

El estrés familiar, su tratamiento en la psicología

Family stress, its treatment in psychology

Patricia Ma. Herrera Santi

Licenciada en Psicología. Máster en Psicología de la Salud y en Longevidad Satisfactoria. Profesora Auxiliar de la Facultad "Calixto García". Especialista Principal de Psicología del Policlínico Docente "E. B. Neninger" de Alamar, La Habana, Cuba.

RESUMEN

En este trabajo se hace un análisis de la importancia del estudio del estrés que puede generar a las familias el afrontamiento a los diferentes eventos vitales que atraviesan. Se exponen algunas de las posiciones teóricas que sirven de base para el estudio del estrés familiar y sus principales autores. Se enfatiza en la necesidad del estudio del estrés familiar, no visto como algo siempre desfavorable, y se presenta una propuesta sobre la forma de tratar el tema desde una perspectiva sistémica, proponiendo un modelo de evaluación de la repercusión de estos eventos en la salud familiar.

Palabras clave: Eventos vitales, familia, estrés familiar, salud familiar.

ABSTRACT

An analysis is made of the importance of studying the stress that is generated when the family copes with the different vital events it goes through. Some of the theoretical positions that serve as a basis to study family stress and their main authors are exposed. Emphasis is made on the need of studying family stress, not as something that is always unfavorable, and it is proposed how to approach this topic from a systemic perspective. A model for evaluating the impact of these events on family health is recommended.

Key words: Vital events, family, family stress, family health.

INTRODUCCIÓN

La familia en su desarrollo va transitando por diferentes etapas y cada una de ellas tiene sus especificidades, sus tareas y sus momentos de desequilibrio o reajuste interno, denominados crisis normativas. En el tránsito por este ciclo vital, la familia oscila entre períodos de estabilidad y períodos de cambios, caracterizados estos últimos por contradicciones internas que son necesarias e imprescindibles para propiciar su desarrollo. Estas contradicciones surgen a partir de eventos familiares que constituyen hechos de alta significación para el individuo y la familia, y que provocan cambios en el ritmo cotidiano de la vida familiar que originan momentos de estrés, al tener la familia que enfrentarlos reestructurando sus procedimientos habituales.

Es importante tener en cuenta la presencia de estos momentos en la vida de una familia en el estudio de cualquier grupo familiar, dentro de los que se aprecian los eventos conocidos como normativos o transitorios, que son los relacionados con los acontecimientos normados y esperados del desarrollo familiar, que se erigen como críticos puntos de transición a lo largo de todo el ciclo vital; y los no transitorios o paranormativos, que son los provocados por los acontecimientos que no guardan relación directa con las etapas del ciclo vital, también llamados accidentales. Para mantener un adecuado estado de salud ante estos eventos es necesario que la familia movilice sus recursos, y que sea capaz, ante una nueva situación, de tomar las decisiones relacionadas con el enfrentamiento adecuado a la situación, lo cual puede ser una fuente generadora de estrés familiar.

Según *Louro B*, un acontecimiento de la vida es un hecho que traduce particular significado para cada familia, y en ese sentido origina procesos críticos caracterizados por modificaciones en la estructura y el funcionamiento familiar, implica ajustes en los roles y genera nuevos mecanismos de afrontamiento para incorporar la nueva situación.¹

DESARROLLO

Como refiere *Roca P*, la presencia de estos momentos normativos en la vida de una familia es considerada como una variable evolutiva necesaria a tener en cuenta en el estudio de cualquier grupo familiar.² Si además sabemos que ocurren también eventos no normados o accidentales, consideramos muy importante conocer el impacto de estos acontecimientos o eventos, y reconocer que esta repercusión o impacto puede darse de muy diversas maneras en la salud familiar.

El impacto de los eventos en la familia, puede ser tanto favorecedor, como obstaculizador en la salud familiar. La familia alcanzará la salud en la medida en que sea capaz de enfrentar de manera eficiente y adecuada los acontecimientos de la vida.

Queremos insistir en que no consideramos el estrés que estos eventos puedan provocar como algo intrínsecamente desadaptativo y perjudicial. El estrés, al que muchas veces nos referimos como la tensión o desequilibrio ante las crisis familiares, puede propiciar que el individuo o la familia desarrolle recursos adaptativos que nunca habían supuesto tener, lo cual le permite ganar en firmeza,

y utilizar estos aprendizajes en posteriores crisis, haciendo que se crezcan o desarrollen como consecuencia de este. De ahí que consideremos que el estrés no es bueno o malo, sino conocer bien, en qué cantidad, en qué momentos de la vida y bajo qué circunstancias sociales y familiares resulta perjudicial o beneficioso.

Aunque ciertas presiones y demandas ambientales producen estrés en un número considerable de familias, siempre se ponen de manifiesto las diferencias individuales, familiares y sociales, en cuanto a intensidad y tipo de respuesta. Las personas, las familias y los grupos difieren en su sensibilidad y vulnerabilidad a ciertos tipos de acontecimientos, así como en sus interpretaciones y reacción ante los mismos.

Las concepciones teóricas que están en la base del estudio del estrés familiar, según nuestro punto de vista, son:

- La teoría de finales de la década del 40 conocida como el modelo ABC-X de *Reuben Hill*, quien enfoca la sucesión de eventos de respuesta a una crisis familiar de la manera siguiente ([figura 1](#)): la A es el evento estresor, hecho generalmente de aparición brusca y con magnitud suficiente para provocar cambios en el sistema familiar. B son los recursos familiares o fortalezas, y la C el significado atribuido por la familia al evento estresante. La interacción de estos elementos lleva al desenlace que es la crisis X. La crisis familiar para este autor implica, alteración y desequilibrio en el sistema familiar, e insiste en resaltar que no es lo mismo la crisis que el estrés que esta pueda provocar, dado que existen familias que toleran mejor el estrés que otras, y que el estrés por sí mismo no tiene connotación negativa; solo cuando aparecen síntomas de alteración del equilibrio familiar y esta se torna disfuncional, se puede hablar entonces de una crisis.³

- Otro modelo teórico es el modelo doble ABCX de estresores y tensiones familiares de *Mc Cubbin y Patterson*, que fue elaborado a partir del anteriormente descrito por *Hill*, pero se añade una doble A, que significa la acumulación de eventos estresantes previos al evento vital. La hipótesis central de este autor plantea que la acumulación de tensiones y estresores familiares al punto de sobrepasar la capacidad de ajuste del sistema familiar, lo hace entrar en crisis, y está asociada con el deterioro del funcionamiento familiar y del bienestar de sus miembros.⁴

- También encontramos el modelo teórico desarrollado por *P.G. Boss*, quien define el estrés familiar como "el estado de tensión que surge en las familias cuando el estado de desequilibrio de estas es alterado por sus transiciones a través del ciclo vital", acentuando que el estrés es un cambio que no tiene en sí connotaciones positivas ni negativas, y que todas las familias deben enfrentar situaciones de estrés de manera permanente.⁵ *Boss* considera que en el estrés familiar intervienen componentes externos de la familia, como pueden ser el momento histórico social en que esta se desarrolla, la cultura de la familia y el contexto económico; así como también, componentes internos del sistema familiar, como la estructura familiar, la dinámica interna de su funcionamiento, el sistema de creencias y valores, y la percepción del evento estresante.

La teoría del estrés familiar hace referencia a los efectos de la acción del estrés en la familia y a las crisis como respuesta familiar a este. Enuncia los conceptos de vulnerabilidad a dichas crisis y el poder de recuperación, la acción de la familia para reducir la intensidad de las situaciones demandantes, por mantener los recursos existentes, buscar otros adicionales y reestructurar cognitivamente la situación.⁶

Es importante destacar que la repercusión familiar de estos eventos y el estrés que estos generen, tendrán una relación directa con el significado que la familia les

asigne, aunque es indiscutible que de todos modos el afrontamiento a los eventos producirá de alguna manera un impacto en su equilibrio.

Por eso consideramos que los supuestos teóricos de la concepción de crisis, proceso o momento crítico, se inspiran en el modelo transaccional del estrés, considerando que el grupo familiar percibe y valora las exigencias del afrontamiento a los acontecimientos de vida, y en dependencia de sus recursos, como capacidad de adaptación, apoyo social y fuerza familiar, se producirá mayor o menor afectación. Todos los cambios a que está sujeta la familia, propios de su crecimiento y desarrollo, u otros como podrían ser los problemas de salud, cambios de su condición económica, o cualquiera de los eventos accidentales, generan demandas adicionales que constituyen momentos de riesgo y vulnerabilidad para el sistema familiar.

Nuestra posición al respecto coincide en un alto por ciento con lo planteado por estos autores. En el presente estudio consideramos que la afectación o desequilibrio que cualquier evento reporta al sistema familiar, va a ser de diferente gradiente en relación directa con la mayor o menor necesidad de cambios, modificaciones o reajustes que la familia tenga que realizar para afrontar o adaptarse al mismo.

Teniendo en cuenta estos gradientes o diferentes niveles de impacto y el significado favorable o desfavorable asignado por la familia, elaboramos nuestro propio esquema conceptual, a partir del cual consideramos que los eventos pueden aportar diferentes niveles de afectación o repercusión a la salud familiar, dentro de los que definimos: la afectación o daño a la salud, el riesgo para la salud familiar, y la no afectación a la salud o potenciación del desarrollo familiar, ya que estos eventos pueden no estar representando un problema de salud al sistema, sino por el contrario, generando su evolución a partir de la imposición de determinada cantidad de cambios o transformaciones, necesarias como fuente de desarrollo. Siguiendo nuestro pensamiento anterior proponemos el esquema siguiente ([figura 2](#)):

Potenciación del desarrollo familiar: cuando el evento impone algunos o pocos cambios al sistema familiar, y se le atribuye una connotación o significado positivo o favorable; o sea, si los cambios son pocos y se realizan en armonía, si las respuestas son adecuadas al estímulo y si están adaptadas, pueden ser indispensables para el desarrollo y para el funcionamiento del sistema y su adaptación al medio, por lo que no afectarían su salud.

Riesgo para la salud familiar: cuando el evento impone gran cantidad de cambios al sistema familiar, pero la familia les atribuye una connotación favorable, y/o cuando el evento impone algunos o pocos cambios al sistema familiar y estos son percibidos de manera negativa o desfavorable; o sea, sería cuando la familia, aunque perciba los cambios como favorables, tiene que realizar muchas modificaciones que podrían desequilibrarla, o cuando a pesar de que las modificaciones o reajustes sean pocos, estos tengan una connotación desfavorable para el sistema familiar, todo lo cual podría ser amenazante y poner en peligro el bienestar y la salud del sistema.

Afectación a la salud familiar: cuando el evento impone gran cantidad de cambios al sistema familiar, y la familia le atribuye a estos un significado negativo o desfavorable, lo cual se considera como la presencia de demandas excesivas o intensas que pueden afectar la capacidad de adaptación del sistema familiar y afectar su salud.

Queremos señalar que a partir de la aplicación y calificación de la prueba Instrumento de Repercusión Familiar (IRFA), elaborada y validada por la autora de este trabajo y la MsC. *González B.I.* y publicada en la Revista Cubana de Medicina General Integral 18(2) del año 2002, puede realizarse, de manera cuantitativa, la evaluación de los niveles y significado o sentido del impacto al que nos referimos en nuestra propuesta, que permite su ubicación precisa en los cuadrantes que se presentan en la [figura 3](#).

CONSIDERACIONES FINALES

En nuestra opinión las crisis no siempre resultan negativas a la salud familiar, son situaciones que demandan cambios en el sistema, que generalmente significan contradicciones, desacuerdos, separación de viejos modelos de interacción, o asimilación de nuevas formas organización, y debido a esto pueden considerarse una fuente de estrés. Estas modificaciones pueden contribuir a la maduración, desarrollo y crecimiento de la familia como sistema, o pueden afectar severamente su equilibrio y constituir entonces un daño para ella.

Otros autores coinciden con nosotros en este planteamiento, como *Louro B.I.* quien refiere que existen familias que asumen estilos de afrontamiento ajustados ante determinadas situaciones conflictivas, y son capaces de utilizar mecanismos estabilizadores que le proporcionan salud y bienestar, mientras que otras no pueden enfrentar las crisis por sí solas, a veces pierden el control, no tienen suficiente fuerza, y manifiestan desajustes y desequilibrios que condicionan cambios en el proceso salud-enfermedad, más específicamente en el funcionamiento familiar.⁷

Como vemos, un acontecimiento familiar puede favorecer la salud familiar, y en otros casos, dañarla. Por ello consideramos muy importante, para llegar a un diagnóstico certero de la salud familiar, explorar y valorar el impacto que provocan los diferentes eventos a los que se enfrenta la familia, ya sean los propios del ciclo vital o fuera de este, pues la afectación sufrida puede ser de diferentes intensidades en cada una de las áreas de la salud familiar, como los aspectos económicos, su participación e integración social, el modo de vida familiar, los planes y proyectos futuros, la armonía, la comunicación y la cohesión entre los miembros, o la salud de estos de manera individual.

La necesidad de cambios o reajustes no necesariamente tiene que ser de igual magnitud en los diferentes elementos o áreas que conforman o intervienen en la salud familiar. Así, un evento por incremento podría imponer a la familia reajustes en cuanto a los espacios habitacionales, por ejemplo, e incrementar así el índice de hacinamiento, que podría considerarse como algo negativo para el equilibrio familiar; sin embargo, a su vez, esa persona que se incorporó al sistema puede asumir roles que posibiliten una mayor participación social de la familia, o una reincorporación laboral o escolar a otro miembro que hasta ahora se veía limitado en su integración social, constituyendo esto entonces un aspecto favorable al desarrollo del sistema familiar y a su equilibrio.

Por esto consideramos que un evento podría tener diferentes niveles de impacto o repercusión en los distintos elementos que intervienen en la salud familiar, incluso con diferente sentido (favorable o desfavorable), pero que de manera holística se integran en un nivel de impacto general en la salud del grupo familiar como resultante de esta situación que atraviesan, que pudiera valorarse como el estrés que este ha impuesto a la familia como sistema.

Los procedimientos que se utilicen para abordar el proceso salud-enfermedad, no pueden abarcar solo una arista del problema. Se impone la necesidad de tratamientos teóricos, metodológicos e instrumentales multidisciplinarios y multifactoriales, que se refieran al papel de los factores psicosociales en la salud, y permitir, de esta forma, una visión más integral.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Louro Bernal I. Hacia una nueva conceptualización de la salud del grupo familiar y sus factores condicionante. Rev Cubana Med Gen Integr. 2004;20(3). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252004000300005&lng=es&nrm=iso Consultado Julio 22 de 2008.
2. Roca Pérez M. Apoyo social: su significación para la salud humana. La Habana: Editorial Félix Varela; 2000.p.6-30.
3. Hill R. Generis features of familis under stress. Social casework. 1958;49:139-50.
4. Mc Cubbin HI, Patterson JM. The family stress process. The double ABCX model of family adjustment and adaptation. En: Advances and developments in family stress theory and research. New York: Haworth; 1983.p.38-46.
5. Boss PG. Familias Stress Management. Beverly Hills, California: Sage Publications; 1988.p.15-7.
6. Hernández, CA, Florenzano UR. División de Promoción y Protección de la Salud. Familia y Adolescencia: Indicadores de Salud. Manual de Instrumentos: WDC. Fundación Kellogg; 1999.
7. Ortiz Gómez María T, Louro Bernal I, Cangas Jiménez L. La salud familiar. Caracterización en un área de salud. Rev Cubana Med Gen Integr. 1999;15(3):303-9.

Recibido: 20 de diciembre de 2007.

Aprobado: 7 de marzo de 2008.

Patricia Ma. Herrera Santi. Edificio 685, apto 24, zona 19, Alamar, municipio Habana del Este, Ciudad de La Habana, Cuba. E mail: patricia@infomed.sld.cu

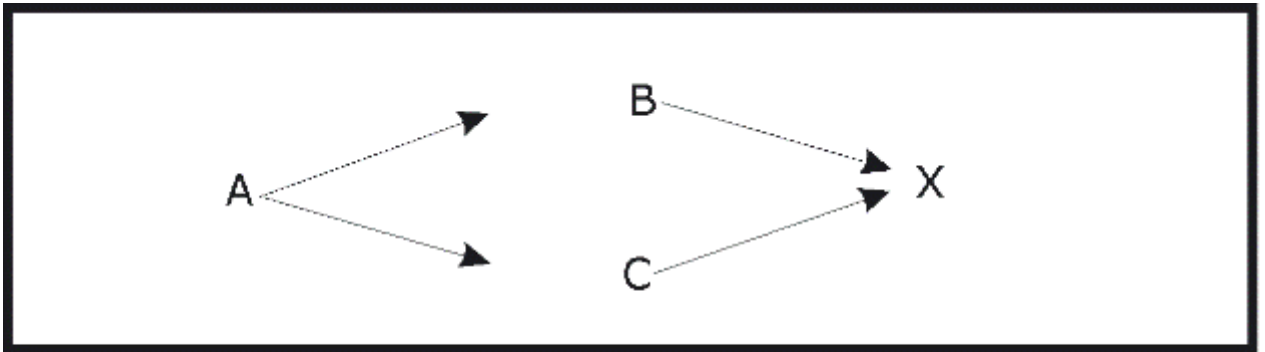


FIG. 1. Teoría conocida con el modelo ABC-X, de *Reuben Hill*.

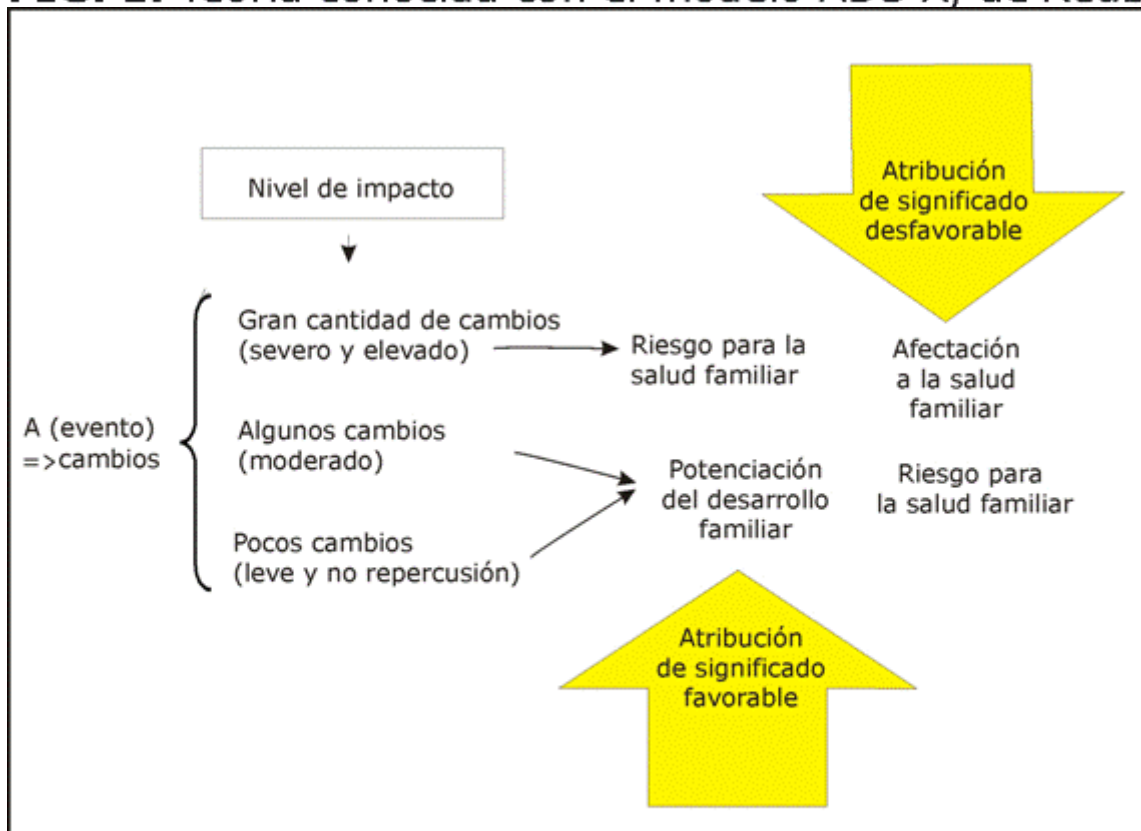


FIG. 2. Concepción teórica de partida.

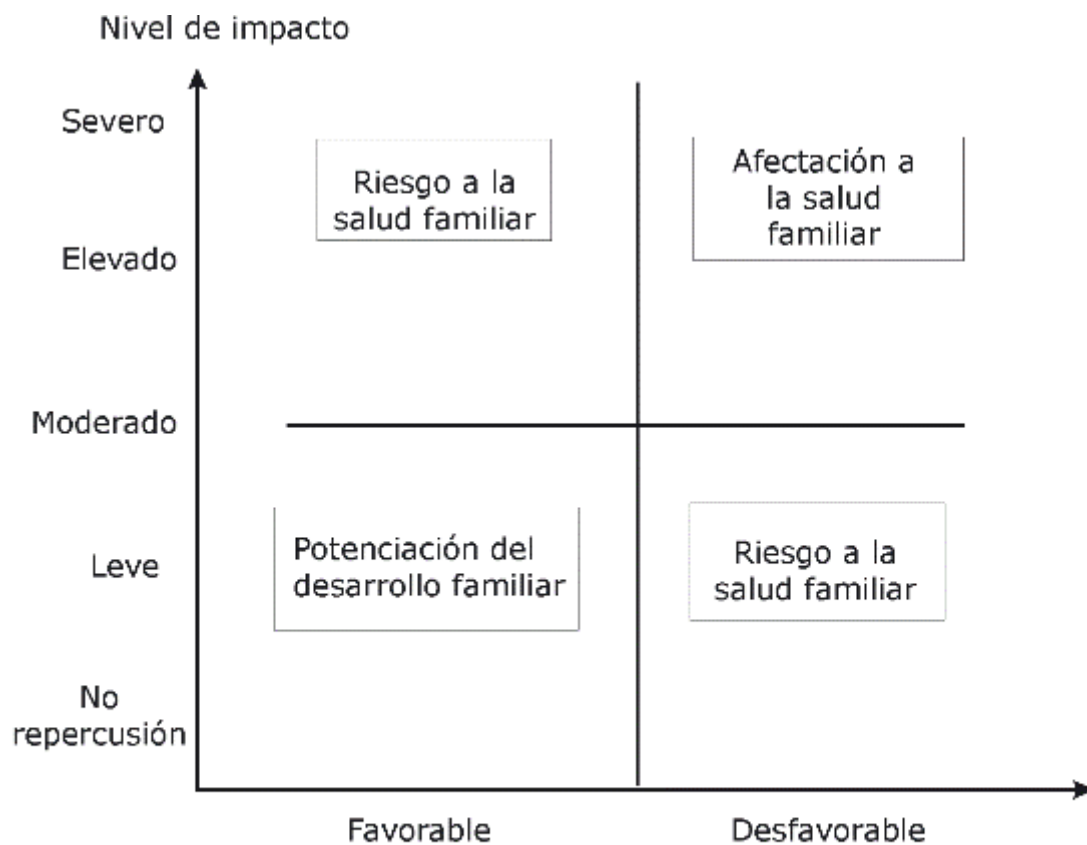


FIG. 3. Ubicación de los eventos según nivel y sentido del impacto.