



FR/Marriage/2007-03sp

Controlando el Estrés en Familias Ensambladas

Linda Skogrand, Family Life Extension Specialist

Rachel Arrington, Extension Research Assistant

Brian Higginbotham, Family Life Extension Specialist

Introducción

Cada familia experimenta estrés y se enfrenta con problemas. Sin embargo, los problemas que se le presentan a una familia ensamblada pueden ser únicos y complicados. Esto pasa, en parte, porque los miembros de la familia no comparten una historia familiar y no han aprendido a reconocer las reacciones ante el estrés de los nuevos miembros de la familia. Además, quizá la nueva familia no haya aprendido a responder a las dificultades en equipo.

El estrés puede ser la causa de un evento positivo o negativo, como el nacimiento de un hijo o la muerte de un miembro de la familia (Olsen & DeFrain, 2006). Dependiendo de la manera que los miembros de la familia definen al acontecimiento, es la manera que ellos responderán al estrés (Crosbie-Burnett, 1989). Por ejemplo, un cambio de trabajo y traslado a otro estado puede ser visto por algunos miembros de la familia ensamblada como algo emocionante y una buena oportunidad pero quizá para otros este mismo evento puede ser una experiencia negativa porque están dejando a los amigos.

Consideraciones ante el Estrés Familiar

La historia de cada miembro de la familia ante el estrés puede ser diferente y usualmente está basada en la manera que ellos respondían al estrés en el hogar anterior. Esto puede crear dificultades en una familia ensamblada que sufre de tensión constante con nuevos miembros de la familia. Cada miembro de la familia utilizan recursos personales para disminuir los efectos del estrés, como la religión, las amistades cercanas, o por sus experiencias previas que les ayudan a sobrellevar mejor los problemas. Existen muchas cosas que considerar cuando una familia ensamblada se enfrenta ante una circunstancia estresante. Estos elementos son la comunicación eficaz, la flexibilidad, y especialmente el buen desarrollo de la convivencia.

La comunicación eficaz es fundamental para sobrellevar las dificultades en una familia ensamblada

(Ganong & Coleman, 2004). La comunicación es el proceso por el cual las familias pueden formar una comprensión común, desarrollar estrategias para enfrentar problemas, y mantener armonía y equilibrio familiar (McCubbin, McCubbin, Thompson, Han, & Allen, 1997). Las familias necesitan dedicar tiempo y permitir la comunicación constructiva. Las juntas familiares pueden ser una manera eficaz para promover la comunicación y compartir los sentimientos. Es especialmente importante dejar que los niños expresen sus sentimientos y emociones sin la crítica de un adulto. Las siguientes consideraciones son importantes para la comunicación:

- Cada miembro de la familia experimenta y define una situación estresante en diferente manera, es importante que cada persona tenga la oportunidad de decir lo que piensa y expresar sus sentimientos sin ser criticado. Por ejemplo, un niño puede estar preocupado por la salud de un familiar por parte del padre que no reside en el hogar. El padrastro quizá no conozca a la familia extendida del hijastro y por eso el padrastro no se siente estresado o preocupado. Cada miembro de la familia debe tratar de empatizar y entender el punto de vista de otros miembros de la familia, ya que existirán diferentes percepciones y reacciones a eventos estresantes.
- Cada persona responde diferente ante las causas del estrés. Cada persona dentro de una familia ensamblada puede tener diferentes reacciones al estrés y es importante hablar sobre esas diferencias. Por ejemplo, quizá un miembro de la familia tiene la necesidad de comunicarse con otros miembros de la familia durante una situación estresante y quizá no quiera estar solo. Otros optarán por estar a solas para pensar en lo que está sucediendo. Otros miembros de la familia pueden preferir hablar con un consejero o abuelo.

- Cada persona busca diferentes recursos al responder al estrés y es importante explorar estos recursos para que los miembros de la familia se puedan entender mejor y aprender de cada uno.

La comunicación sobre estas diferencias puede ayudar a los miembros de la familia a entenderse mejor, aprender de todos, y trabajar juntos para responder de una manera conjunta y eficaz ante la situación de estrés.

La *flexibilidad* es un esfuerzo importante para mantener la estabilidad ante el estrés en una familia (McCubbin et al., 1997). Los miembros de la familia definen, responden, y usan recursos diferentes en un evento estresante. La flexibilidad en actividades familiares beneficia a que cada individuo realice sus expresiones.

- El hogar necesita de la flexibilidad en las funciones estructuradas como los horarios, y actividades familiares para que cada miembro de la familia pueda ajustarse y adaptarse al estrés en su propia manera. Por ejemplo, un situación estresante como quebrarse un brazo o el anunciarse como candidato para presidente de una clase escolar requiere que se ajusten los trabajos en el hogar por un tiempo, o quizá ese miembro de la familia tendrá que quedarse en casa cuando toda la familia salga de paseo.
- Puede que los límites familiares necesiten ser flexibles para acomodar las necesidades de los miembros de la familia. Si existe estrés en el bienestar del padre que no vive en el hogar, como enfermedad o una muerte en la familia, los niños necesitarán más contacto con el padre y la familia extendida (Michaels, 2006).

El desarrollo de la convivencia o cercanía se refiere a la formación de una familia unida y es muy importante ante situaciones estresantes (Olson & DeFrain, 2006). Aunque cada miembro de la familia necesita una oportunidad para responder al estrés en su propia manera y utilizar sus propios recursos, las situaciones estresantes de una familia ensamblada son oportunidades para aprender a trabajar juntos, apoyarse, y valorarse. Es importante aprender de otras personas maneras efectivas para responder al estrés. Los padres pueden cultivar la cercanía facilitando juntas familiares positivas. Las juntas familiares no sólo proveen oportunidades para comunicarse, sino que también ayudan a que los miembros de la familia se apoyen y trabajen como equipo en respuesta a las dificultades.

Conclusión

Cada miembro de la familia tiene historias únicas y recurren a diferentes fuentes de alivio ante el estrés, cada miembro de la familia debe responder a

estas situaciones estresantes a su propia manera y se debería llegar a un acuerdo común si estas reacciones no son recibidas por los otros miembros de la familia de una manera positiva. Para poder controlar el estrés individualmente debe existir un balance de oportunidades para sobrellevarlo de una manera conjunta y apoyarse como familia. En el hogar donde existe la comunicación eficaz, la flexibilidad, y existen las oportunidades para desarrollar la cercanía es aquel hogar donde todos los miembros de la familia se benefician al responder al estrés de una manera individual y también se crea un ambiente donde la nueva familia puede como un equipo lograr la unidad.

Referencias

- Crosbie-Burnett, M. (1989). Application of family stress theory to remarriage: A model for assessing and helping stepfamilies. *Family Relations*, 38, 323-331.
- Ganong, L., & Coleman, M. (2004). *Stepfamily relationships: Development, dynamics and interventions*. New York: KluwerAcademic/Plenum Publishers.
- McCubbin, H., McCubbin, M., Thompson, A., Han, S., & Allen, C., (1997). Families under stress: What makes them resilient. Retrieved August 2007, <http://www.cyfernet.org/research/resilient.html>
- Michaels, M. (2006). Factors that contribute to stepfamily success: A qualitative analysis. *Journal of Divorce and Remarriage*, 44, 53-56.
- Olson, D., & DeFrain, J. (2006). *Marriages & Families: Intimacy, diversity and strengths*. New York: McGraw-Hill.

Fondos para esta hoja de información fueron proporcionados, en parte, por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Administración para los Niños y Familias, otorgamiento: 90FE0129 y 90YD0227. Opiniones, hallazgos, conclusiones, y recomendaciones en este documento pertenecen a los autores y no necesariamente reflejan la opinión del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Administración para los Niños y Familias.

La Universidad Estatal de Utah (USU) está comprometida a proporcionar un ambiente libre de acoso y de otras formas de discriminación ilegal basadas en la raza, color, religión, sexo, origen nacional, edad (40 y mayores), incapacidades, y estatus de veterano. Las normas de USU también prohíben la discriminación en base a la orientación sexual en el empleo y las prácticas y decisiones relacionadas académicamente.

Los empleados y los estudiantes de USU no pueden, debido a la raza, color, religión, sexo, origen nacional, edad, incapacidad, o el estatus de veterano, negarse a emplear; descartar; promover; degradar; terminar; discriminar en la remuneración; o discriminar respecto a términos, privilegios, o condiciones de empleo, contra cualquier persona. Los empleados y los estudiantes tampoco pueden ser discriminados en el salón de clase, pasillos de la residencia, o en campus y en eventos y actividades patrocinados por USU.

Esta publicación es emitida para continuar el trabajo de Extensión Cooperativa. Acta de mayo 8 y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Ministerio de Agricultura de los ESTADOS UNIDOS, Noelle E. Cockett, vice presidente y director, del Servicio de Extensión Cooperativa de USU.