

**RELACIONAR EL NIVEL DE ESTRÉS LABORAL Y LA SATISFACCION MARITAL  
EN INTEGRANTES DE LAS FUERZAS MILITARES EN LA CIUDAD DE CUCUTA**

**AUTORES:**

Pérez Arenas Lidia Janeth

Prada Peñaranda Maira Carolina

Vargas Gómez Yuly Neibriht



**UNIVERSIDAD SIMON BOLIVAR CUCUTA**

**PROGRAMA ACADEMICO DE PSICOLOGÍA**

**SAN JOSE DE CUCUTA**

**2019**

**RELACIONAR EL NIVEL DE ESTRÉS LABORAL Y LA SATISFACCION  
MARITAL EN INTEGRANTES DE LAS FUERZAS MILITARES EN LA CIUDAD  
DE CUCUTA**

Autores:

Pérez Arenas Lidia Janeth

Prada Peñaranda Maira Carolina

Vargas Gómez Yuly Neibriht

*Programa Académico de Psicología*

Asesor metodológico:

Vivian Vannesa Arenas

Gerson Yesith Jaimes Parada

**UNIVERSIDAD SIMON BOLIVAR EXTENSION CUCUTA**

**PROGRAMA ACADEMICO DE PSICOLOGÍA**

**SAN JOSE DE CUCUTA**

**2019**

**TABLA DE CONTENIDO**

<b><i>INTRODUCCION</i></b>	<b>5</b>
<b><i>EL PROBLEMA</i></b>	<b>9</b>
1 Planteamiento del Problema	9
1.1 Descripción del problema	9
Formulación del Problema	14
Justificación	14
2 Objetivos	19
2.1 Objetivo General	19
2.2 Objetivos específicos	19
<b><i>2 MARCO REFERENCIAL</i></b>	<b>20</b>
2.1 Referencias	20
2.1.1 Antecedentes o Estado del Arte	20
2.1.1.1 Internacionales	20
2.1.1.2 Nacionales	26
2.1.1.3 Regional	27
2.2 Marco teórico	29
2.3 Marco conceptual	41
2.5 Marco contextual	42

	4
2.5.1 Espacial	42
2.5.2 Temporal	42
2.6 Marco legal	42
<b>3. MARCO METODOLÓGICO</b>	<b>47</b>
3.1 Paradigma de la investigación	48
3.2 Diseño de la investigación	49
3.2.1 Enfoque cuantitativo	49
3.2.2 Tipo de Estudio	49
3.2.3 Población y Muestra	51
3.3 Técnicas e instrumentos para recolectar información	52
<b>4. ANALISIS Y RESULTADOS</b>	<b>55</b>
4.1 Aspecto socio demográfico.	55
4.2 Análisis de Satisfacción Marital	61
4.3 Análisis del Nivel de Estrés.	62
<b>5. DISCUSION</b>	<b>74</b>
<b>6. CONCLUSIONES</b>	<b>80</b>
7. RECOMENDACIONES	
<b>8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA</b>	<b>82</b>
9. APENDICES	82

## INTRODUCCION

Hoy en día, las organizaciones o instituciones, examinan una variedad de investigaciones, inclinados, sobre todo, a la satisfacción de necesidades de los miembros que las conforman. Las instituciones están formadas por seres humanos, allí existe la integración psicosocial donde se observa el plano de las relaciones interpersonales que involucra a las relaciones con la autoridad y las relaciones entre pares. De acuerdo a Schlemenson (1998), dentro de cada organización las condiciones de trabajo corresponden dirigirse a la limitación de las necesidades vinculadas con la satisfacción laboral, la inseguridad y las expectativas del trato igualitario para cada miembro, entre otros.

En cuanto a la satisfacción de las necesidades de los miembros de una organización, se tiene la integración psicosocial, en las relaciones entre pares, se debería examinar todo el entorno en el que se mueve el ser humano, es decir, se toma todo el contexto en el que vive y se desenvuelve a cada integrante de la organización, incluyendo su ambiente de pareja.

Para Ruiz (2012), la unión familiar y la estabilidad emocional de los integrantes de la familia, que es donde se comienza el núcleo de la sociedad, deben inicialmente estar cubiertas las necesidades y las satisfacciones de cada miembro de la sociedad. Es en el núcleo familiar donde se satisfacen las necesidades más elementales de las personas, como comer, dormir, alimentarse, etc.

Además, es en el hogar, donde se prodiga amor, cariño, protección y se prepara a los hijos para la vida adulta, colaborando con su integración en la sociedad. Dentro de las necesidades más importantes, es la parte afectiva incluyendo el dedicar tiempo de calidad tanto para sus hijos como a la pareja.

Según el Diccionario Abreviado del Español Actual, el estrés se define como: “Estado de tensión excesiva resultante de una actividad, brusca o continuada, nociva para el organismo. Otra definición sería: “Estado de alteración fisiológica causado en animales y plantas, como reacción a unas circunstancias adversas”.

Para Caldera y Pulido (2007). Aplicando el concepto de estrés al entorno psicológico, la palabra se ha utilizado en diferentes escenarios y contextos a lo largo de la historia. Se le dan múltiples significaciones, entre ellas las de nerviosismo, tensión, agobio, cansancio, inquietud, etc.; igualmente se utiliza para determinar las diferentes situaciones que generan dichas emociones.

Díaz (2001), explica que el estrés en la vida militar está condicionado por el factor sorpresa. A menudo, la persona que labora en el área de la milicia se enfrenta a nuevos deberes que lo sumergen en un estado de inseguridad y ansiedad, pues, no está acostumbrado a vivir lejos de la familia, esto le provoca nostalgia e inseguridad, que, añadiendo, las exigencias y rigurosidad de la vida militar, sin dudas conllevan a un estrés emocional.

El estudio realizado por Bardega y Silgo (2013), en los últimos tiempos se han desarrollado programas de fortalecimiento psicológico en contextos militares, el objetivo de estos tipos de intervenciones es amortiguar el efecto que los estresores vinculados al ejercicio de la profesión militar tienen sobre este personal. Moreno y Cruz Dentro de las múltiples

referencias en el estudio, entre otras cosas las muchas reacciones que se presentan, está la expresión de ansiedad producto del agotamiento y la excitación, reacciones éstas que afectan en la vida civil, para este caso en estudio en la vida de pareja, que pudieran ser interpretadas como anormales .

Dentro de las consecuencias que se puede generar por el Estrés laboral en los militares, es el alto costo, tanto para la empresa u organización, así como también en el trabajador con su parte sufrimiento. Según Leka, Griffiths y Cox (2004), El estrés, además, afecta a la salud y la seguridad de las personas, pero también a la salud de las organizaciones y de las economías nacionales, puede igualmente poner en peligro la seguridad en el lugar de trabajo y contribuir a otros problemas de salud laboral.

De acuerdo a la OMS, el estrés laboral, viene siendo sino el primero, el principal de los problemas que viene presentando los trabajadores en el mundo, pues, casi un 35% presentan síntomas de estrés. Los estudios muestran que entre 50% y 60% de las bajas laborales están relacionadas con este mal.

En este punto, se desea enfocar la investigación hacia el estudio de los integrantes de una institución militar ubicada en la ciudad de San José de Cúcuta, en cuanto a la situación que puedan presentar estos con respecto al estrés laboral y la existencia o no, de alguna relación, que pueda presentar este estrés, con la satisfacción marital, siguiendo la línea, de búsqueda y mejoramiento del bienestar del trabajador de forma integral, con la intención de abrir una puerta hacia la búsqueda de soluciones a la problemática planteada, una vez se haya establecido la existencia o no de alguna relación entre ambos puntos (estrés y satisfacción marital) en el ámbito castrense

A raíz del interés del tema a estudiar, en cuanto al estrés en el contexto militar, que puede afectar en la vida civil, nace el interés de saber, si el estrés generado en las personas que laboran en esta área, ha afectado la situación marital, dando origen a la siguiente interrogante:

¿Existe alguna relación entre la satisfacción marital y el nivel de estrés laboral en los militares del ejército de la Ciudad de San José de Cúcuta?

A partir de esta interrogante, para llegar a una posible conclusión, nacen las siguientes sub-preguntas:

¿Es posible Identificar las características demográficas de los militares y sus esposas?

¿Es factible describir los niveles de estrés que poseen los militares que trabajan en una institución de la Ciudad San José de Cúcuta?

¿Se puede determinar los niveles de satisfacción marital que poseen los militares que trabajan en una institución de la Ciudad San José de Cúcuta?

Para dar respuesta, a estas preguntas, la investigación se enfoca en un estudio de tipo cuantitativo, o el paradigma positivista o empírico - analítico racionalista.

## **EL PROBLEMA**

### **1 Planteamiento del Problema**

#### **1.1 Descripción del problema**

Para Rivera (2017), el estrés, sobre todo el laboral, viene siendo entonces, consecuencia de varios factores que tienen su causa originaria cada uno, dentro de estos factores se puede incluir el ambiente físico, el trastorno de las funciones biológicas, la carga laboral, entre otros, en interacción con todos aquellos componentes o dimensiones de la vida de cada individuo que no dependen necesariamente del trabajo.

Alarcón, Irma.(2012). Hace referencia a que “El trabajo y la familia se interrelacionan tanto de manera positiva como negativa, diferenciándose a nivel teórico dos tipos de conflictos, direccionalmente opuestos” es decir el estrés laboral puede influir en la satisfacción marital, como también dependiendo de la satisfacción en la familia influye en el contexto laboral; de acuerdo a una encuesta realizada por la firma Regus que es una multinacional que ofrece un lugar de trabajo global, menciona que las principales causas de un elevado estrés a nivel general, está el trabajo con un 64%, incluyendo otros factores estresores como la economía, del total de todos los encuestados un 68% asegura que el trabajo flexible reduce el estrés, y un 64% que recalca que ese trabajo flexible es más amigable con la familia.

Rodríguez (2013), menciona, por otro lado, que cuando los signos o síntomas continúan por tiempo prolongado, pueden producirse daños tales como atrofas dendríticas y lesiones graves de las neuronas del hipocampo. Desde el punto de vista clínico aparecen múltiples signos, síntomas y patologías, dentro de los cuales los más conocidos vienen siendo el nerviosismo y la irritabilidad, depresión, cansancio, insomnio, entre otros, además puede llevar a la reducción del deseo sexual, disminución de las defensas inmunológicas, gastritis, úlceras y diabetes.

No se puede dejar de mencionar que todas esas situaciones de estrés prolongado puede llevar a la persona a las adicciones como las drogas, el alcohol, y además o afectar las relaciones afectivas con la familia y demás seres allegados. (Rodríguez, 2013)

Moreno, Menéndez y Cruz (2001), explican que El estrés en la vida militar está condicionado por el factor sorpresa, es conocido y estudiado que el trabajo militar es uno de los trabajos que quizás mayor estrés genere, pues muchas de las personas que laboran en el ámbito militar, se enfrenta a nuevos deberes que lo sumergen en un estado de inseguridad y ansiedad, como por ejemplo, no acostumbrado a vivir lejos de la familia, esto les provoca nostalgia e inseguridad.

Según Cabrera, V., Cuervo, J., Martínez, Z., Cabrera, M. (2016) refieren que, La población militar es una población en alto riesgo de experimentar eventos estresores a nivel personal y familiar como el divorcio, debido en parte a su misión. Puesto que ellos se

encuentran lejos de sus familias y es menor el tiempo compartido, tanto con sus esposas como con sus hijos, generando posible inconformidad y poca estabilidad emocional en la familia.

Girona (2007), menciona que de acuerdo las fuentes del Ministerio de Defensa se estima que de cada 800 soldados, unos 20 pueden precisar alguna intervención por depresión o ansiedad en la zona de conflicto, esto de los soldados españoles. Explica, que: “los problemas psicológicos emergen más por motivos personales con la pareja o derivados de los hijos, enfrentamientos dentro de la unidad, o en algún caso por síndrome de abstinencia”

MedlinePlus (blog, s.f.), en cuanto a la salud del militar, dice que estar en combate y separado de su familia puede ser estresante. Este tipo de estrés expone a los militares y veteranos en el peligro, en cuanto a generar problemas de salud mental. Estos incluyen ansiedad, trastorno de estrés postraumático, depresión y abuso de drogas. El suicidio también es una preocupación.

Partiendo de las consecuencias que pueda presentar el estrés laboral de un militar, resulta de interés para los investigadores estudiar, si existe una relación entre la satisfacción marital y el estrés laboral, tomando en cuenta, lo mencionado anteriormente, en cuanto a considerar que la labor militar es una de las que genera más estrés de este tipo.

Pérez (2017). En la vida matrimonial, el estrés, es más que la suma de dos miembros que deciden casarse, dándose una dinámica diádica multifactorial; sin embargo el objetivo de esta investigación es analizar, si existe o no relación ente los estresores que favorecen u obstaculizan la satisfacción marital de las integrantes militares.

Gómez (2012) considera que el ser humano, siempre busca la socialización en el entorno, con el objetivo de satisfacer las necesidades y como consecuencia la sobrevivencia al medio. En cuanto a la relación interpersonal, esta viene siendo una necesidad muy importante para la persona, es parte del desarrollo del hombre.

Ahora bien, la relación de pareja como institución, viene siendo un impulso de la por medio del cual se busca la felicidad o bienestar. Por tanto, se puede decir, de acuerdo a Charaja y Manani (2013), que la satisfacción de la pareja va a depender de factores intrínsecos y extrínsecos de cada una de las personas.

Especifican en su estudio, que la satisfacción en altos niveles a nivel mundial presenta una dinámica de insatisfacción, generando un problema social, viene siendo el mismo que ha desatado en la ruptura y/o divorcio de la pareja, en muchas ocasiones puede llevar a situaciones de insatisfacción hasta el maltrato físico psicológico y sexual de uno o de los dos integrantes, por lo general del masculino.

El matrimonio Gómez (Ob. Cit), es considerado el lazo más importante en una familia por ser finalidad la procreación, la crianza de los hijos y la satisfacción de las necesidades de los miembros de la pareja. Cuando la pareja rompe la relación, se da por terminada en divorcio, por lo general esta situación, trae consecuencias entre las cuales está la inestabilidad personal, y un desequilibrio para cada uno de los integrantes.

El autor menciona que uno de los puntos principales que provocan la ruptura en los matrimonios es la insatisfacción marital, ya que ésta no solo es la felicidad o satisfacción sexual, sino la actitud que una persona tiene sobre su propio matrimonio, la cual puede ser positiva o negativa según la cobertura de necesidades y de su realización personal. Gómez (Ob. Cit.)

Pérez (Ob. Cit.), explica que la satisfacción marital debe incluir dos personas, esta característica inicia con una sola, es decir, es posible que una persona del matrimonio no sienta satisfacción marital, lo cual puede producir un rompimiento de la relación. Pueden existir diversos factores que influyan en la persona como para no estar bien consigo misma; uno de ellos es el estar bajo mucho estrés.

El estrés se genera ante situaciones nuevas ya sean agradables o desagradables, pero al final influye en la manera en la que nos conducimos.

Para Di Colloredo, Aparicio y Moreno (2007), una pareja que se encuentra bajo estrés y no puede encontrar la forma de sobrellevar la situación, tiene una mayor probabilidad de vivir una inestabilidad en su matrimonio. Esto puede traer como consecuencia, una posible ruptura de la unión. El modo de sobrellevar una situación estresante se le llama afrontamiento, esto, viene siendo, es el conjunto de respuestas dadas por un individuo ante la presencia de una situación que puede ser potencialmente peligrosa o estresante con la finalidad de aminorar tales sensaciones.

Ruiz, P. (2017) menciona que “Indagando la bibliografía existente sobre el divorcio, advertimos que en Colombia hay un déficit de estudios e investigaciones sobre el fenómeno, ya que el derecho nos da una definición de divorcio pero no se entiende nada más allá de lo que dice la ley”. Por tal motivo se da el planteamiento del problema ya que se acentúa como tal el divorcio, pero no se investiga de que factores influyen en el que no haya satisfacción marital, en este caso tomando una variable importante como lo es el estrés laboral.

Partiendo de la situación explicada, se presentan el estudio, una interrogante, en cuanto al estrés laboral de los militares, y su situación de satisfacción marital.

## **Formulación del Problema**

En cuanto al estudio planteado, y observando las definiciones de la satisfacción marital, evaluando las consideraciones en cuanto a que la carrera militar es una de las profesiones con más nivel de estrés y de riesgo. Nace para los investigadores la siguiente interrogante:

¿Existe relación entre la satisfacción marital y el estrés laboral en los integrantes de una institución militar de la ciudad de San José de Cúcuta?

## **Justificación**

Como menciona Quintero y Videla (2014), el estrés no afecta a todos por igual. Varía de acuerdo con la personalidad de cada cual y con la esfera social y cultural en la que viva, con sus relaciones familiares y las condiciones de su entorno laboral. En este punto, es donde radica la importancia de este estudio, y la razón principal viene siendo, lo que afecta las relaciones familiares de la persona sometida a estrés, es este caso estrés laboral.

De acuerdo a Ministerio de la Protección Social, en Colombia se promulgó el Plan Nacional de Salud Ocupacional 2008- 2012, donde se planteó que todos los actores del sistema: trabajadores, empleadores, asegurados y el Gobierno nacional, se deben comprometer con fortalecer la promoción de la seguridad social y salud en el trabajo, fomentar una cultura del autocuidado y la prevención de los riesgos profesionales.

Ruiz, L., Pullas, T., Parra, Ch., & Zamora, R.(2018), “Es importante resaltar que los riesgos psicosociales producen en quien los sufren unos desequilibrios que se ven reflejados en su propia persona -físico y psíquico-, en su entorno familiar y en la organización donde trabaja”de lo anterior, se desprende que en las organizaciones es preciso realizar una aproximación orientada a la conquista y sustento del bienestar personal que, al mismo tiempo, busque mejorar la calidad de vida y el bienestar laboral de los trabajadores. Cuando las

organizaciones ofrecen a sus trabajadores un ambiente laboral apropiado, están coadyuvando al mejoramiento de la calidad de vida del talento humano, que se traduce en menores problemas de salud, familiares y de convivencia. Y es importante resaltar las fuerzas armadas es una organización, que debe estar en este concepto de bienestar del empleado.

Estudio realizado por Angulo, Esparza y Bayona (2014), señaló que para el 2004 el régimen contributivo en Colombia presentó 26.5 de casos de diagnóstico de enfermedad profesional por cada 100.000 habitantes afiliados al sistema y 22 casos por cada 100.000 trabajadores cotizantes del sistema general de riesgos profesionales (pág. 4).

Quintero y Videla (Ob. Cit.) encontraron que las enfermedades profesionales son subdiagnosticadas y que las enfermedades mentales que tienen origen laboral no son mencionadas en el informe sobre enfermedades laborales, también señalaron “que unos de cada 3 trabajadores colombianos están expuestos a factores de riesgos psicosociales durante la jornada laboral completa y entre un 20% a un 33% manifestaron sentir altos niveles de estrés”

Esta investigación desea determinar, la existencia de una relación entre el afrontamiento activo al estrés laboral y la satisfacción marital (satisfacción, cohesión, expresión de afecto y consenso) de los militares de una institución en la ciudad de San José de Cúcuta, norte de Santander. Conocer cómo, cuándo y dónde se hacen presentes los factores originados del estrés laboral y su afección en la satisfacción marital, se desea establecer si existe alguna relación en esto.

Atalaya (1999), define la satisfacción como el resultado de la diferencia entre la realidad percibida por el individuo de la situación en cuestión y sus aspiraciones. Por

tanto, como explican Vera y Zicavo (2010), se puede decir que la satisfacción marital vienen siendo la actitud o postura que una persona tiene sobre su propio matrimonio, la cual puede ser positiva o negativa según la cobertura de necesidades y de su realización personal.

Para Díaz (2010) las características de una satisfacción personal, primero, es individual, por tanto, para la satisfacción marital, existen ciertos agentes variables y típicos que la pueden describir como la responsabilidad de los dos. Debido a que cargas, gozos, el placer atracción y defectos son comprendidos y compartidos sin llegar a encerrar y dejando en la libertad uno al otro como pareja, sin someter a los intereses propios a la otra persona, tomando en cuenta como punto final y mas importante, la existencia del amor. (López, 1983)

Para una empresa, o institución, resulta de suma importancia, que pueda contar con profesionales con altas capacidades tanto técnicas y físicas como psicológicas, es decir, que cuente con personal de mente y cuerpo sano, que puedan desenvolverse perfectamente en cualquier circunstancia en su ámbito laboral, en este caso, las circunstancias relacionadas con el ámbito militar.

En Colombia, no existen muchos trabajos que hayan estudiado acerca del personal de la armada, sobre todo aquellos referentes, a las consecuencias generadas por el estrés laboral, en el ámbito marital y la satisfacción de su pareja. Por ende, el trabajo que se presenta es un estudio de interés para la sociedad colombiana. Pues, como acota Semana (2016), el estrés, sobre todo el laboral, viene siendo la combinación de varios factores lo que va a determinar el nivel de este, es decir, la que pone o no a pitar la olla a presión de la complicada vida moderna.

Un estudio realizado en Estados Unidos, según González, Bardera y Peiró (2011), encontró que estos factores están estrechamente relacionados con los ambientes laborales, tanto que la Organización Internacional del Trabajo lo considera como "uno de los más graves problemas empresariales de la actualidad que amenaza la salud física y mental de los trabajadores, está detrás de la mayoría de los accidentes laborales y cuesta caro a empresas y economías". En el área militar, el estrés en Colombia aumenta cada día por factores coyunturales como la crisis económica y la violencia. (González, Bardera, & Peiró, 2011)

Según Benito (2009, 22), se ha venido incrementado, en los últimos tiempos, de forma alarmante, el número de pacientes que consultan por estrés postraumático. Pero, hoy en día la respuesta y atención a esta situación no ha crecido en la misma forma, en realidad, no existen respuestas suficientemente adecuadas para contrarrestarlo.

Para el caso en estudio, no se trata de acabar con el estrés, su relevancia, será verificar si existe relación entre el estrés y la satisfacción marital, para crear conciencia y dar *apertura* a un nuevo canal de asistencia y estudio en la psicología, que a mediano plazo, va a dar aportes no solo a los militares cucuteños y a su institución, sino a la sociedad con situaciones de estrés. Por otro lado, uno de los puntos de importancia del estudio en el aporte práctico, va a ser que los resultados servirán para conocer qué factores y consecuencias pueden estar relacionadas con el estrés laboral de los militares de una institución de la Ciudad de Cúcuta, Norte de Santander ya la insatisfacción marital.

Desde esta perspectiva, los resultados del estudio, va a permitir la búsqueda de propuestas, que ayuden a mejorar la calidad del trabajador en las fuerzas armadas a través de la intervención psicológica, estas propuestas, serán de gran importancia para la organización

castrense, porque, tendrá colaboradores satisfechos trayendo como resultado mayor productividad en la organización.

El aporte metodológico e institucional del estudio, servirá para próximas investigaciones en esta misma temática, los procedimientos y resultados se utilizarán como base para abrir canales de investigación y profundizar en el tema a futuros investigadores en el área de psicología que permitan dar soluciones directas al tipo de casos de estrés en las personas como individuos y en las familias o parejas.

El aporte social, desde el punto de vista laboral, para los militares colaboradores en el estudio, se les podrá contribuir a las situaciones que consciente o inconscientemente presenten, pero que podrán identificar, para que posiblemente puedan enfrentar las diversas situaciones que le generan estrés y las repercusiones en su vida marital (pueden elevar el nivel de conciencia sobre el estrés).

## **2 Objetivos**

### **2.1 Objetivo General**

Establecer cuál es la relación entre la satisfacción marital y el nivel de estrés laboral en los militares del ejército de la Ciudad de San José de Cúcuta

### **2.2 Objetivos específicos**

2.2.1 Identificar las características demográficas de los militares y sus esposas

2.2.2 Determinar los niveles de satisfacción marital que poseen los militares que trabajan en una institución de la Ciudad San José de Cúcuta, .

2.2.3 Describir los niveles de estrés que poseen los militares que trabajan en una institución de la Ciudad San José de Cúcuta.

## **2 MARCO REFERENCIAL**

### **2.1 Referencias**

A continuación, se presenta todos los aspectos teóricos y referenciales relacionados con el tema de investigación, para ello se planteó una revisión bibliográfica de la temática en general con el fin de elaborar la respectiva base de datos que permitieran fundamentar de manera apropiada la investigación propuesta. En este sentido se plantean primero los antecedentes de la investigación para luego proceder a elaborar el respectivo marco teórico donde se describen las teorías que fundamentan o acompañaron el estudio.

#### **2.1.1 Antecedentes o Estado del Arte**

En este aparte se presentan los antecedentes consultados que de una u otra forma guardan cierta afinidad con el tema de estudio tratado en la presente investigación, para ello se tuvieron en cuenta investigaciones a nivel internacional, nacional y regional. Los aspectos que se tuvieron en cuenta en los antecedentes fueron la temática, método, resultados y conclusiones.

##### **2.1.1.1 Internacionales**

En referencia a Las investigaciones previas, que puedan tener relevancia sobre el tema de investigación se encontraron los siguientes:

Bardera, García y pastor (2014), en su investigación: “*Gestión de Estrés de las fuerzas armadas*” publicada en la Revista del Instituto Español de Estudios Estratégicos. España. Abordan de acuerdo a los autores, lo que consideran las fuentes de estrés a las que se enfrenta

el personal militar y las variables correspondientes que le permitan al militar suavizar el efecto sobre la salud, la seguridad y la eficacia en el desempeño de su trabajo.

Las variables que los autores tomaron en cuenta fueron: El afecto y el pensamiento positivo. Las estrategias que aplicaron para suavizar el impacto del estrés fueron: la de afrontamiento, el autocontrol, el realismo, la personalidad hardiness, la autoeficacia, el altruismo, o la espiritualidad, entre otras.

Su investigación, permitió conocer o identificar las variables psicológicas implicadas en la salud y el bienestar de los militares, así como también validar de forma empírica intervenciones para mejorarlas. Además, con la información derivada de la investigación permitió realizar una comparación con los datos de investigaciones realizadas por la Otan en la que coincidían en cierta forma con las variables obtenidas por este organismo.

El trabajo se distribuyó en tres puntos: Riesgos psicosociales en contextos militares, programas de entrenamiento psicológico para gestionar el estrés y el rol del líder auténtico como amortiguador del estrés en los ejércitos.

Entre los resultados de la investigación encontraron un variable muy relevante para el afrontamiento del estrés como lo es el Liderazgo transformacional, concluyendo que este es un buen protector frente al estrés laboral, pero su aplicación en organizacionales rígidas o excesivamente jerarquizadas, como los ejércitos, es muy cuestionada. La alternativa está en los estilos de liderazgo basados en valores de liderazgo ético, liderazgo auténtico.

El aporte de esta investigación para el presente estudio es el punto acerca de los riesgos psicosociales en contextos militares, que permiten enriquecer el objetivo de determinar los factores que generan estrés en el militar cucuteño.

Pinna (2014), ejecutó un estudio nombrado: *“Relación entre la satisfacción marital y la satisfacción laboral en parejas heterosexuales de Santa Rosa, La Pampa”*, En Argentina. Realizó un estudio transversal de tipo correlacional donde se seleccionó una muestra de 160. Las características de la muestra fueron personas de: 45 y 67 años de edad y con más de 5 años de convivencia, a las que se les realizó la consulta con los puntos que consideraron importantes, mediante el instrumento de cuestionario, estructurado en los siguientes aspectos: Socio- demográfico y la aplicación de la Escala de Satisfacción Marital de Pick y Andrade creada en 1988 (ESM).

Los puntos concluyentes en la investigación fueron: en cuanto a Satisfacción marital, los hombres se encuentran más satisfecho maritalmente, pero, en la parte laboral no se evidencian diferencias entre mujer y hombre. Otro resultado obtenido, tanto para el hombre como para la mujer, la cantidad de hijos influye, mientras que, respecto a los años de matrimonio, sólo se reportaron diferencias en su relación con la satisfacción laboral. Como punto final la investigación demostró una correlación entre La satisfacción marital y la satisfacción laboral. La contribución para este estudio es el tipo de estudio correlacional, y la utilización como herramienta de la investigación de la escala de satisfacción marital (ESM).

Samper (2015). En su trabajo doctoral: *“Factores de Riesgo Psicológico en el personal militar que trabaja en emergencias y catástrofes*. España. , tuvo como Objetivo conocer el perfil psicológico de los militares destinados en la unidad militar de emergencias, que cumplen específicamente un cometido señalado en Ley de la defensa nacional 05/05 en apoyo a la población y a las instituciones civiles en situaciones de emergencias y calamidad pública. Para ello se han planteado dos tipos de hipótesis: de diferencias individuales y de predicción

de las variables estudiadas sobre el desgaste del personal. Material y Método: La muestra la integraron 1665 militares de los tres ejércitos destinados en la unidad analizada, a los que se les aplicó un cuestionario con las variables objeto de estudio: variables sociodemográficas y profesionales, de personalidad, estresores de rol (ambigüedad y conflicto de rol) y desgaste laboral.

Previo al contraste de las hipótesis planteadas se realizó un estudio factorial y de adaptación de los cuestionarios de personalidad, de estresores de rol y de desgaste laboral, para conseguir su adecuación a la muestra y comprobar que la fiabilidad y validez eran adecuadas. Resultados: Se observó que la prueba de personalidad tenía dos factores a los que se ha denominado: Emocional y Social. En las pruebas de estrés de rol y desgaste laboral se observó una estructura factorial similar a la original con mayores que 1 y fiabilidad adecuada, con lo que se consiguió reproducir la distribución de los ítems de la versión original y aceptar la validez factorial. En el estudio de diferencias se observó que las variables sociodemográficas como ser más joven y no tener hijos se relacionaban con el desgaste y los estresores de rol.

El nivel de estudios se relaciona con la ambigüedad de rol y con la falta de realización profesional. Las variables socio-profesionales estudiadas como ser de una categoría de tropa no permanente, tener poca experiencia en las FAS, estar en un puesto de primera intervención y que el primer destino militar fuera en la unidad, se relacionaban significativamente con los estresores de rol y con el desgaste laboral. Igualmente se observó respecto a tener más experiencia en la unidad, pero en este caso no se encontró relación significativa con la falta de realización profesional.

Respecto a la relación predictiva se observó que el cansancio de tipo emocional se predecía significativamente por: el factor “emocional” de la personalidad y de forma inversa por la satisfacción, el sentirse integrado con los mandos directos y estar orgulloso de la unidad. La actitud cínica y despersonalizada significativamente se predecía por: la intención de no permanecer en la unidad y el tener un rasgo más “social” de la personalidad. La falta de realización profesional se predecía significativamente por la ambigüedad de rol y de forma inversa por el sentimiento de orgullo de la unidad, tener hijos, la categoría militar y el nivel educativo.

La segunda respecto a las diferencias individuales encontradas y la predicción sobre el desgaste laboral, tienen una utilidad práctica para la unidad en los procesos de selección, en adaptar la persona al puesto operativo, en el bienestar y la salud del personal y en la operatividad de la unidad analizada. La tercera en procurar un servicio de alta calidad a la sociedad a la que se sirve. A este respecto el principal aporte a este estudio está en la utilización de los tipos de encuesta, los estresores tomas y los perfiles de los militares que se pueden delimitar en la muestra, para observar cuales son los que presentan mayores niveles de estrés.

Cruz (2015), realizó un estudio titulado “*Deterioro de las relaciones de pareja producto del estrés*”. México. El objetivo principal fue el de recopilar trabajos e investigaciones que abordan el estrés y sus efectos en la salud de las personas. La metodología utilizada fue la de la investigación documental de paradigma cualitativo. Menciona en su estudio, que dentro del campo de la psicología el estrés se estudia principalmente en el área clínica y en el área laboral y muy pocas investigaciones lo vinculan a otras como la de las relaciones

interpersonales, por lo que se vuelve fundamental dar cuenta de sus efectos en las relaciones cercanas.

Al respecto advierte que la pobre calidad en una relación de pareja incrementa los problemas de salud física y mental, lo que a su vez conduce a que las parejas reporten baja satisfacción marital y una reactividad neuroendocrina elevada relacionada con mayor presión sanguínea, ritmo cardíaco elevado y la liberación de hormonas (asociadas al estrés) como la prolactina, la epinefrina y la norepinefrina. En el mismo sentido (Clinic & Well, 2017), muestran que el estrés crónico externo (Cambios importantes en la vida, Trabajo, Dificultades de relación, Problemas financieros, estar demasiado ocupado) afecta la satisfacción marital al disminuir el tiempo que la pareja convive, lo que reduce las experiencias compartidas, debilita los sentimientos de unicidad, disminuye la intimidad y la auto divulgación.

El estudio señalo como el estrés reduce la calidad de la comunicación al tener menos interacciones positivas y más interacciones negativas, incrementa el riesgo de los problemas físicos y fisiológicos (como desordenes del sueño), aumenta las disfunciones sexuales y la inestabilidad emocional, amplía la probabilidad de la aparición de características de personalidad no saludables como la rigidez, la ansiedad y la hostilidad. Merece la pena investigar de manera rigurosa todos los efectos que el estrés tiene no solo en los aspectos individuales de las personas, sino en todas las interacciones que se establecen de manera cotidiana.

Pantoja (2016), en su trabajo de grado: *Fortalezas de la personalidad y la satisfacción marital en parejas que acuden al centro de terapia psicológica integral de la Universidad*

*Técnica de Ambato*, Ecuador. Tuvo como objetivo principal, el determinar qué relación existe entre las fortalezas de la personalidad constituyéndose en los rasgos o características cognitivas, conductuales y afectivas positivas de la personalidad y la satisfacción marital considerada como la disposición actitudinal volitiva que los individuos tienen hacia su pareja y hacia la relación en parejas que acuden al Centro de Terapia Psicológica Integral.

La investigación es de tipo documental, debido a que tiene como propósito profundizar, ampliar y detectar conceptualizaciones, teorías, enfoques y criterios de varios autores sobre el tema establecido, además de poseer un nivel investigativo exploratorio debido a que se investiga por primera vez las fortalezas de la personalidad y su relación con la satisfacción marital en las parejas que acuden al centro de Terapia Psicológica Integral. Además, la investigación pretenderá ser explicativa, al intentar obtener una asociación de variables, permitiendo realizar una evaluación de las variaciones, análisis de correlación y una medición de relaciones entre variables en los mismos sujetos de un contexto determinado.

#### **2.1.1.2 Nacionales**

A nivel nacional son pocos los estudios que se registran en relación a la temática tratada dentro de la presente investigación; sin embargo, se logró encontrar un trabajo que guarda afinidad con el presente estudio.

Suarez (2012), en su estudio: “*Satisfacción marital y el estrés laboral*” de los integrantes militares, estudio realizado por en el municipio de Chía (Cundinamarca), el cual fue avalado por la Universidad de la Sabana. La investigación buscó conocer las estrategias y los recursos psicológicos y sociales que afrontan los matrimonios militares para ajustarse a la vida en pareja fue el objetivo general de este proyecto, el cual surgió a raíz de la situación del país

cada vez más caótica, en donde los miembros del ejército (un promedio de 250.000 miembros activos del ejército) se encuentran cada vez más expuestos a estas acciones sin tener una preparación psicológica para afrontar aquellas experiencias y las posteriores repercusiones a su psique.

Con esta investigación se quiso entender y comprender a una persona no solo como miembro activo del ejército, sino como individuo que hace parte de una familia y de una sociedad donde no solamente se ve influenciado por el entorno, sino que se genera una influencia bidireccional entre hombre y entorno. La relevancia social de esta investigación partió de la comprensión del fenómeno de las fuerzas armadas en Colombia vista como una institución de gran impacto en la sociedad colombiana con un número bastante significativo de miembros que hacen parte de una familia que componen una sociedad la cual cada vez se ve más expuesta al estrés producido por la situación actual.

### **2.1.1.3Regional**

Es importante acotar, que para el tipo de estudio orientado al estudio de las consecuencias o relaciones del estrés laboral en los militares, no se encontró literatura, solo un estudio. Sin embargo, se tomaron dos estudios relacionados al estrés laboral y el nivel de satisfacción laboral, para tomar referencias acerca de la escogencia de los indicadores y estructura metodológica en cada uno de estos dos puntos (estrés laboral y satisfacción).

El Estudio realizado por Arciniegas, Duran y Montañez (2017), en la Universidad Simón Bolívar – Seccional Cúcuta titulado *“Indicadores de vulnerabilidad psicológica para la depresión en esposas de militares activos en la ciudad de Cúcuta”*. La investigación buscó identificar indicadores de vulnerabilidad psicológica en mujeres cuyos esposos laboran como

miembros activos de las fuerzas armadas de Colombia. El estudio concluyo señalando que las mujeres que más presentan vulnerabilidad psicológica son las esposas de los soldados.

Álvarez, Díaz y Jiménez (2014), en su trabajo: “Nivel de satisfacción laboral Dumian Medical Seccional Cúcuta, durante el 2014”. Se tomo como referencia el ámbito laboral de Dumian Cúcuta, nace la búsqueda, debido a la percepción de de forma subjetiva algunos aspectos de inconformidad laboral en el rol que desempeñan, tales como comentario de insatisfacción por turnos excesivos, poca remuneración y reconocimiento por esfuerzo realizado durante sus jornadas, oportunidades nulas de relacionarse, vínculos laborales entre sus compañeros y supervisores, además posibilidad de empalme con los compañeros de trabajo. Por tanto, se busca con la investigación, valorar el impacto que tienen la modalidad de contratación, el tipo de vinculación con los niveles de satisfacción tanto del sujeto como de sus compañeros, las condiciones físicas del trabajo, posibilidad de ascenso, entorno, relación interpersonal laboral. Obteniendo como conclusiones: como principales puntos de satisfacción laboral, el reconocimiento económico y el tipo de contratación; en cuanto a horas laborales no afectan directamente el nivel de satisfacción laboral así como tampoco las condiciones físicas, pero si influye el trabajo realizado por los diferentes profesionales que genera insatisfacción en los mismos viéndose reflejado en los estados de ánimo y salud, afectando también sus horas de sueño. Como modelo para el estudio, sirve como punto de referencia en la forma de escogencia de los indicadores para el estudio de satisfacción

Gallardo, Gómez y Vergel (2017), en su trabajo: “Modelo estructural para evaluar el estrés en profesionales que orientan a la niñez en programas de formación inclusivo”. En unión con la Universidad Francisco de Paula Santander y Universidad de los Andes. Cúcuta. La

investigación tuvo por objetivo principal la creación de un modelo estructural orientado a establecer la validez y fiabilidad de escala para evaluar el estrés en docentes de instituciones educativas que orientan clases a niños en situación de discapacidad.

La metodología utilizada, fue mediante el estudio descriptivo de corte transversal, analiza validez de constructo a través de análisis factorial confirmatoria, correlación y comparación. Utilizó una muestra estuvo constituida por 107 participantes seleccionados de la población de docentes de instituciones educativas públicas y privadas del municipio de Cúcuta.

Cuyos resultados fueron: hubo fiabilidad y validez alta para el diagnóstico de estrés en docentes, escala conformada por 70 ítems Conclusión: empatía, autoconcepto, ansiedad, competencias y depresión, son factores correlacionados explicativos del estrés en profesionales. La forma de comparación, y los indicadores tomados, son aporte para el estudio en la escogencia de la medición del estrés en los militares integrar en el presente estudio.

## **2.2 Marco teórico**

En el presente aparte se presentan las teorías que soportan la investigación propuesta, para ello se tienen en cuenta fundamentos importantes del estrés laboral y todos los aspectos relacionados con el mismo. De igual forma se plantea la familia vista desde el enfoque sistémico, cada teoría está acompañada por sus referentes o soportes teóricos.

### ***2.2.1 Estrés laboral***

Para Ayala (2011), Desde el punto de vista de la psicología, el estrés ha sido entendido desde los siguientes enfoques:

- Como estímulo: El estrés es capaz de provocar una reacción o respuesta por parte del organismo; como reacción o respuesta. Se puede evidenciar en cambios conductuales, cambios fisiológicos y otras reacciones emocionales en el individuo.
- Como interacción: El estrés interactúa entre las características propias de cada estímulo exterior y los recursos disponibles del individuo para dar respuesta al estímulo. En cierta medida el estrés laboral se da a causa de la carga laboral, el tipo de trabajo o función que se desempeñe. En el caso de los militares la carga laboral es intensa, teniendo en cuenta las funciones que deben realizar, algunos deben patrullar en el área, incluso llegan a tener combates con grupos al margen de la ley.

Otros, aunque no sean operativos por pertenecer al área administrativa, como estafetas, escribientes, secretarios, entre otros, deben por igual cumplir un horario estricto e incluso laborar los fines de semana y días feriados.

Todo esto influye en el estado de ánimo del militar llevándolo a sufrir “la tensión que se produce cuando un individuo considera que una situación o exigencia laboral podría estar por arriba de sus capacidades y recursos”.

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) postula que el estrés es "el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción". (Rivadeneira, Minici y Dahad 2013, pag. 1)

Se puede decir que el estrés juega un papel fundamental en la salud y enfermedad de las personas, al respecto autores como (Guevara, 2010) consideran que “El estrés en principio no es intrínsecamente desadaptativo y perjudicial, algunas veces hace que el individuo desarrolle recursos adaptativos que nunca había supuesto tener” (pág. 34). En sí, el estrés es un proceso dinámico en el que intervienen variables tanto del entorno como individuales, y aparece cuando la persona evalúa una situación como amenaza. Todas estas formas de definir el estrés muestran la complejidad del fenómeno.

Lo anterior permite observar aspectos importantes del estrés laboral, de igual forma las diversas posturas a través de los precitados autores señalan el papel que juega en la salud mental y física de las personas que laboran.

En cuanto a las causas del estrés en los militares Mora y Segovia (2010, pág. 3). Se encontró lo siguiente: “...el alto estrés por las relaciones, reducía la satisfacción de aquellos soldados con un bajo sentido del deber, pero no afectaba a aquellos con un alto sentido del mismo ...”. Todo esto indica que en parte el estrés laboral que puedan sufrir los militares se debe al poco compromiso que adquiriera este con la institución militar.

Es importante tener en cuenta en un país como Colombia, según Bardera (2010), donde la violencia rural y urbana a causa de la delincuencia armada y grupos al margen de la ley

son detonantes de adrenalina en los militares que están a la expectativa de cualquier atentado sobre su vida propia o la base militar donde se encuentren.

Dicho estrés en los militares se puede observar en la moral de las tropas, del soldado e incluso del mismo comandante, algo parecido a lo que autores como denominaron “agotamiento emocional”, de acuerdo a los autores esto se detecta cuando los trabajadores manifiestan que ya no pueden dar más de sí mismos y se sienten sin recursos emocionales para afrontar la situación de trabajo.

### ***2.2.2 Síntomas del estrés***

El estrés afecta órganos y funciones de todo el organismo. Los síntomas más comunes son:

- Depresión o ansiedad - Dolores de cabeza – Insomnio – Indigestión – Sarpullidos  
- Disfunción sexual – Nerviosismo - Palpitaciones rápidas - Diarrea o estreñimiento

### ***2.2.3 Causas del estrés laboral***

Uno de los primeros síntomas en aparecer es el nerviosismo, de acuerdo a Cano (2001, pág. 9), un estado de excitación en el que el sistema nervioso responde de forma exagerada o desproporcionada a estímulos considerados normales. Al estrés se le hace responsable de aspectos tan diversos como: la primera úlcera gástrica de un ejecutivo, el accidente de cierta persona, la incapacidad de un individuo para disfrutar de las relaciones sexuales con su pareja

o su inexplicable depresión. De ahí que en la actualidad investigaciones multidisciplinarias se proyecten a su estudio desde la perspectiva de cómo controlarlo.

Según Martínez y Juárez (2010), dentro de los factores que llevan a elevar los niveles de estrés en los trabajadores se pueden mencionar el consumo de tabaco, de alcohol y café u otras sustancias estimulantes, son la causa más común de nerviosismo y falta de equilibrio en el sistema nervioso. Dichos autores consideran que la ansiedad también suele ser punto común en personas que se sienten "estresadas". En fin, el estrés es un trastorno psicossomático, que comienza afectando a la mente, pero acaba repercutiendo sobre diversos órganos del cuerpo, produciendo taquicardia, dolor de estómago, colon irritable (alternancias entre estreñimiento y diarrea), etc.

Así mismo, Leka Griffiths y Cox (2010), consideran que una mala organización del trabajo, es decir, el modo en que se definen los puestos y los sistemas del trabajo, y la manera en que gestionan, puede provocar estrés laboral. El exceso de exigencias y presiones o la dificultad para controlarlas pueden tener su origen de una definición inadecuada del trabajo, una mala gestión o la existencia de condiciones laborales insatisfactorias. Del mismo modo, estas circunstancias pueden hacer que el trabajador no reciba suficiente apoyo de lo demás, o no tenga suficiente control sobre su actividad y las presiones que conlleva.

Leka Griffiths y Cox (2010), mencionan lo siguiente:

“El estrés laboral puede suponer un auténtico problema para la entidad y para sus trabajadores. Una buena gestión y una organización adecuada del trabajo son la mejor forma de prevenir el estrés. Si un empleado sufre estrés, su jefe debería ser consciente de ello y saber cómo ayudarlo”(Leka, Griffiths, & Cox, 2010, pág. 7).

La mayor parte de las causas del estrés laboral están relacionadas con la forma en que se define el trabajo y el modo en que se gestionan las entidades. Tales factores pueden ser perjudiciales, por lo que se denominan peligros relacionados con el estrés. Todo esto indica que al momento de un trabajador sufrir de estrés laboral la empresa sufre sus consecuencias, ya que el rendimiento laboral no va hacer el mismo, de igual forma el ambiente de trabajo se va a poner pesado y puede influir en todos los trabajadores.

#### ***2.2.2.4 Peligros relacionados con el estrés***

##### *2.2.2.4.1 Características del trabajo:*

- Características del puesto - Tareas monótonas, aburridas y tribales - Falta de variedad - Tareas desagradables - Tareas que producen aversión - Volumen y ritmo del trabajo - Exceso o escases de trabajo - Trabajos con plazos muy estrictos - Horarios de trabajo.
- Horarios de trabajo estricto e inflexible: Jornadas de trabajo muy largas o fuera del horario normal - Horarios de trabajo imprevisibles -
- Sistemas de turnos mal concebidos.

#### ***2.2.2.5 La familia vista desde el enfoque sistémico***

Según Sánchez y Varela (2010), la familia desde el enfoque sistémico es considerada como el núcleo de las relaciones sociales en la que conviven padres e hijos que se desarrollan, crecen, viven experiencias y participan de fines y objetivos comunes.

“La terapia familiar” cuya finalidad era la unidad familiar de acuerdo a esto se empieza a estudiar las patologías del sujeto en relación con el ambiente familiar para luego concentrarse en su totalidad, percatándose de que la familia es un sistema variables emocionales como relacionales.

A partir de este momento se empieza a dar el auge en diversos países como el Londres como reflejo de la dinámica social destacando como principal figura R.D Laing y posteriormente J. Homwells, con la publicación de sus trabajos con familia desde entonces se empieza a ver la familia como un grupo natural en el que el núcleo de trabajo no es el individuo sino la organización familiar. Tomado de (Millan & Serrano, 2012)

Los párrafos anteriores resaltan la importancia del enfoque sistémico, el cual constituye un modelo explicativo, heurístico y de evaluación familiar, que también sirve para fundamentar la intervención familiar, cuya eficacia valida empíricamente el modelo teórico. Desde este enfoque se puede considerar la familia como un sistema, es decir como un conjunto con identidad propia y específica del entorno, con su propia dinámica interna que autorregula su continuo proceso de cambio.

Desde el enfoque sistémico se observa la forma que la familia, aparece inmersa en la sociedad desde una cultura propia; sin embargo algunos autores de esta corriente psicológica consideran que el entorno es cambiante y al cambiar este se dan también los cambios sociales, lo que conlleva a que la familia cambie. Una característica importante que se puede observar es en cuanto a la forma que desde este enfoque se orientan las metas, de aquellos fenómenos sociales que influyen en la familia directa e indirectamente.

El enfoque sistémico visto de las teorías arriba citadas, permite observar los aspectos importantes de la familia y la importancia que se le da a la misma desde un punto de vista

holístico, analizando como el entorno socio-cultural influye en el desarrollo integral de los individuos desde temprana edad.

La denominación terapia familiar sistémica incluye el concepto de sistema. Un sistema familiar se compone de un conjunto de personas, relacionadas entre sí, que forman unidad frente al medio externo. Con objeto de definir quienes pertenecen a un sistema son necesarios unos «límites», que funcionan como líneas de demarcación -individualizando un grupo frente al medio- y, por otra, como lugares de intercambio de comunicación, afecto, apoyo, etc. entre dos sistemas o subsistemas. Los límites pueden ser extra sistémicos e intrasistémicos. Los primeros delimitan al sistema con el medio externo, mientras los segundos separan y relacionan los distintos subsistemas que forman el sistema más amplio.

En un sistema familiar podemos observar principalmente las propiedades de totalidad, causalidad circular, limitación regla de relación, ordenación jerárquica y teleología. A continuación, se definirá brevemente cada una de ellas:

- **Totalidad.** La conducta del sistema familiar no puede entenderse como la suma de las conductas de sus miembros, se trata de algo cualitativamente distinto, que incluye las relaciones existentes entre ellos. Para poder entender un poco más sobre la totalidad sistémica se debe tener en cuenta lo siguiente:
- **Causalidad circular.** Según Garibay (2013), la «causalidad circular describe las relaciones familiares como recíprocas, pautadas y repetitivas, lo cual conduce a la noción de secuencia de conductas. Entre las conductas de los miembros de un sistema existe una codeterminación recíproca de forma que en una secuencia de conductas muy simplificada se observa que la respuesta de “un miembro A del sistema a la conducta de otro miembro B es un estímulo para que B a su vez dé

una respuesta, que nuevamente puede servir de estímulo a A. Cuando hablamos de Secuencia sintomática”. De acuerdo a Barderga & Silgo, (2013) desde este punto de vista se hace referencia al encadenamiento de conductas que se articulan en torno al síntoma reguladas por una causalidad circular. Una de las consecuencias más notorias de esta concepción circular es que el interés terapéutico reside en el “qué”, “Donde” y “cuando” ocurre algo en lugar de centrarse en el porqué.

- **Limitación y reglas de relación.** Cuando se adopta una determinada secuencia de interacción disminuye la probabilidad de que el sistema emita otra respuesta distinta, haciendo que se refiera en el tiempo. Si la secuencia encierra una conducta sintomática, se convierte en patológica porque contribuye a mantener circularmente el síntoma. En todo sistema existe la necesidad de definir cuál es la relación entre sus componentes, ya que posiblemente el factor más trascendente de la vida humana sea la manera en que las personas encuadran la conducta al comunicarse entre sí.

#### **2.2.2.6 Homeostasis o morfostasis y morfogénesis**

Se refiere a la tendencia del sistema a mantener su unidad, identidad y equilibrio frente al medio. Este concepto se emplea para describir cómo el cambio de uno de los miembros de la familia se relaciona con el cambio en otro miembro, es decir, que un cambio en una parte

del sistema es guiado por otro cambio compensatorio en otras partes del mismo que restaura el equilibrio. Es la tendencia del sistema familiar a cambiar y a crecer, comprende la percepción del cambio, el desarrollo de nuevas habilidades y/o funciones para manejar aquello que cambia y la negociación de una nueva redistribución de roles entre las personas que forman parte de la familia.

#### **2.2.2.7. Teoría de sistemas y sistemas abiertos**

Botelle y Vilaregut (2013), explican que un sistema es un conjunto de elementos en interacción dinámica en el que el estado de cada elemento está determinado por el estado de cada uno de los demás que lo configuran. Ejemplo: Hay miles de ejemplos de sistemas en la naturaleza, desde una célula hasta una galaxia. Entre ellos, la familia es el caso que nos ocupa en este trabajo..Se trata de sistemas que importan y procesan elementos (energía, materia, información) de sus ambientes y esta es una característica propia de todos los sistemas vivos. Que un sistema sea abierto significa que establece intercambios permanentes con su ambiente, intercambios que determinan su equilibrio, capacidad reproductiva o continuidad, es decir, su viabilidad.

##### **2.2.2.7.1 Subsistemas**

De acuerdo a Ascarate y Osorio (2010), se entiende por subsistemas a conjuntos de elementos y relaciones que responden a estructuras y funciones especializadas dentro de un sistema mayor. En términos generales, los subsistemas tienen las mismas propiedades que los sistemas (sinergia) y su delimitación es relativa a la posición del observador de sistemas

y al modelo que tenga de éstos. Desde este ángulo se puede hablar de subsistemas, sistemas o supe sistemas, en tanto éstos posean las características sistémicas (sinergia).

El subsistema fraternal como el parental de la familia nuclear son de tipo generacional, pero además sus integrantes se asemejan en intereses, motivaciones, tareas y roles, manteniendo unas reglas propias; todo esto facilita su cohesión, su sentido de pertenencia como subgrupo y su diferenciación del resto de la familia. Los subsistemas incrementan la funcionalidad de la familia, así es posible que en cada subsistema la comunicación se enriquezca y con ello se afianzan tanto la relación como las tareas que comparten.

Para Millán y Serrano (2012, pág. 254):

“La familia es un grupo que tiene una estructura básica (padre, madre, hijos) habitando en un espacio durante diversos ciclos vitales, que tienen como fin cumplir funciones sexuales-reproductoras, económicas, socioeducativas y afectivas y que funcionan como un sistema con sus propias reglas internas y abierta tanto a la familia extensa como a la comunidad”

#### **2.2.2.8 Reglas**

Gómez (2012) manifiesta, que la familia funciona como sistema dinámico viviente que está sometido a un continuo establecimiento de reglas y de búsqueda de acuerdo a ellas. En sus estudios de familia observaba que aquellas que funcionaban adecuadamente y se mantenían juntas era porque llegaban a un acuerdo de las relaciones que aceptaban, establecían límites y aceptaban diferencias que se daban en las relaciones. Sin embargo, las familias no definen las reglas solo de manera consciente aunque estuviesen de acuerdo en su relación con muchas de ellas.

Este autor propone que las reglas son un punto de trabajo de las familias porque muchas de ellas se establecen de manera no consciente, implícita y sus miembros no se dan cuenta, como consecuencia aparecen conflictos. Es así que las reglas en la familia se pueden inferir a partir de patrones redundantes de comportamiento que se observan en la interacción de los miembros.

La importancia de conocer las reglas de una familia es que permiten a las personas relacionarse, ser comprendidas y anticipar su comportamiento. Por esto, cuando un miembro se desvía de las reglas aparecen mensajes, gestos, etc., que señalan que no se permite y se entra en una zona de alerta que genera estrés y conflictos.

Olhaberry y Farkas (2012), creen que los comportamientos señalados de las personas por medio de la interacción son una metacomunicación que traduce que se desea que se corrija el comportamiento que no se permite y volver a lo que está permitido.

### ***2.2.2.9 Roles***

Los roles existen en todas las sociedades, pero pueden presentar diferencias muy significativas de unas culturas a otras. Cada sociedad ha dado significados y valoraciones distintas, que han llevado a establecer normas y fijar comportamientos. Los roles son las conductas o comportamientos considerados como propios de cada ser humano en una sociedad, cultura o vínculo determinado. Los roles son los que indican o prescriben cómo debe comportarse un hombre en una determinada sociedad. Cada sociedad inventa, crea sus propios roles y dentro de una relación no puede ser una excepción en cómo debe concebirse y relacionarse el ser humano.

Los roles dentro de las relaciones de pareja, implica que los miembros de la pareja, cumplan funciones conyugales. Mantener su espacio como pareja, compartir momentos en los que los hijos no intervengan, compartir situaciones y tratar temas en los que los hijos no deben estar presentes, como por ejemplo, temas sexuales, económicos, laborales o cumplir funciones como proporcionar cuidado, protección, alimentación, cobijo, cariño, respeto, seguridad.

## **2.3 Marco conceptual**

**2.3.1 Satisfacción marital:** La satisfacción general y sexual son dimensiones interrelacionadas que condicionan cualquier relación de pareja. Urbano (2019), De acuerdo a esto, la calidad o satisfacción en una pareja, siempre está inmersa en su relación frente a la perspectiva que tiene y en donde cada uno de sus miembros muestra complicidad en las interacciones y experiencias.

**2.3.2 El síndrome de estrés laboral ("Burnout")** es un deterioro o agotamiento producido por la demanda excesiva a los recursos físicos y emocionales. En el personal cuya capacidad de reacción se encuentra desbordada y agotada, se produce una intensa repercusión en su medio familiar y social (Méndez. 2019)

**2.3.3 Profesionales militares:** termino con origen en el vocablo latino militares que hace referencia a lo perteneciente o relativo a la milicia, el concepto por lo tanto, se utiliza por contraposición a civil. La noción está vinculada a los miembros de las instalaciones e instituciones que forman parte de las fuerzas armada

## **2.5 MARCO CONTEXTUAL**

### **2.5.1 Espacial**

La presente investigación se lleva a cabo con los integrantes de las fuerzas militares de la ciudad de San José de Cúcuta, Norte de Santander.

### **2.5.2 Temporal**

Esta investigación el periodo de desarrollo desde Primer semestre 2017-1 hasta 2019.

## **2.6 MARCO LEGAL**

**2.6.1 LEY 1616. 21 de enero del 2013:** “POR MEDIO DE LA CUAL SE EXPIDE LA LEY DE SALUD MENTAL Y SE DICTAN OTRAS DISPOSICIONES”. Estado de ley vigente

### **ARTICULO 3°. SALUD MENTAL.**

La salud mental se define como un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad. La Salud Mental es de interés y prioridad nacional para la República de Colombia, es un derecho fundamental, es tema prioritario de salud pública, es un bien de interés público y es componente esencial del bienestar general y el mejoramiento de la calidad de vida de colombianos y colombianas.

**ARTICULO 4°. GARANTÍA EN SALUD MENTAL.**

El Estado a través del Sistema General de Seguridad Social en Salud garantizará a la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, la promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental, atención integral e integrada que incluya diagnóstico, tratamiento y rehabilitación en salud para todos los trastornos mentales. El Ministerio de Justicia y del Derecho, el Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario y las entidades prestadoras del servicio de salud contratadas para atender a los reclusos, adoptarán programas de atención para los enfermos mentales privados de libertad y garantizar los derechos a los que se refiere el artículo sexto de esta ley; así mismo podrán concentrar dicha población para su debida atención. Los enfermos mentales no podrán ser aislados en las celdas de castigo mientras dure su tratamiento.

**ARTICULO 6°. DERECHOS DE LAS PERSONAS.**

Además de los Derechos consignados en la Declaración de Lisboa de la Asociación Médica Mundial, la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y otros instrumentos internacionales, Constitución Política, y la Ley General de Seguridad Social en Salud son derechos de las personas en el ámbito de la Salud Mental:

1. Derecho a recibir atención integral e integrada y humanizada por el equipo humano y los servicios especializados en salud mental.
2. Derecho a recibir información clara, oportuna, veraz y completa de las circunstancias relacionadas con su estado de salud, diagnóstico, tratamiento y

pronóstico, incluyendo el propósito, método, duración probable y beneficios que se esperan, así como sus riesgos y las secuelas, de los hechos o situaciones causantes de su deterioro y de las circunstancias relacionadas con su seguridad social.

3. Derecho a recibir la atención especializada e interdisciplinaria y los I tratamientos con la mejor evidencia científica de acuerdo con los avances ~ científicos en salud mental.
4. Derecho a que las intervenciones sean las menos restrictivas de las libertades individuales de acuerdo con la ley vigente.
5. Derecho a tener un proceso psicoterapéutico, con los tiempos y sesiones necesarias para asegurar un trato digno para obtener resultados en términos de cambio, bienestar y calidad de vida.
6. Derecho a recibir psicoeducación a nivel individual y familiar sobre su trastorno mental y las formas de autocuidado.
7. Derecho a recibir incapacidad laboral, en los términos y condiciones dispuestas por el profesional de la salud tratante, garantizando la recuperación en la salud de la persona.
8. Derecho a ejercer sus derechos civiles y en caso de incapacidad que su incapacidad para ejercer estos derechos sea determinada por un juez de conformidad con la ley 1306 de 2009 y demás legislación vigente.
9. Derecho a no ser discriminado o estigmatizado, por su condición de persona sujeto de atención en salud mental.
10. Derecho a recibir o rechazar ayuda espiritual o religiosa de acuerdo con sus creencias.

11. Derecho a acceder y mantener el vínculo con el sistema educativo y el empleo, y no ser excluido por causa de su trastorno mental
12. Derecho a recibir el medicamento que requiera siempre con fines terapéuticos o diagnósticos.
13. Derecho a exigir que sea tenido en cuenta el consentimiento informado para recibir el tratamiento.
14. Derecho a no ser sometido a ensayos clínicos ni tratamientos experimentales sin su consentimiento informado.
15. Derecho a la confidencialidad de la información relacionada con su proceso de atención y respetar la intimidad de otros pacientes.
16. Derecho al Reintegro a su familia y comunidad. Este catálogo de derechos deberá publicarse en un lugar visible y accesible de las Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud que brindan atención en salud mental en el territorio nacional. Y además deberá ajustarse a los términos señalados por la Corte Constitucional en la Sentencia T-760 de 2008 y demás jurisprudencia concordante.

**Artículo 9°. Promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental en el ámbito laboral.**

Las Administradoras de Riesgos Laborales dentro de las actividades de promoción y prevención en salud deberán generar estrategias, programas, acciones o servicios de promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental, y deberán garantizar que sus empresas afiliadas incluyan dentro de su sistema de gestión de seguridad y salud en el

trabajo, el monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo para proteger, mejorar y recuperar la salud mental de los trabajadores.

El Ministerio de Trabajo y el Ministerio de Salud determinarán y actualizarán los lineamientos técnicos para el diseño, formulación e implementación de estrategias, programas, acciones o servicios de promoción de la salud mental y la prevención del trastorno mental en el ámbito laboral en un término no mayor a seis (6) meses, a partir de la promulgación de la presente ley.

El Ministerio de Trabajo y el Ministerio de Salud evaluarán y ajustarán periódicamente este lineamiento técnico para enfrentar los riesgos laborales en salud mental. De acuerdo con lo establecido en la ley 1562 de 2012 el Ministerio de Trabajo ejercerá las funciones de inspección, vigilancia y control de las acciones de promoción y prevención ordenadas en el presente artículo.

### **2.6.2 Respuesta de la OMS**

La OMS (2013), En el marco del Plan, los Estados Miembros de la OMS se comprometen a adoptar medidas específicas para mejorar la salud mental y contribuir al logro de los objetivos mundiales.

El Plan de acción tiene el objetivo general de promover la salud mental, prevenir trastornos mentales, dispensar atención, mejorar la recuperación, promover los derechos humanos y reducir la mortalidad, morbilidad y discapacidad de personas con trastornos mentales. Está centrado en cuatro objetivos principales orientados a:

Reforzar el liderazgo y la gobernanza eficaces en lo concerniente a salud mental;

Proporcionar en el ámbito comunitario servicios de salud mental y asistencia social completos, integrados y adecuados a las necesidades;

Poner en práctica estrategias de promoción y prevención en el campo de la salud mental;

### **3. MARCO METODOLÓGICO**

**PROCEDIMIENTO** Para cumplir con objetivos de la presente investigación, se llevó a cabo el siguiente proceso:

En primera instancia, se seleccionó el tema de estudio, partiendo de la manera en que son abordados los problemas dentro de las parejas.

Se recolecto información en relación al planteamiento del problema, a través de antecedentes nacionales e internacionales relevantes, así como literatura, para fundamentar la investigación.

Se estableció el método a utilizar y se seleccionó el Cuestionario de satisfacción marital, instrumento para recopilación de información. El cual permite evaluar el grado de satisfacción frente a la relación marital. También, la escala de estrés percibiendo, evaluando el nivel de estrés, dado con un mes anterior

Se delimitó la población.

Se ubicó la población directamente para luego aplicarles la prueba antes mencionada.

Luego se procedió a calificar las pruebas, y para ello en cada uno de los elementos, el valor asignado por el sujeto se traslada a la casilla en blanco que figura a la derecha de la hoja de respuestas. Una vez anotado los valores 41 asignados a cada uno de los elementos, se totalizan verticalmente cada una de las columnas correspondientes a las cuatro sub-escalas de la prueba.

Se procedió a obtener los perfiles individuales, que consisten en cuatro puntuaciones de razón que reflejan la probabilidad relativa, en tanto al nivel de estrés y satisfacción valorados.

Luego se tabularon y analizaron los resultados mediante procedimientos estadísticos descriptivos, por medio del programa SPSS.

Se realizó la discusión de resultados, a través de la comparación de éstos con la teoría y otras investigaciones.

Por último, se establecieron las conclusiones y recomendaciones pertinentes.

### **3.1 Paradigma de la investigación**

El presente estudio tiene en cuenta el paradigma positivista para su desarrollo, ya que en dicho modelo de investigación es válido asumir que de acuerdo a Piñango (2010, pág. 13): “...el sujeto cognoscente puede acceder absolutamente al objeto por conocer y que, además, puede hacerlo por medio de un método específico válido para todos los campos de la experiencia”. Esto, teniendo en cuenta que, en la concepción del conocimiento.

Piñango (Ob. Cit.), “el sujeto construye el objeto, y no hay posibilidad alguna de que el sujeto acceda absolutamente al objeto” (p. 13).

El paradigma positivista o empírica se le denomina cuantitativa, empírico-analítico racionalista. Esto surge de las ciencias naturales, se extrapola a las ciencias sociales. Una de las pretensiones de este paradigma es sostener que las predicciones es una explicación del hecho.

### **3.2 Diseño de la investigación**

#### **3.2.1 Enfoque cuantitativo**

Según Zepeda y Gonzáles (2001) consideran que la investigación de método cuantitativo es aquella que recolecta información que pueda ser medible, en el caso de esta investigación mediante la aplicación de dos instrumentos que permitirán comprobar posibles hipótesis, teniendo en cuenta los cuatro tipos de estudio (exploratorio, descriptivo, correlacional y correlacional causal).

Por lo que se considera viable este enfoque ya que se pretende identificar o conocer cuál es la relación existente entre la satisfacción marital y el estrés laboral, de los integrantes de las fuerzas armadas de la ciudad de Cúcuta.

#### **3.2.2 Tipo de Estudio**

El estudio se designará el adecuado para establecer dicha relación.

**Tabla 1. Niveles de investigación y tipo de estudios asociados**

<i>Nivel</i>	<i>Tipo de estudio</i>
--------------	------------------------

---

I: Exploratorio	Estudios sin instrumentos de recolección para la medición de variables, solo para la identificación de variables.
II: Descriptivo	Estudio con encuesta Estudio de casos Investigación histórica Estudios de evolución o desarrollo
III: Correlacional	Estudios de correlación simple Estudios comparativos

---

Según fierro (2003) “Este tipo de estudios se utilizan para determinar en qué medida dos o más variables están relacionadas entre sí”. Es decir, poder identificar de qué manera incide la variación o resultados de una variable con la otra y aclarar posibles hipótesis como lo sería saber si existe o no variable dependiente e independiente. En esta investigación será identificar cual es la relación existente entre la variable estrés laboral y la variable satisfacción marital.

El presente estudio, en esta investigación es de tipo correlacional simple, debido a que se desea establecer la existencia de relación entre las dos variables: nivel de satisfacción marital y el estrés laboral en los militares de la Ciudad de San José de Cúcuta.

### **3.2.3 Población y Muestra**

De acuerdo a Hernández, Fernández y Baptista (2014), la población “es el conjunto de elementos para los cuales son válidos los hallazgos significativos determinados para la muestra”.

De igual forma definen la muestra, como “porción de la población que suministrarán los datos relacionados con el problema o situación estudiada”. Para el caso del correspondiente estudio, de acuerdo a datos suministrados por militar activo de la División Militar comandada por un General, Grupo Maza hay aproximadamente unos dos mil quinientos militares adscritos y activos, entre oficiales, suboficiales, soldados profesionales, soldados rasos y administrativos. De esta población se tomará una muestra intencional de 15 familias de militares activos.

En cuanto al muestreo, Ferrer (2010), define al muestreo intencional como el esfuerzo deliberado de obtener muestras "representativas" mediante la inclusión en la muestra de grupos supuestamente típicos. Es muy frecuente su utilización en sondeos preelectorales de zonas que en anteriores votaciones han marcado tendencias de voto.

Para el caso en estudio, el muestro es intencional debido a que la selección de la muestra, es de fácil acceso, en el estudio viene siendo, datos suministrados por militar activo de la División Militar comandada por un General, Grupo Maza .

### 3.3 Técnicas e instrumentos para recolectar información

De acuerdo a Meneses y Rodríguez (2015):

Un cuestionario es, por definición, el instrumento estandarizado que utilizamos para la recogida de datos durante el trabajo de campo de algunas investigaciones cuantitativas, fundamentalmente, las que se llevan a cabo con metodologías de encuestas. En pocas palabras, se podría decir que es la herramienta que permite al científico social plantear un conjunto de preguntas para recoger información estructurada sobre una muestra de personas, utilizando el tratamiento cuantitativo y agregado de las respuestas para describir la población a la que pertenecen o contrastar estadísticamente algunas relaciones entre variables de su interés. (pág. 9)

Para la investigación la técnica utilizada es el cuestionario, específicamente: Cuestionario de Satisfacción marital.

Autores: Escala de Satisfacción en la Pareja (ESP-10). Fue desarrollada por el Dr. Juan A. González-Rivera y un grupo de estudiantes de psicología de la Universidad Carlos Albizu (Puerto Rico). (Ver anexo.1)

**3.3.1 Constructo:** Este instrumento pretende medir de forma subjetiva cuan satisfecho se encuentra una persona en su relación de pareja).

**3.3.2 Descripción:** La escala evalúa el constructo satisfacción en la pareja, de acuerdo a un modelo unidimensional (juicio valorativo global hacia la relación de pareja). La escala

original tiene 10 reactivos, con una escala de respuesta de cuatro puntos, cuyos límites lo constituyen las respuestas (1) Totalmente en desacuerdo a (4) Totalmente de acuerdo.

**3.3.3 Corrección:** Método de corrección sumaria: A mayor puntuación, mayor satisfacción en la relación de pareja. Los reactivos se puntúan de 1 (Totalmente en desacuerdo) a 4(Totalmente de acuerdo).

**3.3.4 Consistencia:** La escala tiene un coeficiente Alpha de Cronbach de .91.Se incluye un formato de evaluación y auto reporte lo que enriquece los datos.

Evalúa. Parejas con un hijo, tener al menos 2 años de casados (rango de edad entre 30 a 40 años).

### **3.3.5 Aplicación. Individual.**

Tiempo de aplicación. 10 minutos aproximadamente.

### **3.3.6 Cuestionario:** Estrés percibido / Autor: Prof. Dr. Eduardo Remor

Dpto. de Psicología Biológica y de la Salud. Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Madrid. Madrid, España Prof. Dr. Eduardo Remor (Ver anexo.2)

Uno de los términos que actualmente forman parte de nuestro vocabulario cotidiano es estrés. Éste representa un aspecto inevitable de la vida; lo que marca las diferencias entre los individuos es el modo en que cada uno lo afronta. ¿Qué sucede cuando en la relación entre el sujeto y el entorno, éste se percibe como amenazante o desbordante de los recursos de la persona y peligroso para su bienestar? Para ello se evaluara por medio de:

### **3.3.7 Escala de Estrés Percibido (PSS)**

Esta escala es un instrumento de auto informe que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 =de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). La puntuación total de la PSS se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumando entonces los 14 ítems. La puntuación directa obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido.

**3.3. 6 Evalúa:** Tener al menos 2 años de casados (rango de edad entre 22 a 45 años).

**3.3.7 Aplicación:** Individual o colectiva.

**3.3.8 Tiempo de aplicación:** 15 minutos aproximadamente.

### **3.3.9 Variables**

- a) Estrés laboral: Síndrome caracterizado por sentimientos de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal en el trabajo.
- b) Satisfacción Marital: Reporte subjetivo en cuanto al nivel de satisfacción en el compartimiento de intereses, objetivos, valores y puntos de vista.

### **3.3.10 Limitaciones**

La investigación se limita dentro de tres parámetros fundamentales: satisfacción marital, estrés laboral y militares activos.

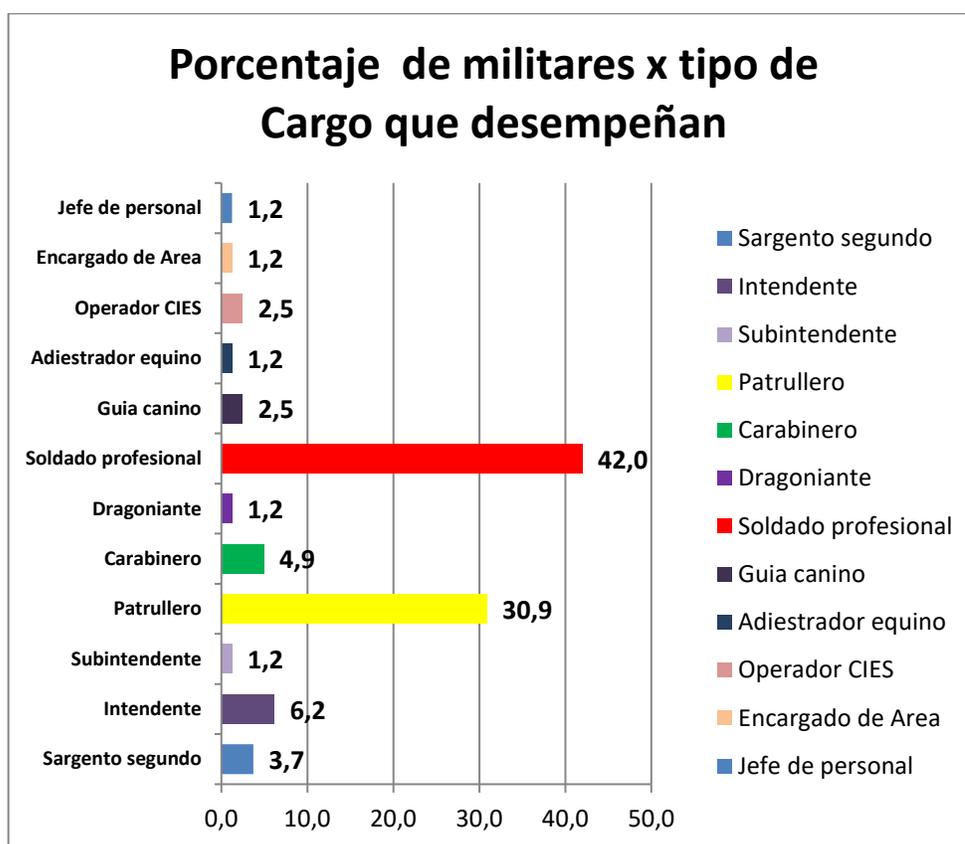
Dentro de las limitaciones que se pueden dar con la población objeto de estudio pueden ser: disponibilidad y tiempo por parte de las familias implicadas dentro del estudio para resolver los cuestionarios; apatía por parte de los militares para participar en la investigación.

Por parte de las investigadoras se puede dar los horarios cruzados para la aplicación de los instrumentos con las actividades académicas y compromisos laborales.

## 4. ANALISIS Y RESULTADOS

Para realizar el análisis de las encuestas, se dividió en cuatro secciones: la primera referente a todo lo que está relacionado con el aspecto demográfico de la persona encuestada; la segunda sección es todo lo relacionado al procesamiento y análisis del punto de satisfacción marital; en la tercera sección, se realizó una escala de medición del nivel de estrés en el trabajo. Por último, cuarta sección se evalúa la existencia de alguna relación entre la satisfacción laboral y el nivel de estrés del trabajador castrense.

### 4.1 Aspecto socio demográfico.



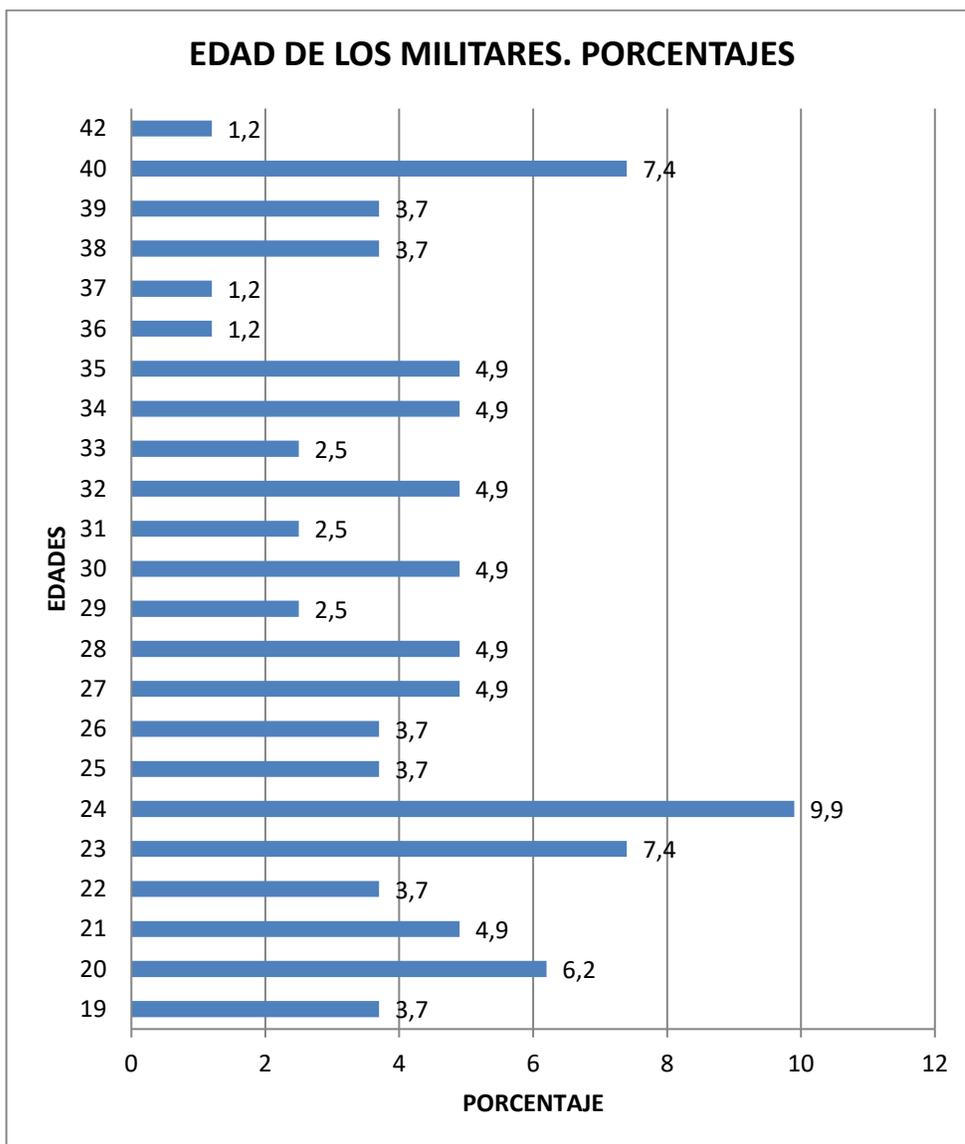
**Figura No 1 Porcentaje tipo de Cargo**

De la muestra de 80 militares encuestados, el mayor porcentaje de fue del cargo de soldado, con un 42%, seguido del caro de patrullero con un 30,9%. Le sigue en tercer lugar pero con un porcentaje mucho más bajo es el cargo de Intendente con un 6,2%, Carabinero con un 4,9%, y Sargento Segundo con un 3,7%. Los demás cargos oscilan entre 1,2 % y 2,5%.

A continuación se adjunta una tabla en donde se discrimina los valores porcentuales y los valores absolutos obtenidos, del Cargo de los Encuestados militares.

**Tabla 2 . Valores Absolutos y Porcentuales por Cargo. Salida Spss**

CARGOS		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Sargento segundo	3	3,7
	Intendente	5	6,2
	Subintendente	1	1,2
	Patrullero	25	30,9
	Carabinero	4	4,9
	Dragoniante	1	1,2
	Soldado profesional	34	42
	Guía canino	2	2,5
	Adiestrador equino	1	1,2
	Operador CIES	2	2,5
	Encargado de Área	1	1,2
	Jefe de personal	1	1,2
	Total	80	98,8
Perdidos	Sistema	1	1,2
Total		81	100



*Figura No 2 Porcentaje Edad de los militares*

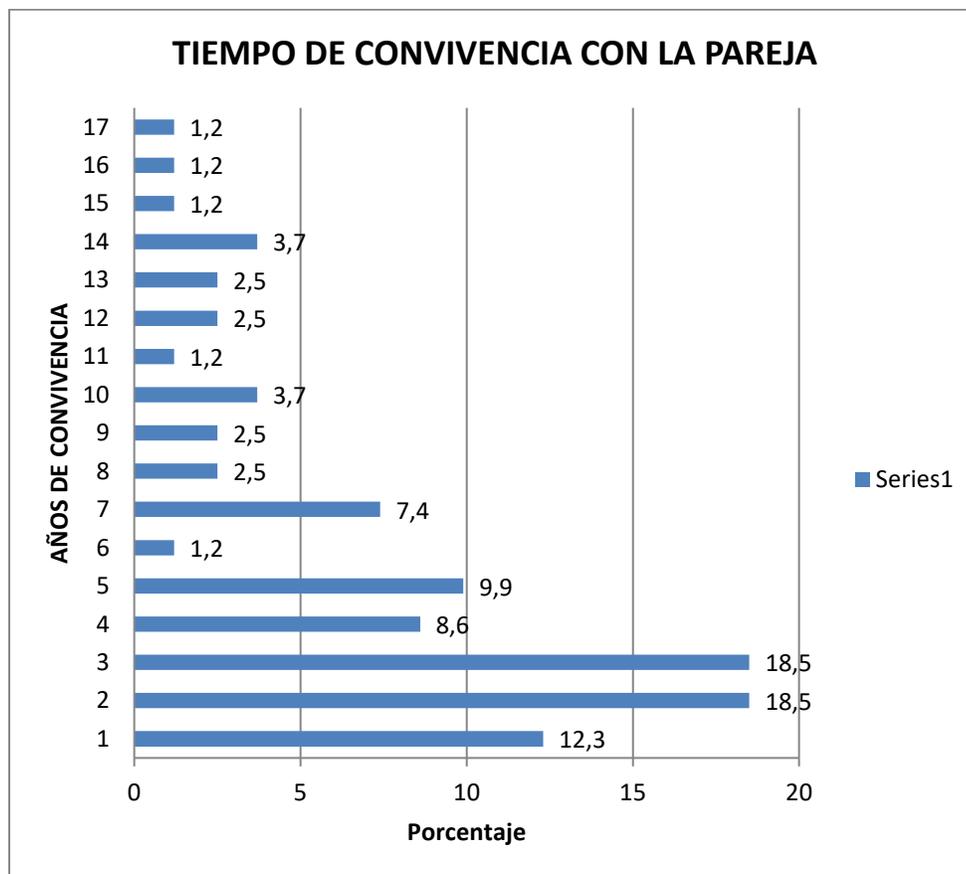
El mayor porcentaje de edades de los militares se encuentra en la edad de 24 años con un 9,9%, seguido de los militares con 40 años con un 7,4%, luego los militares con 20 años de edad con un 6,2%, el 60,4% de los encuestados tienen hasta 30 años de edad, mientras que el 39,2% tienen edades mayores a 30 años.

A continuación se muestra la tabla con los valores absolutos y porcentuales de la edad de los participantes.

**Tabla 3 . Valores Absolutos y Porcentuales por Edad. Salida Spss**

EDADES			
		Frecuencia	Porcentaje
<b>Válido</b>	19	3	3,7
	20	5	6,2
	21	4	4,9
	22	3	3,7
	23	6	7,4
	24	8	9,9
	25	3	3,7
	26	3	3,7
	27	4	4,9
	28	4	4,9
	29	2	2,5
	30	4	4,9
	31	2	2,5
	32	4	4,9
	33	2	2,5
	34	4	4,9
	35	4	4,9
	36	1	1,2

		37	1	1,2
		38	3	3,7
		39	3	3,7
		40	6	7,4
		42	1	1,2
	<b>Total</b>		80	98,8
<b>Perdidos</b>	Sistema		1	1,2
<b>Total</b>			81	100



*Figura No 3 Tiempo de convivencia marital de los Militares*

Se observa que los porcentajes más altos en los años de convivencias son dos y tres años, con un mismo porcentaje (18,5%), le sigue aquellos militares que tienen 1 año de casado con un 12,3%, luego aquellos militares que tienen 5 años de convivencia con un 9,9%, mientras que aquellos que tienen cuatro años presentan un porcentaje de 8,6%, y los que tienen siete años de convivencia presentan un 7,4%. Los demás años de convivencia están por debajo de 3,7%

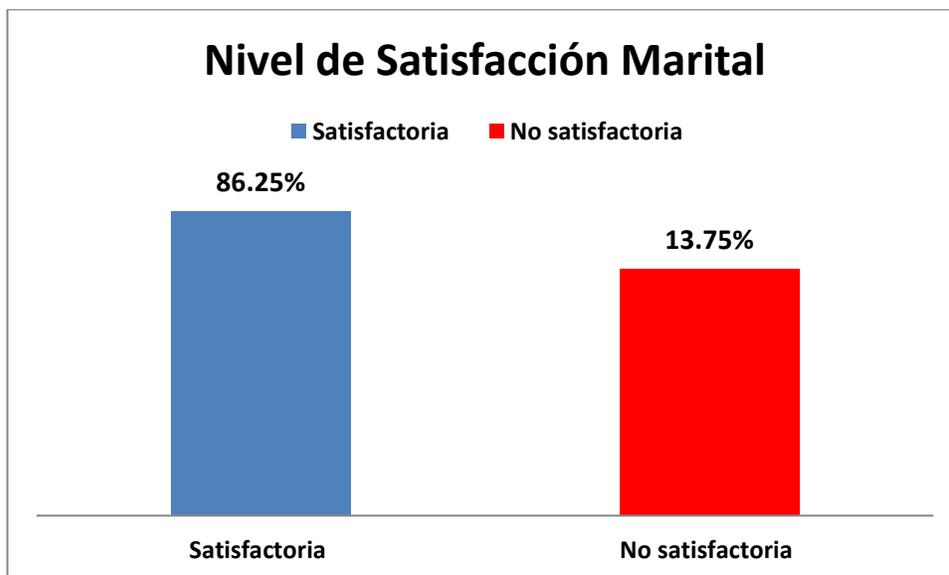
A continuación se presenta la tabla con los valores absolutos y porcentuales de los años de convivencia marital de los militares encuestados.

**Tabla 4 . Valores Absolutos y Porcentuales Años de Convivencia. Salida Spss**

TIEMPO DE CONVIVENCIA			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	1	10	12,3
	2	15	18,5
	3	15	18,5
	4	7	8,6
	5	8	9,9
	6	1	1,2
	7	6	7,4
	8	2	2,5
	9	2	2,5
	10	3	3,7
	12	1	1,2
	13	2	2,5
	15	2	2,5

	16	3	3,7
	17	1	1,2
	18	1	1,2
	20	1	1,2
	Total	80	98,8
Perdidos	Sistema	1	1,2
Total		81	100

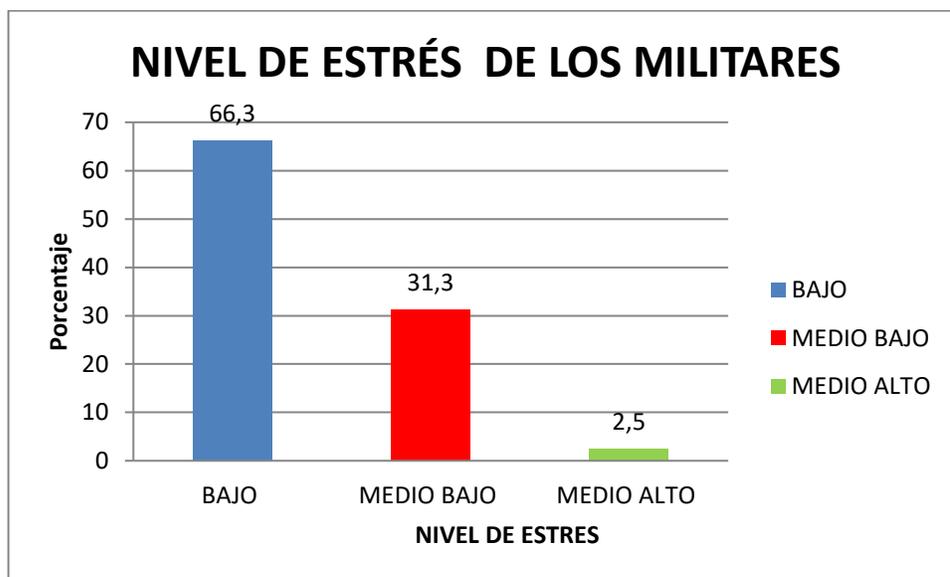
#### 4.2 Análisis de Satisfacción Marital



*Figura No 4 Nivel de Satisfacción marital en los militares de San Jose de cúcuta*

Por tanto, se puede observar que de los militares encuestados, los niveles de satisfacción en la relación con su pareja, se encuentran satisfechos un 86.25%, seguido un nivel de insatisfacción en la relación de pareja de 13.75 %. Ahora bien no hay ningún militar con un nivel de muy satisfactorio en su relación marital.

#### 4.3 Análisis del Nivel de Estrés.



*Figura No 5 Nivel de Estrés presente en los Militares en San José de Cúcuta*

Por tanto, se puede observar que de los militares encuestados, en cuanto a niveles de Estrés, se tiene que un 66,3% mantiene un nivel Bajo, mientras que un 31,3% tiene un nivel de estrés Medio Bajo, y por último el 2,5% mantiene un nivel de estrés Medio Alto.

#### 4.4 Análisis de la Relación existente entre el nivel de satisfacción marital y el Nivel de estrés del militar.

Para realizar este análisis, aplicando el estadístico *Chi cuadrado* para verificar si hay independencia estadística entre el nivel de estrés y el nivel de satisfacción marital de los

militares de la ciudad de San José de Cúcuta. Estadístico utilizado para Determinar la relación o dependencia de dos variables categóricas

Planteando la siguiente hipótesis:

Ho: El nivel de satisfacción marital y el nivel de estrés del militar de San José de Cúcuta son dependientes

H1: El nivel de satisfacción marital y el nivel de estrés del militar de San José de Cúcuta son independientes estadísticamente

Tomando un 95% de confiabilidad y un  $\alpha = 0,05$  se tiene que:

**Tabla No 5 Salida Spss resultado de chi cuadrado Calculada**

nivel de satisfacción				Incremental
nivel de estrés	No Satisfactoria	Satisfactoria	Row Total	Chi Square
<b>Alto</b>	1	10	<b>11</b>	0,201
<i>expected</i>	<i>1,513</i>	<i>9,488</i>		
<b>Bajo</b>	1	15	<b>16</b>	0,759
<i>expected</i>	<i>2,200</i>	<i>13,800</i>		
<b>Medio</b>	9	44	<b>53</b>	0,467
<i>expected</i>	<i>7,288</i>	<i>45,713</i>		
<b>Columns Total</b>	<b>11</b>	<b>69</b>	<b>80</b>	<b>1,427</b> Chi Square Total
<b>Grand Total</b>				
			<b>DF</b>	2
			<b>P</b>	0,490

*Se concluye que hay una dependencia estadística entre ambas variables.*

**Tabla 6. Resultados correlación satisfacción y estrés laboral**

CORRELACIONES		ESTRÉS	
		Coefficiente de correlación	-,025
Rho de Spearman	SATISFACIÓN	Sig. (bilateral)	,825
		N	81

Interpretando el coeficiente de Rho de Spearman, la confiabilidad de los resultados en baja.

## DISCUSION

El estrés es un elemento inherente al ser humano, como lo plantea Moreno ,Menéndez Turró (2001) parte de ser una reacción vista de modo negativo o también positivo, dada en su interacción con el entorno, en esta reposa, con veracidad, un conflicto en el cual no se corresponden las posibilidades de satisfacer necesidades, demandas y deseos. Gran parte de las tensiones en este caso, que se dan es cuando el cónyuge en la relación no supe las mismas. Lo cual, al no existir una correspondencia entre la carga emocional, se plantean reservas para la adaptación. Es decir, estas modifican estructuras de poder, generando tensiones capaces

de crear y construir, por lo cual son oportunidades de transformación en donde, pueden fortalecer o deteriorarlas, de acuerdo a su resolución. Meza (2012).

Partiendo de esta connotación, la presente investigación dentro de sus objetivos plantea identificar y describir aquellos niveles de estrés que estaban presentes en miembros participes de las fuerzas militares. Sobre todo se pretendió examinar si estos niveles de estrés incidían de cierta forma en las relaciones maritales. La hipótesis realizada de manera previa al iniciar este estudio se daba de la siguiente manera ¿A mayor estrés menor satisfacción marital? Lo cual respondiendo a lo mencionado, sería refutado o confirmado mediante el proceso de estudio al finalizar la investigación.

Para lo cual, en posteriores investigaciones sugieren que el estrés resulta ser una amenaza para la satisfacción conyugal como se menciona en el siguiente estudio, realizado en combatientes por la universidad Pontificia Bolivariana (2010) en donde después de aplicadas las pruebas se encontraron, que las principales fuentes de estrés en el entorno laboral están dadas a condiciones en que se encuentran estas personas, que como consecuencia a estas implicaciones producen sintomatologías como es el estrés laboral siendo un factor de riesgo psicosocial, porque las condiciones en las cuales interactúan estas personas son emergentes y afectan el nivel comportamental, emocional y cognitivo afectando así, la no fluidez en las relaciones interpersonales. Cortes & Torres (2018).

Contrario a esto, en el estudio presente prevalecen diferencias estadísticas con un nivel de significación para cada una de estas dos variables que son; satisfacción marital y estrés laboral. Los resultados demuestran que en la población de integrantes de las fuerzas

militares encuestados, frente al nivel de estrés, se tiene que el 2,5% se mantiene en un nivel bajo y frente al nivel de satisfacción en la relación con su pareja se encuentran satisfechos el 86.25%. Al correlacionar estas dos variables mediante el coeficiente de Rho de Spearman, se obtiene un resultado de ,825, evidenciando que la confiabilidad de los resultados es baja, no alcanzando su valor de significancia de 0.05. Las altas puntuaciones obtenidas están de acuerdo con la sobrevaloración que realizan los sujetos de su propia satisfacción.

Lo que quiere decir, que en las relaciones maritales no hay una influencia de manera significativa por parte del factor estrés. Por lo tanto, se deduce que en relación al objetivo general del estudio, dada en la correlación mediante los resultados obtenidos de cada una de las variables, se señala que lo antepuesto a la pregunta emergida de la investigación ¿Si, existe una relación entre el estrés laboral y la satisfacción marital? Conciérne a ser una hipótesis nula para la labor que ejecutan estos integrantes vinculados a las fuerzas militares en su entorno laboral.

En relación a los supuestos teóricos se plantean las posibles explicaciones de estos datos, nuestros resultados parecen confirmar los hallazgos encontrados en los siguientes aportes explicativos. Primero; se han evidenciado que la intensidad del amor romántico correlaciona significativamente con la satisfacción, independientemente del tiempo de relación (Acevedo y Aron, 2009) citado por (Montesino, 2013) Señalándose en el estudio porcentajes, más altos en los años de convivencia como lo son dos y tres años, con un mismo porcentaje (18,5%), los porcentajes más bajos se dan en 3,7% que corresponde a quince, dieciséis, diecisiete años de convivencia, discerniendo que el tiempo de convivencia no afecta en esas relaciones duraderas.

En segunda instancia un factor común entre esta población es el distanciamiento constante de sus hogares, la mayoría de parejas militares convierten su relación en matrimonios a distancia esto refiera a la situación que deben exponerse. Rodrigo. (2005) citado por Carro- & Gamiño. (2018), plantea que las “parejas casadas deben adaptarse a la vida en común con la vida separada durante determinados días a la semana o durante largas temporadas, dependiendo de sus empleos en zonas distintas o trabajos móviles” (p. 124). En muchas ocasiones estas personas significativas se encuentran lejos, existiendo relaciones amorosas que atraviesan fronteras geográficas, culturales y políticas. Lo cual, constituyen una intimidad a distancia, redefiniendo roles, en el estableciendo interacciones mediadas por acuerdos, buscando siempre consolidar un lazo o medio virtual que aporta a la dinámica de la pareja.

El apartamiento de la pareja es similar a la separación madre-hijo investigada por Bowlby (1969): (a) En ambos casos, existe un vínculo emocional entre dos personas que pueden ser definidos como apego; (b) una separación física, que es ocasionada por las circunstancias externas y **no por problemas en la relación**; y (c) la separación es sólo temporal, de modo que las experiencias de reunión de las parejas puede ser comparada con la reunión madre-hijo.

Aunque ambos miembros de la pareja experimentan el mismo proceso durante una separación, las teorías del apego sugieren que la pareja que se queda será probablemente la que vivencie sentimientos no favorables. El que se va, atiende a explorar un medio ambiente diferente, duerme en una cama diferente, tiene una rutina diferente, e interactúa con un conjunto de individuos totalmente diferente y esto hace, que los efectos perturbadores de la separación de su pareja puedan ser menos evidentes y potentes (Roehling y Bultman, 2002)

citado por (Vega). Consecuente a esto, la evaluación fue dirigida solo a los integrantes militares, de ahí se respaldan sus niveles de estrés bajos, deduciendo que la influencia repercute posiblemente, en la mujer, quien es quien debe asumir en su mayoría, las responsabilidades que demanda el hogar.

Por esta razón, en muchos casos dados en las parejas se habla de que no es suficiente tener una relación estable, si no implica una alta calidad de la misma (Ob. Cit.), *“estas dependen en su gran mayoría de las características de la familia, se hace énfasis en que además de conocer que existe una gran diversidad de familias y que cada una de ellas tiene una dinámica y estructura propia”*. (p. 100). Esto también, depende de las cogniciones de cada individuo para mantener la relación, a nivel diádico, se incluyen estrategias y rutinas que la pareja planea con el objetivo de mantener la calidad de la relación. Entre estas se cuenta con efectos moderadores basados el apoyo social de la familia (habitualmente cónyuge o pareja), Este apoyo de la pareja reduce así, los efectos de la sobrecarga laboral y su interferencia en el ámbito familiar. (Gastañares, Allende & Zorriqueta, 2008).

Como último argumento en relación a todo el ejercicio académico, refiere a que dependiendo de la calidad de la relación de pareja puede ser considerada como un factor de protección frente al afrontamiento de situaciones que puedan generar tensión, en concreto la Cohesión, la Satisfacción, y especialmente el Consenso. Al analizar porque aun, prevaleciendo estudios en donde se evidencia la influencia del estrés en las relaciones maritales, en este caso los resultados se obtienen de forma contraria, cabe resaltar como se señala anteriormente, que las estrategias implementadas como acuerdo y arreglos que encuentran las familias favorecen el mantenimiento de la misma.

De esta manera quedan demostrados los resultados obtenidos por medio de sustentos teóricos que respaldan estos aspectos, deduciendo así, que la población tomada como muestra para el estudio se evidencian nivel de satisfacción satisfactorios y nivel de estrés bajos, están en sintonía con los de Briana et al. (2007) citado por (vega, 2015) plantea que a mayor calidad de la relación de pareja, menor sintomatología en relación al estrés presente en el sujeto.

En otro orden de cosas, cabe destacar la importancia, los resultados de este estudio no pueden ser generalizados a la población de referencia este estudio pueden ser generalizados por sus acciones desencadenantes de referencia, puesto que el tamaño muestral y su representatividad no lo permiten. Sin embargo, es importante tener en cuenta los datos obtenidos para establecer la necesidad de evaluar de forma independiente cuales son esos factores que influyen directamente en cada una de las variables propuestas.

Se sugiere conforme a los hallazgos encontrados se realice una investigación posterior con este tipo de poblaciones, con el objetivo de ejecutar una segunda fase del estudio propuesto. Examinar a profundidad aspectos que se vean afectados por esta variable, para disminuir aquellos factores de riesgo que pueda conducir a la existencia de otros. Las investigaciones se han centrado en evaluar estas dos variables de forma conjunta. Sin embargo nuestro estudio plantea que pueden existir diferentes variables que puedan afectar a cada una por aparte. Reflejando tendencias diferenciales entre el estrés y la satisfacción marital, es decir, estas dos variables puede puntuar resultado significativos, pero se toma cada una por aparte.

Consideramos que un factor decisivo en la carencia de investigaciones en este campo se relaciona con la presencia algunos resultados, lo cual dificultad la revisión bibliográfica para

sentar bases que permitieran una mirada comparativa respecto al problema de investigación. Quizás también, sería importante completar esta investigación con otras técnicas complementarias de evaluación para ampliar los datos obtenidos en esta parte del estudio.

## CONCLUSIONES

El objetivo de la presente investigación se enfocó en si existía relación entre estrés laboral y satisfacción marital donde se utilizo una muestra de población vinculada a las Fuerzas

Armadas de Colombia. La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) postula que el estrés es "el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción". (Rivadeneira, Minici y Dahad 2013, pag. 1). Este a su vez juega un papel fundamental en la salud y enfermedad de las personas, autores como (Guevara, 2010) consideran que "El estrés en principio no es intrínsecamente desadaptativo y perjudicial, algunas veces hace que el individuo desarrolle recursos adaptativos que nunca había supuesto tener" (pág. 34), se podría concluir que el estrés es un proceso dinámico en el que intervienen variables tanto del entorno como individuales, y aparece cuando la persona evalúa una situación como amenaza.

Todas estas formas de definir el estrés muestran la complejidad del fenómeno.

MedlinePlus (blog, s.f.), en cuanto a la salud del militar, se dice que estar en combate y separado de su familia puede ser estresante. Este tipo de estrés expone a los militares y veteranos en el peligro, en cuanto a generar problemas de salud mental. Estos incluyen ansiedad, trastorno de estrés postraumático, depresión y abuso de drogas. El suicidio también es una preocupación.

Respecto a las causas del estrés en los militares Mora y Segovia (2010, pág. 3). Se encontró lo siguiente: "...el alto estrés por las relaciones, reducía la satisfacción de aquellos soldados con un bajo sentido del deber, pero no afectaba a aquellos con un alto sentido del mismo ...". Lo cual nos indica que en parte el estrés laboral que puedan sufrir los militares se debe al poco compromiso que adquiera este con la institución militar, Dicho estrés en los militares se puede observar en la moral de las tropas, del soldado e incluso del mismo comandante, algo parecido a lo que autores como denominado "agotamiento emocional", de acuerdo a los autores esto se detecta cuando los trabajadores manifiestan que ya no pueden dar más de sí mismos y se sienten sin recursos emocionales para afrontar la situación de trabajo.

Finalmente se podría decir que El estrés laboral y la satisfacción de pareja en los militares de acuerdo a los estudios realizados, son dos factores independientes, según es posible sufrir de estrés sin afectar la relación de pareja, o por el contrario se puede tener problemas en la relación de pareja sin que esta genere estrés laboral.

El objetivo de la presente investigación se enfocó en si existía relación entre estrés laboral y satisfacción marital donde se utilizó una muestra de población vinculada a las Fuerzas

Armadas de Colombia. La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) postula que el estrés es "el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción". (Rivadeneira, Minici y Dahad 2013, pag. 1). Este a su vez juega un papel fundamental en la salud y enfermedad de las personas, autores como (Guevara, 2010) consideran que "El estrés en principio no es intrínsecamente desadaptativo y perjudicial, algunas veces hace que el individuo desarrolle recursos adaptativos que nunca había supuesto tener" (pág. 34), se

podría concluir que el estrés es un proceso dinámico en el que intervienen variables tanto del entorno como individuales, y aparece cuando la persona evalúa una situación como amenaza.

Todas estas formas de definir el estrés muestran la complejidad del fenómeno.

MedlinePlus (blog, s.f.), en cuanto a la salud del militar, se dice que estar en combate y separado de su familia puede ser estresante. Este tipo de estrés expone a los militares y veteranos en el peligro, en cuanto a generar problemas de salud mental. Estos incluyen ansiedad, trastorno de estrés postraumático, depresión y abuso de drogas. El suicidio también es una preocupación.

Respecto a las causas del estrés en los militares Mora y Segovia (2010, pág. 3). Se encontró lo siguiente: "...el alto estrés por las relaciones, reducía la satisfacción de aquellos soldados con un bajo sentido del deber, pero no afectaba a aquellos con un alto sentido del mismo ...". Lo cual nos indica que en parte el estrés laboral que puedan sufrir los militares se debe al poco compromiso que adquiriera este con la institución militar, Dicho estrés en los militares se puede observar en la moral de las tropas, del soldado e incluso del mismo comandante, algo parecido a lo que autores como denominado "agotamiento emocional", de acuerdo a los autores esto se detecta cuando los trabajadores manifiestan que ya no pueden dar más de sí mismos y se sienten sin recursos emocionales para afrontar la situación de trabajo.

Finalmente se podría decir que El estrés laboral y la satisfacción de pareja en los militares de acuerdo a los estudios realizados, son dos factores independientes, según es posible sufrir de estrés sin afectar la relación de pareja, o por el contrario se puede tener problemas en la relación de pareja sin que esta genere estrés laboral.

## RECOMENDACIONES

Por medio de la experiencia obtenida en este trabajo de investigación, se sugiere en próximas investigaciones, incluir la participación de las esposas de los integrantes militares que participan en la investigación, ya que son ellas las que están en cabeza de su hogar, Según Cabrera, V., Cuervo, J., Martinez, Z., & Cabrera, M. (2016) "Concretamente, la familia militar posee particularidades frente al resto de familias que conforman nuestra sociedad, específicamente en lo referido a la predominancia del liderato materno en el manejo del hogar", es decir al cuidado de los hijos lo que implica, estar pendientes de su salud, de la orientación en las actividades escolares, fechas especiales, labores domesticar e incluso compartir tiempo de calidad con sus hijos en relación a recreación y diversión, ya que los hombres por pertenecer a estas instituciones están en otras ciudades lejos de su familia.

Realizar estudios acerca del Bienestar Psicológico y Síndrome de Burnout al personal militar en relación con otras variables, o de igual manera realizar investigaciones en relación con la satisfacción marital con integrantes militares que estén diagnosticados con estrés postraumático.

Incentivar a la realización de estudios complementarios, es los que se pueda obtener más información socio- demográfica, acerca de cómo es la vida marital de los integrantes de las

fuerzas militares, que permitan identificar que otros aspectos influyen en la dinámica familiar.

Tener presente la ubicación donde se encuentra desempeñado su labor el integrante militar, ya que en ocasiones se encuentran en áreas con factores estresores poco relevantes, como por ejemplo los que se desenvuelven en el área de carabineros o adiestramiento.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alarcón Delgado, Irma de Lourdes. (2012). Conciliación de la vida familiar y laboral en parejas heterosexuales con intenciones de equidad de la ciudad de México. *La ventana. Revista de estudios de género*, 4(35), 58-92.

Angulo, E., Esparza, J., & Bayona, J. (2014). *Diagnostico de enfermedad profesional*. Bogota.

Arnold, & Osorio. (2008). *ntroducción a los conceptos básicos de la teoría general de sistemas*. Chile: Cinta moebio: Departamento de Antrología. Universidad de Chile.

Ascarate, A., & Osorio, C. (2010). Sinergia. 48.

Ayala, J. (2011). La tension. 25.

Ayala, M. (2011). El estrés laboral y su influencia en el trabajo. *Industrial Data*. Obtenido de <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/idata/article/view/6754>

Bardera, M. (2010). *Agotamiento emocional*.

Barderga, J., & Silgo, W. (2013). *Programas de fortalecimiento psicologico*.

Botella, & Vilaregut. (2013). *La perspectiva sistémica en terapia familiar: Conceptos básicos, investigación y evolución*. Barcelona, España: Facultad de Psicología y Ciencias de la Educación Blanquera Universidad Ramón Llull.

Bowlby, A. (1969). *Recollections of Rifleman Bowlby*. Pen and Sword.

Cabrera García, V. E., Cuervo Ríos, J. C., Martínez Castro, Z., & Cabrera Campos, M. A. (2016). Estrategias de afrontamiento frente al divorcio en personas de las Fuerzas Militares de Colombia. *Revista Científica General José María Córdova*, 14(17), 135-154.

Cano, A. (2011). Estrés Laboral. *Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y Estrés*.  
Obtenido de [http://webs.ucm.es/info/seas/estres\\_lab/](http://webs.ucm.es/info/seas/estres_lab/)

Cauas, D. (2015). Definición de las variables, enfoque y tipo de investigación. *Bogotá: biblioteca electrónica de la universidad Nacional de Colombia*, 2.

Cruz, J. (2015). *Deterioro de las relaciones de pareja producto del estres*. Mexico.

carro-abdala, v. d. j., & gamiño-muñoz, r. (2018). familias de militares en méxico. bienestar objetivo y bienestar subjetivo: bases para un debate. *revista latinoamericana de estudios de familia*, 10(2), 87-104.

Cortes Angulo, M. N., & Torres Fuentes, N. L. (2018). *El Estres laboral: un factor de riesgo psicosocial que afecta a los combatientes* (Bachelor's thesis, Universidad Piloto de Colombia).

Diaz, L. (2012). *Satisfaccion marital*. España.

*Estadistica.mat.* (06 de 06 de 2018). Obtenido de <http://www.estadistica.mat.uson.mx/Material/elmuestreo.pdf>

El espectador (2017). Antecedentes Históricos. Recuperado 18 de junio de 2018, a partir de <http://www.elespectador.com/noticias/salud/estres-afecta-al-38-delos-trabajadores-colombia-articulo-373408>

Garibay, M. (2013). *Causalidad de las relaciones familiares*. Guatemala.

Garibay, S. (2013). *Enfoque Sistemico. Una introducción a la psicoterapia familiar*.

Gastañares, I. U., Allende, J. C., & Zorriquetta, R. I. (2008). Transformando el conflicto trabajo/familia en interacción y conciliación trabajo/familia. *Lan harremanak: Revista de relaciones laborales*, (18), 17-41.

México: El Manual Moderno.

Meza, B. A. A. Estrategias de resolución de conflictos de pareja en hijos varones de militares ausentes del hogar durante el conflicto armado interno en Guatemala.

Gomez, E. (2012). *La familia como sistema dinamico*. Bogota: trilla.

González, A., Bardera, P., & Peiró, J. (2011). Estrés de rol y su influencia sobre el bienestar psíquico y físico. *Psicothema*. Obtenido de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=1022>

González-Rivera, J.A., & Veray-Alicea, J. (2018). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción en la Pareja (ESP-10) en una muestra de adultos puertorriqueños. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 21(1), 100-120.

Guevara, J. (2010). El estres. 34.

Hernandez, J., Fernandez, M., & Baptista, J. (2014). *la Poblacion*. SM.

Hurtado, J. (2010). *Investigacion de Metodos complementarios*. Salvador.

Hurtado, J. (2012). *Paradigmas*.

*La Encuesta Nacional de Salud Mental, Tomo I.* (2015). Bogota: norma.

Ma, C. C., Andrew, M. E., Fekedulegn, D., Gu, J. K., Hartley, T. A., Charles, L. E., ... & Burchfiel, C. M. (2015). Shift work and occupational stress in police officers. *Safety and health at work*, 6(1), 25-29.

Martinez, J., & Juarez, M. (210). Nivel de estres en los trabajadores.

MedlinePlus. (s.f.). Salud del veterano y personal militar.

Méndez Venegas, J. (2019). Estrés laboral o síndrome de 'burnout'.

Mental, L. E. (2015). *Salud Mental*. Bogota: norma.

Millan, & Serrano. (2012). *Psicología y familia: enfoque sistémico*. Madrid: Caritas españolas editorial.

Montesino, M. L. C. (2013). Ajuste diádico en la pareja: revisión teórica. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 13(1), 177-189.

Mora, B., & Segovia, O. (2010). Estrés laboral, autoconcepto y salud en una muestra de militares españoles. *Revista Española de Sanidad Militar*. Obtenido de <https://www.ucm.es/data/cont/docs/1091-2015-05-20-Estr%C3%A9s%20laboral.pdf>

Moreno Puebla, R. A., Menéndez López, J. R., & Turró Mármol, C. (2001). Factores psicosociales y estrés en el medio militar. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 30(3), 183-189.

*My Child Without Limits.* (s.f.). Obtenido de <http://www.mychildwithoutlimits.org/plan/common-treatments-and-therapies/cognitive-therapy/espanol-terapia-cognitiva-del-comportamiento/?lang=es>

- Olhaberry, M., & Farkas, C. (2012). *Estrés materno y configuración familiar: estudio comparativo en familias chilenas monoparentales y nucleares de bajos ingresos*. Chile: : Universitas Psychologica.
- Pantoja, M. (2016). *Trabajo de grado*. Ecuador.
- Pinna, C. (2014). *Relacion entre la satisfaccion marital y la satisfaccion laboral*. Santa Rosa, La Pampa: ESM.
- Piñango, F. (2010). Metodo especifico. 12-13.
- Quintero, F. G., & Videla, A. M. (2014). Estrés laboral en el sector servicios. (U. S. Tomas, Ed.) *Revista Lebre*(6). Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5983202.pdf>
- Rivadeneira, C., Minici, A., & Dahab, J. (2013). Algunas puntualizaciones sobre el estrés. *Revista de Terapia Cognitiva Conductual*. Obtenido de <http://cetecic.com.ar/revista/algunas-puntualizaciones-sobre-el-estres/>
- Rodríguez, A. (2013). *El estrés laboral de los trabajadores colombianos*. Obtenido de [psiquiatria.org.co](http://psiquiatria.org.co): <http://psiquiatria.org.co/web/wp-content/uploads/2013/10/articulo-estrees-laboral-04-de-octubre-de-2013.pdf>
- Ruiz, M. (2012). *La familia como estabilidad emocional, social y economica*. Bogota.
- Ruiz Manotas, P. M. (2017). *El divorcio en Colombia y su relación con el posicionamiento social de la mujer* (Master's thesis, Universidad del Norte).
- Ruiz López, Paulina, Pullas Tapia, Paúl, Parra Parra, Christian Alberto, Zamora-Sánchez, Ruth, LA DOBLE PRESENCIA EN LAS TRABAJADORAS FEMENINAS: EQUILIBRIO ENTRE EL TRABAJO Y LA VIDA FAMILIAR. *Revista de Comunicación de la SEECI* [en línea] 2018, (Jan-Mar)

- Samper, E. (2015). *Factores de Riesgo psicologico en el personal militar que trabaja en emergencias y catastrofes*. España.
- Sanchez, M., & Valencia, R. (2010). La familia desde el enfoque sistémico. 30-39.
- Semana. (2016). Estres Laboral. *Semana*, 15.
- Snyder, D. (2018). *Confirmacion de la utilidad del MSI-R*.
- Suarez, L. (2012). Satisfaccion Marital y Estres Laboral.
- .Urbano-Contreras, A., Iglesias-García, M. T., & Martínez-González, R. A. (2019). Satisfacción general y sexual con la relación de pareja en función del género. *Reis*, (165).
- Vega Cordero, R. (2015). Apego, relaciones de pareja y salud psicológica de militares desplegados en Líbano.

## **ANEXO 1.**

### **ESCALA DE SATISFACCION EN LA**

#### **PAREJA (ESP-10)**

Instrucciones: A continuación, encontrará una serie de aseveraciones relacionadas a su relación de pareja. Al lado de cada premisa encontrará una serie de alternativas.  Por favor, haga una marca de cotejo en la categoría que mejor describa su grado de acuerdo o desacuerdo con cada afirmación. Recuerde que no hay respuestas correctas e incorrectas.

ITEMS	Totalmente desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. ¿Estoy satisfecho en mi relación de pareja?				
2. ¿Disfruto de la compañía de mi pareja?				
3. ¿Me divierto mucho con mi pareja?				
4. ¿Ninguna persona podrá hacerme feliz como lo hace mi pareja?				
5. ¿Mi pareja me hace saber cuan satisfecho está mi relación?				
6. ¿Disfruto mucho el sexo con mi pareja?				
7. ¿Confío plenamente en mi pareja?				
8. ¿Me siento conectado con mi pareja?				
9. ¿Mi pareja es el amor de mi vida?				
10. ¿Me siento completamente conforme en mi relación de pareja?				

González-Rivera, J.A., & Veray-Alicea, J. (2018). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción en la Pareja (ESP-10) en una muestra de adultos puertorriqueños. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 21(1), 100-120.

## ANEXO 2.

### ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO

EDAD:

CARGO:

TIEMPO DE CONVIVENCIA:

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor indique con una “X” cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

ITEMS	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

Versión española (2.0) de la Perceived Stress Scale (PSS) de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor. Escala de Estrés Percibido - Perceived Stress Scale (PSS) – versión completa 14 ítems.