



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA  
SEDE QUITO  
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**ANÁLISIS DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO APLICADAS FRENTE  
AL ESTRÉS PERCIBIDO EN CUIDADORES PRINCIPALES DE ADULTOS  
MAYORES EN UN ALBERGUE DE LA CIUDAD DE QUITO.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del  
Título de Licenciado en Psicología

AUTOR: Torres Pazmiño Saul Andrés

TUTOR: Huilca Ortiz María Belén

Quito-Ecuador

2024

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN**

Yo, Torres Pazmiño Saul Andrés con documento de identificación N°1751665751  
manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la  
Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera  
total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 5 de agosto del 2024

Atentamente,



---

Saul Andrés Torres Pazmiño  
1751665751

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, Torres Pazmiño Saul Andrés con documento de identificación No.

1751665751 expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor de la Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención: ANÁLISIS DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO APLICADAS FRENTE AL ESTRÉS PERCIBIDO EN CUIDADORES PRINCIPALES DE ADULTOS MAYORES EN UN ALBERGUE DE LA CIUDAD DE QUITO, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 5 de agosto del 2024

Atentamente,



---

Saul Andrés Torres Pazmiño

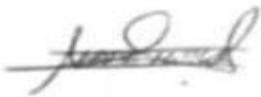
1751665751

## **CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, Huilca Ortiz María Belén con documento de identificación N° 0604082008, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación **ANÁLISIS DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO APLICADAS FRENTE AL ESTRÉS PERCIBIDO EN CUIDADORES PRINCIPALES DE ADULTOS MAYORES EN UN ALBERGUE DE LA CIUDAD DE QUITO**, realizado por Torres Pazmiño Saul Andrés con documento de identificación N° 1751665751 obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención** que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 5 de agosto del año 2024

Atentamente,



---

María Belén Huilca Ortiz  
0604082008

## **DEDICATORIA**

A mi madre que ha sabido guiarme en este camino con buenos sentimientos y valores,  
los que me han ayudado a continuar en momentos difíciles.

A mi abuelita y mi tía, quienes me han acompañado en cada etapa de mi vida y me han  
brindado su apoyo incondicional.

## **AGRADECIMIENTOS**

A mi familia que ha me ha visto crecer como persona y como profesional, brindándome el aliento necesario para continuar.

A mis más cercanos amigos que hicieron de este camino mucho mas llevadero y en los cuales encontré un segundo hogar ya a maravillosas personas.

A todos los maestros que dejaron huella en mi camino universitario y son fuente de inspiración profesional.

## **Resumen**

Las estrategias de afrontamiento y el estrés percibido son las variables que se estudian dentro de esta investigación siendo que se las analiza en el contexto de los cuidadores principales de adultos mayores en un albergue de la ciudad de Quito en el año 2024, el objetivo principal de esta sistematización de experiencias fue el analizar las estrategias de afrontamiento aplicadas por los cuidadores principales de adultos mayores para afrontar el estrés percibido.

Para la elaboración de la investigación se contempló el uso de consentimientos informados para la recolección de datos; se empleó una metodología cuantitativa con la finalidad de obtener datos objetivos de los niveles de estrés percibidos y las estrategias de afrontamiento aplicadas por parte de los cuidadores principales de adultos mayores, se aplicaron dos reactivos siendo estos el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE) y la escala de Estrés Percibido PSS-14. Los resultados obtenidos fueron procesados mediante el programa SPSS versión 24 compatible con Windows.

Los principales hallazgos de la investigación son la predominancia del uso de estrategias poco adaptativas por parte de los cuidadores principales, de igual manera se logró identificar una predominancia de un nivel moderado de estrés percibido en la población participante y por último se evidenció un mayor uso de estrategias poco adaptativas en hombres que en mujeres.

Este trabajo permitió la obtención del conocimiento de las condiciones psicológicas en las que los cuidadores principales realizan su labor, de igual manera muestra su percepción frente a situaciones que son percibidas como estresantes,

propiciando así la aplicación de estrategias de afrontamiento que les permitan sobrellevar las problemáticas de una manera adaptativa en mayor o menor medida.

**PALABRAS CLAVES:** Estrés mental; Comportamiento; Afectividad; Actitud; Percepción

## **Abstract**

Coping strategies and perceived stress are the variables studied in this research and analyzed in the context of primary caregivers of older adults in a shelter in the city of Quito in the year 2024, the main objective of this systematization of experiences was to analyze the coping strategies applied by primary caregivers of older adults to cope with perceived stress.

A quantitative methodology was used to obtain objective data on the levels of perceived stress and the coping strategies applied by primary caregivers of older adults. Two items were applied, the Coping with Stress Questionnaire (CAE) and the Perceived Stress Scale PSS-14. The results obtained were processed using the SPSS program version 24 compatible with Windows.

The main findings of the research are the predominance of the use of poorly adaptive strategies by the main caregivers, as well as the predominance of a moderate level of perceived stress in the participating population and finally, a greater use of poorly adaptive strategies was evidenced in men than in women.

This work allowed obtaining knowledge of the psychological conditions in which the main caregivers carry out their work and shows their perception of situations that are perceived as stressful, thus promoting the application of coping strategies that allow them to cope with the problems in an adaptive manner to a greater or lesser extent.

**KEY WORDS:** Mental stress; Behavior; Behavior; Affectivity; Attitude; Perception.

## Índice de Contenido

<b>I.</b>	<b>Datos informativos del proyecto.....</b>	<b>1</b>
<b>II.</b>	<b>Objetivos.....</b>	<b>2</b>
	• <b>Objetivo General.....</b>	<b>2</b>
	• <b>Objetivos específicos.....</b>	<b>2</b>
<b>III.</b>	<b>Eje de la intervención o investigación.....</b>	<b>3</b>
	• <b>Estrategias de afrontamiento: .....</b>	<b>4</b>
	• <b>Estrés:.....</b>	<b>7</b>
	• <b>Cuidador principal.....</b>	<b>11</b>
	• <b>Adulto mayor: .....</b>	<b>13</b>
	• <b>Descripción de las variables.....</b>	<b>15</b>
<b>IV.</b>	<b>Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención. ....</b>	<b>16</b>
<b>V.</b>	<b>Metodología.....</b>	<b>19</b>
<b>VI.</b>	<b>Preguntas clave.....</b>	<b>22</b>
	• <b>Preguntas de inicio.....</b>	<b>22</b>
	• <b>Preguntas interpretativas .....</b>	<b>22</b>
	• <b>Preguntas de cierre .....</b>	<b>22</b>
<b>VII.</b>	<b>Organización y procesamiento de la información .....</b>	<b>23</b>
<b>VIII.</b>	<b>Análisis de la información .....</b>	<b>41</b>
<b>SEGUNDA PARTE .....</b>		<b>43</b>
<b>IX.</b>	<b>Justificación .....</b>	<b>43</b>

<b>X.</b>	<b>Caracterización de los beneficiarios.....</b>	<b>46</b>
<b>XI.</b>	<b>Interpretación.....</b>	<b>48</b>
<b>XII.</b>	<b>Principales logros del aprendizaje.....</b>	<b>52</b>
<b>XIII.</b>	<b>Conclusiones.....</b>	<b>54</b>
<b>XIV.</b>	<b>Recomendaciones.....</b>	<b>56</b>
<b>XV.</b>	<b>Referencias bibliográficas.....</b>	<b>57</b>
<b>XVI.</b>	<b>Anexos.....</b>	<b>61</b>
	<b>Anexo 1: Consentimiento informado.....</b>	<b>61</b>

## Índice de tablas

<b>Tabla 1: Descripción de variables .....</b>	<b>15</b>
<b>Tabla 2: Estadísticas de fiabilidad: Escala de estrés percibido Pss-14.....</b>	<b>23</b>
<b>Tabla 3: Estadísticas de fiabilidad: Cuestionario de afrontamiento al estrés. (CAE)</b> <b>.....</b>	<b>23</b>
<b>Tabla 4: Grupo de Edad.....</b>	<b>24</b>
<b>Tabla 5: Sexo.....</b>	<b>25</b>
<b>Tabla 6: Cargo desempeñado .....</b>	<b>26</b>
<b>Tabla 7: Estrés Percibido .....</b>	<b>26</b>
<b>Tabla 8: Afrontamiento del Estrés .....</b>	<b>27</b>
<b>Tabla 9: Focalización en la solución del problema .....</b>	<b>27</b>
<b>Tabla 10: Auto focalización negativa .....</b>	<b>28</b>
<b>Tabla 11: Reevaluación positiva.....</b>	<b>28</b>
<b>Tabla 12: Expresión emocional abierta .....</b>	<b>29</b>
<b>Tabla 13: Evitación.....</b>	<b>30</b>
<b>Tabla 14: Búsqueda de apoyo social .....</b>	<b>30</b>
<b>Tabla 15: Religión.....</b>	<b>31</b>
<b>Tabla 16: Grupos de edad – Sexo – Estrés Percibido.....</b>	<b>31</b>
<b>Tabla 17: Cargo desempeñado– Sexo – Estrés Percibido .....</b>	<b>32</b>
<b>Tabla 18: Sexo – Edad – Afrontamiento del estrés.....</b>	<b>33</b>
<b>Tabla 19: Sexo – Cargo desempeñado – Afrontamiento del estrés .....</b>	<b>34</b>
<b>Tabla 20: Sexo – Cargo desempeñado – Estrategias de Afrontamiento del Estrés.....</b>	<b>35</b>
<b>Tabla 21: Sexo – Estrés Percibido – Estrategias de Afrontamiento del Estrés.....</b>	<b>37</b>

## Índice de Gráficos

<b>Gráfico 1: Edad</b> .....	24
<b>Gráfico 2: Sexo</b> .....	25

## **I. Datos informativos del proyecto**

Análisis de las estrategias de afrontamiento aplicadas frente al estrés percibido en cuidadores principales de adultos mayores en un albergue de la ciudad de Quito.

La subárea en la que se enfoca la realización del proyecto de investigación se relaciona con la psicología del cuidado y del bienestar mental mediante el uso de estrategias de afrontamiento positivas y negativas por parte de los cuidadores principales de adulto mayores, donde encaja el análisis de las estrategias de afrontamiento mencionadas frente a altos niveles de estrés en los mismos, para ser más específicos la categoría psicosocial en la que se maneja este tema es en el abordamiento de la sobrecarga y las estrategias de afrontamiento aplicadas por cuidadores principales de adultos mayores y los beneficios obtenidos por las mismas.

Los participantes que se verán involucrados dentro de este proyecto de investigación son los cuidadores principales de adultos mayores residentes de un albergue de la ciudad de Quito, ubicados en zona céntrica de la ciudad a realizarse en el año 2024.

## **II. Objetivos**

- **Objetivo General**

Analizar las estrategias de afrontamiento aplicadas por los cuidadores principales de adultos mayores para afrontar el estrés percibido.

- **Objetivos específicos**

1. Determinar los niveles de estrés percibido que experimentan los cuidadores principales de los adultos mayores.
2. Describir las estrategias de afrontamiento más aplicadas frente al estrés percibido del personal a cargo del cuidado de los adultos mayores.
3. Identificar si las estrategias de afrontamiento frente al estrés son las mismas en hombres que mujeres.

### **III. Eje de la intervención o investigación**

Para definir el eje de intervención con el que se llevará a cabo esta sistematización de experiencias es necesario dar una definición clara de las variables que se ponen en juego y que interactúan dentro de la construcción del problema.

Para el manejo de información de este proyecto de investigación debemos mencionar al modelo cognitivo conductual, siendo este un modelo de tratamiento útil ante diversos trastornos mentales ya que se enfoca en que la persona cambie sus pensamientos, emociones, conductas y respuestas fisiológicas poco adaptativas por otras y así poder enfrentar sus problemáticas desde otro punto de vista (Puerta Polo y Padilla Díaz, 2011).

De igual manera el modelo cognitivo conductual tiene como uno de sus principales objetivos el poder incrementar las habilidades de autocontrol del sujeto por lo que se puede relacionar directamente con la aplicación de estrategias de afrontamiento por parte de cuidadores principales de adultos mayores frente al estrés.

La relación del modelo cognitivo conductual para el manejo de altas cargas de estrés, en este caso en los cuidadores principales, se encuentra en la aplicación de técnicas propias de este modelo siendo que se pueden utilizar para “reducir los síntomas psicosomáticos, los pensamientos automáticos negativos, la indefensión, los autorreproches, el autoconcepto negativo y la inadecuada adaptación” (Ramírez Treviño y González Ramírez, 2012, p. 35).

- **Estrategias de afrontamiento:**

En este apartado se definen las variables de la investigación, siendo que las estrategias de afrontamiento se pueden entender como “recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes” (Macías y otros, 2013, pág. 125).

Estas estrategias de afrontamiento se manifiestan “cuando se presenta una situación nueva, desconocida o inesperada, el sujeto puede sentirse amenazado o inseguro” (Sánchez, 2019, pág. 40). Por lo que se puede entender que las estrategias de afrontamiento emergen para tomar el control de una situación que es percibida en menor o mayor grado como estresante.

Siendo que las estrategias de afrontamiento surgen en el individuo con la finalidad de poder sobrellevar una situación que enfrenta el sujeto, es importante contextualizarlas dentro del área de trabajo de los cuidadores principales, ya que la presencia de estas estrategias de afrontamiento va a permitir que el cuidador pueda seguir realizando su labor de manera eficaz y así pueda gestionar de manera adaptativa las situaciones propias de su labor.

Uno de los conocimientos actuales que se tiene en relación con las estrategias de afrontamiento frente al estrés en las personas cuidadoras de adultos mayores, se lo puede encontrar en la investigación de Herrera y Catalán (2018), donde se hace mención específica de las estrategias de afrontamiento aplicadas dentro del campo de estudio de los cuidadores principales de adultos mayores, siendo que se menciona que las estrategias de afrontamiento son aquellos refuerzos cognitivos y conductuales que

permiten el manejo de las demandas consideradas externas y que la persona puede percibir como desbordantes (Herrera & Catalán, 2018).

En cuanto a las principales estrategias de afrontamiento aplicadas por cuidadores principales, la investigación de Villablanca (2018) quien hace principal mención que de acuerdo a los factores de la Ecala CAPS se obtuvo que el factor recursivo centrado tuvo un porcentaje mayor en relación con la capacidad de afrontamiento del cuidador, de igual manera se presentó con mayor porcentaje el uso de estrategias de afrontamiento relacionadas con el procesamiento sistemático (Villablanca, 2018).

Las estrategias evaluadas dentro de una investigación de (Bedoya-Lau y otros, 2014) centrada en conocer sobre las estrategias de afrontamiento aplicadas dentro de una muestra de 187 individuos donde se evaluó su respuesta frente a diversos niveles de estrés siendo que se encontró que las estrategias de afrontamiento aplicadas con mayor frecuencia fueron: la habilidad asertiva, elaboración y ejecución de un plan, elogios a sí mismo, la religiosidad, búsqueda de información sobre la situación y ventilación de la situación y confidencias (Bedoya-Lau y otros, 2014, pág. 269).

Otra de las maneras en las que se puede entender cómo se manifiestan las estrategias de afrontamiento es según el Cuestionario de afrontamiento (CAE), donde se hace referencia a 7 grupos de estrategias de afrontamiento siendo estos: Focalización en la Solución de Problemas (FSP), Auto focalización Negativa (AFN), Reevaluación Positiva (REP), Expresión Emocional Abierta (EEA), Evitación (EVT), Búsqueda de Apoyo Social (BAS) y Religión (RLG) (Sandín y Chorot, 2003).

Esta agrupación de las estrategias de afrontamiento responde en segunda instancia a dos estilos de afrontamiento, como lo son; un afrontamiento adaptativo y afrontamiento desadaptativo, siendo que dentro del estilo de afrontamiento adaptativo se encuentran FSP, REP y BAS, y por otro lado EEA, RLG, AFN y EVT responden a un estilo de afrontamiento poco adaptativo (Sandín y Chorot, 2003).

Otra investigación centrada en el entendimiento de las estrategias de afrontamiento aplicadas por cuidadores principales y formales es una revisión bibliográfica que contó con una muestra de 40 cuidadores, siendo que mediante la aplicación de diferentes instrumentos se obtuvieron como resultados “la estrategia de afrontamiento que es empleada con mayor frecuencia es la Aceptación, que tiene una media de 2.88 puntos, seguida del Afrontamiento Activo, que tiene una media de 2.23 puntos” (Fonseca y otros, 2023, pág. 163).

La recopilación de las diversas estrategias de afrontamiento que han sido mencionadas nos permite entender la subjetividad de estas, siendo que cada cuidador principal puede presentar el uso de diferentes estrategias de afrontamiento que le permitan afrontar las situaciones percibidas como estresantes.

- **Estrés:**

Desde las múltiples disciplinas que abordaron la temática del estrés surgieron sesgos y orientaciones teóricas diferentes, que propusieron otras tantas concepciones y definiciones, así los enfoques fisiológicos y bioquímicos acentuaron la importancia de la respuesta orgánica, interesándose en los procesos internos del sujeto, en tanto las orientaciones psicológicas y sociales, pusieron énfasis en el estímulo y la situación generadora del estrés, focalizándose en el agente externo, otras tendencias, apuntaron a superar esa dicotomía interno externo, acentuando la interrelación y los procesos mediacionales o transaccionales (Caldera Montes & Pulido Castro, 2007, pág. 80).

Si bien es necesario tener un concepto claro y general de estrés, también es importante conocer las diferentes maneras de entender como este se presenta en las personas, siendo que uno de los modelos más representativos del entendimiento del estrés es el modelo Lazarus y Folkman el cual plantea que el estrés percibido por cada individuo en relación con entorno se percibe de manera amenazante que desborda su capacidad de afrontamiento y por lo tanto se pone en peligro su bienestar (Lazarus & Folkman, 1986).

Entendiendo al estrés como la respuesta del organismo frente a una situación considerada como amenazante, se puede encontrar diferentes etapas que forman parte de la adaptación del organismo frente a un agente estresor, siendo estas: etapa de alarma, de adaptación y de agotamiento (Duval et al., 2010).

La etapa de alarma o alerta se presenta “En reacción a un estresor, el hipotálamo estimula las suprarrenales (en su parte medular) para secretar la adrenalina, cuyo objetivo es suministrar la energía en caso de urgencia” (Duval et al., 2010, p. 308). Por lo que se

puede entender a esta fase de alerta como la primera respuesta del organismo ante un elemento estresor identificado en el entorno del individuo.

La segunda etapa es la fase de defensa, esta se presenta únicamente si el estrés se vuelve prolongado por lo que, de activarse, el organismo entra en una fase de resistencia siendo que “la adrenalina suministra la energía de urgencia; por otra parte, el cortisol asegura la renovación de las reservas” (Duval et al., 2010, p. 308). La activación de esta fase hace que el individuo ponga en práctica toda respuesta cognitiva para afrontar al elemento estresor de una manera adaptativa.

La tercera y última fase es el agotamiento, donde llega a presentarse si la situación estresante sigue persistiendo lo que provoca una alteración hormonal crónica que puede acarrear afectaciones a nivel orgánico y psicológico, siendo que dentro de esta fase “es posible que el organismo se encuentre desbordado, inclusive agotado” (Duval et al., 2010, p. 308). Es por este motivo que el mantener altos niveles de estrés puede acarrear consecuencias en todas las esferas del individuo, teniendo un impacto negativo en su salud.

De igual manera debemos mencionar como el estrés y sus consecuencias se presentan en las personas ya que lo comprendemos como una respuesta de la interacción del individuo con su entorno, donde encuentra elementos que resultan significativamente estresantes es importante saber que, como respuesta frente a los altos niveles de estrés se manifiesta la aplicación de estrategias de afrontamiento que permita a la persona sobrellevar la situación y afrontarla de manera adaptativa.

Una de las aristas que puede verse afectada al momento de enfrentar altos niveles de estrés, es la esfera fisiológica del individuo siendo que se presentan varias afectaciones, entre ellas: “dolores de cabeza por tensión muscular, dolor de espalda, hombros y cuello, síndrome de fatiga crónica, hipertensión, problemas cardíacos, migrañas, colitis, úlceras, dolor abdominal, enfermedad de Crohn, síndrome del intestino irritable, diarrea, estreñimiento, pérdida de apetito y sensación de plenitud” (Leal Beltrán, 2006, pág. 57).

Conocer de estas posibles consecuencias son de suma importancia ya que reflejan como el estar expuesto frente a altos niveles de estrés puede traer afectaciones en el ámbito fisiológico en el individuo.

Si bien las afectaciones físicas que pueda presentar una persona que se encuentra sometida a altos niveles de estrés son de suma importancia, no podemos dejar de lado las consecuencias psicológicas que se podrían presentar siendo que “lo más común es la ansiedad y/o depresión, el estrés laboral puede traer consigo la incapacidad para la toma de decisiones, sensación de culpa, falta de motivación en el trabajo, irritabilidad y falta de concentración” (Acero Montoya, 2020, pág. 28). Lo cual coincide con la investigación de Sánchez (2019) quien menciona la posibilidad de desarrollar trastornos del estado de ánimo debido a los altos niveles de estrés (Sánchez, 2019).

“La sobrecarga del cuidador se origina en el conjunto de sentimientos y percepciones negativas que él tiene respecto de la prestación continua de cuidado que solicita el paciente” (Feldberg y otros, 2016, pág. 260). Lo que implica como el cuidador valora su relación con el ambiente en el que se encuentra y determina una respuesta

adaptativa frente a los elementos considerados como estresores dentro de la labor desempeñada como cuidador principal de adultos mayores.

Tanto las afectaciones psicológicas como físicas deben ser consideradas con el mismo grado de importancia ya que son consecuencias de estar expuesto a altos niveles de estrés de manera continua, siendo que dentro de esta investigación se ponen en juego al momento de visualizarlas en la dinámica del cuidador principal al momento de realizar su labor.

- **Cuidador principal:**

Se puede entender al cuidador principal como “aquella persona que de forma cotidiana se hace cargo de las necesidades básicas y psicosociales del adulto mayor” (María Claudia Piñáñez García, 2016, pág. 11). Por lo que podemos deducir que este se podría enfrentar antes situaciones percibidas como estresantes durante la realización de sus labores diarias.

Por otro lado, para entender porque los cuidadores principales pueden estar expuestos a situaciones de alta carga de estrés, debemos mencionar las funciones realizadas por el mismo, por lo que las principales tareas desempeñadas por el cuidador principal se realizan en la mayor parte del tiempo del cuidador, siendo este el que asume la responsabilidad de dicha labor, por lo que en la mayoría de ocasiones este es remunerado de manera monetaria (Rogers & Jarrott, 2008).

Las labores realizadas por el cuidador principal se deben enmarcar de acuerdo con el funcionamiento y al servicio que ofrece la institución donde se va a realizar la sistematización de experiencias, siendo que cada una de ellas se enmarca en el concepto mencionado con anterioridad donde se hace referencia a que el cuidador principal cumple el rol de brindar a los adultos mayores una vida digna y poder satisfacer sus necesidades básicas.

Entre las principales labores ejercidas por los cuidadores principales dentro de la institución, se pueden destacar el servicio de alimentación permanente para cada uno de los adultos mayores, la misma que se da en horarios asignados para así asegurar que tengan una alimentación saludable, por otro lado se brinda servicios de fisioterapia para

los adultos mayores, siendo que cuentan con un espacio adaptado donde cada residente realiza ejercicios de movilidad para evitar una condición de sedentarismo.

Otra arista importante que se destaca dentro de las labores de los cuidadores principales de la institución, es el abordaje de la salud mental de los adultos mayores, siendo que existe una área destinada a ejercicios de estimulación cognitiva, donde se realizan diversas actividades con cada adulto mayor de manera individual y grupal para así fortalecer las diferentes esferas cognitivas de cada adulto mayor y así prevenir en lo posible el desarrollo de trastornos cognitivos propios de la etapa vital del adulto mayor.

También los cuidadores principales son los responsables de mantener un ambiente seguro para los adultos mayores, donde cada adulto mayor puede acceder al médico responsable y llevar controles permanentes de su salud, de igual manera el aporte de los voluntarios es crucial en el funcionamiento del servicio brindado a los adultos mayores, ya que en conjunto con el personal asistencial, realizan labores tales como actividades recreativas semanales, paseos por las áreas verdes de la institución cada fin de semana y brindan soporte en áreas como fisioterapia, estimulación cognitiva, alimentación entre otras.

Entendiendo quien es el cuidador principal, y las funciones que lo caracterizan, es importante visualizarlos dentro del contexto de esta investigación, siendo que los participantes se encuentran a cargo del cuidado de adultos mayores en situación de abandono y son ellos quienes se encargan del cuidado de los adultos mayores proporcionándoles una mejor calidad de vida.

- **Adulto mayor:**

En este apartado podemos encontrar una breve mención a la población de adultos mayores que forman parte de la institución donde se va a realizar esta investigación, por lo que es importante conocer sus necesidades y como estas son cubiertas por los cuidadores principales, por lo que al hablar de un adulto mayor hacemos referencia a una etapa de la vida donde el cuerpo sufre de un deterioro progresivo que se convierte en un sinónimo de ancianidad (Híjar, 2017).

Otro de los aspectos importantes para tener en cuenta dentro del proceso de envejecimiento es la disminución de las funciones cognitivas, ya que generan una afectación directa en el bienestar integral del adulto mayor (Parra et al., 2012). Lo cual debe ser atendido de manera eficaz por el personal correspondiente para poder prevenir el desarrollo de trastornos neurocognitivos o por otro lado disminuir el ritmo de avance de dichos trastornos.

Acompañado con la disminución de funciones cognitivas del adulto mayor debemos tener especial consideración en la posible presencia de enfermedades físicas que afecten la autonomía del adulto mayor en la realización de sus actividades cotidianas, teniendo aun mayor peso dentro de esta investigación ya que todos los adultos mayores han sido abandonados y requieren la asistencia permanente de los cuidadores principales.

Siendo así que se pueden presentar una disminución en la reserva fisiológica del adulto mayor por lo que se podrían presentar afectaciones a nivel del sistema músculo esquelético como la sarcopenia y la osteopenia, que derivan en la pérdida de peso, agotamiento, disminución de fuerza entre otras (Cabrera, 2011). Por lo que se dificulta

que el adulto mayor pueda seguir realizando sus actividades de manera independiente y requiere el apoyo del cuidador principal para evitar que estas afecciones tengan un mayor impacto en la calidad de vida del adulto mayor.

Entendido al adulto mayor conceptualmente podemos mencionar las necesidades que presentan en esta etapa de la vida, siendo que estas pueden variar de sujeto a sujeto ya que una investigación realizada en Lima mostró las necesidades manifiestas de 16 adultos mayores entre 65 y 80 años, teniendo como resultados que uno de los puntos clave es el que el adulto mayor desea sentirse como una persona valorada, que sea tratado de manera cálida y respetuosa (Vera, 2007).

Otro aspecto importante a tener en consideración al momento de hablar sobre el adulto mayor es la percepción de la etapa de la vida por la cual está atravesando, la cual como ya se ha mencionado, acarrea la reducción de las capacidades físicas y cognitivas del adulto mayor, siendo que dentro de las enfermedades más comunes en ancianos es la depresión, ya que se ve afectado el proceso psíquico de la autoestima, que tiene un impacto directo en como el adulto mayor se valora a sí mismo y cómo valora a los demás (Rodríguez et al., 2014).

Siendo así que se vuelve vital la labor realizada por los cuidadores principales del albergue donde se realiza la presente investigación, ya que son ellos los encargados de brindar un acompañamiento en esta etapa de la vida de los adultos mayores y brindarles una vida digna.

- **Descripción de las variables.**

**Tabla 1: Descripción de variables**

<b>Variable</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Ítems</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Tipo de datos</b>
<p><b>Estrategias de afrontamiento</b> Son todas ideas y acciones que emplea el individuo que se direccionan hacia la consecución de un mejor afrontamiento frente a situaciones percibidas como estresores, enfocándolas frente a la regulación emocional o a la manipulación de la problemática (Arrieta y otros, 2012).</p>	<p>1. Búsqueda de apoyo social</p> <p>2. Expresión emocional abierta</p> <p>3. Religión</p> <p>4. Focalizado en la solución del problema</p> <p>5. Evitación</p> <p>6. Auto focalización negativa</p> <p>7. Reevaluación positiva.</p>	<p>6, 13, 20, 27, 34, 41</p> <p>4, 11, 18, 25, 32, 39</p> <p>7, 14, 21, 28, 35, 42</p> <p>1, 8, 15, 22, 29, 36</p> <p>5, 12, 19, 26, 33, 40</p> <p>2, 9, 16, 23, 33, 40</p> <p>3, 10, 17, 24, 31, 38</p>	<p>Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE)</p>	<p>-Nunca (0)</p> <p>-Pocas veces (1)</p> <p>-A veces (2)</p> <p>-Frecuentemente (3)</p> <p>-Casi siempre (4)</p>
<p><b>Estrés</b> Es encontrarse bajo una gran presión, acompañado con sentimientos frustración y aburrimiento, son situaciones difíciles de tomar el control y son percibidas como un peligro para el bienestar (Sierra y otros, 2003).</p>	<p>1. Estresores</p> <p>2. Reacciones sobre la salud</p> <p>3. Reguladores de estrés</p>	<p>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14</p> <p>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14</p> <p>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14</p>	<p>Versión española (2.0) de la Perceived Stress Scale (PSS) de Cohen, S., Kamarck, T., &amp; Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor.</p>	<p>-Nunca (0)</p> <p>-Casi nunca (1)</p> <p>- De vez en cuando (2)</p> <p>-A menudo (3)</p> <p>-Muy a menudo (4)</p>

*Elaboración: Torres, Saul 2024*

#### **IV. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención.**

Los aspectos específicos que se piensan tratar en la experiencia a sistematizar se encuentran relacionados con el análisis de cómo se presenta la sobrecarga en los cuidadores principales de adultos mayores en un albergue de la ciudad de Quito y a su vez poder conocer las estrategias de afrontamiento aplicadas por los mismos y así entender los beneficios de estas.

Los elementos que se buscan estudiar están planificados a realizarse en el año del 2024, donde se pretende tener un contacto directo con los participantes de la investigación y así tener información de primera mano sobre las estrategias de afrontamiento aplicadas por estas personas y que beneficios les aportan para poder seguir desempeñando su función como cuidadores principales de adultos mayores.

La motivación para llevar a cabo este tema de investigación se centra en conocer cómo se presentan las estrategias de afrontamiento como mecanismo de resolución de conflictos, en este caso, como se presentan ante el estrés percibido, que por su labor como cuidadores principales de adultos mayores se encuentran expuestos permanentemente, siendo así que busca analizar los beneficios de las estrategias de afrontamiento frente al estrés.

De igual manera es motivante conocer el impacto psicosocial en los cuidadores principales, teniendo en cuenta que realizan su labor con adultos mayores en situación de abandono pertenecientes a un albergue de la ciudad de Quito, siendo que los cuidadores deben afrontar la situación como una labor responsable y que carece de elementos que salvaguarden su salud mental debido al estrés propio de su labor.

Lo que conduce a otra de las principales motivaciones para llevar a cabo esta sistematización de experiencias es el poder dar un paso en el mejoramiento de las condiciones de trabajo de los cuidadores principales de adultos mayores, aportando con información objetiva de los propios cuidadores que permita conocer cuáles son las estrategias de afrontamiento más aplicadas y que resultan más beneficiosas para afrontar el estrés percibido generados por la labor.

Los principales antecedentes con respecto a la institución donde se planea realizar la sistematización de experiencias, tiene relación con la labor social que realiza el albergue donde se realizara el proyecto de investigación, este lugar cuenta con dos servicios principales, el primero que ofrece servicio de albergue a personas en situación de movilidad por tiempo limitado y en segundo lugar el servicio de cuidado permanente a adultos mayores que fueron abandonados, siendo este servicio en el que se centrará la investigación.

Para tener información sobre cómo se presentan las estrategias de afrontamiento en los cuidadores principales, podemos recurrir a la investigación de Colmenero & Peláez (2002), donde se realizó una investigación en cuidadores principales de enfermos de Alzheimer siendo que se obtuvieron resultados significativos donde estos cuidadores frente a altas cargas de estrés percibido recurren a la aplicación de estrategias de afrontamientos inadecuadas (Colmenero & Peláez, 2002).

En concordancia con la investigación anterior, la investigación de Chen (2020) indica que los cuidadores de adultos mayores tienden a utilizar estrategias de

afrontamiento relacionadas con la focalización de solución de problemas siendo que se entiende que ante altas cargas de estrés los cuidadores optan por establecer un plan y comunicarse con personas implicadas para así resolver la problemática (Chen, 2020).

Por lo tanto, el problema de investigación se condensa en: ¿Cuáles son las principales estrategias de afrontamiento aplicadas frente al estrés por cuidadores principales de adulto mayores en un albergue en la ciudad de Quito en el año 2024?

## V. Metodología

Para la realización de este proyecto de investigación se ha pensado en la utilización de un enfoque cuantitativo siendo que este enfoque “ofrece la posibilidad de generalizar los resultados más ampliamente, otorga control sobre los fenómenos, así como un punto de vista basado en conteos y magnitudes” (Sampieri y otros, 2014, pág. 15).

El tipo de investigación que se pretende utilizar para esta sistematización de experiencias es de carácter exploratorio ya que según Morales (2015):

La investigación exploratoria consiste en proveer una referencia general de la temática, a menudo desconocida, presente en la investigación a realizar, entre sus propósitos podemos citar la posibilidad de formular el problema de investigación, para extraer datos y términos que nos permitan generar las preguntas necesarias, asimismo, proporciona la formulación de hipótesis sobre el tema a explorar, sirviendo de apoyo a la investigación descriptiva (Morales, 2015).

De acuerdo con las variables presentes dentro de esta investigación se ha seleccionado el “Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE)” para poder medir de manera precisa las estrategias de afrontamiento aplicadas por los cuidadores principales siendo que “está diseñada para evaluar siete estilos básicos de afrontamiento: (1) focalizado en la solución del problema, (2) auto focalización negativa, (3) reevaluación positiva, (4) expresión emocional abierta, (5) evitación, (6) búsqueda de apoyo social, y (7) religión” (Sandín & Chorot, 2003).

Para medir el estrés al que se enfrentan los cuidadores de adultos mayores de un albergue de la ciudad de Quito se piensa usar la Escala de estrés percibido (PSS-14), versión de Cohen, Kamarak y Mermelstein siendo que esta escala según (Torres-Lagunas, 2015) es una de las más usadas siendo que adapta las situaciones de la vida cotidiana para que las personas puedan dar un valor de estrés que provoca bajo su subjetividad.

A esta escala de estrés percibido Torres - Laguna (2015) la desglosa de la siguiente manera:

Su tiempo aproximado de aplicación es de 8-10 min, y está conformada por 14 ítems que incluyen preguntas directas sobre los niveles de estrés experimentados en el último mes. Utiliza un formato de respuesta tipo Likert de 5 alternativas, con un rango de 0 (nunca) a 4 (muy a menudo), invirtiéndose la puntuación en los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13. La escala puntúa de 0 a 56; las puntuaciones superiores indican un mayor estrés percibido (Torres-Lagunas, 2015, pág. 125).

En la revisión de 24 artículos relacionados con las propiedades psicométricas de PSS-14 se confirmó que esta escala es un instrumento de cribado confiable y válido para percibir el estrés. Ha sido empleada en varios países, grupos poblacionales, edades y diversos entornos: mexicanos, suecos, griegos, chinos, brasileños; estudiantes, trabajadores, amas de casa y padres de familia; adultos jóvenes (35.5 años), adultos mayores (58 años), ancianos (76 años) con y sin problemas de salud, trastornos de estrés, enfermedad coronaria, fumadores, y en ambos sexos: hombres y mujeres (Torres-Lagunas, 2015, p. 125).

Ambos reactivos serán realizados mediante la plataforma de Google forms donde los participantes podrán responder los cuestionarios y así poder obtener la información necesaria para posteriormente procesarla.

Los procedimientos que utilizaran para poder recolectar la información necesaria será en primer lugar obtener el permiso correspondiente de cada uno de los participantes mediante el uso de consentimientos informados, siendo que dentro de estos se incluirá temas de confidencialidad, no obligatoriedad en la participación y anonimato de cada uno de los participantes que acepten compartir su experiencia en el afrontamiento del estrés como cuidador formal de adultos mayores de un albergue de quito.

Una vez con los consentimientos debidamente aceptados, se puede proceder con la aplicación de los instrumentos seleccionados a cada uno de los participantes, siendo que se busca relacionar las puntuaciones obtenidas dentro del instrumento direccionado para medir el estrés con los resultados del cuestionario de afrontamiento al estrés.

## **VI. Preguntas clave**

- **Preguntas de inicio**

¿Cuáles son las principales estrategias de afrontamiento aplicadas frente al estrés percibido por parte de cuidadores principales de adultos mayores?

- **Preguntas interpretativas**

¿Cuáles son los niveles de estrés percibido que experimentan los cuidadores principales de los adultos mayores?

- **Preguntas de cierre**

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento frente al estrés en hombres y mujeres?

## VII. Organización y procesamiento de la información

En este apartado se encuentran los resultados de manera objetiva que se obtuvieron de la aplicación de los reactivos, siendo que en primer lugar se menciona la fiabilidad de cada uno de los instrumentos aplicados.

**Tabla 2: Estadísticas de fiabilidad: Escala de estrés percibido Pss-14**

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.846	14

El resultado obtenido del primer cuestionario es de 0,846 lo que demuestra la homogeneidad de las preguntas, además de la fiabilidad del instrumento a ser utilizado en la investigación, para la realización de la toma de información a la muestra seleccionada.

**Tabla 3: Estadísticas de fiabilidad: Cuestionario de afrontamiento al estrés. (CAE)**

Alfa de Cronbach	N de elementos
.854	42

El resultado obtenido del segundo cuestionario es de 0,854 lo que demuestra la homogeneidad de las preguntas, además de la fiabilidad del instrumento a ser utilizado en la investigación, para la realización de la toma de información a la muestra seleccionada.

Por otro lado, mediante la aplicación en una ficha demográfica se determinó la media de las edades de los participantes de la investigación, de igual manera se muestra el sexo de los participantes, el cargo desempeñado dentro de la institución y los resultados correspondientes a los instrumentos aplicados.

**Tabla 4: Grupo de Edad**

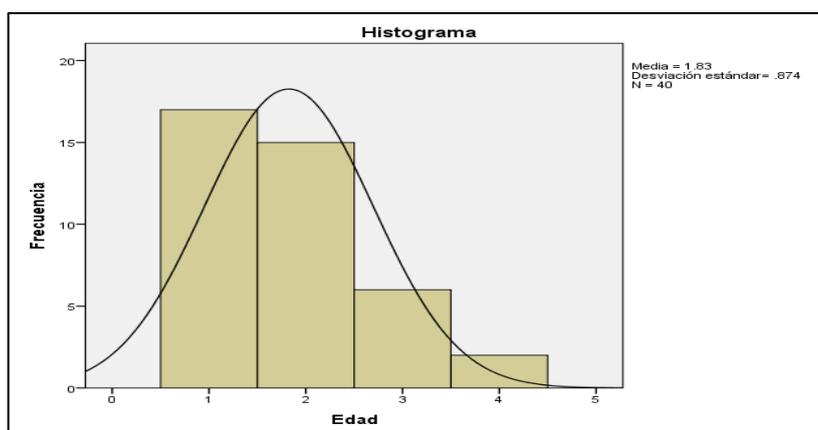
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
18 - 27 años	17	42.5	42.5	42.5
28 a 37 años	15	37.5	37.5	80.0
38 a 47 años	6	15.0	15.0	95.0
48 y más años	2	5.0	5.0	100.0
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	

*Fuente: Censos*

*Elaboración: Torres, Saul 2024*

Se muestra el grupo de edad predominante de los participantes de la investigación siendo que el grupo de edad predominante de la muestra está entre 18 a 27 años con el 42.5%

**Gráfico 1: Edad**



*Elaboración: Torres, Saul 2024*

**Tabla 5: Sexo**

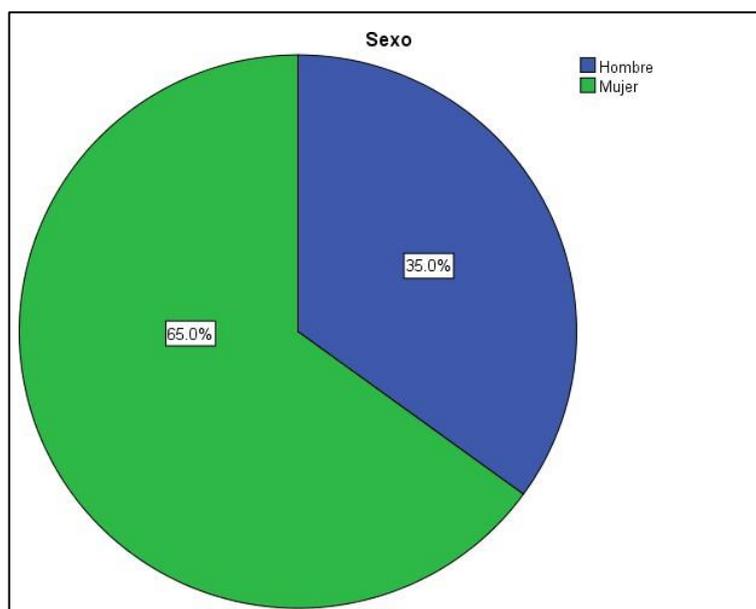
			Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Hombre	Frecuencia 14	Porcentaje 35.0	35.0	35.0
Mujer	26	65.0	65.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

*Fuente: Censos*

*Elaboración: Torres, Saul 2024*

Se muestra el porcentaje de hombres y mujeres que fueron encuestados en la investigación siendo que el mayor porcentaje es de las mujeres con el 65.0%.

**Gráfico 2: Sexo**



*Elaboración: Torres, Saul 2024*

**Tabla 6: Cargo desempeñado**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Profesional de asistencia	15	37.5	37.5	37.5
Voluntario	25	62.5	62.5	100.0
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	

*Fuente: Censos*

*Elaboración: Torres, Saul 2024*

Se muestra al cargo desempeñado por los participantes de la investigación, teniendo como población mayoritaria a los voluntarios con el 62.5%.

**Tabla 7: Estrés Percibido**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Casi nunca o nunca está estresado	4	10.0	10.0	10.0
De vez en cuando está estresado	27	67.5	67.5	77.5
A menudo está estresado	9	22.5	22.5	100.0
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	

*Fuente: Censos*

*Elaboración: Torres, Saul 2024*

Los resultados obtenidos del Estrés percibido donde se obtuvieron los siguientes resultados: el 67.5% mantiene estrés de vez en cuando, el 22,5% a menudo se encuentra estresado y el 10.0% casi nunca o nunca se encuentran estresados.

**Tabla 8: Afrontamiento del Estrés**

			Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Frecuencia	Porcentaje		
Bajo	22	55.0	55.0	55.0
Alto	18	45.0	45.0	100.0
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	

*Fuente: Censos*

*Elaboración: Torres, Saul 2024*

Con respecto al Afrontamiento del Estrés se identifican el 55.0% con bajo, mientras el 45.0% con un nivel alto en forma global.

**Tabla 9: Focalización en la solución del problema**

			Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Frecuencia	Porcentaje		
Bajo	22	55.0	55.0	55.0
Alto	18	45.0	45.0	100.0
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	

*Fuente: Censos*

*Elaboración: Torres, Saul 2024*

De los resultados obtenidos el 45.0% resuelve los problemas basándose en el pensamiento lógico, la planificación y la ejecución, mientras el 55.0% mantiene un estilo poco convencional y la mayoría de las veces no analiza la situación para llevar a cabo un plan que solucione el problema.

**Tabla 10: Auto focalización negativa**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	21	52.5	52.5	52.5
Alto	19	47.5	47.5	100.0
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	

*Fuente: Censos*

*Elaboración: Torres, Saul 2024*

Con respecto a la segunda estrategia de auto focalización negativa, el 47.0% mantiene pensamientos positivos y no se ve a sí mismos como responsable del problema, en cambio el 52,5% mantiene pensamientos y conducta que suelen ser negativas, busca su propia responsabilidad en el problema y se culpa por eso.

**Tabla 11: Reevaluación positiva**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	22	55.0	55.0	55.0
Alto	18	45.0	45.0	100.0
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	

*Fuente: Censos*

*Elaboración: Torres, Saul 2024*

Para la estrategia de Reevaluación positiva el 45.0% reconoce el evento estresante, pero se centra en los aspectos positivos de la situación, mientras que el 55.0% indica que no percibe el lado positivo de las situaciones ni las considera, dificulta la comprensión del problema.

**Tabla 12: Expresión emocional abierta**

			Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	23	57.5	57.5	57.5
Alto	17	42.5	42.5	100.0
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	

*Fuente: Censos*

*Elaboración: Torres, Saul 202*

Con respecto a la Expresión emocional abierta el 42.5% indica que no se permite la expresión y liberación de emociones negativas contra los demás, en cambio el 57,5% expresa el estrés acumulado descargado su mal humor con los demás, puede manifestarse mediante la hostilidad, irritabilidad o insultos.

**Tabla 13: Evitación**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	25	62.5	62.5	62.5
Alto	15	37.5	37.5	100.0
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	

*Fuente: Censos*

*Elaboración: Torres, Saul 2024*

Con respecto a la estrategia de Evitación el 37,5% confronta el problema de manera directa, en cambio el 62.5% tiende a huir o no enfrentar la situación negando tener un problema y realiza otras actividades para olvidarse de la situación.

**Tabla 14: Búsqueda de apoyo social**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Bajo	21	52.5	52.5	52.5
Alto	19	47.5	47.5	100.0
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	

*Fuente: Censos*

*Elaboración: Torres, Saul 2024*

En lo referente a Búsqueda de Apoyo Social el 47.5% busca apoyo de familiares y amigos, que puedan brindarle consejos acerca de la situación que se encuentra

pasando, mientras tanto el 52.5% indica la ausencia de búsqueda de apoyo para un adecuado manejo del evento estresante.

**Tabla 15: Religión**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	22	55.0	55.0	55.0
Alto	18	45.0	45.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

*Fuente: Censos*

*Elaboración: Torres, Saul 2024*

En base a la religión como estrategia el 45.0% encuentra un espacio de confianza y dispersión de la tensión en la espiritualidad, puede expresarse mediante prácticas religiosas como el asistir a la iglesia o grupos de oración, y el 55.0% indica que no acude a creencias ni prácticas religiosas para afrontar los problemas.

**Tabla 16: Grupos de edad – Sexo – Estrés Percibido**

Sexo	Edad	ESTRES PERCIBIDO			Total	
		Casi nunca o nunca está estresado	De vez en cuando está estresado	A menudo está estresado		
Hombre	Edad	18 - 27 años		2	2	4
		28 a 37 años		5	2	7
		38 a 47 años		2	0	2
		48 y más años		1	0	1
	<b>Total</b>			<b>10</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
Mujer	Edad	18 - 27 años	2	8	3	13
		28 a 37 años	0	7	1	8
		38 a 47 años	2	1	1	4
		48 y más años	0	1	0	1
	<b>Total</b>		<b>4</b>	<b>17</b>	<b>5</b>	<b>26</b>
Total	Edad	18 - 27 años	2	10	5	17
		28 a 37 años	0	12	3	15
		38 a 47 años	2	3	1	6
		48 y más años	0	2	0	2
	<b>Total</b>		<b>4</b>	<b>27</b>	<b>9</b>	<b>40</b>

*Fuente: Censos*

En la tabla se visualiza como se presentan los niveles de estrés percibido de acuerdo con el sexo y la edad de los participantes, siendo que el 20% de las mujeres en edad entre 18 a 27 años y el 17.5% está en rango de 28 a 37 años registran estrés de vez en cuando, por otro lado, los hombres registran el 12.5% en edad de 28 a 37 años de vez en cuando está estresado.

El 7.5% de las mujeres en edad de 18 a 27 años a menudo esta estresado y los hombres registran el 5% en edades entre 18 a 27 años y de 28 a 37 años respectivamente. Existe un 5% de las mujeres que no registran estrés y se encuentran en edades entre 18 a 27 años y de 38 a 47 años.

**Tabla 17: Cargo desempeñado– Sexo – Estrés Percibido**

Sexo	Cargo desempeñado		ESTRES PERCIBIDO			Total
			Casi nunca o nunca está estresado	De vez en cuando está estresado	A menudo está estresado	
Hombre	Cargo desempeñado	Profesional de asistencia		3	2	5
		Voluntario		7	2	9
	<b>Total</b>			<b>10</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
Mujer	Cargo desempeñado	Profesional de asistencia	1	6	3	10
		Voluntario	3	11	2	16
	<b>Total</b>		<b>4</b>	<b>17</b>	<b>5</b>	<b>26</b>
Total	Cargo desempeñado	Profesional de asistencia	1	9	5	15
		Voluntario	3	18	4	25
	<b>Total</b>		<b>4</b>	<b>27</b>	<b>9</b>	<b>40</b>

Fuente: Censos

Elaboración: Torres, Saul 2024

En la tabla 17 se muestra cómo se presentan los resultados de los niveles de estrés percibido en relación con el sexo y el cargo desempeñado dentro de la institución siendo que el 27.5% representan a las voluntarias y el 5.5% de profesionales de asistencia se encuentran de vez en cuando estresadas, en cambio, los hombres voluntarios son el 17.5% y los profesionales de asistencia son el 7.5%.

Mientras que los participantes que a menudo se encuentran estresados indican que el 7.5% son profesionales de asistencia y el 5% son voluntarias, mientras que los hombres tanto los voluntarios como los profesionales de asistencia representan el 5% respectivamente. Solo las mujeres casi nunca o nunca se encuentran estresadas ya que las voluntarias son el 7.5% y las profesionales de asistencia son el 2.5%.

**Tabla 18: Sexo – Edad – Afrontamiento del estrés.**

Sexo		AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS			
		Bajo	Alto	Total	
Hombre	Edad	18 - 27 años	1	3	4
		28 a 37 años	7	0	7
		38 a 47 años	2	0	2
		48 y más años	0	1	1
	<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	
Mujer	Edad	18 - 27 años	7	6	13
		28 a 37 años	4	4	8
		38 a 47 años	1	3	4
		48 y más años	0	1	1
	<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>26</b>	
Total	Edad	18 - 27 años	8	9	17
		28 a 37 años	11	4	15
		38 a 47 años	3	3	6
		48 y más años	0	2	2
	<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>40</b>	

*Fuente: Censos*

*Elaboración: Torres, Saul 2024*

Dentro de la tabla 18 se muestran los resultados de cómo se presenta el afrontamiento del estrés percibido de acuerdo con el sexo y la edad de los participantes, siendo que las mujeres en edad de 18 a 27 años representan el 17.5%, de 28 a 37 años el

10%, en los hombres el 17.5% es para el rango de 28 a 37 años y del 5% en rango de 38 a 47 años. El afrontamiento del estrés alto las mujeres en edades entre 18 a 27 años representan el 15 %, de 28 a 37 años el 10% y de 38 a 47 años el 7.5%; los hombres en cambio su mayor representatividad está en edad de 18 a 27 años con el 7.5%.

**Tabla 19: Sexo – Cargo desempeñado – Afrontamiento del estrés**

Sexo			AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS		
			Bajo	Alto	Total
Hombre	Cargo desempeñado	Profesional de asistencia	3	2	5
		Voluntario	7	2	9
	<b>Total</b>		<b>10</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
Mujer	Cargo desempeñado	Profesional de asistencia	4	6	10
		Voluntario	8	8	16
	<b>Total</b>		<b>12</b>	<b>14</b>	<b>26</b>
Total	Cargo desempeñado	Profesional de asistencia	7	8	15
		Voluntario	15	10	25
	<b>Total</b>		<b>22</b>	<b>18</b>	<b>40</b>

*Fuente: Censos*

*Elaboración: Torres, Saul 2024*

Dentro de la tabla 19 se muestran los resultados de cómo se presenta el afrontamiento del estrés percibido de acuerdo con el sexo y el cargo desempeñado de cada uno de los participantes dentro de la institución siendo que se observa que el Afrontamiento del Estrés bajo en las mujeres está representado por las voluntarias con el 20% y el 10% para las profesionales de asistencia, mientras que los hombres voluntarios representan el 17.5%, y los profesionales de Asistencia con el 7.5%. en cambio, con Afrontamiento de Estrés bajo las mujeres voluntarias representan el 20%, las profesionales de asistencia con el 15%, los hombres voluntarios como los profesionales de asistencia representan el 5% respectivamente.

**Tabla 20: Sexo – Cargo desempeñado – Estrategias de Afrontamiento del Estrés.**

		Sexo			
		Hombre		Mujer	
		Cargo desempeñado		Cargo desempeñado	
		Profesional de asistencia	Voluntario	Profesional de asistencia	Voluntario
Focalizado en la solución del problema	Bajo	1	5	6	10
	Alto	4	4	4	6
Auto focalización negativa	Bajo	2	4	7	8
	Alto	3	5	3	8
Reevaluación positiva	Bajo	3	4	6	9
	Alto	2	5	4	7
Expresión emocional abierta	Bajo	3	6	7	7
	Alto	2	3	3	9
Evitación	Bajo	3	7	4	11
	Alto	2	2	6	5
Búsqueda de apoyo social	Bajo	3	5	4	9
	Alto	2	4	6	7
Religión	Bajo	3	7	4	8
	Alto	2	2	6	8

*Fuente: Censos*

*Elaboración: Torres, Saul 2024*

Dentro de la tabla 20 se muestran los resultados correspondientes a como se presentan las 7 estrategias de afrontamiento evaluadas y su relación con el sexo y el cargo desempeñado de los participantes.

En la primera estrategia de focalización del problema las mujeres del voluntariado con representan el 25% con nivel bajo y el 15% con nivel alto, mientras que las mujeres profesionales de asistencia representan el 15% con nivel bajo y el 10% con nivel bajo, mientras que los hombres del voluntariado con nivel bajo representan el 12.5% y con nivel alto el 10%, entre tanto los profesionales de asistencia con nivel alto representan el 10% y con nivel bajo el 2.5%.

Con la estrategia de Auto focalización negativa las mujeres del voluntariado representan el 20% tanto en nivel bajo como en nivel alto, mientras que las profesionales representan con nivel bajo el 17.5% y con nivel alto 7.5%, en cambio los

hombres voluntarios con nivel alto representan el 12.5% y con nivel bajo el 10%; los profesionales con nivel alto alcanzan el 7,5% y con nivel bajo el 5%.

La reevaluación positiva las mujeres voluntarias de nivel bajo alcanzan el 22.5% y con nivel alto 17.5%, mientras que las mujeres profesionales con nivel bajo son el 15% y con nivel alto el 10%, los hombres voluntarios con nivel bajo representan el 12.5% y con nivel alto 10%, mientras que los profesionales de asistencia con nivel bajo alcanzan el 7.5% y con nivel alto el 5%.

La Estrategia de Expresión Emocional Abierta las mujeres voluntarias con nivel alto representan el 22.5% y nivel bajo el 17.5%, en tanto las profesionales con nivel bajo alcanzan el 17.5% y con nivel alto el 7.5%; los hombres en cambio los voluntarios con nivel bajo registran un porcentaje de participación del 15% y con nivel alto el 7.5%, los profesionales en cambio con nivel bajo registran un 7.5% y con nivel alto un 5%.

La estrategia de Evitación con las mujeres voluntarias registra un porcentaje de participación en el nivel bajo del 27.5% y con nivel alto el 12.5%, mientras que las profesionales de asistencia registran un porcentaje con nivel alto de 15% y nivel bajo del 10%. En tanto los hombres voluntarios con nivel bajo registran un 17.5% de participación y con nivel alto un 5%, mientras que los profesionales con nivel bajo con el 7.5% y con nivel alto con el 5%.

La Búsqueda de apoyo social las mujeres voluntarias registran un 22.5% en nivel bajo y 17.5% con nivel alto, las profesionales de asistencia el 15% está ubicado en nivel

alto y el 10% corresponde al nivel bajo, los profesionales de asistencia el 7.5% se ubican en nivel bajo y el 5% en nivel alto.

La estrategia de Religión considera que las mujeres voluntarias tanto en nivel bajo como en nivel alto su participación es del 20% para cada una, las profesionales de asistencia el 15% ubica al nivel alto y el 10% para el nivel bajo, en tanto los hombres voluntarios con nivel bajo es del 17.5% y el 5% para el nivel bajo, finalmente los profesionales de asistencia el 7.5% corresponde al nivel bajo y el 5% al nivel alto.

**Tabla 21: Sexo – Estrés Percibido – Estrategias de Afrontamiento del Estrés.**

		Sexo				
		Hombre		Mujer		
		ESTRES PERCIBIDO		ESTRES PERCIBIDO		
	De vez en cuando está estresado	A menudo está estresado	Casi nunca o nunca está estresado	De vez en cuando está estresado	A menudo está estresado	
Focalizado en la solución del problema	Bajo	3	3	0	12	4
	Alto	7	1	4	5	1
Auto focalización negativa	Bajo	5	1	4	9	2
	Alto	5	3	0	8	3
Reevaluación positiva	Bajo	3	4	1	10	4
	Alto	7	0	3	7	1
Expresión emocional abierta	Bajo	7	2	4	8	2
	Alto	3	2	0	9	3
Evitación	Bajo	8	2	3	10	2
	Alto	2	2	1	7	3
Búsqueda de apoyo social	Bajo	6	2	1	9	3
	Alto	4	2	3	8	2
Religión	Bajo	7	3	1	7	4
	Alto	3	1	3	10	1

*Fuente: censos*

*Elaboración: Torres, Saul 2024*

Dentro de la tabla 21 se visualiza la relación entre el estrés percibido con las estrategias de afrontamiento aplicadas en relación con el sexo de cada una de las personas.

La estrategia de Focalización en la solución del problema, las mujeres que de vez en cuando están estresadas y su focalización es baja representa el 30%, mientras que las que se encuentran en nivel alto; a menudo esta estresado con el 10% en nivel bajo y en nivel alto con el 2.5% y casi nunca se encuentran estresadas y con focalización alta el 10%. Mientras que los hombres que de vez en cuando se encuentran estresados en nivel alto alcanzan el 17.5% y con nivel bajo con el 7.5%; y los hombres que a menudo están estresados con nivel bajo alcanzan el 7.5%, mientras que con nivel bajo con el 2.5%.

En cambio, con la estrategia de auto focalización negativa las mujeres que se encuentran de vez en cuando estresados con nivel bajo esta en el 22.5%, nivel alto con el 20%, mientras que a menudo se encuentran estresados con nivel alto está en 7.5% y en nivel bajo con el 5%, casi nunca o están estresadas nunca con nivel bajo representan el 10%; los hombres en cambio de vez en cuando están estresados alcanzan el 12.5% tanto en nivel alto como nivel bajo y a menudo están estresados con nivel alto con el 7.5% y con nivel bajo con el 2.5%.

La Reevaluación positiva las mujeres que de vez en cuando en nivel bajo con el 25% y nivel alto en el 17.5%, a menudo están estresados en nivel bajo con el 10% y con nivel alto con el 2.5%; y casi nunca o nunca están estresados con nivel alto con el 7.5% y nivel bajo con el 2.5%. Los hombres en cambio de vez en cuando están estresados en nivel alto con el 17.5% mientras que en nivel bajo con el 7.5% y a menudo están estresado los hombres en nivel bajo con el 10%.

La estrategia de expresión abierta las mujeres de vez en cuando están estresadas en nivel alto con el 22.5% y nivel bajo con el 20%, a menudo están estresadas en nivel

alto con el 7.5% y nivel bajo con el 5%, casi nunca o nunca están estresados en nivel bajo con el 10%. Los hombres que de vez en cuando están estresados con nivel bajo representan el 17.5%, mientras que a menudo están estresados con 5% con nivel alto y nivel bajo.

La estrategia de Evitación las mujeres que de vez en cuando están estresadas representan el 25% en nivel bajo y en nivel alto con el 17.5%, a menudo están estresadas en nivel alto representan el 7.5% y en nivel bajo el 5%, mientras que casi nunca o nunca están estresados en nivel bajo con el 7.5% y el 2.5% con el nivel bajo. Los hombres en cambio que de vez en cuando están estresados en nivel bajo con el 20% y nivel bajo con el 5%, en cambio los hombres que a menudo están estresados tanto en nivel bajo como en nivel alto con el 5% respectivamente.

La estrategia de búsqueda de apoyo social las mujeres que de vez en cuando están estresadas en nivel bajo con el 22.5% y nivel alto con el 20%, a menudo están estresadas en nivel bajo con el 7.5% y nivel bajo con el 5%, mientras que casi nunca están estresadas a nivel bajo representa el 7.5% y nivel alto con el 2.5%. Los hombres en cambio que se encuentran de vez en cuando representan el 15% con nivel bajo, y con nivel alto el 10% y a menudo se encuentran estresados tanto en nivel bajo como en nivel alto con el 5% respectivamente.

La estrategia de Religión indica que las mujeres que de vez en cuando están estresadas en nivel alto con el 10%, en nivel bajo con el 17.5%, a menudo están estresadas en nivel bajo con el 10%, nivel alto con el 2.5%, las mujeres que casi nunca o nunca están estresadas en nivel alto con el 17.5% y nivel alto con el 7.5%, mientras que

a menudo están estresados los hombres en nivel bajo con el 7.5% y el 2.5% para nivel alto.

## **VIII. Análisis de la información**

Para la obtención de los datos necesarios de esta sistematización de experiencias se siguieron pasos claramente definidos que permitan una recolección de datos de manera sistematizada y acorde al tema de investigación.

En este sentido se contó con una muestra de 40 cuidadores principales de adultos mayores que ejercen su labor dentro del albergue, a cada sujeto se le dio la información correspondiente del proyecto para contar con su participación mediante el uso de consentimientos informados que incluyó el tema de la confidencialidad de las respuestas brindadas por cada participante, de igual manera se informó a cada persona que no existía sanción en caso de abandonar la investigación en cualquier momento.

Posteriormente se procedió a la aplicación de los instrumentos seleccionados para esta investigación mediante la plataforma de Google forms, donde cada individuo brindó sus respuestas a los reactivos.

La presente investigación utilizó como instrumentos de la evaluación psicométrica una escala de medición, cuestionario del Estrés Percibido y cuestionario de Afrontamiento del Estrés, que obtuvieron una puntuación de 0,846 y 0,854 respectivamente en el análisis de fiabilidad

En el análisis descriptivo de cada una de las variables sociodemográficas, se consideró las medidas de tendencia central y dispersión para las variables cuantitativas y de proporciones para las variables categóricas.

El análisis estadístico se realizó en dos etapas. Para realizar el análisis de datos

en primer lugar se realizó un análisis descriptivo a través de la frecuencia de los datos, posteriormente se combinó variables (tablas de contingencia) para obtener información sobre las variables que intervienen en los objetivos planteados.

La versión del programa SPSS que se utilizó para el procesamiento de datos es la versión 24 compatible con Windows.

## SEGUNDA PARTE

### IX. Justificación

El proyecto de sistematización de experiencias que se tiene pensado realizar, tiene su justificación en la necesidad de entender las estrategias de afrontamiento que aplican las personas cuidadoras principales de adultos mayores en un albergue de quito frente al estrés percibido, para así poder analizarlas y entender como estas permiten que los cuidadores continúen brindando sus servicios con la mejor calidad posible.

El poder tener un conocimiento de las estrategias de afrontamiento aplicadas por s cuidadores principales de adultos mayores, puede dar paso a futuras investigación donde se den a conocer de manera mucho más amplia los niveles de estrés a los que se encuentran expuestos los cuidadores principales, siendo que se podría pensar en campañas dirigidas a un correcto manejo del estrés acompañado de estrategias de afrontamiento centradas en lo conductual, mas no en lo emocional para así evitar posibles patologías tales como ansiedad y depresión en los cuidadores principales.

Por otra parte, resulta sumamente importante tener una visualización de los niveles de estrés que presentan los cuidadores principales como consecuencia de la realización de sus labores dentro de la institución, ya que al estar a cargo de adultos mayores donde en su mayoría han sido abandonados, los cuidadores representan la figura de atención más cercana de los adultos mayores, y son quienes se encargan de brindar los servicios necesarios para que los adultos mayores puedan tener una vida digna.

De igual manera para justificar la realización de este proyecto de investigación es necesario recurrir a datos estadísticos que reflejen la importancia de esta problemática,

siendo que la investigación de Ulloa (2020), enfocada en niveles de sobrecarga en cuidadores principales de adultos mayores, dio resultados donde “el 85,3 % percibió algún nivel de sobrecarga: el 49,54 % niveles intensos y el 35,78 % niveles leves; mientras que solo el 14,68 % no presentó sobrecarga” (Ulloa y otros, 2020, pág. 7).

Con respecto a los datos estadísticos en relación al tema dentro del contexto ecuatoriano, podemos obtener datos de una investigación realizada en Ecuador donde se obtuvieron datos representativos con la población de estudio que se trabajó, siendo que el 59% de personas cuidadoras presentaron altos niveles de sobrecarga siendo que ante estos altos niveles de estrés percibido en personas cuidadores de adultos mayores se infiere que no solo tiene un impacto en la labor que realiza sino que a nivel psicosocial se presentan afecciones, como a nivel familiar, emocional, laboral, entre otros (Chango & Guarate, 2021).

Por otra parte, continuando dentro del contexto ecuatoriano podemos recurrir a la investigación de Tamayo (2018) que contó con una muestra de 40 cuidadores formales dentro de la ciudad de Quito siendo que mediante el Instrumento MBI el 10% de la muestra evidenció un valor alto en Agotamiento emocional, un 20% obtuvo resultados correspondientes a una baja realización personal, y un 17,5% de los cuidadores formales presentaron un valor alto de estrés laboral (Tamayo, 2018).

Se plantea que es necesario seguir profundizando este campo de la psicología tanto clínica, social y laboral, ya que mediante su estudio puede abrir camino hacia el reconocimiento de los altos niveles de sobrecarga que enfrentan las personas cuidadoras principales de adultos mayores, siendo que se puede psico educar sobre las estrategias

de afrontamiento adaptativas y permitir así que se generen procesos de prevención en salud mental que beneficien y valoren la labor realizada por los cuidadores principales y les permita desempeñar su labor de manera segura.

De igual manera el dar un paso dentro del estudio de las estrategias de afrontamiento aplicadas por personas cuidadores principales de adultos mayores, puede desembocar en poder conocer sobre el funcionamiento psicológico de las personas y como de manera subjetiva cada individuo aplica sus propias estrategias de afrontamiento frente al estrés para que le permitan sobrellevarlo de manera adaptativa.

## **X. Caracterización de los beneficiarios**

La institución donde se va a realizar la presente investigación tiene como característica presencial el cuidado, hospedaje y alimentación para adultos mayores que no tienen hogar ni referencia, siendo que tienen 35 años llevando a cabo esta labor con un carácter humanitario y social.

Para comprender los beneficiarios de la relación de esta sistematización de experiencias debemos mencionar que el tipo de muestra es no probabilístico de carácter intencional o de conveniencia, ya que este personal se encuentra directamente relacionado con el cuidado de los adultos mayores de la institución.

Las personas que se encuentran directamente involucradas dentro de esta investigación tienen una labor directa en el cuidado de los adultos mayores residentes del albergue de la ciudad de Quito siendo 40 personas que participan directamente en esta labor, por lo que se pueden encontrar expuestos a diversos niveles de estrés, por lo cual se pone en juego la aplicación de estrategias de afrontamiento de cada uno de ellos.

De acuerdo con las definiciones que se han brindado sobre el cuidador principal, todos los beneficiarios de este proyecto de investigación se encuentran relacionados por la labor desempeñada, siendo que todos participan activamente en el cumplimiento de las necesidades básicas de los adultos mayores residentes del albergue.

Dentro de las personas participantes, se encuentran diversas funciones relacionadas con el cuidado de los adultos mayores siendo que una parte del personal es la responsable de la salud física mediante sesiones de fisioterapia y actividades que

permitan una mejor calidad de vida de los adultos mayores y son quienes se encuentran en mayor medida expuestos ante situaciones que pueden ser percibidas como estresantes.

Por otro lado, dentro del albergue también se brinda atención médica pertinente a los adultos mayores, por lo que el personal encargado de este aspecto maneja información relevante con el uso de medicamentos por parte de los adultos mayores lo que genera una carga de responsabilidad elevada.

Otro de los aspectos característicos de este grupo de beneficiarios es su labor en el cuidado de la salud mental de cada uno de los adultos mayores residentes de este albergue, siendo que se brinda servicios de acompañamiento emocional a cada uno de los adultos mayores lo que implica que el personal encargado de esta labor enfrente situaciones emocionales, que podrían significar un impacto emocional considerable.

Por último, es importante mencionar al grupo de voluntarios que recibe el albergue, siendo que ellos se encargan de actividades de apoyo al personal permanente del lugar, por lo que ellos también se ven implicados en el manejo de situaciones que puede resultar estresantes; siendo así que se debe tomar en consideración la importancia de cada uno de los cuidadores principales que se encuentran ejerciendo su labor dentro del albergue.

## **XI. Interpretación**

Una vez obtenidos los resultados de la aplicación de los reactivos seleccionados para esta investigación, podemos interpretar cada uno de ellos siendo que en primera instancia se analizarán los resultados correspondientes al nivel de estrés percibido por parte de los cuidadores principales de adultos mayores en un albergue de la ciudad de Quito.

Los resultados mostraron que un 67.5% de la población se encuentra estresada de vez en cuando, mientras que un 22% indicó encontrarse estresado a menudo, lo que coincide con la investigación de Ulloa (2020) donde se midió el estrés percibido en cuidadores principales con resultados superiores al 80% de cuidadores que se sintieron estresados en mayor o mediana intensidad.

Dentro de las estrategias de afrontamiento que se presentan con mayor frecuencia en la población de cuidadores principales se hace un especial énfasis en el uso de estrategias de afrontamiento relacionadas con la evitación del problema, siendo que un 62.5% de la población tiende a huir o no enfrentar la situación negando tener un problema y realiza otras actividades para olvidarse de la situación, lo que dentro del reactivo aplicado se considera como parte de las estrategias de afrontamiento desadaptativas.

El hecho de que exista una mayor predominancia por el uso de estrategias de afrontamiento relacionadas con la evitación del problema, difiere de la investigación de Villablanca (2018), ya que dentro de esta investigación se mencionaba un uso mayoritario de estrategias de afrontamiento relacionadas con el procesamiento sistemático del problema, por lo que podrían existir diversos factores propios de la

institución donde se realizó la investigación que propicien el uso de estrategias de afrontamiento desadaptativas.

Otra de las estrategias de afrontamiento usada en mayor medida por los cuidadores principales, es la auto focalización negativa, la cual se presentó en un 52.5% de la población, por lo que se puede interpretar que este porcentaje de participantes mantiene pensamientos y conducta que suelen ser negativas, busca su propia responsabilidad en el problema y acarrea sentimientos de culpa.

Este resultado correspondiente a la auto focalización negativa difiere de la investigación de (Fonseca y otros, 2023), ya que en esta se menciona al afrontamiento activo y la aceptación como estrategias de afrontamiento usadas con mayor frecuencia por parte de cuidadores principales de adultos mayores, por lo que es importante tener en consideración los sentimientos de culpa y conductas negativas que presentan los cuidadores principales de adultos mayores que participaron en esta investigación, ya que el uso de estas estrategias de afrontamiento desadaptativas pueden acarrear problemáticas a nivel psicológico tales como ansiedad y depresión.

De igual manera de acuerdo con Sandín y Chorot (2003), otra de las estrategias de afrontamiento consideradas como poco adaptativas es la expresión emocional abierta, la cual según el reactivo se refiere a la expresión del estrés percibido a modo de mal humor, hostilidad, irritabilidad o insulto hacia los demás, siendo que los resultados obtenidos en esta investigación muestran que un 57,5% de los cuidadores principales presenta esta conducta hostil como medio para afrontar situaciones percibidas como estresantes.

La última estrategia de afrontamiento considerada como poco adaptativa es la religión, siendo que dentro de la población participante el 55.0% indica que no acude a creencias ni prácticas religiosas para afrontar los problemas, lo cual hace mención de que más de la mitad de los cuidadores principales no encuentra un espacio de confianza y dispersión de la tensión en la espiritualidad que puede expresarse mediante prácticas religiosas como el asistir a la iglesia o grupos de oración.

La obtención de este resultado con respecto al uso de estrategias relacionadas con la religión difiere de la investigación de Bedoya-Lau y otros, (2014) ya que en esta se menciona como una de las principales estrategias de afrontamiento a la religiosidad, siendo que el caso de estudio solo el 45% de los participantes aplican este tipo de estrategias, por lo que si bien existe una cantidad considerable de personas que encuentran un espacio de confianza de confianza en la religión, más de la mitad de los cuidadores principales optan por otro tipo de estrategias de afrontamiento.

Por otro lado, al momento de interpretar las estrategias de afrontamiento de acuerdo al sexo de cada uno de los participantes, podemos encontrar resultados concordantes con la interpretación conjunta, ya que en el caso de los hombres se muestra una predominancia en el uso de la auto focalización negativa, mientras que en mujeres se da una mayor puntuación en estrategias de afrontamiento relacionadas con la religión, siendo ambas consideradas como estrategias poco adaptativas dentro del reactivo utilizado.

Por último, al momento de comparar el uso de estrategias de afrontamiento tanto en hombre como en mujeres, podemos resaltar que el 53.8% de mujeres participantes de esta investigación mostraron un mayor uso de estrategias de afrontamiento adaptativas, mientras que solo el 28% de los hombres participantes tuvieron como resultado el uso de estrategias adaptativas, lo cual marca una clara diferencia en el uso de estrategias de afrontamiento de acuerdo con el sexo.

De acuerdo con los resultados obtenidos se visualiza una predominancia del uso de estrategias de afrontamiento poco adaptativas, las cuales podrían significar la presencia de conductas que resulten perjudiciales para el bienestar de los cuidadores principales, ya que pueden desencadenar en afecciones tales como ansiedad y depresión, o, por otro lado, el uso de diferentes medios en evitación de las problemáticas, como pueden ser consumo de sustancias, entre otros.

## **XII. Principales logros del aprendizaje**

Las principales lecciones aprendidas dentro de la realización de este proyecto de investigación es el poder comprender el proceso de aplicación de estrategias de afrontamiento en las personas, en este caso en los cuidadores principales de adultos mayores, siendo que existe una gran variedad de estrategias que son aplicadas al momento que el cuidador enfrenta situaciones estresantes, y son estas estrategias las que le permiten continuar realizando su labor.

Por otro lado, resulta interesante la predominancia del uso de estrategias de afrontamiento consideradas como desadaptativas, siendo que se presenta sentimientos de culpa y conductas de evitación del problema, las cuales podrían tener afectaciones en el largo plazo dentro del cuidador principal.

Dentro de la construcción del proceso de investigación se podría aumentar el número de muestra para tener un mejor y más amplio contacto con la realidad de los cuidadores, ya que, si bien con la muestra de esta sistematización de experiencias se logra cumplir con los objetivos planteados, podría resultar significativo expandir este campo de estudio de la psicología y así aportar con las medidas necesarias que beneficien a la población de los cuidadores principales de adultos mayores.

Las principales limitaciones que se encontraron al momento de realizar la presente investigación fue principalmente la recolección de la información por cada uno de los participantes debido a que no se encontró un espacio de tiempo fuera del horario laboral en el que se pudiera realizar la aplicación de los instrumentos, siendo que se tuvo que

interrumpir momentáneamente las labores de los cuidadores principales para así poder recolectar la información necesaria.

### **XIII. Conclusiones**

Una vez concluido el proceso de interpretación de los resultados obtenidos en la aplicación de los reactivos seleccionados para esta investigación, se puede mencionar varios puntos clave que permiten dar respuestas a los objetivos planteados al inicio de esta investigación.

Se concluye que, dentro de la investigación realizada, los cuidadores principales de adultos mayores presentan niveles de estrés percibido en mediana y alta intensidad en más de 80% de los participantes, lo que puede tener afectaciones en su salud tanto física como mental sobre todo en el caso de que estos niveles de estrés sean persistentes a lo largo del tiempo.

Con respecto a las estrategias de afrontamiento que tiene mayor uso por parte de los cuidadores principales de adultos mayores, se llega a la conclusión que las estrategias de afrontamiento poco adaptativas tienen mayor acogida por los participantes de la investigación, siendo que las principales son: religión, expresión emocional abierta, auto focalización negativa y evitación del problema, teniendo como consecuencia la presencia de conductas impulsivas, sentimientos de culpa, falta de espacios seguros y de confianza, entre otros.

En cuanto a cómo se presentaron las estrategias de afrontamiento frente al estrés percibido de manera diferenciada entre hombres y mujeres, se llega a la conclusión de que existe un mayor uso de estrategias de afrontamiento adaptativas por parte de las mujeres, mientras que por lo contrario en hombres predominó el uso de estrategias poco

adaptativas, marcando así una clara diferenciación en las estrategias de afrontamiento utilizadas por hombres y mujeres.

Por último, con respecto a la descripción de cada una de las estrategias de afrontamiento aplicadas por los cuidadores principales de adultos mayores se ha logrado identificar en qué medida se presenta cada una de ellas de acuerdo con diferentes factores tales como sexo y cargo desempeñado, por lo que se evidencia en su mayoría un uso de estrategias poco adaptativas frente a situaciones de estrés.

Siendo que de esta manera se puede concluir que la investigación ha logrado cumplir con sus objetivos planeados, ya que se pudo conocer las estrategias de afrontamiento que aplican los cuidadores principales de adultos mayores, permitiendo así el análisis de estas y como se presentan frente al estrés percibido de los participantes.

#### **XIV. Recomendaciones**

De acuerdo con los resultados obtenidos en la investigación, se recomienda en primer lugar a la institución la implementación de espacios seguros donde se permita a los cuidadores principales encontrar un lugar seguro de confianza para favorecer un afrontamiento adaptativo frente a situaciones de estrés propias de su labor.

Por otro lado, se recomienda al área de psicología de la institución la realización de programas de sensibilización para los cuidadores principales de adultos mayores y así fomentar la aplicación de estrategias de afrontamiento adaptativas para afrontar las situaciones de estrés, permitiendo mejores condiciones de trabajo para los cuidadores principales.

En conjunto con las recomendaciones anteriores, se propone a los cuidadores principales la implementación de actividades que permitan reducir el nivel de estrés y manejarlo de mejor manera, siendo estas actividades tales como ejercicio físico, descanso adecuado, meditación, actividades recreativas y tiempo social.

Se recomienda a la institución realizar seguimiento a los cuidadores principales para poder llevar un registro constante de los niveles de estrés percibido y de las estrategias que están siendo empleadas frente a esta situación para así obtener una retroalimentación constante de los cuidadores principales sobre sus necesidades.

## XV. Referencias bibliográficas

- Acero Montoya, M. A. (2020). Estrés laboral y sus consecuencias en la salud que afectan el rendimiento.
- Arrieta, M. J., Macías, M. A., & Amarís, M. V. (2012). Afrontamiento en crisis familiares: El caso del divorcio cuando se tienen hijos adolescentes. *Salud Uninorte*, 28(1), 99-112.
- Bedoya-Lau, N., Matos, L. J., & Zelaya, E. C. (14 de 12 de 2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Rev Neuropsiquiatr*, 774, 262-270.
- Cabrera, Á. J. (2011). Fragilidad y enfermedades crónicas en los adultos mayores. *Medicina Interna de México*, 27(5), 455-462.
- Caldera Montes, J. F., & Pulido Castro, B. E. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*(7), 77-82. <https://doi.org/1665-3572>
- Chango, V., & Guarate, Y. (2021). Sobrecarga del cuidador de adultos mayores dependientes. *Chango M. y Guarate C. .. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(6), 13173-13183.
- Chen, R. M. (2020). ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN CUIDADORES DE ADULTOS MAYORES DE CASAS HOGAR DE LA CIUDAD DE PANAMÁ. *Conducta Científica*, 3(2), 20-39.
- Colmenero, J. A., & Peláez, E. M. (2002). Comparación entre distintas clasificaciones de las estrategias de afrontamiento en cuidadores de enfermos de Alzheimer. *Psicothema*, 14(3), 558-563.
- Duval, F., González, F., & Rabia, H. (2010). Fisiología del estrés. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 48(4), 307-318.
- Feldberg, C., Saux, G., Tartaglini, F., Irrazába, N. C., Leis, A., Roja, G., .....Stefan, D. (03 de 05 de 2016). Actores psicosociales y sobrecarga del cuidador informal. Resultados

- preliminares en cuidadores familiares de pacientes con enfermedades cerebrovasculares. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XXV(3), 259-266.
- Fonseca, C. F., Jácome, J. E., Mendoza, D. E., & Acurio, E. S. (2023). Estrategias de afrontamiento y resiliencia en cuidadores de la ciudad de Quito. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 155-170. <https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.601>
- Herrera, D. Y., & Catalán, M. A. (2018). Estrategias de afrontamiento y resiliencia en cuidadores informales de adultos mayores con dependencia física y con dependencia mental.
- Híjar, L. C. (2017). *Necesidades prioritarias de los adultos mayores según su percepción en un club del adulto mayor. Lima - Perú.*
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. (E. M. Roca, Ed.) Barcelona, España.
- Leal Beltrán, I. Y. (2006). El Estrés: Cómo nos Afecta. *Revista Científica General José María Córdova*, 4(4), 56-58.
- Macías, M. A., Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145.
- María Claudia Piñáñez García, M. L. (2016). Sobrecarga en cuidadores principales de Adultos Mayores. *Salud Pública Paraguay*, 6(2), 10-15.
- Morales, N. (2015). Investigación Exploratoria: Tipos, Metodología y Ejemplos. <https://doi.org/https://www.lifeder.com/investigacion-exploratoria>.
- Parra, N. S., Valencia, K. C., & Villamil, Á. C. (2012). Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 4(38), 562-580.
- Puerta Polo, J. V., & Padilla Díaz, D. E. (2011). Terapia cognitiva - conductual (TCC) como tratamiento para la depresión: una revisión del estado del arte. *Duazary*, 8(2), 251-257.
- Ramírez Treviño, J., & González Ramírez, M. T. (2012). Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del estrés en alumnos mexicanos de bachillerato internacional. 27-38.

- Rodríguez, R. d., Diaz, R. d., & Macias, E. Q. (2014). Estilo de vida y autopercepción sobre salud mental en el adulto mayor. *MEDISAN*, 18(1), 246-252.
- Rogers, S. D., & Jarrott, S. E. (2008). Cognitive Impairment and Effects on Upper Body Strength of Adults with Dementia. *16*(1), 61–68.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1123/japa.16.1.61>
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (2014). DEFINICIONES DE LOS ENFOQUES CUANTITATIVO Y CUALITATIVO, SUS SIMILITUDES Y DIFERENCIAS. *Métodos y técnicas de investigación social*, 4-22.
- Sánchez, E. N. (2019). “RELACIÓN ENTRE LA SOBRECARGA Y EL AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN CUIDADORES FORMALES DE PACIENTES GERONTES CON DEMENCIA EN LA CIUDAD DE PARANÁ”.  
<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9034>
- Sandín, B., & Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE) : desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1), 39-54.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.5944/rppc.vol.8.num.1.2003.3941>
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *REVISTA MAL-ESTAR E SUBJETIVIDADE*, III(1), 10-59.
- Tamayo, J. d. (2018). Estrés laboral crónico en cuidadores formales de un hospital privado de la ciudad de Quito, durante el año 2017. (*Trabajo de Titulación de Licenciado en Psicología* ).
- Torres-Lagunas, M. A.-M.-C.-M.-A. (2015). Validación psicométrica de escalas PSS-14, AFA-R, HDRS, CES-D, EV en puérperas mexicanas con y sin preeclampsia. *Enfermería Universitaria*, 12(3), 122-133. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.reu.2015.08.001>
- Ulloa, E. H., Carmona, C. C., Castillo, M. P., Barral, N. C., Gutiérrez, D. G., & Lao, I. M. (2020). Cuidadores de personas mayores con demencia. *Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana*, 17(1), 1-12.
- Vera, M. (2007). Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia. *Anales de la Facultad de Medicina*, 68(3), 284-290.

Villablanca, D. A. (2018). AFRONTAMIENTO, ADAPTACIÓN Y CALIDAD DE VIDA DE  
CUIDADORES DE ADULTOS MAYORES CON DEPENDENCIA FUNCIONAL,  
ADSCRITOS A CENTROS DE SALUD FAMILIAR.

## XVI. Anexos

### Anexo 1: Consentimiento informado

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Acepto participar voluntariamente en el proyecto de investigación llamado “Análisis de las estrategias de afrontamiento aplicadas frente al estrés percibido en cuidadores principales de adultos mayores en un albergue de la ciudad de Quito.”, realizado por Torres Pazmiño, Saul Andrés de la Universidad Politécnica Salesiana para acceder al título de Licenciatura en Psicología.

He sido informado que el objetivo de esta investigación es conocer las estrategias de afrontamiento aplicadas por cuidadores principales frente a altos niveles de estrés para reconocer la labor desempeñada por los mismos.

Accedo a completar los cuestionarios “Escala de Estrés Percibido (PSS-14)” y “Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE)”, que forman parte del estudio, actividad que tomará aproximadamente 30 minutos de mi tiempo.

Reconozco que toda la información que facilite durante esta investigación es estrictamente confidencial y no tendrá ningún otro propósito fuera de los de esta investigación sin mi consentimiento.

He sido informado y tengo entendido que puedo realizar preguntas sobre la investigación en cualquier momento y que puedo retirarme de la misma si así lo decido, sin que esto acarree prejuicio alguno para mi persona.

Acepto que los resultados del estudio sean publicados únicamente con fines académicos, estando garantizado que la información a difundir es anónima, por lo que mi identidad se mantendrá en reserva.

FIRMA: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

Datos de contacto

[Storrespl@est.ups.edu.ec](mailto:Storrespl@est.ups.edu.ec)

0998961173



