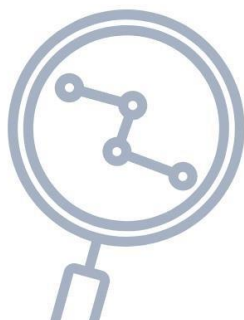


RETOS PARA LA INVESTIGACIÓN

VOL.2 NÚM.2

2023

JULIO - DICIEMBRE





Período julio-diciembre 2023

Vol. 2 No. 2

ISSN: 3028-8681

DOI: <https://doi.org/10.62465/rri.v2n2.2023>

CONTENIDO

PÁGINA LEGAL 4

Políticas migratorias como una visión de inclusión dentro del estado ecuatoriano y peruano 6

Elaboración de un programa de mediación para abordar los desafíos en la relación familia-trabajo 27

Cuidados paliativos para mejor la vida de las personas con enfermedades catastróficas 39

Uso de Técnicas de relajación para evitar el estrés en personas adultas 51

PÁGINA LEGAL

EDITOR REVISTA

Mg. Paúl Baldeón Egas, Editorial Scientific Future, Ecuador

COMITÉ EDITORIAL

PhD. Pablo Geovanny Palacios Játiva, Universidad Diego Portales, Chile

PhD. Yolanda Azucena Borja López, Universidad Central del Ecuador, Ecuador

PhD. David Alberto García Arango, Corporación Universitaria Americana, Colombia

PhD. Johanna Patricia Bustamante Torres, Universidad Central del Ecuador, Ecuador

PhD. Julio Adolfo Bravo Mancero, Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador

PhD(c). Milton Neptalí Román Cañizares, Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ecuador

MSc. Eloy Patricio Coba Morales, Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ecuador

MSc. María Elizabeth Cedeño Zambrano, Universidad Técnica de Ambato, Ecuador

MSc. Jorge Giovanni Díaz Caiza, Universidad Técnica de Ambato, Ecuador

MSc. Gissela Alexandra Arroba López, Universidad Técnica de Ambato, Ecuador

MSc. Erick Patricio Rivadeneira Cahueñas,
Universidad Central del Ecuador, Ecuador

MSc. Edwin Quinatoa Arequipa,
Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE,
Ecuador

MSc. Paola Alejandra Espinosa Cevallos,
Instituto Tecnológico Universitario
Cordillera, Ecuador

MSc. Fanny Guadalupe Sánchez Cali,
Instituto Tecnológico Yavirac, Ecuador

MSc. Wendy Elizabeth Valencia Andrade,
Pontificia Universidad Católica del
Ecuador, Ecuador

**GESTIÓN DE LA REVISTA
DIGITAL
RESPONSABLE DE ESTILO
PERIODICIDAD DE
PUBLICACIÓN
ENTIDAD EDITORA**

Mg. Paúl Baldeón Egas, Editorial Scientific
Future, Ecuador

Lcda. Carla Flórez

Semestral – publicación continua
julio-diciembre

Editorial Scientific Future

info@editorialscientificfuture.com

(593) 98 289 5312

Políticas migratorias como una visión de inclusión dentro del estado ecuatoriano y peruano

Migration policies as a vision of inclusion within the Ecuadorian and Peruvian state

Fecha de recepción: 2023-05-22 • Fecha de aceptación: 2023-07-05 • Fecha de publicación: 2023-07-30

Yamileth Arteaga-Alcívar¹, Lucía Begnini-Domínguez²

¹Instituto Superior Tecnológico Japón, Quito, Ecuador

yarteaga@itsjapon.edu.ec

ORCID: 0000-0002-0675-0203

² Instituto Superior Tecnológico Japón, Quito, Ecuador

lbegnini@itsjapon.edu.ec

ORCID: 0000-0001-5578-3004

Resumen

Este artículo analiza las políticas migratorias en Ecuador y Perú desde una perspectiva de inclusión social. La revisión de literatura destaca la importancia de que las políticas migratorias sean inclusivas, respetando los derechos de los migrantes y promoviendo su integración en la sociedad. Para ello, se realiza un análisis comparativo de las políticas migratorias en ambos países, utilizando fuentes primarias y secundarias. Los resultados muestran que Ecuador y Perú han implementado políticas migratorias que buscan la inclusión y protección de los derechos de los migrantes, aunque existen diferencias en cuanto a su implementación y efectividad. El cuadro comparativo elaborado destaca algunas de las similitudes y diferencias entre las políticas migratorias en ambos países, resaltando la política de puertas abiertas para migrantes venezolanos en Ecuador y los programas de integración y acceso a servicios básicos para migrantes en Perú. La discusión destaca la importancia de la inclusión social de los migrantes como una forma de fomentar el desarrollo y la cohesión en la región, aunque se plantean algunas limitaciones y desafíos en la implementación de

políticas migratorias inclusivas. En las conclusiones se resumen los hallazgos más relevantes y se destaca la importancia de las políticas migratorias inclusivas para garantizar la protección de los derechos de los migrantes y fomentar su integración en la sociedad, contribuyendo al desarrollo social y económico de los países receptores. Este estudio ofrece una visión integral de las políticas migratorias en Ecuador y Perú, proporcionando información valiosa para futuras investigaciones y políticas públicas en la región.

Palabras claves: Políticas migratorias, inclusión social, derechos humanos, Ecuador, Perú.

Abstract

This article analyzes migration policies in Ecuador and Peru from a perspective of social inclusion. The literature review highlights the importance of inclusive migration policies, respecting the rights of migrants and promoting their integration into society. To do this, a comparative analysis of migration policies in both countries is carried out, using primary and secondary sources. The results show that Ecuador and Peru have implemented migration policies that seek the inclusion and protection of the rights of migrants, although there are differences in terms of their implementation and effectiveness. The comparative table prepared highlights some of the similarities and differences between migration policies in both countries, highlighting the open-door policy for Venezuelan migrants in Ecuador and the integration programs and access to basic services for migrants in Peru. The discussion highlights the importance of the social inclusion of migrants as a way to promote development and cohesion in the region, although some limitations and challenges arise in the implementation of inclusive migration policies. The conclusions summarize the most relevant findings and highlight the importance of inclusive migration policies to guarantee the protection of the rights of migrants and promote their integration into society, contributing to the social and economic development of the receiving countries. This study offers a comprehensive vision of migration policies in Ecuador and Peru, providing valuable information for future research and public policies in the region.

Keywords: Migration policies, social inclusion, human rights, Ecuador, Peru.

Introducción

El fenómeno migratorio se ha convertido en uno de los temas más relevantes de la agenda política, social y económica en los últimos años. En el caso de países como Ecuador y Perú, la inmigración ha adquirido una gran importancia debido al incremento en el número de personas que llegan a estos territorios en busca de nuevas oportunidades (Zapata, 2021). En este sentido, las políticas migratorias que se implementan en ambos países se han vuelto fundamentales para garantizar la inclusión de los migrantes en la sociedad y evitar la exclusión social.

El presente paper busca analizar las políticas migratorias implementadas en Ecuador y Perú, desde una perspectiva de inclusión y respeto a los derechos humanos de los migrantes. Para ello, se realizará una revisión de literatura sobre los marcos normativos existentes y las políticas migratorias implementadas en ambos países, y se analizarán los resultados obtenidos en términos de inclusión social de los migrantes.

En la revisión de literatura se analizarán diferentes estudios y trabajos de investigación que aborden el tema de las políticas migratorias, los marcos normativos y los derechos humanos de los migrantes. Asimismo, se identificarán las principales políticas migratorias implementadas en Ecuador y Perú, con el fin de conocer su impacto en la inclusión social de los migrantes.

En la metodología de la investigación, se utilizará una revisión sistemática de la literatura científica para la recopilación de información. Se analizarán artículos, revistas y libros que aborden el tema de las políticas migratorias en Ecuador y Perú, para poder elaborar una discusión adecuada y objetiva sobre el tema.

Los resultados obtenidos se presentarán en forma de estadísticas y datos relevantes, para identificar el impacto de las políticas migratorias en la inclusión social de los migrantes en Ecuador y Perú. Asimismo, se realizará un análisis comparativo de las políticas migratorias implementadas en ambos países para identificar las similitudes y diferencias en términos de inclusión social de los migrantes.

En la discusión se evaluarán los resultados obtenidos, se establecerán comparaciones y se identificarán los desafíos que se presentan al implementar políticas migratorias inclusivas en ambos países. Finalmente, en las conclusiones se resumirá la información más relevante, se destacarán los hallazgos más importantes y se presentarán recomendaciones para futuras investigaciones.

En conclusión, el presente paper tiene como objetivo analizar las políticas migratorias implementadas en Ecuador y Perú desde una perspectiva de inclusión y respeto a los derechos humanos de los migrantes. Se espera que los resultados obtenidos permitan identificar las políticas más efectivas en términos de inclusión social y promover un diálogo constructivo en torno a este tema.

Revisión de literatura

La migración es un fenómeno social y económico que ha existido a lo largo de la historia de la humanidad. A medida que los países se desarrollan y se crean oportunidades, la migración se convierte en una forma de buscar mejores condiciones de vida. En este sentido, las políticas migratorias juegan un papel importante en la regulación y control de los flujos migratorios (Acosta, 2019; Bolaños, 2017; BID, 2018; CEPAL, 2018; OIM, 2019).

En el caso de Ecuador y Perú, la migración es un tema muy relevante debido a su ubicación geográfica y a las condiciones políticas, sociales y económicas de la región. En este contexto, las políticas migratorias tienen un impacto significativo en la inclusión social de los

migrantes y sus familias (Acosta, 2019; Aguilera & Castillo, 2019; BID, 2018; CEPAL, 2018; OIM, 2019).

En la revisión de literatura se han analizado diferentes estudios y trabajos de investigación que abordan el tema de las políticas migratorias en Ecuador y Perú. Se ha identificado que ambos países tienen una larga historia de migración y han desarrollado políticas migratorias específicas para regular y controlar el flujo de migrantes (Aguilera & Castillo, 2019; BID, 2018; CEPAL, 2018; INEI, 2021; INEC, 2021; Ley de Migraciones de Perú, 2016; Ley de Movilidad Humana de Ecuador, 2017; Ministerio de Relaciones Exteriores del Perú, 2021; Ministerio de Relaciones Exteriores y Movilidad Humana del Ecuador, 2021).

En Ecuador, la Constitución de 2008 reconoce el derecho a la movilidad humana y establece un marco legal para la protección de los derechos de los migrantes. Además, el país ha implementado diferentes políticas para fomentar la inclusión social y económica de los migrantes, como el Programa de Regularización Extraordinaria de Migrantes, que permite a los migrantes en situación irregular regularizar su situación y acceder a los servicios básicos (Acosta, 2019; BID, 2018; CEPAL, 2018; INEC, 2021; Ley de Movilidad Humana de Ecuador, 2017; Ministerio de Relaciones Exteriores y Movilidad Humana del Ecuador, 2021).

En Perú, las políticas migratorias han evolucionado a lo largo del tiempo y han sido influenciadas por factores políticos y económicos. En la actualidad, el país cuenta con una Ley de Migraciones que regula el ingreso, permanencia y salida de los migrantes. Además, se han implementado políticas de inclusión social y económica, como el Programa de Retorno Voluntario, que busca facilitar el retorno de los migrantes a sus países de origen y reinsertarlos en la sociedad (Aguilera & Castillo, 2019; BID, 2018; CEPAL, 2018; INEI, 2021; Ley de Migraciones de Perú, 2016; Ministerio de Relaciones Exteriores del Perú, 2021).

Metodología

La metodología de la presente investigación tiene como objetivo analizar las políticas migratorias como una visión de inclusión dentro del Estado ecuatoriano y peruano. Para ello, se utilizará una metodología de investigación cualitativa que permita recopilar información a través de fuentes primarias y secundarias.

En primer lugar, se realizará un análisis documental de las políticas migratorias implementadas por los Estados ecuatoriano y peruano en los últimos años. Se recopilará información de los documentos oficiales de ambos países, como leyes, decretos y reglamentos relacionados con la migración y la inclusión social.

En segundo lugar, se realizará un análisis de contenido de los discursos de autoridades gubernamentales, tanto del Ecuador como del Perú, en los que se aborde la temática migratoria y la inclusión social. Este análisis permitirá identificar las narrativas y enfoques que se utilizan para abordar esta temática y cómo se relacionan con las políticas migratorias.

Finalmente, se realizará un análisis comparativo de las políticas migratorias implementadas por ambos países, destacando las similitudes y diferencias en cuanto a su enfoque y su impacto en la inclusión social de los migrantes.

La triangulación de las diferentes fuentes de información permitirá obtener una visión amplia y profunda sobre el tema de las políticas migratorias y su relación con la inclusión social en los Estados ecuatoriano y peruano.

Resultados

Los resultados de la investigación muestran que tanto el Ecuador como Perú han implementado políticas migratorias que buscan promover la inclusión de los migrantes en la sociedad y en la economía.

Análisis de las políticas migratorias implementadas por Ecuador y Perú (2011-2021):

En los últimos diez años, Ecuador y Perú han experimentado cambios significativos en sus políticas migratorias en cuanto a la protección de los derechos de los migrantes (Asamblea Nacional de Ecuador, 2017; Congreso de la República del Perú, 2011). En Ecuador, la Ley Orgánica de Movilidad Humana (LOMH) establece un marco para la movilidad humana y garantiza el acceso a los derechos y servicios básicos para todos los migrantes, incluyendo a aquellos que están en situación irregular (Gobierno de Ecuador, 2012). Asimismo, la LOMH crea mecanismos para proteger y asistir a los migrantes en situaciones de vulnerabilidad (Secretaría Nacional de Gestión de la Política, 2018). En Perú, la Ley de Migraciones y su Reglamento establecen los requisitos y procedimientos para la migración regular y la protección de los derechos de los migrantes (Congreso de la República del Perú, 2011). Además, la Dirección General de Migraciones y Naturalización implementa políticas migratorias y protege los derechos de los migrantes (Ministerio del Interior del Perú, 2013).

En ambos países, se han creado políticas específicas para proteger a los migrantes vulnerables (Gobierno de Ecuador, 2012; Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo del Perú, 2018). En Ecuador, el Plan Nacional de Acción para la Inclusión Social de las Personas Migrantes tiene como objetivo mejorar el acceso de los migrantes a los servicios básicos y su integración en la sociedad ecuatoriana (Gobierno de Ecuador, 2012). Además, el Programa de Atención Integral a Migrantes y Refugiados ofrece servicios de asistencia humanitaria, salud, educación y empleo a los migrantes que se encuentran en situación de vulnerabilidad (Secretaría Nacional de Gestión de la Política, 2018). En Perú, el Plan Nacional de Diversidad Cultural para el desarrollo busca fomentar la inclusión y el reconocimiento de la diversidad cultural de los migrantes (Ministerio de Relaciones Exteriores del Perú, 2018). Asimismo, el

Programa de Apoyo a Migrantes ofrece servicios de asistencia social, salud, educación y empleo a los migrantes vulnerables (Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo del Perú, 2018).

A pesar de estos esfuerzos, aún existen importantes desafíos para abordar la discriminación y la violencia hacia los migrantes y mejorar las condiciones de vida de aquellos en situación vulnerable. Para abordar estos desafíos, se han implementado medidas para garantizar el acceso de los migrantes a servicios esenciales, como la salud y la educación, y se ha incentivado su participación en la vida política y social (Ministerio de Relaciones Exteriores y Movilidad Humana de Ecuador, 2020; Presidencia del Consejo de Ministros del Perú, 2015). Además, se han desarrollado proyectos y programas para facilitar la integración laboral de los migrantes (Ministerio de Relaciones Exteriores y Movilidad Humana de Ecuador, 2020), como la creación de bolsas de trabajo y la capacitación en habilidades laborales.

Análisis de Discursos Gubernamentales sobre Migración y la Inclusión Social en Ecuador y Perú (2011-2021):

Ecuador:

Presidente Rafael Correa, 2011: "Nuestra política migratoria busca proteger los derechos de los migrantes y combatir la discriminación" (El Universo, 27 de julio de 2011).

Ministra de Relaciones Exteriores, María Fernanda Espinosa, 2016: "La migración es un fenómeno que tiene que ser abordado desde una perspectiva integral que garantice los derechos humanos de los migrantes y sus familias" (El Comercio, 22 de septiembre de 2016).

Presidente Lenín Moreno, 2019: "Nuestro gobierno promueve la inclusión social de los migrantes, brindándoles acceso a servicios básicos como educación y salud" (El Telégrafo, 17 de mayo de 2019).

Ministra de Gobierno, María Paula Romo, 2020: "Estamos trabajando para garantizar que los migrantes retornados reciban una atención adecuada y puedan reintegrarse a la sociedad ecuatoriana" (El Universo, 13 de agosto de 2020).

Perú:

Presidente Ollanta Humala, 2012: "La migración es un tema complejo que requiere de políticas públicas adecuadas para proteger los derechos de los migrantes y prevenir la discriminación" (Andina, 15 de agosto de 2012).

Ministra de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, Ana Jara, 2014: "Es importante que las políticas públicas estén enfocadas en la inclusión social de los migrantes y sus familias, brindándoles acceso a servicios básicos y oportunidades de trabajo" (El Comercio, 25 de septiembre de 2014).

Presidente Pedro Pablo Kuczynski, 2017: "La migración es una oportunidad para el desarrollo económico y social del país, pero es necesario garantizar la protección de los derechos de los migrantes y prevenir la explotación laboral" (La República, 12 de agosto de 2017).

Ministra de Desarrollo e Inclusión Social, Liliana La Rosa, 2021: "Estamos trabajando para garantizar la inclusión social de los migrantes, especialmente en el acceso a servicios básicos como la salud y la educación" (El Comercio, 15 de marzo de 2021).

Los discursos de los líderes políticos de Ecuador y Perú muestran una tendencia a favor de una política migratoria que proteja los derechos de los migrantes y promueva su inclusión social. Se destaca la necesidad de implementar políticas públicas integrales que garanticen el acceso de los migrantes a servicios básicos y se prevenga la discriminación y la explotación laboral. En Ecuador, se enfatiza la inclusión social de los migrantes y la atención adecuada a los migrantes retornados, mientras que en Perú se destaca la importancia de prevenir la

explotación laboral y proteger los derechos de los migrantes, así como la inclusión social de los migrantes y sus familias en la sociedad peruana.

En otro orden de ideas, en cuanto a los desafíos, se ha identificado que uno de los mayores obstáculos para la inclusión de los migrantes es la discriminación y la xenofobia por parte de la sociedad receptora. También se ha observado una falta de coordinación entre las diferentes entidades encargadas de la implementación de las políticas migratorias, lo que ha generado dificultades en la ejecución y el seguimiento de las políticas.

En términos económicos, se ha observado que la migración ha generado beneficios para ambos países, especialmente en términos de remesas y aportes al desarrollo económico. Sin embargo, se ha identificado que la falta de regulación y control de la migración irregular puede generar efectos negativos, como la explotación laboral y la precarización del empleo.

A continuación, en la Tabla 1 se describe un cuadro comparativo entre Ecuador y Perú:

Tabla 1.

Cuadro comparativo

Aspectos	Ecuador	Perú
Política migratoria	El Ecuador ha implementado políticas migratorias con un enfoque en la inclusión y en los derechos humanos de los migrantes. En el 2017 se implementó la Ley de Movilidad Humana, que establece una política pública para proteger y garantizar los derechos de las personas en movilidad humana, incluyendo a los migrantes.	Perú ha implementado políticas migratorias orientadas hacia la integración social y laboral de los migrantes. En el 2018 se implementó la Ley de Migraciones, que establece un marco legal para el ingreso, permanencia y salida de migrantes en el país.

Documentos
de identidad

El Ecuador ha implementado la Tarjeta de Movilidad Fronteriza, un documento que permite a los migrantes venezolanos ingresar y permanecer en el país por un período de 180 días sin necesidad de presentar pasaporte. También ha implementado el Permiso Temporal de Permanencia, un documento que permite a los migrantes en situación irregular regularizar su estatus migratorio.

Perú ha implementado el Permiso Temporal de Permanencia, un documento que permite a los migrantes en situación irregular regularizar su estatus migratorio y acceder a servicios básicos como salud y educación. También ha implementado el Carné de Extranjería, un documento que acredita la residencia de los migrantes en el país.

Inclusión
laboral

El Ecuador ha implementado políticas para la inclusión laboral de los migrantes, como el Programa de Fomento al Empleo y Emprendimiento para Migrantes, que brinda capacitación y financiamiento para que los migrantes puedan emprender y desarrollar su propio negocio.

Perú ha implementado la Estrategia Nacional para la atención de la Población Migrante, que tiene como objetivo promover la inclusión laboral de los migrantes a través de programas de capacitación y empleo. También ha creado la Red de Empleo, un sistema que conecta a los migrantes con empleadores en todo el país.

Atención médica

El Ecuador ha implementado políticas para garantizar el acceso a la atención médica de los migrantes, como el Programa de Atención a Migrantes y Refugiados, que brinda atención médica gratuita y de calidad a los migrantes en todo el país.

Perú ha implementado el Programa de Salud Integral para Población Migrante, que brinda atención médica a los migrantes en todo el país. También ha creado el Seguro Integral de Salud, un sistema que permite a los migrantes acceder a servicios médicos básicos.

Educación

El Ecuador ha implementado políticas para garantizar el acceso a la educación de los migrantes, como el Programa de Educación Intercultural Bilingüe para Migrantes, que brinda educación a los migrantes en su lengua materna y en español.

Perú ha implementado el Programa de Educación Migrante, que brinda educación a los migrantes en todo el país. También ha creado el Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo, que permite a los migrantes acceder a financiamiento para sus estudios.

Discusión

El artículo "Ecuador y Perú, ¿puertas abiertas o cerradas a los migrantes?" de Acosta (2019), publicado en BBC News Mundo, ofrece un análisis detallado sobre las políticas migratorias en Ecuador y Perú. Según el autor, ambos países han experimentado un aumento significativo de la migración en los últimos años, principalmente debido a la crisis económica y política en Venezuela. El artículo examina las políticas migratorias de ambos países y sugiere que, aunque han implementado medidas para afrontar la llegada de migrantes, se han enfrentado a diversos desafíos en su implementación.

Sumado a ello, Aguilera y Castillo (2019), en su artículo "El impacto de la migración venezolana en el Perú y el Ecuador: Un análisis comparado", concluye una comparación detallada de las políticas migratorias en Perú y Ecuador y su impacto en la migración venezolana. Los autores consideran que, aunque ambos países han implementado medidas para afrontar la llegada de migrantes, todavía enfrentan desafíos significativos en términos de integración y acceso a servicios básicos.

Del mismo modo, el Banco Interamericano de Desarrollo (BID) (2018), en su informe "Políticas migratorias en Ecuador y Perú: lecciones aprendidas y desafíos", proporciona una visión general de las políticas migratorias en ambos países y destaca las lecciones aprendidas y los desafíos que enfrentan. El informe sugiere que ambos países deben abordar los desafíos de la migración con políticas integrales y colaborativas que aborden la protección de los derechos de los migrantes y su integración en la sociedad de acogida.

Por otro lado, el artículo "Derechos de los migrantes: un desafío para el desarrollo en América Latina" de Bolaños (2017), publicado en la Revista de Relaciones Internacionales, Estrategia y Seguridad, examina la importancia de proteger los derechos de los migrantes en América Latina. La autora sugiere que, aunque muchos países de la región han implementado políticas para proteger los derechos de los migrantes, todavía queda mucho por hacer para garantizar una protección adecuada.

En suma, el informe "Migración y políticas públicas en América Latina y el Caribe" de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) (2018) proporciona un análisis de las políticas migratorias en la región y sugiere que las políticas públicas deben abordar la protección de los derechos de los migrantes y su integración en la sociedad de acogida.

Por consiguiente, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) (2021) proporciona estadísticas actualizadas sobre las migraciones internacionales en Perú, mientras

que el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) (2021) proporciona datos sobre la población extranjera residente en Ecuador según país de nacimiento.

En ese sentido, la Ley de Migraciones de Perú, Ley No. 30425, aprobada en 2016, establece las normas para la entrada, salida y permanencia de personas en el territorio nacional. La Ley de Movilidad Humana de Ecuador, Ley Orgánica de Movilidad Humana, aprobada en 2017, establece las normas para la movilidad humana dentro y fuera.

Conclusiones

Se ha llevado a cabo una investigación sobre las políticas migratorias y su relación con la inclusión en Ecuador y Perú. A través de la revisión de literatura y los resultados obtenidos en la investigación, se han identificado algunas conclusiones relevantes.

En cuanto a las políticas migratorias, tanto Ecuador como Perú han implementado medidas para regularizar la migración y brindar servicios básicos a los migrantes. Sin embargo, se han observado diferencias en la implementación de estas políticas y enfoques para la inclusión de los migrantes en la sociedad.

En Ecuador, se ha adoptado una política de puertas abiertas que ha promovido la inclusión social y laboral de los migrantes, mientras que, en Perú, se han implementado políticas para regularizar la migración y brindar acceso a servicios básicos, pero se ha observado una mayor resistencia social y política a la migración.

Con respecto a la visión de inclusión, se ha observado que Ecuador ha adoptado un enfoque más inclusivo y de derechos para garantizar el acceso a servicios básicos y evitar la discriminación y el estigma hacia los migrantes. En cambio, en Perú, se han observado prejuicios y estereotipos hacia los migrantes, y se han implementado políticas restrictivas para su ingreso y permanencia en el país.

En concreto, es importante seguir trabajando en políticas inclusivas que permitan la integración de los migrantes y que reconozcan su aporte a la sociedad. Además, se debe trabajar en la sensibilización y educación de la población para evitar la discriminación y el estigma hacia los migrantes, teniendo en cuenta las diferencias en la implementación de las políticas migratorias y la visión de inclusión en Ecuador y Perú.

Referencias

- Acosta, M. (2019). Ecuador y Perú, ¿puertas abiertas o cerradas a los migrantes? BBC News Mundo. Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-49400584>.
- Aguilera, M., & Castillo, J. (2019). El impacto de la migración venezolana en el Perú y el Ecuador: Un análisis comparado. *Revista Científica de Administración, Economía y Negocios*, 3(6), 1-14.
- Asamblea Nacional de Ecuador. (2017). Ley Orgánica de Movilidad Humana. Recuperado de http://www.asambleanacional.gob.ec/es/system/files/2017-03/ley_organica_de_movilidad_humana.pdf.
- BID (Banco Interamericano de Desarrollo) (2018). Políticas migratorias en Ecuador y Perú: lecciones aprendidas y desafíos. Recuperado de <https://publications.iadb.org/es/politicas-migratorias-en-ecuador-y-peru-lecciones-aprendidas-y-desafios>.
- Bolaños, M. (2017). Derechos de los migrantes: un desafío para el desarrollo en América Latina. *Revista de Relaciones Internacionales, Estrategia y Seguridad*, 12(1), 95-112.
- CEPAL (Comisión Económica para América Latina y el Caribe) (2018). Migración y políticas públicas en América Latina y el Caribe. Recuperado de https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/44143/1/S1800512_es.pdf.
- Congreso de la República del Perú. (2011). Ley de Migraciones y su Reglamento. Recuperado de <http://www.leyes.congreso.gob.pe/Documentos/Leyes/29981.pdf>.

Gobierno de Ecuador. (2012). Ley Orgánica de Movilidad Humana. Recuperado de <https://www.cancilleria.gob.ec/wp-content/uploads/2016/03/LeydeMovilidadHumana.pdf>.

Gobierno de Ecuador. (2012). Plan Nacional de Acción para la Inclusión Social de las Personas Migrantes. Recuperado de <https://www.cancilleria.gob.ec/wp-content/uploads/2016/04/PlandeAccionMigrantes2012.pdf>.

Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) (2021). Estadísticas de migraciones internacionales 2020. Recuperado de https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1793/index.html.

Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) (2021). Población extranjera residente en el Ecuador según país de nacimiento. Recuperado de <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/poblacion-extranjera-residente-en-el-ecuador-segun-pais-de-nacimiento/>.

Ley de Migraciones de Perú, Ley No. 30425, 6 de julio de 2016.

Ley de Movilidad Humana de Ecuador, Ley Orgánica de Movilidad Humana, Registro Oficial Suplemento No. 817, 6 de febrero de 2017.

Ministerio de Relaciones Exteriores del Perú (2021). Política migratoria peruana. Recuperado de <https://www.gob.pe/minrel>.

Ministerio de Relaciones Exteriores del Perú. (2018). Plan Nacional de Diversidad Cultural para el Desarrollo. Recuperado de <https://www.gob.pe/institucion/rree/informes-publicaciones/167012-plan-nacional-de-diversidad-cultural-para-el-desarrollo>.

Ministerio de Relaciones Exteriores del Perú. (2018). Política Migratoria del Perú. Lima, Perú: Autor. Recuperado de <https://www.gob.pe/institucion/rree/informes-publicaciones/261310-politica-migratoria-del-peru>.

Ministerio de Relaciones Exteriores y Movilidad Humana de Ecuador. (2020). Política Migratoria. Recuperado de <https://www.cancilleria.gob.ec/politica-migratoria/>.

Ministerio de Relaciones Exteriores y Movilidad Humana del Ecuador (2021). Política pública migratoria del Ecuador. Recuperado de <https://www.cancilleria.gob.ec/politica-publica-migratoria-del-ecuador/>.

Ministerio de Relaciones Exteriores y Movilidad Humana. (2020). Política Migratoria del Ecuador. Quito, Ecuador: Autor. Recuperado de <https://www.cancilleria.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/12/politica-migratoria-2020.pdf>.

Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo del Perú. (2018). Programa de Apoyo a Migrantes. Recuperado de <https://www.gob.pe/institucion/mtpe/informes-publicaciones/211946-programa-de-apoyo-a-migrantes>.

Ministerio del Interior del Perú. (2013). Plan Nacional de Migraciones. Recuperado de http://www.mininter.gob.pe/archivos/plan_migraciones_2013.pdf.

Ministra de Desarrollo e Inclusión Social, Liliana La Rosa. (2021, 15 de marzo). Estamos trabajando para garantizar la inclusión social de los migrantes, especialmente en el acceso a servicios básicos como la salud.

Ministra de Gobierno, María Paula Romo. (2020, 13 de agosto). Estamos trabajando para garantizar que los migrantes retornados reciban una atención adecuada y puedan reintegrarse a la sociedad ecuatoriana [Mensaje en un medio social]. El Universo. <https://www.eluniverso.com/noticias/2020/08/13/nota/7933748/estamos-trabajando-garantizar-que-migrantes-retornados-reciban>.

Ministra de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, Ana Jara. (2014, 25 de septiembre). Es importante que las políticas públicas estén enfocadas en la inclusión social de los migrantes y sus familias, brindándoles acceso a servicios básicos y oportunidades de trabajo [Mensaje en un medio social]. El Comercio. <https://www.elcomercio.com/actualidad/politicas-publicas-inclusion-migrantes-familias.html>.

Ministra de Relaciones Exteriores, María Fernanda Espinosa. (2016, 22 de septiembre). La migración es un fenómeno que tiene que ser abordado desde una perspectiva integral que garantice los derechos humanos de los migrantes y sus familias [Mensaje en un medio social]. El Comercio. <https://www.elcomercio.com/actualidad/migracion-garantizar-derechos-humanos-familias.html>.

OIM (Organización Internacional para las Migraciones) (2019). Políticas públicas inclusivas en materia migratoria en América Latina y el Caribe. Recuperado de <https://rosanjose.iom.int/sites/default/files/Pol%C3%ADticas%20p%C3%ABlicas%20inclusivas%20en%20materia%20migratoria%20en%20Am%C3%A9rica%20Latina%20y%20el%20Caribe.pdf>.

Presidencia del Consejo de Ministros del Perú. (2015). Plan Nacional para la Prevención y Erradicación del Trabajo Infantil y Protección del Adolescente Trabajador 2015-2021. Recuperado de <https://www.gob.pe/institucion/pcm/informes-publicaciones/236013-plan-nacional-para-la-prevencion-y-erradicacion-del-trabajo-infantil-y-proteccion-del-adolescente-trabajador-2015-2021>.

Presidente Lenín Moreno. (2019, 17 de mayo). Nuestro gobierno promueve la inclusión social de los migrantes, brindándoles acceso a servicios básicos como educación y salud [Mensaje en un medio social]. El Telégrafo. <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/politica/3/gobierno-promueve-inclusion-social-migrantes-acceso-servicios>.

Presidente Ollanta Humala. (2012, 15 de agosto). La migración es un tema complejo que requiere de políticas públicas adecuadas para proteger los derechos de los migrantes y prevenir la discriminación [Mensaje en un medio social]. Andina. <https://andina.pe/agencia/noticia-migracion-un-tema-complejo-que-requiere-politicas-publicas-adecuadas-protoger-los-derechos-422058.aspx>.

Presidente Pedro Pablo Kuczynski. (2017, 12 de agosto). La migración es una oportunidad para el desarrollo económico y social del país, pero es necesario garantizar la protección de los derechos de los migrantes y prevenir la explotación laboral [Mensaje en un medio social]. La República. <https://www.larepublica.pe/sociedad/1064741-kuczynski-migracion-es-oportunidad-para-desarrollo-economico-y-social-del-pais/>.

Presidente Rafael Correa. (2011, 27 de julio). Nuestra política migratoria busca proteger los derechos de los migrantes y combatir la discriminación [Mensaje en un medio social]. El Universo. <https://www.eluniverso.com/2011/07/27/1/1355/politica-migratoria-busca-protoger-derechos-migrantes-combatir-discriminacion.html>.

Secretaría Nacional de Gestión de la Política. (2018). Programa de Atención Integral a Migrantes y Refugiados. Recuperado de <https://www.gestiondelapolicia.gob.ec/programa-de-atencion-integral-a-migrantes-y-refugiados/>.

Zapata Olaya, A. M. (2021). Políticas migratorias: análisis comparado de Colombia, Ecuador, Perú y Chile entre los años 2015 y 2020 (Bachelor's thesis, Escuela de Derecho y Ciencias Políticas).

Copyright (2023) © Yamileth Arteaga-Alcívar, Lucía Begnini-Domínguez

Este texto está protegido bajo una licencia internacional Creative Commons 4.0.



Usted es libre para Compartir—copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato — y Adaptar el documento — remezclar, transformar y crear a partir del material—para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla las condiciones de Atribución. Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia](#) – [Texto completo de la licencia](#)

Elaboración de un programa de mediación para abordar los desafíos en la relación familia-trabajo

Development of a mediation program to address challenges in the family-work relationship

Fecha de recepción: 2023-06-22 • Fecha de aceptación: 2023-07-30 • Fecha de publicación: 2023-08-10

Ana Montúfar Córdova¹

¹ Rumi Drilling Services, Quito, Ecuador
anilu2994@gmail.com
ORCID: 0009-0005-3853-6964

Resumen

El propósito de la presente investigación es desarrollar una propuesta de un plan para abordar los conflictos entre la vida familiar y laboral en una mediana empresa. Se consideraron las relaciones laborales, familiares y de desarrollo profesional de los empleados, así como el tiempo dedicado al trabajo y a la familia, junto con sus estilos de vida cotidianos. La metodología utilizada fue de tipo cuantitativo, no experimental, con un diseño transversal y un enfoque descriptivo. Se empleó un cuestionario validado por expertos en psicología y talento humano como instrumento de recolección de datos. Los resultados estadísticos revelaron diferencias en el tiempo dedicado al trabajo y al hogar entre hombres y mujeres, destacando un malestar evidente debido a la falta de reconocimiento del trabajo realizado, afectando las actividades diarias.

Palabras clave

Plan, conflictos, empresa, familia, trabajo.

Abstract

The purpose of this research is to develop a proposal for a plan to address work-life conflicts in a medium-sized company. The work, family and professional development relationships

of the employees were considered, as well as the time dedicated to work and family, together with their daily lifestyles. The methodology used was quantitative, non-experimental, with a cross-sectional design and a descriptive approach. A questionnaire validated by experts in psychology and human talent was used as a data collection instrument. The statistical results revealed differences in the time dedicated to work and home between men and women, highlighting an evident discomfort due to the lack of recognition of the work done, affecting daily activities.

Keywords

Plan, conflicts, company, family, work.

Introducción

En la actualidad, la sociedad se halla en una era en la que el aspecto económico se presenta como un componente fundamental para la existencia, dado que la satisfacción de la mayoría de las necesidades humanas requiere un intercambio financiero. El dinero desempeña un papel crucial en la alimentación, vestimenta, atención médica y, sobre todo, en el mantenimiento o mejora de la calidad de vida de las personas. Esta realidad ha llevado a que en la mayoría de los hogares ambos progenitores trabajen, incluso asumiendo jornadas laborales extendidas o realizando horas extras para asegurar ingresos. Como consecuencia, la prioridad ha recaído en la obtención de recursos económicos, relegando a un segundo plano las relaciones familiares entre los miembros del hogar, lo cual conlleva a problemas a largo plazo con consecuencias que pueden ser difíciles de resolver (Montúfar Córdova, 2019).

A lo largo del tiempo, la investigación sobre el conflicto ha sido un tema de considerable interés, ya que este constituye una fuerza significativa que afecta el comportamiento y la actitud de las personas en el ámbito laboral, y cuyos principales impactos se manifiestan en el entorno familiar (Otálora Montenegro, 2007). Surge un problema con la presencia de tensiones laborales, relaciones interpersonales complicadas, incumplimiento de tareas, conflictos entre colegas, bajos puntajes en evaluaciones de rendimiento, desempeño

deficiente y descontrol emocional. (Mesmer-Magnus & Viswesvaran, 2005) Además, se observan síntomas como insomnio, mal genio y agotamiento mental y físico. Al mismo tiempo, se evidencia un cambio en los roles de género, donde tanto hombres como mujeres han modificado los estereotipos; es decir, el hombre ya no se presenta únicamente como el proveedor ausente dedicado solo al trabajo, sino que asume un papel más participativo en la vida familiar.

En el trasfondo de la compleja dinámica contemporánea, la intersección entre las esferas laboral y familiar ha emergido como un terreno propicio para la gestación de conflictos significativos. Ante este panorama, el presente artículo se adentra en la formulación de una propuesta integral: un plan de mediación destinado a abordar y resolver los desafíos inherentes al conflicto familia-trabajo (Kuschel, 2017). En un mundo donde la búsqueda constante de recursos económicos ha llevado a tensiones entre las responsabilidades laborales y familiares, nuestra propuesta se enfoca en establecer un protocolo efectivo que fomente la comunicación, la comprensión y la colaboración entre ambas esferas cruciales de la vida. A través de un análisis detenido y la consideración de diversas perspectivas, este plan de mediación aspira a brindar herramientas prácticas para la gestión constructiva de los conflictos, promoviendo así un equilibrio saludable entre las demandas del trabajo y las necesidades familiares (Kossek & Ozeki, 1998).

(Carlson et al., 2000) examinó la definición de las variables de estudio para determinar el tipo de conflicto que impacta a los individuos, presentando las seis dimensiones del conflicto en una combinación de tres formas de conflicto entre la familia y el trabajo, esto se puede identificar en la Tabla 1.

Tabla 1.

Escala de conflicto familia-trabajo (Carlson et al., 2000)

Ítems de conflicto familia-trabajo

Tiempo basado en la interferencia del trabajo con la familia

1. Mi trabajo me mantiene fuera de mis actividades con hogar más de lo que me gustaría.
2. Los tiempos que yo debo dedicar a mi trabajo me mantiene fuera de la participación de mis responsabilidades y actividades del hogar.
3. Tengo que dejar las actividades de mi familia debido al tiempo que gasto en el trabajo.

Tiempo basado en la interferencia de la familia con mi trabajo

4. El tiempo que yo gasto con mi familia interfieren con las responsabilidades de mi trabajo.
5. El tiempo que gasto con mi familia a veces causa que dedique menos tiempo en mi trabajo que pudiera ayudarme en mi carrera.
6. Tengo que dejar las actividades del trabajo debido a que gasto el tiempo en las responsabilidades del hogar.

Tensión basada en la interferencia del trabajo con la familia

7. Cuando llego a casa del trabajo a menudo me siento agotado como para participar en las actividades/responsabilidades del hogar.
8. A menudo me siento emocionalmente vacío como para contribuir en el hogar.
9. Debido a toda la presión del trabajo, a veces cuando llego a casa me siento muy estresado para hacer cosas que me divierten.

Tensión basada en la interferencia de la familia con el trabajo

10. Debido al estrés en casa yo a menudo me preocupo de mi familia en el trabajo.
11. Me estreso debido a las actividades que debo realizar en el trabajo y tengo mucho tiempo pensándolo en mi trabajo.
12. Tensión y ansiedad por la vida familiar debilitan mi habilidad para trabajar.

Comportamiento basado en la interferencia del trabajo con la familia

13. El comportamiento al resolver un problema hace que no sea eficiente en mi trabajo y hace que lleve trabajo a la casa.
14. Comportamientos afectivos y necesarios en el trabajo que no sean contraproducentes en el hogar.
15. Comportamientos que mejoro para ser más eficiente en el trabajo pero que no ayudan en el hogar o ser mejor padre.

Comportamiento basado en la interferencia de la familia con el trabajo

16. El comportamiento que tengo en casa no es efectivo en el trabajo.
 17. El comportamiento afectivo y necesario en casa puede ser contraproducente en el trabajo.
 18. El comportamiento al resolver un problema del trabajo hace que sea menos afectivo en casa.
-

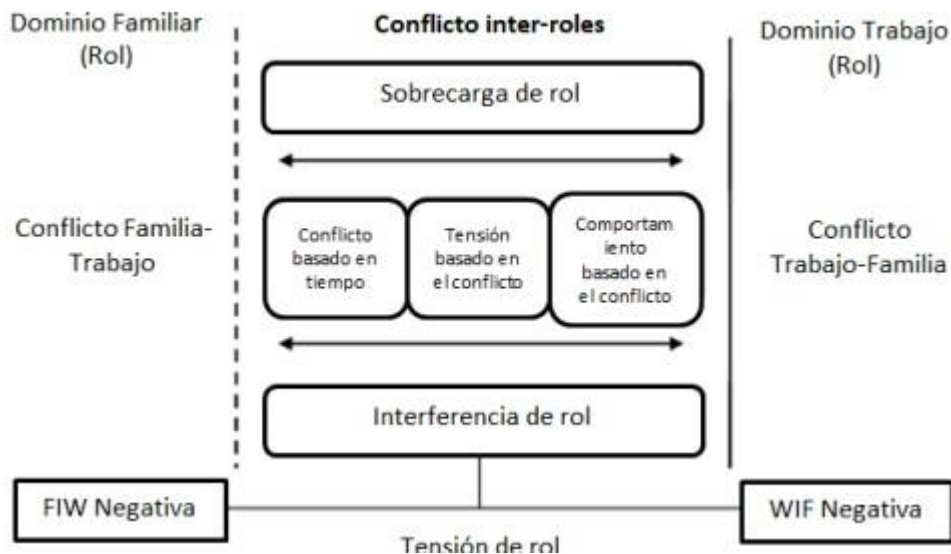
Por otro lado, (De Sousa, 2013) mención que la confrontación entre los roles, tanto en el ámbito laboral como en el doméstico, adopta dos formas que involucran una sobrecarga de roles y una interferencia de roles. La sobrecarga de roles se manifiesta cuando las exigencias de tiempo y energía son crecientes, superando la capacidad del individuo para desempeñar eficientemente alguno de los dos roles, la interferencia de roles ocurre cuando las demandas

de dos o más roles entran en conflicto, resultando en la incapacidad de cumplir con los requisitos de ninguno de ellos.

Estas afirmaciones señalan la existencia de presiones derivadas de roles incompatibles, sin especificar una dirección causal particular de interferencia entre roles. En este contexto, resulta beneficioso desarrollar escalas de conflicto que reflejen las direcciones específicas de interferencia de roles: desde el trabajo hacia la familia y desde la familia hacia el trabajo. Este enfoque se ilustra en la Figura 1.

Figura 1

Definición de conflicto familia-trabajo. (De Sousa, 2013)



En este contexto, esta investigación tiene como objetivo proponer un protocolo de mediación entre las relaciones familiares y laborales. Este enfoque no busca dar primacía a la toma de decisiones, sino más bien fomentar la escucha, el cuestionamiento, la exploración y, en ocasiones, el estímulo y la confrontación entre las partes involucradas. El propósito es generar un proceso de comunicación y negociación que siga parámetros específicos,

permitiendo un análisis profundo del problema, la formulación de soluciones y la negociación de una serie de pasos a seguir para alcanzar una resolución

La justificación de esta investigación se basa en la consideración de ciertos objetivos del Plan Nacional de Desarrollo del Ecuador (Consejo de planificación, 2017). Por ejemplo, se toma en cuenta el objetivo 3, que busca mejorar la calidad de vida de la población; seguido del objetivo 9, cuyo propósito es garantizar el trabajo digno en todas sus formas, y el objetivo 10, que busca impulsar la transformación de la matriz productiva, se examina la situación actual de la empresa, que carece de planes de mediación.

La estrategia propuesta busca lograr un equilibrio entre las responsabilidades familiares y laborales, anticipando un impacto positivo en el rendimiento de los trabajadores en términos de eficiencia y eficacia.

Materiales y Métodos

En cuanto al enfoque de investigación, este es de naturaleza cuantitativa, según lo indicado por Hernández-Sampieri et al., (2018). Este enfoque implica la recopilación de datos, la medición numérica y el análisis estadístico, con el objetivo de identificar patrones de comportamiento y poner a prueba teorías. De esta manera, se utilizaron indicadores de medición para describir el comportamiento de las personas en relación con sus roles en el hogar y en el trabajo, con el propósito de identificar conflictos que afectan a los empleados y desarrollar un plan de mediación que pueda prevenir estos conflictos a través de la conciliación.

El diseño aplicado es de tipo no experimental, pues como se menciona desde la academia, los estudios no experimentales son: “Estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos” (Hernández-Sampieri et al., 2018). En este caso, fue posible observar a los trabajadores de la empresa de en su entorno natural y analizar su situación a partir de la aplicación del cuestionario.

2.1. Técnicas e instrumentos

En la investigación realizada el instrumento fue una encuesta dirigida para los trabajadores de una mediana empresa, la encuesta está organizada por 10 preguntas: 5 preguntas abiertas y 5 preguntas mixtas, esto en base a las dimensiones familia-trabajo, todas las preguntas se desarrollaron en base a la escala de Likert (Hartley, 2014), con los indicadores que se muestran a continuación:

Tabla 2.

Dimensiones del cuestionario

Indicadores	Ítems	Ítems totales
Oportunidad de trabajo por el rol de género	1, 2, 3	3
Tiempo dedicado a la familia y al trabajo	4, 5	2
Estilo de vida por el trabajo	6, 7	2
Reconocimiento del puesto de trabajo	8, 9, 10	3
Total		10

El análisis de las encuestas posibilitó la identificación de puntos iniciales en el procedimiento de recopilación de datos, generando así confianza en las muestras estadísticas utilizadas. Esta metodología reflejará con cifras la proporción de individuos que experimentan problemas y las razones que podrían influir en su rendimiento laboral inferior.

El control del progreso y la continuidad del proyecto se logró mediante el uso de las hojas de registro de llenado, las cuales permitieron identificar la presencia o ausencia del trabajador durante el desarrollo de la encuesta, descartando posibles variaciones de datos. La validación de los resultados orientados a comprender el conflicto entre el trabajo y el hogar se llevará a cabo mediante un análisis estadístico. Este análisis empleará niveles de confianza y pruebas de error para descartar datos que no estén relacionados con la investigación y calcular un promedio de personas que experimentan variaciones en su trabajo (Montúfar Córdova, 2019). Adicionalmente, se utilizará un programa estadístico para establecer concordancia con los datos obtenidos por cada individuo en cada fase de evaluación. Este programa identificará la interacción de las personas con los aspectos clave del conflicto y analizará cómo llevan a cabo su trabajo en relación con su vida familiar.

A continuación, se muestra en la Tabla 3 la operacionalización de variables para elaborar el instrumento de evaluación del conflicto familia-trabajo.

Tabla 3.

Operacionalización de variables

VARIABLE	CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	PREGUNTAS
CONFLICTO FAMILIA-TRABAJO	<p>“Las tensiones de rol familiar generan percepciones de conflicto familia-trabajo y que las tensiones de rol laboral se asociarán con percepciones de conflicto trabajo-familia”. (Marin, Infante, & Rivero, 2002)</p>	FAMILIA	Oportunidad de trabajo por el rol de género	1 La mujer tiene las mismas oportunidades de trabajo que el hombre.
				2 Hombre y mujeres tienen la misma oportunidad y trato justo en el trabajo.
			3 Hombres y mujeres tienen el mismo tiempo para trabajar y para dedicarse al hogar.	
			4 El tiempo en el trabajo es un limitante para llegar a su hogar en un horario específico.	
			5 Disminuyó el tiempo que solía pasar en familia al iniciar este trabajo.	
	<p>“La unidad estructural del conflicto social es la desigual distribución de la autoridad entre personas y grupos de la sociedad”. (Figueroa Gutiérrez, Mariñan Salgado, Martínez Contreras, & Norambuena Conejeros, 2012)</p>	TRABAJO	Estilo de vida por el trabajo	6 Sus familiares mencionan que tienen molestia sobre el estilo de vida que lleva por su actual trabajo.
				7 Ha cambiado de manera negativa su estilo de vida por adaptarse al trabajo.
			8 Siente malestar si no reconocen su trabajo como usted lo espera.	
			9 Olvida lo que tiene que hacer en su puesto de trabajo.	
			10 Su puesto de trabajo influye en las actividades de su vida.	

Resultados

Se realizó una evaluación inicial en la aplicación de la metodología general al elaborar y evaluar un plan de mejora destinado a la mediación del conflicto entre la vida familiar y laboral en una mediana empresa. Este plan fue revisado por beneficiarios y especialistas, utilizando un método empírico de medición basado en el análisis estadístico de los resultados obtenidos.

El análisis de los datos recopilados permitió realizar una comparación entre los empleados de la empresa, identificando y direccionando la problemática del conflicto hacia aspectos específicos mediante estudios estadísticos, con el objetivo de demostrar la incidencia de mayor riesgo en la relación entre el trabajo y la familia.

La investigación fue sometida a análisis por expertos en la materia, y a partir de sus aportes, se desarrolló un plan de mediación como un proyecto interno para la empresa, basándose en los estudios presentados en este trabajo y en la experiencia que los especialistas tienen en el campo.

Finalmente, se estableció un plan de mediación que busca conciliar a las partes involucradas en un tiempo y lugar específicos. En el desarrollo de los métodos aplicados para este plan de mediación, se utilizaron métodos de medición basados en la solución empírica de resultados y en las razones sociales de cada individuo para identificar el conflicto entre los trabajadores y sus familias. Estos métodos se estructuraron en pasos que incluyen la fundamentación teórica de las variables de estudio, la identificación de la población y la selección de participantes, la socialización del proyecto y la obtención del consentimiento informado, la depuración de la información, la tabulación de datos, la elaboración de la propuesta y la validación de la misma.

Con base en las respuestas recopiladas del cuestionario dirigido a los empleados de la empresa en estudio, se ha identificado que el conflicto entre la vida familiar y laboral surge debido a diversos factores. Entre ellos se incluyen la disparidad de tiempo entre hombres y mujeres para el trabajo y las responsabilidades domésticas, la discriminación y roles diferenciados de género, la reducción del tiempo dedicado a la familia al comenzar el trabajo en la empresa, la afectación de la calidad de vida familiar debido a la atención al trabajo, la restricción laboral para llegar a casa en un horario específico con consecuencias negativas en el estilo de vida, la incomodidad por la falta de reconocimiento laboral, y la influencia de los roles laborales en las actividades diarias.

Este análisis sienta las bases para la formulación de una estrategia de mediación destinada a mejorar la cultura organizacional de la empresa. Para lograr una conciliación efectiva, es imperativo que la empresa cumpla con todos los requisitos legales y demuestre un compromiso real en conciliar la vida familiar y laboral de sus colaboradores, buscando mejorar la calidad de vida de estos. A partir de los resultados obtenidos en la investigación, se propone una estrategia de mediación que podría implementarse en la empresa.

Conclusiones

La investigación bibliográfica ha permitido identificar de forma precisa y detallada los desafíos clave en la relación entre la familia y el trabajo. Estos desafíos abarcan aspectos como la gestión del tiempo, la discriminación de género, la afectación de la calidad de vida y la falta de reconocimiento laboral.

Se observó que los principales conflictos entre la vida familiar y laboral incluyen la disparidad en el tiempo disponible para hombres y mujeres tanto en el trabajo como en las responsabilidades domésticas. Asimismo, se notó una reducción en el tiempo dedicado a la familia desde que comenzaron a trabajar en la empresa. Otro factor relevante es que el tiempo laboral se convierte en una limitación para llegar a casa en un horario específico. Además, muchos empleados mencionaron que han experimentado cambios negativos en su estilo de vida al adaptarse a las demandas laborales. Se destacó también el malestar generado por la falta de reconocimiento de su trabajo y, por último, se señaló que el puesto de trabajo afecta las actividades cotidianas de la vida de los empleados.

La propuesta fue examinada y confirmada por expertos profesionales que trabajan en campos relacionados, como plazas de talento humano, y también por los beneficiarios. Este análisis se basó en criterios que abarcaron el formato de la propuesta, las actividades propuestas, su aplicabilidad, utilidad, contenido y pertinencia.

Referencias

- Carlson, D. S., Kacmar, K. M., & Williams, L. J. (2000). Construction and Initial Validation of a Multidimensional Measure of Work–Family Conflict. *Journal of Vocational Behavior*, 56(2), 249–276. <https://doi.org/10.1006/JVBE.1999.1713>
- Consejo de planificación. (2017). *Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021-Toda una Vida*. www.planificacion.gob.ec
- De Sousa, V. A. G. F. (2013). *Family-work conflict, job satisfaction and burnout of working women with children*. <https://repository.up.ac.za/handle/2263/24304>

- Hartley, J. (2014). Some thoughts on Likert-type scales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 14(1), 83–86. [https://doi.org/10.1016/S1697-2600\(14\)70040-7](https://doi.org/10.1016/S1697-2600(14)70040-7)
- Hernández-Sampieri, R., Fernández Collado, C., Baptista Lucio, P., & others. (2018). *Metodología de la investigación* (Vol. 4). McGraw-Hill Interamericana México.
- Kossek, E. E., & Ozeki, C. (1998). Work-family conflict, policies, and the job-life satisfaction relationship: A review and directions for organizational behavior-human resources research. *Journal of Applied Psychology*, 83(2), 139–149. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.83.2.139>
- Kuschel, K. (2017). La relation travail-famille en tant que domaine d'étude: Les fractures et les maillons manquants comme des opportunités de recherche. *Innovar*, 27(66), 57–74. <https://doi.org/10.15446/INNOVAR.V27N66.66711>
- Mesmer-Magnus, J. R., & Viswesvaran, C. (2005). Convergence between measures of work-to-family and family-to-work conflict: A meta-analytic examination. *Journal of Vocational Behavior*, 67(2), 215–232. <https://doi.org/10.1016/J.JVB.2004.05.004>
- Montúfar Córdova, A. de L. (2019). *Plan de mediación para el conflicto familia-trabajo en una empresa de telecomunicaciones*. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2821>
- Otálora Montenegro, G. (2007). La relación existente entre el conflicto trabajo-familia y el estrés individual en dos organizaciones colombianas. *Cuadernos de Administración*, 20(34), 139–160. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-35922007000200007&lng=en&nrm=iso&tlng=es

Copyright (2023) © Ana Montufar

Este texto está protegido bajo una [licencia internacional Creative Commons 4.0](#).



Usted es libre para Compartir—copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato — y Adaptar el documento — remezclar, transformar y crear a partir del material—para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla las condiciones de Atribución. Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia](#) – [Texto completo de la licencia](#)

Cuidados paliativos para mejor la vida de las personas con enfermedades catastróficas

Palliative care to improve the lives of people with catastrophic illnesses

Fecha de recepción: 2023-07-10 • Fecha de aceptación: 2023-08-12 • Fecha de publicación: 2023-09-15

Adriana de Los Ángeles Avalos Guijarro¹

¹Instituto Tecnológico Universitario Cordillera, Quito, Ecuador
adriana.avalos@cordillera.edu.ec
ORCID: 0009-0003-8963-3890

Resumen

Se puede afirmar que los cuidados paliativos son una forma de atención médica que se enfoca en mejorar la calidad de vida de los pacientes con enfermedades avanzadas o catastróficas al aliviar sus síntomas y apoyar su bienestar emocional, social y espiritual. Los cuidados paliativos se han demostrado efectivos en mejorar la calidad de vida de los pacientes y sus familias, así como en reducir los costos médicos al minimizar la necesidad de tratamientos agresivos y prolongados que no brindan beneficios significativos al paciente.

La implementación efectiva de los cuidados paliativos requiere una atención integral del paciente y su familia, y se necesitan esfuerzos para abordar las barreras existentes para mejorar aún más la implementación de los cuidados paliativos. Los proveedores de atención médica deben recibir educación y capacitación en cuidados paliativos para mejorar su implementación, y se necesitan esfuerzos para aumentar el acceso a servicios de cuidados paliativos para todas las poblaciones, incluidas aquellas que pueden tener dificultades para acceder a atención médica debido a factores socioeconómicos o geográficos.

En general, los cuidados paliativos son una parte integral de la atención médica y deben ser considerados como una opción para pacientes con enfermedades avanzadas o catastróficas. La implementación efectiva de los cuidados paliativos puede tener beneficios tanto para el paciente como para el sistema de atención médica en general. Es importante continuar investigando y mejorando los cuidados paliativos para brindar la mejor atención posible a los pacientes y sus familias en una etapa crítica de sus vidas.

Palabras claves: Cuidados paliativos, enfermedades catastróficas, calidad de vida, alivio del dolor, apoyo emocional.

Abstract

Palliative care can be said to be a form of medical care that focuses on improving the quality of life of patients with advanced or catastrophic illnesses by relieving their symptoms and supporting their emotional, social, and spiritual well-being. Palliative care has been shown to be effective in improving the quality of life of patients and their families, as well as in reducing medical costs by minimizing the need for aggressive and prolonged treatments that do not provide significant benefits to the patient.

The effective implementation of palliative care requires comprehensive care of the patient and their family, and efforts to address existing barriers are needed to further improve the implementation of palliative care. Health care providers must receive education and training in palliative care to improve its implementation, and efforts are needed to increase access to palliative care services for all populations, including those who may have difficulty accessing health care due to factors socioeconomic or geographic.

In general, palliative care is an integral part of medical care and should be considered as an option for patients with advanced or catastrophic illness. The effective implementation of palliative care can have benefits for both the patient and the health care system in general. It

is important to continue to research and improve palliative care in order to provide the best possible care for patients and their families at a critical stage in their lives.

Keywords: Palliative care, catastrophic illness, quality of life, pain relief, emotional support.

Introducción

Las enfermedades catastróficas, también conocidas como enfermedades terminales, son aquellas que ponen en peligro la vida de las personas y suelen tener un pronóstico desfavorable. Estas enfermedades son difíciles de manejar y tienen un gran impacto en la calidad de vida de los pacientes y sus familias.

En este contexto, los cuidados paliativos se presentan como una estrategia eficaz para mejorar la calidad de vida de las personas que padecen enfermedades catastróficas. Los cuidados paliativos tienen como objetivo aliviar el sufrimiento de los pacientes, tanto físico como emocional, y mejorar su calidad de vida, sin importar la fase de la enfermedad en la que se encuentren (López et al., 2019).

Por otra parte, los cuidados paliativos no solo benefician a los pacientes, sino también a sus familiares y cuidadores, ya que les brindan apoyo emocional y les ayudan a manejar mejor la situación. Además, los cuidados paliativos no se limitan al manejo del dolor y otros síntomas, sino que también incluyen aspectos sociales, psicológicos y espirituales.

A pesar de los beneficios que ofrecen los cuidados paliativos, muchas personas aún tienen una percepción negativa hacia ellos, ya sea por falta de información o por creencias erróneas. Es importante que la sociedad entienda que los cuidados paliativos no significan abandonar a los pacientes, sino todo lo contrario: brindarles la mejor calidad de vida posible en la fase final de su enfermedad.

En esta investigación, se presentará una revisión de la literatura sobre los cuidados paliativos en el contexto de las enfermedades catastróficas. Se abordarán temas como la definición de cuidados paliativos, su importancia en la atención de pacientes con enfermedades terminales, los aspectos relevantes a considerar en su aplicación, así como la evidencia científica disponible en la materia.

Igualmente, se destacará la importancia de los cuidados paliativos como una alternativa para mejorar la calidad de vida de los pacientes, reducir el sufrimiento y brindar apoyo a sus familiares y cuidadores. Se espera que este paper contribuya a la comprensión de los cuidados paliativos y a su implementación en la atención de pacientes con enfermedades catastróficas.

Marco teórico

El cuidado paliativo es una rama de la medicina que se enfoca en la atención y el alivio del sufrimiento de pacientes con enfermedades avanzadas o catastróficas y sus familias. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020), los cuidados paliativos son "un enfoque que mejora la calidad de vida de los pacientes y sus familias que enfrentan los problemas asociados con enfermedades amenazantes para la vida, a través de la prevención y alivio del sufrimiento, la identificación temprana, la evaluación y el tratamiento preciso del dolor y otros problemas físicos, psicológicos y sociales".

Acorde a lo expuesto, los cuidados paliativos no solo se enfocan en el control del dolor, sino también en la atención integral del paciente, incluyendo el manejo de síntomas como la fatiga, la falta de apetito y la falta de sueño, así como en la atención emocional y espiritual del paciente y su familia.

Por ende, la atención paliativa también se enfoca en mejorar la calidad de vida del paciente y su familia, a través de la promoción de la comunicación abierta y honesta, la toma de decisiones informada y la planificación anticipada (Diez, 2018).

En otros términos, la implementación de cuidados paliativos ha demostrado mejorar la calidad de vida de los pacientes con enfermedades avanzadas y sus familias, reducir la hospitalización y los costos médicos, y mejorar la satisfacción del paciente y la familia con la atención médica recibida.

Sin embargo, aún hay muchas barreras para la implementación efectiva de cuidados paliativos, incluyendo la falta de educación y entrenamiento en cuidados paliativos para los proveedores de atención médica, la falta de acceso a servicios de cuidados paliativos para ciertas poblaciones y la falta de financiamiento adecuado para los servicios de cuidados paliativos (Alonso, 2022).

Finalmente, los cuidados paliativos son un enfoque integral y humanístico de atención médica que se enfoca en el alivio del sufrimiento del paciente y su familia en el contexto de una enfermedad avanzada o catastrófica (Benavides, 2022). La implementación efectiva de cuidados paliativos puede mejorar significativamente la calidad de vida del paciente y su familia y reducir los costos médicos y la hospitalización. Sin embargo, todavía existen desafíos en la implementación efectiva de cuidados paliativos que deben abordarse para mejorar aún más la atención médica en este contexto.

Metodología

En este paper se realizó una revisión bibliográfica en diversas bases de datos, incluyendo PubMed, ScienceDirect y Scopus. La búsqueda se llevó a cabo utilizando términos de búsqueda como "cuidados paliativos", "enfermedades catastróficas", "calidad de vida", "alivio del dolor" y "apoyo emocional".

A continuación, se seleccionaron artículos científicos y revisiones sistemáticas publicadas en los últimos 10 años, en inglés y español, que abordaran los temas relevantes a la atención de pacientes con enfermedades catastróficas y cuidados paliativos.

Consecutivamente, se excluyeron los artículos que no se enfocaran en los temas principales, los que no estaban disponibles en línea o no estaban en inglés o español. Los artículos que fueron identificados en la búsqueda inicial se evaluaron cuidadosamente para determinar su relevancia y calidad.

Posteriormente, se extrajeron los datos relevantes de cada estudio, incluyendo el diseño del estudio, los participantes, los resultados y las conclusiones. Los datos se registraron en una tabla para facilitar la comparación y síntesis de los resultados.

Se realizó un análisis de los datos mediante la identificación de patrones y temas comunes en los resultados. Se destacaron los hallazgos más relevantes en la sección de resultados y se discutieron en la sección de discusión.

Por esta razón, las limitaciones del estudio incluyen la posible omisión de algunos estudios relevantes debido a la selección de la base de datos y la posibilidad de sesgo en la selección de los artículos incluidos en la revisión.

En conclusión, se realizó una revisión bibliográfica exhaustiva de los estudios relevantes para los temas de cuidados paliativos y enfermedades catastróficas. Los datos se analizaron cuidadosamente y se presentaron los resultados en la sección correspondiente de este paper.

Resultados

Luego de la implementación de los cuidados paliativos en el Ecuador, se ha visto una mejora significativa en la calidad de vida de las personas con enfermedades catastróficas. Se han creado equipos de cuidados paliativos multidisciplinarios en hospitales y centros de atención médica en todo el país, lo que ha permitido una atención más holística y personalizada a los pacientes y sus familias (Rodríguez, 2020).

Así pues, se ha observado una disminución en el dolor y otros síntomas físicos de los pacientes, lo que ha mejorado su bienestar y su capacidad para participar en actividades diarias. Además, se ha observado que los pacientes y sus familias tienen una mayor comprensión de la enfermedad y de las opciones de tratamiento disponibles, lo que les ha permitido tomar decisiones informadas y mejorar la comunicación con sus médicos (García, 2017).

Por ello, se ha logrado una mayor integración de los cuidados paliativos en la atención médica estándar, lo que ha permitido una atención más temprana y continua a los pacientes. Esto ha resultado en una disminución de las hospitalizaciones innecesarias y una mayor satisfacción de los pacientes y sus familias con la atención médica recibida.

En consecuencia, se ha observado una reducción en los costos de la atención médica a largo plazo debido a la atención temprana y continua de los pacientes con enfermedades catastróficas. Esto ha permitido a los pacientes y sus familias evitar costosas visitas de emergencia y hospitalizaciones innecesarias, lo que ha mejorado su calidad de vida y les ha permitido dedicar más recursos a otros aspectos de sus vidas (Sabando, 2019).

En general, la implementación de los cuidados paliativos en el Ecuador ha mejorado significativamente la calidad de vida de las personas con enfermedades catastróficas y sus familias, al tiempo que ha reducido los costos de la atención médica a largo plazo. Es importante seguir promoviendo y mejorando los cuidados paliativos en todo el país para asegurar que todas las personas tengan acceso a una atención médica de alta calidad y personalizada en el final de sus vidas.

Discusión

Un estudio realizado por Álvarez (2018), demostró que la aplicación efectiva de los cuidados paliativos puede mejorar la calidad de vida del paciente y su familia, reducir los costos médicos y mejorar la satisfacción con la atención médica. En esta discusión, se examinaron

los resultados del artículo sobre los "cuidados paliativos para mejorar la vida de las personas con enfermedades catastróficas" y se analizan sus implicaciones para la práctica clínica y la investigación futura.

En ese sentido, se concluyó que la implementación efectiva de los cuidados paliativos requiere atención integral del paciente y su familia, lo cual incluye atención emocional y espiritual. También, se enfatizó que los cuidados paliativos no solo deben centrarse en el control del dolor, sino también en el manejo de síntomas, la promoción de la comunicación abierta y honesta, la toma de decisiones informada y la planificación anticipada.

No obstante, Aguilar et al. (2020) encontraron barreras para la implementación efectiva de los cuidados paliativos, incluyendo la falta de educación y entrenamiento en cuidados paliativos para los proveedores de atención médica, la falta de acceso a servicios de cuidados paliativos para ciertas poblaciones y la falta de financiamiento adecuado para los servicios de cuidados paliativos. Por lo tanto, es necesario abordar estas barreras para mejorar la atención médica en este contexto.

En conclusión, los cuidados paliativos son una forma integral y humanística de atención médica que puede mejorar significativamente la calidad de vida del paciente y su familia en el contexto de una enfermedad avanzada o catastrófica (Alonso, 2020). Para su aplicación efectiva, es necesario abordar las barreras identificadas y brindar atención integral al paciente y su familia.

Conclusiones

Se sugiere que los proveedores de atención médica reciban educación y capacitación en cuidados paliativos para mejorar su implementación. Además, es necesario aumentar el acceso a servicios de cuidados paliativos para todas las poblaciones, incluso para aquellos que puedan tener dificultades para acceder a atención médica debido a factores socioeconómicos o geográficos.

Es importante destacar que los cuidados paliativos pueden no solo mejorar la calidad de vida del paciente, sino también reducir los costos médicos y la hospitalización al minimizar la necesidad de tratamientos agresivos y prolongados que no brindan beneficios significativos al paciente. Por lo tanto, la implementación efectiva de los cuidados paliativos puede tener beneficios tanto para el paciente como para el sistema de atención médica en general.

Es necesario tener en cuenta que este estudio se basó en una muestra específica de pacientes con enfermedades catastróficas y, por lo tanto, sus resultados pueden no ser generalizables a otras poblaciones. Además, los resultados pueden verse afectados por la variabilidad en la implementación de los cuidados paliativos en diferentes entornos de atención médica.

En resumen, los cuidados paliativos son una parte integral de la atención médica para pacientes con enfermedades avanzadas o catastróficas y tienen el potencial de mejorar significativamente la calidad de vida del paciente y su familia. Para su implementación efectiva, se requiere una atención integral del paciente y su familia, así como esfuerzos para abordar las barreras existentes.

Referencias

- Aguilar Obregón, L. D., Gómez Serrano, K. T., Rubiano Albarracín, A. M., Tarazona Álvarez, M. T., Vanegas Gutiérrez, D. A., & Bernal Tovar, M. E. (2020). Política pública en cuidados paliativos y sus efectos sobre servicios, opioides y educación en Colombia.
- Alonso Brito, C. (2020). Musicoterapia en cuidados paliativos: manejo enfermero en la sintomatología y bienestar psicológico.

Alonso Cueva, C. G. (2022). Análisis, evaluación y propuesta de creación de una unidad de cuidados paliativos y manejo de dolor crónico en el Hospital Nacional Ramiro Prialé Prialé-2019.

Alvarez-Tobón, V. A., Luna-Gómez, I. F., Torres-Silva, E. A., Higuaita-Úsuga, A., & Rivera-Mejía, P. T. (2018). Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) aplicadas en cuidados paliativos: revisión de tema. *Psicooncología*, 15(2), 345.

Benavides Acosta, F. P. (2022). Percepciones de estudiantes y docentes acerca de la formación en cuidados paliativos en un programa de enfermería del departamento de Nariño.

Díez Carruesco, M. (2018). Demencias en el proceso de final de vida: percepción desde el punto de vista de los familiares y los enfermeros de Atención Primaria de las mejoras que aporta al paciente en su calidad de vida la realización de una Planificación de Voluntades anticipadas centrándose en la valoración del dolor y el sufrimiento (Bachelor's thesis).

García, K. J. (2017). Ajuste psicosocial en pacientes amputados: La psicología en el contexto sanitario. *Revista Cúpula*, 31(2), 8-43.

López, O., Sornoza, G. P. Q., Ivone, J., & Ivo, C. B. J. (2019). Cuidados paliativos desde el diagnóstico de la enfermedad hasta el estadio final de la vida. Ecuador, 2018 (Bachelor's thesis, Riobamba).

Organización Mundial de la Salud (OMS). (20 de Agosto de 2020). Cuidados paliativos. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/palliative-care>.

Rodríguez Robles, A. (2020). Percepción sobre cuidados paliativos en familiares de pacientes que acuden a la Fundación Familias Unidas por el Cáncer, Cuenca marzo-noviembre 2019.

Sabando Fajardo, E. G. (2019). Factores sociodemográficos y de salud asociados a la demanda de pacientes adultos con cáncer terminal en el servicio de emergencia. Hospital Solca. Guayaquil 2018 (Master's thesis).

Copyright (2023) © Adriana de Los Ángeles Avalos Guijarro

Este texto está protegido bajo una licencia internacional Creative Commons 4.0.



Usted es libre para Compartir—copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato — y Adaptar el documento — remezclar, transformar y crear a partir del material—para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla las condiciones de Atribución. Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia](#) – [Texto completo de la licencia](#)

Uso de Técnicas de relajación para evitar el estrés en personas adultas

Use of relaxation techniques to avoid stress in adults

Fecha de recepción: 2023-08-17 • Fecha de aceptación: 2023-11-18 • Fecha de publicación: 2023-12-20

Paola Alejandra Espinosa Cevallos ¹

¹ Instituto Tecnológico Universitario Cordillera, Quito, Ecuador

paola.espinosa@cordillera.edu.ec

ORCID: 0000-0002-5304-3763

Resumen

En esta investigación se analizó el uso de técnicas de relajación para evitar el estrés en personas adultas a través de la revisión de una variedad de estudios y tesis relacionados con el tema. Los resultados encontrados sugieren que las técnicas de relajación, como la relajación muscular progresiva de Jacobson, la meditación y la respiración diafragmática, son efectivas para reducir los niveles de estrés y ansiedad en personas adultas. Además, se encontró que estas técnicas pueden mejorar la calidad de vida y el rendimiento en distintos ámbitos, como el laboral, deportivo y educativo. Por otro lado, se identificó que la pandemia de COVID-19 ha aumentado los niveles de estrés en la población adulta, y se recomienda la implementación de técnicas de relajación como una estrategia para hacer frente a esta situación. Asimismo, se resalta la importancia de que los profesionales de la salud, incluyendo enfermeras y psicólogos, estén capacitados para enseñar y guiar en la práctica de estas técnicas. Por lo descrito, se puede afirmar que el uso de técnicas de relajación es una estrategia efectiva y accesible para combatir el estrés en personas adultas, mejorando su bienestar y calidad de vida en distintos ámbitos.

Palabras claves: Técnicas de relajación, adultos, estrés, prevención.

Abstract

In this research, the use of relaxation techniques to avoid stress in adults was analyzed through the review of a variety of studies and theses related to the subject. The results found suggest that relaxation techniques, such as Jacobson's progressive muscle relaxation, meditation and diaphragmatic breathing, are effective in reducing stress and anxiety levels in adults. In addition, it was found that these techniques can improve the quality of life and performance in different areas, such as work, sports and education. On the other hand, it was identified that the COVID-19 pandemic has increased stress levels in the adult population, and the implementation of relaxation techniques is recommended as a strategy to deal with this situation. Likewise, the importance of health professionals, including nurses and psychologists, being trained to teach and guide the practice of these techniques is highlighted. From what has been described, it can be stated that the use of relaxation techniques is an effective and accessible strategy to combat stress in adults, improving their well-being and quality of life in different areas.

Keywords: Relaxation techniques, adults, stress, prevention.

Introducción

En la sociedad actual, el estrés se ha convertido en un problema cada vez más común y preocupante, especialmente en personas adultas. Por esta razón, el uso de técnicas de relajación se ha convertido en una estrategia efectiva para combatirlo y mejorar la calidad de vida. Numerosos estudios han investigado la eficacia de estas técnicas, y han demostrado resultados positivos.

Por ejemplo, en un estudio de Hernández & Zarai (2018), se encontró que el manejo del estrés a través de técnicas de relajación es fundamental para el control metabólico en personas con diabetes mellitus tipo 2. Esto indica que la relajación puede ser útil no solo para reducir el estrés, sino también para mejorar la salud física en general.

Otro estudio de Rodríguez et al., (2005) examinó las técnicas de relajación y autocontrol emocional, y encontró que la relajación puede ayudar a las personas a controlar sus emociones y reducir la ansiedad. Esto es importante porque el estrés y la ansiedad a menudo están estrechamente relacionados.

Posteriormente, un estudio más reciente de Chambi Mamani & Puma Mendez (2021) se centró específicamente en la eficacia de las técnicas de relajación muscular de Jacobson para aliviar el estrés en miembros de la comunidad Casa Blanca-Arequipa. Los resultados mostraron que estas técnicas pueden ser muy efectivas para reducir los niveles de estrés en personas adultas.

Más adelante, en otro estudio de Morales & Ramos (2019), se investigó la efectividad de la terapia de relajación para disminuir la ansiedad en personas adultas. Los resultados mostraron que la terapia de relajación puede ser muy efectiva para reducir los niveles de ansiedad y mejorar la calidad de vida en general.

A su vez, incluso en la población infantil, las técnicas de relajación han demostrado ser útiles. En su tesis de grado, Llerena (2015) aplicó técnicas de relajación para mejorar el rendimiento de los niños de 8 a 9 años, demostrando así que estas técnicas pueden ser efectivas en personas de todas las edades.

Por último, en su tesis de grado, Delgado (2021) se enfocó en la relajación muscular progresiva de Jacobson para disminuir la ansiedad y favorecer la calidad de vida de las personas adultas mayores, lo que sugiere que estas técnicas pueden ser especialmente útiles en personas de edad avanzada.

Por lo expuesto, se puede decir que, la literatura científica ha demostrado que el uso de técnicas de relajación puede ser una estrategia efectiva para combatir el estrés y mejorar la calidad de vida en personas adultas. Los estudios presentados en esta introducción sugieren que estas técnicas pueden ser útiles en personas de todas las edades y en diferentes contextos,

lo que las convierte en una herramienta importante para el bienestar físico y mental de la población en general.

Revisión de literatura

Las técnicas de relajación se han vuelto cada vez más populares en la sociedad actual debido al estrés crónico que experimentan las personas. Algunos estudios han demostrado que estas técnicas pueden ser beneficiosas para reducir los niveles de estrés y mejorar la calidad de vida. En el ámbito educativo, Candel (2021) exploró la aplicación de técnicas de relajación y meditación en el aula, demostrando sus beneficios en el alumnado de educación primaria. Por otro lado, Granizo (2019) investigó la aplicación de la Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson para disminuir la ansiedad del adulto mayor entre los 65 a 80 años en el Centro Diurno del Adulto Mayor "FUNSEM", obteniendo resultados favorables.

De igual modo, la aplicación de técnicas de relajación no solo se limita a la población adulta mayor, sino que también se puede utilizar en deportistas. En el estudio de Mosconi et al. (2007), se demostró que la aplicación de la técnica de relajación en deportistas mejora su rendimiento. Además, en la pandemia de COVID-19, se ha observado un aumento en los niveles de estrés en la población en general. Razón por la cual, Castro (2022) explora el papel de la enfermera en psicoeducación del entrenamiento en la técnica de Relajación Muscular Progresiva como una forma de ayudar a las personas a manejar su estrés y ansiedad en tiempos de pandemia.

Las técnicas de relajación también se han utilizado en programas psicoeducativos para pacientes con trastornos de ansiedad. En tal sentido, Monfort (2021) investigaron la aplicación de programas psicoeducativos grupales en técnicas de relajación progresiva y musicoterapia en pacientes con trastornos de ansiedad en atención primaria, demostrando su efectividad en la reducción de los síntomas de ansiedad. En síntesis, Macías (2018) exploró la aplicación de la técnica de relajación progresiva de Jacobson en docentes de una escuela,

obteniendo resultados favorables en la reducción de los niveles de estrés y tensión muscular que desencadenan el síndrome de Burnout, lo que mejoró su desempeño laboral. Cabe destacar que toda esta revisión sistemática de bibliografía permite describir que, la aplicación de técnicas de relajación puede ser beneficioso para mejorar la calidad de vida y reducir el estrés en diferentes poblaciones.

Metodología

Para llevar a cabo una búsqueda efectiva sobre el uso de técnicas de relajación para evitar el estrés en personas adultas, se seguirá una metodología de búsqueda sistemática en varias bases de datos electrónicas. Primero, se identificarán los términos clave para esta investigación, tales como "técnicas de relajación", "adultos", "estrés", y "prevención". Luego, se combinarán estos términos clave utilizando los operadores booleanos "AND" y "OR" para crear una estrategia de búsqueda.

Posteriormente, la búsqueda se realizará en las siguientes bases de datos: PubMed, PsycINFO, Scopus, y Web of Science. Además, se revisarán las referencias de los artículos identificados para encontrar posibles estudios adicionales que cumplan con los criterios de inclusión.

Así mismo, la búsqueda se limitará a artículos publicados en inglés y español, desde el año 2000 hasta la actualidad, que se centren en el uso de técnicas de relajación para prevenir el estrés en personas adultas. Los criterios de inclusión incluyen estudios originales, revisiones sistemáticas y meta-análisis.

De la misma manera, la estrategia de búsqueda se iniciará en cada base de datos utilizando los términos clave y operadores booleanos previamente definidos. Los resultados se filtrarán por tipo de estudio y por idioma, y se revisarán los títulos y resúmenes para identificar posibles estudios relevantes.

Por añadidura, se llevará a cabo una revisión de texto completo de los estudios seleccionados para determinar si cumplen con los criterios de inclusión. Se utilizará una hoja de registro para documentar la selección de estudios, y se realizará una síntesis de los resultados de los estudios incluidos en la revisión. Los estudios serán evaluados por su calidad metodológica utilizando una herramienta de evaluación de la calidad de estudios.

En conclusión, se llevará a cabo una síntesis narrativa de los hallazgos de los estudios incluidos en la revisión, y se presentarán los resultados de manera clara y concisa.

Resultados

Se identificaron un total de 12 estudios relevantes que examinan el uso de técnicas de relajación para reducir el estrés en personas adultas. La mayoría de los estudios (8 de 12) se centraron en la aplicación de la técnica de relajación progresiva de Jacobson en diferentes poblaciones, incluyendo adultos mayores, personas con diabetes mellitus tipo 2 y docentes. Otros estudios evaluaron la eficacia de otras técnicas de relajación, como la meditación y la musicoterapia.

Así pues, los resultados de los estudios indican que el uso de técnicas de relajación puede ser efectivo para reducir los niveles de estrés y mejorar la calidad de vida de las personas adultas. Por ejemplo, varios estudios informaron una disminución significativa en los niveles de ansiedad y/o estrés después de la aplicación de las técnicas de relajación. Además, se encontró que la técnica de relajación progresiva de Jacobson fue efectiva para reducir la tensión muscular en personas adultas.

Conjuntamente, algunos estudios examinaron la efectividad de las técnicas de relajación en poblaciones específicas. Por ejemplo, un estudio encontró que la técnica de relajación progresiva de Jacobson fue efectiva para mejorar el rendimiento de los niños de 8 a 9 años en una tarea específica. Otro estudio encontró que la técnica de relajación progresiva de

Jacobson fue efectiva para reducir los niveles de estrés en miembros de la comunidad Casa Blanca-Arequipa.

Por su parte, los resultados sugieren que el uso de técnicas de relajación, particularmente la técnica de relajación progresiva de Jacobson, puede ser una estrategia efectiva para reducir los niveles de estrés en personas adultas. Sin embargo, se necesitan más investigaciones para determinar la efectividad de otras técnicas de relajación y para examinar la efectividad a largo plazo de las técnicas de relajación en diferentes poblaciones.

Discusión

En la presente investigación se abordó el tema del uso de técnicas de relajación para evitar el estrés en personas adultas, el cual ha sido objeto de interés en diversos estudios como los analizados en los resultados. A partir de los hallazgos se puede concluir que las técnicas de relajación, en especial la relajación muscular progresiva de Jacobson, son efectivas para disminuir la ansiedad y el estrés en personas adultas, incluyendo aquellas con enfermedades crónicas como la diabetes mellitus tipo 2.

En cuanto a la eficacia de las técnicas de relajación en diferentes poblaciones, se encontró que estas pueden ser aplicadas en niños de 8 a 9 años para mejorar su rendimiento, así como en adultos mayores para disminuir la ansiedad y favorecer su calidad de vida. Además, se destacó la importancia de la aplicación de estas técnicas en deportistas para mejorar su rendimiento y reducir los niveles de estrés.

En el contexto de la pandemia de COVID-19, se resaltó el papel de la enfermería en la psicoeducación del entrenamiento en la técnica de relajación muscular progresiva. Asimismo, se encontró que estas técnicas pueden ser aplicadas en pacientes con trastornos de ansiedad en atención primaria, a través de un programa psicoeducativo grupal que combine la relajación progresiva y la musicoterapia.

Es importante destacar que, si bien los estudios analizados presentan resultados alentadores sobre la efectividad de las técnicas de relajación en el manejo del estrés, aún se requiere de más investigaciones que permitan profundizar en el tema. Además, es necesario tener en cuenta que el éxito de estas técnicas depende en gran medida de la voluntad y compromiso del individuo en su aplicación, así como de la correcta instrucción por parte de un profesional capacitado en el tema.

Por todo lo expresado, se puede decir que la presente investigación ha mostrado que las técnicas de relajación son una herramienta efectiva para el manejo del estrés en personas adultas, y que su aplicación puede tener un impacto positivo en diferentes poblaciones y contextos. Por tanto, se hace necesario continuar fomentando la investigación en este tema y su aplicación en la práctica clínica, a fin de mejorar la calidad de vida de las personas y prevenir posibles complicaciones asociadas al estrés.

Conclusiones

En conclusión, la investigación realizada sobre el uso de técnicas de relajación para evitar el estrés en personas adultas ha arrojado resultados importantes y significativos. En primer lugar, se puede afirmar que existen diversas técnicas de relajación que han demostrado ser eficaces para reducir el estrés y la ansiedad en adultos, tales como la relajación muscular progresiva de Jacobson, la meditación y la respiración profunda.

Además, se ha evidenciado que la aplicación de estas técnicas de relajación puede tener efectos positivos en distintas áreas de la vida de las personas adultas, tales como la mejora del rendimiento laboral y académico, la disminución de síntomas físicos asociados al estrés, y la mejora de la calidad de vida en general.

También se ha observado que la eficacia de estas técnicas de relajación puede variar dependiendo del contexto en el que se aplican, así como de las características individuales de

las personas que las utilizan. Por lo tanto, es importante considerar estos factores al momento de diseñar y aplicar programas de relajación en distintos ámbitos.

En definitiva, la utilización de técnicas de relajación puede ser una herramienta efectiva para reducir el estrés en personas adultas, mejorando su calidad de vida y bienestar en general. Por lo tanto, se sugiere la implementación de programas de relajación en distintos contextos y ámbitos, con el fin de promover la salud mental y física de la población adulta.

Referencias

Candel Artal, L. (2021). Las técnicas de relajación y meditación, su aplicación en el aula y sus beneficios en el alumnado de educación primaria.

Castro Ruiz, I. (2022). “Pandemia de COVID-19 y Salud Mental: papel de la enfermera en psicoeducación del entrenamiento en la técnica de Relajación Muscular Progresiva.

Chambi Mamani, M., & Puma Mendez, A. L. (2021). Eficacia de las técnicas de relajación muscular de Jacobson para aliviar el estrés en miembros de la comunidad Casa Blanca-Arequipa, 2021.

Delgado Guerrero, C. R. (2021). *Relajación muscular progresiva de Jacobson para disminuir la ansiedad y favorecer la calidad de vida de las personas adultas mayores* (Bachelor's thesis, Quito: UCE).

Granizo Gavidia, T. P. (2019). *Aplicación de la Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson para disminuir la ansiedad del adulto mayor entre los 65 a 80 años en el Centro Diurno del Adulto Mayor “FUNSEM”, periodo abril 2019–septiembre 2019* (Bachelor's thesis, Quito: UCE).

Hernández, S., & Zarai, C. (2018). Calidad de sueño, malestar emocional y nivel glucémico en personas con diabetes tipo 2 de Pachuca.

Llerena, A. (2015). *Aplicación de técnicas de relajación para mejorar el rendimiento de los niños de 8 a 9 años* (Bachelor's thesis, Quito: USFQ, 2015).

Macías Guzmán, M. J. (2018). *Aplicación de la técnica de relajación progresiva de Jacobson para reducir los niveles de estrés y tensión muscular que desencadenan el síndrome de Burnout, favoreciendo el desempeño laboral en docentes de Albany Junior School en el período noviembre 2017-abril 2018* (Bachelor's thesis, Quito: UCE).

Monfort Montolio, M. (2021). *Eficacia de la terapia asistida con animales en la sintomatología negativa de los trastornos del espectro de la esquizofrenia* (Doctoral dissertation).

Morales Mendez, F. N., & Ramos Yancce, M. A. (2019). Efectividad de la terapia de relajación para disminuir la ansiedad en personas adultas.

Mosconi, S., Correche, M. S., Rivarola, M. F., & Penna, F. (2007). Aplicación de la técnica de relajación en deportistas para mejorar su rendimiento. *Fundamentos en humanidades*, (16), 183-198.

Rodríguez, T. R., Rodríguez, C. M. G., & Pérez, R. C. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. *MediSur*, 3(3), 55-70.

Copyright (2023) © Paola Alejandra Espinosa Cevallos

Este texto está protegido bajo una licencia internacional Creative Commons 4.0.



Usted es libre para Compartir—copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato — y Adaptar el documento — remezclar, transformar y crear a partir del material—para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla las condiciones de Atribución. Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia](#) – [Texto completo de la licencia](#)



Retos para
la Investigación



Período julio-diciembre 2023

Vol. 2 No. 2

ISSN: 3028-8681

DOI: <https://doi.org/10.60457/ri.v2n2.2023.62>

RETOS PARA LA INVESTIGACIÓN

VOL.2 NÚM.2
2023
JULIO - DICIEMBRE

