

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIDAD DE GRADUACIÓN PROFESIONAL
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA - CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“MANEJO DE LA ANSIEDAD Y FRUSTRACIÓN EN MADRES SOLTERAS,
CON CARENCIAS ECONÓMICAS”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR

**FLOR DE MARÍA CHOCOJ COY
LYDIA STEPHANÍA ARÉVALO GÓMEZ**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGAS**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADAS**

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2014

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a circular emblem. It features a central figure of a man in a hat and robe, surrounded by various symbols including a castle, a lion, and a column. The Latin motto "CETERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACCADEMIA COACTEM INTER" is inscribed around the perimeter. The text is centered over the seal.

CONSEJO DIRECTIVO
Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad de San Carlos de Guatemala

Licenciado Abraham Cortez Mejía
DIRECTOR

Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO

Licenciada Dora Judith López Avendaño
Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

Licenciado Juan Fernando Porres Arellano
REPRESENTANTE DE EGRESADOS

c.c. Control Académico
CIEPs.
Reg. 1024-2013
CODIPs. 1873-2014

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

17 de octubre de 2014

Estudiantes
Flor de María Chocoj Coy
Lydia Stephanía Arévalo Gómez
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto DÉCIMO SEXTO (16°.) del Acta CUARENTA Y CUATRO GUIÓN DOS MIL CATORCE (44-2014), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 16 de octubre de 2014, que copiado literalmente dice:

DÉCIMO SEXTO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“MANEJO DE LA ANSIEDAD Y FRUSTRACIÓN EN MADRES SOLTERAS, CON CARENCIAS ECONÓMICAS”**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Flor de María Chocoj Coy
Lydia Stephanía Arévalo Gómez

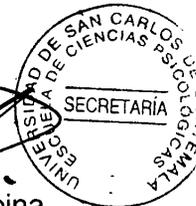
CARNÉ No. 2007-13844
CARNÉ No. 2007-14093

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Jessica Marlene Villacinda Morales, y revisado por la Licenciada Iris Janeth Nolasco. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.

Atentamente,

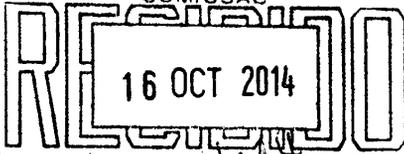
“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/Gaby

Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC



ERMA: _____ HORA: _____ Registro: _____

UGP 234-2014
REG: 1024-2013
REG: 741-2012

INFORME FINAL

Guatemala, 15 de Octubre 2014

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que la Licenciada Iris Janeth Nolasco ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“MANEJO DE LA ANSIEDAD Y FRUSTRACIÓN EN MADRES SOLTERAS, CON CARENCIAS ECONÓMICAS.”

ESTUDIANTE:
Flor de María Chocoj Coy
Lydia Stephanía Arévalo Gómez

CARNE No .
2007-13844
2007-14093

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 10 de Octubre del año en curso por la Docente encargada de esta Unidad. Se recibieron documentos originales completos el 14 de Octubre del 2014, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


M.A. Mayra Friné Luna de Álvarez

UNIDAD DE GRADUACIÓN PROFESIONAL S.A.C.

Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. “Mayra Gutiérrez”



c.c archivo
Andrea

UGP. 234-2014
REG 1024-2013
REG 741-2012

Guatemala, 15 de Octubre 2014

Licenciada
Mayra Friné Luna de Álvarez
Coordinadora Unidad de Graduación
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

“MANEJO DE LA ANSIEDAD Y FRUSTRACIÓN EN MADRES SOLTERAS, CON CARENCIAS ECONÓMICAS.”

ESTUDIANTE:
Flor de María Chocoj Coy
Lydia Stephania Arévalo Gómez

CARNÉ No.
2007-13844
2007-14093

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 10 de Octubre 2014, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciada Iris Janeth Nolas
DOCENTE REVISORA



Andrea./archivo.

Guatemala, 05 de Agosto de 2014

Licenciada
Mayra Luna de Álvarez
Coordinadora de la Unidad de Graduación
Centro de Investigación en Psicología-CIEPs
"Mayra Gutiérrez"

Estimada Licenciada Álvarez:

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría del contenido del **INFORME FINAL** de investigación titulado:

"MANEJO DE LA ANSIEDAD Y LA FRUSTRACIÓN EN MADRES SOLTERAS CON CARENCIAS ECONÓMICAS"

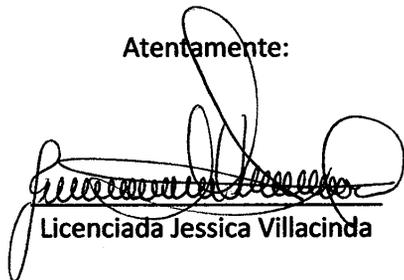
Realizado por las estudiantes:	carné No:
Flor de María Chocoj Coy	200713844
Lydia Stephanía Arévalo Gómez	200714093

El trabajo fue realizado a partir del 11 de Junio de 2012 al 05 de Agosto de 2014.

Por considerar que el mismo cumple con los requisitos establecidos por -CIEPs- emito **DICTAMEN FAVORABLE** y solicito se procesa a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente:



Licenciada Jessica Villacinda

Colegiado Activo: 10361
DOCENTE ASESOR



Guatemala 16 de septiembre de 2014

Docente encargado (a)
Unidad de graduación profesional
Escuela de ciencias psicológicas
USAC

Deseándole éxito frente a sus labores, por este medio le informo que las estudiantes Flor de María Chocoy Coy, carné 200713844 y Lydia Stephanía Arévalo Gómez, carné 200714093, realizaron en esta institución cincuenta entrevistas a madres solteras como parte del trabajo de Investigación titulado: "Manejo de la ansiedad y la frustración en madres solteras con carencias económicas" en el periodo del mes de Noviembre de 2013 a Enero de 2014 en horario de 16:30 a 18:00 horas.

Las estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular me suscribo,

Félix Sarat

Obispo del barrio "Las Victorias"
Autoridad General de la iglesia

LA IGLESIA DE
JESUCRISTO
DE LOS SANTOS
DE LOS ÚLTIMOS DÍAS
Victorias 58165

PADRINOS DE GRADUACIÓN

POR

FLOR DE MARIA CHOCOJ COY

IRIS JANETH NOLASCO

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

COLEGIADO 12188

JESSICA VILLACINDA

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

COLEGIADO 10361

POR

LYDIA STEPHANIA ARÉVALO GÓMEZ

JESSICA VILLACINDA

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

COLEGIADO 10361

MARIA DEL ROSARIO ZEPEDA

LECENCIADA EN PSICOLOGIA

COLEGIADO 5595

ACTO QUE DEDICO

A Dios: Por haberme iluminado en este arduo camino dándome retos
Y deseos de superación aun cuando existieron momentos
Difíciles

A mi mamá María Magdalena Coy
Por su entrega hacia mí, por ser mi consejera, mi amiga y
un ejemplo a seguir.

A mis hermanos Jaime, Jorge, Telma, David y Manuel por sus sabios
consejos y gran apoyo. Por ser mi mayor motivación
y ejemplo a seguir.

A mis amigos: Por su apoyo, comprensión y paciencia en cada etapa de
este sueño.

A mis amigas: Por compartir cada momento de esta aventura y su
hermoso apoyo en cada etapa.

A mis Alumnos Por ser mi motivación de superación en cada área de mi
vida

A mis Ex alumnos Por su motivación en este largo proceso.

A mis Maestros: Silvia Méndez por creer en mi en cada una de las etapas.

POR: FLOR DE MARIA CHOCOJ COY

ACTO QUE DEDICO A

- A mis abuelos:** Por ser ejemplo de dedicación, trabajo duro, amor y honestidad.
- A mi mamá:** Por estar siempre presente en los momentos felices y tristes, darme su apoyo incondicional y principalmente por creer en mí y amarme tanto.
- A mi tía Patty y tía Chiqui:** Por ser mis segundas mamás y estar siempre pendiente de mí, dándome amor y apoyo.
- A mi hermano, mis primos y tíos:** Por hacerme siempre sonreír y enojar como toda buena familia unida suele hacer.
- A Elena:** Por darme un nuevo giro a mi vida y compartir conmigo todos estos maravillosos momentos y los que están por venir.
- A mis amigos:** Por presionarme y molestarme todo el tiempo pidiendo la fecha de mi graduación y por apoyarme siempre.
- A mi amiga Flor:** Ya que este es triunfo compartido y por esta amistad que nació desde nuestro primer día de clases en la universidad.

Por: LYDIA STEPHANIA ARÉVALO GÓMEZ

AGRADECIMIENTOS

A la universidad de San Carlos de Guatemala y Escuela de Ciencias Psicológicas:

Por ser un espacio de conocimiento y experiencia profesional, además de ser un formador de sensibilidad humana y vivencia inolvidables.

A la iglesia de los Santos de los últimos días:

Gracias por proporcionarnos el aporte a nuestro crecimiento profesional, por abrirnos un espacio en sus instalaciones.

A la licenciada Jessica Villacinda:

Por formar parte de este proyecto, por compartir su capacidad profesional y humana, por motivarnos a continuar en el trabajo de la psicología y sobre todo por el cariño y amistad recibida.

A la licenciada Janeth Nolasco:

Por su calidad docente y profesionalismo. Por orientar con paciencia y dedicación nuestro trabajo de investigación.

A mis amigos y amigas:

A mi grupo de amigos y compañeros con quienes vivimos muchos momentos de alegrías, tristezas, triunfos y fracasos y con quienes aprendimos muchas cosas valiosas que siempre formaran parte de nuestras vidas.

ÍNDICE

Contenido	Página
Resumen	
Prólogo	
CAPÍTULO I	
1. Introducción.....	1
1.1 Planteamiento del problema y marco teórico.....	1
1.1.1 Planteamiento del problema.....	1
1.1.2 Marco teórico.....	3
1.1.2.1 Revisión de antecedentes.....	3
1.1.2.2 Madres solteras.....	4
1.1.2.2.1 Clases de madres solteras.....	4
1.1.2.2.2 Las condiciones materiales de las madres solteras.....	4
1.1.2.3 Patrones de crianza.....	6
1.1.2.4 Madres solteras en la actualidad.....	8
1.1.2.5 Ansiedad.....	14
1.1.2.5.1 Clasificación de ansiedad.....	17
1.1.2.5.2 Prevención de la ansiedad.....	18
1.1.2.6 Frustración.....	24
1.1.2.6.1 Qué es la tolerancia a la frustración.....	25
1.1.2.6.2 Aprender a manejar las frustraciones.....	26
1.1.2.7 Manejo de emociones.....	27
1.1.2.7.1 La educación emocional.....	29
1.2. Delimitación.....	32
CAPÍTULO II	
2. Técnicas e instrumentos.....	33

2.1 Técnicas.....	33
2.2 Instrumentos.....	35

CAPÍTULO III

3. Presentación y análisis e interpretación de resultados.....	36
3.1 Características del lugar y de la población.....	36
3.1.1. Características del lugar.....	36
3.1.2. Características de la población.....	36
3.2 Análisis e Interpretación de los resultados.....	38
3.2.1 Análisis e interpretación de resultados cualitativos.....	38
3.2.2 Análisis e interpretación de resultados cuantitativos.....	41

CAPÍTULO IV

4. Conclusiones y recomendaciones.....	49
4.1 Conclusiones.....	49
4.2 Recomendaciones.....	50
Bibliografía.....	51
Anexos.....	53

RESUMEN

"Manejo de la ansiedad y frustración en madres solteras, con carencias económicas"

Realizado por: Flor de María Chocoj Coy y Lydia Stephanía Arévalo Gómez .

La investigación pretendía brindar herramientas que permitieran el control asertivo de la ansiedad y la frustración de las madres solteras para desempeñar su rol en la familia y en la sociedad, así como conocer los factores que provocaban conductas de ansiedad y frustración en madres solteras y brindar herramientas que faciliten el control de emociones a través de técnicas asertivas.

Por considerar que esta población es vulnerable y generalmente cuando asisten a algún tratamiento, es para una atención medica-física. Para cumplir con estos objetivos fue necesario dar respuesta a las interrogantes ¿Cuáles eran las principales causas de la inestabilidad económica en madres solteras? ¿Qué estrategias se pueden emplear para reestructurar su plan de vida? ¿Qué herramientas podemos proporcionar para disminuir la ansiedad y frustración?

Dicha investigación se llevó a cabo en la iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, a esta institución asiste un promedio de 150 mujeres de las cuales se tomaron en consideración 50 mujeres, en edades de 14 a 30 años, solteras, con carencias económicas; se ejecutó en el año 2013.

Las técnicas e instrumentos que se utilizaron fueron: observación, entrevista y la prueba de la escala de ansiedad de Goldberg, con el fin de dar respuesta a las interrogantes planteadas que nos permitieron conocer los factores que llevaban a las madres solteras a vivir ansiedad y frustración para luego facilitarles un adecuado manejo.

Con esta investigación, se indagó sobre los factores que influyen en la ansiedad que manejan estas personas, así como en las situaciones de estrés en las que se ven sometidas por las carencias económicas.

Se les proporcionó herramientas que les son de utilidad para aprender a manejar sus emociones y la frustración a la que se pueden enfrentar en cualquier situación, así mismo estrategias que les permita mejorar su calidad de vida.

Así mismo se buscó generar consciencia en la población investigada sobre la importancia del buen manejo de emociones y de igual manera se puso en práctica lo aprendido durante las charlas proporcionadas.

PRÓLOGO

Para el cuidado de las madres solteras con respecto a su salud mental es necesario ejercer la acción educativa necesaria para crear un ambiente favorable y un apoyo sostenido que aliente a su más amplio desarrollo social, económico y mental, es por eso que se vio la necesidad de orientar y capacitar a las madres solteras que asisten a esta institución y así mejorar su calidad de vida.

Esta investigación se planteó como objetivos brindar herramientas que faciliten el control de emociones provocadas por la ansiedad y frustración a través de técnicas asertivas, identificar las causas de la inestabilidad económica en madres solteras, brindar herramientas que permitan el control asertivo de la ansiedad y la frustración de las madres solteras con carencias económicas, para desempeñar su rol en la familia y en la sociedad, conocer los factores que provocan conductas de ansiedad y frustración en madres solteras.

Debido a las dificultades económicas y discriminación que viven las madres solteras presentan indicadores de ansiedad y frustración y de allí la importancia de realizar la investigación.

Esta investigación se basa en la importancia de aportar herramientas adecuadas para mantener una salud mental en las madres solteras con carencias económicas y discriminación laboral. Pues de esta manera se contribuye a mejorar su calidad de vida y la de sus hijos.

El estudio se realizó en la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos días ubicada en la zona 1 de la ciudad capital, con una muestra de 50 mujeres que son asistentes a esta institución, teniendo un tiempo de duración en los meses de Noviembre 2013 a Enero 2014.

La presión de las madres solteras de no saber cómo manejar los conflictos relacionados con el factor económico, refleja efectos negativos en la dinámica familiar pero por medio de las técnicas que se emplearon se evidenció un mejor desempeño en su entorno familiar.

A nivel social; la aplicación de las herramientas adecuadas para mantener la salud mental les permite un control asertivo, de tal manera que los signos de ansiedad y frustración se ven disminuidos y controlados por el individuo; Esto conlleva a tener la capacidad de encontrar soluciones a problemáticas que vivan día a día.

No es una tarea fácil querer esquematizar los problemas psicosociales de las madres solteras, ya que no todas enfrentan las situaciones de la misma forma. En efecto existen, diferentes tipos de madres solteras; la joven que a desarrollado físicamente desea tener un hijo pero por falta de madurez cognitiva e inteligencia emocional, las relaciones no funcionan y la típica jovencita pasiva que tiene hijos al azar por sus encuentros amorosos. cabe mencionar que otro tipo de madre soltera es aquella que por motivos de muerte de sus parejas tienen la necesidad de cargar con toda la responsabilidad.

Ser madre soltera es una etapa de cambios que afectan su esfera social, cultura, psicológica y económica. Las consecuencias emocionales respecto al factor económico pueden incurrir en acciones como agresiones, humillaciones, abandono o pérdida de control, ya que esta situación puede afectar la salud mental de las madres.

Dentro de las limitaciones que se encontraron está la dificultad de las participantes para darse un espacio para fortalecerse como mujeres, además intervenciones ocasionales de los hijos e hijas en las sesiones debido a no contar con alguien que les diera apoyo mientras ellas participaban en el proceso y el cansancio físico dado por una jornada de labores intensa.

Autora: Flor de María Chocoj Coy

CAPÍTULO I

1. Introducción

1.1 Planteamiento del problema y marco teórico

1.1.1 Planteamiento del problema

La problemática de las madres solteras es una situación que se vive cada vez más comúnmente en la sociedad guatemalteca. Regularmente se habla del proceso de asimilación cultural que se puede dar en el entorno en que se desenvuelve la persona, es decir, el cómo lo verán los grupos sociales, pero poco se habla de los sentimientos y preocupaciones que aquejan a estas personas. Dentro del ámbito de la psicología es importante resaltar la necesidad de mejorar la salud mental de estas madres que se ven expuestas a diferentes presiones debido a su condición.

Esta investigación tiene como punto de partida el hecho de que las condiciones que vive una madre soltera en la sociedad guatemalteca son adversas, implica una confrontación no solo de índole personal sino también social. Dependiendo de las condiciones que se dé esta situación el hecho de quedar sola a cargo del hogar, aun teniendo apoyo de familiares y amigos, es difícil de enfrentar.

Un factor fundamental en el manejo de esta situación radica en la estabilidad económica que pueda, o no, tener la persona, ya que la falta de recursos para mantenerse tanto ella como su hijo o hijos genera preocupación.

Algo que trunca, la mayoría de veces, las posibilidades de superación personal de estas madres es la discriminación laboral que existe en el país. “La principal razón de esto es que para ellos genera una pérdida, como el hecho de tener que darles una hora de lactancia, pagar el tiempo de pre y post parto que

indica la ley, en muchos casos contratar a un sustituto temporal o simplemente por la idea de que las mujeres son menos capaces que los hombres”.¹

Con la presente investigación se dio respuesta a las siguientes interrogantes: ¿Cuáles son las principales causas de la inestabilidad económica en madres solteras? ¿Qué estrategias se pueden emplear para reestructurar su plan de vida? ¿Qué herramientas podemos proporcionar para disminuir la ansiedad y frustración?

Esta investigación se llevó a cabo dentro de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, ubicada en la zona 1 de la ciudad capital, con un grupo de madres solteras que residen en lugares aledaños a esta instalación, durante el año 2013.

Cabe mencionar que la línea que siguió esta investigación es la de salud mental y calidad de vida en las madres solteras, se analizaron las condiciones en que las mujeres se incorporan al trabajo remunerado fuera del hogar, cómo cada madre debe buscar la salud mental y la calidad de vida. Desde luego la satisfacción vital y satisfacción de necesidades psicosociales ya que estas son ejes esenciales de la salud mental desde la perspectiva de la calidad de vida.

“La organización mundial de la salud ha insistido desde hace tiempo en la necesidad de integrar la salud a la atención primaria y también ha venido apoyando los esfuerzos de los estados asociados para introducir la atención en salud mental en los programas de salud en cada país”.²

¹Código de Trabajo / Centro Nacional de Análisis y Documentación Judicial CENADOJ. Ed. rev. y act. -- Guatemala CENADOJ, 2010. Capítulo Segundo artículos 147- 155
184 p.; 28 cm.
D.L.OJ 0024-2010

². **DERECHO LABORAL – LEGISLACIÓN - GUATEMALA I.**
Título.CDD 348.023 G918ct.Ed.rev. y act.2010

1.1.2 Marco Teórico

1.1.2.1 Revisión de antecedentes

Acerca de este tema se han hecho diversas investigaciones entre las cuales podemos citar, “Las madres solteras y su situación socioeconómica (caso específico atendido en el hospital regional del departamento de Escuintla)” la cual fue realizada por Fajardo Arévalo Floridalma y Martínez Grajeda Sandra Judith en el año 1983 y tenía como objetivo conocer la situación socioeconómica, de la salud, cultura de las madres solteras usuarias del programa materno infantil del Hospital Nacional Regional de Escuintla, y conocer el papel que juega el trabajador social dentro de esta problemática.

También existe otro estudio titulado “Embarazo en la mujer adolescente y la madre soltera, su perfil social y riesgo”. La autora es Reyes Herrera Olga Oldina en el año de 1991, su objetivo era identificar las características sociales y económicas de las madres adolescentes y las madres solteras que asisten al Hospital Roosevelt.

Dentro de otras investigaciones encontramos “Causas y Consecuencias psicosociales de madres solteras adolescentes que asisten al Hospital Nacional de Amatitlán” cuyas autoras son Martínez Castillos Juana Yesenia y Gallardo Mazariegos Jessica Orlandina en el año 2001. Tenía como objetivo estudiar la importancia de la moral sexual tradicional, como una causa psicosocial que propicia embarazos imprevistos en adolescentes.

Así mismo se tiene otro estudio titulado “Programa para madres solteras que promueven el desarrollo emocional de sus hijos” que fue realizado por Andrea Elizabeth Nuñez y Ana Lucia Soto Andrade en el año 2004 cuyo objetivo

era una orientación adecuada a madres solteras, sobre como guiar afectivamente a sus hijos, mejorará el estado emocional del niño.

Estos estudios concuerdan con la importancia de conocer la situación económica que viven las madres solteras, su participación en la sociedad y como estos factores influyen en la crianza de sus hijos. Sin embargo según esto no existe ningún estudio que se enfoque a brindarles herramientas que mejoren su control de la ansiedad y la frustración; tampoco alguno que estudie las causas de la inestabilidad económica que las afecta, y en esto radica la importancia de la investigación.

1.1.2.2 Madres solteras

“Es muy difícil esquematizar los problemas psicosociales de la madre soltera. En efecto, hay tipos muy diferentes de madres solteras. Las madres solteras se pueden definir como una mujer quien por diferente motivo debe hacerse cargo o tomar la responsabilidad de ella y de los suyos. Existen diversidad de factores del porque una mujer tienen que llegar madre soltera”³.

1.1.2.2.1 Clases de madres solteras

- Madre soltera por motivo de muerte de pareja.
- Madre soltera por motivo de abandono por la pareja.
- Madre soltera por motivo de violación.

1.1.2.2.2 Las condiciones materiales en madres solteras

Algunas mujeres ven este periodo mucho más oscuro, ya que ellas no decidieron vivir la maternidad en solitario sino que por azar o diversas circunstancias de la vida, tienen que acabar solas haciéndose cargo de esta gran responsabilidad. Una inesperada ruptura antes o después de conocer la situación

³Centro internacional de la infancia, **La madre soltera y su hijo**. Editorial HV Manitas, Buenos Aires, 1972. 347 Páginas. N° de ref. de la librería 002531

del embarazo, o una enfermedad que incapacite al padre, entre otras causas, pueden llevar a que la madre tenga que criar sola al pequeño. Aunque es cierto que la presencia del padre y compartir la educación del niño juntos es una gran fuente de apoyo para la madre, tanto instrumental y económica como emocional, ya que le tendrás a tu lado para compartir los buenos y malos momentos.

- **La infancia de las madres solteras**

Este factor desempeña un papel importante que determina su forma de vida, las circunstancias que rodean la concepción del hijo o la hija al margen de las tradiciones propias de su grupo socio-cultural posterior frente a su hijo.

Hay que considerar dos grupos de fenómenos: las perturbaciones graves que estas son causadas en la niñez por situaciones de inestabilidad emocional y los rasgos neuróticos del carácter vinculados a relaciones muy estructuradas desde la infancia.

La situación que viven miles de mujeres en la problemática de tener que sostener un hogar sola, cada día en Guatemala las mujeres que son madres solteras se enfrentan a la situación de frustración y ansiedad de tener que suplir las necesidades de alimentación, vestuario y problemas médicos de sus seres queridos. Esta situación que empeora cada día más en la sociedad ya que cada vez es más complicado para ellas salir adelante como mujeres solas con hijos que demandan día con día gran cantidad de necesidades las cuales ellas están en la obligación de cumplir y esta situación, afecta a la salud de estas mujeres.

Las madres solteras asumen cada día labores del hogar, las responsabilidades laborales y las derivadas de la maternidad. El ministerio de trabajo e instituciones sociales reconocen que las mujeres solteras tienen la desventaja objetiva respecto de la familia nuclear, integrada por dos progenitores. La ansiedad, frustración y otras patologías más graves, que son consecuencias de no compartir la carga de la maternidad con otra persona y de la ausencia de apoyo social que las respalde.

Hay que recordar que la forma que se comportan o manifiestan su conducta las madres solteras es la forma en que aprendieron por parte de sus padres o las personas que los educaron y su énfasis en los patrones de crianza.

1.1.2.3 Patrones de crianza

La forma en que se es educado a lo largo de la niñez y adolescencia es la forma que se manifiesta como futuro padre, como lo son desde los extremos: Desde los disciplinados, autoritarios y muchos más.

Se ha aislado los factores que podrían influir en la frecuencia de las relaciones fuera del matrimonio, no podemos dar cifras que midan las consecuencias de estas relaciones.

Pero por su complejidad los factores que impiden hacer un análisis más detallado de cada uno de los factores que influyen en dicha problemática de las madres solteras.

Con frecuencia las opiniones del individuo, las autoridades religiosas y el estado han decidido que la madre y el niño sufran muchas veces necesidades afectivas y físicas surgidas a menudo por enfermedades y la muerte.

Se puede afirmar, pese a todo que en Guatemala la situación de las madres solteras en cada día es más crítica ya que no cuentan con el apoyo de la familia siendo el núcleo de la sociedad y muy menos con las autoridades del estado.

Los sistemas jurídicos en materia de afiliación se basan en la familia como unidad natural reglamentada por la ley. Resulta que ello que la mujer que trae al mundo un hijo fuera del matrimonio aparece como culpable.

Las madres solteras aún subsisten una inicua discriminación en la condición jurídica y social de los hijos legítimos, en casi todas las leyes, con excepcional grupos socialistas, esta discriminación tiende a atenuarse, a desaparecer.

En la sociedad la madre soltera siempre puede contar con la ayuda de su propia familia a pesar del disgusto que podría existir por las condiciones en las que se dieron las cosas con la madre soltera por el nuevo niño.

Debe resolver sus propias necesidades y dificultades a pesar que su familia la ayude con el nuevo ser o integrante de la familia. “La sociedad misma, que la alentó a conservar a su hijo, y estima que debe de satisfacer sus necesidades con el esfuerzo de su propio trabajo, no ha reflexionado bastante sobre que sucede con el niño mientras la madre trabaja”⁴.

Es interesante observar que aunque hay muchas discusiones respecto de las madres que trabajan, se refieren sobre todo a las madres casadas. A veces se menciona a las madres viudas o divorciadas en todo esto cada factor las madres son las que sufren en silencio las frustraciones y sus necesidades.

A menudo y en muy pocos casos son las madres solteras quienes por una u otra razón son quienes sobre salen y luchan por que sus hijos sobresalgan en la vida, ya que no quieren que carezcan de las mismas necesidades.

Para las madres solteras es una suerte que exista una guardería en su lugar de trabajo, aunque el esfuerzo de llevar al niño allí cada mañana llevarlo puede resultarle física y afectivamente agotador pero no hay que olvidar que en otros lugares de trabajo no se cuenta con este beneficio y son miles de madres solteras que tienen que suplir su ausencia dejando a sus hijos con una con una conocida o una vecina.

La falta de recursos es la primera causa de ansiedad y frustración de las madres solteras, entre otras cosas, porque no tienen tiempo ni dinero para disfrutar del ocio que podría contribuir a la mejora de su salud mental. Centran sus

⁴ Aguirre, Rosario; *Género, ciudadanía social y trabajo*; Trabajo, genero y ciudadanía en los países del Cono Sur. 39. Edición universidad de la República de Montevideo 2003 ISBN 92-9088-121-6pp

esfuerzos en solventar los problemas de acceso a la vivienda y encontrar trabajo, pues las empresas prefieren contratar a mujeres sin hijos al prever que las madres se ausentaran más de su puesto. La sobrecarga y el exceso de responsabilidad son características, propias de las madres solteras, ya que tienen que sacar adelante solas al pequeño asumiendo las funciones de madre-padre, domésticas, laborales, educativas, etc.

- **La edad de las madres solteras**

Las edades de madres soltera han ido cambiando con el tiempo, ya que cada vez son adolescentes que por un motivo diferentes tienen la necesidad de criar a sus hijos con la ausencia de la figura paterna en el hogar, un factor importante para que se den este tipo de problemas o situaciones es la educación en casa y la poca información que las adolescentes reciben a lo largo de su vida.

La economía en las madres solteras son las causas que pueden llevar a las mujeres a afrontar la difícil tarea de la maternidad en solitario en algunas ocasiones se tratara de una decisión propia, mientras que en otras será el destino quien otorgue este importante papel iniciarse sola en la maternidad es una realidad que ha experimentado un considerable aumento en los últimos años, una nueva organización familiar que se está desarrollando con fuerza en las sociedades modernas.

1.1.2.4 Madres solteras en la actualidad

En muchas sociedades actuales existe un cuerpo legal que elimina la discriminación hacia las madres solteras y sus hijos, e incluso algunos gobiernos nacionales e incluso de países del “Tercer mundo cuentan con programas de ayuda institucionalizada para hogares donde las mujeres son las jefas, que

incluyen ayuda estatal, becas de estudio para los hijos, créditos bancarios para que las mujeres inicien pequeñas y medianas empresas, y otros”⁵.

De la misma forma, cada día es más común que una mujer decida establecer una familia sin la presencia de un hombre, y cada día la opinión de la sociedad en torno al tema se vuelve más abierta y receptiva. Ser mamá antes de tiempo desestabiliza la vida de cualquier mujer, sobre todo si es aún relativamente niña.

- **La pregunta que tienen las madres solteras**

Cuando se es **madre soltera** hay una pregunta que siempre surge que es ¿cómo criar al hijo? tanto la **crianza del bebé** como su educación son logros enormes en cualquier ser humano, pero también es una de las mayores responsabilidades que éste tiene sin importar su estado civil.

Las madres adolescentes tienen la misma responsabilidad que otras mujeres, pero en realidad para ellas es más difícil de afrontar por su corta edad. En caso de **madres adolescentes y solteras** tienen un conflicto multiplicado, ya que es muy posible que el apoyo del padre del niño no exista.

Hay otros factores que tienen relación con una **madre soltera y adolescente** como, por ejemplo, si la familia la ayuda, su situación económica, si trabaja o estudia y quién se ocupará del niño en ese tiempo, y si podrá amamantarlo.

Últimamente han sucedido una serie de cambios que hacen que **la sociedad acepte a una madre soltera** igual que a una casada, divorciada o con pareja. Esto hace un tiempo no ocurría.

⁵Feijoó, María del Carmen; **Desafíos conceptuales de la pobreza desde una perspectiva de género**, pp. 115. 2003 Organización Internacional del trabajo Santiago de Chile. Reunión de Expertos sobre Pobreza y Género CEPAL – OITSantiago de Chile, 12 – 13 de agosto de 2003

Este cambio en la sociedad es muy positivo, ya que ayuda a la madre a tener derechos sociales, a sentirse comprendida y a **afrontar de mejor manera esa responsabilidad** que le corresponde

Definitivamente las **madres solteras adolescentes** tienen que crecer de golpe y hacerse mujeres antes de tiempo para cumplir con la gran responsabilidad que implica la maternidad. Al mismo tiempo que es admirable ver cómo las **madres adolescentes solteras** aprenden a desenvolverse solas con su hijo.

- **Problemas que deben de afrontar las madres solteras**

Es difícil esquematizar los problemas de la madre soltera debido a los diferentes tipos de madres solteras que existen: desde la mujer joven que por motivos personales quiere un hijo, pero no el matrimonio, y lo cría con esa perspectiva, hasta la mujer pasiva que da a luz hijos por el azar de sus encuentros, sin que esto modifique el curso de su vida.

En estos tiempos la formación de las familias ha ido variando, habiendo actualmente más madres solteras que afrontan este reto, y no es nada fácil. Otras mujeres que iniciaron su vida con un matrimonio constituido, también deben afrontar el reto solas cuando se rompe el matrimonio.

La sobrecarga es una característica de la madre soltera, ella debe asumir funciones domésticas, educativas, económicas, etc., funciones que no tiene con quien compartir por lo que ocupan casi todo su tiempo libre, trayendo como consecuencia que la madre tenga el tiempo justo y no disponga de un momento para su vida personal y social, originando alejamiento de sus amistades y el consiguiente sentimiento de soledad y abandono.

Para una mujer sola un hijo es una gran carga y está obligada a trabajar. Su jornada de trabajo debe cubrir el precio de su propia manutención, la de su hijo, y además el costo de la atención del niño durante su vida.

Muchas madres solteras tienen una posición profesional excelente, a veces una situación bastante brillante. La mayoría de las estadísticas toman como base cierta clase de madres solteras que recurren a los servicios sociales, los servicios de ayuda a la infancia, las maternidades y los asilos para madres”⁶.

La depresión es un grave problema de salud mental. Muchas madres solteras se hallan expuestas a esta patología a causa de su situación personal y emocional. Cargas familiares y falta de apoyo, el exceso de cargas familiares, no poder compartir la responsabilidad maternal con la pareja y la ausencia de programas sociales que las respalde se encuentran en el origen de muchos cuadros de ansiedad, depresión y patologías más severas.

Factores que influyen negativamente sobre la autoestima de la madre soltera, siendo los principales:

- Los cambios físicos productos del embarazo afectan a las madres que tienen hijos en una familia constituida y más aún en madres solteras por la carga emocional que llevan consigo, sobre todo si son muy jóvenes.
- Aislamiento de sus amistades, debido a que enfrentan solas las responsabilidades del nuevo bebé.
- Variación de sus planes de vida, muchas madres solteras jóvenes tienen que abandonar sus estudios e incluso buscar trabajo sin contar con la preparación y experiencia para conseguir uno bueno.
- Imposición de la familia en sus propias decisiones, debido a que algunas madres solteras jóvenes se ven obligadas a depender de su familia se ven obligadas a acatar las órdenes que les impongan sus padres porque ellos son los que mantienen tanto a la madre como al bebé.

⁶Souza Lobo, Elizabeth; **División sexual del trabajo: el trabajo también tiene sexo**; pp. 205. Edición DE LA Banda Oriental 1986

- Sentimiento de culpabilidad por haber quedado embarazada.
- Cambio de actividades gratificantes por obligatorias, ahora tienen nuevas responsabilidades que ocupan hasta su tiempo libre.
- Las madres solteras en muchas ocasiones perciben rechazo en su relación con personas, instituciones, etc., no necesariamente significa que sufran el rechazo, también ellas mismas lo pueden sentir así, excluyéndose a sí mismas.
- Para muchas madres solteras, el deseo de rehacer su vida, principalmente la afectiva es su nuevo objetivo, precipitándose en la búsqueda de una pareja con la cual consigan tener una familia “normal”, recibir afecto y darle a su hijo una figura paterna.
- Creer que al conseguir rápidamente una pareja se resolverán todos sus problemas, suele terminar en el fracaso, puesto que es necesario que la nueva pareja construya un vínculo afectivo tanto con la madre como con el pequeño y para poder formar una relación fuerte y duradera.
- Embarazarse rápidamente de la nueva pareja para tener un hijo en común, no es garantía de un vínculo duradero, y podría resultar en un nuevo fracaso. Tampoco es beneficioso para el primer hijo, que se encuentra en un proceso de integración a la nueva familia, pudiendo sentirse rechazado.
- Encontrar una pareja es una opción de vida, pero no necesariamente es la única ni la mejor, sólo será buena si se consigue desarrollar vínculos afectivos fuertes entre la pareja, la madre y el hijo, y esto no se consigue de un día para otro, sino es el resultado de un compartir a lo largo del tiempo.

- Las madres solteras suelen cometer errores en la crianza del hijo, debido principalmente a que ellas cargan solas toda la responsabilidad. Por un lado, pueden tornarse perfeccionistas y autosuficientes, en un afán de demostrar al mundo que ellas pueden solas con este reto, el querer solucionar solas su problema crea una obsesión que las lleva a un estado de constante estrés emocional. También suelen ser sobre protectoras, debido a que por temor a rechazar a su bebé vuelcan toda su atención en él, esta situación es más notoria en madres solteras jóvenes que tienen una relación de amor/odio con su hijo, porque si bien aman a su hijo, éste también es el responsable de la variación de sus de vidas.
- Generalmente los papás tienden a desvincularse de los hijos siendo necesario que los niños tengan modelos masculinos, pero lo más importante es que la madre tenga la capacidad de afrontar el estrés y hacerse cargo de la educación de su hijo y conseguir que sean adultos con un buen desarrollo intelectual, social y emotivo.
- Es muy importante que la madre tenga bien claro que no debe hablar mal del padre, los niños al llegar a edad adulta sacarán sus propias conclusiones. En lo posible se debe hablar positivamente del padre.
- Todos estos factores influyen en las madres solteras, haciéndolas depender de otras personas en los ámbitos económico, afectivo y social; lo cual puede traer como consecuencia exponerse a situaciones de maltrato, abuso y explotación.

La madre soltera debe asumir y desempeñar sus responsabilidades siendo consciente de sus limitaciones y evitar sobrecargarse:

- La madre soltera debe buscar apoyo en personas que la quieran, pidiendo ayuda en ocasiones, delegando responsabilidades de ser necesario, buscar ayuda en organizaciones que brinden soporte ocupacional para poder conseguir un empleo, etc.

- Debe contar con un círculo social de apoyo alternativo a su familia, los amigos pueden ser de gran ayuda, conocer a otras madres solteras y siempre tratando de conocer y compartir con personas, de esta forma se evita la soledad y comparte sus problemas con otros.
- Deben participar en programas que ayuden a la mejora de su autoestima, habilidades sociales y poder conseguir la independencia que tanto ansían.
- Dedicar un momento para sí misma que le dé ánimos, un momento en el cual pueda salir a divertirse, hacer lo que quiera, leer un libro, ver televisión, etc., pero hacerlo exclusivamente pensando en ella. El arreglo personal también es importante, siempre debe verse bien para sentirse bien.
- En la actualidad, es más frecuente que existan madres solteras. Es muy común que las mujeres independientes decidan tener hijos sin la participación de un hombre o de sus parejas.
- Es importante mencionar que esta situación, afecta igualmente a los hijos, quienes se enfrentan también a muchas dificultades por la falta de la presencia de un padre, que ayude en la superación con su madre”⁷.

1.1.2.5 Ansiedad

Definición. Ansiedad fisiológica y patológica

La ansiedad es una emoción normal que se experimenta en situaciones amenazadoras. El estado mental de miedo se acompaña de cambios fisiológicos que preparan para la defensa o la huida, como el aumento de la frecuencia

⁷Centro internacional de la infancia, **La madre soltera y su hijo**; pp 14 y 15. Edición HV Manitas, 1972 Aguirre, Rosario; **Género, ciudadanía social y trabajo**; Trabajo, genero y ciudadanía en los países del Cono Sur. 39. Edición universidad de la República de Montevideo 2003 ISBN 92-9088-121-6pp

cardíaca, la presión arterial, la respiración y la tensión muscular. La atención se centra en la situación amenazadora, excluyendo otros asuntos.

Pueden sumarse cambios como consecuencia del aumento de la actividad simpática, como el temblor, la poliuria y la diarrea. Estos cambios son las respuestas normales ante las situaciones peligrosas.

La ansiedad se convierte en patológica cuando es desproporcionada para la situación y demasiado prolongada. Las características clínicas de los trastornos de ansiedad son las de la ansiedad normal diferenciándose en la duración y la gravedad, pero no en cuanto a su forma. Otra diferencia importante es que en la ansiedad patológica, la atención se focaliza en la respuesta de la persona ante la amenaza, como el aumento de la frecuencia cardíaca, asociando preocupaciones sobre lo anormal de esa respuesta, por ejemplo, pensando que esa aceleración cardíaca indica una enfermedad cardíaca, o preocupaciones sobre lo que terceras personas piensan que es anormal, por ejemplo, las preocupaciones de los fóbicos sociales sobre la posibilidad de que otras personas piensen que son torpes porque les tiemblen las manos.

- **El triple sistema de respuesta**

La ansiedad no es un fenómeno sintomatológicamente unitario, implicando al menos tres componentes o sistemas de respuesta:

Subjetivo-cognitivo (verbal-cognitivo). Experiencia interna de la ansiedad, percepción y evaluación subjetiva de los estímulos y estados relacionados con la ansiedad, caracterizados por experiencias de miedo, alarma, inquietud, preocupaciones pensamientos intrusivos.

Fisiológico-somático. Mediado por la activación del sistema nervioso autónomo y que se caracteriza por temblor, sudoración, incremento de la tensión

muscular, taquicardia, taquipnea, síntomas que son percibidos de forma molesta y desagradable.

Motor-conductual. La conducta manifiesta escape y evitación.

Ansiedad fisiológica

- Mecanismo de defensa frente amenazas de la vida diaria.
- Reactiva a una circunstancia ambiental.
- Función adaptativa.
- Mejora el rendimiento.
- Es más leve.
- Menor componente somático.
- No genera demanda de atención psiquiátrica.

Ansiedad patológica

- Puede bloquear una respuesta adecuada a la vida diaria.
- Desproporcionada al desencadenante.
- Función desadaptativa.
- Empeora el rendimiento.
- Es más grave.
- Mayor componente somático.
- Genera demanda de atención psiquiátrica.
- La disociación de los sistemas de respuesta ocasionará diferentes perfiles de respuesta, lo que orientará la elección terapéutica individualizada.

Ansiedad patológica: trastornos de ansiedad

- Ansiedad continua
- Ansiedad episódica.
- Trastorno por ansiedad generalizada.
- En situaciones concretas.
- En cualquier situación.

- Mixto.
- Trastorno por ansiedad fóbica.
- Trastorno de pánico.
- Fobia simple (DSM).
- Fobia social.
- Agorafobia.
- Pánico con agorafobia (DSM).
- Fobia específica.
- Agorafobia con pánico (CIE) aislada (CIE).

1.1.2.5.1 Clasificación de ansiedad

Los trastornos de ansiedad son aquellos síndromes en donde los síntomas de ansiedad, físicos y mentales, son importantes y persistentes, y no son secundarios a ningún otro trastorno. Los trastornos de ansiedad en función de cómo se presentan los síntomas se clasifican en aquellos que presentan síntomas continuamente (trastorno por ansiedad generalizada) y aquellos con síntomas episódicos.

Estos últimos se dividen en aquellos en los cuales la ansiedad aparece en unas situaciones concretas (trastornos por ansiedad fóbica) y aquellos en los que la ansiedad aparece en cualquier situación (trastornos de pánico). Los trastornos de ansiedad fóbica se clasifican en fobia simple, fobia social y agorafobia.

Algunos pacientes tienen tantos episodios de ansiedad en las situaciones típicas descritas para la agorafobia, como episodios esporádicos característicos del trastorno de pánico. En los dos sistemas de clasificación estos casos mixtos se denominan de forma diferente: pánico con agorafobia en la DSM y agorafobia con pánico en la CIE.

1.1.2.5.2 Prevención de la ansiedad

Desde la perspectiva del abordaje preventivo probablemente la principal preocupación del profesional de la Atención Primaria la constituyen la ansiedad generalizada, el trastorno de pánico y los trastornos por estrés postraumático.

Las fobias y los trastornos obsesivo-compulsivo son condiciones más concretas y difíciles de manejar en las consultas de atención primaria y es necesario generalmente remitirlas a los servicios psiquiátricos o psicológicos especializados cuando esto es posible.

Objetivos de la prevención de la ansiedad en la atención primaria: Identificar a los individuos o grupos de alto riesgo de desarrollar problemas de ansiedad e introducir estrategias para reducir ese riesgo.

- La detección precoz y el tratamiento adecuado de los nuevos casos.
- Disminuir el riesgo de recaídas.
- Minimizar la discapacidad y la minusvalía en los casos en que los síntomas de ansiedad son prolongados y severos.

Prevención primaria: Identificación de los individuos de alto riesgo.

a-Factores de riesgos relacionados con las experiencias:

- Factores estresantes crónicos, vivienda, problemas de relación y problemas laborales, que pueden desencadenar estados de ansiedad generalizada.
- Acontecimientos vitales estresantes, tales como pérdida de trabajo, divorcio o violaciones que pueden ser el origen de ataques de pánico o trastornos por estrés postraumático.
- En el entorno de la atención primaria constituyen factores estresantes psicológicos muy importantes enfermedades agudas como el infarto de miocardio, o crónicas, como la diabetes mellitus, la artritis o la insuficiencia cardíaca.

- También puede ser vivida como amenazante el nacimiento de un hijo, particularmente por las mujeres primíparas.

B-Factores de riesgos relacionados con la vulnerabilidad: incluyen la personalidad, estilo cognitivo y ausencia de apoyo social.

Personalidad: - Ansiedad como rasgo o condición crónica que predispone a un individuo a los problemas de ansiedad. - Ansiedad como estado una emoción transitoria desencadenada por un agente estresante.

Estilo cognitivo: ciertos prejuicios y distorsiones cognitivas predisponen a los individuos a reaccionar fuertemente ante las situaciones estresantes. El catastrofismo, el sobre-generalización, la exageración, ignorar lo positivo o buscar activamente estímulos fóbicos.

Estos estilos cognitivos están con frecuencia estrechamente conectados con una deficiente autoestima y falta de afirmación personal.

Apoyo social. La presencia de un confidente parece ser de particular importancia, ya que actúa como un amortiguador tanto frente a la ansiedad como a la depresión. La falta de ese confidente incrementa grandemente el riesgo de ansiedad”⁸.

Estrategias de prevención primaria

a-La consulta: Un abordaje sensato de la situación en la consulta constituye la base esencial para la prevención de la ansiedad y otras enfermedades mentales en atención primaria. Aunque siempre es necesaria cierta flexibilidad y adaptación

⁸American Psychiatric Association. **Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales para atención primaria**; N° de páginas: 1088

págs. Editorial: MASSON Lengua: CASTELLANO Encuadernación: Tapa blanda Año edición: 2001 Plaza de edición: BARCELONA ISBN: 9788445810873

a cada caso, existen pruebas claras de los beneficios que aporta seguir una serie de reglas durante la consulta:

Ambiente físico: la consulta debe tener un entorno confortable y en el que se respete la intimidad del paciente, y en el que las interrupciones sean mínimas.

Tiempo: está probado que una consulta reducida (7 minutos o menos) explora menos problemas psicosociales relevantes.

El estilo de realizar la consulta debe resultar amigable y sin prisas. Se debe mantener el contacto ocular durante la mayor parte del tiempo. Inicialmente se deben utilizar preguntas abiertas, y posteriormente más directas para aclarar ciertos temas. La técnica de escucha activa, asentir con la cabeza, utilizar frases como “continúe, por favor”, “podría explicarme...”, estimulan al paciente a dar una descripción completa y minuciosa de sus problemas.

Buscar activamente información sobre las preocupaciones e intereses del paciente y tomarla con seriedad. En el paciente además de los problemas físicos, las preocupaciones incluyen a menudo dificultades psicológicas, sociales y espirituales.

También resulta útil dar al paciente la oportunidad de describir sus posibles agentes estresantes y acontecimientos vitales. Este abordaje de la consulta tiende a reducir la sensación de aislamiento social de los pacientes y sus tendencias a adoptar estilos cognitivos negativos.

Además promueve su autoconfianza y su capacidad para afrontar y resolver problemas y es por esto que reduce la vulnerabilidad del paciente frente a la ansiedad cuando se enfrenta a agentes estresantes externos.

B-Prevención en grupos de alto riesgo: Dentro de los centros de atención primaria, es posible formar grupos de personas que están afrontando problemas

comunes, como por ejemplo el climaterio, la jubilación, el desempleo y utilizar una mezcla de técnicas educacionales y terapéuticas para reducir el riesgo futuro de que padezcan problemas de salud mental

- Prevención secundaria: Mantener un alto grado de sospecha

Es muy importante que el médico de atención primaria se plantee un diagnóstico de ansiedad en todos los casos en los que el paciente se presenta con problemas físicos, cuando éstos no se puedan incluir dentro de una categoría diagnóstica clásica. De esta manera se aumenta la probabilidad de detectar y tratar este problema psicológico y disminuir los gastos y complicaciones derivadas de exploraciones innecesarias.

Instrumentos de despistaje. Existe una plétora de instrumentos, entre los cuales están: cuestionarios auto-administrados, el que posiblemente es más utilizado en la atención primaria es el Cuestionario General de Salud, en su versión reducida, que incluye una subescala para la ansiedad que es adecuada para ser utilizada en estudios de población y también formando parte de una evaluación durante la consulta.

Algunos autores encontraron que un programa de despistaje estaba asociado a menores tasas de utilización de los servicios sanitarios, pero no tuvieron impacto en los outcomes funcionales o con la satisfacción de los pacientes al cabo de tres meses. Por lo tanto el despistaje de ansiedad debe llevarse a cabo si el equipo de atención primaria tiene el conocimiento, las habilidades y los recursos para ofrecer intervenciones precoces efectivas para los nuevos casos que se detecten durante el proceso.

Tratamiento precoz de los nuevos casos: Las intervenciones psicológicas forman el eje principal del tratamiento precoz de los nuevos casos de ansiedad en

atención primaria, y muchas de ellas son lo suficientemente sencillas y rápidas como para ser llevadas a cabo por los médicos de atención primaria.

Hay una gran variedad de intervenciones psicológicas para la prevención secundaria de la ansiedad que son efectivas y están disponibles para la atención primaria. Cuando se establece inicialmente un diagnóstico de ansiedad hay varios pasos que el médico de atención primaria puede dar y que en muchos casos serán suficientes para reducir la severidad y la duración del trastorno:

Si la ansiedad se manifiesta bajo la forma de dolor o como un síntoma físico específico, reconocer que el síntoma o el dolor es real.

Intervenciones psicológicas focalizadas: Se ha evidenciado que las intervenciones psicológicas focalizadas son efectivas en el tratamiento precoz de la ansiedad y trastornos mentales relacionados. En la “terapia de solución de problemas” se ayuda a los pacientes a identificar las causas de su ansiedad y se acuerda un programa de acciones para cambiar sus conductas. Tiene seis fases:

- Definir los problemas en los propios términos del paciente.
- Situar los problemas en un orden de importancia.
- Reflexionar y exponer las posibles soluciones del problema más importante.
- Escoger la mejor solución y hacer planes detallados para llevarlo a cabo.
- Ponerla en práctica.
- Evaluar el resultado.

Proporciona al paciente un método para mejorar su propia situación y le ayuda obtener una sensación de conseguir logros personales y aumentar su autoconfianza, en lugar de aumentar en el paciente la sensación de que tiene que depender de los profesionales sanitarios para que curen sus problemas por él.

Esta terapia de solución de problemas realizada por médicos de familia son tan efectivas como la farmacoterapia en un amplio número de casos de ansiedad y depresión.

La “terapia cognitiva conductual” busca modificar las conductas y los pensamientos negativos del paciente, sin centrarse en las causas subyacentes del problema.

Se ha visto que produce una respuesta más fuerte y consistente que los tratamientos farmacológicos para los trastornos de pánico y la agorafobia en la atención primaria.

La ansiedad en madres solteras: Ser una mujer promueve activamente el estrés, de hecho, muchas mujeres sienten la necesidad de hacer todo, ganar dinero, mantenimiento de la casa sola. Por lo tanto, la mayoría de ellos no tiene tiempo suficiente para cuidar de sí mismos, construyendo así a altos niveles de estrés aumento.

La mayoría son trabajadoras domésticas, se convirtieron en víctimas de una sexualidad agresiva, pero así mismo hay madres solteras que desde muy jóvenes llevaron una vida sexual activa sin tomar las precauciones debidas para no quedar embarazadas, otras fueron engañadas con promesas de matrimonio.

Requiere mayor entrenamiento del terapeuta y más tiempo, es por tanto, realizada por psicólogos clínicos o psiquiatras y es, por lo tanto menos útil en atención primaria. Los grupos de autoayuda con apoyo profesional, con frecuencia mezclan abordajes de terapia de solución de problemas, de relajación y de proporcionar información. Son aceptables para los pacientes y pueden ser muy efectivos

- Instrumentos para el diagnóstico de la ansiedad

General Health Questionnaire (GHQ): ideado en 1972 por Goldberg, en atención primaria se ha impuesto la versión de 28 ítems, adaptada por el propio autor y validada al español por Lobo, que en pocos minutos interroga al paciente sobre cuestiones de salud mental con similar validez y poder discriminativo que la versión original de 60.

Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg (EADG): Su utilización constituye una herramienta extraordinariamente eficaz y sencilla para el que hacer diario del médico de familia o el profesional, recomendado por el subprograma de Salud Mental del Programa de Actividades Preventivas y Promoción de la Salud (PAPPS), de la Sociedad Española de Medicina de Familia, para la detección precoz de los trastornos de ansiedad y de la depresión, sugiriéndose su utilización, cuando menos, como guía de la entrevista en atención primaria. Validada en atención primaria por Montón et al en 1993.

Escala de Ansiedad de Taylor, versionada en español por Conde.

Escala de Ansiedad de Hamilton, (Hamilton, 1959). Esta escala es sin duda la más utilizada para la medición de la ansiedad, y hasta hace poco se consideraba válida para la evaluación del trastorno de ansiedad generalizada.

1.1.2.6 Frustración

Definición de Frustración

“Es una situación en la que una expectativa, un deseo, un proyecto o una ilusión no se cumple. La vivencia emocional ante una situación en la que un deseo, un proyecto, una ilusión o una necesidad no se satisfacen o no se cumple”⁹.

Cuando un deseo o una ilusión no se cumplen, a causa de la frustración, me enfado, me entristezco y a veces me asusto o me amedrento. Pero también es

-
- ⁹Organización Mundial de la Salud. **Clasificación Internacional de enfermedades**; pp. 87. Barcelona, Massón 1997 Editorial: MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO Lengua: CASTELLANO ISBN: 9788476707036

una vivencia. De manera que puede ser al mismo tiempo un hecho o evento frente al que hay varias reacciones diferentes.

El evento se caracteriza por el hecho de que hay un deseo, una ilusión, un proyecto o necesidad que no se cumple. Es pues un evento interno en relación con una circunstancia externa. Manejar la frustración es poner la energía para aceptar el evento interno manteniendo una posición valorizante de mi mismo y activa en relación con las circunstancias del entorno

La frustración, no como situación sino como vivencia, es desagradable pero no es en sí misma patológica.

1.1.2.6.1 Qué es la Tolerancia a la Frustración

Cuando alguien con quien se tiene una relación comprometida explícita o implícitamente (el cliente, el profesor, el colega, la operaria, el cónyuge, el hijo, el padre, etc.) no cumple con la tarea de la relación, la persona correspondiente, se siente frustrada y eso es normal.

Baja tolerancia a la frustración, es cuando hace falta algo y en consecuencia de esta falta, la emoción de cólera, de miedo o de tristeza se produce al mínimo estímulo. Cuando se dice que una persona tiene tolerancia a la frustración, internamente lo que tiene es un mensaje paternal que permite continuar amando y trabajando (en términos freudianos), frente a, o a pesar de la frustración.

Una persona que tiene un nivel alto de tolerancia a la frustración necesita una frustración muy alta para que se enfade, se asuste o se ponga triste. Una persona con un bajo nivel de tolerancia a la frustración quiere decir que para ella es bastante una situación mínima o pequeña para que se asuste, se enfade o se ponga triste.

Para manejar la frustración una persona necesita tener, y si no lo tiene incorporar, mensajes parentales en el Padre que permitan el proceso de aceptación, elaboración y acción en una situación frustrante.

1.1.2.6.2 Aprender a manejar las frustraciones

Hay dos maneras con las cuales una persona se vuelve poco tolerante a la frustración.

1. La primera es que los padres se presentaron muy frecuentemente situaciones frustrantes. Ósea que el Padre que tiene la tarea de ser el contenedor de la frustración, en realidad es la fuente de la frustración.

2. La segunda es cuando los padres dan siempre tantas caricias incondicionales y evitan toda experiencia de insatisfacción, de manera que el Niño nunca puede experimentar la frustración.

El aprendizaje de manejar las experiencias de frustración no se hace en un instante. Para ese aprendizaje se necesita a alguien que esté contigo el tiempo suficiente para aprender y que te diga "Eso no es posible, o no está en tu mano hacerlo, lamentablemente, pero es así. Y no hay nada que te permita hacerlo, porque tienes límites o por que los otros tienen límites o por que la vida tiene límites". Esto va a ayudar a manejar la frustración de la omnipotencia que se vivencia como impotencia.

Algunas de las creencias frecuentes son que si uno sigue la regla perfecta o si uno se esfuerza mucho todo es posible para cualquiera y todo lo que deseas lo lograrás. Otras de las creencias frecuentes en las relaciones es que si uno se aguanta (es fuerte) o complace al otro el otro no me frustrará.

Cada una de estas puede convertirse en patrones de vida y de relación para mantener la ilusión de evitar las frustraciones. Pero las frustraciones forman parte de la vida como el placer y el gozo.

Puede que lo importante para crecer como persona sea aprender a aceptar la vida y sus placeres, dentro de los límites de la propia vida y de la realidad, y aprender a aceptar los límites propios, ajenos y de la realidad incluidos los límites de la propia vida.

1.1.2.7 Manejo de emociones

La Teoría del control de las emociones:

“Los expertos definen a la inteligencia, como la habilidad primaria que influye en el desempeño de todas las actividades de naturaleza cognoscitiva. Una persona “inteligente” se desempeña satisfactoriamente al resolver problemas, explicarlos e incluso proponer acertijos. Lo anterior se basa en los estudios correlacionales de las pruebas de inteligencia.

De donde se plantea la definición de la inteligencia basándose en la medición del coeficiente intelectual. El cual comprende el raciocinio lógico y las habilidades matemáticas”¹⁰.

Sin embargo, estudios recientes demuestran que existen otros tipos de inteligencia, entre la que destaca la inteligencia emocional, como una de las principales responsables del éxito o el fracaso de los individuos.

Howard Gardner señala en su teoría de las inteligencias múltiples que existen al menos siete clases de inteligencias: lingüística, espacial, musical, lógico-matemática, corporal-cenestésica, interpersonal e intrapersonal. También hace la observación que es muy común que las personas sobresalgan en alguna de estas siete áreas, pero no en todas.

La teoría de control de las emociones o Inteligencia emocional se basa en el uso inteligente de las emociones, pretende educar a las personas para que sean más conscientes de sus sentimientos y acciones.

¹⁰Colom, Roberto; **Tipos de Inteligencias**; pp. 13. Editorial Punto de lectura 2008. <http://www.redesparalaciencia.com/8078/1/un> gimnasio para-tu-cerebro

Las emociones son un estado afectivo que se experimenta, cualquier alteración y agitación de la mente, el sentimiento, la pasión; cualquier estado mental vehemente o excitado, que provoca cambios orgánicos en la persona, tanto físicos como endocrinos.

Las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentar situaciones inesperadas, la raíz de la palabra emoción es motore; proviene del verbo latino “mover” sumado al prefijo “e” que significa alejarse. Lo cual sugiere que a toda emoción lleva por default una tendencia a actuar.

En el ser humano al experimentar una emoción, generalmente involucra un grupo de cogniciones, actitudes y creencia, para valorar una situación específica, y por ende influyen en la forma en que se actúa.

Las emociones juegan un papel contundente en la forma racional de pensar de los individuos, según los expertos existen siete emociones primarias de las que se derivan las demás. La alegría, sorpresa, amor, tristeza, vergüenza, ira y miedo. Estas últimas cuatro son catalogadas como emociones negativas, y están muy ligadas a los actos violentos.

La ira, se define como un fuerte sentimiento hostil, una intensa molestia que puede ser detonada por un insulto, un desprecio, una amenaza o una injusticia cometida contra uno mismo o contra otras personas que se considera importante.

Ante esta situación el cerebro predispone al cuerpo con un aumento en el flujo sanguíneo a las manos, facilitando la tarea de empuñar un arma o simplemente golpear al rival.

También acelera el ritmo cardiaco, y hace que se eleven el nivel de adrenalina para generar una cantidad de energía necesaria útil para concretar acciones que se requiera mucha fuerza.

En lo que respecta al miedo, la circulación de la sangre se retira del rostro (lo que explica el color pálido que presenta la cara y el efecto que congelamiento de su expresión), y fluye hacia las extremidades inferiores, para favorecer el escape. A su vez el cuerpo se altera a un estado de alerta general, concentrando la atención en la amenaza.

1.1.2.7.1 La educación emocional

Muchos de los problemas que afectan a la sociedad actual, como en el caso específico de la violencia, tienen un fondo emocional, Se requieren realmente una educación emocional para responder adecuadamente ante situaciones violentas y prevenirlas.

“La educación emocional se deriva del concepto del desarrollo de competencias emocionales, una competencia se define como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y controlar la forma más adecuada de los asaltos emocionales.

Dichas competencias se clasifican en dos grandes grupos:

1. La inteligencia intrapersonal: referentes a la capacidad de autorreflexión, identificación de las propias emociones y el control apropiado de las mismas.

2. La inteligencia Interpersonal: ligadas a la capacidad de reconocer lo que los demás sienten o piensan, habilidad social conocida como la empatía.

La educación emocional considera a las competencias como herramientas de superación individual y grupal, que permiten el desarrollo del ser humano. De acuerdo con los expertos existen cinco competencias fundamentales para el desarrollo de la educación emocional. Las cuales son:

- **El autoconocimiento:**

Es la capacidad de entender y reconocer las propias emociones, estados de ánimo, impulsos, así como los efectos que ellos tienen sobre los demás y sobre el trabajo. Esta competencia forma personas capaces de juzgarse a sí mismas de forma realista y son conscientes de sus propias limitantes y admiten con sinceridad sus errores. Así mismo presentan una mejor disposición al aprendizaje.

- **El autocontrol:**

Es destreza de controlar las emociones e impulsos para actuar responsablemente ante ellos. Significa pensar antes de actuar. Las personas que poseen esta habilidad, pueden serenarse y liberarse de la irritabilidad que producen las provocaciones. Factor fundamental para no incurrir en actos violentos.

- **La automotivación:**

Se refiere a ordenar las emociones y enfocarlas para alcanzar un objetivo, en pocas palabras postergar la gratificación y contener la impulsividad, las personas bajo esta competencia logran lo que se proponen.

- **La empatía:**

Se refiere a la capacidad de reconocer las emociones de los demás, entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás. Las personas empáticas son capaces de responder correctamente, ante provocaciones y evitan conflictos.

- **Las habilidades sociales:**

Es el talento de manejar las relaciones, capacidad de persuadir e influenciar a las personas, prácticamente es la capacidad de manejar las emociones de las personas con las que se convive. Quienes poseen fuerte conocimiento en esta área, son excelentes negociadores, solucionadores de conflictos, son líderes y forman sinergias grupales.

Definitivamente cada persona tiene capacidades diferentes, algunos podrán ser excelentes manejando su temperamento, la ira o la ansiedad, pero quizás ellos mismo son incapaces de comprender los problemas o sentimientos de los demás.

No es un requerimiento destacarse en cada una de las dimensiones que conforman las competencias de la educación emocional, lo que sí es necesario es conocer y comprender estas competencias y verlas como una área la oportunidad para alcanzar un nivel óptimo”¹¹.

¹¹Colom, Roberto; **Tipos de Inteligencias**; pp. 13. Editorial Punto de Lectura 2008 [http://www.redesparalaciencia.com/8078/1/un gimnasio para tu cerebro](http://www.redesparalaciencia.com/8078/1/un_gimnasio_para_tu_cerebro).

1.2 Delimitación

Esta investigación se realizó en las instalaciones de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días ubicada en la zona 1 de la Ciudad Capital, con las madres solteras que asisten a dicha congregación, en el periodo de 3 meses durante los horarios que ellas asistían a dicha reuniones según la jornada nocturna, tomando como principal variable a las madres solteras que coincidían con el cumplimiento de los lineamientos requeridos, con el objetivo de poder identificar los factores que provocan ansiedad y frustración en las madres con carencias económicas y a la vez poder proporcionarles técnicas para el manejo de las mismas.

Además al ser una investigación cualitativa se operacionalizaron los objetivos específicos: Identificar las causas de la inestabilidad económica en madres solteras, Conocer los factores que provocan conductas de ansiedad y frustración en madres solteras y brindar herramientas que faciliten el control de emociones provocadas por la ansiedad y frustración a través de técnicas asertivas. Y se realizaron en la institución los talleres para brindarles herramientas y técnicas para poder manejar situaciones de su diario vivir y, utilizando instrumentos como: encuesta, Guía de observación y la escala de Depresión y ansiedad de Goldberg. Permitiendo evidenciar las categorías de: Depresión, Frustración, manejo de emociones, factor económico, madres solteras de los objetivos específicos.

CAPÍTULO II

2. Técnicas e instrumentos

2.1 Técnicas

Técnicas de muestreo:

La investigación se llevó a cabo con un grupo de 50 madres solteras comprendidas en las edades de 14 a 30 años asistentes a La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, ubicada en la zona 1. De sexo femenino, en el periodo comprendido entre Noviembre 2013 a Enero 2014, como requisito para formar parte de la muestra debían ser asistentes de la iglesia y ser madres solteras. Por lo que se estableció una muestra intencional.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

Se realizó un acercamiento a la institución para solicitar los permisos correspondientes para la ejecución de la investigación, luego se hizo el análisis de la institución que incluía su espacio físico para determinar las herramientas necesarias para ejecutar el proyecto y por ultimo hacer el primer contacto con la población con la que se trabajó. Se hizo una investigación teórica para fundamentar el proyecto. Y luego en la parte del trabajo de campo se utilizaron las siguientes técnicas.

Guía observación: Para empezar el trabajo dentro de la institución se llevo a cabo una observación a la madres solteras que asisten a la institución, al mismo tiempo se vieron las necesidades que se tenían como el poco interés de las madres por arreglarse y sentirse cómodas con su aspecto físico. Se utilizó esta técnica durante los talleres que se estuvieron realizando, dando mayor énfasis a la

parte donde se realizó la prueba psicométrica, debido a la importancia de analizar si las respuestas físicas iban acorde a las respuestas dadas en la prueba.

Entrevista: Las entrevistas se aplicaron de forma individual a las madres solteras comprendidas entre las edades de 14 a 30 años. Esta es una entrevista diseñada con criterios basados en la necesidad de la obtención de datos en torno a temas como situación familiar, manejo de emociones. Esta entrevista ayudó a recabar los datos que fueron de utilidad para conocer aspectos necesarios para el desarrollo de esta investigación.

Técnica de análisis estadístico: por medio de la recolección de datos y tabulación se pudo identificar los resultados de la presente investigación.

Talleres: Después de haber conocido lo que las madres sabían de la frustración y ansiedad y de lo que esto les provocaba con respecto al factor económico por medio de la encuesta, esto sirvió de base para la organización de los talleres los cuales fueron el medio para darles a conocer a las madres cuales son las técnicas y estrategias para poder manejar sus emociones.

Para esto se llevo a cabo la realización de 6 talleres los cuales ya estaban planificados el tiempo de ejecución de cada taller fue de una hora. El propósito de cada uno fue darles a conocer las diferentes técnicas para cada una de las problemáticas que se les pudieran presentar con referencia a las carencias económicas,

En el primer taller se trabajo lo que era la encuesta, con el objetivo de identificar el conocimiento que las madres solteras tenían sobre el manejo de la ansiedad y frustración en madres solteras con carencias económicas.

2.2 Instrumentos

Prueba psicométrica: Se eligió para esta investigación la aplicación de la escala de ansiedad de Goldberg. Se trabajó para medir los niveles de ansiedad que maneja la población y las situaciones donde éstos son más evidentes.

Técnicas de análisis e interpretación de los datos: Siendo ésta una investigación cualitativa los resultados se evidenciaron a través de: datos obtenidos en la prueba psicométrica y en la entrevista. El factor económico se tabuló y se presenta a través de gráficas.

CAPÍTULO III

3. Presentación, análisis e interpretación de resultados

3.1 Características del lugar y de la población.

3.1.1 Características del lugar

Se trabajó en la iglesia de Jesucristo de los Santos de los últimos días, ubicada la zona 1 de la ciudad capital, el cual brinda atención espiritual a familias de alrededor de la iglesia, por lo tanto las edades de los integrantes de esta institución es variada y presentan necesidades diversas según al sector económico que pertenecen.

Dicha institución pertenece la familia de iglesias Mormonas que existen en Guatemala que trabajan en armonía para que cada proceso de orientación espiritual sea de alto nivel, el cual tenga como centro principal la fe en sus creencias.

Somos una propuesta innovadora donde el integrante de la congregación puede pensar, crear y opinar.

3.1.2 Características de la población

La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, zona 1 Ciudad de Guatemala, lugar donde se desarrolló la presente investigación.

Dentro de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, cuenta con personal administrativo y de orientación espiritual a cada miembro, cada líder es responsable de impartir el contenido de los temas asignados y evaluar los resultados periódicamente, así mismo se encuentran los miembros, los cuales

suman más del 80% de la población de la institución, la población es mixta, es decir que asisten personas de género femenino y masculino.

Para la obtención de la información se tomó de muestra de 50 madres solteras que asisten a la iglesia, entre las edades de 14 a 30 años.

Durante el desarrollo de la investigación se contó con el apoyo del ministro de la iglesia, líderes del grupo de mujeres y las madres participantes, por lo que se hizo posible la recolección de datos necesarios.

La interpretación y análisis de resultados fue cualitativa, la cual utilizó recolección de datos con medición numérica para descubrir o afinar preguntas de la investigación.

Se logró constatar en base a las entrevistas que muchas de las participantes manifestaron incomodidad al hablar sobre su situación económica, ya que no cuentan con el apoyo de sus parejas con este factor tan importante en el entorno familiar que es donde lo necesitan por sus hijos e hijas, así mismo, por el abandono del cual fueron víctimas y aunado a ello la incertidumbre de cómo salir adelante, con sus hijos, ya que la mayoría de estas jóvenes son de familias de escasos recursos.

Cada una de las 50 pacientes fueron entrevistadas con el fin de conocer sobre su edad, estado civil, ocupación, ingresos y del apoyo de su familia, después se aplicó la escala de depresión y ansiedad de Goldberg, la entrevista el cual a través de un cuestionario de preguntas, miden la ansiedad.

3.2 Análisis e interpretación de resultados

Según la distribución de la muestra por estado civil dio por resultado que en su totalidad las participantes son madres solteras, esto verifica que la población cumplió con el requisito que se buscaba en la institución.

3.2.1 Análisis e interpretación de los resultados cualitativos

En la investigación se estableció el acercamiento con las madres solteras con la finalidad de identificar las principales manifestaciones de ansiedad y frustración, durante y después de enterarse de su situación económica en su hogar.

Se realizó una observación participativa, apoyándose con la entrevista y la escala de ansiedad, donde se estableció que cada participante reaccionó de forma similar ante la noticia de mantener de forma económica en su hogar. La experiencia de manejar la ansiedad y frustración se maneja de distintas maneras por todos los seres humanos, pero en general presentan los mismos orígenes psíquicos, la característica esencial es la misma, la anticipación desagradable.

Se realizaron diferentes talleres como lo fueron:

- Autoestima
- Manejo de emociones
- Ansiedad
- Frustración
- Técnicas de relajación
- Patrones de crianza

En estos talleres las participantes demostraron diferentes emociones ya que cuando se abordó el manejo de emociones mucha de las madres solteras expresaron su descontento y su sentimiento de culpa y de sentirse solas en la educación y el papel de proveedora en sus familias. Expresaron

por medio de llanto la desesperación que les genera el factor de economía y de cómo suplir las necesidades básicas de sus hijos e hijas. Los talleres tuvieron buena respuesta ya que en cada uno de ellos las participantes tuvieron la oportunidad de expresar sus emociones e indicar lo que sienten al momento que afrontan carencias económicas.

Además en guía de observación reflejaron la poca autoestima que tienen las madres solteras, el descuido y el poco interés que ellas ponen en su aspecto físico, ya que en su mayoría el descuido de su vestimenta era muy evidente. Se evidenció, interés de parte de las participantes en cada una de las charlas, e incluso las participantes comentaban y expresaban sus ideas, como indicadores de interés y confianza.

Con respecto a la escala de depresión y ansiedad de Goldberg reflejó en un gran porcentaje que muchas madres solteras sufren de problemas de sueño ya que la preocupación es constante por la carencia del factor económico.

Además la dificultad de concentrarse en sus actividades ya que por diferentes factores las madres no se alimentan de forma correcta; en muchos de estos casos las madres son capaces de dar antes que recibir. Esta es una de las muchas razones por las que se puede inferir en que las madres no cuentan con las técnicas o estrategias para mejorar su calidad de vida y la de los suyos. Esta escala fue una herramienta muy importante en la investigación ya que en la mayoría de los casos las madres concuerdan con una serie de emociones o síntomas similares como: excitación, nervios, tensión, preocupación, irritable, dificultades para relajarse, dificultades para dormir, dolores de cabeza y nuca, pérdida de interés a las cosas, pérdida de peso y dificultades para concentrarse. Estos son algunos de los síntomas que las participantes coincidían tener al momento de vivir con las necesidades de escasez en la economía familiar.

Con respecto a la encuesta que se utilizó se obtuvieron los siguientes resultados:

En su totalidad las participantes eran madres solteras. Las madres laboran para sacar adelante a sus hijos e hijas, tienen como profesión u oficio principal el ser ama de casa. En su mayoría no cuentan con un nivel de estudio secundario. Las madres solteras solamente tienen una hija o hijo. Tienen la necesidad de alquilar una casa o departamento, de las madres De las madres entrevistadas encuestadas tienen la necesidad de alquilar una casa o departamento. De las madres solteras entrevistadas tienen un ingreso de entre dos a mil quetzales mensuales, ellas reciben apoyo económico en primer lugar de sus padres ósea los abuelos de los menores, segundo lugar de los padres de sus hijos y en tercer lugar de los familiares..

Los resultados en la encuesta nos reflejan que muchas de las madres solteras no cuentan con un trabajo fijo ya que por la poca preparación escolar que tienen y esto genera en ellas ansiedad y frustración al momento de no ser capaces de cubrir las necesidades del hogar.

Cabe mencionar que en su gran mayoría deben realizar trabajos extras como venta de comida o productos de higiene para poder ganarse unos quetzales más y así cubrir lo necesario.

3.2.2 Análisis e interpretación de resultados cuantitativos

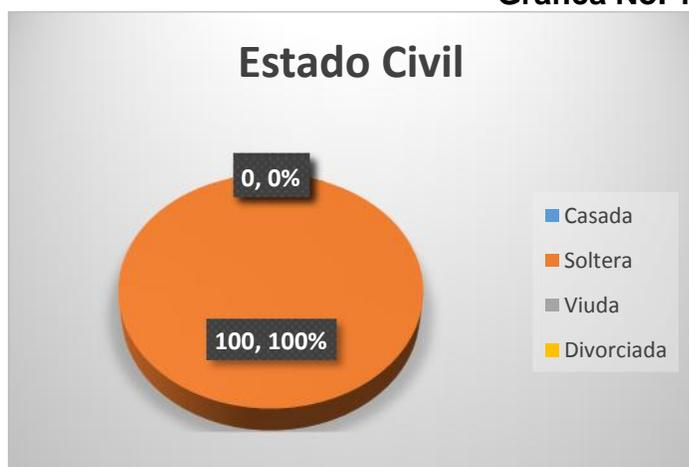
Cuadro No. 1

Estado civil de la Px.

Estado civil	Px.	%
Casada	0	0%
Soltera	50	100%
Viuda	0	0%
Divorciada	0	0%
Total	50	100%

Fuente: estudio realizado en la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, zona 1 Ciudad de Guatemala, en los meses de noviembre y diciembre.

Gráfica No. 1



Fuente: estudio realizado en la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, zona 1 Ciudad de Guatemala, en los meses de noviembre y diciembre.

Interpretación: en el cuadro anterior, al preguntarles a las participantes sobre su estado civil, el 100% de las encuestadas respondió que eran madres solteras y cabe mencionar que era la población con la que se buscaba trabajar en dicha institución.

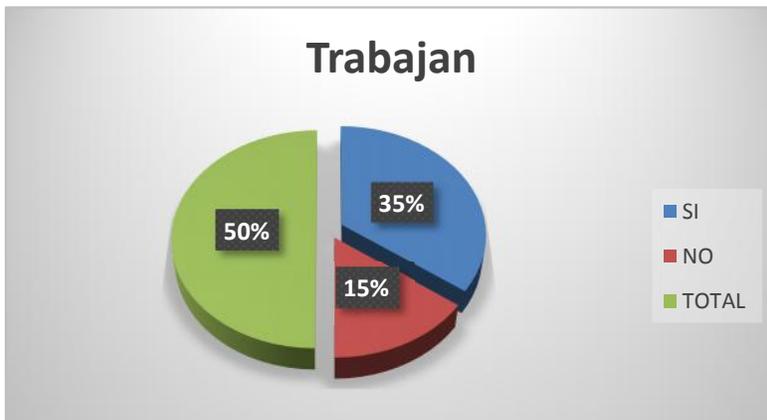
Cuadro No. 2

Trabaja la Px.

TRABAJA	Px.	%
SI	35	
NO	15	
TOTAL	50	

Fuente: estudio realizado en la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, zona 1 Ciudad de Guatemala, en los meses de noviembre y diciembre.

Gráfica No. 2



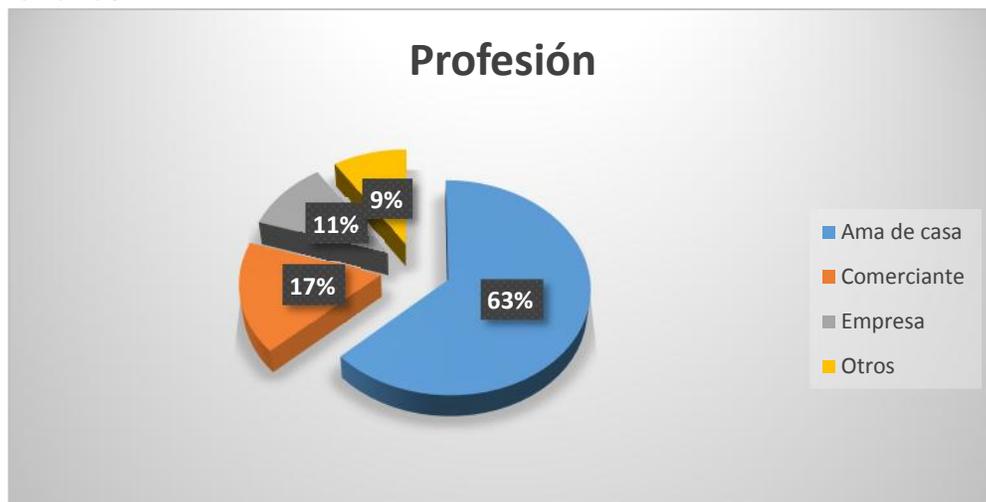
Fuente: estudio realizado en la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, zona 1 Ciudad de Guatemala, en los meses de noviembre y diciembre.

Interpretación: la gráfica refleja que de 50 personas entrevistadas el 35% de las madres solteras trabajan para sacar adelante a su familia y el 15% no trabaja pues cuentan con el apoyo de la familia o del padre de su hijo o hijos.

Gráfica No. 3

3. ¿A qué se dedica?

- a. Ama de casa
- b. comerciante
- c. Empresa
- d. otros



Fuente: estudio realizado en la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, zona 1 Ciudad de Guatemala, en los meses de noviembre y diciembre.

Interpretación: en la gráfica se observa que el 63% de las madres solteras su profesión u oficio principal es ser ama de casa, seguido con un 17% trabajan por su propia cuenta, el 11% trabajan en una empresa y el 9% se dedican a otras actividades o cuentan con el apoyo de la familia.

Gráfica No. 4

4 Nivel de Estudios:

- a. Ninguno
- b. Primaria
- c. Secundaria
- d. Diversificado
- e. universitarios



Fuente: estudio realizado en la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, zona 1 Ciudad de Guatemala, en los meses de noviembre y diciembre.

Interpretación: como se observa en la gráfica el nivel de estudio de las madres solteras con las que se trabajó el 55% no cuenta con ninguna formación académica, el 25% tuvo acceso a la educación primaria, el 12% al nivel secundario, el 8% al diversificado y el 0% educación universitaria.

Gráfica No. 5

5. Número de hijos que tiene:

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. más de



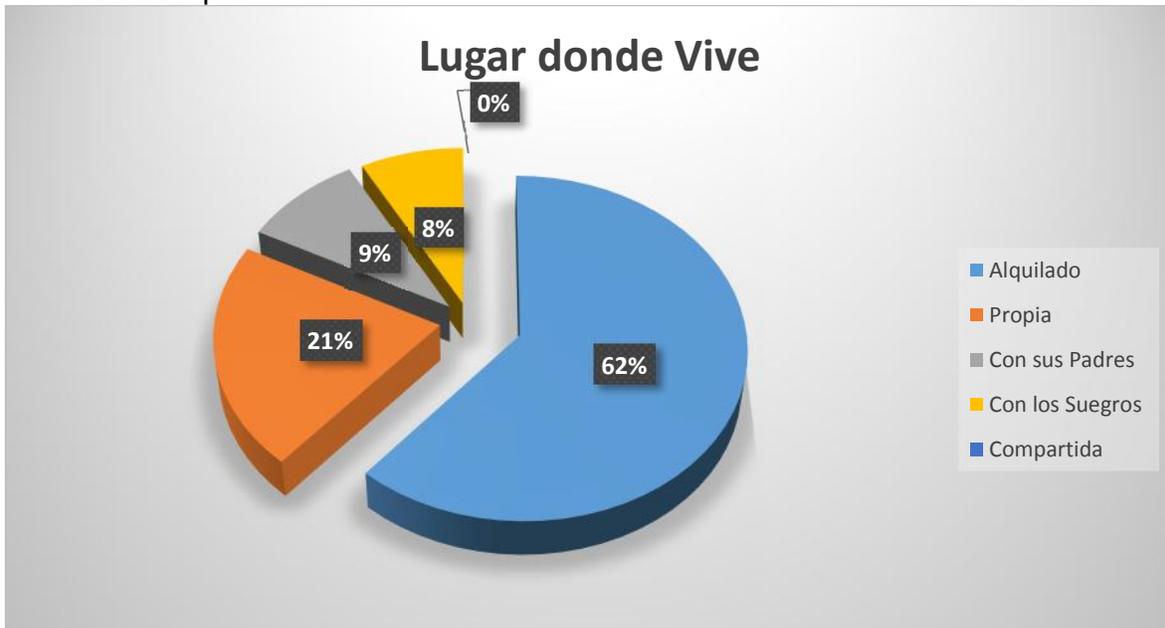
Fuente: estudio realizado en la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, zona 1 Ciudad de Guatemala, en los meses de noviembre y diciembre.

Interpretación: en la gráfica se puede observar que el 58% de las madres solteras solamente tienen un hijo, seguido con el 23% dos hijos, el 10% tienen tres y el 9% tienen más de tres hijos actualmente.

Gráfica No. 6

6. Lugar en donde vive:

- a. Alquilado
- b. Propio
- c. Con sus Padres
- d. Con Suegros
- e. Compartida



Fuente: estudio realizado en la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, zona 1 Ciudad de Guatemala, en los meses de noviembre y diciembre.

Interpretación: según los resultados obtenidos el 62% de la población entrevistada vive en un inmueble alquilado, mientras que el 21% en casa propia, el 9% con sus padres, el 8% con sus suegros y el 0% en un inmueble compartido.

Gráfica No. 7

7. Ingresos aproximados mensuales:

- a. 1000-2000
- b. 2000-3000
- c. Menos de 1000
- d. Más de 3000



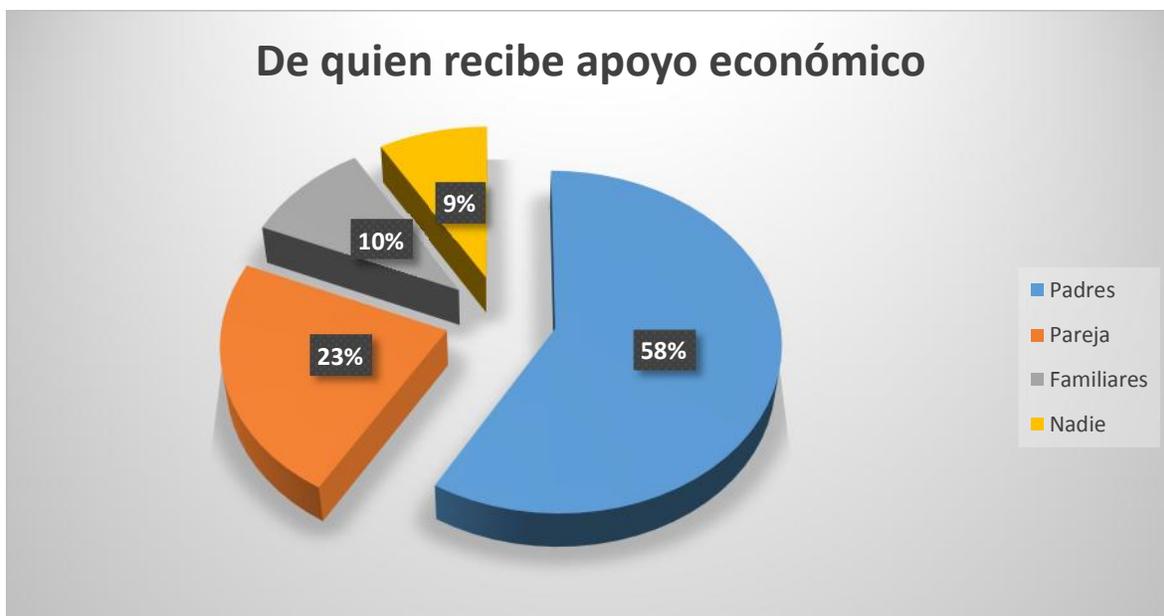
Fuente: estudio realizado en la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, zona 1 Ciudad de Guatemala, en los meses de noviembre y diciembre.

Interpretación: en la gráfica se describe que la mayor parte de la población entrevistada con el 60% de las madres solteras sus ingresos económicos son entre mil a dos mil quetzales mensuales, seguido con un 23% entre dos mil a tres mil quetzales, el 9% menos de mil quetzales y el 8% más de tres mil quetzales equivalentes a sus ingresos económicos mensuales.

Gráfica No. 8

8. ¿De quien recibe apoyo económico?

- a. Padres
- b. pareja
- c. familiares
- d. nadie



Fuente: estudio realizado en la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, zona 1 Ciudad de Guatemala, en los meses de noviembre y diciembre.

Interpretación: los resultados de la gráfica reflejan que el 58% de las madres entrevistadas reciben apoyo económico de sus padres, mientras que el 23% del padre de su hijo o hijos, el 10% lo reciben de familiares y el 9% no cuentan con el apoyo económico de nadie.

CAPÍTULO IV

4. Conclusiones y recomendaciones

4.1. Conclusiones

Ser madre a temprana edad y la falta de apoyo de la familia son los principales factores que causan ansiedad y frustración en las madres solteras, lo que repercute en su desarrollo integral y en su salud mental.

La falta de preparación académica y las responsabilidades y obligaciones que tienen que asumir desde temprana edad, limita a tener un mejor ingreso económico para sacar adelante sola a su hijo de una forma más digna.

Según los resultados obtenidos de las pruebas realizadas, las madres solteras manejan ansiedad y frustración debido a la carencia de recursos económicos y la impotencia de no saber cómo manejar y mejorar su situación.

Las terapias grupales que se utilizaron con las madres solteras en esta investigación, fueron eficaces, ya que ayudó al paciente a identificar las causas de su ansiedad y frustración.

4.2 Recomendaciones

A la población buscar a nivel familiar o social, un apoyo que supla de alguna manera las necesidades básicas, de la madre soltera, que favorezcan un desarrollo equilibrado integral tanto de la madre como la del hijo.

Buscar información a través de instituciones que cuentan con programas en las cuales se pueden avocar para obtener ayuda y orientación, dirigido espacialmente a madres solteras, ya que cuentan con derechos especiales.

La iglesia de Jesucristo de los santos de los últimos días puede ayudar a las madres solteras por medio de seminarios, talleres y charlas con temas y actividades que ayuden tanto a la madre como al hijo para brindarles herramientas y estrategias para sobre llevar la carga de su situación económica. Con el fin de fortalecer su autoestima, para que puedan mejorar su calidad de vida.

A la Universidad de San Carlos de Guatemala, específicamente a la Escuela de Ciencias Psicológicas, continuar con el apoyo psicológico para mejorar la salud mental de la población y por ende su calidad de vida para el control asertivo de emociones y el manejo de ansiedad y frustración de las madres solteras.

Debido a los conflictos que manejan las madres solteras, es necesaria la orientación psicoterapéutica para disminuir los comportamientos negativos y ayudarle a manejar las emociones que genera ansiedad y frustración

BIBLIOGRAFÍA

- Centro internacional de la infancia, **La madre soltera y su hijo**. Editorial HV Manitas, Buenos Aires, 1972. 347 Páginas. N° de ref. de la librería 002531
- **Clasificación internacional de enfermedades**: CIE 9 MC (7ª ED) (En papel) VV.AA. MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO, 2010 ISBN **9788476707036** Editorial: MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO Lengua: CASTELLANO
- **“Procesos de empobrecimiento y desigualdades de género. Desafíos para la medición”** (Documento presentado en la Reunión de Expertos sobre Pobreza y Género, Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL)/Organización Internacional del Trabajo OIT), Santiago de Chile.
- Feijóo, María del Carmen (2003), **“Desafíos conceptuales de la pobreza desde una perspectiva de género”**, documento presentado a la Reunión de Expertos sobre Pobreza y Género, Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL)/Organización Internacional del Trabajo (OIT), Santiago de Chile.
- Souza Lobo, Elizabeth (1986). **“División sexual del trabajo: el trabajo también tiene sexo”** En GRECMU en Mujer y trabajo en América Latina, Montevideo Uruguay, Ediciones de la Banda Oriental.
- Organización Mundial de la Salud. **Clasificación Internacional de enfermedades**, DCM IV [MICHAEL B. FIRST](#) , MASSON, 2001 N° de páginas: 1088 págs. Editorial: MASSON Lengua: CASTELLANO ISBN 9788445810873.

- Organización mundial de la salud, **Informe mundial sobre la violencia y la salud**, Ginebra 2002, p. 2-4 ISBN 92 4 154561 5
- Aguirre, Rosario (2003). “**Género, ciudadanía social y trabajo**”. Ed. Universidad de la República. Montevideo.
- Diana Scialpi. Violencia laboral y desamparo institucional aprendido, revista de jurisprudencia argentina
- Frankl, Viktor. Duodécima edición 1991 LITOGRAFÍA ROSES S.A. - Cobalt, 7 - 08004 Barcelona

ANEXOS

Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario Metropolitano
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPs- “Mayra Gutiérrez”

Entrevista a Madres Solteras

1. Estado civil actual:
a. Casada_____ B. Soltera_____ c. Viuda_____ d. Divorciada_____.
2. Trabaja?
a. Si_____ b. No_____.
3. A que se dedica?
a. Ama de casa_____ b. comerciante_____ c. Empresa_____
d. otros_____.
4. Nivel de estudio?
a. Ninguno_____ b. Primaria_____ c. Secundaria_____
d. Diversificado_____ e. universitarios_____.
5. Número de hijos que tiene?
a. 1_____ b. 2_____ c. 3_____ d. más de 3_____.
6. Lugar en donde vive?
a. Alquilado_____ b. Propio_____ c. Con sus Padres_____ d. con
c. Suegros_____ e. Compartida_____.
7. Ingresos aproximados mensuales:
a. 1000-2000_____ b. 2000-3000_____ c. Menos de 1000_____ d. Más de
3000_____.
8. De quien recibe apoyo económico?
a. Padres_____ b. pareja_____ c. familiares_____ d. nadie_____.
9. Realiza algún tipo de ejercicio?
a. Si_____ b. No_____.
10. En problemas económicos a quien recurriría en ese momento?
a. Padres_____ b. familiares_____ c. Amigos_____
d. Préstamos a banco_____.

Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario Metropolitano
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPs- “Mayra Gutiérrez”

ESCALA DE DEPRESIÓN Y ANSIEDAD DE GOLDBERG

SUBESCALA DE ANSIEDAD

1. ¿Se ha sentido muy excitado, nervioso o en tensión?

Sí No

2. ¿Ha estado muy preocupado por algo?

Sí No

3. ¿Se ha sentido muy irritable?

Sí No

4. ¿Ha tenido dificultad para relajarse? (Si hay 2 o más respuestas afirmativas, continuar preguntando).

Sí No

5. ¿Ha dormido mal, ha tenido dificultades para dormir?

Sí No

6. ¿Ha tenido dolores de cabeza o nuca?

Sí No

7. ¿Ha tenido alguno de los siguientes síntomas: temblores, hormigueos, mareos, sudores, diarrea? (síntomas vegetativos).

Sí No

8. ¿Ha estado preocupado por su salud?

Sí No

9. ¿Ha tenido alguna dificultad para conciliar el sueño, para quedarse dormido?

Sí No

TOTAL ANSIEDAD:

SUBESCALA DE DEPRESIÓN

1. ¿Se ha sentido con poca energía?

Sí No

2. ¿Ha perdido usted su interés por las cosas?

Si NO

3. ¿Ha perdido la confianza en sí mismo?

Sí No

4. ¿Se ha sentido usted desesperanzado, sin esperanzas? (Si hay respuestas afirmativas a cualquiera de las preguntas anteriores, continuar).

Sí No

5. ¿Ha tenido dificultades para concentrarse?

Sí No

6. ¿Ha perdido peso? (a causa de su falta de apetito).

Sí No

7. ¿Se ha estado despertando demasiado temprano?

Sí No

8. ¿Se ha sentido usted enlentecido?

Sí No

9. ¿Cree usted que ha tenido tendencia a encontrarse peor por las mañanas?

Sí No

TOTAL DEPRESIÓN:

Guía de Observación

CRITERIOS	SI	NO
La higiene de las participantes es adecuada.		
Muestra interés durante los talleres proporcionados.		
Asiste puntualmente a las actividades realizadas.		
Participa en las dinámicas de los talleres.		
Socializa con las demás asistentes.		
Expresa sus ideas y comentarios		
Demuestra cuidado en su apariencia física.		
Toma nota de los aspectos de interés durante los talleres		
Se observa motivación en las charlas.		
Solicita información adicional a la brindada.		

Glosario

Madres solteras	Mujer que lleva a cabo la crianza de los hijos y el manejo del hogar sin la compañía o apoyo de una pareja y no ha estado casada, por decisión propia o circunstancias de su entorno.
Frustración	Respuesta emocional común a la oposición relacionada con la ira y la decepción, que surge de la percepción de resistencia al cumplimiento de la voluntad individual.
Ansiedad	Respuesta emocional o conjunto de respuestas que engloba: aspectos subjetivos o cognitivos de carácter displacentero, aspectos corporales o fisiológicos caracterizados por un alto grado de activación del sistema periférico, aspectos observables o motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos.
Emociones	Sentimiento o percepción de los elementos y relaciones de la realidad o la imaginación, que se expresa físicamente mediante alguna función fisiológica como reacciones faciales o pulso cardíaco, e incluye reacciones de conducta como la agresividad, el llanto.
Derechos laborales	Es un sistema normativo heterónimo y autónomo que regula determinados tipos de trabajo dependiente y de relaciones laborales.
Situación económica	Balance contable que se realiza al final de un ejercicio, ya sea de una empresa o de un país.
Logoterapia	Psicoterapia que propone que la voluntad de sentido es la motivación primaria del ser humano, una dimensión psicológica inexplorada por paradigmas psicoterapéuticos anteriores, y que la atención clínica a

	ella es esencial para la recuperación integral del paciente.
Salud mental	Es la manera como se reconoce, en términos generales, el estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural lo que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida.
Machismo	Expresión derivada de la palabra " <i>macho</i> ", se define en el DRAE como la "actitud de prepotencia de los varones respecto de las mujeres".
Autoestima	Conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen, es la percepción evaluativa de uno mismo.
Motivación	Señalamiento o énfasis que se descubre en una persona hacia un determinado medio de satisfacer una necesidad, creando o aumentando con ello el impulso necesario para que ponga en obra ese medio o esa acción, o bien para que deje de hacerlo.
Discriminación laboral	Cualquier distinción, exclusión o preferencia basada en motivos de raza, color, sexo, religión, opinión política, ascendencia nacional u origen social que tenga por efecto anular o alterar la igualdad de oportunidades.