

NIVEL DE ESTRÉS EN UN GRUPO DE MADRES Y PADRES DE FAMILIA CON HIJOS QUE PRESENTAN NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

LEVEL OF STRESS IN A GROUP OF MOTHERS AND PARENTS WITH CHILDREN WHO PRESENT SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

Autores: Lisbeth J. González¹, Marianela Jiménez Montiel², Zitny Torres³

¹Estudiante de la Escuela de Psicología de la Universidad Latina de Panamá. ²Docente de la escuela de Psicología, Universidad Latina de Panamá. ³Coordinadora de Investigación Sede David, Universidad Latina de Panamá

Correos: lisyaz03@hotmail.com

Recibido: 19 de marzo de 2019

Aceptado: 06 de abril de 2019

Resumen

PALABRAS CLAVE:

Necesidad Educativa Especial (N.E.E.), Estrés, Salud emocional, Intervención.

Este proyecto se basa en analizar el nivel de estrés que experimentan un grupo de madres y padres de familia con hijos que tienen Necesidades Educativas Especiales –N.E.E.- La iniciativa surge por la escasa documentación que existe acerca del tema en Panamá, ya que la mayoría de los enfoques van dirigidos solamente hacia el/la niño/a que presenta una N.E.E. o discapacidad, mientras que el estado de salud emocional del padre de familia no es considerado dentro de la intervención. Este estudio recurre al Modelo Mixto, de tipo exploratorio. Con un muestreo no

probabilístico que estuvo compuesto por 25 padres y madres. Los participantes completaron dos cuestionarios llamados “Cuestionario sobre estrés de Solano-Beauregard (1991)” y “Cuestionario a madres y padres de familia”. Los resultados revelan que en la muestra estudiada se observa que todos los padres de familia puntuaron un nivel de Estrés General dentro del rango Leve (4%), Moderado (20%) o Severo (76%) de igual manera se identifica el nivel de afectación según tres áreas: Muscular:(Leve 52%, Moderado 16% y Severo 32%), Pensamiento-conducta: (Leve 28%, Moderado 28% y Severo 44%) y Órganos internos: (Leve 36%, Moderado 20% y Severo 44%). El hallazgo más relevante de este estudio ha sido el alto nivel de Estrés Severo que padecen los padres de familia de hijos con N.E.E.



Este artículo está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>

ISSN 2644-3872

E-ISSN 2644-3880

KEY WORDS:

Special Educational Needs, Stress, Emotional health, Intervention.

Abstract

This project is based on analyzing the level of stress experienced by a group of mothers and fathers of families with children who have Special Educational Needs.

The initiative arises because of the scarce documentation that exists on the subject in Panama, since most of the approaches are directed only toward the child who presents an N.E.E. or disability, while the state of emotional health of the parent is not considered within the intervention. This study uses the Mixed Model, of an exploratory type. With a non-probabilistic sampling that was composed of 25 fathers and mothers. The participants completed two questionnaires called "Solano-Beauregard stress questionnaire" and "Questionnaire to mothers and fathers of family". The results reveal that in the studied sample it is observed that all the parents punctuated a level of General Stress in the range Light (4%), Moderate (20%) or Severe (76%) in the same way the level of Affection according to three areas: Muscular :(Light 52%, Moderate 16% and Severe 32%), Thought-behavior: (Light 28%, Moderate 28% and Severe 44%) and Internal Organs: (Light 36%, Moderate 20% and Severe 44%). The most relevant finding of this study has been the high level of Severe Stress suffered by parents of children with N.E.E.

Introducción

El ciclo de vida familiar es una progresión de etapas como parte del desarrollo, que van dejando un aprendizaje; entre etapa y etapa hay momentos de transición que señalan cambios que producen alteraciones físicas y emocionales en cada miembro. Uno de estos cambios surge indudablemente cuando nace un hijo con discapacidad, automáticamente esta condición afecta a todos los miembros de la familia, principalmente a la madre y el padre debido a que es un acontecimiento que suele ser impactante, doloroso y que probablemente se extenderá a lo largo de todo el ciclo vital.

En función de lo antes señalado, para los padres de hijos con Necesidades Educativas Especiales, la crianza es un proceso complejo donde elementos como el cuidado asistencial del niño, la formación de hábitos, establecimientos de normas disciplinarias y la desesperación porque su hijo no puede aprender; hace que experimenten un nivel de tensión y ansiedad por el futuro incierto que atraviesan, lo que puede desembocar niveles elevados de estrés; "ya que el estrés suele hacer su aparición ante ciertos acontecimientos en los cuales se encuentran situaciones que implican demandas muy fuertes para el individuo, que pueden agotar sus recursos de afrontamiento" (Cano Vindel, 2002).

Hans Selye (1935), citado por Oblitas (2010) define estrés como: "el resultado no específico de cualquier demanda sobre el cuerpo que tiene un resultado físico o mental" (pág. 26). Esta respuesta fisiológica es parte normal de la preparación del cuerpo para el entrenamiento o para la huida; y, a su vez, desencadena una serie de trastornos físicos en el organismo de la

ISSN 2644-3872

E-ISSN 2644-3880

persona que lo padece. Adicionalmente la llegada de un miembro con N.E.E. con o sin discapacidad, puede provocar una etapa de crisis, “un período de desequilibrio, en personas que enfrentan circunstancias peligrosas, ya que constituyen para el sujeto un problema importante, que por el momento no puede evitar, ni resolver, con los recursos acostumbrados” (Conti, 2011, pág. 38). Enfrentar estas crisis para las familias representa, tanto la oportunidad de crecimiento, madurez y fortalecimiento, como el peligro de deterioro del estado de salud de sus miembros.

Hechas las consideraciones anteriores se plantea la pregunta de investigación ¿Cuál es el nivel de estrés que experimentan un grupo de madres y padres de familia con hijos que presentan Necesidades Educativas Especiales? Del mismo modo, se establecen objetivos con el fin de analizar el nivel de estrés que experimentan este grupo de padres de familia, segundo evaluar el nivel de estrés que presentan los mismos mediante el Cuestionario de Solano Beauregard, seguidamente se identifican los principales estresores a los que están expuestos y finalmente se busca determinar las estrategias de afrontamiento empleadas para el manejo del estrés por parte de las madres y padres de familia.

En el caso de este estudio, la iniciativa surge por la escasa documentación que existe acerca del tema en Panamá, ya que la mayoría de los enfoques van dirigidos solamente hacia el/la niño/a que presenta una N.E.E. o discapacidad, mientras que el estado de salud emocional de los padres de familia no es considerado dentro de la intervención. Este estudio propone darle un abordaje directo al estado emocional de los padres que son quienes brindan el apoyo y acompañamiento durante todo este proceso luchando para que los hijos asuman actitudes positivas dentro y fuera de casa promoviendo el manejo saludable del estrés y principalmente exhortar a la elaboración de programas que brinden ayuda y acompañamiento en el proceso de adaptarse a la nueva situación de tener un hijo con N.E.E.

Método

Este estudio recurre al Modelo Mixto, el tipo de investigación a utilizar fue exploratorio, empleando el diseño pre-experimental. Los datos cuantitativos fueron recolectados a través de dos cuestionarios llamados “Cuestionario sobre estrés de Solano-Beauregard” y “Cuestionario a madres y padres de familia”. La muestra estuvo conformada por 25 padres y madres, cuyas edades oscilaron entre los 25 y los 70 años; con hijos que presentan Necesidades Educativas Especiales. Los padres de familia fueron abordados de manera directa al momento de la aplicación de los cuestionarios. Uno de los criterios de inclusión era que los padres de familia tuvieran hijos que presenten una N.E.E. con o sin discapacidad.

Instrumento

Los instrumentos utilizados fueron dos cuestionarios, el primero que lleva por nombre “Cuestionario sobre estrés de Solano-Beauregard”, el cuestionario posee 60 ítems que han sido redactados en forma de oración o preguntas y es de autoaplicación, donde la respuesta

de sí, indica la presencia del síntoma o situación; mientras que la respuesta no, indica que no aplica la afirmación. Los resultados evidencian el nivel de estrés en cada área y según el porcentaje obtenido se clasifica en leve, moderado y severo e identifica el nivel de afectación según tres áreas: 1- Área Muscular, compuesta por 20 ítems, 2- Pensamiento-conducta, 20 ítems y 3- Órganos internos, 20 ítems.

El segundo instrumento fue “Cuestionario a madres y padres de familia”, este cuestionario se hizo para llevar a cabo la investigación y consta de 10 preguntas, donde cada una aborda y rescata los conocimientos, la experiencia y las emociones, que puede sentir un padre o madre de familia frente a la crianza de un hijo que presenta N.E.E. con o sin discapacidad.

Para lograr cubrir la población a encuestar, se solicitó a la Universidad Latina de Panamá sede de David una carta dirigida a la institución donde se encontrara el grupo de padres de familia requerido para llevar a cabo esta investigación, además la aprobación por parte de las autoridades competentes de la universidad. Se establece que la participación es voluntaria, ambos cuestionarios son contestados de forma anónima y con completa confidencialidad, sin repercusiones hacia los participantes.

Resultados

Se presentan los resultados obtenidos con la finalidad de responder a los objetivos planteados en esta investigación. Para el análisis de datos a nivel cuantitativo se procesaron con el paquete Microsoft Office Excel 2013 y en la parte cualitativa codificación y categoría de análisis y triangulación de datos. La muestra fue aplicada a 25 padres de familia de hijos con N.E.E. con o sin discapacidad.

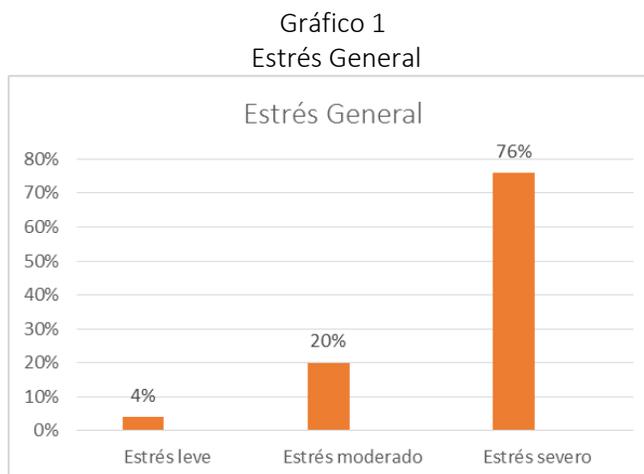
Una vez concluida la aplicación de los instrumentos empleados se procedió al análisis, interpretación y discusión de los resultados donde se evidencia que los padres y madres participantes se encuentran sometidos a constantes fuentes de estrés y que esto ha generado un impacto nocivo sobre su estado de salud. Cabe señalar cuando el grado de estrés, la presión o el cambio que se da dentro del sistema alcanza un nivel ya sea muy alto o muy bajo en el cual los miembros involucrados empiezan a manifestar insatisfacción o desarrollar síntomas, que conducen a un desorden emocional, se considera que se está enfrentando un estrés severo.

En relación a esto último, según Boss (2002) citado por Presa (2015): “Basta con que un solo miembro de la familia manifieste síntomas físicos o emocionales alterados para entender que el grado del estrés familiar no es óptimo para éste, por lo tanto la familia se encuentra en problemas” (pág. 11). El autor compara el estrés con una fuerza que presiona, empuja o desequilibra la estructura familiar, aunque menciona que este impulso se puede originar, tanto dentro como fuera del sistema familiar, pero es la misma potencia la que indica el nivel de estrés.

La Organización Mundial de la Salud (1994) postula que el estrés es “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción” (pág. 23) El mismo nos mantiene alerta ante los cambios del ambiente que pueden suponer, anticipando las necesidades y los recursos para afrontarlos. Esta respuesta fisiológica es parte normal de la preparación del cuerpo para el entrenamiento o para la huida; y, a su vez, desencadena una serie de trastornos físicos en el organismo de la persona que lo padece.

En ese mismo sentido, para dar respuesta al objetivo general el cual estuvo dirigido a analizar el nivel de estrés que experimentan un grupo de madres y padres de familia con hijos que presentan Necesidades Educativas Especiales, se obtuvieron los siguientes resultados.

En el gráfico 1 Estrés General, se aprecia que de los 25 participantes a los que se les aplicó el Cuestionario sobre estrés de Solano- Beauregard, el 76% se ubicó en el rango Severo, el 20% en un nivel Moderado mientras que el 4% se mantuvo dentro del rango Leve.



Fuente: González, Jiménez & Torres (2019)

Rangos sobre el nivel de estrés establecidos según el Cuestionario sobre Estrés de Solano-Beauregard (1991) 0-25: leve, 25-50: moderado y 50 o más: severo.

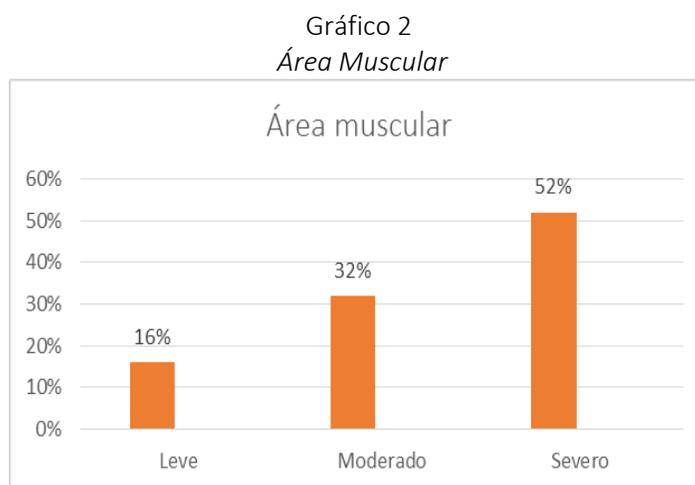
De acuerdo a lo anterior, los resultados indican que la característica más relevante es la mayor puntuación de Estrés Severo que están padeciendo los padres de familia con hijos que presentan N.E.E. Al retomar lo planteado por Hans Selye (1935), citado por Oblitas (2010) quien define el estrés como “el resultado no específico de cualquier demanda sobre el cuerpo que tiene un resultado físico o mental” (pág. 26), es posible observar que los y las participantes del estudio están experimentando eventos que están sobrepasando sus recursos personales y que no hay un manejo pertinente para el cuidado de su salud.

En el mismo orden y dirección, se encontró el artículo que lleva por título Estrés parental con niños con Necesidades Especiales (Nauert, 2018), presentó un estudio que evaluó a los padres que tienen hijos que viven con discapacidades que incluyeron trastorno por déficit de atención con hiperactividad, trastorno bipolar y síndrome de Down. La investigación analizó una medida clínica de estrés junto con las respuestas de la encuesta de los padres. "Nuestros hallazgos indican la magnitud del estrés diario adicional que enfrentan estas familias", dijo la autora principal, Marsha Mailick Seltzer, del Centro Waisman de la Universidad de Wisconsin.

El estudio arrojó que los padres de niños con discapacidades tuvieron una mayor cantidad de factores estresantes y una mayor cantidad de días durante los cuales tuvieron al menos un factor estresante. Informaron que tenían al menos un factor estresante en el 50 por ciento de los días de estudio, en comparación con el 40 por ciento de los otros padres, también informaron haber experimentado un mayor número de problemas de salud física. Los patrones diarios de cortisol de los padres de niños con discapacidades mostraron una tensión crónica que fue mucho más alta de lo normal en los días en que los padres pasaban más tiempo con sus hijos.

En conclusión, puede haber consecuencias a largo plazo para la salud de la desregulación del cortisol, por lo que es importante moderar el estrés.

El cuestionario sobre estrés de Solano- además de reflejar los niveles de estrés al cual se ven sometidos las personas a nivel general permite valorar el estrés en tres dimensiones: Muscular, Pensamiento- Conducta y Órganos Internos, del cual se obtuvieron los siguientes resultados:



Fuente: González, Jiménez & Torres (2019)

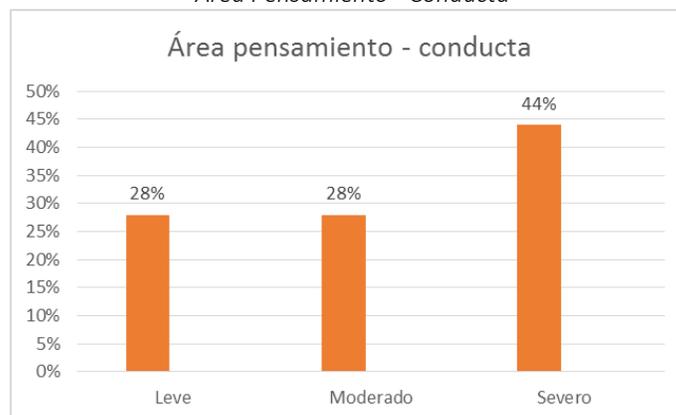
Rangos sobre el nivel de estrés establecidos según el Cuestionario sobre Estrés de Solano-Beauregard (1991) 0-25: leve, 25-50: moderado y 50 o más: severo.

El ser humano al enfrentarse a situaciones que no puede controlar experimenta molestias a nivel muscular, respiratorio, órganos cardiovasculares, aparición de síntomas depresivos, ansiedad o sensaciones de miedo, alteraciones en el dormir y dificultades de concentración (Gispert 2003 citado por Esquivel et al. 2008, pág. 126), esto se comprobó a través de los resultados del Cuestionario sobre estrés de Solano- Beauregard en el gráfico #2, que indica el nivel de estrés que padecen los padres de familia en el Área Muscular. La puntuación más alta fue de 52% que se ubica en el rango leve, seguidamente 32% en el nivel severo y finalmente, el 16% sufre de estrés moderado.

En relación con este último, los autores Hellriegel, Slocum & Wodman (1999), citados por Esquivel et al. (2008) mencionan que los agentes estresantes son “exigencias físicas o psicológicas del ambiente que ocasionan estrés” (p. 198), es decir, es una respuesta de carácter fisiológico, que produce cambios en el organismo ante alguna situación o acontecimiento que se convierte en un agente estresante creando demandas en el individuo de carácter físico y psicológico, donde éste siente que no cuentan con las capacidades para poder sobrellevarlo; en este orden las Necesidades Educativas Especiales con o sin discapacidad se considera como un agente estresante; ya que es un acontecimiento que causa un impacto en todo el sistema familiar y los efectos varían de persona a persona y asimismo de familia en familia tomando en cuenta que la forma en que reacciona el cuerpo va a depender de la genética de cada organismo.

A diferencia del estrés leve, las personas con estrés crónico, empiezan a sufrir más consecuencias directas con su organismo; el mismo empieza a interferir con su capacidad lo cual no le permite llevar un estilo de vida normal durante un período prolongado, volviéndose más peligroso. La Asociación Americana de Psicología, en su sitio web, dedica un artículo sobre el tema “Cómo el estrés afecta tu salud” (Krantz, Thorn, & Kiecolt, 2013) donde los autores, desde su óptica personal manifiestan: El estrés puede empeorar los problemas existentes; también puede causar enfermedades, ya sea por cambios en su cuerpo o por comer en exceso, fumar y otros malos hábitos que las personas usan para enfrentar el estrés... Cuanto más dura el estrés, peor es para la mente y el cuerpo.

Gráfico 3
Área Pensamiento - Conducta



Fuente: González, Jiménez & Torres (2019)

Rangos sobre el nivel de estrés establecidos según el Cuestionario sobre Estrés de Solano-Beauregard (1991) 0-25: leve, 25-50: moderado y 50 o más: severo.

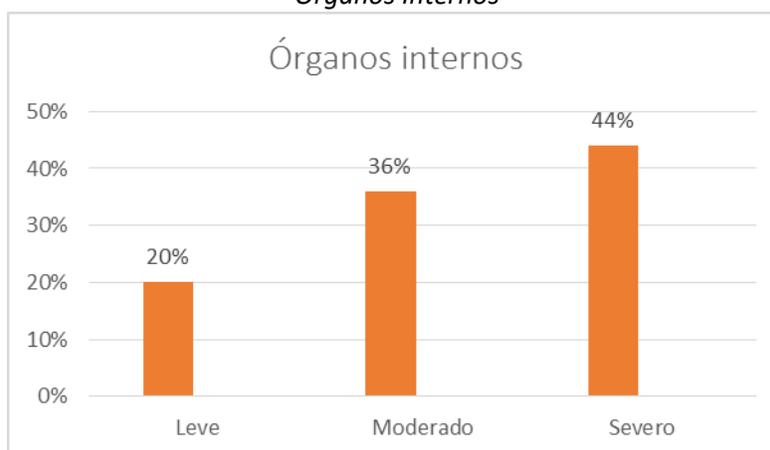
En el resultado de la Gráfica #3, se visualiza detalladamente los porcentajes obtenidos en el área Pensamiento–Conducta, registrándose la elevada cifra de un 44% que se ubica en el rango de estrés severo, siendo el mayor porcentaje, mientras que el 28% corresponde al rango de moderado y leve por igual. En efecto, esto se hace evidente a través del “Cuestionario a madres y padres de familia”; donde manifestaron que piensan constantemente en la N.E.E. que padece su hijo (a) y sienten molestias que les invade el cuerpo: *“me siento con fatiga, irritado, con dolores de cabeza”, “pienso que es acumulación de cansancio”, “cuerpo cansado, débil”* lo que deja en evidencia el malestar físico y emocional que están atravesando.

De acuerdo a lo anterior, se retoma lo planteado por Femenías & Sánchez (2003) quienes afirman que...los pensamientos sufren una radical transformación cuando el niño nace con algún tipo de alteración, ya sea física o psicológica, añadiéndose a dicha etapa del ciclo vital familiar un estrés "extra" que los padres afrontan de distintas maneras y con mayor o menor éxito (pág. 21); sumado a esto la responsabilidad del cuidado diario, generando tensión y un efecto acumulativo; lo que representa un factor de riesgo para la salud física y mental.

Cabe agregar que los padres atraviesan por una serie de sentimientos como el miedo, la culpa, la tristeza; incluyendo la fase de negación debido a la situación que están viviendo y la esperanza de normalización del/la hijo/a. “Estas emociones los acompañan en el momento de conocer el diagnóstico médico, pero se reactivan ante cada una de las circunstancias médicas o rehabilitadoras asociadas y ante los diversos retos de la crianza” (Durán Estrada, 2011, pág. 229), lo cual mantiene a los padres de familia a un sometimiento constante del estrés ya que deben revivir estos sentimientos cada vez que ocurra un suceso que escape de sus manos y en los cuales consideran que no manejan el control total de la situación.

En este sentido, la autora Ritchie (2013) en su artículo titulado “Niños nacidos con discapacidades: cómo responden las familias”, menciona las reacciones de los familiares en especial de los padres frente a un/a hijo/a con discapacidad. La misma describe que los padres suelen padecer de estrés psicológico, sensación de pérdida y baja autoestima. "Los padres pueden dirigir su enojo hacia los demás, su pareja, el médico u otras familias que no tienen este estrés. Algunos padres negocian con su mayor poder. Por ejemplo, si usted sana a mi hijo de la discapacidad, dejaré de beber o... Es posible que se sientan culpables de que el niño sea un castigo por un pecado pasado o que protejan excesivamente a este niño que es un símbolo de su fracaso.

Gráfico 4
Órganos Internos



Fuente: González, Jiménez & Torres (2019)

Rangos sobre el nivel de estrés establecidos según el Cuestionario sobre Estrés de Solano-Beauregard (1991) 0-25: leve, 25-50: moderado y 50 o más: severo.

En los resultados de la gráfica #4, se observan los porcentajes arrojados en el Área Órganos Internos, donde el 44% de la población evidenció un rango de estrés severo, mientras que el 36% leve y finalmente, el 20% un nivel moderado.

En ese mismo sentido, de acuerdo a Oblitas (2010) algunas de las alteraciones más frecuentes, que produce el estrés crónico suelen ser: “dispepsia, gastritis, insomnio, colitis nerviosa, migraña, depresión, agresividad, disfunción familiar, neurosis de angustia, trastornos sexuales, disfunción laboral, hipertensión arterial, infarto al miocardio, adicciones, trombosis cerebral, conductas antisociales y psicosis severas” (pág. 254). Por otra parte, conviene mencionar que en cada individuo las características del estrés varían, debido a que el mismo no proviene de una sola fuente, y además porque existen múltiples estresores, que pueden ocasionar cambios en nuestro estilo de vida y en el organismo afectando la salud.

Es evidente entonces que el padecimiento de los hijos afecta y deteriora la salud de los padres, ya sea debido a la presencia de una Necesidad Educativa Especial o al afrontamiento, no adaptativo de algún evento estresante, lo cual deja al descubierto la necesidad de promover un manejo saludable del estrés mediante un abordaje directo al estado emocional de los padres que son quienes brindan el apoyo y acompañamiento durante todo este proceso luchando para que los hijos asuman actitudes positivas dentro y fuera de casa.

Es valioso añadir la respuesta de una madre participante en base a la pregunta #7 del “Cuestionario a madres y padres de familia” que indaga sobre las situaciones que le hacen sentir tenso: “a veces cuando quiero ayudarlo y pienso que no sé cómo puedo hacerlo” lo cual deja en evidencia que el desconocimiento de los padres de familia en ciertas áreas de atención del/la niño/a genera cierto grado de frustración en ellos, sentimientos de impotencia y de culpa que los conduce a no considerarse “buenos padres”.

En este orden de ideas se puede citar a De Gracia (2018) quien manifiesta: Los padres son más propensos a pensar que sus hijos no avanzarán y tales ideas poseen como base sentimientos y creencias relacionadas a que consideran que carecen de los conocimientos básicos sobre los contenidos que sus hijos deben estudiar, el manejo de herramientas y otros elementos inherentes en la educación; lo que los conduce a sentir temor en el uso de estrategias pedagógicas y la metodología que emplean para atender o apoyar a su hijo en casa. (pág. 76).

Por tanto, el padre al desconocer o manejar de forma parcial el cuidado, educación y atención de un hijo con N.E.E. con o sin discapacidad presentará dificultades para comprender y realizar un acompañamiento adecuado y óptimo para el desarrollo de las actividades de crecimiento y desarrollo que requiere el/la niño/a, situación que les repercute para llevar un estilo de vida más saludable tanto al hijo como al padre a su vez dificulta un buen manejo del estrés.

Discusión:

El proyecto de investigación tuvo tres objetivos específicos: para dar respuesta al primer objetivo, dirigido a evaluar el nivel de estrés que experimentan un grupo de madres y padres de familia con hijos que presentan Necesidades Educativas Especiales se aplicó los cuestionarios llamados: “Cuestionario sobre estrés de Solano-Beauregard (1991)” y “Cuestionario a madres y padres de familia”, donde evidentemente se ha identificado que sí existe un nivel de estrés y que guarda mucha relación con la situación que atraviesan. Se debe tomar en cuenta que el nivel varía dependiendo el tipo de discapacidad a la que se enfrentan los padres de familia.

En este orden de ideas se puede mencionar el artículo de la página web titulado Comparación del estrés de los padres entre madres y padres de niños con Trastorno del Espectro Autista en Irán (Soltanifar, y otros, 2015) donde los resultados de este estudio revelaron que las madres de niños con TEA tenían niveles más altos de estrés que los padres. La cantidad de estrés en los padres se correlacionó con la gravedad del trastorno en el niño. Por lo tanto, los padres cuyos hijos tenían trastornos más graves informaron niveles más altos de estrés

en la crianza. Estos hallazgos muestran que los padres con niños con TEA tienen muchas necesidades emocionales que deben considerarse al planificar las estrategias de tratamiento efectivas para estos niños y sus familias.

Conocer la naturaleza del estrés puede ayudar a los profesionales de salud mental para la inclusión y evaluación de los padres en los programas para recibir más apoyo e intervención eficaz en la reducción de los niveles de estrés, por lo tanto fue de suma importancia que los padres exteriorizaran sus emociones abiertamente y manifestaran los posibles estresores que consideran intervienen en la calidad de vida tanto del hijo como de los ellos mismos.

En ese mismo sentido se plantea el segundo objetivo, el cual se orientó a identificar los principales estresores a los que están expuestos los padres y madres de familia, los datos revelan como un marcado evento estresante el diagnóstico de la N.E.E. con o sin discapacidad, de uno de los miembros de la familia y la impotencia de no poder cambiarlo o ajustarlo a las expectativas que se poseían con respecto a ese hijo que se esperaba. Cabe señalar las respuestas de los padres en el Cuestionario a madres y padres sobre la pregunta # 7: describa aquellas situaciones que le hacen sentir tenso o que le hacen pensar que ha perdido el control sobre lo que sucede; prevaleció la preocupación por el estado de salud del niño o el avance en el proceso de aprendizaje. Según lo expresado por los padres *“cuando el niño se enferma siento que pierdo el control”, “cuando el niño convulsiona”, “cuando el niño no avanza, se queda estancado” o “cuando hay retrocesos en sus aprendizajes”*. De igual manera manifestaron otras fuentes de estrés como cuestiones de índole económica, situaciones personales como la separación conyugal y complicaciones en la organización de las actividades familiares diarias.

Con referencia a lo anterior, se encontró el artículo titulado Desafíos que enfrentan los padres de niños con discapacidades de aprendizaje en Opuwo, Namibia (Taderera & Hall, 2017) donde a partir de la investigación, quedó claro que los padres de niños con problemas de aprendizaje se enfrentan a una serie de desafíos, como las dificultades para acceder a información, servicios y programas. La mayoría de los padres, referidos por los cuidadores, también experimentaron prejuicios ya que se piensa que los padres se distanciaron de los niños evitando ser juzgados por creencias en la región; por lo tanto, no se responsabilizaron por el apoyo emocional y financiero de estos niños. También los participantes expresaron que experimentan dificultades financieras y no conocen los servicios y programas de los que deberían beneficiarse sus hijos, sumado a esto la separación conyugal.

Tal como se ha visto, el estrés hace aparición ante eventos externos en la vida del ser humano, haciendo interacción con las respuestas cognitivas, emocionales y físicas. Cuando

algún miembro del sistema familiar no se halla fuerte anímicamente o ignora las técnicas para afrontar el estrés y la carga le resulta excesiva, con toda probabilidad acabará tropezando o va sucumbir ante cualquier obstáculo que se le presente (Borges, M. & Melgosa, J., 2017). En relación a lo anterior, según los resultados obtenidos mediante el Cuestionario para madres y padres, se evidenció la carencia de técnicas propicias para lograr un afrontamiento adaptativo de los eventos estresantes a los que se encuentran expuestos los padres y madres de familia participantes, además, de una demanda de escucha que les permita a los participantes expresar sus emociones y lo que representa para ellos y ellas ser padre o madre de un niño con N.E.E.

Hechas las consideraciones anteriores, dando respuesta al tercer objetivo, el cual estuvo dirigido a determinar las estrategias de afrontamiento empleadas para el manejo del estrés por parte de las madres y padres de familia, se observa que las mismas no son tan eficaces para la población participante porque prevalecen dolencias, tanto físicas como emocionales que se manifiestan en niveles elevados de estrés, por lo que el manejo es desadaptativo y se hace necesario fomentar el aprendizaje de estrategias adaptativas.

Limitaciones

En cuanto a las limitaciones del estudio, se encuentran la poca accesibilidad a referencias bibliográficas sobre estudios previamente realizados en el país enfocados hacia los padres de familia; también el factor tiempo ya que el estudio se desarrolló en el período comprendido entre septiembre y diciembre, el cual es un período muy corto para su plena ejecución. Además, coincidió con las fiestas patrias, las actividades de las escuelas por culminación del año lectivo y por supuesto resultó un poco difícil el acceso a los padres debido al horario laboral que algunos tenían.

Conclusiones

Los resultados permitieron comprobar la hipótesis de investigación, donde el 100% de los padres presentó un nivel de estrés general desglosado de la siguiente manera: el 4% se ubicó dentro del rango leve, 20% rango moderado y un 76% dentro del rango severo. De igual manera, se registraron las puntuaciones de las categorías, obteniendo en el área Muscular un 52% en estrés leve, 16% moderado y 32% severo, seguidamente en el área de Pensamiento- Conducta un 28% leve, 28% moderado y 44% severo y, por último, Órganos Internos con un 36% en nivel de estrés leve, 20% moderado y 44% severo.

Resulta oportuno destacar del Cuestionario a madres y padres de familia, la pregunta #1: Desde lo que usted conoce, ¿cómo podría definir el término Necesidades Educativas Especiales? Donde se observó que los padres no lo manejan con claridad, pues algunas definiciones sólo contemplan personas que poseen algún grado de discapacidad otros se centralizan en la ayuda o atención que se les debe brindar a los niños para que logren acceder al aprendizaje, algunos lo comparan con limitaciones que jamás le permitirá relacionarse con otros niños o personas dentro de la sociedad y finalmente, hay padres, que a pesar de que tienen un hijo con N.E.E., no dominan ningún concepto. En relación con este último se considera oportuno la creación de un plan de intervención que implemente jornadas de capacitación teórico – prácticas dirigidas a los padres de familia para el manejo y atención de las Necesidades Educativas Especiales en casa.

En lo que respecta a las técnicas de afrontamiento utilizadas para el manejo del estrés, los padres mencionaron: ver vídeos, leer periódico, limpiar la casa, salir a correr, entre otras; se observa que las mismas no son tan eficaces para la población participante porque prevalecen dolencias, tanto físicas como emocionales que se manifiestan en niveles elevados de estrés, por lo que el manejo es desadaptativo y se hace necesario fomentar el aprendizaje de estrategias adaptativas.

Debido a los índices obtenidos en el cuestionario, se considera necesario proponer a las instituciones donde reciban a niños con N.E.E. con o sin discapacidad la creación de Grupos Psicoterapéuticos para padres y madres de familia que pueda focalizarse en el manejo de problemas concretos, en la adquisición de habilidades cognitivas - conductuales y habilitar un espacio de escucha que les permita a los participantes expresar sus emociones y sentimientos para que así aprovechen los beneficios que ofrece la experiencia grupal como método terapéutico.

Esta investigación es una primera aproximación en la temática del estrés que padecen las madres y los padres de familia con hijos que presentan una N.E.E. con o sin discapacidad, mediante el mismo se crea una apertura para que centros de investigación, universitarios, instituciones o público en general interesados en este proyecto puedan profundizar y ampliar la investigación, creando una plataforma sólida que sirva de apoyo tanto a los padres de familia como a Panamá.

Referencias bibliográficas

- Borges, M. & Melgosa, J. (2017). *El poder de la esperanza . Cómo derrotar la depresión, la ansiedad, la culpa y el estrés*. Florida. Estados Unidos: Inter - American Division Publishing Asociation (IADPA). (Obtenido
- Cano Vindel, A. (Enero de 2002). *ResearchGate: Técnicas cognitivas en el control del estrés*. Obtenido de <https://www.researchgate.net/publication/230577047> *Tecnicas cognitivas en el control del estres* [consulta 30 de octubre de 2018]
- Conti, A. (2011). *Manifestaciones emocionales en la madre ante la llegada del hijo con capacidad diferente*. Buenos Aires, Argentina. (Tesis para optar por el grado de Licenciatura. Universidad Abierta Iberoamericana. Buenos Aires, Argentina) Recuperado de: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111860.pdf> [consulta 12 de octubre de 2018]
- De Gracia, S. (2018). *Diagnóstico de la atención y manejo de las Necesidades Educativas Especiales por padres de niños de I a III grado de Lion's School*. David, Chiriquí.
- Durán Estrada, M. (2011). *"Familia y discapacidad: vivencias en madres y padres que tienen un hijo/a sordo/a o ciego/a"*. Venezuela . [http://www.repositoriocdpd.net:8080/bitstream/handle/123456789/379/Tes Dur%C3%A1nEstradaM_FamiliaDiscapacidadVivencias_2011.pdf?sequence=1](http://www.repositoriocdpd.net:8080/bitstream/handle/123456789/379/Tes_Dur%C3%A1nEstradaM_FamiliaDiscapacidadVivencias_2011.pdf?sequence=1) [consulta 26 de noviembre de 2018]
- Esquivel,D., Jiménez, M., Jiménez M., M., Porras, A., Solano. D., Valverde, C., Vega, J., Villegas, F. (2008). *Elaboración e implementación de un programa de educación para la salud: un abordaje del nivel del estrés en un grupo de familiares de personas farmacodependientes*. Costa Rica.
- Femenías,M. & Sánchez,J. (2003). SIGLO CERO Revista Española sobre Discapacidad Intelectual. 19 - 28.

- Krantz, D., Thorn, B., & Kiecolt, J. (2013). *American Psychological Association*. Obtenido de https://www.apa.org/images/stress-facts_tcm7-166363.pdf [Consulta 04 de abril de 2019]
- Nauert, R. (08 de Agosto de 2018). *Parental Stress With Special-Needs Children*. Obtenido de <https://psychcentral.com/news/2009/02/19/parental-stress-with-special-needs-children/4219.html> [consulta 04 de abril de 2019]
- Oblitas Guadalupe, L. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida*. Mexico : Cengage Learning Editores, S.A. de C.V.,
- Presa, M. (2015). *Estrés En La Familia Y Funcionamiento Familiar En Un Hospital Psiquiátrico De México*. (Tesis para optar por el grado de Licenciatura. Universidad Pontificia Comillas. Madrid) Recuperado de: <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/1042/TFM000115.pdf> [consulta 6 de noviembre de 2018]
- Ritchie, M. (10 de Mayo de 2013). *Child Research Net*. Obtenido de https://www.childresearch.net/papers/rights/2013_01.html [Consulta 04 de abril de 2019]
- Rivadeneira, C.; Minici A. y Daha J. (06 de agsto de 2013). *Revista Terapia Cognitiva Conductual*. Obtenido de CETECIC: <http://cetecic.com.ar/revista/algunas-puntualizaciones-sobre-el-estres/>[consulta 7 de noviembre de 2018]
- Soltanifar, A., Akbarzadeh, F., Moharrer, F., Soltanifar, A., Ebrahimi, A., Mokhber, N., & Minoocherhr, A. a. (20 de enero - febrero de 2015). *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Reseach*. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4325421/> [Consulta 04 de abril de 2019]
- Taderera, C., & Hall, H. (26 de julio de 2017). *African Journal of Disability are provided here courtesy of AOSIS*. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5566178/> [Consulta 04 de abril de 2019].