PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

DECLARACIÓN y AUTORIZACIÓN

Nosotras, **KELYN PAULINA GARCÍA SANTAMARÍA** con **CI. 172434846-9** y **ALEJANDRA PAMELA ROSERO PADILLA** con **CI. 171552002-7,** autoras del trabajo de graduación intitulado: **ANÁLISIS DE LAS MANIFESTACIONES DE ESTRÉS Y FORMAS DE CONFRONTACIÓN EN LAS ESPOSAS DE MILITARES A CONSECUENCIA DEL DESPLIEGUE MILITAR". Estudio realizado desde la teoría cognitiva-conductual en mujeres de 23 a 46 años que acuden al Centro de Salud "B" BAMAS de la FAE de marzo a junio del 2015,** previa a la obtención del título profesional de **Psicóloga Clínica,** en la Facultad de **Psicología.**

1.- Declaramos tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizamos a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Quito, marzo 2016

KELYN PAULINA GARCÍA SANTAMARÍA
CI. 172434846-9

ALEJANDRA PAMELA ROSERO PADILLA
CI. 171552002-7

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

DISERTACIÓN PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA

ANÁLISIS DE LAS MANIFESTACIONES DE ESTRÉS Y FORMAS DE CONFRONTACIÓN EN LAS ESPOSAS DE MILITARES A CONSECUENCIA DEL DESPLIEGUE MILITAR.

Estudio realizado desde la teoría cognitiva-conductual en mujeres de 23 a 46 años que acuden al Centro de Salud ‘’B’’ BAMAS de la FAE de marzo a junio del 2015.

AUTORAS: KELYN PAULINA GARCÍA SANTAMARÍA

ALEJANDRA PAMELA ROSERO PADILLA

DIRECTORA: MTR. GUADALUPE CEVALLOS

QUITO, 2015

DEDICATORIA

A Dios, mi padre celestial, por ser el guía en el camino de mis sueños y colmarme de bendiciones a lo largo de mi vida.

A mis padres, Eduardo y Elsita, por ser mis maestros de vida y apoyarme incondicionalmente en cada una de las metas que he emprendido.

A mi hermano Edu por ser mi mayor ejemplo a seguir y el pilar fundamental para el cumplimiento de uno de mis mayores sueños.

A mi hermana Daya por ser mi compañera incondicional y enseñarme que a pesar de las adversidades uno siempre debe tener el coraje de luchar por lo que quiere.

A mis sobrinas, Valentina y Luciana, por ser mi alegría constante y dibujar en mi rostro las mejores sonrisas.

¡Muchas gracias! Los amo infinitamente.

Kelyn Paulina

A aquel hombre responsable e ingenioso, que ha dado su mejor esfuerzo para jamás fallarme a lo largo de mi vida académica. A ti padre, te dedico cada uno de mis logros académicos y profesionales, porque gracias a ti, este es el inicio de la consecución de muchas metas más.

A ti mi símbolo de fortaleza, a ti mujer valiente, que me has amado y apoyado. Sin tu guía, no sería la mujer que soy hoy en día. Te dedico este logro madre, porque gracias a tus valores y enseñanzas hoy he cumplido este sueño.

Alejandra Pamela

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a Dios por guiar nuestro camino hacia esta maravillosa profesión como es la Psicología.

A nuestras familias por sus valores y enseñanzas impartidas, además de su apoyo incondicional en el trayecto de la carrera universitaria.

A la Pontificia Universidad Católica del Ecuador por ser un pilar fundamental en nuestra formación académica y profesional.

A nuestra directora Mtr. Guadalupe Cevallos por su cooperación, guía y conocimientos transmitidos durante el transcurso de esta meta.

Al Centro de Salud “B” BAMAS de la Fuerza Aérea Ecuatoriana por darnos la apertura para realizar esta investigación, especialmente al Dr. Javier Cevallos por todo su apoyo y colaboración.

Al Lic. José Flores por su contribución en la revisión y edición del presente trabajo.

Kelyn y Pamela

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA iii

AGRADECIMIENTOS iv

ÍNDICE DE CONTENIDOS v

RESUMEN xi

INTRODUCCIÓN 1

CAPÍTULO 1 3

EL ESTRÉS: MANIFESTACIONES Y FORMAS DE CONFRONTACIÓN 3

1.1 Definición del estrés 3

1.2 Tipos de estrés 5

1.2.1 De acuerdo a la tensión 5

1.2.1.1 Eustrés 5

1.2.1.2 Distrés 5

1.2.2 De acuerdo al nivel 5

1.2.2.1 Estrés agudo 6

1.2.2.2 Estrés agudo episódico 6

1.2.2.3 Estrés crónico 7

1.3 Fisiología del estrés 7

1.4 Proceso del estrés 9

1.4.1 Estresor 9

1.4.2 Percepción del estrés 10

1.4.2.1 Formas de evaluación del estrés 11

1.4.3 Respuesta ante el estrés 12

1.4.4 Consecuencias del estrés 12

1.5 Factores estresantes 12

1.5.1 Estresores fisiológicos 13

1.5.2 Estresores psicológicos 13
1.5.3 Estresores socio-ambientales 14
1.6 Manifestaciones de estrés 15
1.6.1 Manifestaciones fisiológicas 15
1.6.2 Manifestaciones psicológicas 16
1.6.2.1 Manifestaciones cognitivas 16
1.6.2.2 Manifestaciones emocionales 17
1.6.2.3 Manifestaciones conductuales o comportamentales 17
1.6.3 Manifestaciones sociales 18
1.7 Formas de confrontación del estrés 19
1.7.1 Estrategias pasivas y estrategias activas 19
1.7.2 Dimensiones funcionales del afrontamiento 20
1.7.2.1 Afrontamiento orientado al problema 20
1.7.2.2 Afrontamiento orientado a la emoción 20
1.7.3 Factores reguladores del estrés 20
CAPÍTULO 2 23
LA RELACIÓN ENTRE EL DESPLIEGUE MILITAR Y EL ESPOSO SEMI-AUSENTE 23
2.1 Generalidades del despliegue militar en la Fuerza Aérea Ecuatoriana 23
2.1.1 La Fuerza Aérea Ecuatoriana (FAE) 23
2.1.2 Definición del despliegue militar 23
2.1.3 Causas del despliegue militar 24
2.1.4 Proceso del despliegue militar 24
2.2 Consecuencias para la familia cuando el esposo está semi-ausente 26
2.2.1 Modificaciones en la estructura y en la organización familiar 27
2.2.2 Pérdida ambigua 30
2.2.3 Problemas en la comunicación 31

2.3 Consecuencias para la pareja cuando el esposo está semi-ausente 32
2.3.1 Estructura de la pareja 32
2.3.2 Desencadenantes de conflictos en la pareja 33
2.3.3 El esposo semi-ausente 34
2.3.3.1 Áreas de posible conflicto 35
CAPÍTULO 3 37
EL ESTRÉS EN ESPOSAS DE MILITARES Y SU RELACIÓN CON EL DESPLIEGUE MILITAR 37
3.1 Metodología de investigación 37
3.1.1 Contexto 37
3.1.2 Perspectiva y organización de la investigación 38
3.1.3 Procedimiento de la investigación 39
3.1.4 Instrumentos de investigación 39
3.1.4.1 Perfil de Estrés de Nowack 39
3.1.4.2 “Encuesta sobre cambios en la dinámica familiar y de pareja” 40
3.1.5 Muestra de investigación 41
3.1.6 Caracterización de la población 41
3.2 Resultados e interpretación 45
3.2.1 Resultados y análisis del Perfil de Estrés de Nowack 45
3.2.1.1 Resultados globales del Perfil de Estrés de Nowack 45
3.2.1.2 Resultados por casos del Perfil de Estrés de Nowack 47
3.2.2 Resultados y análisis de la encuesta 48
3.2.2.1 ¿En qué grado percibe usted que el despliegue (pase) militar de su esposo ha repercutido en su estilo de vida? 48
3.2.2.2 Según su criterio, ¿quién implanta las reglas en su hogar? 49
3.2.2.3 ¿Cree usted que las reglas del hogar se modifican en ausencia de su esposo? 49

3.2.2.4 ¿Considera usted que la autoridad en el hogar se ve modificada en ausencia de su esposo? 50
3.2.2.5 ¿Ha sentido usted un distanciamiento emocional con su pareja tras el despliegue (pase) militar? 51
3.2.2.6 ¿Qué emociones/sentimientos ha percibido usted tras éste distanciamiento emocional con su pareja? 52
3.2.2.7 ¿Qué pensamientos han surgido en usted tras éste distanciamiento emocional con su pareja? 52
3.2.2.8 ¿Durante el período en que su esposo se encuentra en el hogar, ¿dedican tiempo para realizar actividades que alimenten su relación de pareja? 53
3.2.2.9 ¿Le preocupa pensar en el futuro respecto a su relación de pareja? 54
3.2.2.10 ¿Qué cambios percibe usted a nivel personal tras el despliegue (pase) militar de su esposo? 55
3.2.2.11 ¿Qué hace para afrontar estos cambios en su vida? 59
3.2.2.12 ¿Cuál es su opinión acerca de la situación que está viviendo relacionada con la ausencia de su pareja a causa del despliegue (pase) militar? 60
3.2.3 Resultados y análisis particulares de casos representativos 60
3.2.3.1 Caso N. N. 2 61
3.2.3.2 Caso N. N. 8 62
3.2.3.3 Caso N. N. 9 63
3.2.3.4 Caso N. N. 10 64
3.2.3.5 Caso N. N. 14 65
3.2.3.6 Caso N. N. 18 66
3.2.3.7 Caso N. N. 19 68
3.2.3.8 Caso N. N. 22 69
3.2.3.9 Caso N. N. 23 70
3.3 Discusión de resultados 71
CONCLUSIONES 74

RECOMENDACIONES 77

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 78

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Síndrome de Adaptación General de Hans Selye (1936) 8

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 - Factores reguladores del estrés según el Perfil de Estrés de Nowack 21

Tabla 2 - Manifestaciones en los hijos de militares conforme a las etapas de desarrollo evolutivo 30

Tabla 3 - Operacionalización de la investigación 38

Tabla 4 - Caracterización de la población 42

Tabla 5 - Resultados por casos del Perfil de Estrés de Nowack 47

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Resultado global del Perfil de Estrés 45

Gráfico 2 – Resultado pregunta No. 2 de la encuesta 48

Gráfico 3 – Resultado pregunta No. 3 de la encuesta 49

Gráfico 4 – Resultado pregunta No. 4 de la encuesta 49

Gráfico 5 – Resultado pregunta No. 5 de la encuesta 50

Gráfico 6 – Resultado pregunta No. 6 de la encuesta 51

Gráfico 7 – Resultado pregunta No. 7 de la encuesta 52

Gráfico 8 – Resultado pregunta No. 8 de la encuesta 52

Gráfico 9 – Resultado pregunta No. 9 de la encuesta 53

Gráfico 10 – Resultado pregunta No. 10 de la encuesta 54

Gráfico 11 – Resultado pregunta No. 11 de la encuesta 55

Gráfico 12 – Resultado pregunta No. 11 de la encuesta 55

Gráfico 13 – Resultado pregunta No. 11 de la encuesta 56

Gráfico 14 – Resultado pregunta No. 11 de la encuesta 56

Gráfico 15 – Resultado pregunta No. 11 de la encuesta 57

Gráfico 16 – Resultado pregunta No. 11 de la encuesta 58

Gráfico 17 – Resultado pregunta No. 11 de la encuesta 58
Gráfico 18 – Resultado pregunta No. 12 de la encuesta 59
Gráfico 19 – Resultado pregunta No. 13 de la encuesta 60
Gráfico 20 – Resultado del Perfil de Estrés caso N. N. 2 61
Gráfico 21 – Resultado del Perfil de Estrés caso N. N. 8 62
Gráfico 22 – Resultado del Perfil de Estrés caso N. N. 9 63
Gráfico 23 – Resultado del Perfil de Estrés caso N. N. 10 64
Gráfico 24 – Resultado del Perfil de Estrés caso N. N. 14 65
Gráfico 25 – Resultado del Perfil de Estrés caso N. N. 18 66
Gráfico 26 – Resultado del Perfil de Estrés caso N. N. 19 68
Gráfico 27 – Resultado del Perfil de Estrés caso N. N. 22 69
Gráfico 28 – Resultado del Perfil de Estrés caso N. N. 23 70

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 – Permiso y autorización de la Institución para la realización de la investigación 81
Anexo 2 – Modelo de consentimiento informado 82
Anexo 3 – Perfil de Estrés de Nowack 83
Anexo 4 – Modelo de “Encuesta sobre cambios en la dinámica familiar y de pareja” 97
Anexo 5 – Datos estadísticos de la Unidad de Pediatría del Centro de Salud “B” BAMAS de la FAE del año 2014 100
Anexo 6 – Entrevista “El despliegue militar en la Fuerza Aérea Ecuatoriana” 101

RESUMEN

La presente investigación tiene por objetivo principal describir las manifestaciones de estrés y formas de confrontación del mismo en las esposas de militares. Para abordar la problemática mencionada se utiliza un enfoque cognitivo-conductual en triangulación con elementos de la corriente sistémica con la finalidad de comprender al despliegue militar como eje articulador de las dinámicas de pareja y de familia. El estudio concentra una población de mujeres que viven la experiencia de ausencia periódica con sus esposos, de manera particular madres de familia que acuden al Centro de Salud “B” BAMAS de la Fuerza Aérea Ecuatoriana de la ciudad de Quito.

Esta investigación muestra que el despliegue militar es un evento traumático y estresante en la población abordada; evento que depende de varios factores tanto internos como externos. Las mujeres presentan manifestaciones de estrés, en las que priman las de tipo psicológico. La forma en la que se confronta este suceso es mediante la valoración positiva y el tiempo dedicado a los hijos, esto da cuenta de una modificación en la dinámica familiar, como de un distanciamiento emocional de pareja.

INTRODUCCIÓN

[…] como pareja de un militar, te sientes frustada porque sabes que esto es por el bien de su carrera militar […] sientes que perdiste en parte a tu marido porque no lo vas a ver seguido, ni podremos compartir momentos especiales de los hijos, ni él podrá apoyarte ni darte cariño de manera constante, sintiéndote sola la mayor parte del tiempo […] (N.N. 2)

"Mujeres y Truhanes" (1530 d.C.) titula uno de los grabados realizados por Hans Silbald Beham[1]. Es una obra que muestra el avance de soldados hacia el campo de batalla y, detrás de ellos, el de un grupo de mujeres. La acción de "caminar tras los soldados" expresa la construcción histórica de roles que las mujeres han sufrido en relación a la institución militar; situación que ha favorecido la configuración de patrones sociales que determinan la "confinación de la mujer al trabajo reproductivo" y al "trabajo doméstico" (Federici, 2010, pág. 110-111). Es decir, el grabado de Hans Silbald Beham posibilita pensar las formas en que las mujeres participan dentro de una economía de vida determinada por la ausencia de sus esposos militares, quienes "marchan hacia el combate" o se movilizan por varios territorios para cumplir con las tareas que la institución les demanda. Las mujeres asumen varias tareas en el hogar y principalmente, actividades referidas al cuidado de sus hijos (as). De esta forma, las interrogantes: ¿Qué consecuencias se producen en las mujeres a partir de la ausencia de su pareja? ¿Cómo afrontan las esposas de militares dicha ausencia, y los problemas que derivan de la misma? En sí, ¿cómo enfrentan las mujeres la paradoja de "caminar tras sus esposos"?, son interrogantes que atraviesan el presente trabajo.

El objetivo central que rige esta investigación es describir las manifestaciones de estrés y formas de confrontación del mismo en las esposas de militares a consecuencia del despliegue militar. Para llegar a este objetivo se utiliza un enfoque teórico cognitivo-conductual, con la finalidad de determinar elementos para problematizar la comprensión sobre el estrés, sus manifestaciones y las formas de confrontación. Adicionalmente, el trabajo se apoya de la corriente sistémica para el abordaje de conceptos relevantes, relacionados con la dinámica familiar y de pareja que se ve influida por el despliegue

[1] Artista alemán (1500-1550 d.C.) que destaca en sus obras de grabado y pintura.

militar. Posteriormente, lo mencionado se conjuga con el análisis de 25 casos recopilados en el Centro de Salud ‘’B’’ BAMAS de la FAE.

Siguiendo el recorrido de esta investigación, en el *Capítulo 1* se realiza un abordaje conceptual del estrés desde varios enfoques donde prima la visión cognitiva-conductual, luego se presentan otros aspectos como su tipología, fisiología, proceso, los principales estresores, sus manifestaciones y formas de confrontación.

En el *Capítulo 2* se ejecuta una recopilación de información bibliográfica y de archivos sobre los procesos que implica el despliegue militar y su relación con el esposo semi-ausente, refiriendo a la modalidad de movilización en la que la familia del militar decide quedarse en un solo sitio esperando las visitas periódicas del mismo, lo que genera consecuencias para la familia y la pareja para lo cual se remite a principales conceptos de la teoría sistémica.

Una vez expuesto el marco teórico y la literatura más relevante al respecto, en el *Capítulo 3* se realiza un abordaje metodológico que es complementado por una descripción del proceso de recolección y procesamiento de datos obtenido a partir del trabajo con 25 mujeres que acuden al Centro de Salud “B” BAMAS de la FAE y que se encuentran vivenciando el contexto de despliegue militar. Para finalmente presentar los principales hallazgos de la investigación con el propósito de remarcar los cambios que en la vida de las mujeres se producen a partir de la problemática planteada.

La pertinencia de la presente investigación de tipo teórica-aplicada radica en que a partir de los resultados y las conclusiones obtenidas, el Área de Salud Mental de la Institución podrá posteriormente, realizar un plan de intervención y prevención. Del mismo modo, esta investigación podrá aplicarse a otros contextos poblacionales en donde se vivencie la movilización del esposo o padre de familia por motivos laborales, o servirá al menos, como base para iniciar similares estudios. Por último, constituye un aporte al desarrollo investigativo y de la ciencia en el Ecuador, ya que el tema de la vida militar y su intrincada relación con las familias y esposas no ha sido motivo de interés.

CAPÍTULO 1

EL ESTRÉS: MANIFESTACIONES Y FORMAS DE CONFRONTACIÓN

1.1 Definición del estrés

El abordaje conceptual del estrés trae consigo una variedad de definiciones contempladas a partir de distintas visiones, que van desde las más comunes que están dentro del vocabulario habitual del ser humano, hasta aquellas que hacen referencia a aspectos netamente fisiológicos y/o psicológicos.

En primer lugar, para Galán y Camacho (2012) el término estrés sitúa su origen en la Física a partir de *strain*[2], que hace referencia a un objeto o cuerpo inactivo que es deformado por fuerzas ambientales. Posteriormente, tal expresión es tomada por la Biología, y por la Medicina, para ser luego adecuada a la Psicología. De esta forma, realizando una aproximación básica se puede mencionar que,

> Stress, en inglés, es un término que fue aceptado por la Real Academia de la Lengua en la década de 1970 del siglo pasado y traducido como 'estrés', que corresponde a un sustantivo que, en el campo de la medicina, es concebido como 'reacción', que denota la 'situación de un individuo vivo, o de algunos de sus órganos o aparatos por exigir de ellos un rendimiento muy superior de lo normal, los pone en riesgo próximo de enfermar' (Galán & Camacho, 2012, pág. 3).

Desde el campo de la fisiología, Cannon (cfr. De Rivera, 2010) establece que el estrés es todo estímulo susceptible a provocar una reacción de lucha-huida, además de exigir un esfuerzo inhabitual de los mecanismos homeostáticos. Siguiendo en el mismo campo, de acuerdo con Crespo y Labrador (2003), Hans Selye- en 1956- utiliza la palabra estrés para caracterizar a la respuesta corporal inespecífica, que se produce en el organismo ante cualquier demanda externa que suponga una amenaza para su equilibrio.

Por el lado del discurso psicológico, se encuentra Engel (cfr. De Rivera, 2010), quien afirma que el estrés es todo proceso producido tanto en el ambiente exterior como en el interior de la persona. Esta dinámica impone una exigencia sobre el organismo, cuyo

[2] La traducción del inglés al español puede realizarse como "tensión".

manejo requiere del esfuerzo o de la actividad del aparato psíquico, antes de que participe o intervenga cualquier otro sistema.

Por su parte, Lazarus y Folkman (cfr. Robles & Peralta, 2007) se enfocan en una propuesta sobre el estrés, en donde la evaluación cognitiva es crucial. Así, el estrés es: "[u]na relación particular entre el individuo y el entorno, que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar." (Robles & Peralta, 2007, pág. 23). De este modo, la teoría del estrés psicológico se basa en el constructo de la valoración subjetiva. "Esta teoría se *inclina*[3] hacia el enfoque subjetivo, el cual *confía* en la idea de que el estrés y la emoción dependen del modo en que el individuo evalúa (valora) las transacciones con el entorno" (Lazarus, 2000, pág. 47).

Así mismo, Sandi (2000) ubica al estrés como la situación en la que la persona llega a percibir dificultades o incapacidad para utilizar sus recursos al momento de dominar o superar ciertas demandas, que pueden ser de tipo interno o externo, y que conllevan una activación fisiológica particular. Resaltando también, que al depender específicamente de la interpretación de la persona, y del estado particular de sus capacidades, es posible contemplar la existencia de tantas situaciones estresantes como combinaciones posibles de individuos y de sus ambientes.

De los conceptos explicados anteriormente, el de principal interés para esta investigación es la tesis elaborada por Lazarus y Folkman (1986), ya que refiere al estrés desde una perspectiva mayormente psicológica enfocada a nivel cognitivo-conductual, abordándolo como un proceso dado por la relación de la persona con su entorno, donde tanto sus respuestas y manifestaciones (fisiológicas, psicológicas y sociales), como su enfoque para actuar ante las mismas (formas de confrontación), dependen principalmente de la evaluación que la persona realiza de tal situación, y también, de los recursos personales y sociales con los que cuenta. De ahí que, determinada situación será valorada como adaptativa o perjudicial para la persona, dependiendo de cómo se presenten cada una de las variables que forman parte de este proceso.

[3] El texto en *cursiva* ha sido modificado por las autoras para conservar uniformidad dentro de la redacción en referencia a los tiempos utilizados.

1.2 Tipos de estrés

Una vez descrito de forma general el concepto de estrés, es importante mencionar que existen muchas clasificaciones que se han realizado sobre el mismo. Una síntesis de la multiplicidad de categorizaciones realizadas es la que refiere a la distinción entre tipos de tensión y niveles.

1.2.1 De acuerdo a la tensión

A lo largo de estas últimas décadas se ha asociado al estrés como algo negativo y perjudicial en la vida de todo individuo. Sin embargo, es importante destacar que existen dos tipos de estrés muy representativos, el eustrés o estrés positivo y el distrés o estrés negativo.

1.2.1.1 Eustrés

De acuerdo con Zavala (2008), el eustrés es toda respuesta positiva, y de adaptación ante los escenarios de amenaza y peligro. Es la posibilidad de considerar al estrés como motivador.

1.2.1.2 Distrés

De acuerdo con Zavala (2008), el distrés viene a ser todo sentimiento negativo y de fracaso ante una adaptación, considerándolo como una demanda excesiva que genera repercusiones en la salud.

1.2.2 De acuerdo al nivel

Hoy en día es muy común escuchar y constatar que el estrés se presenta en diferentes grados, niveles o intensidades, de acuerdo a la situación que se manifiesta y a los recursos con los que la persona cuenta para enfrentar determinada circunstancia.

Núñez (2006) menciona que las personas atraviesan diferentes fases en el estrés, sin embargo, aclara que no todas las personas viven el estrés con el mismo nivel.

1.2.2.1 Estrés agudo

El estrés más leve y común es el estrés agudo. Según Núñez (2006), éste se da en una interrelación estrecha entre los sucesos pasados que han sido inmediatos, y la respuesta que el individuo da frente al futuro con sus exigencias y presiones.

De acuerdo con Núñez (2006), Crespo y Labrador (2003), los síntomas más usuales del estrés agudo son: malestar emocional como la ira, irritabilidad, ansiedad y depresión. Por otro lado, se presenta tensión muscular, dolores de cabeza y espalda, molestias estomacales como la acidez, flatulencias, diarrea, estreñimientos y colon irritable. Cabe añadir que Crespo y Labrador (2003), manifiestan que es muy común observar en este tipo de personas reacciones como: elevaciones en la presión arterial, taquicardias, palpitaciones, manos frías y sudorosas, dolor en el pecho, falta de aire, etc.

Es importante recalcar que la sintomatología está relacionada a situaciones transitorias y sus efectos son fácilmente tratables: "su curso suele ser breve, por lo que no suelen provocar los daños extensivos asociados a los síntomas de larga duración" (Crespo & Labrador, 2003, pág. 23).

1.2.2.2 Estrés agudo episódico

Jerarquizando los presentes niveles de estrés, se podría denominar a éste como mucho más intenso y duradero que el estrés agudo, es así que: "[u]n segundo nivel lo constituyen las personas que se ven afectadas frecuentemente por estrés agudo, ya sea por situaciones laborales estresantes o porque su estilo de vida los lleva a experimentar la existencia con desorden" (Núñez, 2006, pág. 14). Por lo tanto según el mencionado autor, se puede manifestar que las personas que vivencian este tipo de estrés aparecen como desorganizadas e incapaces de hacer frente a las demandas de su entorno.

De acuerdo con Núñez (2006), Crespo y Labrador (2003), las personas que experimentan estrés agudo episódico, suelen reaccionar de manera impredecible y emocional, con actitudes de irritabilidad, ansiedad y depresión, usualmente tensas, hostiles ante el resto y siempre dirigen su vida de forma precipitada y acelerada sin cumplir en ocasiones los propósitos planteados.

En concordancia con Crespo y Labrador (2003), las personas que han vivenciado estrés agudo episódico muestran sintomatologías relacionadas con: hiperactivación prolongada, lumbalgias, migrañas, dolores de pecho, trastornos cardíacos, problemas en la piel, molestias en el sistema digestivo, etc. "Algunos de estos problemas se ven agravados por ciertos cambios en el estilo de vida frecuentes en situaciones de estrés: aumento del consumo de alcohol, tabaco y bebidas excitantes, disminución del ejercicio físico, ingesta de tranquilizantes, fármacos, etc." (Crespo & Labrador, 2003, pág. 23).

1.2.2.3 Estrés crónico

Sin lugar a dudas este nivel de estrés es el más perjudicial e intenso de todos. De acuerdo con Núñez (2006), en este estadío se localizan las personas que ya han experimentado un nivel de estrés agudo y agudo episódico, es así que, estos individuos viven constantemente situaciones que los desbordan, por lo que necesitan ayuda profesional, tanto médica como psicológica.

Cabe acotar que según Núñez (2006), el curso de un estresor crónico no tiene un final claro ya que su inicio es gradual, su curso es de larga duración continua, su final es posiblemente problemático y frecuentemente impredecible, "[l]a persona no ve el camino para salir de una situación miserable [...] provocado por demandas y presiones que se prolongan por períodos de tiempo aparentemente interminables y que llevan a que el individuo [...] deje de buscar una solución" (Crespo & Labrador, 2003, pág. 23).

Según Crespo y Labrador (2003), las personas más propensas a contraer dicho estrés son: cuidadores de enfermos, ancianos o dementes, migrantes, personas que han sufrido acontecimientos traumáticos. También añaden que, el estrés crónico podría relacionarse con tentativas de suicidio, conductas violentas, problemas cardíacos e inclusive cáncer, aunque aún no existe certeza completa sobre este último padecimiento.

1.3 Fisiología del estrés

El organismo ante la presencia de un factor estresante, genera una respuesta a nivel fisiológico. El modelo formulado por Hans Selye (1936) se enfoca en una sucesión neuroquímica organizada a la cual denomina "Síndrome de Adaptación General" (SAG),

que involucra principalmente al Sistema Nervioso y al Sistema Endocrino, que ulteriormente termina por ejercer una acción en todo el organismo.

Es así que, refiriéndonos a este modelo, Nogareda (1994) menciona que el proceso se inicia al presentarse un factor estresante nocivo o percibido como amenazante, que produce la activación del hipotálamo e influye sobre la hipófisis y provoca la secreción de la hormona adenocorticotropa (ACTH). Posteriormente, dicha secreción actúa sobre las glándulas suprarrenales, en primer lugar sobre la corteza, en donde se da lugar a la producción de corticoides como glucocorticoides y andrógenos, luego interviene sobre la médula, con la influencia del Sistema Nervioso Autónomo, obteniéndose dos catecolaminas como son la adrenalina y la noradrenalina.

El SAG (Selye, 1936) presenta tres fases, tal como lo describe Nogareda (1994):

1. Fase de alarma
2. Fase de resistencia
3. Fase de agotamiento

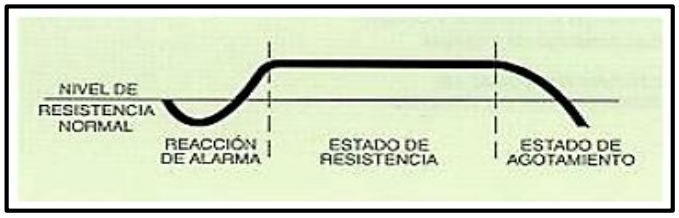


Figura 1 – Síndrome de Adaptación General de Hans Selye (1936)
Fuente: Nogareda (1994)

La primera fase es llamada **fase de alarma**, que inicia con una breve reacción, inhibición o "shock", que inmediatamente continúa con la activación hipotalámica, dando lugar al proceso anteriormente descrito y, generando determinadas respuestas que preparan al organismo para la lucha o la huida, como son: movilización y aumento de las células de defensa del organismo, aumento de la frecuencia cardíaca, contracción del bazo (liberación de glóbulos rojos), redistribución de la sangre (abandono de zonas de menor importancia como piel y vísceras intestinales para acudir a músculos, cerebro y corazón), aumento de la coagulación sanguínea, dilatación de las pupilas, sudoración, temblores y aumento de la capacidad respiratoria.

Luego se encuentra la **fase de resistencia**, en la cual el organismo intenta afrontar y/o adaptarse a la presencia del factor estresante, ocasionando reacciones como la normalización de la producción hormonal y, por ende, la desaparición paulatina de las respuestas generadas en un primer momento.

Por último, la **fase de agotamiento** se da cuando el factor estresante se repite continuamente o es de larga duración y, a su vez, los recursos del organismo para conseguir un estado de adaptación no responden adecuadamente y resultan insuficientes; generando probablemente una alteración o daño a nivel de los tejidos comprometidos en este proceso.

1.4 Proceso del estrés

"El estrés psicológico no solo se halla en el entorno ni es consecuencia exclusiva de las características de personalidad, sino que depende de un tipo particular de relación persona-medio" (Lazarus, 2000, pág. 41). El autor antes citado, propone una teoría en la cual el estrés y la emoción dependen de la forma en que el sujeto evalúa (valora) las transacciones con el entorno, así también, cómo responde a los denominados estímulos, tomando en cuenta los rasgos personales que posee.

De acuerdo con Robles y Peralta (2007) el ciclo del estrés empieza con un **estresor**, acto seguido se manifiesta una **percepción del estrés**, para luego dar origen a una **respuesta** ante el mismo y, finalmente, se obtendrán **consecuencias**.

1.4.1 Estresor

Para empezar, Robles y Peralta (2007) mencionan que, un estresor es aquella circunstancia a la que una persona está expuesta; son todas aquellas condiciones ambientales generadoras de estrés, como por ejemplo los sucesos vitales y extraordinarios, sucesos diarios estresantes de menor intensidad, y/o situaciones de tensión constante.

Por su parte Lazarus (2000), menciona que los estresores o también llamados por él "variables ambientales", pueden ser las **demandas** que son presiones explícitas o implícitas planteadas por el medio social con el fin de actuar de determinada manera. Por

ejemplo, las demandas para acomodarse a las convenciones sociales, como son los preceptos morales y culturales que impone una sociedad, es decir, cómo debe ser y comportarse una persona para ser valorada en su medio ambiente.

Por otro lado se encuentran las **limitaciones**, las cuales según Lazarus (2000), definen todas aquellas cosas que la persona no puede realizar y que si lo llegase a hacer recibiría un castigo por el hecho. Entre éstas se pueden mencionar a la agresión física, el hurto, la mentira, entre otras; ya que son acciones que no se encuentran permitidas dentro de una sociedad.

La siguiente variable ambiental, según Lazarus (2000), es la **oportunidad**, que es aquella que beneficia en una determinada situación al sujeto, siempre y cuando él mismo sepa cómo reconocerla y actuar. Por ejemplo una persona que logra posicionarse en un buen cargo administrativo, gracias a su preparación académica, a los recursos personales que le permiten sobresalir ante el resto de postulantes y a su capacidad de reconocer oportunidades y actuar.

Finalmente la variable ambiental denominada **cultura**, en donde Lazarus (2000), explica que las experiencias emocionales están constituidas y son constitutivas de las relaciones sociales, siendo todos aquellos preceptos que pasan por el velo de la cultura y que se han ido formando de generación en generación. Así mismo Lazarus (2000), menciona que las emociones cambian en el grado en que vinculan o ligan al *self* con las relaciones, y por lo tanto, suscitan la interdependencia de éste con los otros (compromiso social), o el grado en que desvinculan y se separan del *self* de dichas relaciones (falta de compromiso social). Por ejemplo, tras la aparición de un terremoto, las personas de una misma comunidad tienen un compromiso social de reconstruir los alrededores de su comunidad.

1.4.2 Percepción del estrés

Según Lazarus y Folkman (Robles & Peralta, 2007), la percepción del estrés es una evaluación cognitiva que se realiza de una situación. Robles y Peralta (2007), enfatizan la preminencia de los factores psicológicos esencialmente cognitivos que median entre los estímulos (estresores o estresantes) y las respuestas o afrontamiento ante el estrés.

Prosiguiendo Lazarus (2000) menciona que hay tres prototipos de variables personales que son importantes para elaborar la valoración o evaluación de un suceso estresante. Primero, **los objetivos y su jerarquía**, son el punto de mira para alcanzar una meta; en donde se localizan la jerarquía misma de lo que se valora, las probabilidades y costos que determinan una selección de objetivos y, por último, las emociones que se activan en consecuencia. Por tal motivo, la consecución de dichos objetivos vendrán acompañados con una carga de estrés.

Avanzando con el segundo tipo de variable personal según Lazarus (2000), se puede decir que son las **creencias sobre el *self* y el mundo**, las cuales están relacionadas con el modo en que las personas se ven a sí mismas y el lugar que ocupan en el medio ambiente, en donde constan de manera implícita, las experiencias, lo que se espera, lo que se tiene y lo que se está dispuesto a realizar para lograr un objetivo.

Finalmente Lazarus (2000), expresa que el tercer tipo de variable llamada **recursos personales** que incluye: la inteligencia, el dinero, las habilidades sociales, la educación, los vínculos familiares y de amistades, el atractivo físico, la salud, la energía, etc. Cada persona nace con muchos de ellos y otros se alcanzan gracias el esfuerzo sostenido.

1.4.2.1 Formas de evaluación del estrés

Lazarus y Folkman (Robles & Peralta, 2007) explican que, cuando una persona se enfrenta ante una situación de estrés realiza tres clases de evaluación: primaria, secundaria y revaluación.

En la **evaluación primaria**, se pueden distinguir tres clases: la estresante, la irrelevante y la benigna. La **evaluación estresante** está relacionada con daños y pérdidas. Por ejemplo, el haber experimentado una lesión o enfermedad incapacitante, haber perdido a un ser querido, haber sufrido un daño a la estima propia y/o social. La segunda, denominada como **evaluación irrelevante o de amenaza**, hace alusión a todos aquellos daños y pérdidas que aún no han sucedido pero que se prevé. Finalmente, la **evaluación benigna o descrita como desafíos**, son todas aquellas situaciones que demandan del individuo cierto grado de estrés para alcanzar una meta que será beneficiosa para el mismo. Por ejemplo en un partido de fútbol, el jugador experimentará cierto grado de estrés para lograr un fin positivo.

Mientras que, la **evaluación secundaria**, "dirigida a qué puede hacerse […] es un complejo proceso evaluativo en que la persona se plantea con qué herramientas o recursos personales cuenta para hacer frente a la situación estresante" (Robles & Peralta, 2007, pág. 24).

Por su parte, la **reevaluación** de acuerdo con Lazarus y Folkman (cfr. Robles & Peralta, 2007), se basa en la información que se obtiene del ambiente, y en los recursos personales que se utilizan para afrontar una determinada situación, en donde surge un cambio en la evaluación inicial del hecho estresante viéndolo como algo más afrontable y llevadero.

1.4.3 Respuesta ante el estrés

El término más asociado a "respuesta" es el denominado por Lazarus y Folkman (cfr. Robles & Peralta, 2007) como "afrontamiento", que refiere a los esfuerzos tanto cognitivos como conductuales desarrollados por la persona con el propósito de manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos personales con los que cuenta, y sus efectos emocionales. Más adelante se explicará detenidamente el tema del afrontamiento.

1.4.4 Consecuencias del estrés

El estilo de afrontamiento del estrés, de acuerdo con Robles y Peralta (2007), puede afligir a la salud de forma negativa, acrecentando el riesgo de mortalidad y morbilidad.

Por otro lado, las formas de afrontamiento relacionadas con la emoción pueden perjudicar la salud al impedir conductas adaptativas vinculadas con salud y enfermedad. Esto podría ser evidente desde: "[l]a negación o evitación, conductas que pueden lograr disminuir el grado de trastorno emocional, pero que también pueden impedir al individuo enfrentarse de forma realista a un problema susceptible de solucionarse mediante una acción concreta" (Robles & Peralta, 2007, pág. 26).

1.5 Factores estresantes

Hay algunos aspectos que deben ser tomados en cuenta al momento de definir las principales causas que originarían estrés en la persona. Como primer punto resulta

pertinente mencionar la distinta tipología de estresores o factores estresantes que podrían provocar estrés, donde constan aquellos de naturaleza fisiológica, psicológica y socio-ambiental.

1.5.1 Estresores fisiológicos

Los estresores o factores estresantes dentro de este campo, pueden ser denominados también como estresores de tipo físico. Según Lazarus (2000), son aquellos que se relacionan con la reacción que se produce en el organismo por acción de condiciones físicas nocivas, resaltando que lo nocivo hace referencia a cualquier circunstancia perjudicial para los tejidos vivos del cuerpo. Es así que:

> Agentes nocivos importantes incluyen los daños derivados de accidentes, la ingestión de sustancias perjudiciales como el alcohol, las drogas o los fármacos, la invasión de microorganismos como las bacterias o viruses y los crecimientos anormales como los cánceres o tumores malignos que se extienden descontroladamente […] Existen también algunos fallos sistémicos especiales […] como por ejemplo las alergias y las enfermedades auto-inmunes […] (Lazarus, 2000, págs. 53-54).

Po su parte, Sandi (2000) menciona como estresores físicos a: las temperaturas extremas (tanto de frío como de calor), el ruido, la altitud, la privación sensorial, las descargas eléctricas y las agresiones físicas tales como heridas, fracturas, contusiones, quemaduras, etc. Añadidamente menciona otros elementos que también pueden ser incluidos dentro de esta categoría, solamente que los presenta con la etiqueta de estresores de tipo biológico, los cuales abarcan condiciones tales como el hambre y la sed, el exceso en la ingesta de comida y bebida, la privación del sueño, los cambios bruscos de horario, etc.

1.5.2 Estresores psicológicos

Los estresores o factores estresantes de tipo psicológico están relacionados sobre todo con emociones negativas, tal como lo plantean tanto Duque (1999) como Sandi (2000), entre las que se encuentran el miedo, la incertidumbre, la soledad, la tristeza, los celos, la culpa, la hostilidad, la ansiedad, el odio, la muerte, los estímulos conflictivos, la sobrecarga de órdenes o información, la frustración, el aburrimiento y la separación familiar.

1.5.3 Estresores socio-ambientales

A esta categoría le corresponden los elementos relacionados con la organización y estructura de los diferentes grupos sociales y culturales en donde la persona está inmersa, es así que:

> [e]l vínculo entre la estructura social y la cultura con el estrés es que ciertas condiciones, como el cambio sociocultural, la inmigración, la guerra, el racismo, los desastres naturales y las crisis sociales, como las depresiones económicas, el desempleo, la pobreza, el aislamiento social, la privación y la anarquía social, todos ellos alimentan reacciones de estrés en las personas individuales y en grupos sociales, dependiendo de sus respectivas posiciones en la sociedad (Lazarus, 2000, pág. 50).

Así mismo, Sandi (2000) afirma que pueden ser considerados estresores sociales las situaciones aversivas o negativas como: fracasos, separaciones, pérdidas o problemas económicos; así como también, algunas situaciones de tipo positivo, tales como éxitos, competitividad, jerarquías, horarios, metas o exámenes.

Por otro lado, Crespo y Labrador (2003) consideran que los principales estresores en el ambiente natural son: los acontecimientos o sucesos vitales estresantes, los acontecimientos diarios y las situaciones de tensión crónica mantenida.

Dichos autores manifiestan que, un acontecimiento vital estresante, presenta características de tipo extraordinario y traumático, considerándose principalmente situaciones bélicas, actos terroristas, violencia en general, enfermedades terminales o sometimiento a intervenciones quirúrgicas, emigración, desastres naturales o provocados por el ser humano, y sucesos vitales altamente traumáticos como pérdidas de seres queridos. Sin embargo, se pueden incluir eventos más o menos normativos tales como matrimonio, divorcio, despidos, etc.

En cuanto a los acontecimientos diarios, se establece que son: "[m]icroacontecimientos o 'sucesos menores', que ocurren con cierta cotidianidad (por ejemplo, disputas familiares, problemas económicos, atascos, perder cosas)" (Crespo & Labrador, 2003, pág. 38).

Mientras que las situaciones de tensión crónica pueden ser por ejemplo, puestos laborales conflictivos en donde existe una sobrecarga de trabajo constante o con perspectivas futuras inciertas, continuas disputas familiares, circunstancias de marginación social, situaciones de cuidado de enfermos crónicos, ancianos o dementes, etc.

1.6 Manifestaciones de estrés

Estas manifestaciones son formas de expresión que se generan como resultado del proceso de estrés, tanto a nivel fisiológico como psicológico. Éstas pueden ser diversas y, comprometen así mismo, a todas las esferas que constituyen a la persona, abarcando así, efectos a nivel fisiológico, psicológico y social.

Cabe recalcar que la respuesta de estrés, que se evidencia mayormente a través de manifestaciones específicas, no es en sí perjudicial o nociva, ya que como lo mencionan Crespo y Labrador (2003), la respuesta de estrés, con sus respectivas manifestaciones, es una reacción adaptativa que da lugar a la supervivencia, y que mucho dependerá de la frecuencia, intensidad y duración en que se genere, y que produzca un desgaste de recursos de la persona, para que se dé lugar a la aparición de padecimientos patológicos asociados a tal estrés.

Tomando en cuenta también lo que plantea Lazarus (2000) que, dentro del proceso de estrés psicológico, la respuesta de estrés y sus manifestaciones, dependen de las cualidades de las demandas ambientales ya sea para dañar, amenazar o retar a la persona, además de sus recursos personales disponibles para manejar dichas demandas.

De este modo, las manifestaciones de estrés a cualquier nivel (fisiológico, psicológico y social), pueden ser catalogadas tanto desde una perspectiva adaptativa donde no existen alteraciones relevantes al bienestar de la persona, así como también, desde un punto de vista patológico con modificaciones representativas al bienestar habitual de la persona; siendo así éste, un aspecto muy ligado a la subjetividad y a la particularidad de cada caso.

1.6.1 Manifestaciones fisiológicas

Tal como lo enumera Naranjo (2009), las principales manifestaciones de tipo fisiológico que se generan en el organismo son: pulso rápido, aumento de la sudoración, palpitaciones fuertes, estómago contraído, músculos de las extremidades (brazos y piernas) en tensión, respiración entrecortada y rápida, dientes apretados con firmeza, mandíbulas cerradas, movimientos constantes e inquietud, y emociones intensas.

Conforme Williamson (2006), añadidas a estas manifestaciones también se encuentran reacciones como náuseas, opresión en pecho o sensación de ahogo en la garganta, dolores de cabeza, temblores, mareos y alteraciones cutáneas como eczemas, psoriasis e irritaciones.

Por otro lado, de acuerdo con Sandi y Calés (2000), las manifestaciones fisiológicas de estrés, en un sentido más orientado hacia lo patológico, pueden contemplar alteraciones a nivel metabólico como enfermedades musculares, fatiga y variaciones en los niveles de glucosa en la sangre; a nivel de los tejidos, se puede originar una disminución en la capacidad de crecimiento y reparación de los mismos; a nivel cardiovascular se da hipertensión y una mayor propensión a infartos; a nivel digestivo se presenta gastritis, úlceras péptidas y cualquier otra complicación gastrointestinal; a nivel inmunológico, se produce una disminución de funciones que aumenta el riesgo a adquirir infecciones y algunas enfermedades relacionadas con dicho sistema, como el cáncer; y a nivel del sistema reproductor, se puede ocasionar una inhibición de sus funciones, a manera de impotencia y amenorrea.

1.6.2 Manifestaciones psicológicas

De igual manera, las manifestaciones psicológicas deberán su grado de afección tanto de manera positiva como negativa para la persona, dependiendo de la peculiaridad de las variables del proceso de estrés mencionadas con anterioridad.

Las manifestaciones que se producen a nivel psicológico puede ser clasificadas en cognitivas, emocionales y conductuales o comportamentales.

1.6.2.1 Manifestaciones cognitivas

Según Crespo y Labrador (2003), a nivel cognitivo se da una evaluación o valoración constante de la significación y las posibles repercusiones o consecuencias de qué está ocurriendo en el contexto de la persona que atraviesa por el proceso de estrés.

Por su parte Naranjo (2009) asevera que puede aumentar la capacidad de percepción, de memoria, de razonamiento y de juicio durante un período de tiempo limitado. No obstante, cuando la tensión va más allá del límite, sobreviene un declive en donde, generalmente, se da una dificultad para mantener la concentración en una actividad, la retención

memorística se reduce tanto en la memoria a corto plazo como a largo plazo, los problemas que exigen una reacción inmediata y espontánea se resuelven de una manera impredecible con una gran probabilidad de errores o desaciertos, los pensamientos no siguen patrones lógicos y coherentes ya que se presentan de forma desorganizada. Pueden generarse también dificultades en la evaluación acertada de la situación presente y en las proyecciones de la misma.

En tanto Becerra (2008) añade que se da una hipersensibilidad a la crítica y una tendencia a un pensamiento rígido, donde predominan pensamientos negativos relacionados con sí mismo, su actuación y desempeño ante los otros.

A partir de estas manifestaciones a nivel cognitivo, se puede considerar que además, se originen en la persona posibles pensamientos recurrentes e ideaciones obsesivas relacionadas con la situación que se está generando.

1.6.2.2 Manifestaciones emocionales

Todas las manifestaciones cognitivas, producen añadidamente variaciones en las emociones que dependerán así mismo, de cada una de las variables involucradas en el proceso de estrés.

Mencionando a Benito, Simón, Sánchez y Matachana (2011), a menudo se dan manifestaciones emocionales tales como: pérdida de la energía física y psicológica, bajo estado de ánimo, apatía y/o pesimismo, pérdida de la autoestima, volubilidad emocional en la cual se pasa con facilidad de la alegría a la tristeza, inestabilidad e inquietud constante, y dificultades para lograr un estado de relajación.

En cuanto que, Naranjo (2009), refiere como probables vías terminales del estrés, desde una perspectiva patológica, a la ansiedad y a la depresión, que con su particular sintomatología terminarían por afectar y agravar considerablemente la situación de la persona.

1.6.2.3 Manifestaciones conductuales o comportamentales

De acuerdo con Benito, Simón, Sánchez y Matachana (2011), los comportamientos más comunes del estrés son: el tartamudeo o hablar de forma acelerada, aumento en el consumo

de sustancias psicotrópicas, risa nerviosa, conductas como morderse las uñas, arrancarse el pelo o cualquier otro tic, actividad física exagerada y desórdenes alimentarios o del sueño.

Siendo importante también recalcar que, tal como lo asevera Crespo y Labrador (2003), las manifestaciones conductuales de estrés, incluyen a todos aquellos comportamientos y/o estrategias de afrontamiento cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos de la persona.

1.6.3 Manifestaciones sociales

Así mismo, es necesario contemplar que las manifestaciones de estrés que se dan en la persona tanto a nivel fisiológico como psicológico, repercuten a su vez, en los diferentes ámbitos sociales en los cuales interactúa, como lo son la familia, el trabajo y la sociedad.

Como ya se mencionó, algunas manifestaciones de estrés pueden ser adaptativas e inclusive muy convenientes y, en éste ámbito en particular, refieren principalmente a comportamientos sociales que promueven el bienestar de la persona ante la situación amenazante y de vulnerabilidad que está atravesando y/o que ayuden a reducir los efectos de la misma, entre las cuales se encuentran por ejemplo, la relación y vinculación social con otros que actúen como apoyo o soporte en cualquier esfera para la persona, la ejecución de actividades sociales o pasatiempos que no tengan relación aparente con algún aspecto estresante y que aporten para lograr un estado de relajación en la persona.

Por su parte Benito, Simón, Sánchez y Matachana (2011) señalan que, entre las complicaciones que se pueden originar como respuesta del estrés a nivel familiar se localizan alteraciones generales en la dinámica familiar, conflictos o alteraciones en la relación con los hijos que repercuten en su desarrollo afectivo y social, alteraciones en la relación de pareja, que podrían llegar inclusive a separación o ruptura de la misma, y dificultades en la economía familiar.

Los mismos autores proponen que en el área laboral, se dan manifestaciones como ausentismo, deterioro de las relaciones con los jefes y compañeros, incumplimiento del horario, disminución del rendimiento, mayor riesgo de accidentes, alta probabilidad de despido o abandono del trabajo.

Mientras que en aspectos que involucran una participación social, se encuentran manifestaciones como pérdida de interés en la colaboración ciudadana y actos sociales, aislamiento y/o distanciamiento relacional con amigos o conocidos, aumento considerable de accidentes de tránsito debido a cambios comportamentales y/o emocionales, sobrecarga en los servicios de atención primaria y urgencias por los síntomas que produce la situación de estrés y por los gastos económicos sanitarios que genera un diagnóstico certero del mismo.

1.7 Formas de confrontación del estrés

De acuerdo con Márquez (2006), el término afrontamiento o confrontación es la traducción al castellano del término inglés *coping*, palabra utilizada en estudios e investigaciones relacionadas con el estrés, pero principalmente con la adaptación:

> Definimos el manejo como los esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio para la resolución de demandas internas y/o externas específicas que son valoradas como impositivas o excesivas para los recursos de las personas […] es el esfuerzo por resolver el estrés psicológico. (Lazarus, 2000, pág. 122).

1.7.1 Estrategias pasivas y estrategias activas

Es importante resaltar el aporte de Guerrero (2003) al mencionar que el afrontamiento del estrés, consta de dos estrategias funcionales como son: las estrategias pasivas y activas. En las **estrategias pasivas** se encuentran el empleo de estrategias para desahogarse, la desconexión conductual, el consumo de drogas y la resignación, éstas causan en el individuo agotamiento emocional y físico. Por otro lado, las **estrategias activas** consisten en la planificación, la búsqueda de apoyo instrumental, la búsqueda de apoyo social y la reinterpretación positiva; las personas que lo aplican reflejan un alto grado de logro personal.

En concordancia Martínez, Reyes del Paso, León y González (2006) acotan que, el **pesimismo disposicional** está relacionado con una deficiente afrontación del estrés. Mientras que, el **optimismo disposicional** son todas las estrategias que ayudan al individuo a afrontar de manera satisfactoria una situación estresante, siendo así un mecanismo mediador para llegar a un fin.

1.7.2 Dimensiones funcionales del afrontamiento

"La definición de afrontamiento subraya la naturaleza multivariante del constructo y asume la necesidad de asociar los métodos de afrontamiento en agrupaciones (*clusters*) significativos" (Márquez, 2006, pág. 5).

1.7.2.1 Afrontamiento orientado al problema

Lazarus y Folkman (Márquez, 2006) acotan que, son acciones que tienen como meta modificar o controlar algunos aspectos de una situación apreciada como estresante. Se divide en dos tipos: primero el **enfocado en el entorno**, el cual trata de modificar las presiones ambientales, los obstáculos, los recursos, los procedimientos, la planificación y el análisis lógico.

El segundo tipo, **relacionado con el sujeto en sí**, expresa que la persona incluye estrategias encargadas de los cambios motivacionales o cognitivos, como la reducción de la participación del yo, la búsqueda de canales distintos de gratificación, el desarrollo de nuevas pautas de conducta o el aprendizaje de recursos y procedimientos nuevos.

1.7.2.2 Afrontamiento orientado a la emoción

Por otro lado, la segunda dimensión funcional de afrontamiento es el orientado a la emoción, el cual tiene como premisa facilitar la adaptación por medio de una regulación emocional y, a su vez, disminuir el grado de trastorno emocional para evitar daño psicológico. Por tal motivo, se utilizan estrategias como: evitar al estresor, situarlo en un nuevo marco cognitivo, minimizarlo, provocar un distanciamiento del suceso o enfocar la atención de forma selectiva en los aspectos positivos de la situación, mantener el autocontrol, la búsqueda de apoyo social y el aceptar la responsabilidad.

1.7.3 Factores reguladores del estrés

Basado en el Perfil de Estrés de Nowack y colaboradores (2011), se identifican áreas que ayudan a una persona a tolerar las derivaciones dañinas del estrés cotidiano, así como las que hacen que un individuo sea vulnerable a las enfermedades entrelazadas con el mismo.

Así Nowack (2011) menciona que, un individuo estresado puede reflejar cierta invulnerabilidad hacia la enfermedad relacionada con el estrés, identificando este suceso

como, **recursos protectores de la salud** y, en contraste, un individuo estresado puede mostrar vulnerabilidad hacia el estrés, definiendo este suceso como **alertas de riesgo para la salud**.

De este modo, es pertinente mencionar una breve explicación sobre cada factor regulador del estrés, a los cuales Nowack (2011) los clasifica por escalas.

Tabla 1 - *Factores reguladores del estrés según el Perfil de Estrés de Nowack*

ESCALAS	DESCRIPCIÓN
Estrés	Incomodidad, molestia y frustración en la vida cotidiana.
Hábitos de salud	Conductas específicas para el bienestar físico y psicológico.
Ejercicio	Nivel de ejercicio físico.
Descanso/Sueño	Descanso adecuado y relajamiento.
Alimentación/Nutrición	Ingesta de alimentos de manera adecuada, balanceada y puntual.
Prevención	Estrategias preventivas de salud e higiene.
Conglomerado de reactivos ARC	Reactivos relacionados con el consumo de **A**lcohol, Drogas **R**eactivas y **C**igarros. Explora el abuso de sustancias (alcohol y drogas) y el consumo de tabaco.
Red de apoyo social	Apoyo de gente cercana.
Conducta Tipo A[4]	Impaciencia, premura de tiempo, ira internalizada y expresada, búsqueda de mejoría, involucramiento en el trabajo.
Fuerza cognitiva	Atribuciones, actitudes y creencias sobre la vida.
Valoración positiva	Uso de comentarios de apoyo y motivación auto-dirigidos para minimizar la percepción de estrés.
Valoración negativa	Auto-culpabilidad, crítica o pensamiento catastrófico.
Minimización de la amenaza	Desviación intencional o evitación del problema.
Concentración en el problema	Intentos activos de cambiar la conducta.
Bienestar psicológico	Satisfacción y ecuanimidad en la propia vida.

Fuente: Elaborado por autoras según Nowack (2011), Lévano (2003) & Vinaccia (2003)

De acuerdo con Nowack (2011), la mayoría de las escalas para afrontar el estrés son: hábitos de salud, ejercicio, descanso/sueño, alimentación/nutrición, prevención, red de apoyo social, fuerza cognitiva, valoración positiva, minimización de amenaza,

[4] De acuerdo con Friedman y Rosenman (cfr. Lévano, 2003) la Conducta Tipo A es un factor de riesgo para la enfermedad coronara y está caracterizada por un impulso competitivo excesivo, impaciencia, hostilidad, lenguaje vigoroso y movimientos motores rápidos. Mientras que la Conducta Tipo B consiste en la ausencia relativa de estas características y un estilo de enfrentamiento un tanto diferente, en donde prevalece la tendencia a actuar al propio ritmo de vida en vez de forzarlo. Por otro lado la Conducta Tipo C, según Eysenck (cfr. Vinaccia, 2003), refiere a un estilo comportamental con tendencia a reprimir emociones en situaciones estresantes, de manera que los sujetos que presentan tal estilo suelen ser sumamente cooperativos, pasivos, evitadores de conflictos, supresores de emociones como la ira o la ansiedad, usando la represión como mecanismo de afrontamiento, con una mayor predisposición a experimentar desesperanza y depresión.

concentración en el problema y bienestar psicológico. Éstas al ser implementadas o utilizadas de forma alta en una situación de estrés, pueden dar a entender que la persona refleja una cierta invulnerabilidad hacia la enfermedad relacionada con el estrés, y se identifican como **recursos protectores de la salud**.

En contraste Nowack (2011), plantea que si la persona muestra características o resultados bajos en las escalas o reguladores del estrés anteriormente mencionados, esto podría deberse a una vulnerabilidad relativa hacia la enfermedad y se identifican en el perfil de estrés como **alertas de riesgo para la salud**.

Para finalizar, Nowack (2011) acota que la interpretación de las escalas de regulación de estrés restantes son inversas, donde se incluye a: estrés, conducta tipo A, valoración negativa y el conglomerado de reactivos ARC (reactivos relacionados con el uso de alcohol, drogas recreativas y cigarros). Es así que aquellas elevadas muestran vulnerabilidad ante la enfermedad relacionada con el estrés y se identifican con **alertas de riesgo para la salud**, mientras que las bajas revelan invulnerabilidad ante la enfermedad y se las etiqueta como **recurso de protección para la salud**. Sin embargo, Nowack (2011) enfatiza que cada escala o regulador puede interpretarse como un factor con cierta independencia que influye sobre la relación entre estrés y enfermedad.

CAPÍTULO 2

LA RELACIÓN ENTRE EL DESPLIEGUE MILITAR Y EL ESPOSO SEMI-AUSENTE

2.1 Generalidades del despliegue militar en la Fuerza Aérea Ecuatoriana

2.1.1 La Fuerza Aérea Ecuatoriana (FAE)

Según FAE (2015), la Fuerza Aérea Ecuatoriana es junto a la Fuerza Terrestre y Fuerza Naval, una de las tres ramas de las Fuerzas Armadas de la República del Ecuador. La FAE, al igual que las otras ramas, cumple además de su rol militar, una función constitucionalmente reconocida de desarrollo económico y social del país. Su creación se remonta al 31 de diciembre de 1933, año en que también se le otorga autonomía e independencia del Ejército.

De acuerdo con FAE (2015), las principales bases aéreas en el país son: "Base Aérea Mariscal Sucre" ubicada en la ciudad de Quito, "Base Aérea General Ulpiano Páez" en Salinas, "Base Aérea Eloy Alfaro" ubicada en Manta, "Base Aérea de Taura" ubicada en Taura cerca de la ciudad de Guayaquil, y finalmente la "Base Aérea de Lago Agrio" (Nueva Loja) provincia de Sucumbíos.

El mencionado autor establece que la base aérea ubicada en la ciudad de Quito, lugar donde se centra la investigación[5], cuenta con un personal de 4500 hombres y mujeres aproximadamente, 135 aeronaves, incluyendo 45 helicópteros aproximadamente.

Históricamente, el sistema de la Fuerza Aérea Ecuatoriana se ha conservado y reproducido mediante un mecanismo de movilidad de sus miembros denominado "despliegue militar" que a continuación será abordado.

2.1.2 Definición del despliegue militar

La "Ley de Personal de las Fuerzas Armadas" (2009) en su artículo No. 161, define como "pase militar" al traslado de un militar de una "Unidad o Reparto"[6] a otro, sujetándose a las

[5] Los datos corresponden al mes de marzo-junio, período donde se realiza la presente investigación.
[6] Se considera "Unidad o Reparto" como organizaciones militares que se localizan en las distintas bases del país.

reglas previstas en la misma ley de personal. Por su parte, Santacruz (2015) menciona que el término "pase", dentro del contexto militar refiere al movimiento temporal de un militar en servicio activo, hacia una nueva destinación orgánica dentro del territorio ecuatoriano.

Metodológicamente, la utilización de la categoría "pase militar" permite determinar las relaciones que se desarrollan en el contexto netamente militar, descuidando otros aspectos sociales. En esta perspectiva, el presente trabajo sintetiza las relaciones que se dan dentro del contexto militar y las afectaciones en el ámbito social dentro de la categoría "despliegue militar". De esta forma, a continuación se revisarán los planteamientos jurídicos del despliegue, y posteriormente indicarán las consecuencias de éste en la familia y en la pareja.

2.1.3 Causas del despliegue militar

Según el artículo No. 162 de la **"**Ley de Personal de las Fuerzas Armadas" (2009), los pases o despliegues militares se realizan:

- Para cubrir las vacantes previstas en el Reglamento Orgánico.
- Por solicitud voluntaria del interesado, que hubiere permanecido por lo menos dos años en la misma Unidad, o por calamidad doméstica debidamente justificada.
- Para que el militar cumpla con su requisito de ascenso.

2.1.4 Proceso del despliegue militar

La "Ley de Personal de las Fuerzas Armadas" (2009) en su artículo No. 164, menciona que: "las direcciones de personal de cada Fuerza, elaborarán un plan de destinación rotativa para lograr que el personal militar cumpla con los requisitos reglamentarios, sirva en las diferentes regiones del país y tenga la mayor estabilidad laboral".

Así mismo, Santacruz (2015) explica que el proceso del pase militar inicia desde el reclutamiento, donde se va formando el personal idóneo que ocupará las posibles plazas en donde se requiera su colaboración. La "Dirección General de Talento Humano" hace un cuadro de requerimiento del personal, ya sea por especialidades en Repartos de la Fuerza Aérea en donde existan necesidades de personal, o por las causas mencionadas en el acápite anterior.

La “Ley de Personal de las Fuerzas Armadas” (2009), menciona en su artículo No. 165, que los pases se ordenarán:

- A los Oficiales Generales y para cargos de esta jerarquía, mediante “Acuerdo Ministerial”, a pedido del respectivo Comandante General de Fuerza.
- Al resto de jerarquías de oficiales y al personal de tropa por “Resolución” del respectivo Comandante General de Fuerza.

La “Ley de Personal de las Fuerzas Armadas” (2009) en su artículo No. 166, establece que los pases se publicarán en la “Orden General” correspondiente y se ejecutarán dentro del tiempo previsto en el respectivo “Reglamento”. En caso de que el militar a quien se ha dado el pase se encontrare cumpliendo funciones en el exterior, se le notificará con anticipación, no menor a treinta días antes de su retorno al país. Prosiguiendo, Santacruz (2015), menciona que dentro del proceso de ejecución de un pase militar, existe un tiempo de antelación (de 48 a 72 horas) para informar al militar que será sujeto de pase y permitir su movilización respectiva. Por lo general, se realizan dos comisiones de pases al año, una en agosto y otra en febrero.

De acuerdo al mismo interlocutor, la duración del pase militar en la Fuerza Aérea, no es similar al de las otras Fuerzas Armadas, debido a que éstas tienen un tiempo de duración de dos años. En contraste, la FAE tiene un tiempo de duración del pase militar de tres a seis años, debido al tiempo de capacitación empleado para que el personal desempeñe correctamente las actividades técnicas. Dichas capacitaciones tienen una duración de un año y medio, por lo que el tiempo de servicio en un pase se extiende y además, el personal está capacitado para una determinada área técnica por lo que su estabilidad es prolongada y necesaria.

El personal movilizado cuenta con los servicios básicos y las comodidades pertinentes relacionadas con su estadía en cada reparto. La “Ley de Personal de las Fuerzas Armadas” (2009) en su artículo No. 167, indica que los gastos de transporte, viáticos para la movilización e instalación del militar con su familia y manejo de casa, lo financiará la Institución. Santacruz (2015) recalca que, el militar desplegado cuenta con los servicios básicos en los diferentes lugares a donde es desplegado, por lo general cada Reparto en la Fuerza Aérea tiene su sistema de vivienda fiscal, para que el militar se movilice con su núcleo familiar de ser el caso. Este proceso se lo debe realizar a través del “Departamento

de Bienestar Social". Por ende, el militar una vez movilizado esperará un lapso de entre uno a tres meses hasta que le asignen un departamento de vivienda fiscal y pueda movilizar a su familia, si así lo decidiera el militar y su núcleo familiar.

Para finalizar, las modalidades en la movilización del despliegue pueden ser: con familia o sin la misma. Esto ocurre de acuerdo a la forma en que los miembros del núcleo familiar asimilan y deciden adaptarse ante esta situación. Hay familias que se han acomodado al recurrente cambio de provincia, domicilio, amistades, colegios para sus hijos y demás, con el objetivo de permanecer junto al militar. Sin embargo, otras familias rechazan la idea de viajar constantemente, decidiendo quedarse en un solo sitio y esperando el retorno del militar al hogar en sus visitas periódicas. Este último suceso crea una semi-ausencia del padre y esposo militar, que indudablemente generarán efectos en la dinámica familiar y de pareja.

2.2 Consecuencias para la familia cuando el esposo está semi-ausente

La familia es el sistema predilecto con el que cuenta una persona desde el instante preciso de su nacimiento, constituyéndose así, como el núcleo primordial de toda sociedad. De esta manera, la dinámica que se maneje en dicho sistema es de vital importancia para el desarrollo personal de cada uno de sus miembros. Como refiere Sauceda y Maldonado (2003), la familia se diferencia de otros grupos sociales precisamente por la duración e intensidad de los lazos afectivos que mantienen sus miembros, y la función que estos desempeñan. Ritvo y Glick (2003) también añaden que, la familia es para los seres humanos el grupo más importante relacionado con el desarrollo psicológico individual, la interacción emocional y el mantenimiento de la autoestima.

Por tanto, es preciso consentir que cualquier circunstancia que se presente dentro de la dinámica familiar que modifique o que amenace con modificar su funcionamiento habitual, podría generar en sus miembros un malestar representativo, sino se logra una adaptación adecuada a tales cambios, que bien puede reflejarse en una variedad de peculiaridades en las conductas y los comportamientos de sus miembros.

Una de las posibles circunstancias a manifestarse puede ser la ausencia de uno de sus miembros por distintos motivos, ya sea por fallecimiento, migración, razones académicas

y/o laborales, separación o divorcio, razones médicas por enfermedad, entre otras. Cabe señalar que cualquiera de estos motivos pueden darse, ya sea de manera anticipada y planificada, así como de forma abrupta e inesperada, misma naturaleza que influirá sobre el impacto de tal acontecimiento para la familia y los cambios que se generaran en su dinámica.

Dependiendo del acontecimiento que se esté generando y de las características particulares de su contexto, la ausencia de un miembro en la familia puede ser a su vez definitiva o parcial, ya que existen casos en los que el miembro que se ausenta aún mantiene comunicación, vínculos y contacto con el sistema, aunque no esté presente constantemente.

Para esta investigación es preciso centrarse en este último contexto, ya que justamente por motivos del despliegue militar se da una semi-ausencia del esposo y padre en la familia.

Tal como lo mencionan la "Academia Americana de Psiquiatría de la Niñez y la Adolescencia" (2011), las familias en donde el padre o la madre forman parte del servicio militar, pierden la presencia activa de un miembro importante en la familia, debido a que este miembro es enviado a lugares distantes, peligrosos o desconocidos por largos períodos de tiempo, lo que provoca que confronten retos y estrés significativos. De tal manera que, durante el proceso de asignación para el despliegue del padre o la madre, algunos miembros de la familia pueden sentirse aislados, sin respaldo y ansiosos; así mismo, pueden experimentar un posible estrés financiero y, cualquier noticia acerca de dicha movilización genera un aumento en sus preocupaciones.

El mencionado contexto por el que atraviesa la familia, en el que el padre debe ausentarse por tiempos indefinidos y su presencia en el hogar es inconstante, esto trae consigo una serie de modificaciones en la dinámica familiar ya que tal acontecimiento es vivenciado por sus miembros como un cambio relevante que altera su estabilidad.

2.2.1 Modificaciones en la estructura y en la organización familiar

La manera cómo se estructura una familia se da por su organización propia a partir de las cualidades de cada uno de los elementos de interacción de su dinámica, lo cual es fundamental y necesario en toda familia. Como lo establece Minuchin y Fishman (1997), la familia es el contexto natural para crecer y recibir auxilio, que en el curso del tiempo

elaborará pautas interaccionales; estas pautas constituyen la estructura familiar, que a su vez rigen el funcionamiento de los miembros de la familia, define su gama de conductas y facilita su interacción recíproca. Es así que tales interacciones organizan las relaciones entre los miembros de la familia y definen su estructura. Esta organización se encuentra formada principalmente por los siguientes elementos: límites o fronteras, jerarquía, funciones o roles, alianzas y coaliciones.

Al respecto Minuchin (2003) menciona que, los límites o fronteras dentro de la dinámica familiar cumplen con la función de proteger la diferenciación del sistema, ya que éstos están constituidos por las reglas que definen quiénes participan y de qué manera. Mientras que la jerarquía, refiere a los diferentes niveles de autoridad de cada individuo dentro del grupo familiar, así conforme a sus pautas interaccionales, cada familia define a lo largo de su historia el nivel de poder y la capacidad de decisión de cada miembro. Para Sauceda y Maldonado (2003), las funciones o roles son conductas repetitivas que dan cuenta de la existencia de actividades recíprocas entre los miembros de la familia y el desempeño funcional de las mismas constituye un requisito para la realización de las tareas que hacen posible la vida en familia. En este sentido, las alianzas son asociaciones abiertas o encubiertas entre dos o más miembros de la familia, que si llegan a tener por objetivo perjudicar a un tercero pasan a denominarse coaliciones.

Las características de cada uno de estos elementos son propias de cada sistema familiar y determinan la naturaleza del funcionamiento que se está manejando en el mismo, señalando que tal funcionamiento se refleja en los distintos procesos de cambio que la familia debe atravesar y el tipo de adaptación que tiene ante éstos.

De esta manera, como se mencionó inicialmente, cualquier tipo de situación peculiar que se presente y que llegue a cambiar tal funcionamiento, activará esa capacidad de adaptación familiar ante los cambios:

> Una familia se encuentra sometida a presión interna originada en la evolución de sus propios miembros y subsistemas y a la presión exterior originada en los requerimientos para acomodarse a las instituciones sociales significativas que influyen sobre los miembros familiares. La respuesta a estos requerimientos, tanto internos como externos, exige una transformación constante de la posición de los miembros de la familia en sus relaciones mutuas, para que puedan crecer mientras el sistema familiar conserva su continuidad. En este proceso de cambio y de continuidad las dificultades para acomodarse a las nuevas situaciones son inevitables. (Minuchin, 2003, pág. 96).

Tal peculiaridad que se da en todo sistema familiar, permite delimitar en el contexto de esta investigación, que la semi-presencia del padre a razón del despliegue militar al cual debe regirse provoca una constante acción de los procesos de cambio y adaptación en la familia, cuya naturaleza solamente podrá ser definida como funcional o disfuncional, dependiendo de las características de los elementos que conforman la organización familiar ya citados anteriormente.

Sin embargo, como lo afirma el "Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos" (2011), las familias con un miembro militar enfrentan tensiones específicas que bien podrían generarles algunas dificultades en la organización familiar, produciéndose algunas reacciones de estrés en sus miembros tales como:

- El padre militar lidia con ausencias periódicas en el sistema familiar y, además, presenta estrés asociado con su carrera militar y su desempeño laboral.
- El cónyuge o pareja tiene que enfrentar nuevas y mayores responsabilidades cuando el padre militar está ausente.
- Los hijos deben ajustarse a tener un padre lejos de la familia (y en algunos casos en peligro) y luego a la reintegración del padre a la familia en cada retorno del mismo. Algunos también lidian con mudanzas de domicilio y cambios de instituciones educativas frecuentes.

Añadidamente, tal como lo expone la *Tabla 2*, las diferentes manifestaciones de tipo psicológico en los hijos pueden presentarse de acuerdo a cada una de las etapas de su desarrollo evolutivo, y éstas bien podrían influir en el resto de miembros de la familia sobre todo en la pareja del miembro ausente.

Tabla 2 - *Manifestaciones en los hijos de militares conforme a las etapas de desarrollo evolutivo*

Recién nacidos y bebés (0-12 meses)	• No comprenden la ausencia del padre. • Perciben el estrés del resto de miembros de la familia, lo que los vuelve más irritables y difíciles de calmar. • Cambios en sus rutinas y horarios establecidos lo que puede afectar su sueño y alimentación.
Niños pequeños (1-3 años)	• Miedo, confusión o frustración por cambios en las rutinas y en la organización familiar. • Pueden llegar a mostrarse tristes, retraídos u hostiles con las personas cercanas a ellos.
Niños de edad preescolar (3-6 años)	• Comprenden la ausencia del padre, pero no el motivo de ésta. • Pueda que reincidan en conductas ya superadas como chuparse el dedo, dificultades en el entrenamiento del control de esfínteres, problemas al dormir y temor a la separación. • Pueden presentarse comportamientos desafiantes y hostiles.
Niños de edad escolar (6-12 años)	• Comprenden en forma básica la situación. • Son susceptibles de sentir el mismo estrés que la pareja del miembro ausente, que se puede reflejar con dolores de cabeza, de estómago, cambios en el estado de ánimo, interrupciones del sueño, irritabilidad o poca energía.
Adolescentes (13-18 años)	• Aparente adaptación rápida a la situación, con el fin de ocultar otros sentimientos que no saben cómo manejarlos tales como temor, soledad o enojo. • En ocasiones logran asumir el rol o funciones del padre ausente. • Mayor vulnerabilidad ante conductas de riesgo como problemas con la ley, manejo inadecuado de su sexualidad o abuso de sustancias psicotrópicas.

Fuente: Elaborado por autoras según AACAP (2011), Charles & cols. (2007)

2.2.2 Pérdida ambigua

Como se ha venido recabando, cuando el padre se ausenta periódicamente de la familia por obligaciones laborales, en este caso por motivos del despliegue militar al cual debe regirse, genera una tensión representativa en el sistema familiar que afecta a cada uno de sus miembros. Tal tensión bien puede generar una crisis familiar dependiendo de las características en que fue receptada la situación, es decir, si fue anticipada o inesperada para el sistema familiar. Es así que Ríos (2005) recoge un concepto de crisis que refiere a acontecimientos repentinos y abruptos que pueden alterar el desarrollo y funcionamiento habitual de la familia o de alguno de sus miembros, logrando impedir su evolución hacia la estabilidad, la cohesión y la posibilidad de progreso.

No obstante, Ríos (2005) asevera que una crisis puede desembocar en dos posturas, la primera consiste en la introducción de cambios en la familia como resultado de una adaptación con el objeto de crecer y progresar; mientras que la otra, trata del cierre del

sistema familiar en el cual no se logra una adaptación a los cambios provocando un estancamiento y un retroceso.

Cada familia de acuerdo a las características de los elementos de su dinámica optará por alguna de estas posturas. Lo que sí es un hecho claro, es que independientemente de la postura por la que se encaminen, el alegado cambio que refiere a la semi-ausencia del padre en el hogar, puede llegar a ser percibido como una pérdida significativa por el resto de miembros de la familia. Pero esta pérdida tiene la particularidad de que no puede ser catalogada como un hecho definitivo, ya que el padre retorna al sistema familiar de forma periódica manteniendo aún contacto y vínculos con los otros miembros. Este tipo de pérdida se la conoce como pérdida ambigua:

> La ambigüedad en una pérdida deriva de la falta de información de la persona cuando ésta se encuentra ausente físicamente o de la percepción conflictiva que tiene la familia sobre qué miembros son considerados como presentes o ausentes en el círculo íntimo (García & Suárez, 2007, pág. 34).

Este tipo de pérdida genera otros procesos, un tanto más complejos y diferentes a los que se producen en las pérdidas definitivas. Generalmente como lo plantean García y Suárez (2007), la persona que sufre una pérdida ambigua no pueden realizar ritos que les permitan elaborar tal pérdida como parte del proceso de duelo, es así que, la pérdida puede prolongarse indefinidamente, agotando física y emocionalmente a la persona. Del mismo modo, sufre una confusión generalizada en lo que piensa, siente y hacen, llegando inclusive a paralizarse y no poder tomar decisiones en su vida ordinaria. En la familia desaparece la claridad de los límites y lleva a las personas a cuestionar sus relaciones más íntimas, el miedo y la rabia se mezclan con la confusión.

2.2.3 Problemas en la comunicación

La comunicación es otro elemento fundamental en el sistema familiar, ya que a partir de ella se establecen las interacciones y las relaciones entre sus miembros. Es así que, la calidad de la comunicación que se maneje en la familia influye en el resto de elementos de la dinámica familiar y en las características particulares de los mismos.

Por tanto, en el contexto abordado acerca de la semi-ausencia del padre por motivos del despliegue militar, también es posible contemplar que se den modificaciones en la comunicación que suelen mantener los miembros de la familia. Además tal como afirma

Montenegro (2007), cuando se afecta la comunicación entre las personas se muestra afectado a su vez la relación entre ellas, lo cual genera un malestar o sufrimiento.

Así también, el mencionado autor aclara que uno de los problemas mayormente frecuentes en las familias está relacionado con la comunicación, y se relaciona con el hecho de que no existe una comunicación suficiente entre sus miembros por circunstancias que van desde la imposibilidad de estar juntos físicamente por diversos motivos, hasta peculiaridades en el contenido y la forma en cómo se comunican.

El despliegue militar provoca la ausencia física periódica del padre en la familia, que parece desencadenar en una comunicación limitada. Tal particularidad puede desembocar en una variedad de circunstancias que pueden aumentar la tensión y traer dificultades en el funcionamiento familiar.

2.3 Consecuencias para la pareja cuando el esposo está semi-ausente

2.3.1 Estructura de la pareja

Dentro del contexto sentimental y emocional del hombre, se puede decir que el matrimonio es la unión espontánea y voluntaria entre dos personas que han decidido formar, alimentar y compartir un vínculo de amistad, pasión, amor y compromiso.

Acotando lo expuesto por Bobé y Pérez (1994), la formación de una pareja supone la construcción de un vínculo amoroso caracterizado tanto por el mutuo atractivo sexual, como por la expresión de afecto y ternura. De este modo, la estabilidad del vínculo dependerá de una serie de factores procedentes de cada uno de los miembros de la pareja y de su interacción.

De acuerdo con Riso (2006) la pareja configura dentro del sistema familiar total lo que se denomina “subsistema conyugal”, el cual posee una estructura con tres características fundamentales: **cohesión**, la cual se ve reflejada en la unión y vínculos estrechos de la pareja; **estabilidad**, la cual está relacionada con la capacidad de la pareja para sobrellevar las dificultades y disfrutar de los momentos placenteros llevando siempre un equilibrio; y

finalmente **progreso**, el cual está evidenciado en la capacidad para crecer individualmente y como pareja, alcanzado metas comunes e individuales.

Toda relación de pareja es una mezcla de biología y cultura que se funda en cuatro pilares, de acuerdo con Maureira (2011) son: **compromiso, intimidad, romance y amor**. La neurobiología menciona que el amor tiene su origen en un proceso funcional sistémico; la psicología expresa que la relación amorosa es un proceso social en donde factores como el compromiso y la intimidad son necesarios para el amor maduro. Por lo tanto, el autor ya mencionado concluye que, el amor de pareja debe estar estructurado por estos cuatro elementos, sin embargo, es posible establecer relaciones basadas en alguno o en mezclas de estos elementos. Los tres primeros componentes son de tipo social y se fundan en el lenguaje, el cuarto elemento, es decir el amor, es de tipo biológico y se evidencia de la misma forma en todas las culturas y sociedades.

Con el paso de los años se ha observado una metamorfosis de las relaciones de pareja. Hoy en día los miembros de la pareja se unen con ideales similares, con autonomía e independencia financiera en la mayoría de los casos, es así como en este tiempo globalizado, las parejas intercambian conductas y bienes para un crecimiento mucho más fructífero.

2.3.2 Desencadenantes de conflictos en la pareja

Los desencadenantes de conflictos en la pareja pueden ser varios dependiendo de las circunstancias, contexto, forma de llevar la relación, temperamento y carácter de cada integrante de la pareja. Así, García (2002) plantea que los principales detonantes de conflictos en la pareja pueden ser: la jubilación, las enfermedades, los problemas económicos, y la paternidad/maternidad. Cada uno de estos factores pudiendo ser positivos y negativos, son sucesos de cambio que generan estrés. Estos eventos, exigen a la pareja poner en marcha sus habilidades de comunicación, de resolución de conflictos, además de la motivación para mantenerse juntos y la capacidad de reconocer las debilidades delante del otro y que éste las reciba sin castigarlas.

La presente investigación busca profundizar e indagar en otro factor muy relevante que influye y modifica la dinámica de pareja, la semi-ausencia de uno de los cónyuges. Este factor de cambio ha sido poco investigado y estudiado, pero es pertinente introducirlo,

viéndolo también como otro desencadenante de un posible conflicto dentro del subsistema conyugal. Posteriormente, se lo enfocará en la semi-ausencia del esposo militar que se aleja de casa por motivos laborales.

2.3.3 El esposo semi-ausente

Es importante nombrar las posibles causas de la semi-ausencia de uno de los dos cónyuges dentro del hogar. De acuerdo al criterio propio de las investigadoras, estas semi-ausencias pueden presentarse por: abandono para formar una nueva familia, un miembro de la pareja viaja por nuevas oportunidades académicas, la pareja puede estar físicamente presente y no estar involucrado en las actividades cotidianas y por último, el foco de la presente investigación, esposos que radican en otro lugar por razones de trabajo.

Jellouschek (2003) menciona que, cuando el marido que por motivos laborales está fuera de la familia, su atención está dirigida hacia fuera, hacia su trabajo profesional, en cierto modo, de este modo, la esposa y madre forma con los hijos un grupo propio.

Una realidad social que tiene mucha cercanía con la separación de la pareja por motivos laborales, es la denominada "migración". Algunas de sus consecuencias se acoplan a la presente investigación relacionada con la semi-ausencia del esposo militar. De acuerdo con Valdés (2009)**,** la migración tiende a transformar el modelo tradicional de familia, e impone nuevas formas de unidad familiar y nuevas formas de relación a distancia. Los mayores campos de conflicto suelen ser el amor en la pareja, la administración de las remesas económicas y la educación de los/as hijos/as.

De acuerdo con la investigación realizada por Ruiz (2003) en su obra "Cuando el trabajo separa: los matrimonios de fin de semana", el elemento clave de estas parejas es la residencia separada por motivos laborales. La separación está determinada por tener trabajo en lugares lo suficientemente alejados como para no poder pernoctar juntos cotidianamente. Es el caso de los despliegues militares, en donde el personal activo de la Fuerza Aérea es enviado a otra provincia por motivos laborales durante un tiempo prolongado de tres a seis años. Al velar por la estabilidad de la familia, se toma la decisión entre los miembros de la misma de permanecer en un solo lugar a la espera de las visitas periódicas del esposo y padre militar.

Prosiguiendo, Ruiz (2003) menciona que, la separación hace que se viva sin la pareja, cuya ausencia provoca pérdida de cotidianidad. Se modifican los ritmos de vida, deben ajustarse a una vida en solitario durante la mayor parte de la semana. La compañía de los hijos es importante pero, por encima de ella, siempre queda la insustituible falta del cónyuge.

Es de mucha relevancia mencionar que los estilos de vida basados en las separaciones periódicas de la pareja tienen determinados efectos sobre la salud. Tal como lo explica Ruiz:

> La mayor parte de los síntomas se reflejan en un sentido psicológico, describiéndose básicamente soledad y cierta tristeza en los momentos de despedida. En los casos analizados aparecen también otros síntomas como son estrés por las circunstancias vividas y depresión, quizás por la responsabilidad en solitario (Ruiz, 2003).

Por otro lado, es importante destacar el valor e importancia que tienen las redes de apoyo en este trance vivencial de la pareja. Como Caratozzolo (2002) menciona, cuando la pareja se separa se produce con frecuencia la búsqueda y el apoyo de los viejos vínculos. No es raro el retorno a la casa de los padres o la búsqueda de apoyo en los hermanos (as).

Otro elemento a destacar dentro de la dinámica de pareja en referencia a la semi-ausencia, es aquel que refiere a las expectativas a fututo. Ruiz (2003) menciona que las opciones que la pareja construye, se las realiza con el deseo de cambio en sus circunstancias y con la finalidad de contrarrestar la realidad de separación y encontrar formas específicas de vivir la misma. Así la separación haya sido voluntaria y prevista, tal hecho no evita que sea concebida como una circunstancia provisional, por mucho que haya durado o vaya a durar.

Para finalizar, las separaciones continúas de la pareja crean cierta inestabilidad en el vínculo. Como se mencionó hay una pérdida de cotidianidad, que generará en mayor o menor grado áreas de posible conflicto como son: intimidad, la comunicación, posiciones de poder en toma de decisiones y modos de guiar la organización familiar y de pareja. Así como también, modificaciones emocionales, comportamentales y cognitivas.

2.3.3.1 Áreas de posible conflicto

Los conflictos en la pareja pueden focalizarse en cualquiera de las distintas áreas que componen y en las que se desarrolla la relación. Tal peculiaridad es propia de cada pareja de acuerdo a su contexto, es decir, que dependerá tanto de la naturaleza de la relación que

mantienen, así como de las circunstancias desencadenantes para el surgimiento de conflictos, que específicamente en esta investigación, es la separación periódica de la pareja a consecuencia del despliegue militar de uno de sus miembros.

De acuerdo con Ritvo y Glick (2003), la **intimidad** refiere a la participación recíproca de las vulnerabilidades de cada miembro al compartir elementos personales que alimentan el vínculo emocional entre sí. García (2002) plantea que la intimidad en la pareja incluye la autorrevelación con la respectiva aceptación del otro, las manifestaciones de afecto y las prácticas sexuales. Así también la cuestión de la exclusividad a nivel social y la delimitación de la privacidad con el fin de tornarse como una estructura independiente claramente separada de las familias de origen, por tanto, el conflicto puede darse a nivel de los límites que se han establecido respecto a cada uno de estos componentes. Por su parte Russek (2007) añade que la intimidad junto con las expresiones afectivas y las prácticas sexuales en la pareja, también presentarían modificaciones como resultado de conflictos en la pareja.

Otra área importante en donde se puede localizar algún conflicto es el **poder**, que para García (2002), trata acerca del manejo del control en la toma de decisiones de la pareja, señalando que cuando se da una relación de dominancia que no sea equitativa de uno de los miembros hacia el otro pueden contemplarse problemas en la pareja.

En cuanto a la **comunicación** como una de las áreas usuales de conflicto en la pareja, García (2002) dice que cuando hay una forma inadecuada de comunicación y no existen habilidades para la resolución de problemas, es probable que se establezcan patrones en la relación que provoquen que el conflicto se agrave o se perpetúe indefinidamente.

Por último es preciso añadir que las áreas mencionadas se direccionan a partir de un componente esencial al momento en que se estructura una pareja, éste refiere a las reglas básicas o límites.

En el contexto de esta investigación, el distanciamiento físico frecuente del esposo a razón del despliegue militar, bien puede traer particularidades en cada una de estas áreas ya que tal acontecimiento constituye un cambio para la pareja, cuyo nivel de afectación dependerá de las características específicas de cada caso.

CAPÍTULO 3

EL ESTRÉS EN ESPOSAS DE MILITARES Y SU RELACIÓN CON EL DESPLIEGUE MILITAR

Una vez presentado el marco teórico y la literatura más relevante respecto a: 1) las formas en que el estrés se origina, su tipología, sus principales manifestaciones y las formas de confrontación y, 2) las maneras en que el despliegue militar determina las dinámicas familiares y de pareja. En el presente capítulo se expondrán el marco metodológico y el análisis de resultados procesados luego del trabajo realizado con mujeres que acuden al centro de salud ubicado en la "Base Aérea Mariscal Sucre".

Dentro de la descripción metodológica se presentarán las principales herramientas utilizadas: "Perfil de Estrés de Nowack" y, "Encuesta sobre cambios en la dinámica familiar y de pareja", elaborada por las investigadoras para la población de esposas de militares que vivencian el proceso de despliegue militar. El abordaje metodológico será complementado por una descripción del proceso de recolección y procesamiento de datos. Finalmente, se presentarán los principales hallazgos de la investigación con el propósito de remarcar los cambios que en la vida de las mujeres se producen a partir de la problemática planteada.

3.1 Metodología de investigación

3.1.1 Contexto

El contexto en donde se lleva a cabo la presente investigación se ubica dentro del ámbito militar, de manera particular en la Fuerza Aérea Ecuatoriana (FAE). Ésta se centra en el programa de bienestar social desarrollado por el "Ala para la Salud" que cuenta con hospitales y centros médicos a lo largo del país. El caso abordado es correspondiente al Centro de Salud "B" de la "Base Aérea Mariscal Sucre" (BAMAS) que opera en la ciudad de Quito, donde tanto militares como su núcleo familiar acuden a utilizar los beneficios que el centro presta.

El Centro de Salud “B” BAMAS de la FAE está ubicada en la Av. de la Prensa N 55-332 y Carlos V, perteneciente a la parroquia de Cotocollao. La infraestructura del lugar, está conformada por dos bloques, de dos pisos cada uno, en donde se encuentran distribuidos los consultorios de los distintos servicios médicos entre los que se destacan los de Psicología y Pediatría.

La presente investigación se aplica desde los consultorios del “Área de Salud Mental”, desde donde se trabajó, de forma personalizada, en la aplicación de instrumentos de investigación a las esposas de militares.

3.1.2 Perspectiva y organización de la investigación

La investigación parte del planteamiento de una hipótesis que será contrastada con el desarrollo de variables e indicadores. Esto se detalla en la *Tabla 3*:

Tabla 3 - *Operacionalización de la investigación*

HIPÓTESIS	VARIABLES	INDICADORES	METODOLOGÍA Y TÉCNICAS
Las esposas de militares a consecuencia del despliegue militar presentan distintas manifestaciones de estrés, así como, formas de confrontación del mismo.	**INDEPENDIENTE:** Despliegue militar	Presencia de una situación de despliegue militar en los esposos de las mujeres de militares.	Recopilación de datos estadísticos. Encuesta
	DEPENDIENTE: Manifestaciones de estrés y formas de confrontación	Estrés	Perfil de Estrés de Nowack Encuesta
		Hábitos de salud	Perfil de Estrés de Nowack Encuesta
		Red de apoyo social	Perfil de Estrés de Nowack Encuesta
		Conducta tipo A	Perfil de Estrés de Nowack
		Fuerza cognitiva	Perfil de Estrés de Nowack Encuesta
		Estilo de afrontamiento	Perfil de Estrés de Nowack Encuesta
		Bienestar psicológico	Perfil de Estrés de Nowack Encuesta
		Dinámica familiar	Encuesta
		Dinámica de pareja	Encuesta

Fuente: Elaborado por autoras según plan de disertación aprobado en diciembre de 2014

3.1.3 Procedimiento de la investigación

El proceso a seguir consta de los siguientes pasos:

1. Gestión del permiso y autorización en el Centro de Salud "B" BAMAS de la FAE para realizar la investigación[7]
2. Diagnóstico de la población
3. Obtención de la muestra de investigación
4. Elaboración del consentimiento informado[8]
5. Preparación y diseño de los instrumentos de investigación: "Perfil de Estrés de Nowack" y "Encuesta sobre cambios en la dinámica familiar y de pareja"
6. Socialización del proyecto de investigación con el médico pediatra del centro de salud
7. Socialización del proyecto con la población
8. Aplicación de los instrumentos
9. Sistematización y análisis de los resultados

3.1.4 Instrumentos de investigación

3.1.4.1 Perfil de Estrés de Nowack

Consiste en un reactivo de evaluación psicológica sobre el estrés creado en 1999, por el Dr. Kenneth Nowack. Éste se basó en el desarrollo teórico de Lazarus hacia la década de 1980. Nowack integró en su test un enfoque cognitivo del estrés y las formas de afrontamiento al mismo.

El reactivo de Nowack tiene como objetivo principal: identificar aquellas áreas que ayudan a una persona a tolerar las consecuencias dañinas del estrés cotidiano, así como las que hacen que alguien sea vulnerable a las enfermedades relacionadas con el mismo. Para ello se consideran 15 áreas[9]: estrés, hábitos de salud, ejercicio, descanso/sueño, alimentación/nutrición, prevención, conglomerado de reactivos ARC, red de apoyo social, conducta tipo A, fuerza cognitiva, valoración positiva, valoración negativa, minimización

[7] El documento consta en el *Anexo 1*
[8] El modelo puede revisarse en el *Anexo 2*
[9] Para ampliar la información sobre cada área véase *Tabla 1*.

de la amenaza, concentración en el problema y bienestar psicológico. Cuenta también con una medida de sesgo y un índice de inconsistencia en las respuestas[10].

De acuerdo con Nowack (2011), para la interpretación de las puntuaciones del "Perfil de Estrés", primero se evalúan las respuestas en búsqueda de señales de sesgo o inconsistencia, después se analizan las puntuaciones en la cada una de las respectivas escalas. Para la mayoría de las escalas (hábitos de salud, ejercicio, descanso/sueño, alimentación/nutrición, prevención, red de apoyo social, fuerza cognitiva, valoración positiva, minimización de la amenaza, concentración en el problema y bienestar psicológico) las puntuaciones elevadas sugieren cierta invulnerabilidad a la enfermedad relacionada con el estrés, y se identifican como recursos protectores para la salud. Mientras que las puntuaciones bajas en las mismas escalas implican vulnerabilidad relativa hacia la enfermedad, y se identifican como alertas de riesgo para la salud.

La interpretación de las puntuaciones altas y bajas de las cuatro escalas restantes (estrés, conglomerado de reactivos ARC, conducta tipo A y valoración negativa) es inversa; aquellas elevadas reflejan cierta vulnerabilidad ante el estrés (alertas de riesgo para la salud), mientras que las bajas dan cuenta de una aparente invulnerabilidad al estrés (recursos protectores de la salud).

El análisis de las puntuaciones es en base a puntajes (T), en donde la media es 50 y su desviación estándar es 10. Los puntajes de T40 a T59 se consideran dentro del promedio, en tanto que los puntajes de T60 y superiores son elevados, y los de T39 e inferiores son bajos.

De este modo el "Perfil de Estrés" consta de 123 reactivos que permiten abordar diferentes áreas de la vida de la persona.[11]

3.1.4.2 "Encuesta sobre cambios en la dinámica familiar y de pareja"[12]

Consiste en un instrumento creado por las investigadoras, con el fin de obtener mayor información relacionada con el contexto de la investigación y complementar los datos recabados en el "Perfil de Estrés".

[10] Para mayor información sobre el sesgo e índice de inconsistencia ver: Nowack, 2011, pág. 4.
[11] El modelo del Cuadernillo de Aplicación puede revisarse en el *Anexo 3*
[12] El modelo puede revisarse en el *Anexo 4*

En la parte inicial de la encuesta se encuentra un bloque de datos generales relacionados con la información básica de cada encuestada: edad, ocupación, nivel de instrucción, estado civil, número y edades de los hijos, y la frecuencia con la que acude al "Centro de Salud", junto a identificar los servicios que utiliza más.

La encuesta continúa con un cuestionario. Éste está compuesto por 13 preguntas de respuestas tanto cerradas como abiertas. En un primer momento, las preguntas refieren a información relacionada con el despliegue militar de los esposos. El resto de preguntas recaban aspectos relacionados con la dinámica familiar y de pareja, así como también, se basan en las escalas del "Perfil de Estrés" a manera de datos complementarios.

3.1.5 Muestra de investigación

La muestra se obtiene a partir de la realización de un diagnóstico del contexto. En éste se constata que el mayor número de mujeres, que acuden al centro de salud, se concentra en la "Unidad de Pediatría". Por tanto se contacta al médico pediatra de la institución que actúa como mediador para la obtención de datos al respecto[13].

De los datos recabados se constata que a la unidad mencionada acuden el promedio de 90 pacientes por mes. De este promedio, el 8% corresponde a niños (as) de padre militar con despliegue. Es decir, aproximadamente siete niños (as) al mes.

Por lo tanto, si el trabajo se realiza en un período de tres meses, la población investigada es de 21 mujeres. A éstas se suman cuatro que ya se encontraban siendo atendidas por la "Unidad de Salud Mental" del centro de salud. La muestra consiste en 25 mujeres.

En un principio se considera un rango establecido de edad para la muestra (25-35 años), sin embargo, en el transcurso de la investigación se decide ampliar el rango de edad debido a las características de la población que acude.

3.1.6 Caracterización de la población

La información recabada acerca de las principales características de la población de investigación que se exponen en la *Tabla 4*.

[13] Los datos entregados por el responsable de la "Unidad de Pediatría" se detallan en el *Anexo 5*.

Tabla 4 - *Caracterización de la población*

Caso	Edad	Estado civil	Escolaridad	Ocupación	Hijos (número y edades)	Frecuencia con la que acude al centro de salud	Servicios que utiliza	# de despliegues del esposo	Lugares de despliegue del esposo	Tiempo de retorno del despliegue
N. N. 1	41	Casada	Bachillerato	Ama de casa	3 hijos de 19, 15 y 10 años	Cada 4 meses	Medicina Interna, Traumatología y Pediatría	2	Taura, Latacunga (actual)	Cada semana
N. N. 2	37	Casada	Primer año de universidad	Comerciante por catálogo	2 hijos de 17 y 9 años	Cada 6 meses	Medicina General y Pediatría	1	Latacunga (actual)	Cada 15 días
N. N. 3	46	Casada	Secundaria	Ama de casa	5 hijos de 29, 24, 17, 15 y 12 años	Cada semana	Medicina General, Psicología y Ginecología	3	Machala, Shushufindi, Taura (actual)	Cada 3 meses
N. N. 4	30	Casada	Segundo año de universidad	Ama de casa	Un hijo de 8 años	Cada 6 meses	Medicina Interna, Traumatología y Pediatría	2	Taura, Latacunga (actual)	Cada mes
N. N. 5	27	Casada	Cursando segundo año de universidad	Ama de casa Estudiante a distancia	2 hijos de 9 años y de 1 año 3 meses	Cada mes	Medicina General, Pediatría, Ginecología y Laboratorio	2	Tiputini, Taura (actual)	Cada mes
N. N. 6	34	Casada	Superior	Estilista	2 hijos de 15 y 7 años	Cada 6 meses	Pediatría, Ginecología y Gastroenterología	1	Taura (actual)	Cada mes y medio
N. N. 7	32	Casada	Bachillerato	Secretaria	Un hijo de 9 años	Cada semana	Medicina General, Psicología, Pediatría y Laboratorio	1	Latacunga (actual)	Cada mes
N. N. 8	29	Casada	Primer año de universidad	Ama de casa	2 hijos de 9 y 3 años	Cada 4 meses	Pediatría y Ginecología	3	Esmeraldas, Lago Agrio, Latacunga (actual)	Cada 15 días
N. N. 9	34	Casada	Bachillerato	Ama de casa	2 hijos de 15 y 5 años	Cada semana	Psicología, Pediatría y Neurología	2	Lago Agrio, Taura (actual)	Cada 6 meses
N. N. 10	43	Casada	Bachillerato	Ama de casa	3 hijos de 23, 17 y 13 años	Cada 6 meses	Medicina General, Ginecología y Otorrinolaringología	3	Taura, Manta, Guayaquil (actual)	Cada 15 días
N. N. 11	35	Casada	Superior	Analista administrativa	Un hijo de 11 años	Cada 5-6 meses	Medicina Interna, Pediatría, Oftalmología y Odontología	1	Latacunga (actual)	Cada semana
N. N. 12	35	Casada	Bachillerato	Ama de casa	2 hijos de 18 y 15 años	Cada semana	Psicología, Ginecología y Odontología	2	Salinas, Latacunga (actual)	Cada semana

N. N. 13	39	Casada	Bachillerato	Ama de casa	2 hijos de 12 y 6 años	Cada 4 meses	Pediatría y Ginecología	5	Tulcán, Pasaje, Latacunga, Guayaquil, Shushufindi (actual)	Cada 2 meses
N. N. 14	45	Casada	Bachillerato	Ama de casa	3 hijos de 19, 16 y 12 años	Cada 5 meses	Pediatría, Ginecología y Medicina Interna	3	Latacunga, Quito, Guayaquil (actual)	Cada mes
N. N. 15	29	Casada	Superior	Profesora	Un hijo de 3 años	Cada semana	Pediatría y Medicina General	4	Esmeraldas, Quito, Guayaquil, Puyo (actual)	Cada 15 días
N. N. 16	23	Casada	Bachillerato	Comerciante	Un hijo de 4 años	Cada 2 meses	Traumatología y Pediatría	1	Oriente Shell (actual)	Cada mes
N. N. 17	39	Casada	Bachillerato	Ama de casa	3 hijos de 15, 12 y 10 años	Cada 3 meses	Ginecología y Pediatría	4	Riobamba, Guayaquil, Ambato, Machala (actual)	Cada 2 meses
N. N. 18	32	Casada	Bachillerato	Lavandera	2 hijos de 9 y 8 años	Cada 6 meses	Neurología y Pediatría	3	Guayaquil, Quito, Oriente Shell (actual)	Cada mes
N. N. 19	31	Casada	Bachillerato	Empleada privada	2 hijos de 10 y 5 años	Cada semana	Oftalmología y Pediatría	2	Putumayo, Ibarra (actual)	Cada semana
N. N. 20	35	Casada	Bachillerato	Comerciante	2 hijos de 12 y 8 años	Cada 4 meses	Pediatría	3	Quito, Taura, Salinas (actual)	Cada 15 días
N. N. 21	45	Casada	Bachillerato	Ama de casa	2 hijos de 15 y 12 años	Cada semana	Medicina General, Ginecología y Otorrinolaringología	5	Manta, Macas, Taura, Salinas, Latacunga (actual)	Cada 15 días
N. N. 22	28	Casada	Bachillerato	Ama de casa	Un hijo de 6 años	Cada 6 meses	Pediatría	3	Guayaquil, Quito, Latacunga (actual)	Cada semana
N. N. 23	35	Casada	Bachillerato	Ama de casa	2 hijos de 7 y 3 años	Cada 2 meses	Pediatría, Medicina General y Otorrinolaringología	3	Ambato, Guaranda, Guayaquil (actual)	Cada mes
N. N. 24	36	Casada	Bachillerato	Ama de casa	3 hijos de 15, 12 y 8 años	Cada semana	Pediatría, Odontología y Ginecología	4	Tena, Taura, Latacunga, Lago Agrio (actual)	Cada 2 meses
N. N. 25	40	Casada	Bachillerato	Ama de casa	2 hijos de 16 y 8 años	Cada 6 meses	Pediatría y Ginecología	3	Tena, Salinas, Latacunga (actual)	Cada semana

Fuente: Elaborado por autores según encuestas aplicadas a las esposas de militares en el Centro de Salud “B” BAMAS de la FAE

A partir de los datos arrojados, se puede caracterizar a la población que:

- La edad promedio de la población corresponde a 35 años. Las edades oscilan entre 23 a 46 años.
- El 100% de la población está casada.
- El 4 % de la población culminó sus estudios hasta la secundaria. Mientras que el 68% de la población ha concluido sus estudios hasta el bachillerato. El 12% de mujeres tienen un título universitario. El 12% ha cursado sus primeros años de estudios universitarios sin finalizarlos, el 4% se encuentra atravesando sus estudios universitarios.
- El 60% son amas de casa. Mientras que el 40% restante tiene ocupaciones como: comerciante, estudiante, estilista, secretaria, analista administrativa, profesora, lavandera y empleada pública.
- El número de hijos promedio es de 2. La edad de los hijos oscilan entre un año, a los 29 años. La edad media de los hijos es de 12 años.
- La frecuencia de tiempo promedio con la que acuden las mujeres al centro de salud es de cada 3 meses. Es así que, el 32% de mujeres asisten cada semana, el 36% cada 5-6 meses, el 20% cada 3-4 meses, el 12% cada 1-2 meses.
- Los servicios del centro de salud que son más utilizados por la población son Pediatría, que es reportado por el 84%, Ginecología por el 48% de mujeres y Medicina General por el 32% de mujeres.
- El número de despliegues militares promedio de los esposos de las mujeres es de 3.
- Los lugares más frecuentes de despliegue militar de los esposos de las mujeres son Latacunga y Taura. Actualmente los esposos del 40% de mujeres se encuentran desplegados en Latacunga, del 20% de mujeres en distintos lugares del Oriente, del 16% de mujeres en Taura, del 20% de mujeres en otros sitios de la Costa, como Guayaquil, Machala y Salinas, y por último, del 4% en Ibarra.
- El tiempo promedio de retorno de los esposos a sus hogares es de un mes.

3.2 Resultados e interpretación

Para el análisis de los resultados arrojados por los instrumentos utilizados, se procede a usar las hojas de corrección del "Perfil de Estrés de Nowack", y en la "Encuesta sobre cambios en la dinámica familiar y de pareja" se tabulan las respuestas dadas en cada una de las preguntas de la misma. Posteriormente se realiza un análisis global de todos los casos con los que se trabajó, para luego dar paso a un análisis particular de los casos más representativos.

3.2.1 Resultados y análisis del Perfil de Estrés de Nowack

3.2.1.1 Resultados globales del Perfil de Estrés de Nowack

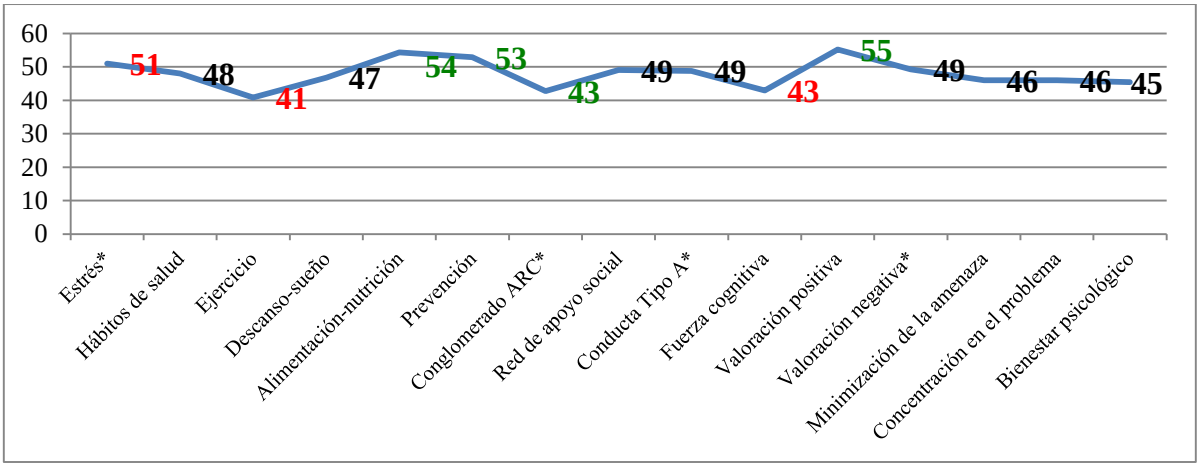


Gráfico 1 – Resultado global del Perfil de Estrés
Fuente: Elaborado por autoras según Perfil de Estrés aplicado a las esposas de militares en el Centro de Salud "B" BAMAS de la FAE

En el *Gráfico 1* se muestra un promedio de las 15 escalas del "Perfil de Estrés". Las escalas estrés, ejercicio y fuerza cognitiva que se identifican con color rojo, se presentan como alertas de riesgo para la salud ya que localizan una vulnerabilidad relativa de los sujetos de investigación hacia la enfermedad.

De este modo, en relación con el promedio del resto de escalas de la investigación se encuentra en los sujetos niveles relativamente altos de estrés en las diferentes áreas de su vida, que podrían evidenciarse a través de manifestaciones de tipo fisiológico, psicológico y social dependiendo de la particularidad de cada caso.

Así también, la escala ejercicio muestra un puntaje bajo lo que da cuenta que existe entre las mujeres una escasa actividad física, debilidad corporal y ausencia de descarga motriz. Lo que al parecer influye en la intensificación de las manifestaciones del estrés ya que no utilizan este tipo de actividad como vía de distracción y descarga.

Del mismo modo, la escala fuerza cognitiva se presenta baja frente al resto de escalas, resaltando que esta se caracteriza por una tendencia de la persona a sentirse alienado en algunos aspectos de su vida, a percibir los riesgos y cambios como amenazas, y una inclinación a sentir que no se puede controlar emocionalmente los acontecimientos más relevantes, por tanto son más propensos a enfermar en momentos de estrés.

En cuanto a las escalas alimentación/nutrición, prevención, conglomerado de reactivos ARC y valoración positiva que se grafican con color verde, se muestran como recursos de protección para la salud ya que permiten percibir una situación de estrés de forma satisfactoria con la presencia de recursos adecuados para afrontarlo. Es así que se encuentra en los sujetos hábitos de alimentación balanceada y nutritiva, niveles adecuados de estrategias preventivas de salud e higiene con una evitación y reducción de consumo de sustancias de riesgo como tabaco, alcohol y drogas. Por último existe un estilo de afrontamiento orientado a la concentración de aspectos positivos de una situación, reduciendo los problemas y frustraciones con recuerdos de experiencias felices, y visualizando una solución positiva para una situación problemática.

3.2.1.2 Resultados por casos del Perfil de Estrés de Nowack

Tabla 5 - *Resultados por casos del Perfil de Estrés de Nowack*

Caso	Estrés*	Hábitos de salud	Ejercicio	Descanso-sueño	Alimentación-nutrición	Prevención	Conglomerado de reactivos ARC*	Red de apoyo social	Conducta Tipo A*	Fuerza cognitiva	Valoración positiva	Valoración negativa*	Minimización de la amenaza	Concentración en el problema	Bienestar psicológico
N. N. 1	39	60	28	64	60	73	49	62	31	41	40	58	34	34	40
N. N. 2	63	59	46	47	66	61	39	24	32	25	51	58	41	38	39
N. N. 3	58	43	28	35	63	51	39	58	62	37	47	48	64	76	53
N. N. 4	63	30	28	30	43	38	55	53	51	57	65	33	60	61	51
N. N. 5	46	60	36	61	70	61	39	69	52	31	58	44	57	47	53
N. N. 6	52	50	28	64	60	49	39	39	59	38	62	61	75	42	51
N. N. 7	58	50	28	47	54	70	49	21	42	39	43	55	38	24	58
N. N. 8	58	43	33	38	51	53	55	55	67	37	43	>80	28	38	29
N. N. 9	60	49	46	53	60	42	49	24	42	44	65	75	72	42	39
N. N. 10	46	54	69	50	46	49	55	42	48	54	58	48	>80	61	60
N. N. 11	36	40	33	50	46	42	39	45	35	43	47	48	38	56	53
N. N. 12	41	59	58	53	54	56	39	65	56	49	62	27	57	26	48
N. N. 13	58	32	40	33	48	34	39	47	56	42	65	58	53	42	44
N. N. 14	78	45	40	47	60	47	55	80	66	45	47	61	38	56	45
N. N. 15	52	51	69	41	54	47	39	42	60	62	65	64	45	69	42
N. N. 16	44	46	36	41	46	70	39	34	37	41	47	48	34	30	39
N. N. 17	46	59	69	53	51	56	39	49	60	41	47	51	49	38	43
N. N. 18	46	20	28	33	23	22	39	38	67	49	68	61	41	42	39
N. N. 19	58	32	28	38	48	38	39	34	44	38	51	64	49	34	30
N. N. 20	39	51	43	47	54	65	39	21	29	54	47	27	38	38	43
N. N. 21	41	48	33	35	73	56	39	61	59	31	40	67	34	56	30
N. N. 22	67	34	36	53	48	31	39	80	32	44	68	37	64	61	39
N. N. 23	24	66	52	57	60	70	39	68	35	58	77	37	37	42	65
N. N. 24	65	71	58	50	73	77	39	62	26	41	62	61	64	26	48
N. N. 25	36	48	28	50	48	65	39	53	72	33	55	40	41	72	54

Fuente: Elaborado por autoras según Perfil de Estrés aplicado a las esposas de militares en el Centro de Salud “B” BAMAS de la FAE

La *Tabla 5* muestra una visión ampliada de los resultados de todas las escalas en cada uno de los casos. Se resalta los casos más relevantes en donde se observa los puntajes más altos y bajos en varias escalas, que pueden denotar tanto un riesgo para la salud (color rojo), como también una adaptación hacia el problema (color verde).

Entre los casos de mayor importancia se encuentran por un lado, dos que manifiestan aparentemente una mayor adaptación hacia el problema (casos N. N. 10 y 23), en contraste se evidencia 7 casos con más riesgo para la salud en contextos estresantes (casos N. N. 2, 8, 9, 14, 18, 19 y 22). En conclusión, en los casos más representativos por tener puntajes persistentes fuera del promedio en varias escalas, hay una tendencia a la vulnerabilidad hacia la enfermedad más que una adaptación adecuada a una determinada situación. De estos casos mencionados se realiza posteriormente un análisis individual que se complementa con los resultados de la encuesta.

Finalmente en el resto de casos no resaltados, la mayoría de las escalas se encuentran en el promedio dando cuenta de un aparente equilibrio en las diferentes escalas.

3.2.2 Resultados y análisis de la encuesta

3.2.2.1 ¿En qué grado percibe usted que el despliegue (pase) militar de su esposo ha repercutido en su estilo de vida?

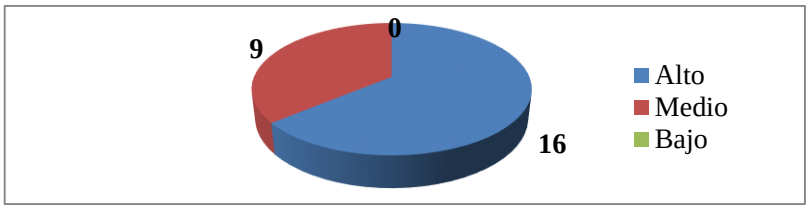


Gráfico 2 – Resultado pregunta No. 2 de la encuesta
Fuente: Elaborado por autoras según encuestas aplicadas a las esposas de militares en el Centro de Salud "B" BAMAS de la FAE

Tal como se observa en el *Gráfico 2*, más de la mitad de la población encuestada (16 mujeres) percibe que la situación de despliegue militar de los esposos ha afectado en un nivel alto su estilo de vida. Mientras que 9 mujeres afirman sentirse afectadas en nivel medio por esta situación. De esta forma, los presentes resultados dan cuenta de una situación que puede ser considerada como una problemática representativa en las mujeres encuestadas.

3.2.2.2 Según su criterio, ¿quién implanta las reglas en su hogar?

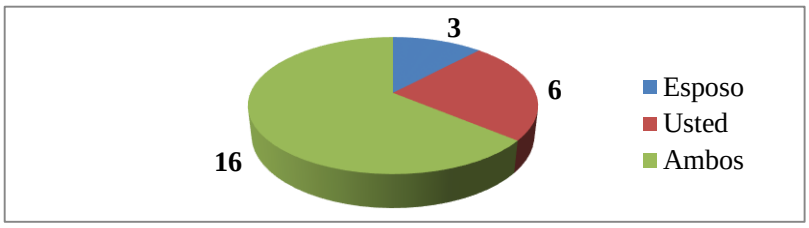


Gráfico 3 – Resultado pregunta No. 3 de la encuesta
Fuente: Elaborado por autoras según encuestas aplicadas a las esposas de militares en el Centro de Salud "B" BAMAS de la FAE

En el *Gráfico 3* se muestra que la mayoría de mujeres encuestadas (16 mujeres) afirman que tanto sus esposos como ellas implantan las reglas en el hogar, demostrando que existe una aparente acuerdo al momento de organizar las diferentes pautas interaccionales dentro de la dinámica familiar. Pese a la mencionada particularidad, se denota también cierta tendencia de las mujeres a encargarse de esta implantación, lo que podría estar relacionado con la ausencia periódica del esposo en el hogar tras su despliegue militar, que al parecer lleva a la mujer a asumir el control de la organización familiar.

3.2.2.3 ¿Cree usted que las reglas del hogar se modifican en ausencia de su esposo?

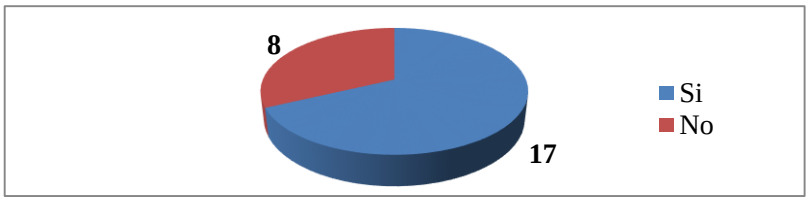


Gráfico 4 – Resultado pregunta No. 4 de la encuesta
Fuente: Elaborado por autoras según encuestas aplicadas a las esposas de militares en el Centro de Salud "B" BAMAS de la FAE

Como se observa en el gráfico anterior, 17 mujeres, es decir más de la mitad, asumen que las reglas del hogar se ven modificadas siempre que su esposo no se encuentra en casa. Esto podría dar cuenta de que existe una ambivalencia en la imposición de reglas asignadas en el hogar como resultado constante de la ausencia y retorno del militar a su núcleo familiar.

Cabe recalcar que, por un lado la madre pone reglas, y por otro el padre las modifica y viceversa. Lo que conllevaría a un estado de confusión o frustración por parte de los hijos, debido a cambios continuos en las rutinas y en la organización familiar.

La figura del padre muchas veces idealizada y su ausencia reiterada, implicarían que al momento de su retorno, todos los miembros de la familia quieran mantener una relación amistosa con él, formando de este modo alianzas o coaliciones con el progenitor y respetando sus reglas. Además, la madre como enfrenta todos los problemas y vaivenes cotidianos está expuesta a más fatiga y estrés, mostrándose muchas veces mal humorada o estricta al momento de imponer y hacer cumplir las reglas. Esto podría ocasionar en algunos casos, un deterioro en la relación próxima madre-hijos, lo que genera comportamientos desafiantes y hostiles entre ellos. Otro posible escenario sería que, los hijos al conocer y percatarse mejor de la situación y lo que conlleva la semi-ausencia del padre en sus vidas, decidan formar alianzas o coaliciones con la madre, respetando y haciendo cumplir los preceptos de la misma.

Por otro lado, siendo más común en hijos adolescentes, puede ocurrir que ellos asuman el rol del padre ausente, dándose igualmente una modificación de la organización familiar.

3.2.2.4 ¿Considera usted que la autoridad en el hogar se ve modificada en ausencia de su esposo?

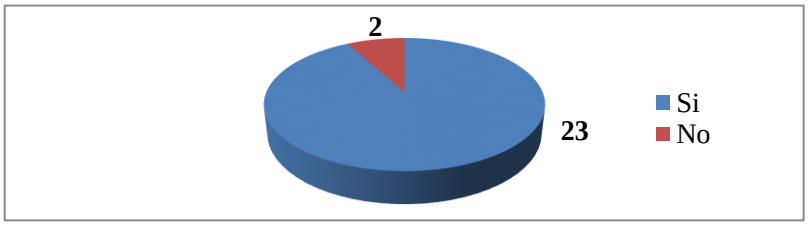


Gráfico 5 – Resultado pregunta No. 5 de la encuesta
Fuente: Elaborado por autoras según encuestas aplicadas a las esposas de militares en el Centro de Salud "B" BAMAS de la FAE

El *Gráfico 5* ilustra que el mayor número de la población investigada (23 mujeres) considera que la autoridad en su dinámica familiar se ve modificada tras la ausencia periódica de su esposo. Lo que provoca una constante acción de los procesos de cambio y adaptación en la familia, que podría generar una tensión en los miembros de la misma ya que deben modificar su organización en cada partida y retorno del esposo.

Como efecto de toda esta dinámica es probable que se reflejen diferentes cambios, como los expuestas en el gráfico anterior, y cuya naturaleza es diversa ya que depende de cada contexto en lo relacionado con: características de cada elemento de su dinámica familiar, particularidades de su relación de pareja, número y edades de los hijos, ocupaciones

académicas y laborales de cada miembro, historial laboral del esposo militar (número de despliegues y frecuencia de retorno), estado socioeconómico, estado de salud de los miembros, redes de apoyo social y relaciones socioculturales con las que cuenta la familia, entre otros. Por esto, es posible considerar que existan familias con sus respectivos miembros que logren una mayor o una menor adaptación a dicha situación de despliegue.

Dicho aspecto también remite a considerar la presencia de una posible particularidad en los familiares de un militar desplegado. Esto refiere a una elaboración continua del duelo por parte de ellos, que está influida por este constante cambio y adaptación de su dinámica familiar y de pareja.

3.2.2.5 ¿Ha sentido usted un distanciamiento emocional con su pareja tras el despliegue (pase) militar?

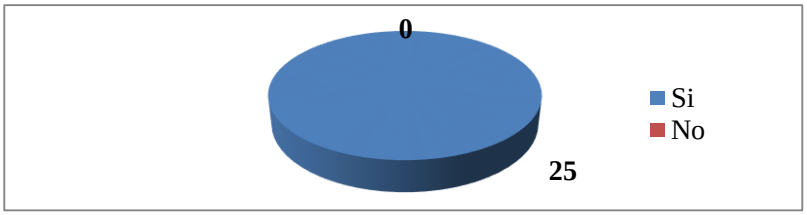


Gráfico 6 – Resultado pregunta No. 6 de la encuesta
Fuente: Elaborado por autoras según encuestas aplicadas a las esposas de militares en el Centro de Salud "B" BAMAS de la FAE

Se evidencia un alto nivel de separación emocional en la pareja, problemática que se ve reflejada en la respuesta unánime de todas las mujeres encuestadas (25 mujeres).

La semi-ausencia del militar genera una tensión representativa en el subsistema familiar (pareja). La separación hace que se viva sin el cónyuge, generando una pérdida de cotidianidad. Se modifican los ritmos de vida, deben ajustarse a una vida en solitario durante la mayor parte de las semanas o meses. La intimidad y comunicación se ven modificadas, pudiendo ocasionar un distanciamiento excesivo que repercutiría en el vínculo, llegando incluso a favorecer el establecimiento de patrones en la relación, que agrave el conflicto y haga que se perpetúe indefinidamente.

3.2.2.6 ¿Qué emociones/sentimientos ha percibido usted tras éste distanciamiento emocional con su pareja?

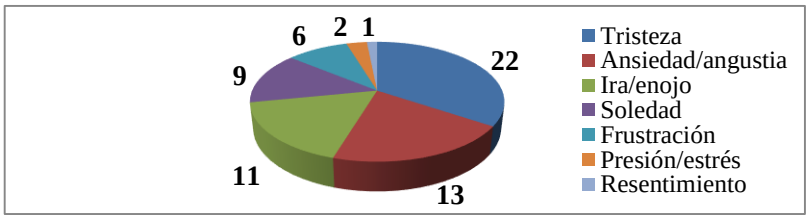


Gráfico 7 – Resultado pregunta No. 7 de la encuesta
Fuente: Elaborado por autoras según encuestas aplicadas a las esposas de militares en el Centro de Salud "B" BAMAS de la FAE

Tal como se observa en el *Gráfico 7*, las emociones y sentimientos que perciben las mujeres tras el distanciamiento emocional con su pareja debido al despliegue militar son: tristeza, ansiedad, ira, soledad, frustración, presión y resentimiento. De estas existe una preeminencia principalmente de la tristeza (22 mujeres), la ansiedad (13 mujeres), la ira (11 mujeres) y la soledad (9 mujeres). Lo que evidencia un aparente predominio de emociones y sentimientos negativos y/o desagradables que podrían generar malestar en la persona, y que si son persistentes, son proclives a desembocar en cuadros de enfermedad graves como depresión y ansiedad.

Así mismo, es comprensible que las mujeres manifiesten este tipo de emociones, ya que estas son usuales dentro de un proceso de duelo, y de acuerdo a lo mencionado, los familiares del militar desplegado pueden presentar una elaboración continua del duelo, como uno de los efectos de toda la dinámica que vivencian por esta acción de movilización periódica del militar.

3.2.2.7 ¿Qué pensamientos han surgido en usted tras éste distanciamiento emocional con su pareja?

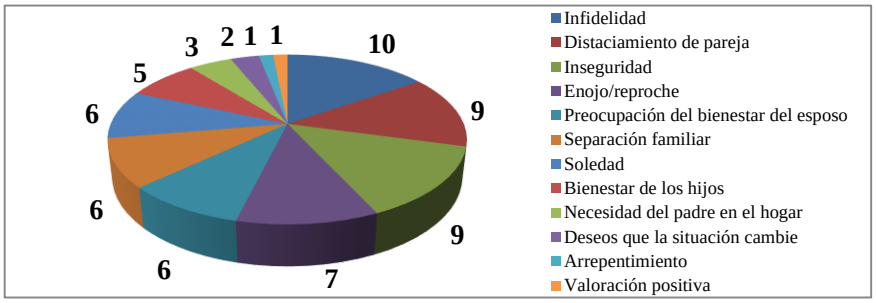


Gráfico 8 – Resultado pregunta No. 8 de la encuesta
Fuente: Elaborado por autoras según encuestas aplicadas a las esposas de militares en el Centro de Salud "B" BAMAS de la FAE

Es de primordial importancia destacar que todas las mujeres encuestadas han expresado ideas relacionadas con sus pensamientos predominantes ante esta situación de despliegue, en donde evalúan la significación y las posibles consecuencias. Sin embargo, se evidencian también pensamientos recurrentes que al parecer están afectando emocionalmente a las mujeres. Es así que, se observa un alto grado de pensamientos sobre infidelidad conyugal (10 respuestas), siendo éste el más representativo. En algunos casos se activa la atención selectiva ante esta idea, algunas veces por sucesos similares ya vividos y otros, por especulación o temor.

Como otro pensamiento relevante, se encuentra el distanciamiento emocional de pareja en nueve mujeres. Este pensamiento podría ser alimentado por una pérdida de cotidianidad, modificación en los ritmos de vida, enfrentamiento de una vida en solitario, así como la modificación de la intimidad, comunicación y cambios individuales de cada cónyuge, debilitando el vínculo de este subsistema.

También se evidencian pensamientos relacionados con una posible inseguridad de las mujeres encuestadas ante diferentes aspectos de su vida, obteniendo un resultado de nueve mujeres. Esto podría acaecer en que sus recursos personales y sus creencias del *self* [14] y del mundo se encuentran muy limitados o escasos.

Por otro lado, siete mujeres reflejan respuestas de pensamientos de reproche y enojo hacia el cónyuge, posiblemente detonados por la falta de apoyo y la presencia ambigua del militar dentro del hogar.

3.2.2.8 ¿Durante el período en que su esposo se encuentra en el hogar, ¿dedican tiempo para realizar actividades que alimenten su relación de pareja?

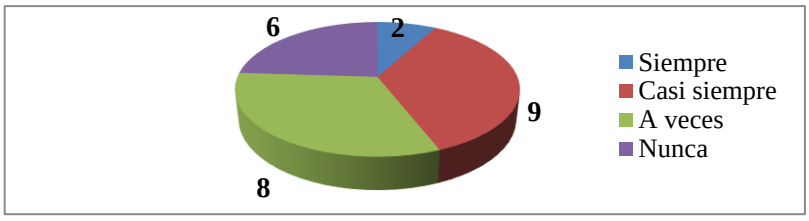


Gráfico 9 – Resultado pregunta No. 9 de la encuesta
Fuente: Elaborado por autoras según encuestas aplicadas a las esposas de militares en el Centro de Salud "B" BAMAS de la FAE

[14] La traducción del inglés al español de este término es "creencias del Yo".

El *Gráfico 9* ilustra la frecuencia con que la pareja dedica tiempo para realizar actividades que alimenten su relación, evidenciándose así 9 mujeres que reportan que las efectúan casi siempre, 8 mujeres que las hacen a veces, 6 mujeres que nunca llevan a cabo algo y 2 que afirman que siempre ejecutan alguna actividad. Tal resultado demuestra que al parecer casi la mitad de la población investigada realiza frecuentemente junto con su pareja actividades que les permitan aplacar los cambios en su relación debido al despliegue militar, mientras que la frecuencia con que la otra mitad de la población dedica tiempo es bastante reducida. Resaltando que la presencia o ausencia de tal particularidad, depende mayormente de las características propias de la dinámica de cada relación de pareja

3.2.2.9 ¿Le preocupa pensar en el futuro respecto a su relación de pareja?

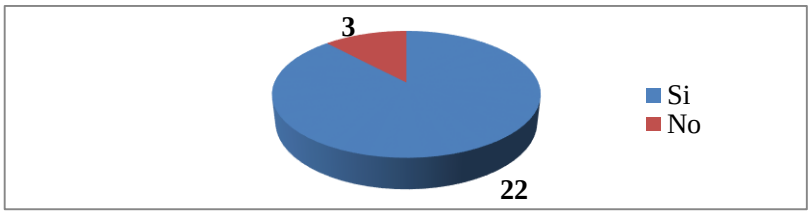


Gráfico 10 – Resultado pregunta No. 10 de la encuesta
Fuente: Elaborado por autoras según encuestas aplicadas a las esposas de militares en el Centro de Salud "B" BAMAS de la FAE

Casi la totalidad de la mujeres encuestadas, 22 mujeres, aseguran sentirse preocupadas por el futuro en su relación de pareja. Tal resultado se vincula con la situación y el contexto en el que viven las esposas, en donde se juegan algunos factores como son: el distanciamiento emocional de pareja y familiar, los cambios que se perpetúan constantemente en la dinámica familiar y en su subsistema que es el vínculo conyugal, así mismo están en juego las emociones, pensamientos y comportamientos que genera esta situación. Todo esto crea un malestar prolongado y repetitivo que influye sobre las expectativas futuras de la relación.

3.2.2.10 ¿Qué cambios percibe usted a nivel personal tras el despliegue (pase) militar de su esposo?

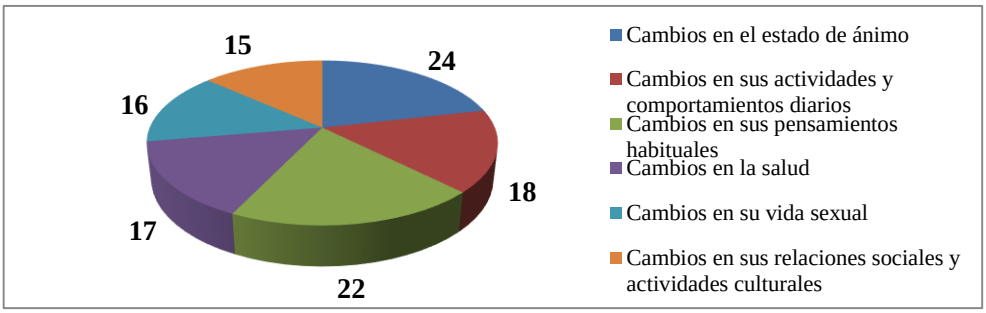


Gráfico 11 – Resultado pregunta No. 11 de la encuesta
Fuente: Elaborado por autoras según encuestas aplicadas a las esposas de militares en el Centro de Salud "B" BAMAS de la FAE

Se encuentra que en cada uno de los diferentes tipos de manifestaciones, existe un número representativo de mujeres que lo perciben, lo que da cuenta que toda la muestra de investigación detecta cambios personales como consecuencia de este evento. Se resalta que las manifestaciones psicológicas son las más representativas ya que casi todo el grupo de mujeres evidencia cambios en el estado de ánimo, en los pensamientos habituales y en las actividades y comportamientos diarios. Las manifestaciones fisiológicas y sociales también se muestran considerablemente, ya que más de la mitad de la población exhibe cambios tanto en su salud como en su vida sexual, de pareja, en sus relaciones sociales y actividades culturales. En los siguientes resultados se detallan cada uno de los diferentes los cambios reportados por las mujeres.

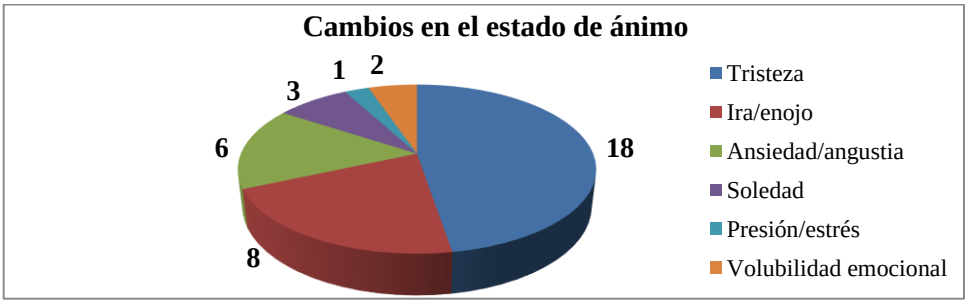


Gráfico 12 – Resultado pregunta No. 11 de la encuesta
Fuente: Elaborado por autoras según encuestas aplicadas a las esposas de militares en el Centro de Salud "B" BAMAS de la FAE

A nivel de las manifestaciones psicológicas, 24 mujeres aseveran presentar cambios en el estado de ánimo, dentro de los cuales según el *Gráfico 12*, se encuentran estados persistentes de tristeza, ira/enojo, ansiedad/angustia, soledad, presión/estrés y volubilidad emocional. Es así que nuevamente se corrobora la existencia de un aparente predominio de

estados de ánimo negativos (principalmente de tristeza) para el bienestar del grupo de investigación.

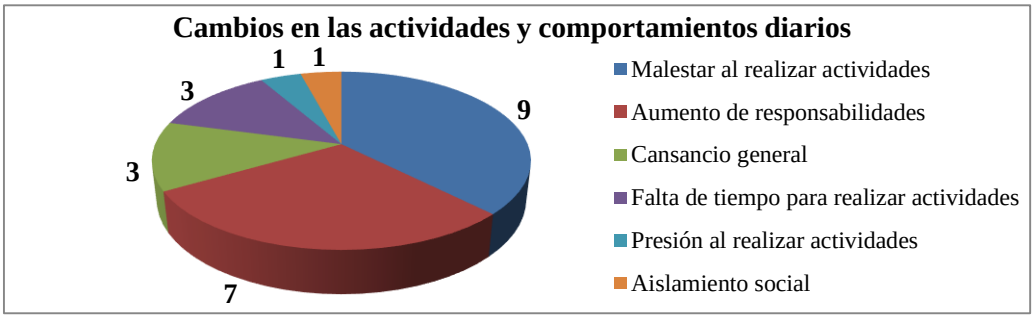


Gráfico 13 – Resultado pregunta No. 11 de la encuesta
Fuente: Elaborado por autoras según encuestas aplicadas a las esposas de militares en el Centro de Salud "B" BAMAS de la FAE

A nivel conductual o comportamental, 18 mujeres manifiestan cambios en sus actividades y comportamientos diarios tales como malestar al realizar actividades, aumento de responsabilidades habituales, cansancio general, falta de tiempo para llevar a cabo todas sus actividades diarias, presión al ejecutar las diferentes acciones y aislamiento social. Resaltándose que la mitad de este grupo presenta malestar al efectuar sus distintas actividades diarias y que en general existe una aparente percepción de cambios desagradables en sus obligaciones a cumplir. Lo que da cuenta de un aparente estado de apatía y falta de motivación en las mujeres que podría hacerlas vulnerables a cuadros de depresión.

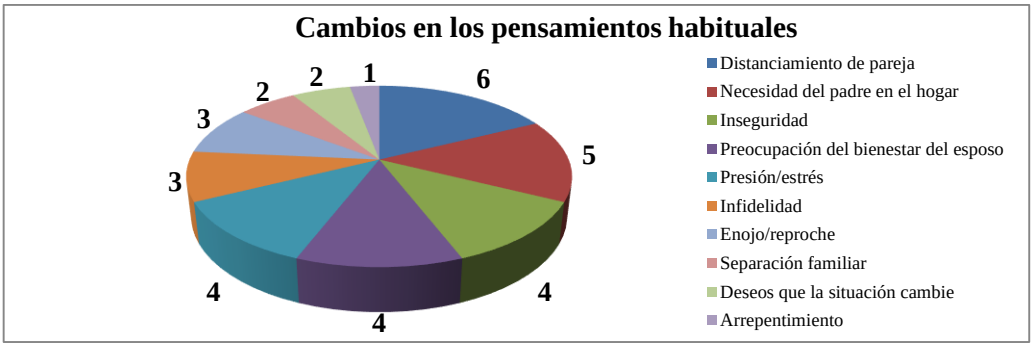


Gráfico 14 – Resultado pregunta No. 11 de la encuesta
Fuente: Elaborado por autoras según encuestas aplicadas a las esposas de militares en el Centro de Salud "B" BAMAS de la FAE

Como ya se ha corroborado y explicado en un anterior análisis, hay una gran concurrencia de pensamientos entrelazados con la separación o distanciamiento emocional de la pareja, siendo seis mujeres que asumen precisar este cambio. Existe un nivel considerable de pensamientos que giran en torno a la necesidad del padre en el hogar, siendo cinco mujeres

que acotan tener dicha necesidad al no sentir apoyo por parte del militar semi-ausente, así como también sentir una añoranza hacia él mismo.

A su vez, y como se observó con anterioridad, constan ideas relacionadas con la inseguridad en las mujeres para enfrentar la cotidianeidad de su vida, cuatro en total. Así como, pensamientos vinculados con la preocupación acerca del bienestar global del esposo cuando se encuentra desempeñando actividades laborales lejos del hogar, siendo cuatro mujeres las que declaran esta idea. Finalmente, cuatro también señalan tener pensamientos de llevar una vida con mucha presión entorno a sus actividades diarias, esto podría corresponder a que la mujer enfrenta sola las actividades personales y del hogar, sin apoyo del cónyuge o con uno muy limitado al no estar presente.

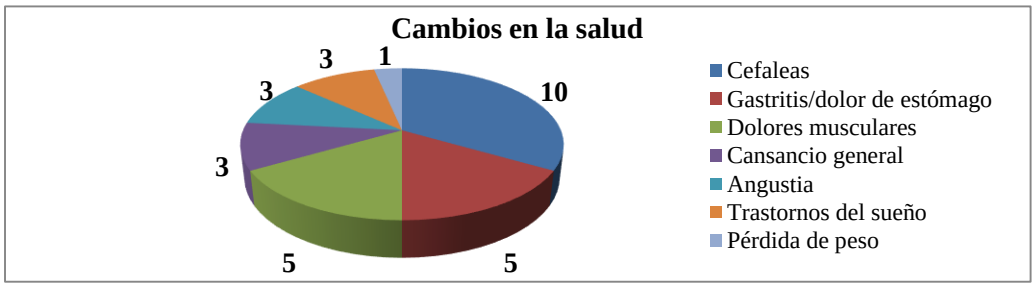


Gráfico 15 – Resultado pregunta No. 11 de la encuesta
Fuente: Elaborado por autoras según encuestas aplicadas a las esposas de militares en el Centro de Salud "B" BAMAS de la FAE

Respecto a los cambios en la salud, de un total de 17 mujeres, 10 afirman experimentar reiteradas cefaleas, seguidas por malestares estomacales/gastritis (cinco mujeres) y dolores musculares (cinco mujeres). Siendo estos cambios los más representativos en el ámbito de la salud.

Dichos malestares fisiológicos, podrían estar relacionados con los cambios sucedidos por el despliegue militar, por la presión que dichas mujeres mencionan tener durante las actividades diarias, la falta de apoyo de la pareja dentro de la dinámica familiar, etc. Estas molestias podrían ser una forma de sintomatizar todo aquello que les agobia e incluso desborda y que en ocasiones no es expresado ni eliminado.

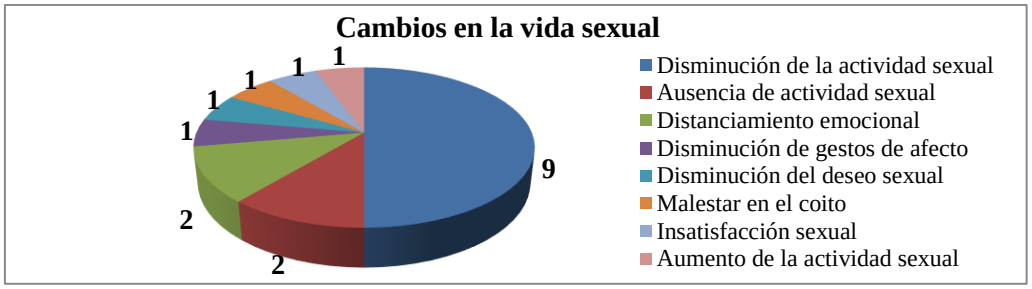


Gráfico 16 – Resultado pregunta No. 11 de la encuesta
Fuente: Elaborado por autoras según encuestas aplicadas a las esposas de militares en el Centro de Salud "B" BAMAS de la FAE

Una visible mayoría, nueve mujeres de un total de 16, mencionan que el cambio más significativo en su vida sexual es la disminución de la frecuencia sexual con su pareja. De este modo, las expresiones afectivas y las prácticas sexuales en la pareja también presentarían modificaciones y degeneraciones como resultado de conflictos y distanciamiento emocional.

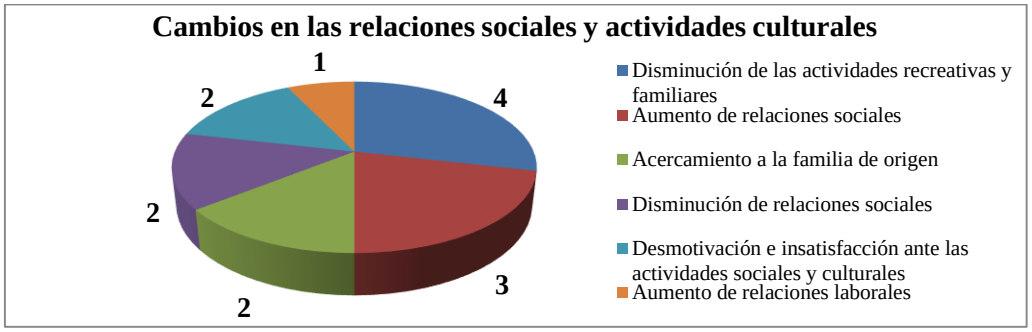


Gráfico 17 – Resultado pregunta No. 11 de la encuesta
Fuente: Elaborado por autoras según encuestas aplicadas a las esposas de militares en el Centro de Salud "B" BAMAS de la FAE

Tal como muestra el *Gráfico 17*, el cambio más significativo en las relaciones sociales y actividades culturales, es la disminución de las actividades recreativas y familiares, son cuatro mujeres las que perciben dicho cambio.

Es así que, entre las complicaciones que se originarían como respuesta del estrés que pueda ser perteneciente ante esta situación, se encontrarían manifestaciones como: pérdida de interés en la colaboración ciudadana, en los actos sociales y familiares, aislamiento y/o distanciamiento relacional con amigos o conocidos.

3.2.2.11 ¿Qué hace para afrontar estos cambios en su vida?

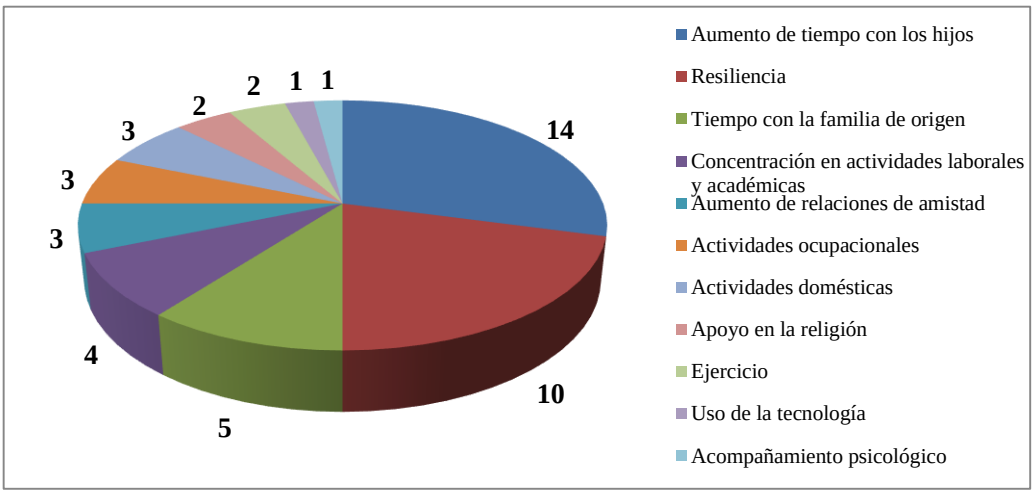


Gráfico 18 – Resultado pregunta No. 12 de la encuesta
Fuente: Elaborado por autoras según encuestas aplicadas a las esposas de militares en el Centro de Salud "B" BAMAS de la FAE

Entre las respuestas más representativas, se resalta que 14 mujeres, de un total de 25, afrontan esta situación aumentando el tiempo de convivencia con sus hijos. La compañía de los hijos es importante ya que constituye un eslabón que permitiría afrontar dicha perdida ambigua.

Como segundo factor de relevancia se encuentra la resiliencia, 10 mujeres afirman emplearla para sobrellevar la situación. Estas mujeres podrían estar utilizando sus recursos personales como una valoración positiva de la situación, enfocando la confrontación en una orientación inclinada hacia la emoción que les permite una adaptación en base a una regulación emocional y cognitiva; o también mantener una expectativa optimista hacia el fututo con el deseo de cambio de este hecho, concibiendo la realidad como una circunstancia provisional.

Finalmente, el apoyo de la familia de origen se ve reflejado en cinco mujeres, que lo utilizan para confrontar su vivencia actual. Se produce con frecuencia la búsqueda y el apoyo de los viejos vínculos. Es común el retorno a la casa de los padres y el apoyo constante de hermanos. Es importante destacar el valor que tienen las redes de apoyo social (en específico la familia de origen) para el bienestar global de la persona, tomando en cuenta que esta cultura está fuertemente construida y arraigada a sus vínculos primarios.

3.2.2.12 ¿Cuál es su opinión acerca de la situación que está viviendo relacionada con la ausencia de su pareja a causa del despliegue (pase) militar?

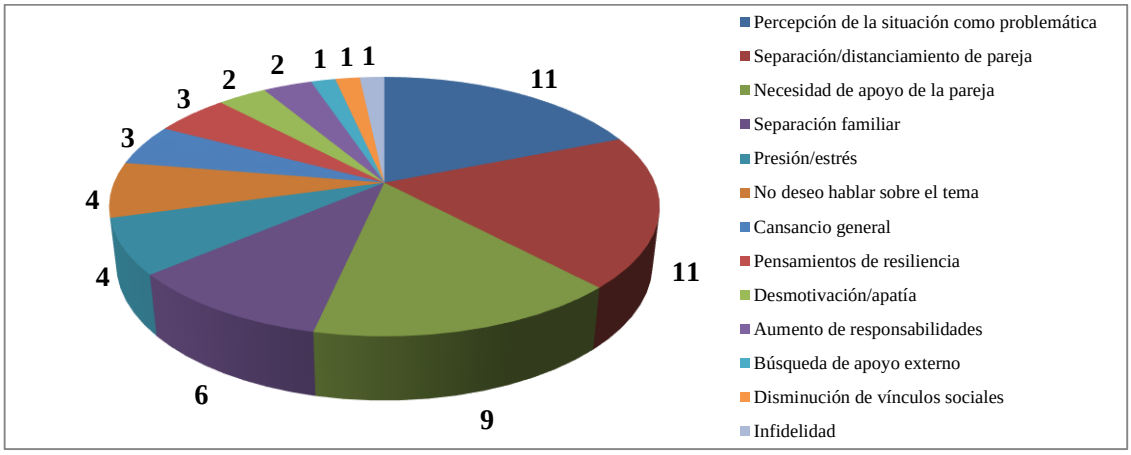


Gráfico 19 – Resultado pregunta No. 13 de la encuesta
Fuente: Elaborado por autoras según encuestas aplicadas a las esposas de militares en el Centro de Salud "B" BAMAS de la FAE

En el *Gráfico 19* se localizan las diferentes opiniones de las mujeres encuestadas acerca de su situación actual referida a la ausencia periódica de su esposo debido al despliegue militar, dichas opiniones se centran en aspectos como percepción de la situación como problemática, separación/distanciamiento de pareja, necesidad de apoyo de la pareja, separación familiar, presión/estrés, evitación del tema, cansancio general, pensamientos de resiliencia, desmotivación/apatía, aumento de responsabilidades, búsqueda de apoyo externo, disminución de vínculos sociales e infidelidad. Se resalta una visión general de la situación como negativa ya que la mayoría de opiniones se centran en aspectos que al parecer generan un malestar considerable en las mujeres, sobre todo alrededor de tres ideas como: la percepción de la situación como problemática, la separación y/o distanciamiento de pareja y la necesidad de apoyo en la pareja.

3.2.3 Resultados y análisis particulares de casos representativos

Para la selección de estos casos representativos se tomó en cuenta principalmente los resultados extraídos del "Perfil de Estrés" en donde se resalta los casos que presentan puntajes persistentes fuera del promedio en varias escalas, denotando un riesgo para la salud. Para completar el análisis de dichos casos se añade las respuestas más relevantes en la encuesta, y de este modo correlacionar los resultados obtenidos.

3.2.3.1 Caso N. N. 2

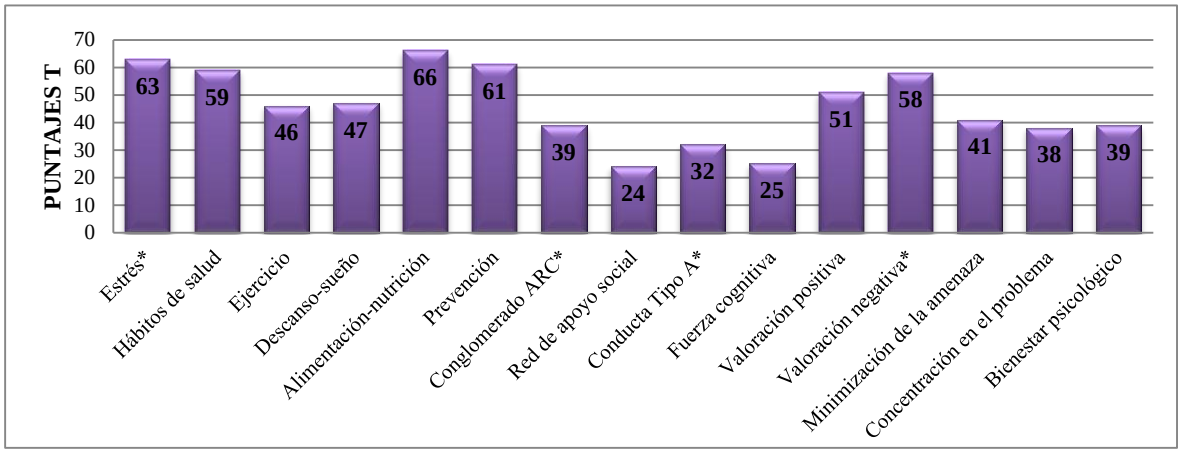


Gráfico 20 – Resultado del Perfil de Estrés caso N. N. 2
Fuente: Elaborado por autoras según Perfil de Estrés aplicado a las esposas de militares en el Centro de Salud "B" BAMAS de la FAE

El *Gráfico 20* refleja que la persona cuenta con una adecuada alimentación y prevención, es decir, con frecuencia pone en práctica estrategias preventivas de salud e higiene, se alimenta de manera balanceada, disciplinada y nutritiva.

En contraste, su fuerza cognitiva alcanza un puntaje muy bajo, por lo que se interpretaría que la persona es propensa a sentirse alienada en su vida, ve los cambios como amenazas y cree no tener control sobre dichos sucesos. Tal enunciado concuerda con las respuestas dadas en la encuesta, en donde se verbalizan pensamientos y emociones que podrían estar desbordando al sujeto, tales como: querer que la situación cambie, necesidad de que el cónyuge esté en casa, pensamientos recurrentes de traición, así como sentimientos de tristeza, soledad y abandono.

Como resultado congruente, el estilo de afrontamiento del estrés es negativo porque la valoración de sus experiencias cotidianas en su mayoría contiene un tinte amenazante, y una presencia de fuertes sentimientos de auto-culpabilidad, crítica o pensamientos catastróficos, estos últimos muy resaltados en la encuesta.

De esta forma, la persona no podría utilizar un afrontamiento centrado en el problema. En primer lugar, al no tener una adecuada fuerza cognitiva y al predominar un estilo de afrontamiento de valoración negativa. En segundo lugar, los recursos personales y la estructura del Yo se ven fragilizados. En tercer lugar, es la primera vez que la mujer vivencia un despliegue militar por parte de su esposo, y se observa que tiene dos hijos: uno

que se encuentra en la etapa de la adolescencia, y otro que está iniciando la pre-adolescencia. Estos factores de gran importancia pueden también influir en la dificultad de un positivo afrontamiento ante el presente problema.

La única acción para afrontar la presente situación, según la encuesta respondida por este caso es, cuidar de sus hijos, lo que podría ocasionar un círculo vicioso de ansiedad y estrés, ya que la persona no estaría buscando maneras de promover un cuidado de sí y fomentando espacios propios para un crecimiento personal.

También como consecuencia de los factores antes citados, la escala red de apoyo social se encuentra en márgenes muy bajos.

Por ende se concluye que, el conjunto de los factores mencionados influyen en la presencia alta de estrés, interpretándolo con un elevado riesgo para la salud, que afecta el bienestar psicológico global de la persona, desencadenando una puntuación relativamente baja en esta última escala.

3.2.3.2 Caso N. N. 8

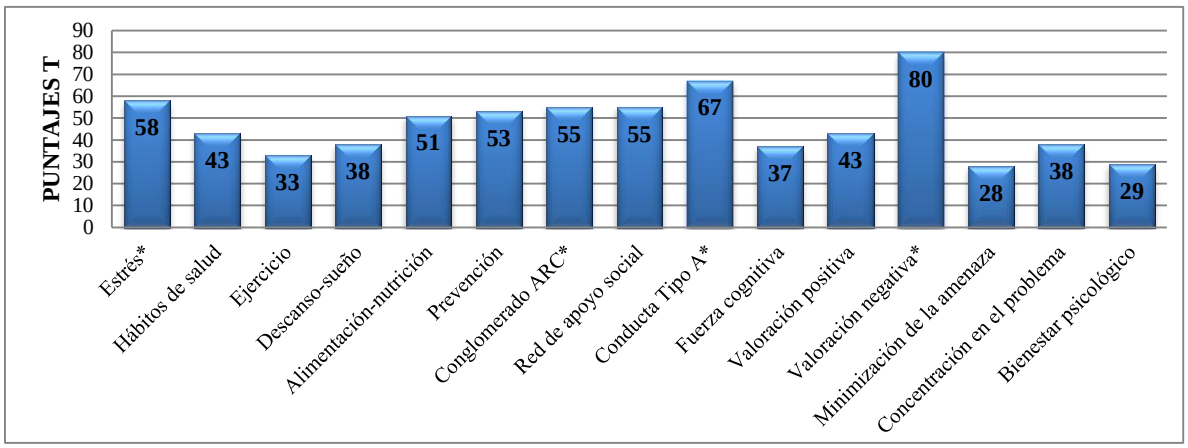


Gráfico 21 – Resultado del Perfil de Estrés caso N. N. 8
Fuente: Elaborado por autoras según Perfil de Estrés aplicados a las esposas de militares en el Centro de Salud "B" BAMAS de la FAE

Tal como se muestra en el *Gráfico 21*, el puntaje T en la escala estrés se aproxima a un nivel relativamente alto. Del mismo modo, presenta elevados rasgos de conducta tipo A que se caracteriza por ira internalizada y/o expresada, impaciencia, búsqueda de mejoría, hostilidad, competitividad, lenguaje vigoroso, involucramiento y rapidez al realizar actividades. Su estilo de afrontamiento predominante es la valoración negativa de las

situaciones frente al resto de estilos de afrontamiento cuyos puntajes son bajos. Por otro lado, la escala fuerza cognitiva indica un alto grado de sentimientos alienantes hacia el problema que son percibidos como amenazantes, por tal motivo se puede conjeturar que sus recursos son poco adecuados, provocando una sensación generalizada de malestar psíquico en las diferentes áreas de su vida.

Así también en los resultados de la encuesta, la persona afirma que existen modificaciones en su dinámica familiar y de pareja relacionadas con la autoridad en el hogar y con el distanciamiento emocional con su esposo, que le generan un malestar representativo. Son relevantes sus manifestaciones a nivel psicológico que tienen que ver con sentimientos de tristeza, enojo y angustia; y con pensamientos recurrentes sobre distanciamiento y separación familiar y de pareja, que parecen estar relacionados con ideas sobre infidelidad. En cuanto a las manifestaciones comportamentales y sociales se encuentra un aumento en las actividades diarias y en las relaciones sociales respectivamente. Para afrontar estos cambios la persona asevera utilizar únicamente sus propios recursos psíquicos Considerando que es la tercera vez que la mujer vivencia la movilización de su esposo, se resalta una aparente percepción a manera de trauma de esta situación que se evidencia en las características de las manifestaciones que presenta.

3.2.3.3 Caso N. N. 9

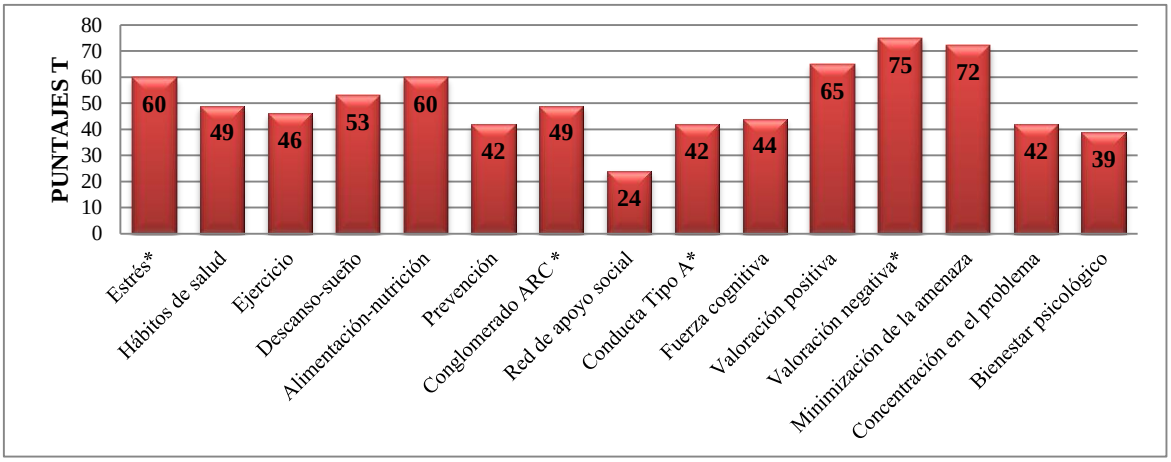


Gráfico 22 – Resultado del Perfil de Estrés caso N. N. 9
Fuente: Elaborado por autoras según Perfil de Estrés aplicado a las esposas de militares en el Centro de Salud "B" BAMAS de la FAE

En el *Gráfico 22* se observa que la persona tiene un nivel alto de estrés percibido, pudiendo ser vulnerable a la enfermedad en contextos estresantes. Tal resultado puede estar

relacionado con la presencia tanto de una red de apoyo social reducida que determina que no cuenta con un soporte social satisfactorio, como también de una percepción generalizada de falta de bienestar en su vida.

En cuanto a sus estilos de afrontamiento, la escala valoración negativa muestra el puntaje más elevado en relación con el resto de escalas, que da cuenta de un uso frecuente de esta estrategia. Así mismo, la persona afirma que su forma de afrontar la presente situación es aumentando el tiempo de convivencia con sus hijos.

Por su parte, la encuesta muestra un nivel medio de repercusión del despliegue militar en la vida de la persona, localizándose cambios en el hogar relacionados con las reglas y el manejo de la autoridad, así como un distanciamiento emocional con el esposo.

En cuanto a sus principales manifestaciones se encuentra a nivel fisiológico, cefaleas y dolores musculares; a nivel psicológico, emociones como ansiedad, tristeza y decaimiento, y pensamientos relacionados con el distanciamiento y ruptura familiar y de pareja; y por último a nivel social, disminución y apatía para las relaciones sociales.

Es importante señalar que este contexto de la persona, al parecer está influido por la ausencia de su esposo por períodos relativamente largos de 6 meses, lo que podría estar siendo percibido a manera de evento traumático, a consecuencia de esta experiencia crónica de separación de su esposo.

3.2.3.4 Caso N. N. 10

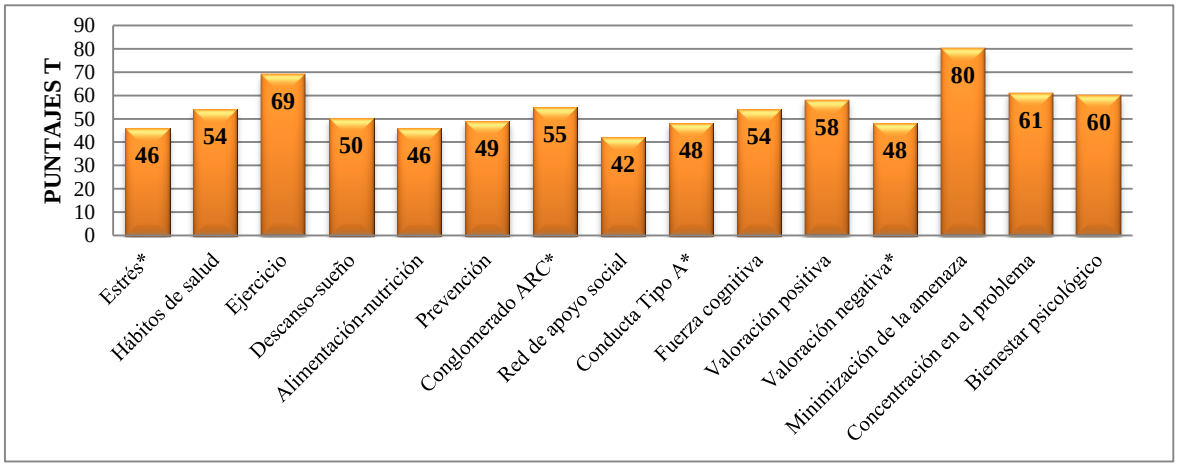


Gráfico 23 – Resultado del Perfil de Estrés caso N. N. 10
Fuente: Elaborado por autoras según Perfil de Estrés aplicado a las esposas de militares en el Centro de Salud "B" BAMAS de la FAE

De acuerdo con los resultados reflejados en el presente gráfico, la persona mantiene un adecuado y alto bienestar psicológico en las diversas áreas de su vida. El estrés se encuentra en un promedio considerable, es decir, no afecta la cotidianeidad del individuo.

Las escalas bienestar psicológico y estrés, al parecer reflejan dicha puntuación debido a que la persona cuenta con recursos personales y fortalezas en la estructura del Yo que le permiten afrontar una situación de estrés o un cambio de forma satisfactoria. La escala Ejercicio, muestra que la persona mantiene un adecuado y sano nivel de actividad física que la relaja, tonifica su cuerpo, genera una sensación de autoestima, etc. Cabe recalcar que la mujer está vivenciando el tercer despliegue de su esposo, lo que denotaría que sabe cómo afrontar este suceso ya que lo ha vivido con anterioridad.

En concordancia, según la encuesta aplicada, se observa que la persona intenta tener paciencia y tolerancia hacia lo que está vivenciando, podría reflejarse un estilo de afrontación ligado a la resiliencia, a pesar de que en ocasiones surgen pensamientos y sentimientos de tristeza a causa de la situación, lo que podría denotarse como algo normal. En correlación, el estilo de afrontamiento denominado minimización de la amenaza, tiene un puntaje alto, y permite que la persona evite o disminuya su percepción ante cualquier tipo de situación, impidiendo que su apreciación sea catastrófica. El estilo de afrontamiento, concentración en el problema, también refleja una puntuación alta, y centra los pensamientos en desarrollar planes de acción oportunos para afrontar una situación.

3.2.3.5 Caso N. N. 14

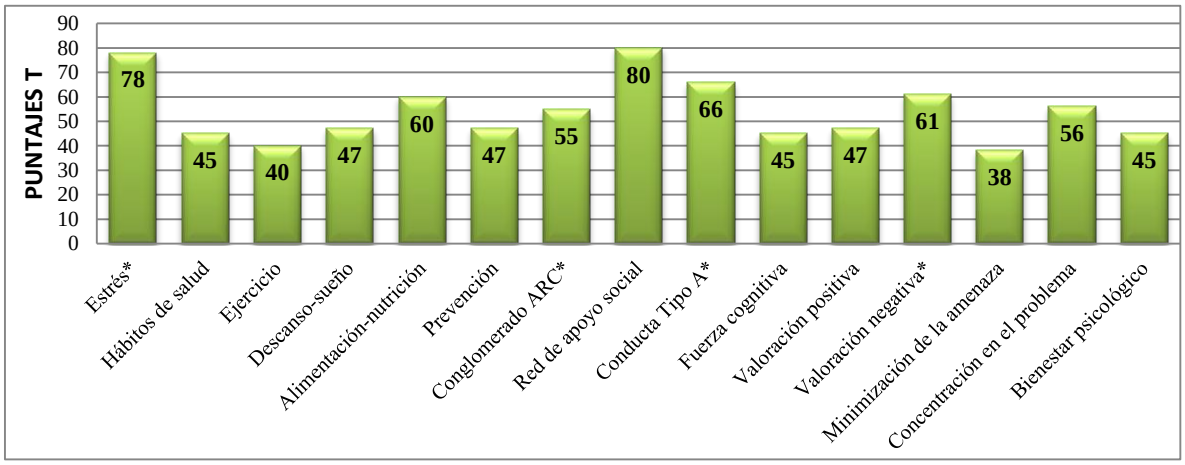


Gráfico 24 – Resultado del Perfil de Estrés caso N. N. 14
Fuente: Elaborado por autoras según Perfil de Estrés aplicado a las esposas de militares en el centro de salud "B" BAMAS de la FAE

El *Gráfico 24* ilustra un alto nivel de estrés percibido, resaltando que el puntaje en la escala Estrés es el más elevado de todo el grupo de investigación. Manifiesta una tendencia relativamente alta de expresar conductas tipo A como ira internalizada y/o expresada, impaciencia, lenguaje vigoroso y rapidez al realizar actividades.

En los estilos de afrontamiento se observa un uso frecuente de la valoración negativa de las situaciones, ubicándola como su estrategia predominante. No obstante, se denota una alta frecuencia de apoyo social que le resulta satisfactoria a la persona, que bien puede actuar como recurso protector para su salud ante situaciones de riesgo. Como afrontamiento de dichos cambios la persona afirma aumentar el tiempo de convivencia con sus hijos y su familia de origen.

Mientras que en la información recabada en la encuesta, se exhibe un grado alto de repercusión del despliegue militar sobre el estilo de vida, en donde la persona percibe cambios tanto en la relación de pareja como en la dinámica familiar.

Tras tales particularidades, se exponen manifestaciones psicológicas, en primera instancia de tipo emocional como ansiedad y sentimientos de soledad y tristeza; luego de tipo cognitivo como pensamientos persistentes sobre separación de la pareja, infidelidad, problemas con los hijos y presión ante la situación actual; por el lado comportamental se plantea un malestar general al realizar las actividades diarias y existe una ausencia de actividad sexual.

3.2.3.6 Caso N. N. 18

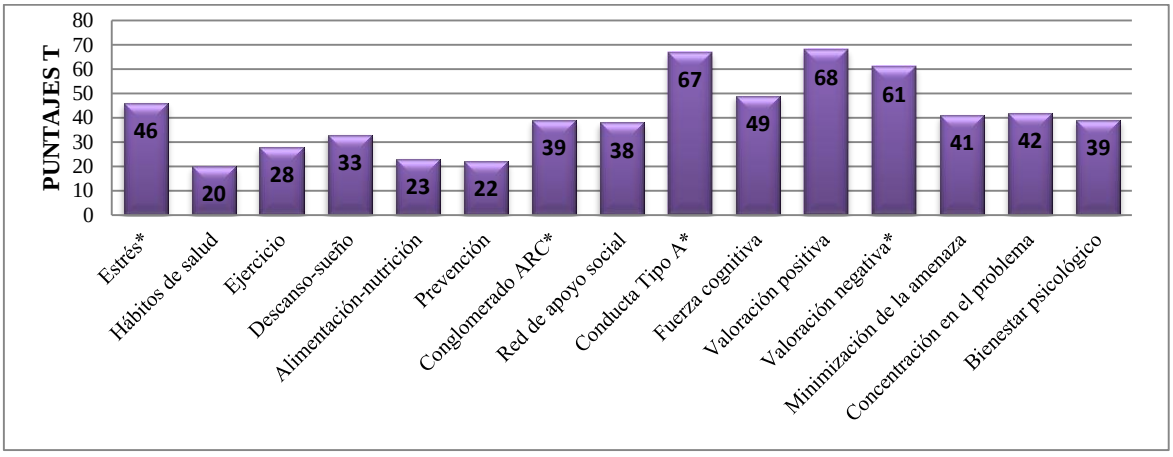


Gráfico 25 – Resultado del Perfil de Estrés caso N. N. 18
Fuente: Elaborado por autoras según Perfil de Estrés aplicado a las esposas de militares en el Centro de Salud "B" BAMAS de la FAE

Tal como se observa en el presente gráfico, la escala hábitos de salud con sus sub-escalas, ejercicio, descanso/sueño, alimentación/nutrición y prevención, se encuentran por debajo del promedio, así también en la encuesta se evidencia la presencia de gastritis e insomnio. Esto conlleva a sugerir que la persona no incorpora a su diario vivir conductas específicas que lleven a un bienestar físico.

Posiblemente, las causas de un promedio tan bajo en la escala hábitos de salud y sus sub-escalas, estarían encaminadas en un bienestar psicológico y red de apoyo social bajos; o a su vez, la alta puntuación de una conducta tipo A que es aquella que muestra premura de tiempo, impaciencia, conductas competitivas, desconfianza, enojo y hostilidad. Esta conducta tipo A, se evidencia en la encuesta ya que la persona manifiesta el deseo de realizar todo de prisa y ser muy impaciente, seguida de una intolerancia a la frustración y escasa planeación.

Es importante recalcar que es el tercer despliegue que vivencia la persona, lo que posiblemente podría estar degenerando el vínculo emocional con su cónyuge. En la encuesta la mujer alude sentir mucho enojo y resentimiento con su pareja por el poco apoyo y presencia que ha acaecido en estos años, así mismo menciona que nunca dedican tiempo para realizar actividades que alimenten su relación, y el deseo sexual ha disminuido. Como opinión central expresa que el motivo por el que sigue casada son sus hijos.

La persona muestra un uso frecuente hacia dos tipos de afrontamiento del estrés como la valoración positiva y la valoración negativa. La primera, con un mayor puntaje, está vinculada con el uso de comentarios de apoyo y motivación, auto-dirigidos a minimizar la percepción de estrés. En este sentido, se podría presumir que por este estilo de afrontamiento y con la ayuda de otros recursos adicionales que son mencionados en la encuesta como el uso de la tecnología y hacer nuevas amistades por chat, el estrés se encuentra dentro del promedio, es decir no afecta la cotidianeidad del individuo. Por otro lado, la valoración negativa caracterizada por la auto-culpabilidad, crítica o pensamiento catastrófico, podría influir en los bajos hábitos de salud, bienestar psicológico y red de apoyo social.

3.2.3.7 Caso N. N. 19

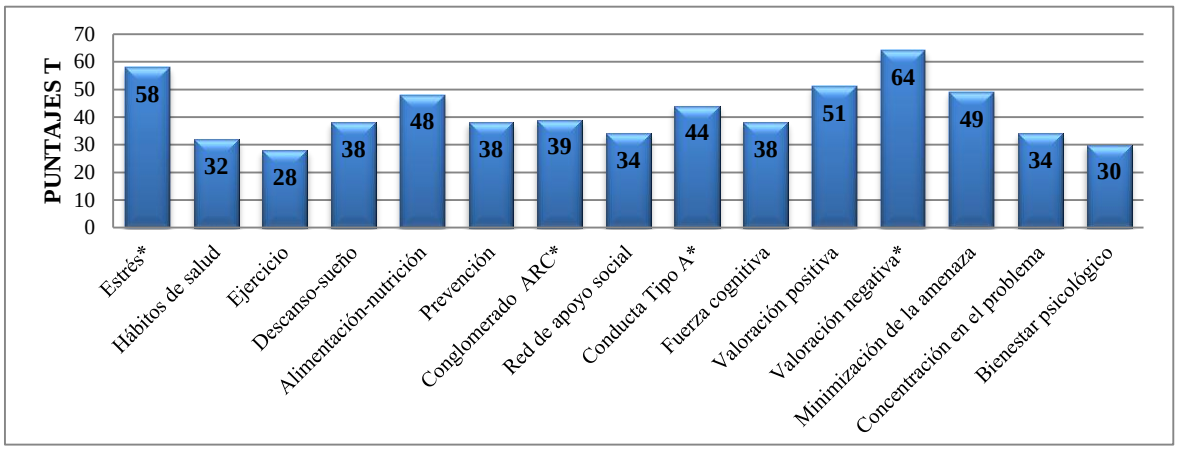


Gráfico 26 – Resultado del Perfil de Estrés caso N. N. 19
Fuente: Elaborado por autoras según Perfil de Estrés aplicado a las esposas de militares en el Centro de Salud "B" BAMAS de la FAE

La persona muestra bajos niveles relacionados con sus hábitos de salud, que podrían vincularse también con lo mencionado en la encuesta acerca de malestares y dolores musculares que experimenta constantemente. Estos hábitos de salud, al parecer se asocian con bajas puntuaciones en las escalas red de apoyo social y bienestar psicológico.

A pesar de que en la encuesta la persona opina que confronta esta situación acercándose más a su familia de origen, en el "Perfil de Estrés" se muestra que su red de apoyo social es baja, lo que podría dar cuenta de que la persona no se siente lo suficientemente apoyada por las personas cercanas.

Con respecto a la relación de pareja, se observa que las manifestaciones emocionales más predominantes son la tristeza y ansiedad, seguidas por un pensamiento recurrente de divorcio, a pesar de que su esposo regresa al hogar cada semana. Además, alude que en el tiempo que su esposo se encuentra en el hogar no realizan actividades que alimenten su relación de pareja y siente un gran distanciamiento emocional con su cónyuge, lo que podría ser un claro detonante de la disminución de su actividad sexual. Es posible que la persona no haya logrado sobrellevar esta situación que le genera estrés y tristeza, llegando a desarrollar una actitud de indiferencia ante la posibilidad de continuar con su matrimonio.

Por otro lado, en el "Perfil de Estrés", se observa una puntuación baja en la escala fuerza cognitiva, es decir la persona siente alienación en su vida, percibe los cambios como

amenazantes y con poco control sobre los mismos, esta escala estaría ligada con el estilo de afrontamiento valoración negativa, que tiene un puntaje también elevado y dictamina que la persona que lo emplea manifiesta auto-culpabilidad, crítica o pensamientos catastróficos. Estos dos factores mencionados ayudan a la obtención de un puntaje bajo en el estilo de afrontamiento denominado concentración en el problema, que centra los pensamientos en desarrollar planes de acción específicos para afrontar una situación y lograr soluciones.

El conglomerado de estas escalas y sus puntuaciones relevantes e influyentes, pueden determinar en cierto punto, el grado elevado de nivel de estrés, que casi se localiza en los límites para determinar un riesgo o amenaza para la salud.

3.2.3.8 Caso N. N. 22

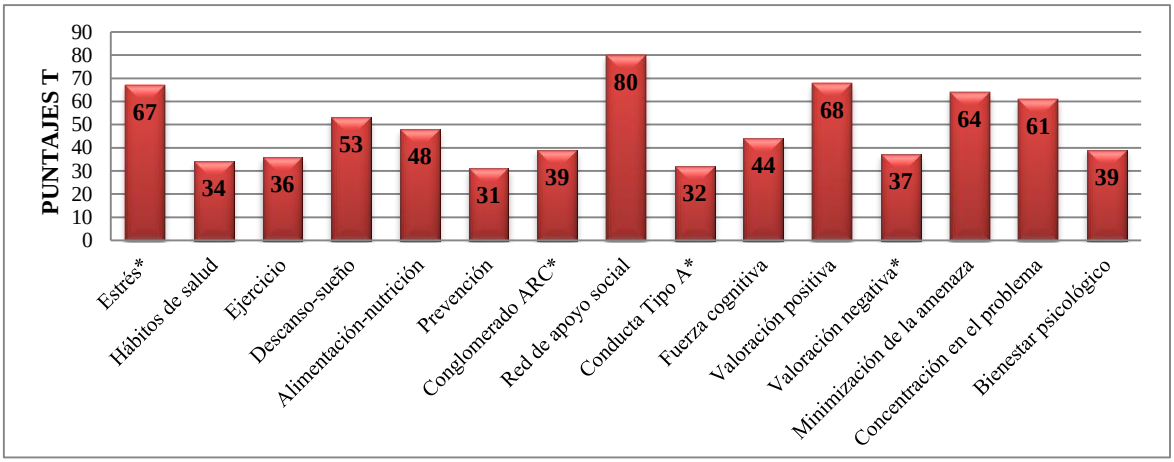


Gráfico 27 – Resultado del Perfil de Estrés caso N. N. 22
Fuente: Elaborado por autoras según Perfil de Estrés aplicado a las esposas de militares en el Centro de Salud "B" BAMAS de la FAE

El presente caso es de relevancia ya que manifiesta cierta tendencia a la enfermedad y un malestar considerable. Sin embargo, se evidencian algunos indicadores que bien pueden ayudarle a afrontar tal contexto de una forma adaptativa para la salud.

Es así que el *Gráfico 27* muestra un nivel altamente considerable de estrés percibido. En concordancia con este aspecto, también se observan hábitos poco adecuados para mantener la salud de forma satisfactoria en distintas áreas, así como una percepción general de falta de bienestar en su vida. No obstante, la persona muestra ciertas fortalezas al obtener puntajes elevados en escalas que pueden ser consideradas como recursos protectores ante los riesgos anteriormente mencionados. Es así que tiende a experimentar satisfacción con la calidad y cantidad de su red de apoyo social y manifiesta escasas conductas de tipo A.

Del mismo modo en su estilo de afrontamiento, se revelan puntajes altos en escalas como valoración positiva, minimización y concentración del problema que da cuenta de un uso constante de estas estrategias; mientras que la valoración negativa se encuentra relativamente ausente al darse un puntaje bajo en ésta.

En la parte de la encuesta, se encuentra un alto grado de repercusión del despliegue militar percibida por la persona. Alrededor de esto se localizan modificaciones en el hogar a nivel de reglas y autoridad, así como un distanciamiento emocional con la pareja; lo cual se intenta contrarrestar con la casi frecuente dedicación de tiempo para la realización de actividades que alimenten dicha relación. Presenta manifestaciones a nivel fisiológico como dolores musculares; a nivel psicológico emociones como tristeza, desesperación e ira, pensamientos recurrentes relacionados con el bienestar y el distanciamiento emocional del esposo y falta de concentración; a nivel social existe un aumento de las relaciones sociales con un acercamiento a la familia de origen y apertura para conocer nuevas personas. Finalmente, la persona asevera utilizar para el afrontamiento únicamente sus propios recursos psíquicos.

3.2.3.9 Caso N. N. 23

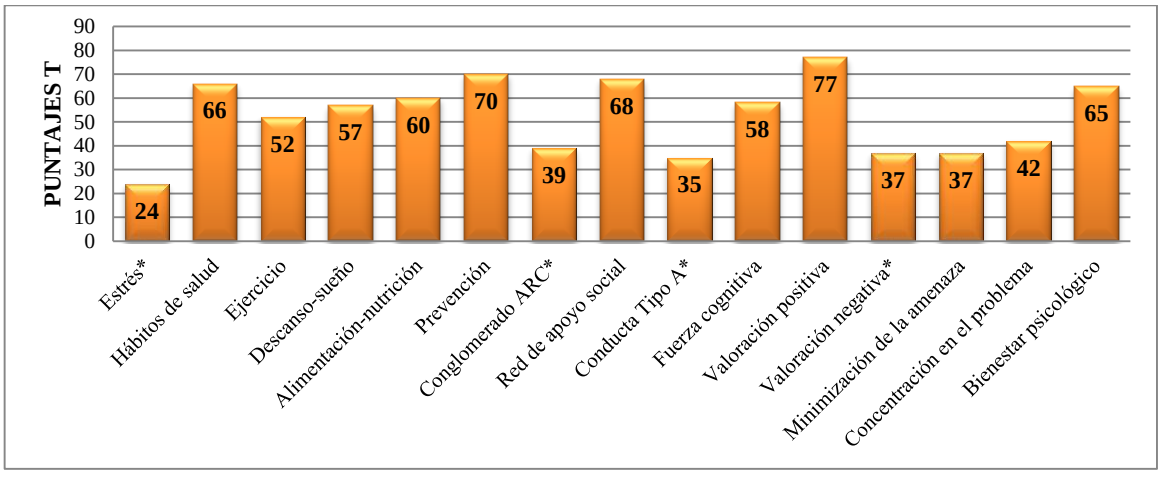


Gráfico 28 – Resultado del Perfil de Estrés caso N. N. 23
Fuente: Elaborado por autoras según Perfil de Estrés aplicado a las esposas de militares en el Centro de Salud "B" BAMAS de la FAE

Este último caso es de relevancia ya que expone resultados que indican una adecuada adaptación para salud en contextos de estrés, no obstante es imprescindible destacar que la persona refleja una afección considerable ante la situación de despliegue militar, que bien

parece estar controlada apropiadamente gracias a estrategias personales psíquicas y sociales.

De tal modo que el *Gráfico 28,* evidencia un nivel considerablemente bajo de estrés percibido (el más bajo de todo el grupo de investigación) denotando una aparente fortaleza del Yo de la persona ante situaciones estresantes, aun cuando existan sucesos de vida importantes que puedan ser asumidos como muy estresantes. En concordancia también, se observa que la persona practica conductas orientadas al mantenimiento de la salud de manera regular sobre todo en lo referente a mantener una alimentación balanceada y nutritiva, y efectuar estrategias preventivas de salud e higiene. De la misma manera, cuenta con una red de apoyo social aparentemente eficaz y satisfactoria, además de mostrar escasas conductas de tipo A. Su estilo de afrontamiento predominante es la valoración positiva.

Por otro lado, en la encuesta se reportan modificaciones tanto en su dinámica familiar como en el vínculo con su cónyuge. Entre las principales manifestaciones se encuentran a nivel fisiológico las cefaleas y cansancio general; a nivel psicológico se da una variabilidad en el estado de ánimo caracterizada básicamente por tristeza, alegría, ira e impotencia, así también, pensamientos recurrentes sobre infidelidad y reproches al esposo sobre la relación, además de cierta apatía al realizar las actividades diarias; a nivel social se reporta un acercamiento a la familia de origen. Como forma afrontamiento la persona afirma un incremento del tiempo de convivencia y recreación con sus hijos, aparte de un mayor contacto con su familia de origen.

3.3 Discusión de resultados

Para la discusión de resultados se toma en cuenta los puntajes obtenidos en las escalas del "Perfil de Estrés de Nowack" y las respuestas dadas en la encuesta aplicada junto con la sustentación teórica utilizada para la investigación.

En primer lugar, se debe tomar en cuenta que las mujeres que participaron en esta investigación fueron 25 esposas de militares cuyas edades oscilan entre 23 a 46 años que viven la experiencia de ausencia periódica de sus esposos por motivos del despliegue

militar de estos, y acuden al Centro de Salud “B” BAMAS de la FAE en la ciudad de Quito.

En los resultados obtenidos se evidencia que existe un nivel relativamente alto de estrés (puntaje global 51 en la escala estrés), que es representativo en contraste con el resto de escalas. Así mismo, se muestra una percepción y evaluación amenazante del estresor (despliegue militar) en la población investigada, que al parecer está influyendo en un nivel alto (16 casos) y medio (9 casos) en las diferentes áreas de su vida.

En cuanto a los hábitos de salud se observa que las mujeres practican conductas orientadas al mantenimiento de la salud de manera regular (puntaje global 48 en la escala hábitos de salud). Sin embargo, la escala ejercicio indica un puntaje global bajo (41) lo que da cuenta que existe entre las mujeres una escasa actividad física, debilidad corporal y ausencia de descarga motriz que podría influir en la intensificación de las manifestaciones de estrés, ya que no utilizan dicha actividad como vía de distracción y descarga. Del mismo modo en el área de la salud, se encuentra que la mayoría de las mujeres (17 casos) perciben cambios fisiológicos como consecuencia del estresor, en el que predominan las cefaleas.

En lo que refiere a la red de apoyo social, se localiza un relativo apoyo y satisfacción en las relaciones interpersonales de la población investigada (puntaje global 49). No obstante, se encuentra que más de la mitad de las mujeres (14) utilizan como vía de soporte emocional y afectivo el tiempo de convivencia con sus hijos, siendo ésta una forma de confrontación ante la situación estresante que afecta la dinámica familiar.

En relación a la conducta tipo A, se evidencia que el puntaje global es de 49 ubicándose en el promedio lo que indica que son pocos los casos que presentan rasgos elevados de esta conducta.

Con respecto a la fuerza cognitiva, su puntaje global se presenta bajo en relación al resto de escalas (43), lo que denota una tendencia a percibir los riesgos y cambios como amenazas, y una pérdida de control emocional de los acontecimientos más relevantes, por lo que son propensas a enfermar en momentos de estrés. En concordancia, las mujeres manifiestan pensamientos recurrentes relacionados con el estresor que al parecer da paso a manifestaciones psicológicas (emocionales, cognitivas y conductuales).

Los afrontamientos más utilizados ante la situación estresante son la valoración positiva y el aumento del tiempo de convivencia con los hijos. El primero muestra un puntaje global de 55 y está orientado a usar comentarios de apoyo y motivación auto-dirigidos para minimizar la percepción de estrés, y suele ser culturalmente aprendido. El segundo afrontamiento se encuentra presente en la mayoría de mujeres y podría actuar como una forma satisfactoria de afrontación, sin embargo, si éste no es manejado adecuadamente podría generar un círculo vicioso de vía de escape para otro tipo de problemáticas.

Con relación al bienestar psicológico se observa un puntaje global dentro del promedio (45) expresando una relativa ecuanimidad y equilibrio psicológico. Sin embargo, hay una percepción de malestar psicológico ante el estresor que repercute en los distintos ámbitos de la vida de las mujeres.

En la dinámica familiar, se encuentra que el estresor provoca una constante acción de los procesos de cambio y adaptación en la familia, lo que podría generar tensión en los miembros de ésta, ya que deben modificar su organización en cada partida y retorno del esposo.

En la dinámica de pareja, se evidencia que el estresor provoca una pérdida de cotidianidad en la pareja, en donde se ve afectado su vínculo, generando posibles conflictos en áreas como: la intimidad, la comunicación, la confianza y las decisiones conjuntas sobre la organización familiar y de pareja. Lo que da cuenta de un distanciamiento emocional de pareja y una posible degeneración del vínculo conyugal.

Del análisis que antecede, se puede concluir que se comprueba la hipótesis planteada, la cual refiere a que las esposas de militares a consecuencia del despliegue militar presentan distintas manifestaciones de estrés, en donde las manifestaciones psicológicas son las más representativas, tanto a nivel cognitivo, conductual y emocional. Así también presentan formas de confrontación del estrés, en las que priman la valoración positiva y el tiempo dedicado al cuidado y convivencia con los hijos.

CONCLUSIONES

Al interpretar los resultados del test aplicado, la encuesta y junto con la contrastación de la teoría se concluye que:

- El despliegue militar es un evento traumático y estresante en la mayoría de casos investigados y depende de varios factores como son: la fortaleza de la estructura de personalidad (fuerza cognitiva, resiliencia, experiencias pasadas, procesos de duelo pasados, inteligencia emocional y conductas de auto-conservación) y también de factores externos (características de la dinámica familiar y vínculo de pareja, fortaleza de las redes de apoyo social con las que cuentan, estatus socioeconómico e historial laboral del esposo militar que incluye el número de despliegues y frecuencia de retorno en cada movilización).

- En el grupo de mujeres investigadas se encuentra que existen diversas consecuencias de estrés, en donde las manifestaciones psicológicas son las más representativas, tanto a nivel cognitivo, conductual y emocional. Entre las secuelas a nivel emocional las principales son: tristeza, ira y ansiedad. Con relación a las manifestaciones cognitivas se observan: pensamientos sobre infidelidad, distanciamiento de pareja y necesidad del padre en el hogar. Finalmente, los efectos más sobresalientes relacionados con el comportamiento son: malestar al realizar actividades, aumento de responsabilidades y disminución en la frecuencia de actividad sexual.

- Se pudo observar que más de la mitad de la población investigada muestra efectos fisiológicos relacionados con el suceso estresante. Donde la principal afección son las cefaleas, lo que podría dar cuenta de una posible sintomatización, debido al malestar que podría estar generando esta situación.

- De acuerdo al "Perfil de Estrés de Nowack", se observa en la población que el afrontamiento de estrés más utilizado es la valoración positiva. Es decir, se usan comentarios de apoyo y motivación auto-dirigidos para minimizar la percepción de estrés, lo que al parecer permite aplacar el nivel de afectación de esta situación.

Adicionalmente este tipo de afrontamiento es aprendido de la cultura que mediante a sus rituales sociales logra disminuir la tensión que generan las situaciones amenazantes.

- Acorde a la encuesta, las mujeres investigadas afirman confrontar esta situación de estrés dedicando tiempo al cuidado de sus hijos, lo que al parecer es una forma satisfactoria de confrontación, sin embargo, si ésta no es manejada adecuadamente podría generar un círculo vicioso de vía de escape para otro tipo de problemáticas. Además en el "Perfil de Estrés de Nowack", se observa una carencia de actividad física en estas mujeres, lo que da cuenta que no confrontan este suceso a partir de conductas de auto-conservación, presumiendo una falta de preocupación por su bienestar.

- El despliegue militar provoca una constante acción de los procesos de cambio y adaptación en la familia, lo que podría generar tensión en los miembros de ésta, ya que deben modificar su organización en cada partida y retorno del esposo. La naturaleza de esta situación solamente podrá ser definida como funcional o disfuncional dependiendo de las características de los elementos que conforman la dinámica familiar y de los recursos psíquicos de cada miembro de la familia.

- Existe una posible particularidad en los miembros del núcleo familiar de un militar desplegado, que consiste en una elaboración continua del duelo, influido por este constante cambio y adaptación de su dinámica familiar y de pareja.

- La semi-ausencia del esposo militar provoca una pérdida de cotidianidad en la pareja, en donde se ve afectado su vínculo, generando posibles conflictos en áreas como: la intimidad, la comunicación, la confianza y las decisiones conjuntas sobre la organización familiar y de pareja. Lo que da cuenta de un distanciamiento emocional de pareja y una posible degeneración del vínculo conyugal.

- Es importante destacar que más de la mitad de la población investigada se dedica a los quehaceres domésticos. De este modo, esto podría ser un limitante porque la

mayoría de mujeres no poseen una red social en el ámbito profesional, ni desafíos laborales que actúen como soporte emocional ante la situación que las amenaza.

- Así mismo, en el análisis global de los resultados se encuentra una cierta debilidad cognitiva en las mujeres investigadas. Es decir, muestran una tendencia a sentirse alienadas en algunos aspectos de su vida, a percibir los riesgos y cambios como amenazas, y una inclinación a sentir que no pueden controlar emocionalmente los acontecimientos más relevantes. Por tanto, son más propensas a enfermar en momentos de estrés.

- Un aporte significativo de esta investigación es la ampliación del concepto de despliegue militar, que únicamente ha sido abordado desde una perspectiva institucional en el marco jurídico. De este modo, en esta investigación este concepto ha alcanzado una significación social, ya que se observa la influencia de este proceso en la globalidad del ser humano, a nivel individual, familiar, laboral y sociocultural.

RECOMENDACIONES

- A nivel institucional, se debe replantear la idea de lo que es un despliegue militar y mirarlo desde una perspectiva social ya que también esta situación trae consecuencias a nivel psicológico en la pareja y en la familia del militar. Debido a que el ser humano es un ente bio-psico-social, cualquier alteración que se le presente alterará consecuentemente su desempeño laboral.

- Se recomienda que la Institución realice un diseño y aplicación de talleres dirigidos a las mujeres que vivencian esta situación de despliegue militar en sus esposos. Entre las temáticas principales de estos talleres se debe incluir: grupos de apoyo con el fin de crear un soporte mutuo entre estas mujeres, talleres enfocados en el manejo de la dinámica familiar, y finalmente, otros relacionados con el vínculo de pareja refiriendo al manejo de la relación y al afrontamiento de esta separación periódica.

- Capacitar al personal médico del centro de salud, para la creación de un plan de detección e intervención de las mujeres que evidencian manifestaciones de estrés a causa del despliegue militar. Debido a que el personal médico se encuentra en contacto periódico con estas mujeres que acuden a los distintos servicios de salud que ofrece esta Institución y así actuarían como parte de una red de apoyo.

- Promover la creación de talleres ocupacionales y actividades recreativas dirigidas a las esposas de militares con el fin de que estas actividades actúen como medio de distracción para disminuir la tensión ante el suceso de la semi-ausencia de su cónyuge.

- En los casos particulares en donde se evidencia una afectación en el estilo de vida a causa del estrés que suscita esta situación. Se recomienda que, estas mujeres inicien un proceso de acompañamiento psicológico, con el fin de prevenir cuadros de enfermedad graves.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Academia Americana de Psiquiatría de la Niñez y la Adolescencia. (Marzo de 2011). *Families In The Military*. Obtenido de American Academy of Child and Adolescent Psychiatry: https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/Facts_for_Families_Pages/Families_In_The_Military_88.aspx

Benito, M. P., Simón, M. J., Sánchez, A., & Matachana, M. (2011). *Promoción de la salud y apoyo psicológico al paciente.* Madrid: McGraw-Hill.

Bobé, A., & Pérez Testor, C. (1994). *Conflictos de pareja: Diagnóstico y tratamiento.* Barcelona: Paidós.

Caratozzolo, D. (2002). *Parejas en crisis.* Santa Fé: HomoSapiens.

Charles, R., & cols. (2007). *Despliegue militar: Qué esperar de su niño y cómo responder*. Obtenido de Children's Trust: http://espanol.onetoughjob.org/cuidando-a-su-familia/por-familia-militar/despliegue-militar-que-esperar-de-su-nino-y-como-responder-

Crespo, M., & Labrador, F. (2003). *Estrés.* Madrid: Síntesis.

De Rivera, L. (2010). *Los síndromes de estrés.* Madrid: Síntesis.

Duque, H. (1999). *Cómo prevenir y manejar el estrés, Síndrome del siglo XXI.* Bogotá: Paulinas.

Federici, S. (2010). *El calibán y la bruja. Mujeres, cuerpo y acumulación originaria.* Buenos Aires: Traficantes de Sueños.

Fuerza Aérea Ecuatoriana. (2015). *Historia de la aviación ecuatoriana*. Obtenido de Fuerza Aérea: http://www.fuerzaaerea.net/index_menu_BASE.htm

Fuerzas Armadas del Ecuador. (8 de Junio de 2009). Ley de Personal de las Fuerzas Armadas. Quito, Ecuador: Fuerza Aérea Ecuatoriana.

Galán, S., & Camacho, E. (2012). *Estrés y salud: investigación básica y aplicada.* México D.F.: Manual Moderno.

García, J. A. (2002). La estructura de la pareja: Implicaciones para la terapia cognitivo conductual. *Clínica y Salud, 13*(1), 89-125.

Guerrero, E. (2003). Análisis pormenorizado de los grados de burnout y técnicas de afrontamiento. *Anales de Psicología, 19*(1), 145-158.

Jellouschek, H. (2003). *El amor y sus reglas de juego.* Bilbao: Sal Terrae.

Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción: Manejo e implicaciones en nuestra salud.* Bilbao: Desclée De Brouwer.

Lévano, J. (2003). *El patrón de Conducta Tipo A y Tipo B y los estilos de afrontamiento al estrés en una muestra de personal militar.* Obtenido de Universidad Nacional Mayor de San Marcos de Perú (repositorio digital): http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/tesis/salud/Levano_MJ/T_completo.pdf

Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 6*(2), 359-378.

Martínez, A., Reyes del Paso, G., León, A., & González, M. (2006). Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento. *Psicothema, 18*(1), 66-72.

Maureira, F. (Marzo de 2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 14*(1), 321-332.

Montenegro, H. (2007). *Problemas de familia.* Santiago de Chile: Mediterráneo.

Naranjo, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación de la Universidad de Costa Rica, 33*(2), 171-190.

Nogareda, S. (1994). *Fisiología del estrés.* Obtenido de Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales de España: http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/301a400/ntp_355.pdf

Nowack, K. (2011). *Perfil de Estrés.* México, D.F: Manual Moderno.

Núñez, M. Á. (2006). *¡Estrés! Cómo vivir con equilibrio y control.* Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana.

Ríos, J. A. (2005). *Los ciclos vitales de la familia y la pareja: ¿Crisis u oportunidades?* Madrid: CCS.

Riso, W. (2006). *Los limites del amor: hasta dónde amarte sin renunciar a lo que soy.* Bogotá: Grupo Editorial Norma.

Ritvo, E., & Glick, I. (2003). *Terapia de pareja y familiar: Guía práctica.* México D.F.: Manual Moderno.

Robles, H., & Peralta, M. I. (2007). *Programa para el control del estrés.* Madrid: Ediciones Pirámide.

Ruiz, D. (2003). *Cuando el trabajo separa: los matrimonios de fin de semana.* Obtenido de Universidad de Huelva (repositorio digital): http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/149/b13844398.pdf

Russek, S. (2007). *El estrés y los problemas en la relación de pareja*. Obtenido de Crecimiento y Bienestar Emocional: http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/pareja.html#limites

Sandi, C., & Calés, J. M. (2000). *Estrés: Consecuencias psicológicas, fisiológicas y clínicas.* Madrid: Sanz y Torres.

Santacruz, P. (31 de Marzo de 2015). El despliegue militar en la Fuerza Aérea Ecuatoriana. (K. García, & P. Rosero, Entrevistadores)

Sauceda, J. M., & Maldonado, M. (2003). *La familia: Su dinámica y tratamiento.* Washington D.C.: Organización Panamericana de la Salud.

Valdés, V. (Febrero de 2009). *Familia y migración: Cómo afecta la migración laboral a la familia nuclear.* Obtenido de Servicio Jesuita a Migrantes México: https://dioscaminaconsupueblo.files.wordpress.com/2013/09/familia-y-migracic3b3n.pdf

Vinaccia, S. (2003). El patrón de Conducta Tipo C en pacientes con enfermedades crónicas. *Revista Colombiana de Psiquiatría, XXXII*(2), 161-168.

Williamson, A. (2006). *Manejar y superar el estrés: Cómo alcanzar una vida más equilibrada.* Bilbao: Desclée De Brouwer.

Zavala, J. (2008). Estrés y burnout docente: Conceptos, causas y efectos. *Educación, XVII*(32), 1-20.

ANEXOS

Anexo 1 – Permiso y autorización de la Institución para la realización de la investigación

Quito, 12 de enero de 2015

Señor Mayo Esp. Avc.
Dr. Aníbal Briones Briones
JEFE DEL CENTRO DE SALUD "B" BAMAS
Presente

De nuestra consideración:

Nosotras, **Kelyn Paulina García Santamaría** con C.I. **1724348469** y **Alejandra Pamela Rosero Padilla** con C.I. **1715520027**, estudiantes de la carrera de Psicología Clínica de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, solicitamos de la manera más comedida a usted señor Mayor nos autorice a desarrollar nuestra disertación dentro de este Centro de Salud. El tema de la investigación es: **Análisis de las manifestaciones de estrés y formas de confrontación en las esposas de militares a consecuencia del despliegue militar** (estudio realizado desde la teoría cognitiva-conductual en mujeres de 23 a 46 años que acuden al Centro de Salud ''B'' BAMAS de la FAE de marzo a junio del 2015).

Esta disertación tiene como objetivo describir las manifestaciones de estrés y formas de confrontación del mismo en las esposas de militares a consecuencia del despliegue militar. De este modo, a partir de los resultados y las conclusiones obtenidas, el Área de Salud Mental de la presente Institución podrá posteriormente, realizar un plan de intervención y prevención.

De antemano agradecemos la atención que sepa dar a la presente.

Atentamente,

Kelyn García

Pamela Rosero

Autorizado

Dr. Aníbal Briones B.
MSP. 05.3.4764-1
MEDICINA INTERNA

ALA DE TRANSPORTES No. 11
JEFATURA
FAE
CENTRO DE SALUD "B"

Anexo 2 – Modelo de consentimiento informado

Por medio del presente, la bajo firmante con cédula de identidad ……., autorizo a KELYN PAULINA GARCÍA SANTAMARÍA, con cédula de identidad 1724348469, y ALEJANDRA PAMELA ROSERO PADILLA, con cédula de identidad 1715520027, estudiantes de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a que utilicen la información sobre mi caso ÚNICAMENTE con fines académicos, respetando la debida confidencialidad y sin revelar datos que podrían identificarme.

La información relativa al caso será utilizada en la elaboración de la disertación previa a la obtención del título de Psicólogas Clínicas que lleva por título: Análisis de las manifestaciones de estrés y formas de confrontación en las esposas de militares a consecuencia del despliegue (pase) militar, la cual pretende conocer cuáles son los efectos estresantes que sufren las mujeres frente al despliegue militar de sus esposos y jefes de familia.

Para llevar a cabo la presente investigación se utilizarán aplicará una herramienta de evaluación psicológica como es el Perfil de Estrés de Nowack, el cual mide los niveles de estrés y las formas de afrontación del mismo, además, se aplicará una encuesta para precisar aspectos relevantes sobre la influencia del despliegue (pase) militar.

En ningún lugar constará el nombre real ni datos que permitan identificarme. El análisis se hará desde el punto de vista teórico y en ningún caso consistirá en juicios de valor emitidos sobre mi caso.

Las estudiantes se han comprometido a darme información oportuna y aclarar cualquier duda que le plantee acerca de los procedimientos que se llevarán a cabo, beneficios o cualquier otro asunto relacionado con el trabajo. También se han comprometido a proporcionarme la información actualizada que se obtenga del estudio, una vez finalizado el mismo.

Se me ha informado que puedo retirar mi participación en cualquier momento de la misma, sin tener que dar ningún tipo de explicación y sin que ello me signifique ningún perjuicio.

Las estudiantes expresamente reconocen por este medio su sometimiento a la normativa legal ecuatoriana en el manejo de la información según los Art. 424 (De la obligatoriedad del secreto profesional), 476 (Interceptación de comunicaciones o datos informáticos) y 472 (Información de circulación restringida) del Código Integral Penal vigente.

En Quito, a …… del mes de ……. del año ……...

Firma del autorizante
C.I. ……..
Cód. ……

Firma de la estudiante
Kelyn P. García S.
1724348469

Firma de la estudiante
Alejandra P. Rosero P.
1715520027

Anexo 3 – Perfil de Estrés de Nowack[15]

Cuadernillo de Aplicación

MP 60-2

PERFIL DE ESTRÉS

Cuadernillo de aplicación

Instrucciones

Este Cuadernillo contiene una serie de preguntas que evalúan diferentes factores que pueden contribuir a su salud física y a su bienestar psicológico. Se le harán preguntas específicas sobre su estilo de vida, hábitos de salud, nivel de estrés, perspectiva de la vida, entorno social y estilo de afrontamiento de los problemas. Esta información se utilizará para desarrollar su perfil confidencial de valoración del estrés.

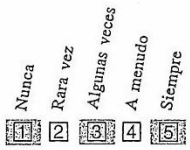
- **Siga la instrucciones.** Lea de manera cuidadosa cada reactivo y su escala de respuestas correspondiente.
- **Complete.** Por favor conteste todas las preguntas. No deje enunciados en blanco o éstos no se calificarán.
- **Tómese su tiempo.** No existe límite de tiempo para contestar este instrumento. Trabaje de la manera más rápida y cómoda para usted.
- **Seleccione sólo una respuesta.** Escoja y marque con un círculo EN LA FORMA DE RESPUESTA Y CALIFICACIÓN aquella respuesta que le parezca mejor para cada pregunta. Si desea cambiar una respuesta que ya ha marcado, dibuje una X sobre ésta y un círculo sobre su nueva opción.
- **No marque este Cuadernillo.**

Copyright © 1999 Western Psychological Services
D. R. © 2002 Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.
Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida por ningún medio, electrónico o mecánico incluyendo la fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación, sin permiso previo y escrito de la Editorial.

[15] Tomado de Nowack (2011).

PARTE I

A continuación se le presenta una lista de seis categorías principales de estresores o "problemas" que la gente experimenta en su trabajo y en su vida personal. Los problemas son experiencias y condiciones de la vida cotidiana que se perciben como importantes e irritantes, molestas, hirientes o amenazantes para el bienestar de alguien. Utilice la escala de respuestas para indicar la frecuencia con la que ha experimentado estos problemas durante los últimos 3 meses.



1. PROBLEMAS DE SALUD (p. ej., preocupaciones acerca de su salud, tratamiento médico, apariencia física, consumo de alcohol o tabaco en exceso, limitaciones físicas, síntomas físicos, cambio en la condición médica existente, efectos colaterales de la medicación, etc.).

2. PROBLEMAS EN EL TRABAJO (p. ej., insatisfacción laboral, problemas con el jefe, falta de reconocimiento, preocupación por sobresalir, aburrimiento en el trabajo, explotación, preocupación por la seguridad en el trabajo, relaciones laborales, carga de trabajo, presión de tiempo, sueldo, horario, viajes de trabajo, etc.).

3. PROBLEMAS FINANCIEROS (p. ej., impuestos, inversiones, pago de hipoteca, deudas, inseguridad financiera, préstamos, falta de dinero para viajar, cuentas pendientes, financiamiento para la educación de los hijos, problemas legales, reparaciones de casa y automóvil, planes de jubilación, etc.).

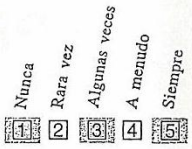
4. PROBLEMAS FAMILIARES (p. ej., problemas de salud de los miembros de la familia, preocupación por parientes, problemas con padres ancianos, líos en las relaciones familiares, dificultades con los hijos, equilibrio entre el trabajo y la familia, cuidado de mascotas, etc.).

5. PROBLEMAS SOCIALES (p. ej., problemas con los vecinos, obligaciones y expectativas sociales, dificultades con amigos, conocer a otras personas, soledad, incapacidad para expresarse, chismes, celos, demasiadas responsabilidades sociales, poco tiempo para descansar, compañía inesperada, tiempo insuficiente para realizar actividades sociales, conflictos interpersonales, etc.).

6. PROBLEMAS AMBIENTALES (p. ej., clima, ruido, contaminación, noticias sobre eventos actuales, delincuencia, prejuicios, política, seguridad ambiental, etc.).

PARTE II

¿Con qué frecuencia estas afirmaciones lo describen en los últimos 3 meses?



7. Invirtió algo de su tiempo libre en deportes o actividades físicas, como jardinería, reparaciones en la casa, baile, tenis, golf, softbol, básquetbol, boliche, caminata, raquetbol, etc.

8. Hizo ejercicio durante al menos de 20 a 30 minutos, tres veces a la semana para mejorar su tono muscular, fuerza o flexibilidad (p. ej., estiramiento, fisicoconstructivismo, calistenia, ejercicios isométricos, etc.).

9. Invirtió al menos de 20 a 30 minutos para realizar algún tipo de ejercicio físico intenso al menos tres veces por semana (p. ej., aeróbicos, trotar, nadar, caminar a paso vivo, etc.).

10. Se motivó a sí mismo(a) mientras trabajaba o jugaba, aun cuando se sintiera cansado(a), fatigado(a) o exhausto(a).

11. Perdió una noche completa de sueño o gran parte de ésta debido al trabajo o a actividades recreativas.

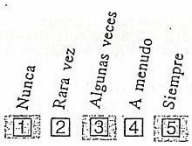
12. Durmió menos de lo que necesitaba porque se desveló o tuvo que levantarse demasiado temprano.

13. Durmió menos de lo que necesitaba porque tuvo problemas para conciliar el sueño o durmió menos tiempo del usual.

14. Dejó de hacer actividades frecuentes que le resultaban relajadoras y tranquilizantes (p. ej., pasatiempos, leer, ver televisión, escuchar radio, etc.).

15. Mantuvo contacto físico cercano o íntimo con alguien que tenía un padecimiento, infección o enfermedad (p. ej., besos, compartió comida, ocuparon el mismo auto u oficina, usó los mismos cubiertos o el mismo vaso, etc.).

continúe en la siguiente página



16. Continuó con su trabajo u otras actividades, aun cuando experimentó el síntoma de alguna enfermedad (p. ej., fiebre, nariz constipada, estornudos, calosfríos, etc.).

17. No tuvo tiempo para orinar o evacuar de manera regular diariamente.

18. Practicó sexo seguro (p. ej., tomó las precauciones necesarias como limitar el número de sus compañeros sexuales o utilizar condones para minimizar el riesgo de contraer o esparcir enfermedades de transmisión sexual).

19. No pudo tomar las medicinas que le recetó el doctor o los complementos que no necesitan receta (p. ej., vitaminas o minerales), los cuales suele consumir.

20. No pudo mantener sus hábitos de salud preventiva (p. ej., evitó revisiones médicas, descuidó la higiene bucal, no se hizo su autoexamen mensual de mama, ignoró los niveles elevados de colesterol y presión arterial).

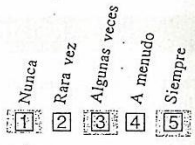
21. Ingirió una o dos tabletas de aspirina, no sustitutos como el acetominofen (p. ej., Tylenol) o ibuprofeno (p. ej., Advil, Nuprin, Mediprin), tres o cuatro veces a la semana.

22. No tomó un desayuno adecuado o nutritivo al principio de cada día.

23. A diario comió una variedad balanceada de alimentos nutritivos de los principales grupos en cada una de sus comidas principales (p. ej., frutas, vegetales, pescado, carnes, pollo, productos lácteos y granos como arroz, pan, cereales).

24. Estuvo al tanto o restringió su consumo diario de grasas saturadas, colesterol, sodio, azúcar y calorías totales.

25. Comió comida rápida o chatarra (p. ej., pastelillos, dulces, papas fritas) en lugar de una comida completa.



26. No tomó una comida importante que usted acostumbra tener durante el día.

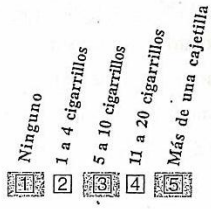
27. Tomó medicinas o alimentos a los que es muy sensible o alérgico, lo que le produjo malestar estomacal u otros efectos colaterales negativos (p. ej., mareo, náuseas, jaqueca).

28. Tomó dos o más tazas de bebidas cafeinizadas en 24 horas (p. ej., café, té, cocoa, bebidas sin alcohol) o comió a diario comida con mucha cafeína (p. ej., chocolate).

29. Consumió más de dos copas de alcohol en 24 horas (p. ej., vino, cerveza, whisky, cóctel).

30. Consumió drogas con motivos sociales, recreativos o no médicos (p. ej., cocaína, mariguana, estimulantes, depresores).

Utilice la siguiente escala de respuestas para indicar el número de cigarrillos que fuma durante un día.



31. Consumo de cigarrillos

continúe en la siguiente página

PARTE III

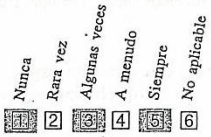
¿Con qué frecuencia estas personas se escapan de sus propias ocupaciones para hacerle a usted ya sea el trabajo o la vida personal más fáciles y satisfactorios? (Marque su respuesta con la siguiente escala para los enunciados 32 al 41.)

A



32. Jefe inmediato o supervisor
33. Otras personas en el trabajo
34. Cónyuge, novio(a) o persona significativa
35. Miembros de la familia o parientes
36. Amigos

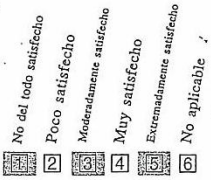
¿Con qué frecuencia se refiere a estas personas para mantener su rutina diaria y laboral de manera eficiente (p. ej., les expresa sus sentimientos, busca su consejo, ellos apoyan sus esfuerzos, le brindan aceptación, amor, empatía, etc.)?



37. Jefe inmediato o supervisor
38. Otras personas en el trabajo
39. Cónyuge, novio(a) o persona significativa
40. Miembros de la familia o parientes
41. Amigos

Utilice la siguiente escala de respuestas para indicar qué tan satisfecho se siente con el apoyo social que le han proporcionado las personas listadas en los enunciados 42 a 46 cuando usted lo necesita.

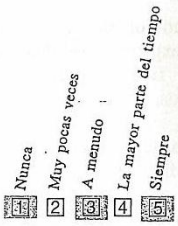
B



42. Jefe inmediato o supervisor
43. Otras personas en el trabajo
44. Cónyuge, novio(a) o persona significativa
45. Miembros de la familia o parientes
46. Amigos

PARTE IV

En los enunciados del 47 al 56 utilice la siguiente escala de respuestas para indicar la frecuencia con que estas afirmaciones describen la forma en que usted actúa o se siente.

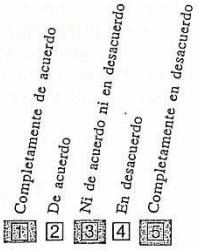


47. Me siento apurado(a) y presionado(a) por el tiempo (p. ej., sin el tiempo suficiente para hacer todo en el trabajo o las cosas de la casa).
48. Mis actividades y mi horario me hacen estar tan activo(a) y ocupado(a) como es posible llevándome al límite de mi energía y capacidad.
49. Cuando me siento molesto(a), incómodo(a) o enojado(a) ante el trabajo y el estrés, tiendo a expresar lo que siento y lo que pienso a los demás.
50. Tiendo a ser brusco(a) y competitivo(a) tanto en el trabajo como en el juego.
51. Cuando estoy formado(a) en una fila, suelo preguntarme por qué los demás son tan incompetentes (p. ej., empleados, cajeros, aquellos que están al principio en la fila, etc.).
52. Tengo una gran necesidad de superarme y ser el(la) mejor en cualquier cosa en la que participo.
53. Tiendo a sentirme molesto(a) e impaciente cuando tengo que esperar por cualquier cosa (p. ej., el tráfico, las filas al hacer las compras, el servicio lento, los retrasos en las citas, etc.).
54. Tiendo a comer, caminar, hablar y hacer la mayoría de las cosas de manera rápida.
55. Me parece fácil decirle a los demás en el trabajo o en la casa cuando me siento frustrado(a), molesto(a) o enojado(a) con ellos.
56. Tanto en el trabajo como en la casa tiendo a verificar lo que mis compañeros o familiares hacen para asegurarme de que todo esté bien hecho.

continúe en la siguiente página

PARTE V

Los enunciados del 57 al 86 describen las creencias de la gente. ¿Qué tanto está de acuerdo o en desacuerdo con cada afirmación? Utilice la siguiente escala para señalar sus respuestas.



57. Mi participación en actividades fuera del trabajo y en pasatiempos me hace sentir que tengo un significado y un propósito.

58. Mediante la participación en asuntos políticos y sociales, la gente puede influir sobre la política y eventos mundiales.

59. Siempre puedo apoyarme y auxiliarme de mi familia y amigos cuando todo lo demás se ve sombrío.

60. Prefiero hacer cosas arriesgadas, excitantes y audaces más que apegarme a la misma rutina y estilo de vida cómodos.

61. Ser exitoso es producto del trabajo arduo; la suerte tiene poco o nada que ver.

62. Hay relativamente pocas áreas de mí mismo(a) en las que me siento inseguro(a), demasiado tímido(a) o falto(a) de confianza.

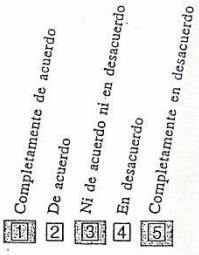
63. En general tiendo a ser un tanto crítico(a), pesimista y cínico(a) acerca de la mayor parte de las cosas en mi trabajo y en mi vida.

64. En mis circunstancias actuales, se necesitaría muy poco para hacerme dejar la institución o empresa en la que trabajo.

65. No me siento satisfecho(a) con mi actual participación en las actividades cotidianas y el bienestar de mi familia y amigos.

66. En general, preferiría tener las cosas bien planeadas por anticipado más que enfrentarme a lo desconocido.

67. La mayor parte de la vida se desperdicia en actividades sin sentido.



68. Suelo sentirme inquieto(a), incómodo(a) o inseguro(a) cuando interactúo socialmente con otros.

69. Rara vez digo o pienso que no soy lo bastante bueno(a) o capaz para lograr algo.

70. Me siento comprometido(a) con mi empleo y las actividades laborales que estoy realizando en la actualidad.

71. Tiendo a ver la mayoría de los cambios, desilusiones y retrasos en la vida y el trabajo como amenazantes, dañinos o estresantes, más que como un reto.

72. Suelo explorar rutas nuevas y diferentes a los lugares a los que me traslado con frecuencia sólo por variar (p. ej., al trabajo o a la casa).

73. Los demás actuarán de acuerdo con sus propios intereses sin importar lo que yo intente decir o hacer para influirlos.

74. Sé que puedo tener éxito en casi cualquier cosa si tengo la oportunidad de ver cómo otros hacen las cosas o me enseñan cómo hacerlo.

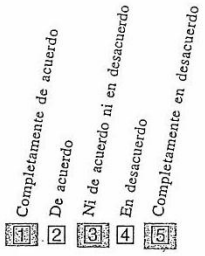
75. Supongo que algunas cosas pueden salir mal de vez en cuando, pero no tengo ninguna duda de que soy capaz de afrontar de manera eficaz casi cualquier cosa que se me presente.

76. La mayoría de las cosas en las que participo (p. ej., trabajo, comunidad, relaciones) no constituyen un reto ni son muy estimulantes ni recompensantes.

77. Es probable que me sienta frustrado(a) y molesto(a) si mis planes no resultan exactamente como yo esperaba o si las cosas no se pueden hacer de la forma que yo deseaba.

78. Existe una relación directa entre cuánto trabajo y el éxito y el respeto que tendré.

continúe en la siguiente página



79. No siento que en los últimos tiempos haya logrado mucho que en realidad sea importante o significativo con respecto a mis objetivos de vida y al futuro.

80. Suelo pensar que soy inadecuado(a), incompetente o menos importante que otros que conozco y con quienes trabajo.

81. Muchas veces siento que tengo poco control e influencia sobre las cosas que me pasan.

82. Si algo cambiara o saliera mal en mi vida en este momento, siento que no sería capaz de afrontarlo con eficiencia.

83. Cuando hay algún cambio en el trabajo o en la casa, suelo pensar que va a suceder lo peor.

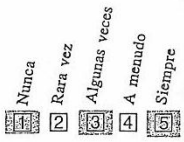
84. Las cosas en el trabajo y en la casa son bastante predecibles hasta el momento y cualquier cambio sería demasiado difícil de manejar.

85. En realidad no puedes confiar en demasiadas personas porque la mayoría de ellas está buscando cómo mejorar su bienestar y su felicidad a costa tuya.

86. La mayoría de las cosas significativas proviene de definiciones internas, más que externas, de éxito, logro y satisfacción.

PARTE VI

Aunque cada problema o estresor que experimentamos puede manejarse de manera diferente, la mayoría de nosotros emplea formas características para afrontarlos cada día. Los enunciados del 87 al 106 describen maneras comunes de afrontar los estresores, las incomodidades, las molestias y los retos que se nos presentan. Utilice la siguiente escala de respuestas para indicar la frecuencia con la que usted tiende a recurrir a cada una de estas técnicas y aproximaciones para manejar su vida personal y laboral.



87. Concentro mis pensamientos en los aspectos más positivos del evento o situación (p. ej., lo que puedo aprender del evento o situación o las consecuencias positivas que puede tener).

88. Pienso en momentos, eventos y experiencias felices cuando enfrento problemas y frustraciones.

89. Imagino que las cosas mejoran y me siento confiado(a) de que puedo manejarlas.

90. Me concentro en lo que me molesta hasta que me siento más seguro(a) y cómodo(a) acerca del problema.

91. Digo y pienso en cosas positivas para mí que me hacen sentir mejor en cuanto a la situación o evento estresante (p. ej., "todo va a salir bien").

92. Me culpo, me critico y "me pongo por los suelos" por crearme o causarme de alguna manera mi problema.

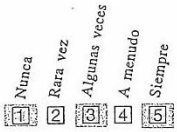
93. Me dedico a pensar sobre lo que debí o no haber hecho en una situación particular.

94. Pienso y me concentro en lo peor que pudo suceder en una situación determinada.

95. Saco el tema y lo hablo con otros de manera excesiva ("machacando sobre lo mismo").

96. Pienso en el problema constantemente, de día y de noche (no soy capaz de "abandonarlo" y dejar de ahondar en lo que me molesta).

continúe en la siguiente página



97. Minimizo la importancia de lo que me molesta burlándome o bromeando sobre ello (es decir, uso el humor para poner el evento o la situación en perspectiva).

98. Evito pensar en ello cuando me viene a la mente (es decir, soy capaz de olvidarme y dejar de ahondar en lo que me molesta).

99. Me impulso a seguir adelante con mi vida y a canalizar mi energía en cosas más productivas para minimizar mi frustración e insatisfacción.

100. Me digo cosas como "deja de pensar en eso" o "no es momento para pensar en eso", cuando me siento frustrado(a), irritado(a) o molesto(a).

101. Lo veo como algo que ya sucedió y que se terminó (o sea, "lo que pasó, pasó")

102. Hablo con otros y les pido su opinión, un consejo, recomendaciones, ideas o sugerencias.

103. Les pido a otros que cambien o modifiquen su conducta de modo que las cosas mejoren para mí.

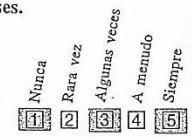
104. Desarrollo un plan de acción y lo llevo a cabo para afrontar de manera más eficaz la situación en el futuro.

105. Cambio la situación o modifico mi conducta para minimizar o aliviar mi frustración o insatisfacción.

106. Recuerdo mis experiencias pasadas y me imagino la manera más conveniente de resolver el problema o mejorar la situación de forma productiva y eficaz.

PARTE VII

A continuación se presenta una lista de sentimientos y actitudes comunes que la gente experimenta. Utilice la escala de respuestas para indicar la frecuencia con la que ha experimentado o sentido cada una de ellas durante los últimos 3 meses.



107. Sentirse feliz y satisfecho(a) con su vida social.

108. Sentirse estimulado(a) y motivado(a) por su trabajo y su vida.

109. Sentirse capaz de relajarse y experimentar bienestar fácilmente.

110. Sentirse mental y físicamente calmado(a), relajado(a) y libre de tensión.

111. Despertarse anticipando un día interesante y emocionante.

112. Sentirse amado(a), querido(a) y apoyado(a) sinceramente por las personas cercanas a usted.

113. Disfrutar de manera genuina las cosas en las que participa.

114. Sentir que su futuro es esperanzador y promisorio.

115. Sentirse confiado(a), optimista y seguro(a) de sí mismo(a).

116. Sentirse a gusto con su vida.

117. Sentirse comprometido(a) con sus actividades cotidianas y sus relaciones actuales.

118. Sentirse satisfecho(a) con sus logros personales y profesionales.

PARTE VIII

En los enunciados 119 a 123 marque con una V para "Verdadero" o una F para "Falso".



119. Nunca en mi vida he estado enfermo(a) ni un día.

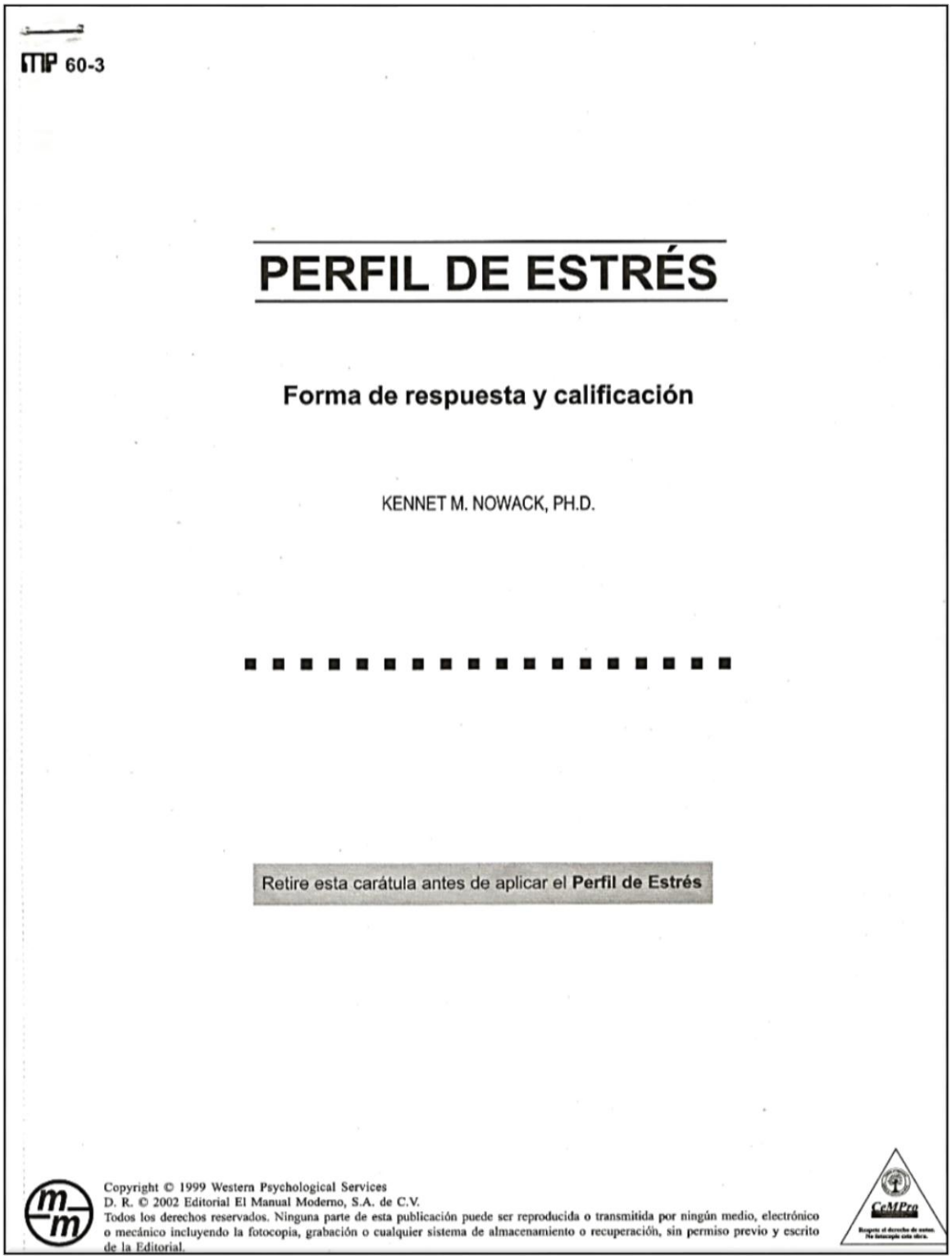
120. He estado deprimido(a) al menos una vez en mi vida.

121. Nunca he dicho algo malo acerca de otra persona.

122. Nunca en mi vida he mentido.

123. Siempre he tenido malos pensamientos sobre otras personas.

Forma de Respuesta y Calificación



MP 60-3

PERFIL DE ESTRÉS

Forma de respuesta y calificación

KENNET M. NOWACK, PH.D.

Retire esta carátula antes de aplicar el **Perfil de Estrés**

Copyright © 1999 Western Psychological Services
D. R. © 2002 Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.
Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida por ningún medio, electrónico o mecánico incluyendo la fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación, sin permiso previo y escrito de la Editorial.

Nombre: _____ **Número de identificación:** _____ **Edad:** _____

Sexo: ☐ Masculino ☐ Femenino **Nivel educativo (años completados):** ☐ <12 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ >16

Nombre del aplicador: _____ **Número de identificación del aplicador:** _____ **Fecha de aplicación:** _____

PERFIL DE ESTRÉS

Instrucciones

Primero llene la ficha de identificación. Marque con un círculo **sólo una** respuesta en cada pregunta. Si desea cambiar alguna respuesta que ya marcó, sólo escriba una **X** sobre la primera respuesta y después dibuje un círculo alrededor de la respuesta correcta.

Hay instrucciones para cada grupo de preguntas en el Cuadernillo de aplicación, las cuales describen las respuestas que puede escoger. Lea cada pregunta con cuidado y marque el número que corresponda a su respuesta en esta Forma. Dibuje un círculo alrededor del número o la letra que corresponda a su respuesta.

PARTE I

1 ► Nunca
2 ► Rara vez
3 ► Algunas veces
4 ► A menudo
5 ► Siempre

1.	1	2	3	4	5	
2.	1	2	3	4	5	
3.	1	2	3	4	5	
4.	1	2	3	4	5	
5.	1	2	3	4	5	
6.	1	2	3	4	5	

PARTE II

1 ► Nunca
2 ► Rara vez
3 ► Algunas veces
4 ► A menudo
5 ► Siempre

7.	1	2	3	4	5	
8.	1	2	3	4	5	
9.	1	2	3	4	5	
10.	1	2	3	4	5	
11.	1	2	3	4	5	
12.	1	2	3	4	5	
13.	1	2	3	4	5	
14.	1	2	3	4	5	
15.	1	2	3	4	5	
16.	1	2	3	4	5	
17.	1	2	3	4	5	
18.	1	2	3	4	5	
19.	1	2	3	4	5	
20.	1	2	3	4	5	
21.	1	2	3	4	5	
22.	1	2	3	4	5	
23.	1	2	3	4	5	
24.	1	2	3	4	5	
25.	1	2	3	4	5	
26.	1	2	3	4	5	
27.	1	2	3	4	5	
28.	1	2	3	4	5	
29.	1	2	3	4	5	
30.	1	2	3	4	5	
31.	1	2	3	4	5	

1 ► Ninguno
2 ► De 1 a 4 cigarrillos
3 ► De 5 a 10 cigarrillos
4 ► De 11 a 20 cigarrillos
5 ► Más de una cajetilla

PARTE III

A

1 ► Nunca
2 ► Rara vez
3 ► Algunas veces
4 ► A menudo
5 ► Siempre
6 ► No aplicable

32.	1	2	3	4	5	6	
33.	1	2	3	4	5	6	
34.	1	2	3	4	5	6	
35.	1	2	3	4	5	6	
36.	1	2	3	4	5	6	
37.	1	2	3	4	5	6	
38.	1	2	3	4	5	6	
39.	1	2	3	4	5	6	
40.	1	2	3	4	5	6	
41.	1	2	3	4	5	6	

B

1 ► No del todo satisfecho
2 ► Poco satisfecho
3 ► Moderamente satisfecho
4 ► Muy satisfecho
5 ► Extremadamente satisfecho
6 ► No aplicable

42.	1	2	3	4	5	6	
43.	1	2	3	4	5	6	
44.	1	2	3	4	5	6	
45.	1	2	3	4	5	6	
46.	1	2	3	4	5	6	

(continúa al reverso)

PARTE IV

1 ► Nunca
2 ► Muy pocas veces
3 ► A menudo
4 ► La mayor parte del tiempo
5 ► Siempre

47.	1	2	3	4	5
48.	1	2	3	4	5
49.	1	2	3	4	5
50.	1	2	3	4	5
51.	1	2	3	4	5
52.	1	2	3	4	5
53.	1	2	3	4	5
54.	1	2	3	4	5
55.	1	2	3	4	5
56.	1	2	3	4	5

PARTE V

1 ► Completamente de acuerdo
2 ► De acuerdo
3 ► Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4 ► En desacuerdo
5 ► Completamente en desacuerdo

57.	1	2	3	4	5
58.	1	2	3	4	5
59.	1	2	3	4	5
60.	1	2	3	4	5
61.	1	2	3	4	5
62.	1	2	3	4	5
63.	1	2	3	4	5
64.	1	2	3	4	5
65.	1	2	3	4	5
66.	1	2	3	4	5
67.	1	2	3	4	5
68.	1	2	3	4	5
69.	1	2	3	4	5
70.	1	2	3	4	5
71.	1	2	3	4	5
72.	1	2	3	4	5
73.	1	2	3	4	5
74.	1	2	3	4	5
75.	1	2	3	4	5
76.	1	2	3	4	5
77.	1	2	3	4	5
78.	1	2	3	4	5
79.	1	2	3	4	5
80.	1	2	3	4	5
81.	1	2	3	4	5
82.	1	2	3	4	5
83.	1	2	3	4	5
84.	1	2	3	4	5
85.	1	2	3	4	5
86.	1	2	3	4	5

PARTE VI

1 ► Nunca
2 ► Rara vez
3 ► Algunas veces
4 ► A menudo
5 ► Siempre

87.	1	2	3	4	5
88.	1	2	3	4	5
89.	1	2	3	4	5
90.	1	2	3	4	5
91.	1	2	3	4	5
92.	1	2	3	4	5
93.	1	2	3	4	5
94.	1	2	3	4	5
95.	1	2	3	4	5
96.	1	2	3	4	5
97.	1	2	3	4	5
98.	1	2	3	4	5
99.	1	2	3	4	5
100.	1	2	3	4	5
101.	1	2	3	4	5
102.	1	2	3	4	5
103.	1	2	3	4	5
104.	1	2	3	4	5
105.	1	2	3	4	5
106.	1	2	3	4	5

PARTE VII

1 ► Nunca
2 ► Rara vez
3 ► Algunas veces
4 ► A menudo
5 ► Siempre

107.	1	2	3	4	5
108.	1	2	3	4	5
109.	1	2	3	4	5
110.	1	2	3	4	5
111.	1	2	3	4	5
112.	1	2	3	4	5
113.	1	2	3	4	5
114.	1	2	3	4	5
115.	1	2	3	4	5
116.	1	2	3	4	5
117.	1	2	3	4	5
118.	1	2	3	4	5

PARTE VIII

1 ► Verdadero
2 ► Falso

119.	V	F
120.	V	F
121.	V	F
122.	V	F
123.	V	F

0910

Instrucciones para la calificación

Revise las páginas exteriores para cerciorarse de que estén completas. Si faltan respuestas o existen preguntas con respuesta doble, consulte con el examinando para completarlas si es posible. En el caso de preguntas sin respuesta o con respuesta doble, dibuje un círculo alrededor del valor de respuesta mediano impreso en negritas en la hoja de puntuaciones.

Los 10 pares de reactivos que se listan enseguida, se emplean para obtener la puntuación del Índice de Inconsistencia en las respuestas (INR). Para cada uno de estos reactivos, copie el valor de respuesta que está dentro del círculo en la hoja de puntuaciones (**no** los números de respuesta marcados en las páginas exteriores). Compare los valores de respuesta de cada par de reactivos del INR; si son diferentes por más de 1, escriba una marca (X) en el cuadro junto a cada par. Cuente el número de cuadros marcados y registre el total en el espacio designado para la puntuación natural del INR.

Para obtener el resto de las puntuaciones naturales del **Perfil de Estrés**, agregue los valores de las respuestas encerradas en círculos de cada escala en la hoja de puntuaciones. Transfiera todas las puntuaciones naturales de dicha hoja hacia el espacio "Puntuaciones naturales" de la gráfica de resumen del **Perfil de Estrés**. Registre las puntuaciones naturales del Índice de Sesgo en las respuestas y del índice de Inconsistencia en las respuestas en los dos espacios al final de la gráfica de resumen.

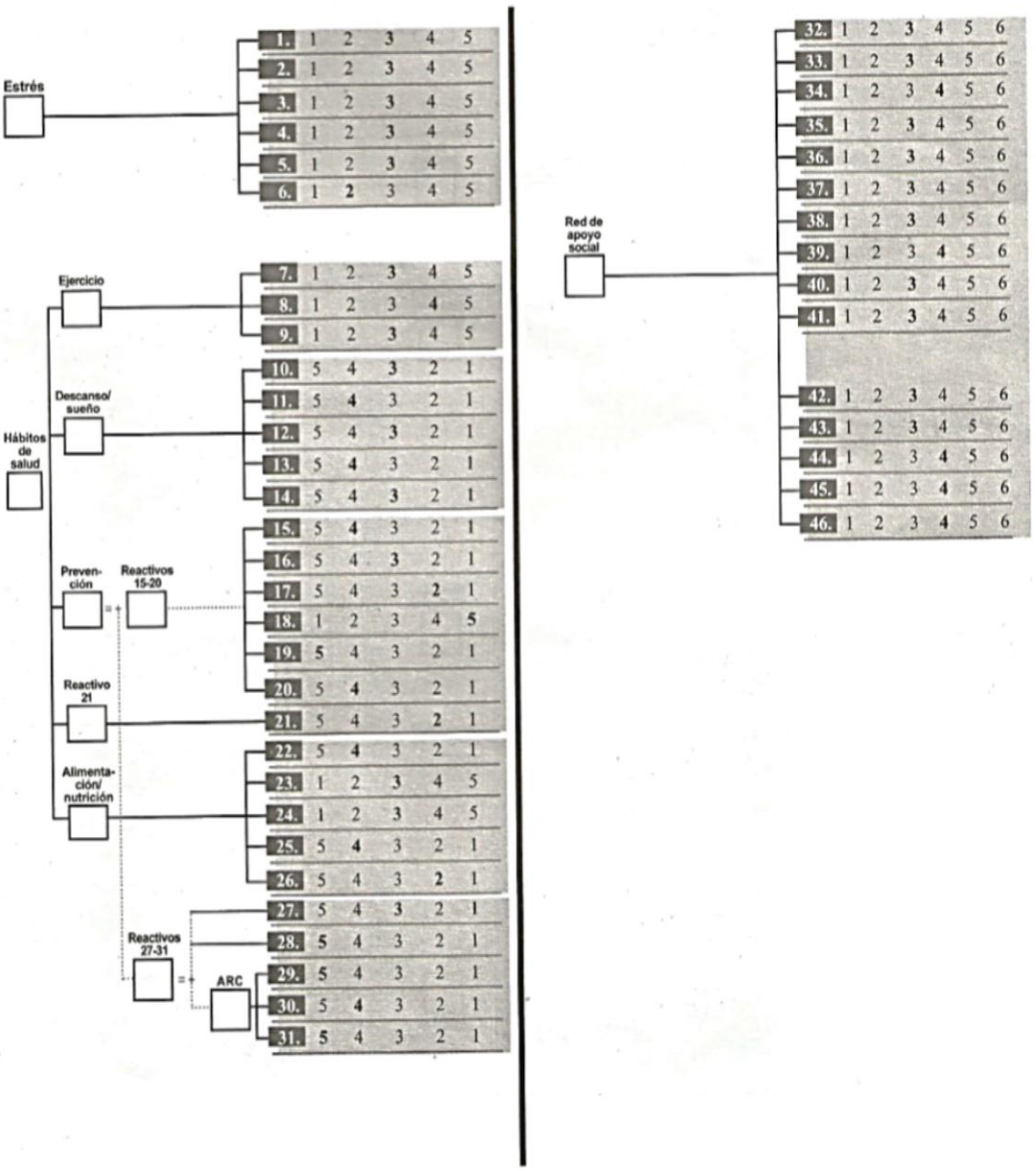
Utilice la gráfica de resumen para ilustrar las puntuaciones naturales de cada escala y determinar sus puntuaciones estándar correspondientes. Para hacer esto, localice y marque el valor de la puntuación natural de cada escala en la columna ubicada arriba del espacio donde ha escrito el número. Tanto en el extremo izquierdo como en el derecho de la fila en que aparece este valor en la gráfica, encontrará la puntuación *T* y el rango percentil que correspondan. Registre la puntuación *T* de cada escala en el espacio apropiado en la parte inferior de la gráfica de resumen.

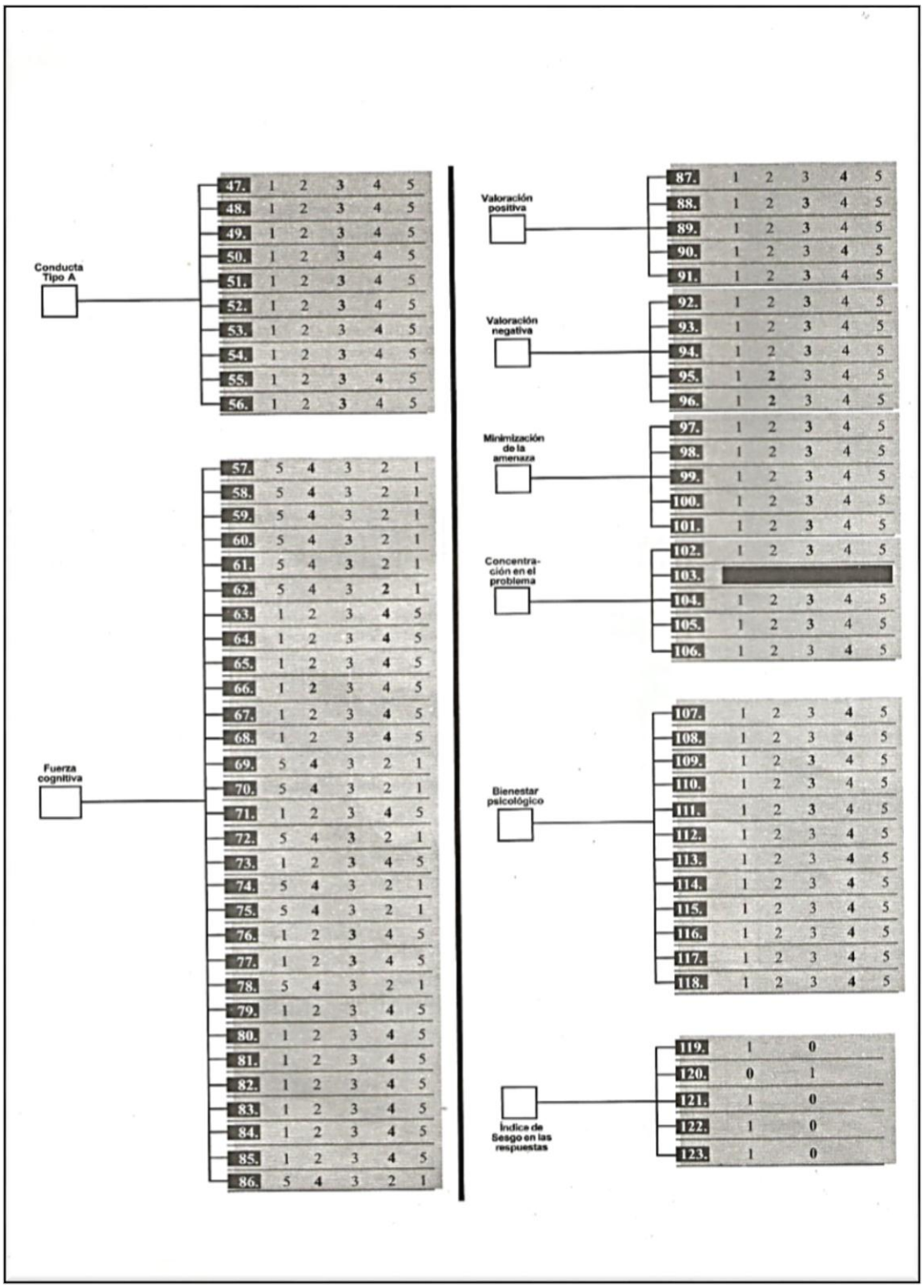
Índice de Inconsistencia en las respuestas *(Marque si la diferencia es >1)*

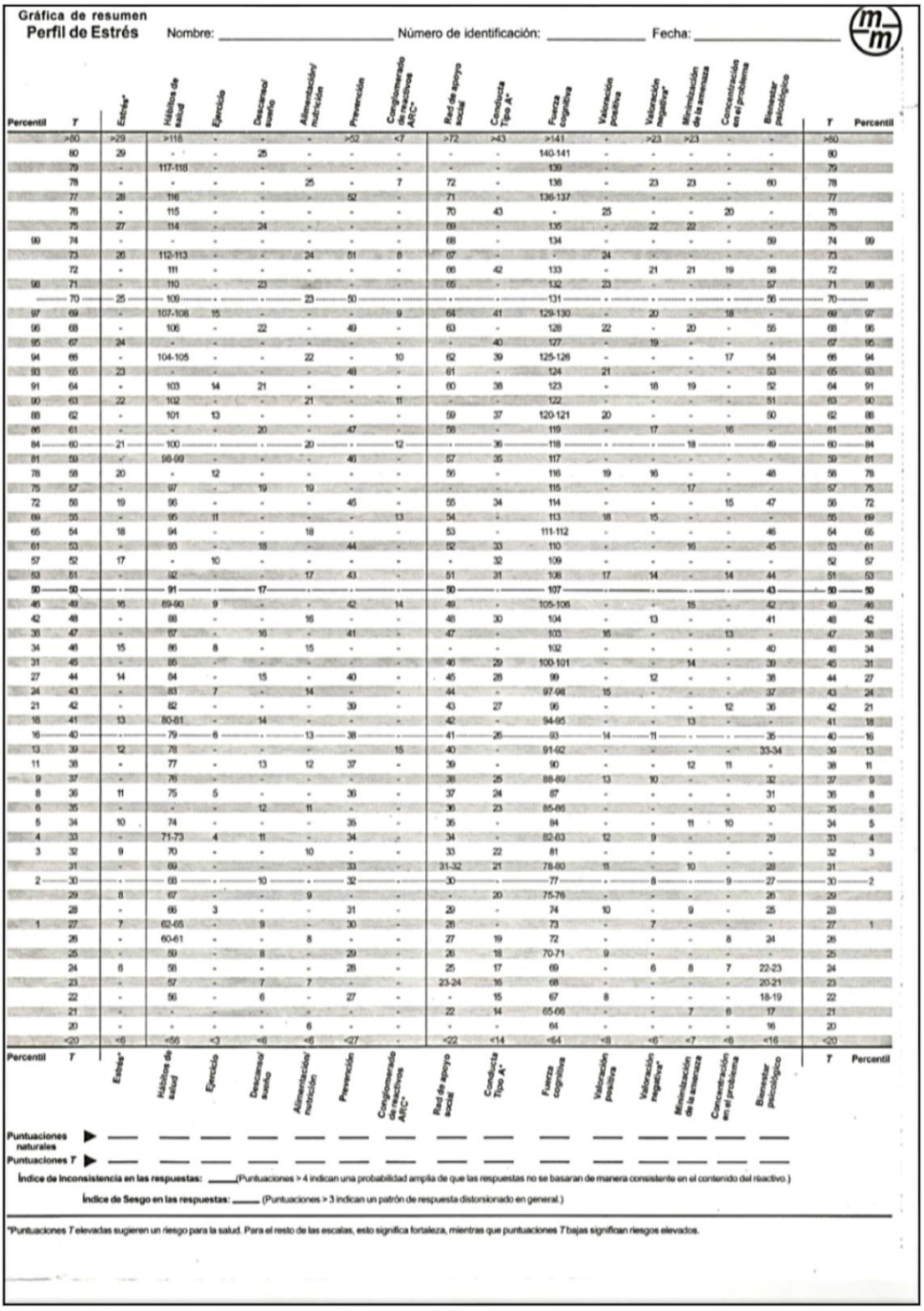
Reactivo 32	_____	y	reactivo 42	_____ ☐
Reactivo 34	_____	y	reactivo 44	_____ ☐
Reactivo 36	_____	y	reactivo 41	_____ ☐
Reactivo 37	_____	y	reactivo 38	_____ ☐
Reactivo 40	_____	y	reactivo 45	_____ ☐
Reactivo 82	_____	y	reactivo 84	_____ ☐
Reactivo 109	_____	y	reactivo 110	_____ ☐
Reactivo 114	_____	y	reactivo 115	_____ ☐
Reactivo 111	_____	y	reactivo 113	_____ ☐
Reactivo 116	_____	y	reactivo 118	_____ ☐

Puntuación natural: _____

Hoja de puntuaciones




Conducta Tipo A
47. 1 2 3 4 5
48. 1 2 3 4 5
49. 1 2 3 4 5
50. 1 2 3 4 5
51. 1 2 3 4 5
52. 1 2 3 4 5
53. 1 2 3 4 5
54. 1 2 3 4 5
55. 1 2 3 4 5
56. 1 2 3 4 5
Fuerza cognitiva
57. 5 4 3 2 1
58. 5 4 3 2 1
59. 5 4 3 2 1
60. 5 4 3 2 1
61. 5 4 3 2 1
62. 5 4 3 2 1
63. 1 2 3 4 5
64. 1 2 3 4 5
65. 1 2 3 4 5
66. 1 2 3 4 5
67. 1 2 3 4 5
68. 1 2 3 4 5
69. 5 4 3 2 1
70. 5 4 3 2 1
71. 1 2 3 4 5
72. 5 4 3 2 1
73. 1 2 3 4 5
74. 5 4 3 2 1
75. 5 4 3 2 1
76. 1 2 3 4 5
77. 1 2 3 4 5
78. 5 4 3 2 1
79. 1 2 3 4 5
80. 1 2 3 4 5
81. 1 2 3 4 5
82. 1 2 3 4 5
83. 1 2 3 4 5
84. 1 2 3 4 5
85. 1 2 3 4 5
86. 5 4 3 2 1
Valoración positiva
87. 1 2 3 4 5
88. 1 2 3 4 5
89. 1 2 3 4 5
90. 1 2 3 4 5
91. 1 2 3 4 5
Valoración negativa
92. 1 2 3 4 5
93. 1 2 3 4 5
94. 1 2 3 4 5
95. 1 2 3 4 5
96. 1 2 3 4 5
Minimización de la amenaza
97. 1 2 3 4 5
98. 1 2 3 4 5
99. 1 2 3 4 5
100. 1 2 3 4 5
101. 1 2 3 4 5
Concentración en el problema
102. 1 2 3 4 5
103.
104. 1 2 3 4 5
105. 1 2 3 4 5
106. 1 2 3 4 5
Bienestar psicológico
107. 1 2 3 4 5
108. 1 2 3 4 5
109. 1 2 3 4 5
110. 1 2 3 4 5
111. 1 2 3 4 5
112. 1 2 3 4 5
113. 1 2 3 4 5
114. 1 2 3 4 5
115. 1 2 3 4 5
116. 1 2 3 4 5
117. 1 2 3 4 5
118. 1 2 3 4 5
Índice de Sesgo en las respuestas
119. 1 0
120. 0 1
121. 1 0
122. 1 0
123. 1 0



Gráfica de resumen
Perfil de Estrés Nombre: _____ Número de identificación: _____ Fecha: _____

Percentil	T	Estrés*	Hábitos de salud	Ejercicio	Descanso/ sueño	Alimentación/ nutrición	Prevención	Conglomerado de reactivos ARC*	Red de apoyo social	Conducta Tipo A*	Fuerza cognitiva	Valoración positiva	Valoración negativa*	Minimización de la amenaza	Concentración en el problema	Bienestar psicológico	T	Percentil
	>80	>29	>118	-	-	-	>52	<7	>72	>43	>141	-	>23	>23	-	-	>80	
	80	29	-	-	25	-	-	-	-	-	140-141	-	-	-	-	-	80	
	79	-	117-118	-	-	-	-	-	-	-	139	-	-	-	-	-	79	
	78	-	-	-	-	25	-	7	72	-	138	-	23	23	-	60	78	
	77	28	116	-	-	-	52	-	71	-	136-137	-	-	-	-	-	77	
	76	-	115	-	-	-	-	-	70	43	-	25	-	-	20	-	76	
	75	27	114	-	24	-	-	-	69	-	135	-	22	22	-	-	75	
99	74	-	-	-	-	-	-	-	68	-	134	-	-	-	-	59	74	99
	73	26	112-113	-	-	24	51	8	67	-	-	24	-	-	-	-	73	
	72	-	111	-	-	-	-	-	66	42	133	-	21	21	19	58	72	
98	71	-	110	-	23	-	-	-	65	-	132	23	-	-	-	57	71	98
	70	25	109	-	-	23	50	-	-	-	131	-	-	-	-	56	70	
97	69	-	107-108	15	-	-	-	9	64	41	129-130	-	20	-	18	-	69	97
96	68	-	106	-	22	-	49	-	63	-	128	22	-	20	-	55	68	96
95	67	24	-	-	-	-	-	-	-	40	127	-	19	-	-	-	67	95
94	66	-	104-105	-	-	22	-	10	62	39	125-126	-	-	-	17	54	66	94
93	65	23	-	-	-	-	48	-	61	-	124	21	-	-	-	53	65	93
91	64	-	103	14	21	-	-	-	60	38	123	-	18	19	-	52	64	91
90	63	22	102	-	-	21	-	11	-	-	122	-	-	-	-	51	63	90
88	62	-	101	13	-	-	-	-	59	37	120-121	20	-	-	-	50	62	88
86	61	-	-	-	20	-	47	-	58	-	119	-	17	-	16	-	61	86
84	60	21	100	-	-	20	-	12	-	36	118	-	-	18	-	49	60	84
81	59	-	98-99	-	-	-	46	-	57	35	117	-	-	-	-	-	59	81
78	58	20	-	12	-	-	-	-	56	-	116	19	16	-	-	48	58	78
75	57	-	97	-	19	19	-	-	-	-	115	-	-	17	-	-	57	75
72	56	19	96	-	-	-	45	-	55	34	114	-	-	-	15	47	56	72
69	55	-	95	11	-	-	-	13	54	-	113	18	15	-	-	-	55	69
65	54	18	94	-	-	18	-	-	53	-	111-112	-	-	-	-	46	54	65
61	53	-	93	-	18	-	44	-	52	33	110	-	-	16	-	45	53	61
57	52	17	-	10	-	-	-	-	-	32	109	-	-	-	-	-	52	57
53	51	-	92	-	-	17	43	-	51	31	108	17	14	-	14	44	51	53
50	50	-	91	-	17	-	-	-	50	-	107	-	-	-	-	43	50	50
46	49	16	89-90	9	-	-	42	14	49	-	105-106	-	-	15	-	42	49	46
42	48	-	88	-	-	16	-	-	48	30	104	-	13	-	-	41	48	42
38	47	-	87	-	16	-	41	-	47	-	103	16	-	-	13	-	47	38
34	46	15	86	8	-	15	-	-	-	-	102	-	-	-	-	40	46	34
31	45	-	85	-	-	-	-	-	46	29	100-101	-	-	14	-	39	45	31
27	44	14	84	-	15	-	40	-	45	28	99	-	12	-	-	38	44	27
24	43	-	83	7	-	14	-	-	44	-	97-98	15	-	-	-	37	43	24
21	42	-	82	-	-	-	39	-	43	27	96	-	-	-	12	36	42	21
18	41	13	80-81	-	14	-	-	-	42	-	94-95	-	-	13	-	-	41	18
16	40	-	79	6	-	13	38	-	41	26	93	14	11	-	-	35	40	16
13	39	12	78	-	-	-	-	15	40	-	91-92	-	-	-	-	33-34	39	13
11	38	-	77	-	13	12	37	-	39	-	90	-	-	12	11	-	38	11
9	37	-	76	-	-	-	-	-	38	25	88-89	13	10	-	-	32	37	9
8	36	11	75	5	-	-	36	-	37	24	87	-	-	-	-	31	36	8
6	35	-	-	-	12	11	-	-	36	23	85-86	-	-	-	-	30	35	6
5	34	10	74	-	-	-	35	-	35	-	84	-	-	11	10	-	34	5
4	33	-	71-73	4	11	-	34	-	34	-	82-83	12	9	-	-	29	33	4
3	32	9	70	-	-	10	-	-	33	22	81	-	-	-	-	-	32	3
	31	-	69	-	-	-	33	-	31-32	21	78-80	11	-	10	-	28	31	
2	30	-	68	-	10	-	32	-	30	-	77	-	8	-	9	27	30	2
	29	8	67	-	-	9	-	-	-	20	75-76	-	-	-	-	26	29	
	28	-	66	3	-	-	31	-	29	-	74	10	-	9	-	25	28	
1	27	7	62-65	-	9	-	30	-	28	-	73	-	7	-	-	-	27	1
	26	-	60-61	-	-	8	-	-	27	19	72	-	-	-	8	24	26	
	25	-	59	-	8	-	29	-	26	18	70-71	9	-	-	-	-	25	
	24	6	58	-	-	-	28	-	25	17	69	-	6	8	7	22-23	24	
	23	-	57	-	7	7	-	-	23-24	16	68	-	-	-	-	20-21	23	
	22	-	56	-	6	-	27	-	-	15	67	8	-	-	-	18-19	22	
	21	-	-	-	-	-	-	-	22	14	65-66	-	-	7	6	17	21	
	20	-	-	-	-	6	-	-	-	-	64	-	-	-	-	16	20	
	<20	<6	<56	<3	<6	<6	<27	-	<22	<14	<64	<8	<6	<7	<6	<16	<20	
Percentil	**T**	*Estrés**	*Hábitos de salud*	*Ejercicio*	*Descanso/ sueño*	*Alimentación/ nutrición*	*Prevención*	*Conglomerado de reactivos ARC**	*Red de apoyo social*	*Conducta Tipo A**	*Fuerza cognitiva*	*Valoración positiva*	*Valoración negativa**	*Minimización de la amenaza*	*Concentración en el problema*	*Bienestar psicológico*	**T**	**Percentil**

Puntuaciones naturales ▶ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____

Puntuaciones T ▶ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____

Índice de Inconsistencia en las respuestas: ____(Puntuaciones > 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basaran de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de Sesgo en las respuestas: ____ (Puntuaciones > 3 indican un patrón de respuesta distorsionado en general.)

*Puntuaciones *T* elevadas sugieren un riesgo para la salud. Para el resto de las escalas, esto significa fortaleza, mientras que puntuaciones *T* bajas significan riesgos elevados.

Anexo 4 – Modelo de "Encuesta sobre cambios en la dinámica familiar y de pareja"

El presente instrumento pretende conocer cuáles son los efectos estresantes que sufre la familia frente al despliegue militar de los esposos y jefes de familia. Mucho agradeceremos responda con honestidad.

Fecha: _____

DATOS GENERALES

Edad: _____
Ocupación: _____
Nivel de instrucción: _____
Estado civil: _____
Hijos (as) (especificar número y edades): _____
¿Cada cuánto acude a este centro de salud y cuáles son los servicios a los que acude?
_____
_____

1. ¿Cuántos despliegues militares (pases) ha tenido su esposo? ¿A qué lugares?
_____
_____

2. ¿En qué grado percibe usted que el despliegue (pase) militar de su esposo ha repercutido en su estilo de vida?
Alto _____
Medio _____
Bajo _____

3. Según su criterio, ¿quién implanta las reglas en su hogar?
Esposo _____
Usted _____
Ambos _____

4. ¿Cree usted que las reglas del hogar se modifican en ausencia de su esposo?
Si ____
No ____

5. ¿Considera usted que la autoridad en el hogar se ve modificada en ausencia de su esposo?
Si _____
No _____

6. ¿Ha sentido usted un distanciamiento emocional con su pareja tras el despliegue (pase) militar?
Si _____
No _____

7. ¿Qué emociones/sentimientos ha percibido usted tras éste distanciamiento emocional con su pareja?

_____
_____
_____

8. ¿Qué pensamientos han surgido en usted tras éste distanciamiento emocional con su pareja?

_____
_____
_____

9. Durante el período en que su esposo se encuentra en el hogar, ¿dedican tiempo para realizar actividades que alimenten su relación de pareja?
Siempre _____
Casi siempre _____
A veces _____
Nunca _____

10. ¿Le preocupa pensar en el futuro respecto a su relación de pareja?
Si _____
No _____

11. ¿Qué cambios percibe usted a nivel personal tras el despliegue (pase) militar de su esposo?
Cambios en el estado de ánimo _____
¿Cuáles? _____

Cambios en sus actividades y comportamientos diarios _____
¿Cuáles? _____

Cambios en sus pensamientos habituales _____
¿Cuáles? _____

Cambios en la salud _____
¿Cuáles? _____

Cambios en su vida sexual _____
¿Cuáles? _____

Cambios en sus relaciones sociales y actividades culturales _____
¿Cuáles? _____

12. ¿Qué hace para afrontar estos cambios en su vida?

_____
_____
_____

13. ¿Cuál es su opinión acerca de la situación que está viviendo relacionada con la ausencia de su pareja a causa del despliegue (pase) militar?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

GRACIAS POR SUS RESPUESTAS.

Anexo 5 – Datos estadísticos de la Unidad de Pediatría del Centro de Salud "B" BAMAS de la FAE del año 2014

FUERZA AÉREA ECUATORIANA
CENTRO DE SALUD "B" BAMAS QUITO

Quito, D.M. 2 de febrero de 2015

ASUNTO: Datos estadísticos de atenciones médicas en la Unidad de Pediatría del Centro de Salud "B" BAMAS del año 2014.

A petición de las interesadas, Kelyn García y Pamela Rosero, me permito facilitar los datos estadísticos sobre el número de atenciones médicas en la Unidad de Pediatría de este Centro de Salud correspondientes al año 2014, así como un porcentaje mensual aproximado del tipo de público atendido en la misma, los cuales son requeridos para la elaboración de su presente disertación en esta Institución.

NÚMERO DE ATENCIONES MÉDICAS EN LA UNIDAD DE PEDIATRÍA DE ENERO A DICIEMBRE 2014

MESES	NÚMERO DE PERSONAS ATENDIDAS
ENERO	90
FEBRERO	87
MARZO	80
ABRIL	85
MAYO	96
JUNIO	92
JULIO	89
AGOSTO	91
SEPTIEMBRE	103
OCTUBRE	98
NOVIEMBRE	90
DICIEMBRE	82
PROMEDIO MENSUAL	**90.2**

PORCENTAJE MENSUAL APROXIMADO DEL TIPO DE PÚBLICO ATENDIDO EN LA UNIDAD DE PEDIATRÍA

TIPO DE PÚBLICO	PORCENTAJE
Niños de padre militar sin despliegue	60 %
Niños de padre militar con despliegue	**8 %**
Niños de padre militar en servicio pasivo	12 %
Niños particulares	20 %
	100 %

Dr. Javier O. Cevallos M.
PEDIATRA
Libro 2 "I" Folio 33 No. 102
C.M.Q. 0515

Dr. Javier Cevallos Martínez
MÉDICO PEDIATRA
Centro de Salud "B" BAMAS FAE-Quito

Av. La Prensa N 55 332 y Carlos V.
Telf.: (593) 2 2462 734
Quito- Ecuador

Anexo 6 – Entrevista "El despliegue militar en la Fuerza Aérea Ecuatoriana"

Nombre y cargo del entrevistado: Cabo Primero Patricio Fernando Santacruz Pazmiño, Técnico de Aviación del Departamento de Talento Humano de la Base Aérea Mariscal Sucre de la FAE

Nombres de las entrevistadoras: Kelyn García y Pamela Rosero

Fecha de la entrevista: 31 de marzo de 2015

Entrevistador: Buenos días, ¿Quisiéramos saber su nombre y qué actividades realiza aquí?

Entrevistado: Bueno yo soy Cabo Primero Técnico de Aviación Santacruz Pazmiño Patricio Fernando, yo soy técnico de Recursos Humanos y trabajo en el Departamento de Talento Humano, en la sección empleo.

Entrevistador: Justamente por ese motivo queríamos realizarle algunas preguntas acerca de los pases militares. **¿A qué refiere el término pase militar?**

Entrevistado: Pase militar es el movimiento temporal de un efectivo, en una nueva destinación orgánica, eso está dentro de la Ley de Personal de las Fuerzas Armadas.

Entrevistador: ¿Cuáles son las principales causas para los pases militares?

Entrevistado: Los pases se dan por necesidades del servicio, se dan por necesidades personales, o por calamidades domesticas debidamente comprobadas.

Entrevistador: ¿En qué consiste este proceso de movilización?

Entrevistado: Es un proceso que se hace dentro de la Dirección General de Talento Humano, este proceso es para hacer un correcto cambio o rotación de personal militar dentro de todas las Fuerzas Armadas.

Entrevistador: ¿Qué lugar ocupa el pase dentro del proceso de formación y carrera de un militar?

Entrevistado: Los pases se dan a partir de lo que se gradúa el personal militar. Los pases se dan como le explico por estrictas necesidades del servicio, eso quiere decir que, para hacer una programación de pases primero, la Dirección General de Talento Humano hace

un cuadro de requerimiento del personal por especialidades y en los repartos de la Fuerza Aérea. En este caso, le doy un ejemplo, necesitan por ejemplo, gente de mantenimiento de motores o mantenimiento de hélices en Salinas, entonces, esa programación se hace en base al personal que va saliendo de la institución, por causas como bajas directas o disponibilidades o bajas. Ya entonces, como se requiere cubrir esas vacantes se hace un requerimiento de personal desde el reclutamiento, entonces en el reclutamiento uno ya va formando el personal idóneo que va a ocupar esas plazas, y se asignan una vez que se gradúan, se asignan con los pases a las unidades por especialidades y por necesidades del servicio para cubrir las vacantes generadas por el personal que se va de la institución

Entrevistador: ¿Entonces, es decir que el pase militar es un requisito esencial y obligatorio para todos los militarse o no?

Entrevistado: Es, el pase militar es un requisito para cubrir ciertas necesidades del servicio, o sea, al personal militar desde su formación le forman para que o sea, se vaya acostumbrando más o menos a la vida militar y más o menos al movimiento que genera esta vida. En el caso de la infantería ellos patrullan y cumplen comisiones en la frontera norte, frontera sur hacen operativos anti-delincuenciales, por ende, es el personal que más se mueve dentro dela Fuerza Aérea, y cumplen comisiones en Santa Cecilia, cumplen comisiones en Lago Agrio, cumplen comisiones en Esmeraldas al régimen del ejercito como infantería.

Entrevistador: ¿Cuantas veces un mismo militar en servicio activo puede ser sujeto de pase?

Entrevistado: Depende de las regulaciones dentro de las Fuerzas, por ejemplo en el Ejército se dan los pases cada dos años. Bueno, en la Ley de Personal establece que el pase mínimo de una persona es dos años por cada Unidad, entonces en el Ejército tienen un sistema muy diferente, todo el personal rota por dos años por todas las Unidades del Ejército y eso es hasta que ascienden hasta Suboficiales Mayores, o sea estamos hablando que en el Ejército las personas se mueven digamos unas veinte veces en su vida militar como mínimo.

Entrevistador: ¿Y aquí en la FAE?

Entrevistado: Bueno, aquí en la Fuerza Aérea y en la Armada es un poco diferente la situación porque primero está la capacitación de las personas para que puedan ser efectivos y estén disponibles dependiendo de la especialidad, por ejemplo en una persona el Estado

gasta, o en este caso la Fuerza Aérea gasta, mucho dinero en capacitar a una persona para que pueda estar operativo para lo que es mantenimiento de aviones. Entonces los pases en la Fuerza Aérea no siempre se dan cada dos años, a veces se dan cada tres, cuatro, cinco, seis años; digamos en la Fuerza Aérea hay más estabilidad que en el Ejército por la razón técnica específicamente por lo que a una persona para que esté operativa para que pueda dar mantenimiento en línea de vuelo a un avión necesita de una capacitación de un año y medio, para que esté completamente operativo para dar mantenimiento a un avión o un sistema específico de un avión.

Entrevistador: ¿Cuánto tiempo de antelación existe para informar al militar que será sujeto de pase?

Entrevistado: Por lo general, se hacen dos comisiones de pases, una en agosto y otra en febrero. Entonces las comisiones de pases por ejemplo se resuelven, y una vez que se resuelven se publican los pases en la Orden General, y cuando sale publicada la Orden General, el militar tiene de unas 48 horas a 72 horas para movilizarse con el pase.

Entrevistador: ¿Se le otorga alguna remuneración extra por tal movilización?

Entrevistado: No, porque esa situación está ya preconcebida en el salario que gana el militar, en las compensaciones también.

Entrevistador: ¿El militar desplegado cuenta con los servicios básicos en los diferentes lugares a donde es desplegado?

Entrevistado: Claro, por lo general todo reparto a donde se va tiene. Hay vivienda fiscal, tienen alimentación e igual cuando van a hacer patrullajes frontera norte van llevando el equipo necesario y el armamento necesario para las operaciones que van a cumplir, entonces por ende tienen todo lo que necesitan.

Entrevistador: ¿Se brinda un soporte a la familia del militar, con el objetivo de prevenir cualquier inconveniente que se pueda generar a consecuencia del pase?

Entrevistado: Por lo general, cada reparto en la Fuerza Aérea tiene su sistema de vivienda fiscal. El sistema de vivienda fiscal es para que el militar se movilice con su núcleo familiar, y así, no cubra con las distancias que existe por la separación de familias, entonces eso se lo hace a través de bienestar social. Entonces el militar una vez que se moviliza con el pase talvez dure uno, dos o tres meses hasta que le asignen un departamento de vivienda fiscal y ya pueda movilizarse con su familia. Entonces por lo

general, es un poquito más rápido aquí en la Fuerza Aérea que en otras Fuerzas la asignación de vivienda fiscal para el núcleo familiar.