno estresor para despejarse y poder responder apropiadamente al problema. Asimismo, todos pretenden reducir el estrés en sus personas primero antes de actuar.	Los padres optaron por la selección del afrontamiento disposicional centrado en la emoción, es decir, buscan reducir el impacto del estrés en sus organismos, en lugar de atender directamente el problema u origen del estrés.
C3	¿Cuáles son las situaciones más estresantes que has enfrentado en la crianza?	Lo intranquilos que son los hijos y el desorden que ocasionan.	Lo inquieto que es el hijo, y la constante supervisión que requiere para que no se haga daño.	La constante supervisión y cuidados que brindaba al hijo en la infancia pues tardó en aprender a caminar, a la vez que tenía que cuidar a su hijo menor, el cual tuvo al poco tiempo.	La noticia de tener un hijo con discapacidad intelectual y el hecho de tener que llevarlo constantemente a terapias.	Dos padres coincidieron en que las situaciones más estresantes en la crianza se debe a la intranquilidad de sus hijos y tres de ellos están de acuerdo que la supervisión constante de sus hijos es otro factor.	La intranquilidad que refieren en el comportamiento de los hijos, también refleja la ausencia de estrategias para regular ese aspecto.

C4	¿Crees que el uso de estrategias de afrontamiento al estrés mejora tu relación con tu hijo/a en cuanto a la comprensión de sus necesidades físicas y emocionales?	Si, porque despejarse le permite evitar una reacción iracunda y a su vez, hablar adecuadamente.	Si, la respiración le ayuda a enfrentar situaciones y comprender a su hijo.	Si, porque percibe que se desestresa en su centro de trabajo y llega despejada a casa.	Si, más allá de ello, ha recibido capacitaciones sobre como desenvolver la paternidad en esos casos, brindando una mejor calidad de vida.	Todos refieren que la aplicación de sus estrategias proporcionan una mejor relación con sus hijos.	En este caso, las estrategias seleccionadas buscan que los padres no reaccionen negativamente con los hijos, y tratar de comunicarse apropiadamente con ellos, tal afirmación refleja la comprensión que tienen hacia sus hijos.
C4	¿Consideras que eres comprensivo/a con las emociones y necesidades de tu hijo/a?	Si.	Si, constantemente se encuentra con él y aprendió a comprenderlo.	Si.	Si.	Todos coinciden en que se perciben comprensivos con las necesidades físicas y emocionales de sus hijos.	A pesar de los obstáculos de la crianza, los padres se mantienen constantes en su labor, identificando aquellas necesidades que sus hijos puedan llegar a presentar.

C4	¿Cómo crees que este estudio podría mejorar la relación de los padres con sus hijos en otras instituciones educativas?	Las instituciones educativas podrían plantear actividades recreativas padres e hijos para fortalecer los lazos.	Los docentes podrían ser instruidos mediante talleres para que comprendan la situación de algunos estudiantes hiperactivos, mostrando paciencia y comprensión. Asimismo, la asistencia de psicólogos para sesorar padres de familia.	Se podría contar con la presencia de un psicólogo que brinde asistencia a los padres, en orientación y resolución de problemas.	Podrían llegar especialistas a las instituciones educativas para brindar capacitaciones a padres de familia, sobre lo que conlleva tener un hijo con habilidades diferentes, y generar consciencia.	Tres padres están de acuerdo con la presencia de especialistas para instruir y capacitar a los padres sobre tener un hijo con habilidades diferentes. Sin embargo uno de ellos cree que la capacitación debería ser para los docentes también.	La aplicación de programas de capacitación, talleres, charlas, entre otros, puede generar consciencia en los padres, y de esta forma fomentar la empatía hacia sus hijos.
C2	¿Qué estrategias de afrontamiento al estrés usas para responder a los desafíos de la crianza?	Salir de casa por un momento a solas.	Aplicar la respiración y también la comprensión.	Mantener una actitud permisiva y sacar a los hijos a dar paseos.	Realizar actividades juntos, como ver películas, preparar postres: pasteles, mazamorra o gelatina.	Dos de los padres están de acuerdo que realizar actividades juntos puede ser útil para atender los desafíos de la crianza.	Las estrategias mencionadas fueron seleccionadas a raíz de la experiencia que se tiene con ellas, sin embargo, no necesariamente son las más apropiadas para la crianza de un hijo con habilidades diferentes.

C2	¿Qué sucede cuando usas esas estrategias en tales momentos?	Baja el estrés, si se llama la atención a los hijos de forma alterada, el escenario se volvería peor.	Baja e estrés	Se mantiene el nivel de estrés, si subiera ocurriría una reacción explosiva y eso es algo que no se debe tener con los hijos.	El estrés baja, porque direccionan la energía hacia una actividad en particular.	Todos los padres refiere que el estrés baja cuando aplican las estrategias mencionadas.	Al aplicar tales estrategias se logra menguar los niveles de estrés, sin embargo, eso solo sucede a corto plazo.
C2	¿Crees que en esos momentos hay algo que hace que esas estrategias funcionen o fracasen?	Cuando hay carga laboral de pomedio la estrategia no funciona.	Guardar silencio evita una reacción negativa, sin embargo, aplicarlo es frustrante.	Si no se consienten los caprichos o berrinches del hijo la estrategia no funciona.	Las estrategias no funcionan si el hijo se encuentra desmotivado o cansado.	Dos de los padres coinciden en que matener una conducta pasiva hacia los hijos es necesario para que la estrategia de reducción al estrés funcione.	Se toma en cuenta la predisposición de los hijos y padres para la aplicación de las estrategias y estas tengan cierto efecto en la disminución del estrés.

C3	¿Considera que se estresa demasiado con la crianza??	Si, hacer de padre y madre es muy estresante.	Si, la intranquilidad del hijo es lo más estresante.	Si, demasiado, en especial por el cambio de carácter que pasan los hijos en la adolescencia.	Si, bastante, a pesar del tiempo aún siente un peso por dentro.	Todos los padres consideran que se estresan demasiado en la crianza.	El hecho de que se perciba de forma general episodios de estrés contantemente, indica la ineficacia de las estrategias para responder a este fenómeno a largo plazo.
C3	¿Cómo cree que los resultados puedan mejorar la reducción de estrés en otras instituciones educativas?	Las instituciones educativas podrían brindar charlas informativas sobre el estrés y orientar a los padres de familia.	La presencia de psicólogos en las instituciones educativas podría ser útil para orientar a los padres y ayudarlos a comprender a sus hijos, explicando la situación y que estrategias pueden aplicar.	Se podrían dictar talleres para padres bajo la supervisión de un psicólogo, asimismo, estrategias para aplicar en caso de tener hijos con habilidades diferentes.	Sería apropiado que se brinden sesiones terapéuticas y talleres de padres.	Todos los padres esperan de acuerdo con la aplicación de talleres o charlas para padres sobre el fenómeno del estrés.	Se percibe la necesidad de la presencia de especialistas que puedan brindar orientaciones con respecto al fenómeno del estrés para que los padres puedan responder a él de manera efectiva.

Turnitin

Feedback Studio - Google Chrome
es.turnitin.com/app/carta/es?yo=103&o=2415724575&lang=es&s=1&u=1088032498

feedback studio OSCAR ANTONIO VALLE BUSTAMANTE | Afrontamiento al estrés en padres de estudiantes con habilidades diferentes de una institución educativa, Tacna /100 1 de 58

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD E INCLUSIÓN EDUCATIVA

TRABAJO ACADÉMICO
Afrontamiento al estrés en padres de estudiantes con habilidades diferentes de una institución educativa, Tacna

AUTOR:
Valle Bustamante, Oscar Antonio (orcid.org/0009-0008-7320-3526)

ASESOR:
Dra. Pacheco Salas, María Elizabeth (orcid.org/0000-0002-4574-1993)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:
Educación y calidad educativa

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:
Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

TRUJILLO - PERÚ
2023

Resumen de coincidencias
15 %
Se están viendo fuentes estándar
Ver Fuentes en inglés

Coincidencias

Número	Fuente	Porcentaje
1	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	2 %
2	repositorio.udadecb.ed... Fuente de Internet	1 %
3	repositorio.uccs.edu.pe Fuente de Internet	1 %
4	repositorio.upch.edu.pe Fuente de Internet	1 %
5	hdl.handle.net Fuente de Internet	1 %
6	repositorio.uca.edu.ar Fuente de Internet	1 %
7	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
8	nu.dgb.unam.mx Fuente de Internet	<1 %
9	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	<1 %
10	archive.org Fuente de Internet	<1 %
11	9pdf.net Fuente de Internet	<1 %

Página: 1 de 35 Número de palabras: 10035 Versión solo texto del informe Alta resolución Activado 1012 12/07/2024