

**UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO**  
**ESCUELA DE POSGRADO**



**Programa de socioterapia como modelo de intervención para afrontar el  
estrés en la familia**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE  
MAESTRO EN PERSONA, MATRIMONIO Y FAMILIA**

**AUTOR**

**Carolina del Pilar Barrientos Saavedra**

**ASESOR**

**Nancy Emilia Estela Salazar**

<https://orcid.org/0000-0002-2804-4991>

**Chiclayo, 2022**

**Programa de socioterapia como modelo de intervención para  
afrontar el estrés en la familia**

PRESENTADA POR

**Carolina del Pilar Barrientos Saavedra**

A la Escuela de Posgrado de la  
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo  
para optar el grado académico de

**MAESTRO EN PERSONA, MATRIMONIO Y FAMILIA**

APROBADA POR

Ana María Margarita Llanos Maltodano

PRESIDENTE

Marlyn Rosseline Arqueros Chicoma

SECRETARIO

Nancy Emilia Estela Salazar

VOCAL

## **Dedicatoria**

A Dios, por ser es mi fuerza y motivación diaria.

A mis padres Ernesto y Carmen, a mis hermanos Patricia, Marco y Martin y a mi ángel Fabiola, su existencia llena mi ser.

A mis hijos, Sebastián, Ariana, Oscar, Santiago, Emmanuel y Luciana, ellos me estimulan a prepararme para responder al mundo con verdad.

Con cariño a mi abuelita Juana, quien me llena de amor desde que llegué a este mundo.

A mis tíos, primos, cuñados y amistades por sus atenciones, detalles e incondicionalidad.

A la comunidad Agustina y a quienes lean esta tesis, para que sea de mucho provecho.

## **Agradecimientos**

Muy especialmente a Dios por permitir y facilitarme los medios para que pueda llevar esta maestría.

A mi esposo Enrique por su apoyo y confianza.

A mis maestras Nancy Estela y Elena Zapata, quienes apoyaron asesorando esta tesis, por aceptar acompañarme y guiarme en este corto tiempo, agradezco su sencillez, paciencia y buena voluntad.

A todos los maestros de esta maestría, que nos han compartido grandes enseñanzas.

A mis compañeros, que pese a la modalidad de estudio que llevamos, enriquecieron cada clase con sus aportes, amistad, demostrando la grandeza de su espíritu.

# Programa de socioterapia como modelo de intervención para afrontar el estrés en la familia

## INFORME DE ORIGINALIDAD

17%

INDICE DE SIMILITUD

17%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

5%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://tesis.usat.edu.pe">tesis.usat.edu.pe</a> Fuente de Internet	2%
2	<a href="https://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	2%
3	<a href="http://www.margen.org">www.margen.org</a> Fuente de Internet	1%
4	<a href="https://issuu.com">issuu.com</a> Fuente de Internet	1%
5	<a href="https://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a> Fuente de Internet	1%
6	<a href="http://socioterapia.blogspot.com">socioterapia.blogspot.com</a> Fuente de Internet	1%
7	<a href="http://colegiots.blogspot.com">colegiots.blogspot.com</a> Fuente de Internet	1%
8	<a href="http://fundacion-despertar.com">fundacion-despertar.com</a> Fuente de Internet	1%
9	<a href="http://hmong.es">hmong.es</a> Fuente de Internet	

## Índice

Resumen .....	6
Abstract .....	7
I. Introducción .....	8
II. Revisión de literatura .....	10
2.1 Antecedentes .....	10
2.2 Bases teóricas-científicas .....	12
2.2.1 Breve historia y conceptualización del estrés .....	12
2.2.2. Enfoques del Estrés .....	13
2.2.3 Teorías de la socioterapia.....	14
2.2.4 Etapas de modelo de intervención socioterapéutica (Guerrini, 2016) .....	15
III. Materiales y métodos .....	16
3.1. Paradigma, métodos y diseño de investigación .....	16
3.2. Tipo y nivel de investigación: .....	17
3.3. Diseño de investigación: .....	17
3.4 Análisis de las categorías conceptuales.....	18
3.5 Consideraciones éticas implicadas .....	19
3.6 Matriz de consistencia .....	19
IV. Resultados .....	20
4.1 La socioterapia como alternativa de intervención .....	20
4.1.1 La persona humana, ser social por naturaleza .....	21
4.1.2 Conceptualización y principios de la socioterapia .....	21
4.1.3 Modalidades y beneficios del abordaje socioterapéutico .....	22
4.2 Necesidad de afrontar el estrés en la familia .....	23
4.2.1. Salud mental de la familia en tiempos de Pandemia .....	23
4.2.2. Daño en la salud corporal .....	24
4.2.3. Daño en la salud psicológica .....	24
4.2.5. Daño en la salud espiritual .....	25
4.2.6. Importancia de un adecuado afrontamiento del estrés en la familia .....	25
4.3 Recursos terapéuticos que propone la socioterapia, para afrontamiento del estrés en la familia .....	25
4.3.1. Diagnóstico familiar: extrayendo hechos con datos positivos y negativos .....	26
4.3.2. Intercambio interpersonal .....	27
4.3.3. Estrategia sociopedagógica .....	27
4.3.4. Programa de cambio .....	28
4.4. Diseño de sesiones de socioterapias para afrontar el estrés en la familia .....	29

V.	Discusión .....	34
VI.	Conclusiones .....	36
VII.	Recomendaciones .....	38

## **Resumen**

La problemática familiar es muy variada y frecuente, todos los que vivimos en una familia experimentamos diversas situaciones que generan estrés, por lo que existe mucha literatura y diversas alternativas de cómo lidiar estas situaciones. Por lo que se ha realizado la presente investigación cuyo propósito es elaborar una propuesta de programa de socioterapia para afrontar el estrés en la familia orientado a buscar el bienestar de cada integrante y su crecimiento, fortaleciendo los lazos familiares. El diseño de la investigación es descriptivo de tipo bibliográfico documental. Los resultados logrados en esta investigación fueron: análisis de los fundamentos de la socioterapia como modelo de intervención para afrontar el estrés en la familia, así también se sustentó la necesidad de afrontamiento del estrés en la familia y se identificaron y describieron los recursos terapéuticos que propone la socioterapia, para afrontar el estrés en la familia y finalmente se elaboró la propuesta de programa de socioterapia.

**Palabras clave:** socioterapia, estrés familiar, modelo de intervención

### **Abstract**

Family problems are very varied and frequent, all of us who live in a family experience several situations which generate stress. So, there exist a lot of literature and different alternatives to deal with these situations. Therefore, it has been developed this research which purpose is to elaborate a sociotherapy program proposal to face stress in the family, with the aim of looking for the well-being of each member and its self-growing. The research's design is descriptive of documentary bibliographic type. The results achieved in this research were: analysis of the foundations of sociotherapy as an intervention model to deal with stress in the family, as well as the need to deal with stress in the family and the description of therapeutic resources proposed by sociotherapy to face stress in the family and finally the sociotherapy program proposal was elaborated.

**Keywords:** sociotherapy, familial stress, intervention model

## **I. Introducción**

Rosetti, L y Sáleman, E (2018) en el libro titulado “El mal del siglo El estrés”, sostiene que el estrés es la plaga del mundo moderno causado por problemas laborales, familiares, personales.

Esta “plaga del mundo moderno” como lo cita el autor se refiere al ritmo de vida acelerado, los diferentes estresores cargan a la persona y hacen que lleguen al límite. La interpretación o la forma de responder ante una situación genera o potencia una reacción negativa por estrés, entre los ejemplos más comunes es la falta de tiempo, dinero y actualmente la pandemia de Covid 19 que ha dado un giro a nuestras vidas generando incertidumbres sobre el presente y el futuro.

La familia es un entorno natural de personas que transita por sucesivas etapas en las que los miembros experimentan una serie de cambios, y que lleva a sortear una serie de crisis y reconfiguraciones durante su desarrollo, y para muchos no es sentido como un lugar seguro, y es entonces cuando se necesita buscar ayuda profesional (De La Revilla 2009 & Jara 2011).

Amaría, Madariaga, Valle, Zambrano (2013) además mencionan que la familia es una realidad social, donde hay convivencia y como tal existen situaciones que deben atenderse en conjunto. La valoración de la situación es muy importante ya que influirá en la forma de afrontamiento de la familia.

El afrontamiento familiar son las destrezas que presentan las familias para tomar sus propios recursos intrínsecos y extrínsecos y actuar sobre alguna situación difícil que ocasione estrés, con la intención de reparar o minimizar el impacto del evento familiar. El marco familiar es para la persona un lugar socioeducativo de configuración y enseñanza de formas de manejo de circunstancias de estrés que se presentan en la vida. Es así como la familia es el lugar donde el ser humano aprende a afrontar el estrés.

Hablemos ahora de la socioterapia como alternativa de solución, ella realiza acciones para ajustar maneras o formas de trato interpersonal y comunicación, capacita y orienta a las personas, familias y sociedad para que consigan a través del control propio recursos, fortalezas y capacidades, resolviendo de esta forma sus problemas, fomentando el bienestar integral. (Guerrini, 2016)

Esta terapia alternativa es realizada por el socioterapeuta o persona que dirige el programa es quien atiende a las familias con necesidades y conflictos de desorganización y carencia. Fundamentado en el vasto conocimiento del ser humano, su metodología es propia cuyo objetivo claro es orientado al desarrollo de las personas, en post del logro de su bienestar.

En el presente trabajo se presenta a la socioterapia, como una alternativa de solución a la problemática analizada, utilizando la característica innata del hombre que es la interrelación, para poder manejar el estrés en todos los entornos y de manera especial en la familia.

Teniendo en cuenta lo explicado anteriormente se formuló la problemática de la investigación de la siguiente manera ¿Cómo diseñar una propuesta de programa de socioterapia para afrontar el estrés en la familia? Por lo tanto, para dar respuesta a la interrogante se planteó como objetivo general para la presente investigación: elaborar una propuesta de programa de socioterapia para afrontar el estrés en la familia. Y los objetivos específicos a) analizar los fundamentos de la socioterapia como modelo de intervención para afrontar el estrés en la familia, b) Sustentar la necesidad de afrontamiento del estrés en la familia, c) Identificar y describir los recursos terapéuticos que propone la socioterapia, para afrontar el estrés en la familia, d) Diseñar sesiones de socioterapia para afrontar el estrés en la familia.

La realización de esta investigación se fundamentó en su gran relevancia teórica y práctica.

La relevancia teórica radica en que se trata de un tema poco investigado, por lo que hay necesidad de analizar los fundamentos teóricos de la socioterapia con el fin de difundir su importancia y su necesidad para ayudar a las personas y en especial a las familias en tiempos de crisis, que hayan originado o intensificado el estrés, ofreciendo recursos terapéuticos para poder afrontarlo.

Es importante resaltar el desarrollo de esta investigación en la familia, ella es la primera sociedad que tiene el ser humano, donde se desarrolla como persona, y el presente trabajo está orientado a proponer alternativas de solución ante los problemas de estrés en las familias, situaciones que se experimentan a lo largo del tiempo, cuyo fin es el bienestar de cada integrante y permitir su crecimiento y esto hará el efecto multiplicador con los que le rodean y se originará un ambiente agradable al fortalecer sus lazos familiares.

Por todo lo descrito, y con la seguridad de que se podrá ayudar de una manera sencilla a las familias, En la presente investigación se ha elaborado un programa de socioterapia de nueve

sesiones con técnicas dinámicas, para que ante cualquier situación donde se presente la problemática analizada se pueda aplicar este programa, que será de ayuda para los grupos humanos donde no han aprendido a afrontar el estrés.

## **II. Revisión de literatura**

### **2.1 Antecedentes**

Después de haber realizado diferentes revisiones bibliográficas se ha tomado en cuenta los siguientes estudios de investigación, a nivel de autores, considerados destacados para este tema:

**Guerrini (2016)**, en su investigación denominada “Modelo de intervención socioterapéutica con personas y familias desde la perspectiva del trabajo social y el enfoque sistémico relacional” publicado en la revista Red Sociales. La investigación fue de tipo descriptivo, cuyo objetivo fue aportar a la metodología de intervención de la socioterapia. El trabajo se desarrolló considerando la problemática personal y familiar manifestada por los usuarios. Se concluyó que la socioterapia consiste en ayudar a las personas y familias a buscar alternativas de resolución a sus problemas, teniendo en cuenta los aspectos individuales, sociales y familiares, además menciona que los vínculos familiares logran transformaciones en la vida cotidiana de sus miembros. Finalmente se elaboró estrategias de intervención para definir qué hacer y cómo hacerlo.

Por ello, esta investigación sirvió para analizar los fundamentos de la socioterapia, como modelo de intervención y explicar la importancia de la misma, para el afrontamiento del estrés en las familias

**Balboa (2020)**, en su artículo científico titulado: “Estrategias de afrontamiento y su rol intermediario frente al estrés familiar. Revisión bibliográfica”, publicado en la revista científica de la fundación Mente clara. La investigación fue de tipo descriptivo con revisión bibliográfica de artículos académicos. En este artículo de revisión se determinó que los eventos estresantes alteran la homeostasis familiar, siendo importante tener estrategias de afrontamiento para diseñar intervenciones en poblaciones de alto riesgo de estrés. Se concluye que las estrategias de afrontamiento determinan la relación entre los causantes de estrés y la salud de la familia como un todo.

Esta investigación se utilizó para sustentar la necesidad de afrontamiento del estrés en la familia, donde además se describieron los diferentes modelos de intervención y su importancia.

**“El plan de salud mental Perú, 2020-201 en el contexto de COVID 19”**, documento técnico elaborado por el Ministerio de Salud (MINSA 2020) cuyo propósito fue promover el bienestar personal brindando atención de salud mental. Datos epidemiológicos mostraron que en China entre el 29.3% y el 53,8% de la población sufrió un impacto psicológico moderado a severo, un 8,1% sufrió estrés moderado a severo; y, las categorías etáreas más dañadas fueron los de 18 a 30 años y mayores de 60.

El ministerio de salud, a través de la línea telefónica 113, del 8 de abril al 14 de mayo del año 2020, atendió 24 802 llamadas; siendo el 53% mujeres y el 47% varones. El 82.35% de las llamadas correspondió a orientación por estrés, y en menor porcentaje por síntomas ansiosos, depresivos, conflictos y/o diagnóstico psiquiátrico. Los principales motivos de consejería por estrés fueron: miedo al contagio, luto por pérdida de sus seres queridos, inseguridad laboral y económica y la falta de acceso a un profesional de salud.

Los datos de este documento nos permitieron analizar el contexto mundial y nacional en tiempos de pandemia como desencadenante de estrés personal y familiar, asimismo nos brindó recursos terapéuticos como acciones para desarrollar capacidades y habilidades en situaciones que originan crisis, como las causadas por la pandemia del COVID-19.

**Melguizo, Martos, Hombrados (2019)**, publicaron un artículo científico titulado “Influencia del apoyo social sobre el estrés y la satisfacción vital en padres de niños con cáncer desde una perspectiva multidimensional” la finalidad de la investigación fue analizar cómo las percepciones de apoyo a los padres de los niños con patologías oncológicas influyeron en la percepción de estrés y la satisfacción con la vida. El estudio fue de tipo descriptivo con carácter cuantitativo. Este estudio concluyó que el análisis multidimensional del apoyo social tiene tres puntos de apoyo: instrumental, informacional y emocional y que apoyo emocional es la variable que logró mayor satisfacción vital en los padres de los niños con cáncer.

Esta investigación tuvo mucha utilidad para analizar los fundamentos de la socioterapia, además de identificar y describir los recursos terapéuticos que propone este modelo de intervención para afrontar el estrés en la familia.

**Krmpotic (2019)**, en el artículo de investigación publicado, “La espiritualidad en la educación del Trabajo Social en Argentina, desde la perspectiva de estudiantes avanzados” define a la socioterapia como un mecanismo de aprendizaje psicológico y social que relaciona a la persona y su entorno. El tipo de estudio fue de tipo descriptivo.

Por lo mencionado, este artículo de investigación nos permitió ampliar los fundamentos de la socioterapia y a la vez nos permitió identificar y describir los recursos terapéuticos que propone la socioterapia.

**Martínez (2017)**, en su tesis doctoral titulada “Socioterapia de la Violencia: La Irenología en el Pensamiento de Johan Vincent Galtung” “precisó que la socioterapia se encarga de los cambios en el entorno social del individuo, llevándolo a una crisis existencial, bien porque habiendo logrado lo ha perdido o bien porque no ha logrado alcanzarla.”

**Castillo (2018)**, en su artículo “Función de la terapia ocupacional en usuarios con cáncer terminal” puntualizó que la socioterapia, en las familias de pacientes oncológicos, posibilita mejorar las relaciones interpersonales, facilita la comunicación, y permite sobrellevar los aspectos preocupantes sobre la enfermedad u otros aspectos de la vida diaria. Ofrece actividades que anulan o disminuyen sus miedos, ansiedades y preocupaciones, y permiten el diálogo.

Estos dos estudios citados, de Martínez y Castillo, fueron de mucho apoyo para profundizar fundamentos teóricos de la socioterapia y su importancia, también para sustentar la necesidad de esta terapia alternativa ante situaciones difíciles como lo analizado en nuestra realidad problemática.

## **2.2 Bases teóricas-científicas**

### **2.2.1 Breve historia y conceptualización del estrés**

El estudio del estrés, ha sido de interés en las diferentes etapas de la historia, acompaña a la humanidad desde su origen. Hipócrates hacía alusión a este, cuando se refería a las adversidades, aflicciones, experiencias negativas, sufrimientos; así en el siglo XIV se empezó a usar el vocablo estrés para relacionar problemas y adversidades. En el siglo XVII Robert Hooke le da un concepto con base física, concibiendo al estrés como una “carga” externa ejercida sobre un objeto, los cambios observados dependen de las propiedades estructurales del objeto y de las características de la fuerza externa (Sierra, Ortega & Zubeidat 2003).

En 1936, Hans Selye incluye la palabra estrés como un síndrome específico compuesto por modificaciones del organismo causado por requerimientos impuestos. La conceptualización es compleja debido a la naturaleza multifactorial del estrés (Sierra, Ortega & Zubeidat 2003).

Para Verduzco, García & Mercado (2018), el concepto de estrés lo mencionan “como una conducta fisiológica en relación al estímulo del entorno, la cual puede ser positiva o negativa, según

sea la capacidad adaptativa, la cultura en la que se desenvuelve la persona y el contexto de presentación del fenómeno” (p.34).

El estrés explicado por Enrique Rojas (2014), en su libro *Como superar la Ansiedad*: “Estrés es la respuesta del organismo a un estado de tensión excesiva y permanente que se prolonga más allá de las propias fuerzas” (p.39). Asimismo, dice que se manifiesta en tres planos: físico, psicológico y conductual. El tipo de vida de la persona lo lleva al borde del agotamiento por sobreesfuerzo constante, tensión intelectual y emocional alta siempre agobiado, sin tiempo para nada que arrastra cansancio prolongado.

Explica que el estrés afecta a toda la persona, en 3 fases: a. *Reacción de alarma*: secundario al agotamiento con modificaciones bioquímicas (disminución de glucemia, descargas de adrenalina, etc.); b. *Fase de Resistencia*: el individuo se ha adaptado a la sobrecarga prolongada; c. *Fase de Agotamiento*: ante la supervivencia de las fases anteriores.

Para Rosetti y Sálesman (2018), las manifestaciones más comunes de estrés son: *Síntomas asertivos* (o trastornos en las habilidades sociales): ansiedad, irritabilidad, miedo, variación del ánimo; *Síntomas Cognitivos*: excesiva autocrítica, problemas para concentrarse y tomar decisiones, olvidos, preocupación por el futuro; *Síntomas de Conductas*: dificultades del habla (tartamuedo), llantos, respuestas impulsivas, risa nerviosa, trato hostil con los demás, aumento del consumo de sustancias nocivas, alteraciones del apetito; *Síntomas físicos*: músculos contraídos, manos frías o sudorosas, dolor de cabeza, problemas de espalda o cuello, alteración del sueño, molestias estomacales, gripes e infecciones, fatiga, respiración agitada o palpitaciones, temblores.

### **2.2.2. Enfoques del Estrés**

Seguiremos el enfoque de Barraza (2007) que presenta *tres enfoques* que posibilita enunciar una Teoría del estrés: a.- Enfoque centrado en los estresores; b.- Enfoque centrado en los síntomas y; c.- Enfoque centrado en la interacción entre el sujeto y su entorno.

El *enfoque centrado en los estresores* conceptualiza al estrés como aquella respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda.

El *enfoque centrado en los síntomas* es una definición de corte biológico que no se ha afianzado dado que sus síntomas como la taquicardia, aumento de presión sanguíneas, entre otras, no son específicos, ya que existen otras entidades que también producen estas respuestas como por ejemplo hacer ejercicio, momentos de placer (Sierra, Ortega & Zubeidat, 2003).

El *Enfoque centrado en la interacción entre el sujeto y su entorno*: ante estos dos planteamientos controvertidos, surge este enfoque, que se le denomina el modelo cognitivo transaccional del estrés propuesto por Lazarus y Folkman (1986) propusieron que el estrés no pertenece a la persona ni al entorno, ni es un estímulo o una respuesta, sino una relación dinámica, específica y bidireccional entre el sujeto y el entorno (Regueiro & León 2003).

### 2.2.3 Teorías de la socioterapia

**La Sociedad para el Fomento de la Socioterapia** define la socioterapia como "La gestión metódica del entorno de vida de un grupo de personas, dirigida a alcanzar los objetivos de tratamiento de este grupo, y concebida como un medio para lograr los objetivos de tratamiento de la persona" dentro de una unidad funcional.

La socioterapia es un modelo de intervención o terapia psicológica alternativa. Para Carballada (2007) *“la palabra intervención proviene del término latino ‘intervenio’, que puede ser traducido como ‘venir entre’ o ‘interponerse’. De ahí que ‘intervención’ pueda ser sinónimo de mediación, intersección, ayuda o cooperación”* (p.93).

A continuación, se describirán los modelos de intervención ante la problemática

- **Modelo derivado de la comunicación (Satir, 1998)**

La comunicación no adecuada muchas veces constituye un problema. Este modelo se da a nivel preventivo, promocional - educativo.

- **Modelo estructural (Manuchin, 1994)**

“Las estructuras mal adaptadas o mal alineadas constituyen el problema en la familia”. Se fundamenta en: organización, límites, alianzas, jerarquías, etc.

- **Modelo cibernético- evolutivo (White, 1993)**

La persona no es el problema sino el problema en sí. Aquí se externaliza el problema, se realizan preguntas de reflexión, metáforas narrativas.

- **Modelo constructivista**

Aquí el problema es la descripción de la problemática, y de lo expuesto se organiza el comportamiento problemático. “El problema es la construcción del individuo. El trabajo socioterapéutico consiste en decir las cosas de manera diferente”

Los modelos antes mencionados son la base del modelo sistémico, y mediante el uso de técnicas específicas, se puede obtener una comprensión más profunda de la dinámica de las interrelaciones familiares.

**Guerrini (2016)**, define a la socioterapia como un método de intervención profesional que vincula procedimientos propios y específicos del trabajo social con el enfoque sistémico, explorando sentimientos, experiencias, realiza acciones educativas, fortalece comportamientos, obtiene asesoramiento, etc., extendiendo de esta manera el mundo interior de la persona y familia.

**Barranco (2009)**, en el artículo “Trabajo social, calidad de vida y estrategias resilientes” menciona que la socioterapia es fomentar e incentivar toda búsqueda de bienestar, de felicidad, de confort. Teniendo como punto de partida el análisis crítico de los mismos integrantes de la familia, fomentando técnicas sanas, que promuevan procesos resilientes, de resistencia, fortaleza, adaptación, superación y acciones de cambio.

**Zamora (2011)**, define a la “Socioterapia como nueva posibilidad de intervención profesional en el Trabajo social, para personas y grupos con problemas interpersonales e intragrupal de carácter social es decir de convivencia”. Se fundamenta en una propuesta socio-pedagógica para la transformación (estrategia: arte de coordinar las acciones y de actuar para lograr un objetivo), de naturaleza promocional, preventivo y asistencial.

**Rojas (2014)**, precisa que la socioterapia “es ampliar el medio social, mejorarlo, abrir nuevas perspectivas buscando el apoyo, comprensión y el intercambio con personas más o menos afines” (p.152).

**Calvo (2021)**, dice que “la socioterapia con familias es una modalidad de abordaje profesional, promocional, preventiva, educativa y asistencial, que tiende a la rehabilitación, la reinserción social de las personas y que trabaja con una concepción de trabajo de red.” Esta disciplina científica se ha desarrollado y fortalecido con los años, fundamentado en que cada persona manifiesta sus necesidades y ve la manera de satisfacerla, con sus características individuales y con lo que la comunidad le brinda.

#### **2.2.4 Etapas de modelo de intervención socioterapéutica (Guerrini, 2016)**

El modelo de intervención socioterapeuta propuesta por Guerrini, consta de 5 etapas: A. Formulación del problema; B. Elaboración del diagnóstico socio- familiar; C. Tratamiento socio- familiar; D. Aplicación de las estrategias de intervención seleccionadas; E. Evaluación

### **2.2.5 Ciclo Vital Familiar (CVF)**

La familia es una unión de personas que tienen un importante proyecto de vida en común, donde se crea un fuerte sentido de pertenencia, existe un compromiso personal con este grupo y en sus miembros existe una fuerte relación de intimidad y afecto, reciprocidad y dependencia. Estas personas unidas bajo un mismo fin pasan por una serie de fases o acontecimientos que se repiten en todas las familias (Durán. Et al. 2004).

De Revilla (2009) y Jara (2011) mencionan que “Toda familia transita por sucesivas etapas, que los lleva a sortear una serie de crisis y reconfiguraciones durante su desarrollo, permitiendo sobrellevar dificultades individuales y grupales”

El modelo del Ciclo Vital Familiar propuesto por Duvall (1977), es uno de los modelos más conocidos y reconoce estas etapas: a. *Formación de la pareja*: ciclo vital joven adulto soltero, noviazgo y casamiento; b. *Expansión*: nacimiento y crianza de los hijos; hijos en edad preescolar; c. *Consolidación*: hijos en edad escolar; familias con hijos adolescentes; d. *Apertura*: salida de los hijos del hogar; familia en edad media (nido vacío); e. *Disolución*: ancianidad; muerte del cónyuge.

## **III. Materiales y métodos**

El contenido del presente capítulo detalla cómo se ha realizado el trabajo teniendo en cuenta el tipo de investigación, diseño, métodos y técnicas, matriz de consistencia y análisis de las categorías conceptuales, utilizadas para la obtención de los resultados de acuerdo a los objetivos establecidos.

### **3.1. Paradigma, métodos y diseño de investigación**

El método de la investigación fue descriptivo de tipo bibliográfico documental, según Bernal (2010) con paradigma interpretativo que tuvo como objetivo la confección de conceptos sobre la realidad y los datos tomados de los fenómenos sociales a estudio.

**3.2. Tipo y nivel de investigación:**

La investigación fue de tipo cualitativa, que consistió en profundizar de situaciones, hechos, personas, interacciones y comportamientos que son observables. *(Bonilla y Rodríguez, 2000)*.

**3.3. Diseño de investigación:**

Se llevó a cabo un diseño de investigación no experimental, “son estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos.” *(Hernández, Fernández & Baptista, 2014, p.152)*.

### 3.4 Análisis de las categorías conceptuales

Tema	Problema	Objetivo General	Objetivos específicos	Categorías Conceptuales
<p>“Programa de socioterapia como modelo de intervención para afrontar el estrés en la familia”</p>	<p>¿Cómo diseñar un Programa de socioterapia como modelo de intervención para afrontar el estrés en la familia?</p>	<p>Elaborar un programa de socioterapia como modelo de intervención para afrontar el estrés en la familia.</p>	<p>1. Analizar los fundamentos de la socioterapia como modelo de intervención para afrontar el estrés en la familia</p>	<p>I. La socioterapia como alternativa de intervención            1.1. La persona humana, ser social por naturaleza            1.2. Conceptualización y principios de la socioterapia            1.3. Modalidades y beneficios del abordaje socioterapéutico</p>
			<p>2. Sustentar la necesidad de afrontamiento del estrés en la familia.</p>	<p>II. Necesidad de afrontar el estrés en la familia:            2.1.1 Salud mental de la familia en tiempos de Pandemia.            2.1.2 Daño en la salud corporal            2.1.3 Daño en la salud psicológica            2.1.4. Daño en la salud social            2.1.5. Daño en la salud espiritual.            2.1.6 Importancia de un adecuado afrontamiento del estrés en la familia.</p>
			<p>3. Identificar y describir los recursos terapéuticos que propone la socioterapia para afrontar el estrés en la familia.</p>	<p>III. Recursos terapéuticos que propone la socioterapia, para afrontamiento del estrés en la familia            3.1. Diagnóstico familiar: extrayendo hechos y datos positivos y negativos            3.2. Intercambio interpersonal            3.3 Estrategia sociopedagógica            3.4 Programa de cambio</p>
			<p>4. Diseñar sesiones de socioterapia para afrontar el estrés en la familia.</p>	<p>IV.- Diseñar sesiones de socioterapias para afrontar            4.1 Programa general            4.2 Programa de sesiones</p>

### 3.5 Consideraciones éticas implicadas

El presente proyecto se guiará de los principios de la ética personalista de Elio Sgreccia entre ellos:

- Libertad y responsabilidad: las familias participarán voluntariamente, previa explicación de lo que se realizará.
- Principio de socialización y subsidiariedad: al culminar la investigación se difundirá beneficios de esta propuesta a toda la comunidad de familias que necesiten y estén interesadas de llevar a cabo este programa con la finalidad de recibir apoyo en tiempos difíciles como el ocasionado por la pandemia.

Se tomarán en cuentas los criterios de rigor científico siguiente:

- La transferibilidad o aplicabilidad: la propuesta se difundirá a toda la población.

### 3.6 Matriz de consistencia

<b>LÍNEA DE INVESTIGACIÓN</b>	SALUD MENTAL		
<b>TEMA:</b>	“Programa de socioterapia como modelo de intervención para afrontar el estrés en la familia”		
<b>PROBLEMA</b>	¿Cómo diseñar una propuesta de programa de socioterapia para afrontar el estrés en la familia?		
<b>TESISTA:</b>	Carolina del Pilar Barrientos Saavedra	<b>ASESORA:</b> Mstra. Nancy Estela Salazar	
<b>VARIABLES (CATEGORÍAS CONCEPTUALES)</b>	<b>OBJETIVOS:</b>		
<b>1. Programa de socioterapia, (Variable Independiente)</b>  <b>2. Afrontamiento estrés en la familia (Variable Dependiente)</b>	<b>GENERAL:</b>		
	Elaborar una propuesta de programa de socioterapia para afrontar el estrés en la familia		
	<b>ESPECÍFICOS:</b>		
	1. Analizar los fundamentos de la socioterapia como modelo de intervención para afrontar el estrés en la familia	2. Sustentar la necesidad de afrontamiento del estrés en la familia.	3. Identificar y describir los recursos terapéuticos que propone la socioterapia para afrontar el estrés en la familia
<b>APORTE</b>	Propuesta de programa de socioterapia para afrontar el estrés en la familia		

## **IV. Resultados**

El estrés, como se ha mencionado es actualmente llamado el mal del siglo, siendo un problema de salud mental, que tiene múltiples causas resultantes de la relación interpersonal y los eventos del medio externo. Las familias, que es un entorno natural de personas, también sufren situaciones de estrés en sus diferentes etapas. Con la intención de brindar ayuda a las familias se propuso a la socioterapia como alternativa de solución para el manejo del estrés. Cabe resaltar que esta herramienta se puede utilizar en diferentes entornos, aquí se hizo hincapié en las familias. El objetivo general del presente estudio es elaborar una propuesta de socioterapia para enfrentar el estrés en la familia. Para la cual se tuvo que a) analizar los fundamentos de la socioterapia como modelo de intervención para afrontar el estrés en la familia, b) Sustentar la necesidad de afrontamiento del estrés en la familia, c) Identificar y describir los recursos terapéuticos que propone la socioterapia, para afrontar el estrés en la familia, d) Diseñar sesiones de socioterapia para afrontar el estrés en la familia.

### **4.1 La socioterapia como alternativa de intervención**

En la actualidad existen muchas alternativas de intervención o apoyo para las personas sean de forma individual o grupal. En las ultima décadas, la socioterapia como modelo de intervención, es una de las áreas de investigación más estudiada.

Melguizo, Martos, Hombrados (2019) publicaron un artículo científico titulado “Influencia del apoyo social sobre el estrés y la satisfacción vital en padres de niños con cáncer desde una perspectiva multidimensional” aquí denominaron a la socioterapia como un concepto interactivo, de ayuda interpersonal entre una fuente de apoyo y un receptor de ayuda (socioterapeuta). En pocas palabras la socioterapia se refiere a la percepción o experiencia de una persona de ser amada, cuidada, respetada y valorada como parte de una red social de ayuda mutua. La socioterapia actúa como factor protector frente a problemas y situaciones estresantes

La socioterapia realiza acciones para mejorar los sistemas de relaciones y comunicación, capacita y orienta a las personas, familias y comunidades para que consigan a través de la autogestión el empleo de sus recursos propios, fortalezas y capacidades, resolviendo de esta forma sus problemas, fomentando el bienestar integral (Guerrini, 2016).

Según el análisis de las diferentes teorías de socioterapia en el presente trabajo se define a la socioterapia como una solución ágil, rápida y dinámica a los problemas personales y

familiares que ayuda a las personas necesitadas a encontrar formas sencillas y eficaces de resolver los conflictos y, lo que es más importante, proporcionarles las herramientas para vivir en armonía. Socioterapia es fundamentalmente una forma de atención socioeducativa que interviene en situaciones de conflicto, especialmente en su mundo de conexiones y relaciones como en las familias.

La socioterapia, para ser realizada necesita de profesionales llamados socioterapeutas, que brindan ayuda a grupos humanos. El socioterapeuta se debe formar, empoderar y fortalecer en todos los fundamentos y para ello tiene que tener un constante crecimiento personal y profesional. La socioterapia es un actuar muy creativo, no es un protocolo, se trata de trabajar a cada persona como un caso único y se trabaja creativamente porque no hay dos casos iguales o dos personas iguales. Lo que se busca en este punto es una actuación de cambio (Gómez, 2017).

#### **4.1.1 La persona humana, ser social por naturaleza**

Para García (2011) la vida social es la realidad de la vida humana, porque las personas viven y se desarrollan en sociedad. La capacidad social de los seres humanos, necesitan una base explicativa. Para lo cual se plantean las siguientes interrogantes: ¿Es un evento aleatorio, accidental o externo? O, por el contrario, ¿es la sociedad el fin último y la explicación total de la humanidad?

El signo de la vida social es la realidad de la vida humana, porque las personas viven y se desarrollan en sociedad. El hombre no solo abre su corazón al mundo a través de su conocimiento y amor, sino también, principalmente para otros hombres (García, 2011).

La característica social innata del ser humano se desarrolla primero en la familia, ella es la primera sociedad que tiene el ser humano, donde se desarrolla como persona y aprende a convivir e interrelacionarse con otros. En esta vinculación se suscitan diferentes situaciones donde la socioterapia, según su fundamentación, será de apoyo para proponer alternativas de solución ante los conflictos en las familias.

#### **4.1.2 Conceptualización y principios de la socioterapia**

Pérez (2017), en la entrevista titulada servicios socio terapéuticos en la familia define a la socioterapia como un modo dinámico, flexible y rápido de resolución de problemas individuales, familiares, laborales, entre otras, cuyo objetivo es ayudar a las personas que lo

solicitan y encontrar formas sencillas y eficaces para solucionar problemas ofreciendo mecanismos para que obtengan estrategias con que vivir armoniosamente juntos y poder ser congruentes en su forma de conducirse en la vida.

Para Gómez (2017), la socioterapia intenta tratar de ir a las raíces de los problemas de convivencia. La palabra clave en socioterapia es relaciones, se trata de evaluar y curar las relaciones. No teniendo en cuenta la incapacidad parenteral, sino que ve la capacidad y potencialidad de los miembros para ser cooperantes, creando un medio de cooperación, un nuevo proyecto para los integrantes.

La socioterapia atiende las relaciones aportando una mirada más social, como la convivencia. Las soluciones de problemas están en las personas involucradas en la intervención, donde solo él cuenta con herramientas para la resolución de conflictos. El enfoque debe ser relacional, convivencial, el profesional debe estar preparado para saber guiar.

#### **4.1.3 Modalidades y beneficios del abordaje socioterapéutico**

Se sustenta en un método socio-pedagógico transformador que genera cambio (estrategia; arte de coordinar las acciones y actuar para lograr un objetivo), de característica promocional, preventivo y asistencial. Con la presente metodología conseguimos *cambios cognoscitivos* específicos del receptor y se proporciona una apropiada enseñanza social que hace posible una transformación individual y social (Guerrini, 2016).

En socioterapia se **desarrolla el área consciente**. Por lo que emplea estrategias socio-pedagógicas. En otras palabras, entrena a una persona para superar las situaciones problemáticas sociales que le impide desarrollarse en sus relaciones interpersonales. A través de estas estrategias las personas aprenden a vivir de manera saludable en el ámbito familiar y social, desarrollando y utilizando sus propios recursos para construir una vida feliz, mejorando en lo convivencial (Calvo, 2004).

Los enfoques de la socioterapia son individuales, familiares y grupales. De inicio todas son individuales y terminan siendo todas grupales. El ser humano por su naturaleza social necesita un entorno de aprendizaje, en esta connotación, el grupo es la fábrica natural e ideal para la praxis social. Por lo general, se trabaja de 2 a 4 semanas recopilando datos de antecedentes personales y familiares. Con lo recopilado diseñamos el Programa de Cambio y lo desarrollamos en talleres utilizando técnicas de dinámica de grupo.

En la intervención socioterapéutica se inicia con el aquí y ahora de la persona y/o grupo, el pasado, lo vivido, sirve para entender cómo se llegó a esta situación actual, y para reflexionar sobre aquellas elecciones y decisiones que condujeron al punto de inicio del proceso terapéutico. Lo que nos interesa es lo que la persona DICE, PIENSA y SIENTE, es de sumo interés lo que expresa verbalmente y desde el momento en que inicia el proceso terapéutico se pueden observar cambios, que pueden ser muy evidentes en lo concreto o en el proceso (Guerrini, 2016).

En un ambiente familiar sano, amoroso, respetuoso, tolerante, sus miembros poseen herramientas útiles que les permiten relacionarse entre ellos de forma amorosa, respetuosa, tolerante etc. Entorno familiar sano, se refiere a un entorno que no daña a sus miembros, caso contrario serían relaciones patológicas, enfermas o conflictivas que perjudican a sus integrantes (Gómez, 2017).

Las personas acuden a los terapeutas sociales o sociotrapeutas para incluir nuevos conocimientos que pueda volcarlos, orientarlos, dirigirlos para resolver sus problemas específicos y obtener el doble de beneficios; aprender algo nuevo y resolver sus problemas. La Terapia Social lo capacita y empodera para enfrentar racionalmente sus problemas y superar los obstáculos que lo privan de vivir una vida de relación sana (Gómez, 2017).

## **4.2 Necesidad de afrontar el estrés en la familia**

La familia es un entorno natural de personas y para muchos el entorno familiar no es sentido como un lugar seguro, lo que origina situaciones de estrés que muchas veces necesitan apoyo profesional.

### **4.2.1. Salud mental de la familia en tiempos de Pandemia.**

En el artículo científico publicado de Valero, Vélez, Duran & Torres (2020) describen las afectaciones de la salud mental y emocional que la pandemia ha originado, y la necesidad de aplicar estrategias de afrontamiento que podrían ayudar a mitigar sus efectos y secuelas tanto a nivel individual, familiar y social llegando a producir un fortalecimiento en ellas. Entre las causas de estrés y otros trastornos mentales causados por la pandemia son el distanciamiento social, cuarentena, restricciones. Asimismo, las estrategias recomendadas para prevenir síntomas de estrés, depresión y ansiedad es promover la conexión social y la actividad física.

La encíclica del Papa Francisco Fratelli tutti, en el numeral 33 dice la pandemia fue y es tan dura que ha causado pérdida del amor fraterno, que involucra al ámbito familiar. Las familias se ven abrumados por la impaciencia, impotencia, estrés y ansiedad.

Es muy importante la intervención en las familias para mantener la calma y alimentar la esperanza.

#### **4.2.2. Daño en la salud corporal**

Espinoza, Pernas, Gonzáles (2018), menciona que el estrés aumenta la vulnerabilidad de las enfermedades por la tensión excesiva y permanente, siguiendo una secuencia en donde los acontecimientos se suceden según el patrón preestablecido.

Los daños por estrés se observan a nivel: físico, psicológico y conductual. En los cambio fisiológicos intervienen reacciones neuroendocrinas y otras relacionadas al sistema nervioso autónomo, por ejemplo: aumento de presión arterial, aumento de la actividad intestinal, cefalea, cansancio, entre otras. El efecto de esta repuesta sobre la salud corporal de la persona puede ser mortal, además deteriora el sistema inmunitario exponiendo a la persona a enfermedad (Rojas, 2014).

#### **4.2.3. Daño en la salud psicológica**

Rosetti y Sálesman (2018), manifiestan que la forma en que se interpreta y piensa sobre lo que sucede afecta la manera en que percibimos y experimentamos el estrés, más no el evento o la situación que enfrentamos en sí. Nuestras respuestas a situaciones del entorno están influenciadas por el nivel global de salud y bienestar. Un hombre que siempre está angustiado por el estrés, duerme muy poco y lleva una dieta no adecuada. A nivel psicológico los signos más comunes observados en el estrés son: *emocionales*: ansiedad, irritabilidad, miedo; *pensamientos*: autocrítica excesiva, problemas al concentrarse y toma de decisiones, pensamientos repetitivos; *conductas*: tartamudez u otras afectaciones del habla, llantos, actos impulsivos, rechinar de dientes, incremento del consumo del tabaco, alcohol y drogas.

#### **4.2.4. Daño en la salud social**

Para Marquina (2020), a nivel interpersonal ya sea con la familia, amigos, trabajo el estrés conlleva a un abatimiento en el desempeño de situaciones difíciles ocasionando problemas a causa del desgaste del entorno. Bajo el estrés las personas tienen a quejarse, atribuyen sus errores

a otros, exageran sus características dominantes y están muy irritados, ocasionando errores en el trabajo, baja productividad, desgaste, aislamiento de la persona, disminución de la cantidad y calidad de su desempeño.

#### **4.2.5. Daño en la salud espiritual**

Espiritualidad es la vida en el espíritu (Ré & Bautista 2017), el hombre en relación a lo físico, es finito, limitado, mortal, pero busca siempre engrandecerse, elevarse, desea la autorrealización, asimismo desea vivir en verdaderos valores, busca hacer el bien, desea trascender más allá incluso de la muerte y busca la unión espiritual con Dios. El estrés daña la salud del ser humano también en su dimensión espiritual, alterando la armonía de la persona y por tanto su vínculo con la comunidad. Por lo que la persona no vive feliz ni plenamente ya que está en constante descarga de múltiples señales dañinas que afectan al individuo incluyendo el espíritu.

#### **4.2.6. Importancia de un adecuado afrontamiento del estrés en la familia**

Amaría, Madariaga, Valle, Zambrano (2013), refiere que la valoración de la situación es muy importante ya que influirá en la forma de afrontamiento de la familia.

El Papa Francisco en la exhortación apostólica *Amoris Laetitia* en el numeral 8 y 231 manifiesta que, en las sagradas escrituras desde el Génesis hasta el Éxodo, detallan a las familias con sus generaciones, historias de amor y crisis familiares. Durante las crisis las familias son probadas y ejercitadas, y deben ser capaces de superar juntos todo tipo de situaciones difíciles.

El afrontamiento familiar se define como la capacidad de la familia para tomar los recursos internos y externos y actuar sobre situaciones de estrés con la intención de buscar medidas que contribuyan a equilibrar o minimizar el efecto del acontecimiento significativo de la vida familiar. El afrontamiento adaptativo es una respuesta grupal, la familia procede a conciliar ideas, acuerdos, decisiones en equipo y también incluye el apoyo social. El marco familiar es para la persona un espacio socioeducativo de modelamiento y aprendizaje para manejar las situaciones estresantes que se presentan en la vida.

Para finalizar queda pendiente el programa de socioterapia que se desarrolló bajo un modelo de intervención propio y original.

### **4.3 Recursos terapéuticos que propone la socioterapia, para afrontamiento del estrés en la familia**

Los recursos que dispone la socioterapia para alcanzar sus objetivos son:

#### **4.3.1. Diagnóstico familiar: extrayendo hechos con datos positivos y negativos**

La intervención profesional de la socioterapia comienza con una evaluación diagnóstica sociofamiliar de los pacientes. Basándose en entrevistas al familiar responsable con el propósito de conocer el entorno social del paciente (dinámica familiar), definir la estructura familiar, identificando los distintos niveles de jerarquía, limitaciones, roles, alianzas. El objetivo es identificar los estresores psicosociales que afectan al grupo familiar (Huanca 1996).

Huanca (1996) menciona que la evaluación del funcionamiento familiar se realiza examinando los siguientes aspectos:

*Relación entre los padres:* estudia la relación entre los padres desde el inicio, además de los problemas conyugales, tipo de comunicación, etc.

*Relación padres-paciente:* indaga y profundiza las actitudes de sobreprotección, la apatía, ejercicio de poder, las formas de castigo, tiempo compartido y la comunicación.

*Relación entre hermanos:* discrepancia, celos, agresiones, expresiones de afecto.

*Relación con otros familiares:* involucra a abuelos, tíos, y otros familiares al núcleo familiar, examinando si cumplen positivamente o interfieren con las normas.

*Economía familiar:* se realiza un análisis conciso de la situación económica familiar: se estima el presupuesto familia evaluándose la capacidad adquisitiva y/o la existencia de problemas económicos en la familia.

*Visita Domiciliaria:* es una técnica de evaluación fundamental, proporciona una visión más objetiva del ámbito familiar global.

*Red de Soporte Familiar:* registran los servicios y recursos comunitarios a los cuales recurren los familiares, indicando la integración y participación comunitaria de la familia.

*Diagnóstico Social:* es la valoración general de la situación social del paciente, su familia y comunidad.

### 4.3.2. Intercambio interpersonal

El objetivo es estimular la participación activa de la familia en la terapia; motivar a los padres para que asuman y ejerzan adecuadamente el rol conyugal y parental siendo conscientes de su importancia en el desarrollo y crianza de los hijos; proponer los cambios familiares necesarios para lograr una mejor comprensión y un mejor manejo de los pacientes.

Menciona Horwitz (1985) cinco elementos de la salud familiar: *a. Adaptabilidad*: es el saber utilizar recursos familiares y de la comunidad para resolver dificultades graves; *b. Participación*: es el saber compartir problemas y de comunicarse para buscar soluciones; *c. Gradiente de crecimiento*: capacidad de transitar las diferentes etapas del ciclo vital familiar de manera madura; *d. Afecto*: es el saber sentir y demostrar cariño y preocupación por todos los integrantes de la familia; *e. Resolución*: es saber aplicar los elementos antes mencionados compartiendo los recursos propios de todos los integrantes de la familia .

### 4.3.3. Estrategia sociopedagógica

Huanca (1996) menciona que el socioterapeuta utiliza diversas técnicas para el desarrollo de la función terapéutica entre ellas: entrevistas, terapia de apoyo, intervención en crisis, consejería familiar, visita domiciliaria, reuniones de pareja, terapia social a nivel grupal, dinámica de grupo; algunas de las cuales se resume a continuación:

1. *Terapias Individuales*: son diseñadas para realizar una labor socioeducativa sobre la problemática familiar, se desarrolla en forma simultánea e independiente en el transcurso de las entrevistas o reuniones que se tiene con la familia.
2. *Terapia de Apoyo*: es una relación terapéutica de confianza, aceptación, respeto, interés sincero, donde la expresión emocional y el debate conducen a una valoración más objetiva del problema actual. Ayuda a la persona a superar pensamientos y sentimientos inquietantes; utilizando técnicas que lo haga sentir más seguro, confiado, aceptado y protegido.
3. *Intervención en crisis*: es una terapia de intervención rápida, dirigida a personas que presentan patología y que atraviesan situaciones difíciles y agudas en el momento actual, para ayudar a disminuir o neutralizar el impacto negativo.
4. *Consejería*: es una forma de intervención y relación complementaria preventiva donde el orientador, basándose en la comunicación y en métodos de estímulo y de apoyo, pretende

originar en la persona desorientada y no organizada, un proceso activo de cambio y aprendizaje cognoscitivo-emocional, dirigido a que mejore su autoayuda y su autoestima.

**5. *Terapia de Pareja:*** es una técnica desarrollada con ambos cónyuges, con los siguientes objetivos: - Evaluar sus funciones conyugales y parentales; - Ayudarlos a expresar sus emociones, sentimientos y pensamientos frente a su problemática conyugal o parental; - Motivar la coparticipación en el tratamiento de su paciente a través de una permanente labor educativa; promover sus potencialidades y habilidades personales a fin para que se conviertan en promotores de su propio desarrollo.

**6. *Terapia Social a nivel grupal:*** dirigida a los familiares responsables como los padres. Se tiene como objetivos: a. Identificar los estresores psicosociales relevantes a la problemática familiar; b. Promover alternativas de afrontamiento a la problemática, estimulando el apoyo emocional de la familia; c. Motivar el intercambio de experiencias familiares y promover la ayuda mutua; d. Fomentar la participación activa de los miembros de la familia.

**7. *Dinámica de Grupo:*** esta modalidad terapéutica se diseñó para fortalecer y promover el crecimiento del grupo, despejando dudas, y fomentando la solidaridad.

#### **4.3.4. Programa de cambio**

Palomar y Suarez (1993) definen al programa de cambio como una manera de instaurar una solución orientada a solucionar o minimizar los problemas puntuales de las personas. Esta respuesta organizada denominada: programa, basada en objetivos, actividades y recursos, es una herramienta de evaluación interdisciplinar y multidimensional y del acuerdo con el deseo del paciente o familia, por quien se organizan diferentes acciones terapéuticas para la rehabilitación y reinserción social.

A partir de los resultados de esta evaluación, el socioterapeuta diseña un programa individual de intervención o cambio adecuado a la situación del paciente, que incluye: *a.* Los objetivos que se pretenden alcanzar con la intervención; *b.* Las acciones a realizar para desarrollar dichos objetivos: aplicación del programa; *c.* Los recursos de soporte que se estimen necesarios

#### **4.4. Diseño de sesiones de socioterapias para afrontar el estrés en la familia**

## **Estructura de una propuesta de investigación**

### **1. Datos generales de la propuesta**

**1.1 Título de la propuesta:** “Socioterapia familiar, la mejor herramienta para afrontar los tiempos difíciles”

**1.2 Responsables:** Carolina Barrientos Saavedra.

**1.3 Duración:** 2 meses

**1.4 Realidad que se quiere intervenir:** familias

### **2. Justificación de la propuesta**

Las conexiones con los otros son sustanciales, puesto que desde muy pequeños aprendemos a afrontar situaciones desafiantes y estresantes con el apoyo de las personas que están en nuestro entorno.

De tal forma que, cuidar las relaciones, tener el apoyo y ayuda de los demás es especialmente importante en situaciones difíciles que causan estrés.

La presente propuesta, parte de esta realidad, y plantea la implementación de la socioterapia como una de las técnicas que hacen posible afrontar el estrés en la vida familiar.

### **Formulación de los objetivos de la propuesta**

#### **Objetivo general:**

- Educar a las familias en estrategias de socioterapia para un eficaz afrontamiento del estrés en la familia.

#### **Objetivos específicos:**

- Comprender y determinar los problemas de convivencia familiar y las formas de afrontamiento que utilizan.
- Desarrollar técnicas y estrategias socioterapéuticas que optimicen sus relaciones interpersonales en las familias.

- Desarrollar sus capacidades y potencialidades para crear un ambiente de cooperación parental en las familias.

### **Identificación de contenidos de la propuesta**

Estos temas se desarrollarán de manera simultánea para todos los miembros de la familia y se realizará un trabajo colaborativo e interactivo. Al identificar los diferentes desencadenantes de estrés en las familias que alteran la convivencia.

### **2. Programación de actividades**

<b>SESION</b>	<b>CONTENIDOS</b>
Sesión 01	Introducción al programa y autoevaluación
Sesión 02	Definición de estrés, síntomas y enfermedades relacionadas Control de estrés.
Sesión 03	El estrés y su influencia en la salud mental de la familia Daño que produce el estrés en las relaciones interpersonales en la familia
Sesión 04	Conocer diferentes estrategias de afrontamiento de estrés en la familia.
Sesión 05	La socioterapia como estrategia de afrontamiento de estrés en la familia
Sesión 06	La socioterapia como estrategia de afrontamiento por muerte de algún ser querido.
Sesión 07	La socioterapia como estrategia de afrontamiento por crisis económica
Sesión 08	La socioterapia como estrategia de afrontamiento por enfermedad o temor a enfermar
Sesión 09	La socioterapia como estrategia de afrontamiento por cambios en la condición de vida por pandemia

CAPACIDAD A DESARROLLAR	CONTENIDO TEMÁTICO	ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	INDICADOR DE EVALUACIÓN	Instrumento de Evaluación
Identificar y reconocer el programa a desarrollar	Introducción al programa y autoevaluación	Actividad de introducción: Video para reflexionar (20 min) Actividad de desarrollo: Casos para reflexionar (30 min) Actividad de conclusión: Trabajo colaborativo, para proponer alternativas de solución frente a los casos presentados. (30 min)	Conocer lo que se propone	Retroalimentación. Autoevaluación
Reconocer y comprender que es el estrés	Definición de estrés, síntomas y enfermedades relacionadas, Control de estrés.	Actividad de introducción: Video para reflexionar (20 min) Actividad de desarrollo: trabajo en equipo: lluvia de ideas en power point (30 min) Actividad de conclusión: collage de lista de situaciones que causan estrés (30 min)	Aceptar y reconocer el estrés percibido	Retroalimentación. Autoevaluación
Identificar y reconocer el daño que produce el estrés	El estrés y su influencia en la salud mental de la familia Daño que produce el estrés en las relaciones interpersonales en la familia	Actividad de introducción: Video para reflexionar (20 min) Actividad de desarrollo: Casos para reflexionar sobre el estrés y las relaciones interpersonales (30 min) Actividad de conclusión: Trabajo colaborativo, para proponer alternativas de solución frente a los casos presentados. (30 min)	Integrar conocimiento de estrés y su influencia en la salud mental de la familia	Retroalimentación. Autoevaluación
Conocer y reconocer las estrategias para afrontar el estrés en familia. ¿Qué tipo de estrategia utilizo?	Conociendo diferentes estrategias de afrontar el estrés en la familia.	Actividad de introducción: Video para reflexionar (20 min) Actividad de desarrollo: (30 min) Diapositivas interactivas para profundizar en el tema Actividad de conclusión: Trabajo colaborativo, para proponer alternativas de solución frente a los casos presentados. (30 min)	Reconocer las diferentes estrategias de afrontamiento de estrés en la familia. Aprende y demuestra la utilización de nuevos recursos.	Retroalimentación. Autoevaluación
Conocer la socioterapia y su uso como estrategia de afrontamiento	La socioterapia como estrategia de afrontamiento de estrés en la familia	Actividad de introducción: Video para reflexionar (20 min) Actividad de desarrollo: Diapositivas interactivas para profundizar en el tema (30 min) Actividad de conclusión: Guía de preguntas que resolverán individualmente. Cartillas para realizar conclusiones del tema. (30 min)	Reconocer la estrategia de afrontamiento de estrés planteada	Retroalimentación. Autoevaluación

Conocer la socioterapia como estrategia para afrontar la muerte de algún ser querido.	La socioterapia como estrategia de afrontamiento por muerte de algún ser querido.	<p>Actividad de introducción: Video para reflexionar (20 min)</p> <p>Actividad de desarrollo: Diapositivas interactivas para profundizar en el tema (30 min)</p> <p>Actividad de conclusión: Socialización para dar a conocer la solución a su caso. Collage para realizar conclusiones. (30 min)</p>	Reconocer a la socioterapia como estrategia de afrontamiento de estrés en la familia	Retroalimentación. Autoevaluación
Conocer la socioterapia como estrategia para afrontar la crisis económica en la familia	La socioterapia como estrategia de afrontamiento por crisis económica en la familia	<p>Actividad de introducción: Video para reflexionar (20 min)</p> <p>Actividad de desarrollo: Diapositivas interactivas para profundizar en el tema (30 min)</p> <p>Actividad de conclusión: Socialización para dar a conocer la solución a su caso. Collage para realizar conclusiones. (30 min)</p>	Reconocer a la socioterapia como estrategia para afrontar la crisis económica en la familia	Retroalimentación. Autoevaluación
Conocer la socioterapia como estrategia para afrontar la enfermedad o temor a enfermar	La socioterapia como estrategia de afrontamiento por enfermedad o temor a enfermar	<p>Actividad de introducción: Video para reflexionar (20 min)</p> <p>Actividad de desarrollo: Diapositivas interactivas para profundizar en el tema (30 min)</p> <p>Actividad de conclusión: Socialización para dar a conocer la solución a su caso. Collage para realizar conclusiones. (30 min)</p>	Reconocer a la socioterapia como estrategia para afrontar la enfermedad o temor a enfermar	Retroalimentación. Autoevaluación
Conocer la socioterapia como estrategia para afrontar los cambios en la condición de vida	La socioterapia como estrategia de afrontamiento por cambios en la condición de vida por pandemia	<p>Actividad de introducción: Video para reflexionar (20 min)</p> <p>Actividad de desarrollo: Diapositivas interactivas para profundizar en el tema (30 min)</p> <p>Actividad de conclusión: Socialización para dar a conocer la solución a su caso. Collage para realizar conclusiones. (30 min)</p>	Reconocer a la socioterapia como estrategia para afrontar los cambios en la condición de vida	Retroalimentación. Autoevaluación

#### **4. Metodología del programa**

Se ha considerado diversas estrategias metodológicas con el objetivo de hacer más dinámicas, motivadoras e interactivas las sesiones de aprendizaje; teniendo en cuenta la metodología y fundamento de la socioterapia como modelo de intervención basándose en la interacción entre los miembros de la familia para fortalecer lazos en momentos de estrés. Las siguientes estrategias se emplearán tanto en el inicio, desarrollo y cierre de las sesiones del programa educativo denominado “La socioterapia familiar, la mejor herramienta para afrontar los tiempos difíciles”

- Uso didáctico del video
- Trabajo en equipo
- Exposición de los facilitadores
- Video fórum
- Análisis de Casos
- Discusión dirigida
- Exposición con interrogatorio

#### **6. Equipo de apoyo**

- Psicólogo
- Persona que realice socioterapia

#### **7. Determinación de recursos materiales**

Los recursos materiales son los bienes tangibles de los cuales dispone la persona encargada del proyecto para desarrollar de la mejor manera el programa. Estos recursos podrían ser herramientas, equipos, instalaciones, entre otros. En consecuencia, este programa requiere los siguientes recursos para desarrollarse de manera idónea:

- Laptop
- Internet: Que permita a los educandos navegar por la web en busca de información de acuerdo a la temática.
- Celular

#### **8. Procedimientos de evaluación**

- FODA antes y después de cada sesión
- Registro de cambios

## 9. Presupuesto: Cálculo de ingresos

DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	TOTAL
LAPTOP	2000	2000
CELULAR	600	600
INTERNET	150	150
<b>TOTAL</b>	2750	

## V. Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo general el diseñar una propuesta de socioterapia para el afrontamiento del estrés en las familias, el cual se logró luego de una profunda evaluación de las diferentes teorías de artículos y libros; con dichos aportes se diseñó la propuesta que será útil para afrontar diferentes situaciones de estrés en las familias. Además, la propuesta de socioterapia resulta novedosa e innovadora porque se trata de un tema poco investigado cuya finalidad es la difusión de su importancia y la necesidad de ayudar con esta herramienta a las familias en tiempos de crisis.

Para elaborar esta propuesta primero se ha analizado los fundamentos de la socioterapia de diversas teorías según autores. Para Guerrini (2016), socioterapia es un método de intervención que realiza acciones para mejorar los sistemas e relaciones y comunicación a través de la exploración de sentimientos, experiencias, realiza acciones educativas, refuerza comportamientos, extendiendo y fortaleciendo de esta manera el mundo interior de la persona y familia para que consigan a través de la autogestión el empleo de sus recursos propios, fortalezas y capacidades, resolviendo de esta forma sus problemas, fomentando el bienestar integral. Sobre esto también lo dice Calvo (2004), socioterapia “con familias es una modalidad de abordaje profesional, promocional, preventiva, educativa y asistencial, que tiende a la rehabilitación, la reinserción social de las personas y que trabaja con una concepción de trabajo de red.” atendiendo de esta manera a las familias con necesidades y conflictos en situaciones de estrés manteniendo la unidad y bienestar familiar durante las crisis. Al reforzar las relaciones intrafamiliares se logra un ambiente familiar sano donde todos sus miembros se desarrollan integralmente.

Melguizo, Martos, Hombrados (2019), en el artículo titulado “Influencia del apoyo social sobre el estrés y la satisfacción vital en padres de niños con cáncer desde una perspectiva multidimensional” denominan a la socioterapia como un concepto interactivo, una transacción de ayuda interpersonal que ocurre entre una fuente de apoyo y un receptor de ayuda que son los recursos sociales a los que las personas tienen acceso. La socioterapia se relaciona con la percepción o experiencia de una persona de ser amada, cuidada, respetada y valorada como parte de una red social de ayuda mutua, en este estudio la red social es la familia, actuando esta alternativa, como un factor protector frente a problemas y situaciones estresantes presentadas en el proceso familiar.

Esta es una estrategia sociopedagógica que origina el cambio en la persona y el entorno. Su objetivo es lograr *cambios cognoscitivos* puntuales y una adecuada **capacitación social** para una saludable evolución personal y social. La socioterapia capacita y habilita para resolver racionalmente sus problemas y superar los obstáculos que lo privan de llevar una vida de relación saludable. Las personas aprenden con esas estrategias a convivir de modo saludable en sociedad y a desarrollar y emplear sus propios recursos para edificar una vida con bienestar en los aspectos familiares y sociales, o sea, con-vivenciales.

Calvo (2004) afirma que en la socioterapia se parte del aquí y ahora del individuo y/o entorno, y se enfoca en la atención del aquí, el pasado, lo vivido, sirve para conocer cómo se llegó al punto actual (a la crisis), para reflexionar sobre las elecciones y decisiones que condujeron a iniciar la intervención terapéutica, no incide en el pasado, lo que interesa es lo que la persona DICE, PIENSA y SIENTE, asimismo a partir del momento que comienza el proceso terapéutico se pueden observar cambios sean estos muy evidentes.

En un segundo momento se argumentó la necesidad de afrontar el estrés en la familia. Rosetti y Sálesman (2018) llaman al estrés mal del siglo, porque desarrolla enfermedades causando daño en la salud corporal, psicológica, social y espiritual en la persona y familia. En la familia tener herramientas que ayuden a afrontar el estrés es importante porque una familia estresada no es feliz, no funciona sanamente, ya que anula la comunicación, aislando a sus integrantes. En esta vinculación se suscitan diferentes problemas donde la socioterapia, según su fundamentación, será de apoyo para proponer alternativas de solución ante los conflictos en las familias. Entre las causas de estrés importantes conocidas recientemente es la pandemia, en la encíclica del Papa Francisco *Fratelli tutti* (n.33) hace referencia que la pandemia fue y es tan

dura que ha causado pérdida del amor fraterno, que involucra al ámbito familiar. Las familias se ven abrumados por la impaciencia, impotencia, estrés y ansiedad. De aquí la necesidad apremiante de contar con una herramienta sencilla y de bajo costo para el afrontamiento del estrés en la familia, necesaria para fortalecer a las familias que lo necesitan. primera sociedad que tiene el ser humano, donde se desarrolla como persona y aprende a convivir e interrelacionarse con otros.

En un tercer momento teniendo en cuenta los aportes de Huanca (1996), se han propuesto como recursos terapéuticos de la socioterapia a la: - entrevista diagnóstica de la familia, la propiciación de un ambiente de confianza entre los miembros de la familia estimulando la participación activa, - la comunicación y diálogo entre los miembros de la familia que debe ser clara expresando sus emociones con sinceridad. Los contenidos propuestos atienden al desarrollo de cada sesión del programa de socioterapia contribuyendo al logro del objetivo general.

Por último, se propusieron nueve sesiones de socioterapia elaborados según sus recursos terapéuticos, las cuales conforman la propuesta novedosa “Socioterapia familiar, la mejor herramienta para afrontar los tiempos difíciles”. Cada una de las sesiones busca educar a las familias en estrategias de socioterapia para un eficaz afrontamiento del estrés. Cada sesión se desarrolla de manera simultánea para todos los miembros de la familia y se realiza un trabajo colaborativo e interactivo, se presenta contenido temático, estrategias metodológicas, recursos didácticos. Entre los recursos considerados están videos de casos para reflexionar, diapositivas interactivas, collage. Las actividades están dirigidas a las familias según los temas que sean de su interés para captar la atención y participación y lograr los objetivos planteados en la propuesta.

## **VI. Conclusiones**

Las conclusiones de la presente investigación son las siguientes:

- 1) La socioterapia se basa en las relaciones interpersonales sanas, ayuda a que los integrantes de una comunidad se desarrollen óptimamente en tiempos difíciles, y que pese a la problemática que atraviesan se viva en calma apoyándose el uno al otro. La socioterapia aplicada en la familia, tiene como fin mejorar las relaciones entre sus miembros. Teniendo en cuenta que lo importante es el hoy, la situación actual de la familia. Esta herramienta nos permite desarrollar técnicas y estrategias que optimizan la relación interpersonal en las familias.
- 2) Ante las diferentes situaciones que causan estrés en las familias se vio necesario desarrollar un programa de socioterapia que ayude a afrontar el estrés en la vida familiar. Para

que una familia viva en armonía y sanamente es necesario e importante conocer estrategias que ayudan a mantener la calma en tiempos de crisis que desencadenen estrés. Evitando de esta manera que sus miembros sean afectados y que la familia se desintegre o se viva en un ambiente hostil, en vez de ver a sus familiares como aliados, ante el estrés familiar, se ven como enemigos o surgen indiferencia que potencian la desintegración familiar e inhibe una convivencia sana.

3) La socioterapia es una terapia alternativa sencilla y rápida, de bajo costo donde lo más importante para poder ser aplicada, es que las familias deseen realizarla y ponerla en práctica. Los recursos terapéuticos de la socioterapia son:

- La entrevista diagnóstica de la familia,
- Intercambio personal
- Estrategia sociopedagógica
- Programa de cambio
- Diagrama de Acción- Evaluación

4) Después de sustentar teóricamente la propuesta de programa de socioterapia para afrontar el estrés en la familia se diseñaron las siguientes sesiones de socioterapia

- Introducción al programa y autoevaluación
- Definición de estrés, síntomas y enfermedades relacionadas. Control de estrés.
- El estrés y su influencia en la salud mental de la familia. Daño que produce el estrés en las relaciones interpersonales en la familia.
- Conocer diferentes estrategias de afrontamiento de estrés en la familia.
- La socioterapia como estrategia de afrontamiento de estrés en la familia
- La socioterapia como estrategia de afrontamiento por muerte de algún ser querido.
- La socioterapia como estrategia de afrontamiento por crisis económica
- La socioterapia como estrategia de afrontamiento por enfermedad o temor a enfermarse
- La socioterapia como estrategia de afrontamiento por cambios en la condición de vida por pandemia.

En las diferentes sesiones se utilizaron los siguientes recursos: uso didáctico del video, trabajo en equipo, exposición de los facilitadores, video fórum, análisis de casos, discusión dirigida, exposición con interrogatorio.

Para la realización de estas nueve sesiones, se tomó en consideración los diferentes desencadenantes de estrés en las familias, con el objetivo de educar a las familias en estrategias para un eficaz afrontamiento del estrés. Ayudando a desarrollar sus capacidades y potencialidades creando un ambiente de cooperación en las diferentes situaciones de crisis.

## **VII. Recomendaciones**

Teniendo en cuenta la importancia de este programa de socioterapia, se recomienda y anima a los diferentes profesionales de la salud a continuar investigando con carácter aplicativo - experimental o cuasi experimentales el programa de socioterapia titulado “Socioterapia familiar, la mejor herramienta para afrontar los tiempos difíciles”, para determinar su validez.

## VIII. Referencias

- Amaría, M., Madariaga, C., Valle, M., Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe* 30(1): 123-145
- Balboa, M. (2020). Estrategias de afrontamiento y su rol intermediario frente al estrés familiar. Revisión bibliográfica. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, Vol.5 (202). DOI: <https://doi.org/10.32351/rca.v5.202>
- Barranco, C. (2009). Trabajo social, calidad de vida y estrategias resilientes. *Revista Portularia*. IX (2), pp. 133-145
- Barraza, A. (2007). Estrés académico: un estado de cuestión. *Revista Psicología Científica.com*. Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-232-estres-academicoun-estado-de-la-cuestion.pdf>
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la Investigación*. Pearson Educación: Bogotá
- Calvo, L. (2004). Trabajo social y Gestalt. *Revista Dialnet*. Recuperado de [www.Fritzgestalt.com](http://www.Fritzgestalt.com)
- Carballeda, A. (2007). *La Intervención en lo Social: Exclusión e Integración en los nuevos escenarios sociales*. (2ª ed.). Paidós
- Castillo C. (2018). Función de la terapia ocupacional en usuarios con cáncer terminal.
- Durán, A. et al. (2004). *Manual Didáctico para la Escuela de Padres*. (5ª ed.). FEDAP.
- Francisco (2020) *Fratelli tutti sobre la fraternidad y amistad social*. Carta Encíclica. Lima: Evangelización siempre asociación católica.
- Francisco (2015) *Amoris Laetitia Exhortación Apostólica sobre la Familia*. Lima: Ediciones Paulinas
- García, A. (2011) *Antropología filosófica: una introducción a la filosofía del hombre* (5ª ed). Ediciones Universidad de Navarra, S.A.
- Guerrini, M. (2016). Modelo de intervención socioterapéutica con personas y familias desde la perspectiva del Trabajo Social y el enfoque sistémico relacional. *Red Sociales, Revista del Departamento de Ciencias Sociales*, 4 (1): 111-125.
- Gomez, F., Perez, A., Soto, R. (2017) *Servicios socioterapéuticos para las Familias*. UNED. [https://descargas.uned.es/publico/pdf/Aviso\\_Legal\\_UNED.pdf](https://descargas.uned.es/publico/pdf/Aviso_Legal_UNED.pdf)
- Hernández S., Fernández, C., Baptista, M. (2014) *Metodología de la investigación: cuantitativa y cualitativa* 6ª. ed. México: Mc Graw-Hill Interamericana
- Horwitz, N., Florenzano, R. & Ringeling, I. (1985). Familia y Salud Familiar. Un enfoque para la atención primaria. *Revista Sanitaria Panamericana*, 98(2), 144-153.
- Krmpotic, C. (2019). La espiritualidad en la educación del Trabajo Social en Argentina, desde la perspectiva de estudiantes avanzados. *Voces desde el Trabajo Social*, 7 (1), 36-59.

- Marquina, R. (2020). Autopercepción del estrés en aislamiento social en tiempos de Covid 19. *Conciencia EPG*, 5(1) 83-97. Recuperado de <http://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.5-1.6>
- Martínez, B. (2017). *Socioterapia de la Violencia: La Irenología en el Pensamiento de Johan Vincent Galtung* (Tesis doctoral). Universidad de Murcia. España.
- Melguizo, A., Martos, J., Hombrados, I. (2019). Influencia del apoyo social sobre el estrés y la satisfacción vital en padres de niños con cáncer desde una perspectiva multidimensional. *Psicooncología*, 16(1), 25-42. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.5209/PSIC.63646>
- Moratto, N., Zapata, J. & Messenger, T. (2015) Conceptualización del Ciclo Vital Familiar: una mirada a la producción durante el periodo comprendido entre los años 2002 a 2015. *Revista CES Psicología*, 8 (2), 103-121
- Palomar, M & Suarez, E (1993) “El modelo sistémico en el trabajo social familiar: consideraciones teóricas y orientaciones prácticas”. *Alternativas. Cuadernos de Trabajo Social*. N. 2. ISSN 1133-0473, pp. 169-184. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.14198/ALTERN1993.2.10>
- Palomino, C, Huarcaya, J (2020). Trastornos por estrés debido a la cuarentena durante la pandemia por la COVID-19. *Revista Horizonte Médico*, 20(4): e 1218. Recuperado de <https://doi.org/10.24265/horizmed.2020v20n4.10>
- Quinteros, J. (2021, 17 agosto). Hablemos sobre socioterapia para familia y pareja. *Red Mia Colombia*. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=siBdcDIy8Js>
- Ré, R., Bautista, M. (2017). *Nuestra Salud mental*. Editorial San Pablo.
- Regueiro, R., León, O. (2003). Estrés en decisiones cotidianas. *Revista Psicothema*, 15(4), 533-538
- Rojas, E. (2014). *Como Superar la Ansiedad*. (4ª ed.). Barcelona. Espasa
- Rosetti, L y Sáleman, E (2018). *El mal del siglo: el estrés*. (3º ed.). Apostolado Bíblico Católico. Colombia
- Sierra, Ortega & Zubeidat (2003). Ansiedad, angustia y estrés. *Revista Mal-estar e Subjetividade/ Fortaleza/ v.III/ N.1/p.10-59*
- Valero, N; Vélez, M; Durán, A & Portillo, M. (2020). Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión. *Enfermería investiga*, 5(3):63-70
- Verduzco, R. García, C. & Mercado, S. (2018). El estrés en el entorno Laboral. *Revista Cultura Científica y Tecnológica*. 15(64), 31-42
- Zamora, L (2011). *SOCIOTERAPIA: “Un nuevo paradigma de intervención profesional y una pronta Salida hacia el Libre Ejercicio Profesional.”* Margen de trabajo social. 33.