

878525 2
28

UNIVERSIDAD NUEVO MUNDO

ESCUELA DE PSICOLOGIA
INCORPORADA A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO



"ESTUDIO COMPARATIVO DE LOS NIVELES DE STRESS EN EJECUTIVOS DEPORTISTAS Y NO DEPORTISTAS A NIVEL GERENCIAL"

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A :
MARIA GEORGINA ANDREA
DIAZ INFANTE CAPDEVIELLE

Director de Tesis:
LIC. CUAUHEMOC CARRASCO

MEXICO, D. F.

1993

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN



UNAM – Dirección General de Bibliotecas Tesis Digitales Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS © PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

I N D I C E

	Página
<u>Introducción</u>	1
CAPITULO I	
STRESS Y SALUD.....	5
1.1 Cómo afecta el stress al cuerpo.....	5
1.2 Presiones psicológicas.....	8
1.3 El stress y el desarrollo del trabajo....	14
1.4 Sobrellevando el stress.....	15
1.5 Algunos pensamientos sobre el stress y la situación laboral.....	16
1.6 Autoconciencia.....	26
1.7 El trote para la reducción del stress....	29
CAPITULO II	
ANTECEDENTES TEORICOS SOBRE STRESS-ANSIEDAD...	32
2.1 Definición de stress y ansiedad.....	32
2.2 Manifestaciones fisiológicas del stress..	39
2.3 Impacto del stress en el organismo humano	44
2.4 Factores que producen stress.....	47
2.5 Stress Gerencial.....	58
2.6 Medidas psicológicas de Stress-Ansiedad..	70
2.7 Medidas fisiológicas de Stress-Ansiedad..	77

2.8 La tradición occidental de lidiar con el Stress.....	81
---	----

CAPITULO III

METODOLOGIA.....	86
3.1 Planteamiento del problema.....	86
3.2 Objetivo de la investigación.....	87
3.3 Hipótesis.....	87
3.4 Variables.....	88
3.5 Definición de variables.....	88
3.6 Características del estudio.....	89
3.7 Muestra.....	90
3.8 Instrumento de medición.....	90
3.9 Aplicación.....	93

CAPITULO IV

RESULTADOS.....	96
4.1 Tablas y gráficas de resultados estadís- ticos.....	96
4.2 Resultados de hipótesis.....	121
4.3 Interpretación de los resultados.....	123
<u>Conclusiones</u>	124
<u>Bibliografía</u>	126

I N T R O D U C C I O N

"En este movimiento fácil, esta armonía, este respirar rítmico de vida dentro de la vida. Soy capaz de dejar a mi mente vagar; me ausento de mí mismo hacia el camino, el aire y el calor del sol. Soy libre de meditar y de medir la importancia de las cosas".

-George Sheehan-

Al enfrentar el aumento constante del costo de vida, - nuevos impuestos, las nuevas innovaciones de los competidores, huelgas, problemas con el personal, falta de ética, fallas de equipo, demandas, y una lista muy amplia de otro tipo de problemas, el trabajo de un gerente puede volverse muy pesado y estresante. Las empresas no pueden deshacerse de los estresantes antes mencionados, pero pueden implementar programas para ayudar a sus gerentes a manejar con éxito el stress que ellos experimentan. Este estudio examinará los efectos de el ejercicio diario, en este caso el trote como una importante técnica reductora de stress.

El grado de stress que experimentan los individuos de las culturas industrializadas del Occidente se ha vuelto excesivo y deteriorante. Un tema altamente discutido en la actualidad, son los peligros que presenta el alto nivel de stress que prevalece en la actualidad en la sociedad siempre de prisa y altamente competitiva. Una serie de programas especiales de televisión, artículos en revistas y periódicos, clínicas, seminarios, mesas redondas, y una larga lista de libros se han dedicado recientemente al tema de reconocer y aliviar el stress.

El movimiento potencial humano ha llegado a un momento en que se puede ver un periódico o una revista siempre encontraremos algún método o técnica para poner nuestros pensamientos en orden. La magnitud de esta reciente campaña anti-stress es un indicador definitivo de la gravedad de este problema.

Existen muchas y variadas causas del stress. Algunos de los estresantes más comunes incluyen la contaminación por ruido y del aire, sobrepoblación en la vida urbana, presiones de metas dentro del trabajo, y una constante competencia, tanto en el trabajo como en la vida cotidiana.

Una causa de stress que afecta casi a toda la gentes es la tensión relacionada con el trabajo. La tensión de trabajo es una de las experiencias más fuertes e intensas de stress.

Afecta a casi toda la gente.

Aunque muchas ocupaciones causan stress, se ha discutido mucho en el tema del stress gerencial. Brisco (1980), - - Goldeberg (1978), Cooper y Marshall (1977), Kiev (1974), Levinson (1970) y Schoonmaker (1969) han indicado que los puestos administrativos y gerenciales causan un stress extremo.

Sobre el tema del stress gerencial, Brisco (1980:35) - escribió:

El trabajo gerencial se está convirtiendo en un trabajo altamente estresante. La exigencia de un desempeño alto al enfrentar presiones constantes de cambio continuamente crean en el gerente altos niveles de stress, y los niveles gerenciales más altos crean nuevos tipos de exigencias y niveles más altos de stress.

A través de sus decisiones, un gerente debe tratar de mantener la productividad de una empresa, la efectividad, la eficiencia y las ganancias.

La responsabilidad de un gerente es ver que el trabajo se desempeñe en forma lo más efectiva y eficiente posible, ya sea que se trate de elaborar artículos, obtener cuentas, enseñar alumnos, prevenir crímenes, vencer fronteras, hacer descubrimientos científicos, dirigir y entretener al público, o -

cualquier otro tipo de trabajo que las empresas llevan a cabo.

Si los empleados a nivel gerencial no aprenden cómo manejar las presiones y responsabilidades de sus puestos, pueden enfermar. Las empresas no pueden deshacerse de los estresantes que experimentan sus gerentes, pero sí pueden empezar a tomar medidas para reducir el impacto negativo que tienen.

C A P I T U L O I

STRESS Y SALUD

1.1 COMO AFECTA EL STRESS AL CUERPO

El stress es una abstracción. No se puede ver un estresante. Sólo se puede ver el efecto de un estresante, de acuerdo con el Doctor Hans Selye, profesor emérito de la Universidad de Montreal y "Descubridor" del stress; como fisiólogo, - él se interesa primariamente en el modo en que el stress afecta el cuerpo y desarrolló el concepto del "síndrome general - de adaptación" que puede resumirse brevemente como sigue:

Cuando una persona experimenta una situación estresante por primera vez, los mecanismos de defensa del organismo - se activan: las glándulas liberan una gran cantidad de adrenalina, cortisona y otras hormonas y suceden cambios coordinados en el sistema nervioso central. Si continúa la exposición a la situación estresante y el cuerpo es capaz de adaptarse, entonces se desarrolla la resistencia a la enfermedad. Ocurren reacciones específicas en el organismo para contener los efec

tos del estresante. Pero si la exposición al stress es prolongada, el mecanismo de defensa del organismo se agota gradualmente hasta que se torna inadecuado y uno de los órganos no es capaz de funcionar apropiadamente. Este proceso de deterioro puede llevar a la enfermedad en casi cualquier parte del organismo.

Seyle dice que si las reacciones del cuerpo son "insuficientes, excesivas o fallidas de alguna manera, ellas, por sí mismas, pueden causar la enfermedad. Nosotros los llamamos las "enfermedades de adaptación" debido a que son causadas mucho más por las reacciones adaptadoras del organismo que por los efectos directamente dañinos que puedan tener los agentes productores de enfermedades... entre las más conocidas están: las úlceras gastrointestinales, alta presión sanguínea, accidentes cardiacos y alergias.

Mientras que todas las causas son específicas (por - - ejemplo, una reprimenda de un superior, desavenencias matrimoniales, problemas financieros), y todos los resultados son específicos (por ejemplo, úlceras, migrañas, ataques cardiacos), ninguna causa específica produce un efecto específico. En - - otras palabras, no hay conexión directa entre un factor estresante dado y una malfunción dada del organismo. El que el corazón, el riñón o el bienestar psicológico de una persona sufran, depende principalmente de factores tales como la predis

posición genética; la edad, las influencias ambientales, los efectos de la constelación familiar y el ambiente sociocultural, los hábitos de alimentación y bebida y así sucesivamente. El eslabón más débil de la cadena es que se rompe bajo el - - stress aun cuando todas las partes están igualmente expuestas a él.

Para la mayoría de las personas, el stress no es tan - agudo como para afectar su salud seriamente. En lugar de ello, ellos muestran síntomas comunes, como problemas de sueño, el fumar de manera habitual, el beber en exceso, ansiedad, irritabilidad, dificultad para concentrarse y para tomar decisiones, preocupación excesiva y periodos prolongados de fatiga. Estos varían en la cantidad de incompetencia que producen: algunos interfieren con la capacidad de juicio y de trabajo: - otras "meramente" tornan a la persona y a aquellos que la rodean poco comfortable.

Como los estados emocionales frecuentemente se expre-- san en las reacciones corporales, la gente que está bajo - - stress puede experimentar dolores de cabeza, mandíbulas exagradamente apretadas, dolores de espalda, aceleración del ritmo cardiaco, nudos en el estómago o bien indigestión. Las molestias físicas frecuentemente son más fáciles de identificar (y aceptar) que las respuestas sintomáticas emocionales, pero ambas son señales tempranas de advertencia. Cada individuo de

be estar alerta con respecto al modo en que su cuerpo manifiesta el stress. Estar alerta de las situaciones que producen semejantes reacciones y el tomar los pasos adecuados para proteger su salud y su vida.

1.2 PRESIONES PSICOLOGICAS

Una perspectiva diferente acerca del stress la proporciona el Dr. Alan a McLean, Director Médico del área Este para las máquinas de negocios internacionales. El siente que el - - stress debería visualizarse como "una rúbrica general para una gran colección de problemas relacionados... es más comfortable el pensar en términos de estresores específicos, pero debemos hacerlo sólo si tomamos en cuenta el ambiente o mundo extrínseco en el que un individuo funciona así como su vulnerabilidad individual que está constantemente variando".

Una revisión del diagrama 1 ayudará a explicar el punto de vista de McLean. El primer cuadro representa el contexto - en el que las transacciones sociales e interpersonales ocurren, el contexto está relacionado a factores externos - clima organizacional (competitivo o colaborador), gerencia (autoritaria o participativa), moral (alta o baja), ambiente físico (ruidoso o tranquilo), la economía (próspera o en recesión), la vida familiar (amorosa u hostil) y así sucesivamente.

El segundo cuadro representa la vulnerabilidad del individuo, que está determinada por los atributos internos, los que incluyen edad, nivel ocupacional, educación, inteligencia, influencias de desarrollo, experiencia pasada y las caracte--rísticas de la personalidad, entre otros.

En esta conexión es importante el mantener en mente - que una situación per se es neutral; es la interpretación emo--cional de la situación la que determina si se visualiza como buena o mala. Si, por ejemplo, un gerente rechaza profundamen--te la conducción de la evaluación de desarrollo de algún sub--empleado o el atender a las juntas, estas tareas pueden indu--cir el stress; si un gerente disfruta la evaluación de las - personas o visualiza las juntas como una ruptura en la rutina, es probable que las situaciones no produzcan stress. Los indi--viduos varían en sus reacciones emocionales de acuerdo a la - personalidad y al temperamento. Una persona puede funcionar - bien en un trabajo, mientras que otra, con más o menos la mis--ma habilidad pero con diferente personalidad, no podrá mante--nerse en él. Si ellos fueran a intercambiar a sus jefes, las reacciones bien podrían invertirse.

Un segundo y muy importante puntos es que los indivi--duos poseen diferentes umbrales para situaciones aparentemen--te similares. La gente que posee baja autoestima se deprime - fácilmente y encuentra muy difícil el seguir adelante; la gen--

te con confianza en sí mismo y que es resistente, permanece -
impasible y continúa con la tarea. Es por eso que la pérdida
de un cliente importante lanza a un gerente a encerrarse en -
una botella mientras que a otro lo manda al mercado.

Otro punto fundamental es que aun cuando la gente re--
porte la misma cantidad de stress subjetivo, responde de modo
diferente a la situación. Al enfrentarse sin una fecha de en-
trega presionante, un gerente puede exigirse mucho a sí mismo,
otro puede delegar algo del trabajo a sus subordinados y otro
más puede desinflarse y enfermar.

El tercer cuadro representa los estresores, los factor
es psicológicos y sociales que hacen surgir reacciones fisi-
cas y emocionales en el individuo. Algunos ejemplos de los est
resores que se consideran principales son el cambio, la pre-
sión, la incertidumbre y el conflicto. Note que se incluyen -
factores estresantes, tanto del trabajo como de los que hay -
fuera de él, en el diagrama, el interjuego entre el trabajo y
el hogar de una persona se visualiza una y otra vez en el - -
cuarto de consulta de un psicólogo.

Existen dos tipos de conflictos: el choque con los - -
otros y el torbellino interno, el conflicto interno ocurre -
cuando, por ejemplo, un gerente está trabajando en un puesto
para el que esta persona no es adecuada psicológicamente (un

científico que se vuelve administrador) o cuando un gerente - está dividido entre dos juegos de valores (obediencia a su superior, lealtad a un subordinado). Algunas veces, el conflicto es obvio, pero frecuentemente, éste ocurre en el nivel del subconsciente. Por esto, aun cuando éste determine el comportamiento percibido, el gerente que se guarda el coraje por un colega en la mañana, puede desarrollar un malestar estomacal o bien puede patear a su perro más tarde al llegar a casa.

En el diagrama #2 McLean muestra las relaciones entre contexto, vulnerabilidad, estresores y síntomas, puede observarse que en cada cuadrángulo los círculos están en diferentes posiciones con respecto a ellos mismos. Unicamente en el cuadrángulo superior izquierdo es que los tres círculos se traslapan. En otras palabras, cuando el contexto es amenazante (recesión económica), la vulnerabilidad es alta (la persona tiene 60 años) y está presente un factor estresante (pérdida del trabajo), el individuo está en un alto riesgo de desarrollar los síntomas. Hablando en general, la interacción entre la vulnerabilidad y los estresores dentro de un contexto favorable. La vulnerabilidad en un contexto que no congenia - pero sin la presencia de los estresores, o bien no existe - - traslape entre los círculos, es mucho menos factible de producir los síntomas. Es posible, sin embargo, que aún en un contexto benigno y apropiado, una alta vulnerabilidad y estreso-

res destructivos pueden llevar a las reacciones sintomáticas.

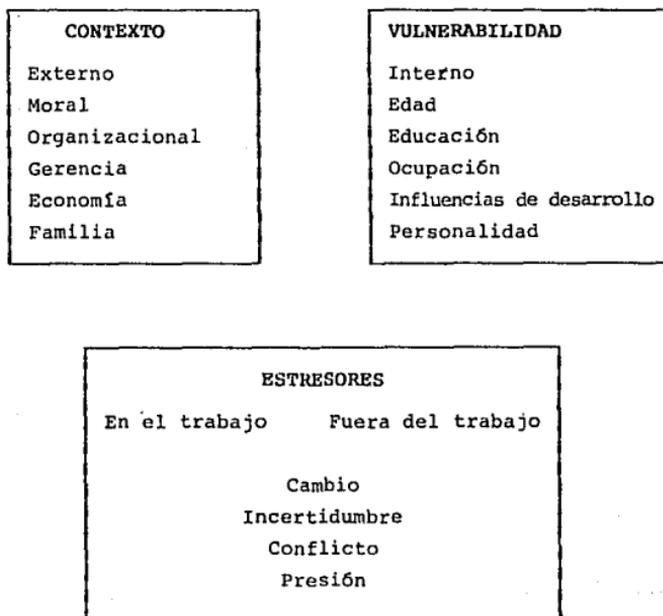


Diagrama N° 1

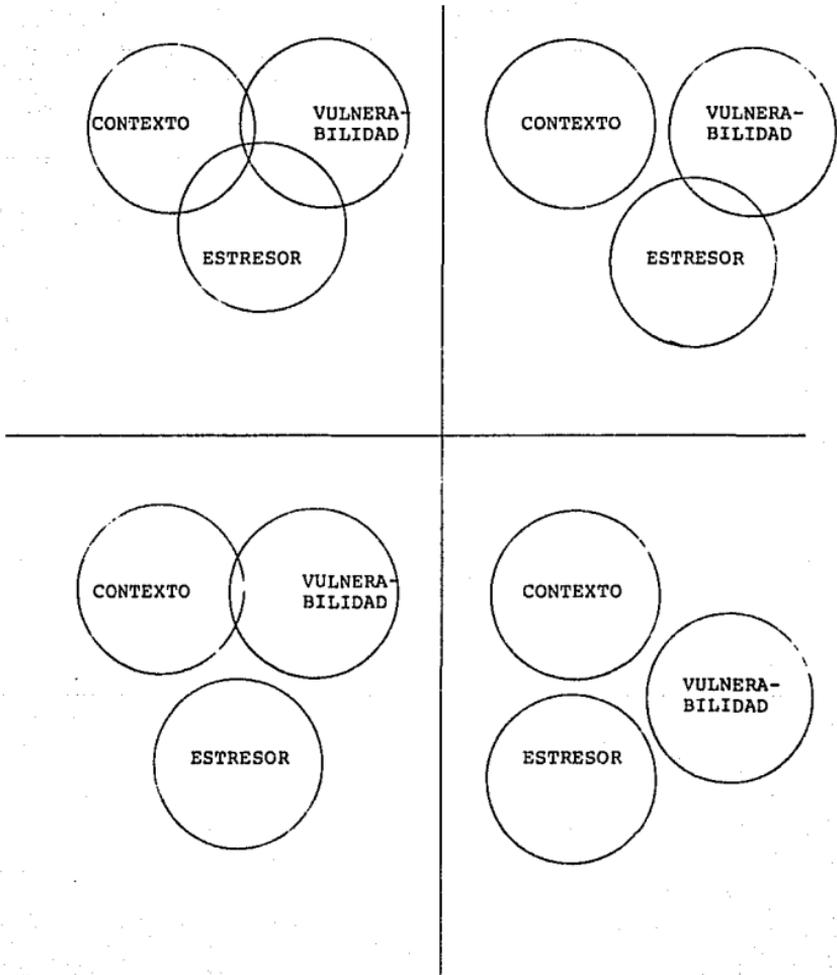


Diagrama N° 2

1.3 EL STRESS Y EL DESARROLLO DEL TRABAJO

Generalmente se acepta que la condición física y mental conduce al esfuerzo eficaz mental. Si un alto nivel de stress es dañino para nuestra salud. Es lógico que un stress excesivo también tenga un impacto adverso en el desarrollo del trabajo.

Hasta la fecha, una cantidad substancial de investigación conductual ha establecido una relación en forma de "U" invertida entre los stresses que se caracteriza por un bajo nivel de desarrollo de trabajo. En otras palabras, cuando una persona no es ambiciosa, no tiene ningún incentivo para el desarrollo de una tarea, o no tiene esperanza de obtener algo favorable (ascenso o incremento salarial). El gasto de esfuerzo aparenta no tener razón de ser. Los gerentes que tienen altos logros educacionales y que están sobrepregados para el puesto que están desempeñando, tienen una baja carga de trabajo y con frecuencia manifiestan apatía, aburrimiento, moral baja, etc.

Conforme se incrementan la motivación y la necesidad de logro, el nivel de stress se incrementa junto con la productividad y la eficiencia. La cantidad adecuada de stress puede conllevar ideas innovadoras y resultados constructivos. Hasta cierto punto, el trabajar contra fechas de entrega pue-

de hacer que el proceso creativo sea aun más emocionante. Una persona que trabaja al nivel óptimo muestra entusiasmo, moral alta, claridad mental y buen juicio.

Cuando una persona es exageradamente ambiciosa y difícil de llevar, o cuando las demandas y presiones del trabajo son tradicionales, el desarrollo es de nuevo bajo, conforme - el stress acaba con la salud, el vigor y la perspectiva de la persona. Las señales de "sobrecarga" son irritabilidad, fatiga mental y física, indecisión, pérdida de la objetividad, - propensión a cometer errores, pérdida de memoria y relaciones interpersonales tensas. Pero hay personas que, si encuentran logro y satisfacción en sus trabajos, no se estresan cuando - tienen sobrecarga de trabajo.

Cada uno de nosotros debiera encontrar el balance entre la bajocarga y la sobrecarga, "el nivel óptimo de stress que nos permita desarrollarnos al máximo".

1.4 SOBRELLEVANDO EL STRESS

Desafortunadamente, no existen respuestas fáciles acerca de cómo manejar el stress que resulta de la vida diaria. - Pero aun cuando no hay respuestas simples ni tampoco ningún - tipo de recetas, sí existen actitudes, habilidades y patrones de conducta que una persona puede desarrollar y utilizar al -

lidar con el stress.

La base sobre la cual se debe construir una estrategia para manejar el stress es el poder discernir lo inalterable. Las tensiones humanas y los conflictos son una condición de la existencia; las situaciones llenas de stress son reales e inevitables.

1.5 ALGUNOS PENSAMIENTOS SOBRE EL STRESS Y LA SITUACION LABORAL

El trabajo crea un potencial para varias formas de gratificación, daño, reto y amenaza; de hecho, ocupa la mayor parte de las vidas de la mayoría de la gente, tanto en el porcentaje del tiempo que absorbe, como en la mayor importancia de nuestro bienestar de los eventos que toman lugar en nuestras vidas laborales. No es sorprendente, entonces, que varios de los stresses principales a los cuales debemos adaptarnos ocurren en el ambiente laboral.

Al pensar acerca del stress en el ámbito del trabajo puede resultar útil el identificar algunas de las fuentes potenciales más importantes de stress en semejantes ambientes. A continuación se mencionan algunos: evaluación, afiliación, el "sin sentido", paga, aburrimiento y sobrecarga, relaciones

de autoridad, cambio y envejecimiento y retiro. Aunque sabemos que sin duda existen muchos otros:

EVALUACION

Un estresor casi universal que se encuentra dentro del contexto del trabajo es el ser evaluado. La evaluación sirve - tanto como una oportunidad o barrera para avanzar y como una - prueba de la adecuación de uno al compararse con otros. En las sociedades competitivas, que significa todos aquellos países - industrializados con las cuales yo estoy familiarizado, el niño comienza su experiencia con las amenazas de evaluación en - la forma de exámenes a una edad muy tierna y ciertamente para el momento en que llega más lejos en la escuela. La ansiedad - por los exámenes está tan extendida y es tan seria en los ámbitos escolares que se han hechos varios estudios y hay evidencia de una incomodidad marcada experimentada por varios de los que anticipaban los exámenes que les venían y con frecuencia - se asociaban disturbios psicossomáticos y conductuales con dicha aprensión. En todos los estudios también, los individuos - variaban grandemente con respecto a la severidad de los disturbios y en la adecuación con la que ellos lidiaban con el pro--blema. Poca atención se ha dirigido a las consecuencias del - éxito y del fracaso. Esto es, a lo que pasaba después. Las evaluaciones no ocurren meramente una vez en la vida de las personas, pero ellas resultan aptas para experimentarse una y otra

vez, dando por esto los exámenes o la experiencia de la evaluación, la cualidad de un estresor crónico o repetido. Varias de las observaciones de los estudios acerca de los exámenes en las escuelas, o de la evaluación en general, también pueden aplicarse al ambiente del trabajo, donde las evaluaciones son una experiencia común especialmente a los niveles altos ocupacionales.

Como se notó anteriormente, no todos los individuos son igualmente vulnerables al stress potencial de la evaluación y el determinar la personalidad o las variables de la historia personal que son relevantes, es una tarea importante tanto teórica como experimentalmente. Algunos individuos no se disturbaban grandemente por la evaluación porque su definición de sí mismos como personas no se alcanza por los términos de la evaluación; esto puede tratarse como una cuestión motivacional, con algunas personas teniendo grandes necesidades de logro o bien de ser tomados como elementos positivos y otros con niveles mínimos de necesidades de esta naturaleza. Más aun, si la persona acepta las premisas de la evaluación, algunas parecen tener una gran confianza en sus habilidades y no son fácilmente amenazadas por la evaluación, mientras que otras son muy frágiles en el contexto de la evaluación y reaccionan a cualquier posibilidad de evaluación con marcada aprensión y dudas acerca de su habilidad para alcanzar los estándares propios o ajenos. Además, mientras algunos reciben un gran placer de que

sus parientes y amigos logren calificaciones superiores a las propias en un estandar más allá de sus habilidades, otros obtienen apoyo, aceptación y entendimiento de su situación. Y desde el punto ambiental de las cosas, las situaciones de evaluación difieren entre ellas mismas, algunas siendo particularmente destructivas y punitivas especialmente en el evento de desarrollo limitado, mientras que otras son mucho más apoyadoras y menos amenazantes o dañinas tanto para la autoestima de la persona como con respecto a las consecuencias actuales del fracaso. En suma, para algunos el ámbito del trabajo es casi constantemente amenazador debido a sus implicaciones evaluativas, mientras que para otros la evaluación es una fuente insignificante de stress psicológico: tales variaciones surgen ya sea de las diferencias en las personalidades de las personas involucradas y/o de los parámetros situacionales, tales como la manera en la cual se conduce la evaluación y los resultados conectados con ello.

AFILIACION

El trabajo para casi todas las personas es una experiencia social y sobre todo el papel centrado en el logro uno de sus principales potenciales de gratificación y amenaza son las relaciones interpersonales. Los ámbitos de trabajo tienen patrones sociométricos importantes. Por ejemplo, uno encuen-

tra a los aislados sociales así como los que buscan y establecen uniones interpersonales cercanas con mucha otra gente. Algunas personas son rechazadas; otras son aceptadas e incluso buscadas e influenciales. Como tales, hay potenciales constantes en el contexto del trabajo para trato y gratificación sociales.

Como en la arena de la evaluación, aquí también las maneras personales de manejo de tales necesidades y la creencia en los sistemas sobre las relaciones de los demás y de las de uno con los demás, varían de individuo a individuo, haciendo a una persona más vulnerable a la amenaza (digamos, debido a necesidades fuertes e insaciables de ser aceptados y agradables por y a los demás), y otros que se involucran poco si lo hacen con las presiones sociales de la interacción humana y de la afiliación. Como han observado aquellos interesados en las fuentes organizacionales del stress (por ejemplo, Kahn et. al., 1964), ciertos tipos de ámbitos tienden a facilitar las relaciones interpersonales positivas, mientras que otros las echan a perder. La antropóloga Ruth Benedict (citada por Maslow, 1964), ha incluso sugerido que las sociedades organizadas de tal manera que las personas individuales simultáneamente contribuyen al bienestar del grupo por los mismos actos por los que ellos mismos se benefician, - tienden a ser menos agresivos y peleones que aquellos organizados de una manera competitiva -

donde uno se sacrifica a sí mismo cuando contribuye al grupo. Por esto, si hay poco espacio para el avance en el ámbito escolar, industrial o de negocios, se fomenta la falta de confianza y de cooperación entre las personas porque cualquier cosa que ayude a una persona a avanzar, puede romper con las esperanzas de avance de un individuo.

LOS INGRESOS Y LA BUENA VIDA

Un gran número de personas en el mundo del Oeste industrializado trabaja por unos ingresos marginales y esta marginalidad, sobre todo en estos tiempos de inflación, puede ser una fuente constante de stress en el trabajo que se extiende al hogar y a la familia. Semejantes trabajos proveen sólo levemente lo que sus familias necesitan, o lo que ellos constantemente son dirigidos a esperar o desear en una sociedad relativamente afluente cuyos medios masivos constantemente bombardean a cada uno con propaganda acerca de los gozos de la vida buena y material. Puede existir la amenaza constante de ser dejado de lado, de tener que participar en huelgas costosas - que casi, si es que lo hacen, permiten el sostener el costo de la vida, de enfermedades o accidentes devastadores económicamente y el de enfrentar la vejez con poco o ningún ingreso por retiro cuando el trabajo productivo ya no es posible. Además de los stresses asociados con la marginalidad económica,

para muchos individuos, el tamaño del paquete de prestaciones y pagos tiene un valor simbólico, el comunicar el valor de uno en una sociedad competitiva. Por esto, además de las presiones económicas, el ingreso marginal puede tener implicaciones también para el sentido de una persona del valor personal.

ABURRIMIENTO CONTRA SOBRECARGA

El trabajo que no involucra sí produce aburrimiento a menos que otros intereses, por ejemplo, de naturaleza interpersonal, puedan encontrarse y la falta de involucramiento algunas veces lleva a la enajenación y a la depresión. El trabajo que exige demasiado, requiriendo demasiadas responsabilidades y decisiones que no puede alcanzarse en su totalidad, - crea una clase diferente de stress, el de la sobrecarga. Claramente, algunas personas que trabajan se enfrentan al primer problema, otros al segundo. Hasta cierto punto esto es cuestión de autoselección. Por ejemplo, la persona ambiciosa es apta para encarar el último.

RELACIONES DE AUTORIDAD

Existe otra fuente de stress centrada en el trabajo - que puede encontrarse en otros contextos también es la dificultad que varias personas tienen en tratar con la autoridad y el poder. La mayoría de las situaciones laborales tienen al

gunas cadenas de mandatos basadas en la autoridad, de las cuales la organización militar es probablemente el ejemplo más obvio. El stress de la situación del trabajo se basa entonces en la efervescencia generada por el tener un jefe o supervisor, o, al otro extremo de la escala, por tener que ejercer la autoridad sobre otra persona en el papel de subordinado.

CAMBIOS EN EL TRABAJO O EN LOS ARREGLOS ORGANIZACIONALES

Una fuente muy común de stress psicológico en el ámbito laboral consiste de cambios en el modo de operación de una organización, o en los procedimientos adquiridos y usados sobre un período largamente pasado. Un supervisor se va y otro toma su lugar. Un proceso se abandona y otro se instala en lugar suyo. Una industria sufre una depresión económica y uno debe conseguir otro en alguna otra empresa. Semejante cambio puede visualizarse como un reto o una amenaza y, cuando es necesario, el individuo que habitualmente es inseguro o no tiene los recursos o la capacidad de adaptación al cambio puede sufrir mucho tanto física como psicológicamente. Como en ejemplos previos, el problema recae tanto en la naturaleza de las demandas externas a las que la persona debe responder como en la misma persona cuyos recursos personales y características pueden hacerlo especialmente vulnerable o permitirle que domine los cambios y que crezca a partir de ellos.

VEJEZ Y RETIRO

Hay un número de recursos de stress psicológico centrados en el desarrollo que operan en el ámbito de trabajo y un ejemplo obvio es el problema del envejecimiento y del retiro. Los prospectos de vejez y retiro encaran a la persona con un conflicto entre el involucramiento y el no involucramiento en el proceso de la vida. El no involucramiento amenaza a la persona con la pérdida de sentido, un tipo de muerte psicológica. El problema se anticipa con frecuencia mucho antes de que en realidad suceda en el movimiento gradual hacia este periodo - en la vida y la pérdida de potencia se señala de muchas maneras, por la actitud de la gerencia, o de la dignidad de uno - mismo, o por la inhabilidad de funcionar tan bien como antes en el trabajo. Como con todas las demás fuentes de stress psicológico mencionadas con anterioridad, ésta no está restringida al contexto del trabajo, sino que puede tener su más clara y más dañina expresión en el trabajo.

Cualquiera de las fuentes de stress arriba mencionadas alcanzarán serias proporciones en cualquier caso individual, o porque su mera presencia determina el resultado psicológico o somático. Se puede lidiar efectivamente con el stress y cuando las emociones del stress resultan en disturbios psicológicos serios (tales como ansiedad severa o depresión) o en enfermedades del stress, podemos decir que ha habido falla al -

lidiar con éste. El stress es universal en la vida de los humanos. Sin embargo, los individuos varían grandemente en el grado en el que pueden lidiar con cualquier estresor dado. Más aun, cuando las cosas se salen de control. Hay frecuentemente maneras de ayudar a la persona a manejarlo más efectivamente. Por este mismo motivo, hay ambientes de trabajo que son más estresantes o que destruyen más los procesos de lidia que otros y semejantes ambientes pueden alterarse con el propósito de decrementar la carga estresante del personal, o facilitar los procesos de lidia efectivos. Las posibilidades inherentes en el listado anterior son, de hecho, una de las razones principales para estudiar los mecanismos del stress psicológico. De la lidia y del daño en cualquier ambiente, incluyendo el de trabajo, el conocimiento de semejantes mecanismos podría ayudarnos ultimadamente a sugerir los tipos de ambientes institucionales que sean los más productores de stress y daño y para asistir al individuo a lidiar mejor.

Nunca debemos olvidar que aun cuando la lista parcial de fuentes de stress psicológico en el ambiente de trabajo arriba mencionada consiste únicamente de algunas de las que son ampliamente compartidas por grupos y subgrupos de gente, su impacto depende mucho de lo que los individuos traen consigo a la situación laboral, basada en sus patrones de motivos o involucramientos, en sus creencias de los sistemas sobre sí mismos y sobre cómo sus vidas se han formado y en la clase de

procesos de lidia de los que son capaces. Debemos ver al individuo así como al ambiente externo en el que la persona funciona. Las emociones de stress surgen a partir de patrones de comercio entre una persona y su ambiente. El tipo de relación entre la persona y su ambiente a la larga determina si habrá stress y daño y qué cosas pueden hacerse a manera de intervención para aliviar los problemas.

La vida no es estática... uno nunca alcanza un punto de visión a partir del cual la vida progresa sin ser alcanzada por el cuidado y las presiones del mundo. La manera en que cada persona construya sobre esa base al lidiar con las experiencias que provocan stress en el trabajo, en el hogar o en la comunidad dependerá de su constitución, personalidad, entrenamiento y experiencia pasada particulares.

1.6 AUTOCONCIENCIA

La clave para escoger los métodos más efectivos para lidiar con el stress es la autoconciencia. Por ejemplo, los gerentes pueden desarrollar la sensibilidad para sus reacciones físicas y emocionales al aprender a reconocer cuándo las palmas están sudando, el corazón está desbocado, o el estómago les quema; cuando se sienten generalmente presionados, frustrados o deprimidos, ellos pueden determinar si tienen un

estilo de vida tipo A; es que siempre tienen prisa en todo lo que hacen? Acaso intentan lograr más y más en menos tiempo? - Se sienten a disgusto si de vez en cuando se sientan y no hacen nada? de manera similar, ellos pueden detectar sus fuerzas y sus debilidades. Cuanto mejor entiende la gente sus propias reacciones internas, más libres son para escoger qué hacer y cómo hacerlo.

El autoentendimiento también significa el estar consciente de qué circunstancias provocan stress. En la carga de trabajo, una falta de respeto por parte de algún subordinado, la falta de apoyo de un superior, el atorarse en un embotellamiento de tráfico, o es que el cónyuge gastó de más en la compra de la semana? Una vez que se ha identificado la causa, el gerente puede decidir racionalmente el curso de acción más apropiado: ya sea, según las palabras de Walter Cannon, "pelear" (gritarle al subordinado o al cónyuge), "volar" (alejarse por un momento del escritorio), o adaptarse (resignarse a la situación). El punto importante es proporcionar la respuesta correcta en el momento adecuado.

Ocasionalmente una solución drástica se requiere: el cambio de trabajo (dentro de la misma organización o bien cambiando a una nueva), el cambio de casa, o aún el cambiar la carrera a una línea de trabajo para la cual el gerente sea -- temperamentalmente más adecuado. En tales instancias, es de -

suma importancia que el gerente evalúe cuidadosamente el potencial de stress en la nueva situación y estime la cantidad de ajuste al cambio que es factible que requieran él, el conyuge y los miembros de la familia.

Algunas veces es sabio el buscar ayuda profesional para lograr el estado interno para responder por qué uno actúa y reacciona como lo hace y encontrar modos realistas de interactuar con los demás. El stress... puede ampliarse grandemente si (el ejecutivo) ha visualizado poco su conducta y no es realmente capaz de gobernarse a sí mismo. En lugar de reconocer el origen de los problemas del negocio dentro de sí mismo, los atribuye a una situación externa o hacia otras personas.

Las discusiones francas de problemas concretos en el trabajo y en el hogar, pueden colocar esos problemas en una perspectiva nueva y menos tensa emocionalmente y ayuda para desarrollar estrategias alternativas para el crecimiento personal y el manejo de las relaciones interpersonales. La psicoterapia puede ser especialmente útil para el individuo que tiene dificultad crónica para lidiar con los stresses de la vida diaria.

1.7 EL TROTE PARA LA REDUCCION DEL STRESS

Existen una serie de técnicas psicoterapéuticas que ayudan a aliviar el stress, la ansiedad y la depresión, pero algunos individuos han encontrado que el ejercicio físico realmente contribuye a su bienestar psicológico, les ayuda a "clarificar sus cabezas" de la sobrecarga cognoscitiva e incrementa su sentido de autoestima. De hecho, algunos individuos han desarrollado hábitos de ejercicio que forman parte integral de su estilo de vida debido al esfuerzo psicológico. De manera importante, los beneficios significativos a la salud surgen por la participación, también, como una compostura de cuerpo más deseable, salud cardiovascular y la apariencia física global. Como éstas hay una serie de razones de por qué algunos individuos continúan ejercitándose por una porción significativa de sus vidas.

Se ha encontrado que los programas de ejercicio regular incrementan la fuerza muscular, las habilidades motoras y la circulación. Los incrementos en fuerza y habilidades motoras mejoran la eficiencia del movimiento y ayudan a prevenir la fatiga causada por el esfuerzo físico. El incremento en el tono muscular también ayuda el riego venoso de la sangre lo que, en cambio, aumenta la circulación. La mejora en la circulación se refleja en la disminución del ritmo cardiaco durante el entrenamiento. En el retorno más rápido a lo normal del

pulso después del ejercicio y en la mejora de las respuestas de la presión sanguínea después del programa de entrenamiento.

Junto con la mejoría general en la salud, un sentido de bienestar o un sentido de buena salud son el resultado del - - ejercicio. Esta euforia puede bien ser de naturaleza emocional y, por lo tanto, resultan en parte de un ajuste del sistema au tónomo central. Si esto es cierto, entonces el ejercicio puede ser importante en el ajuste del hombre al stress.

Trotar es una forma eficiente de reducción de stress. - Las actividades físicas que son repetitivas, rítmicas, conti-- nuas, no competitivas, placenteras y que se desarrollan en ambientes agradables son seguramente más reductoras de stress - que aquéllas que no tienen estas cualidades.

Los trotadores tienen certidumbre temporal espacial, - aeróbica, tienen bajas probabilidades de daño físico, involu-- cran la competencia en paralelo contra otras personas, son rít micos y repetitivos por naturaleza, no requieren atención para manipular una pelota o cualquier otro artefacto y pueden ser - persecuciones solitarias.

A continuación se mencionan algunas importancias de las condiciones del ejercicio para una adicción positiva:

- 1.- La actividad debe ser no competitiva, libremente elegida y realizada durante aproximadamente una hora al día.
- 2.- Puede realizarse fácilmente y no requiere de mucho esfuerzo mental.
- 3.- Puede hacerse solo, ocasionalmente con otros, pero no depende de otros para hacerla.
- 4.- Los participantes creen que el ejercicio tiene valor.
- 5.- Los participantes creen que mejorarán su habilidad si continúan participando.
- 6.- La actividad debe tener la cualidad que puede hacerse sin autocrítica. "Si no puedes aceptarte a ti mismo durante este tiempo, la actividad no será adictiva".

Así pues el ejercicio es un estresor, un estresor ergo génico que resulta en respuestas psico y fisiológicas (efectos agudos) y adaptaciones (efectos crónicos) que pueden proporcionar beneficios de salud. Este estímulo se caracteriza por la intensidad de la modalidad y por la duración. Si se consume en dosis apropiadas e individualmente determinadas, sabemos que el ejercicio puede promover efectos muy beneficiales.

C A P I T U L O I I

ANTECEDENTES TEORICOS SOBRE STRESS-ANSIEDAD

2.1 DEFINICION DE STRESS Y ANSIEDAD

A) DEFINICION DE STRESS

En el siglo XVII, la palabra "stress" se usaba frecuentemente para significar "fatiga, adversidad o aflicción" (Cooper y Marshall, 1977:2). En los siglos XVIII y XIX su uso cambió para denotar fuerza, presión, esfuerzo grande (Cooper y -- Marshall, 1977). El siglo XX también ha visto revolucionar la palabra "stress" para adquirir nuevos significados.

HANS SELYE, un pionero en el campo de la investigación del stress, escribió el primer libro dedicado exclusivamente al stress en los 50's. En este libro, Selye (1956:3) definió el stress como "el grado de cansancio y agotamiento dentro del cuerpo" y "el estado manifestado por un síndrome específico -- que consiste de todos los cambios no específicamente inducidos

dentro de un sistema biológico". En un libro más reciente, -
Selye (1974:14-15) ofreció que:

El stress es la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que se le haga. Para entender esta definición debemos primero explicar que no es específico para nosotros. Cada demanda que se hace sobre nuestro cuerpo es, en cierto sentido, única. Es de--cir, específica, cuando estamos expuestos al frío, --temblamos para producir más calor y los vasos sangui--neos en nuestra piel se contraen para disminuir la --pérdida de calor por la superficie corporal. Cuando estamos expuestos al calor, sudamos porque la evapo-ración de la transpiración por la superficie de nuestra piel tiene un efecto de enfriamiento.

... Cada droga u hormona tiene semejantes acciones específicas: las drogas diuréticas incrementan la --producción de la orina ; la hormona adrenalina aumen-ta la velocidad del pulso y la presión sanguínea, simultáneamente aumentando el azúcar en la sangre, - -mientras que la hormona insulina decremента el azúcar sanguíneo. Sin embargo, no importa qué tipo de tras--torno se produzca, todos estos agentes tienen una co--sa en común, ellos también incrementan la demanda de reajuste. Esta demanda es no específica; requiere --

de adaptación a un problema, sin tomar en cuenta qué tipo de problema puede ser.

En otras palabras, además de sus acciones específicas, todos los agentes a los que nos exponemos también producen un incremento no específico en la necesidad de desarrollar funciones adaptativas y por lo tanto de restablecer la normalidad. Esto es independiente de la actividad específica que causó el incremento de estos requerimientos. La demanda no específica de actividad como tal es la esencia del stress.

Desde el punto de vista de su producción de stress o actividad de estresor, no es tangible si el agente o la situación que encaramos es agradable o desagradable; todo lo que cuenta es la intensidad de la demanda de reajuste o adaptación.

McQUADE Y AIKMAN (1975:4) presentaron la siguiente descripción de stress:

Un hombre camina por una calle de la ciudad tarde, en la noche. Se da cuenta de que lo siguen tres altos adolescentes. Para eludirlos, entra a una estación del metro y paga su cuota. Pero las pisadas se siguen escuchando detrás de él. La plataforma del metro está desierta. Su cuerpo se tensa. Camina más rápido, aún -

lo siguen, temeroso de voltear. Esto es el stress.

Una joven madre en un guetto de la gran ciudad mantiene a sus tres pequeños hijos al trabajar como sirvienta. Un día ella recibe la noticia de que la guardería local cerrará por falta de fondos. No puede pagar una guardería privada. Además, si renuncia a su trabajo para cuidar a sus hijos, tendrá que depender de la beneficencia pública. Esto también es stress.

Otra madre descubre repentinamente a través de un examen físico de la preparatoria que su hija de 18 años tiene sífilis. Pero ¿por qué? se pregunta a sí misma. Ella sabía cómo cuidarse sola, ¿por qué no lo hizo? Esta mujer puede tomar una píldora tranquilizante, después otra. Su cuerpo puede alcanzar un stress muy grande por la noticia, y hasta, llegar a enfermarse.

Un hombre de negocios maneja hacia su trabajo en donde tiene un lugar con su nombre en él. Una evidencia pequeña de su éxito dentro de una empresa que por veinte años ha sostenido un buen nivel de vida para él y su familia. Al entrar a su oficina encuentra sobre su escritorio un memo del Vicepresidente Ejecutivo: "El Director desea un estudio sobre los posibles ahorros que

surjan de la unión de tu división con la de bodegas y - la relocalización en Mississippi". El reacciona con un surgimiento de química interior. Se disparan las hormonas en su sangre; se acelera su pulso; pero él no puede ni confrontar físicamente a la amenaza ni puede salir - volando. En lugar de ello, él se sumerge en una batalla que se libra con armas que no son más pesadas que - los clips. En su calma forzada se acumula un coraje reprimido que no tiene ningún blanco adecuado -excepto - él mismo.

TANNER (1976:7) ofrece la definición como sigue:

El stress es cualquier acción o situación que coloca una demanda física o psicológica especial sobre una persona -cualquier cosa que puede desbalancear su equilíbrio. Y mientras la respuesta psicológica a semejantes demandas es sorprendentemente uniforme, las formas de stress son innumerables. Un divorcio es estresante, pero también lo es el ser promovido. El stress puede también serlo todo menos inconsciente. Como el ruido de - una ciudad o el trabajo diario de conducir el auto, quizás la afirmación que resulta incontestable y que puede hacerse sobre el stress es que éste pertenece a todo -- mundo, a hombres de negocios y profesores, a madres y a sus hijos, a trabajadores de fábricas, al hombre de la

basura y a los escritores. Es un sentimiento que es -- parte de la tela de la vida.

CARANASOS (1974:219) describe el stress como "cualquier fuerza que tiende a producir un disturbio o tensión en un organismo". En el prólogo para el libro de CULLIGAN Y SEDLACEK, - Cómo matar al stress antes de que éste lo mate a usted, Thomas H. Budzynski, Ph D., Director del Instituto de Bio-Retro alimentación de Denver, escribió: "El stress es un concepto - relativamente nuevo en nuestra cultura y sin embargo la mayoría de nosotros morirá eventualmente de desórdenes relacionados con nuestra incapacidad de lidiar con él" (CULLIGAN Y SEDLACEK, 1976:9). CULLIGAN Y SEDLACEK (1976:23) ofrecieron: -- "Toda la vida está compuesta de niveles ampliamente variantes de stress. Es a través del stress que nos desarrollamos y crecemos físicamente, mentalmente y emocionalmente".

NORFOLK (1977:9) profesó que "el stress, como el hambre y la sed, es una parte de la vida de la cual no podemos escapar". Y entonces procedió a relacionar:

Cuando el stress se maneja efectivamente provee la - motivación que nos empuja a sobrepasar los obstáculos - que nos separan de nuestros objetivos y goles. Cuando le permitimos salirse de nuestro control nos lleva a la enfermedad, a un nivel bajo de desempeño y a una muerte prematura (NORFOLK, 1977:10).

Comentando sobre la naturaleza del stress y sus desórdenes relacionados, PELLETIER (1977:39-40) escribió:

Primero que nada, cada individuo opera a un nivel tolerable de stress no patógeno, que de hecho contribuye a niveles elevados de funcionamiento y desempeño. Este equilibrio saludable puede desbalancearse por una variedad amplia de estresores ambientales, físicos y psicológicos. El desbalance resultante crea una disfunción en uno o más de los sistemas fisiológicos y psicológicos - que después se mueve hacia un estado de hiper y ocasionalmente hipo-activación. Aún cuando esta hiperactividad se prolonga, el individuo afectado se torna más vulnerable a eventos negativos de la vida, como la pérdida del trabajo, daño personal o cualquier otra ocurrencia traumática. Semejantes fuentes pueden precipitar un nivel potencialmente perjudicial de stress neurofisiológico en síntomas que señalan el advenimiento de un desorden psicosomático.

COOPER Y MARSHALL (1977) profesaron que las manifestaciones de stress son aparentes en tres niveles de operación - el físico, el psicológico y el conductual.

La ansiedad es uno de los primeros y más importantes signos de que un individuo no se siente capaz de lidiar.

Aún si él intenta ocultar este síntoma, probablemente encontrará difícil el concentrarse y pensar con claridad y tenderá a enfocarse en resultados a corto, más que a largo plazo. El estar preocupado por sus problemas puede hacerlo irritable y encontrará que no es capaz de relajarse. Los daños físicos menores —un dolor de cabeza, un estómago descompuesto, o un problema de falta de sueño— se encuentran también entre las señales iniciales de problema. Si la presión externa es persistente, el individuo puede desarrollar síntomas más severos mediados psicológicamente —una úlcera, presión sanguínea alta, dermatitis (COOPER Y MARSHALL, 1977:13).

2.2 MANIFESTACIONES FISIOLÓGICAS DEL STRESS

La primera descripción científica de la respuesta automática del cuerpo al stress, se ofreció en los 20's por un fisiólogo de la Universidad de Harvard, WALTER CANNON (TANNER, 1976). CANNON (1932) postuló que un humano o un animal estaba bajo stress cuando desplegaban ciertas reacciones de la médula adrenal y del sistema nervioso simpático. Cannon teorizó que un animal o un humano se prepararía automáticamente para huir o pelear cuando se confrontara con una amenaza.

TANNER ofreció la siguiente discusión fisiológica de la reacción del cuerpo al stress:

Varios músculos del cuerpo, para comenzar, se tensan y se aprietan al mandato de los nervios autónomos. A través de la acción de alguno de estos músculos, la respiración se torna más profunda y rápida, el ritmo cardíaco se incrementa y los vasos sanguíneos se constríñen, incrementando la presión sanguínea y casi completamente cerrando los vasos justo bajo la piel. Los músculos de la cara pueden contorsionarse en expresiones de emociones fuertes; aquéllos de las aletas de la nariz y de la garganta fuerzan a sus pasajes a mantenerse muy abiertos, pero otros músculos suspenden sus acciones: el estómago y los intestinos detienen temporalmente la digestión, mientras que los músculos que controlan la vejiga y el ano se aflojan. En otro lado, el sistema nervioso autónomo provoca cambios más sutiles, pero igualmente importantes: la transpiración se incrementa mientras que la secreción de saliva y mucosidad decre-
menta.

GOLDBERG (1978:26-27) ofreció la siguiente lista de cambios que ocurren en el cuerpo cuando un individuo está alarmado por una reacción de pelea o huida:

- * Los azúcares y grasas almacenados se vuelcan en el flujo sanguíneo para proveer combustible para una energía rápida.
- * El ritmo respiratorio se dispara, proviendo más -- oxígeno.
- * Los glóbulos rojos invaden el torrente sanguíneo -- llevando más oxígeno a los músculos de las extremidades y al cerebro.
- * El corazón se acelera y la presión sanguínea se dispara, asegurando un suplemento sanguíneo suficiente en las áreas necesitadas.
- * Los mecanismos de coagulación sanguínea se activan para proteger en contra de las heridas.
- * Los músculos se tensan en preparación de acción extenuante.
- * La digestión cesa, de manera que la sangre pueda divertirse a músculos y cerebro.
- * Se incrementan la transpiración y la saliva.
- * Disparado por la glándula pituitaria, el sistema endocrino acelera la producción de hormonas.
- * Los músculos de la vejiga y del ano se aflojan.
- * La adrenalina se vuelca en el sistema, como lo hacen las hormonas epinefrina y norepinefrina.
- * La pupila se dilata, permitiendo una mayor entrada de luz.

* Todos los sentidos se agudizan.

CHUSID (1973:141) proveyó la siguiente descripción de - la actividad del sistema nervioso simpático, que ocurre cuando el cuerpo percibe una amenaza:

La división simpática del sistema nervioso autónomo se lanza a la actividad para preparar al organismo "a - pelear o volar". Acelera la respuesta masiva como una posible consecuencia de la existencia de las cadenas de ganglios simpáticos o plexos, donde la sinapsis pregangliónica ocurre. En acción, tiende a producir vasoconstricción de la piel y las vísceras, enviando más sangre al cerebro, músculos esqueléticos y corazón. La eliminación de la cadena simpática en animales y hombre, puede disminuir la presión sanguínea y la temperatura corporal.

Otra manifestación física del stress que GOLDBERG (1978:

11) señaló, es:

La mayoría de los individuos, particularmente cuando están bajo stress, tienden a respirar entrecortada y rápidamente. Respiran primariamente expandiendo sus pechos. Esta respiración torácica, como se le llama, impide que los pulmones se llenen completamente. El aire usado permanece sin ser expelido y la oxidación de los

tejidos es incompleta. La tensión muscular es un resultado de esta respiración inadecuada.

SELYE (1956) etiquetó la serie específica de procesos - que resultan de la reacción del cuerpo a una variedad de estresores, como el síndrome de adaptación general (G.A.S.). SEYLE creyó que el G.A.S. pasaba por tres fases --alarma, resistencia y extenuación. Cuando un estresor se introduce por vez -- primera, la fase de alarma moviliza el mecanismo completo de - defensa al stress del organismo. En esta fase, el cuerpo auto - máticamente delega la responsabilidad de lidiar con un estresor al órgano o sistema más capaz de manejarlo. En el estado de resistencia, ocurre la máxima adaptación cuando el cuerpo - intenta regresar al equilibrio. Sin embargo, si el estresor - continúa y las defensas del cuerpo no logran sostenerse porque la resistencia a la enfermedad está disminuída, el individuo - procederá al estado de extenuación, cuando los mecanismos de - adaptación se colapsan.

Escribiendo sobre el G.A.S., PELLETIER (1977:75) estableció:

En efecto, este proceso completo funciona para maximizar la habilidad del organismo para resistir al estresor. Aún después de que la fase de extenuación ha ocurrido en una área, la carga deberá cambiarse a otro

sistema que es igualmente capaz de manejar la situación.

2.3 IMPACTO DEL STRESS EN EL ORGANISMO HUMANO

PELLETIER (1977) indicó que el stress prolongado agotará al cuerpo y disminuirá la resistencia a la enfermedad cuando un individuo falle al intentar adaptarse y sobreponerse a él.

GOLDBERG (1978:27) escribió:

Debido a que la respuesta de pelear o volar se enciende implacablemente sin ser utilizada para su propósito "pretendido", puede en sí misma tornarse una fuente principal de angustia. Bajo condiciones de amenaza, la respuesta es por supuesto deseable, pero cuando se dispara muy frecuentemente o por demasiado tiempo, el cuerpo puede permanecer en un estado de permanente movilización. El resultado es, lo menos, tensión crónica. Peor aún, las hormonas secretadas en semejante abundancia pueden ultimadamente llevar a un daño en órganos vitales o al mismo sistema nervioso, resultando en desórdenes físicos y psicológicos. El envejecimiento prematuro y muerte temprana, son otras consecuencias simila-

res del cansancio y desgaste excesivos.

McQUADE Y AIKMAN (1975) indicaron que el sistema inmune del cuerpo es atacado por el stress algunas veces al grado de extenuación completa. Ello enfatizaron que si el suplemento de inmunidad de un individuo se agota, el proceso de envejecimiento se acelera y la persona se torna altamente susceptible a la enfermedad.

El resumen de las interacciones del stress - - enfatiza que un individuo debe depender de la - - fuerza de su constitución y de su maquillaje psicológico, su grado de control y su percepción, para evaluar, adaptar y lidiar con eventos estresantes. Además, la adaptación exitosa - del stress lleva al crecimiento, felicidad, seguridad, fuerza y mayor resistencia a futuros estresantes, mientras que una -- adaptación no exitosa, lleva al desgaste, cansancio, debilidad, enfermedad y vulnerabilidad incrementada a estresores potenciales. (GOLDBERG, 1978).

GOLDBERG (1978) presentó el continuum de la bajocarga y sobrecarga del stress que desarrolló - - ROSALIND FORBES, una psicóloga que dirige a Forbes y Asociados, con base en Denver y que se especializa en el stress corporativo. Este continuum se basa en la premisa de que una cierta cantidad de stress se necesita para que ocurra el desem

peño óptimo. Mucho o muy poco stress resulta en una no productividad, mientras que la cantidad perfecta de stress produce resultados óptimos. Además se señala que el stress producido por sobrecarga o bajocarga puede resultar en la presencia de ciertas características que pueden ser precursoras de rupturas (breakdown) físicas y mentales.

La cuota que el stress pone sobre el organismo humano es un tópico ampliamente discutido en el medio. GOLDBERG (1978) y PELLETIER (1977) están de acuerdo en que hasta el 80% de todas las enfermedades del país, puede atribuirse a orígenes relacionados con el stress. (GOLDBERG, 1978:21) ha marcado ésta como la "era del stress" debido al profundo impacto que el stress ha tenido en la gente de esta nación. En los Estados Unidos ha habido un incremento de 500% en enfermedades coronarias en los últimos 50 años; hoy 80 millones sufren de úlceras, hay 12 millones de alcohólicos, uno de cada ocho sufre migrañas, 16,000 toneladas de aspirina se venden cada año y 230 millones de recetas se surten cada año, incluyendo 5 mil millones de dosis de tranquilizantes y 5 mil millones de barbitúricos (GOLDBERG, 1978).

PELLETIER (1977:7) estipuló que la siguiente lista de desórdenes puede directamente atribuirse a orígenes relacionados con stress:

Aún las fuentes más conservadoras clasifican las siguientes enfermedades como psicósomáticas: úlcera péptica, colitis mucosa, colitis ulcerativa, asma bronquial, dermatitis atópica, urticaria y edema angioneurótico, fiebre del heno, artritis, la enfermedad de Raynaud, la hipertensión, hipertiroidismo, amenorrea, enuresis, taquicardia paroxismal, migrañas, impotencia, distunciones sexuales generales, insomnio, alcoholismo y todo el rango de desórdenes psicóticos neuróticos.

2.4 FACTORES QUE PRODUCEN STRESS

Muy variadas causas de stress y angustia para el organismo humano se han discutido en la literatura.

CULLIGAN indicó que las principales causas de angustia son el manejo del tiempo de impaciencia, frecuencia incrementada y el ritmo del cambio, la luz y el ruido, los medios de comunicación, la ambición, los niños, el envejecimiento y la muerte (CULLIGAN Y SEDLACEK, 1976).

GOLDBERG (1978:19) ofreció:

La vida familiar está cambiando, la vida social está cambiando, el mundo del trabajo está cambiando, todos a

velocidades sorprendentes. Nuestra habilidad de adaptación está siendo puesta a prueba en todos los niveles, físicamente, psicológicamente, emocionalmente y espiritualmente. El stress resultante nos lleva a unos cambios drásticos bioquímicos que probablemente son responsables de la mayoría de las dolencias modernas.

MUMFORD (1968) enfatizó que la sobrepoblación es una de las causas primarias de stress en las áreas urbanas.

Ninguna pequeña parte de este feo barbarismo urbano se ha debido a mera congestión física: un diagnóstico ahora parcialmente confirmado por experimentos científicos con ratas —porque cuando se les pone en lugares igualmente congestionados, exhiben los mismos síntomas de stress, extranjerización, hostilidad, perversión sexual, incompetencia paterna y rápida violencia que ahora encontramos en las megalópolis (MUMFORD, 1968:210).

MUMFORD (1968:214-215) también escribió: "No hay ninguna fila de planeación para esta existencia centrada en las máquinas, que sólo produce stress psicótico, 'HAPPENINGS' sin sentido y fantasías asesinas de venganza". Fue la opinión de TOFFLER (1970) que una gran porción del stress que los estadounidenses experimentan se debe al "shock del futuro", un fenómeno que viene en demasiados cambios en demasiado poco tiempo.

Aunque un problema hoy, TOFFLER exceptúa los problemas asociados con el shock del futuro, que exacerbará en los años venideros.

El fenómeno del shock cultural responde por mucho -- del aturdimiento, de la frustración y la desorientación que plaga a nuestra sociedad en su manejo con otras sociedades. Causa una ruptura (breakdown) en la comunicación, una mala interpretación de la realidad, una incapacidad para lidiar. Sin embargo, el shock cultural es relativamente leve al compararlo con la enfermedad, mucho más sería, que es el shock del futuro. El shock -- del futuro es la mareante desorientación traída por la llegada prematura del futuro. Puede muy bien ser el -- mal más importante del mañana (TOFFLER, 1970:1).

TOFFLER indicaba que hay un ritmo máximo absoluto del cambio que puede manejarse satisfactoriamente por el hombre y que cuando ese nivel se excede, la estabilidad del sentido de la realidad de un individuo se derrumba. Además, TOFFLER señaló que el stress se produce cuando las relaciones con otra gente, otras cosas y las esperanzas duracionales se alteran rápidamente.

Además, TOFFLER estableció que vivimos en una sociedad acelerada que se basa en la transitoriedad y la no permanencia.

Desarrollamos una mentalidad de tirar lo todo para -- equiparar nuestros productos de úsese y tírese. Esta - mentalidad produce, entre otras cosas, un juego de valores radicalmente alterados con respecto a la propiedad, pero el cundir lo desechable a través de la sociedad -- también implica duraciones decrementadas de las relaciones hombre-objetos. En lugar de estar unidos con un solo objeto a través de un período de tiempo relativamente largo, estamos unidos por períodos muy cortos con la sucesión de objetos que lo suplantán.

La extensión de la cultura de úsese y tírese, la - - creación de más y más estructuras temporales, el cundir del modularismo, proceden a un buen paso y todos ellos conspiran hacia el mismo fin psicológico: la efimeralización de los vínculos humanos con los objetos que lo - rodean (TOFFLER, 1970:54-55).

McQUADE Y AIKMAN (1975) profesaron que el stress es una parte inherente de las naciones industrializadas tecnológica-- mente avanzadas.

El ataque al corazón es una aflicción muy moderna. - La mayoría de las enfermedades principales de la humanidad se han descrito en la literatura médica desde tan - atrás como el tiempo de Hipócrates, pero las coronarias

no figuraban entre ellas. Aún tan tarde como los 20's, esta enfermedad era relativamente poco común. El finado Dr. Paul Dudley White anotó que en los primeros dos años después de que inició su práctica en 1921, él sólo vió tres o cuatro casos de coronarias. El crecimiento del padecimiento cardíaco en las coronarias parece seguir de un modo bastante sorprendente el aumento en el Producto Nacional Bruto; es como si las naciones industriales avanzadas tienen algún tipo de patente sobre este aparato de eyección de la era de los jets (MCQUADE Y AIKMAN, 1975:21).

SCHOONMAKER (1969:14) resumió el papel que juega el - - stress en la sociedad, cuando escribió:

La evidencia de nuestra ansiedad está en todas partes —la popularidad de los tranquilizantes y del psico análisis, los libros infinitos, artículos y columnas so bre problemas personales. Nuestra búsqueda frenética - de nuevos placeres y nuevos escapes, nuestros elevados porcentajes de suicidios, crimen, alcoholismo y divor-- cio. Vivimos en una edad ansiosa y muy pocos de noso-- tros podemos escapar a la ansiedad de nuestros tiempos.

PELLETIER (1977:44) ofreció:

Muchos de los principales gatillos médico-ambientales

del stress son fácilmente aparentes. Algunos de los es tresores más generales incluyen la contaminación del aire y por ruido, la sobrepoblación en las situaciones de vivienda urbana, las presiones de los límites de tiempo en el trabajo, el constante sentido de competencia, tanto en el trabajo como en la vida doméstica. Es tos afectan a casi todo el mundo. Los eventos negativos tales como las dificultades financieras, la muerte de un familiar, la violación de la ley y un sobregiro en los préstamos, se reconocen inmediatamente como estresores severos. El stress también se puede derivar de la relación particular de un individuo con un jefe difícil, un niño problema, un amigo, un amante o la pareja. Todos estos factores son relativamente fáciles de identificar. Sin embargo, hay una serie de otros es tresores que afectan a la gente de una manera igualmente fuerte, pero que no pueden ser tan evidentes en un nivel consciente. Varios de éstos son reacciones al stress que se tornan estresores por derecho propio. Entre éstos están un sentido de ansiedad de libre flotación, variaciones inexplicables en los patrones de sueño o apetito, espasmos o tensión muscular y otros numerosos síntomas de disturbio.

En un libro titulado CONDUCTA TIPO A Y SU CORAZON, FRIED

MAN Y ROSENMAN (1974) expresaron su creencia de que un patrón específico de conducta, que ellos llamaron Tipo A, puede estre sar el cuerpo humano al grado de incrementar grandemente el -- riesgo de daño cardíaco en coronarias. Ellos creían que el pa-- trón de conducta de Tipo A, ejemplificado por un individuo al-- tamente competitivo, agresivo, extrovertido, materialmente am-- bicioso, con pulsiones, fieramente impaciente que tiene un sen-- tido crónico de urgencia de tiempo y una hostilidad fácilmente despierta, es esencialmente un producto de nuestro sistema pu-- ritano de trabajo ético y económico, que consistentemente ha glorificado que los rasgos anteriormente mencionados conforman el "American Way". Los individuos de Tipo A, quienes no gus-- tan de perder un solo momento de su precioso tiempo, con fre-- cuencia despliegan un rasgo que FRIEDMAN Y ROSENMAN llamaron - "La enfermedad de la prisa". Este fenómeno de la "enfermedad de la prisa" se refiere a la incapacidad del individuo de rom-- per con el hábito de pensar constantemente acerca de lo que va a hacer a continuación, aún mientras está preocupado con la ta-- rea que realiza en ese preciso momento. Desafortunadamente, - este rasgo envenena toda la vida de los individuos de Tipo A, - aún su tiempo libre.

La enfermedad fundamental de un sujeto de Tipo A, -- consiste en su falla peculiar de percibir, o quizás -- peor aún, de aceptar el simple hecho de que el tiempo -

de un hombre se acaba por sus actividades. Como una -- consecuencia, nunca cesa de intentar de "forzar" más y más eventos en sus reservas constantemente encogidas de tiempo. Es la preocupación constante de un hombre de Tipo A, su eterno pleito con el tiempo, lo que creemos que con tanta frecuencia lleva a su muerte temprana por daño cardíaco a las coronarias (FRIEDMAN Y ROSENMAN, -- 1974:70).

En su investigación, FRIEDMAN Y ROSENMAN (1974) han des cubierto que la mayoría de los sujetos de Tipo A más pronto o más tarde desarrollan o exhiben los siguientes rasgos: alto - colesterol en suero, altas grasas en suero, más rasgos del tipo diabético o precursores a la enfermedad, fuman más cigarrillos, se ejercitan menos (debido a la falta del tiempo para ha cerlo), comen alimentos ricos en colesterol y grasa animal, su fren más de presión sanguínea alta al compararlos con los suje tos de Tipo B y tienen una hipersecreción de ciertas glándulas endocrinas que puede esperarse dañen sus arterias coronarias.- Además, cuando están bajo stress crónico, los individuos de Ti po A descargarán más catecolaminas (hormonas nerviosas), fuerzan a sus glándulas pituitarias a secretar demasiado ACTH y -- hormona del crecimiento y exhiben un exceso de insulina en su sangre.

Como un resultado de estas descargas anormales de ca

tecolaminas de las terminales nerviosas y hormonas de las glándulas pituitaria, adrenales y pancreáticas, la mayoría de los sujetos del Tipo A exhiben (1) un nivel incrementado de colesterol y grasas en sangre, (2) una marcada falla en su sangre para liberarse del colesterol añadido a ella por los alimentos ingeridos, (3) un estado prediabético, (4) una tendencia incrementada de los elementos de coagulación de la sangre (plaquetas y fibrinogeno) de precipitarse hacia afuera. En cierto sentido, los sujetos del Tipo A están exponiendo sus arterias a químicos de "alto voltaje" aún durante los períodos de "bajo voltaje" de sus vidas diarias (FRIEDMAN Y ROSENMAN, 1974:175).

Las anomalías arriba mencionadas incrementan grandemente el chance de que los sujetos de Tipo A experimenten daño arterial coronario. El nivel incrementado de colesterol y grasas en sangre puede dañar la cubierta de las arterias coronarias al causar un sobrecrecimiento celular o la formación de placa en ellas. La manufactura y liberación incrementada de las catecolaminas puede llevar a un depósito incrementado intravascular de los elementos de coagulación de la sangre, una condición que puede cerrar la luz de los pequeños capilares que alimentan las arterias coronarias. La condición más devastadora que puede llevar al daño en coronarias es el exceso de insu

lina en la sangre, porque demasiada insula en el torrente sanguíneo, rápidamente lleva al deterioro de la estructura de la arteria (FRIEDMAN Y ROSENMAN, 1974).

GOLDBERG (1978:7) desplegó que el ruido puede producir stress. A sonidos arriba de los 70 decibeles, el sistema nervioso autónomo comienza a "despertarse" frecuentemente sin que el individuo se dé siquiera cuenta de ello. GOLDBERG también indicó que la contaminación del aire, los valores ambientales y la pérdida de la tradición, son elementos de stress en esta -- sociedad.

Otra causa significativa de stress con la que se ha lidiado extensivamente en la literatura, se debe al trabajo o a las fuentes relacionadas con el trabajo. McLEAN (1974:13) escribió "El stress ocupacional generalmente se ve y se mide por las reacciones individuales a situaciones percibidas consciente o inconscientemente como amenazantes".

MARGOLIS Y KROES (en McLEAN, 1974) profesaron que el -- stress laboral es una condición en la cual la homeostasis psicológica y fisiológica del trabajador, se disturba por uno o un grupo de factores en el trabajo. Ellos llamaron al factor o al grupo de factores como estresores de trabajo y a la homeostasis trastornada como tensión relacionada con el trabajo. -- Ellos también expresaron su creencia de que para poder comprender mejor y apreciar el impacto del stress laboral en el traba

jador, las siguientes cinco dimensiones de tensión relacionada con el trabajo, podían y debían medirse.

Primero están los estados subjetivos de ansiedad, -- tensión, coraje, el sentirse presionado y los que son -- por el estilo. Estos son estados de corto plazo más -- que crónicos, que ocurren en la proximidad temporal cercana a los estresores específicos de trabajo.

Este tipo de respuesta puede sólo diferenciarse de -- una segunda dimensión de tensión relacionada al trabajo, cuanto más crónicas las respuestas psicológicas al -- stress laboral. La depresión crónica, los sentimientos de fatiga, de no pertenencia o de malestar general, se tornan parte del estado de salud del trabajador más que como una reacción a situaciones específicas circunscritas al trabajo.

La tercera medida de tensión relacionada con el trabajo, involucra cambios psicológicos-clínicos transitorios. Los niveles de catecolaminas, lípidos sanguíneos, motilidad intestinal y otras variables psicológicas, -- cambian de manera significativa bajo stress psicológico y sirve para indicar de manera objetiva que el individuo se encuentra bajo el stress.

La cuarta medida es el estado de salud física. Tales

consecuencias de stress laboral como los desórdenes gastrointestinales, enfermedad cardíaca de coronarias, ataques asmáticos y otros desórdenes psicósomáticos, están bien establecidos como consecuencias de stress psicológico.

La medida final de la tensión relacionada con el trabajo, es el decremento del desempeño laboral. La investigación de laboratorio y alguna investigación de campo han estado durante años demostrando decrementos severos en la productividad e incrementos en los rangos de error, como una función de stress psicológico asociado con la última tarea (McLEAN, 1974:15-16)

2.5 STRESS GERENCIAL

El stress general evoca una serie de imágenes: gerentes que trabajan sin parar, incluso de noche, las úlceras que van formándose lentamente, demasiado ocupados como para llevar a sus niños de campamento en el fin de semana, gerentes que viajan contra el tiempo, invirtiendo los períodos de sueño y vigilia, conflictos de sus subordinados por órdenes no cumplidas, preocupaciones financieras debido a la incertidumbre económica actual.

El stress en semejantes situaciones significa presión, conflicto, incertidumbre, pérdida del sentido de control de situaciones. Estos sentimientos pueden desembocar en una serie de síntomas que aparentemente no son iguales ni para aquellos que los padecen, ni para sus asociados o sus familias. A esto se debe que el stress tenga tan mal aspecto.

El hecho es que el concepto de stress tiene un significado mucho más amplio. Un triunfo en los negocios, una victoria atlética o una boda feliz, producen los mismos cambios psicológicos en el cuerpo, que un desastre de negocios, una derrota deportiva o un divorcio doloroso. En general, los estresantes agradables no son dañinos; de hecho, la gente requiere de una cierta cantidad de stress para que su vida adquiera significado. El aburrimiento y la monotonía, o bien una existencia sin propósito alguno, pueden causar tanto disgusto o sufrimiento como un nivel alto de actividad o un esfuerzo excesivo. El stress puede incluso ser energizante, pues puede estimular la creatividad y, hasta cierto punto, puede incrementar la eficiencia y la productividad. En suma, el stress cubre todo el espectro desde el pánico de escenario hasta una realización virtuosa.

Stress es un término que los investigadores médicos tomaron de la ingeniería, donde implica una capacidad inherente para soportar la tensión. Las estructuras tienen una fuerza -

calculable y una tensión inherente o resistencia a la distorsión, relacionada a su forma y tamaño y al material de que están hechas. Si ocurre alguna sobrecarga, la estructura se distorsionará y se fracturará.

Cuando se aplica a las personas, el término se torna -- más complejo y ambiguo, porque ha tomado la variedad de significados ilustrados anteriormente. Lo que complica el asunto -- es que los efectos no son calculables porque la percepción del stress es una función de la personalidad y por lo tanto varía de un individuo a otro. Más aún, diferentes personas tienen -- diferentes umbrales a situaciones con aparentemente iguales -- stresses y manejan el stress en modos diferentes. Cada persona, sin embargo, tiene un punto en el cual el stress excesivo iguala la cuota, el precio es salud afectada y efectividad disminuida en el trabajo.

El Dr. Hans Selye, el descubridor del fenómeno del -- stress, ha marcado una distinción entre "distress", que es la forma destructiva del stress, y el "eustress", que es una fuerza positiva (la palabra emplea el mismo prefijo que en griego significa bueno) que ocurre en la euforia. Si los dos términos caen en el uso común, esto clarificará algunas de las malas interpretaciones que rodean al término stress.

En esta investigación se ha adaptado el significado con

vencionalmente aceptado del stress, como algo negativo o no deseable, para ser evadido y/o manejado en la manera más efectiva posible. Debemos tener en cuenta también que las fuentes del stress estarían incompletas sin una indagación sobre la vida personal y familiar del individuo. La interrelación de varios aspectos de la vida de una persona y la necesidad de ver más allá de la situación de trabajo para entender la conducta de un gerente, con frecuencia se pasan de largo. Como dijo H. Beric Wright tan adecuadamente en su libro La Comodidad y la Incomodidad Ejecutiva, "el jefe, la hoja de balance y el sindicato, vienen a casa al final del día; así como el bebé llorón, la noche de insomnio, el stress y la ansiedad domésticos van al trabajo en la mañana".

BRISCO (1980), GOLDBERG (1978), COOPER Y MARSHALL (1977), KIEV (1974), KAY (1974), LEVINSON (1970) y SCHOONMAKER (1969) - han todos indicado que los puestos del tipo gerencial o ejecutivo, son extremadamente provocadores de stress. En un artículo titulado "Aprendiendo a manejar el stress - una cuestión de tiempo y entrenamiento", BRISCO (1980:35), escribió:

La gerencia se está tornando un trabajo incrementadamente interesante. La demanda de alto desempeño al enfrentar presiones constantes para el cambio, continuamente coloca altos niveles de stress en el gerente y cada nivel superior de gerencia crea nuevos tipos de demanda

y niveles mayores de stress. Dada la naturaleza de los trabajos gerenciales de hoy, los individuos pueden sobrevivir sólo a través del aprendizaje de ya sea el evadir los eventos o situaciones que encuentren estresantes o a ajustarse o lidiar con los factores de stress.

En la introducción al libro de PHILIP GOLDBERG, Salud Ejecutiva, HANS SELYE relató:

La industria sufre de pérdidas estupendas debido a los stresses ocupacionales excesivos que culminan en ausentismo, alcoholismo, drogadicción en el trabajo, mortandad temprana y así sucesivamente. Incluso me inclino a pensar que las estadísticas disponibles bajo-estiman las pérdidas financieras, las que con toda probabilidad permanecen escondidas debido al funcionamiento impropio y mal manejo de los recursos humanos y energéticos (GOLDBERG, 1978:viii).

GOLDBERG (1978) creyó que los siguientes factores contribuyen al stress gerencial: la toma de riesgos, incertidumbre, el proceso de la toma de decisiones, sobrecarga de trabajo, subordinados difíciles, demasiada responsabilidad, ambigüedad de papeles, cambios rápidos, incrementada intervención del gobierno, disminución de los recursos de energía, demandas de la contabilidad corporativa y el amplio deseo de satisfacción -

de los empleados. GOLDBERG también sostuvo que los sentimientos de falta de control son un factor clave en el stress y que las posiciones de gerencia media son más estresantes que los trabajos de alto nivel, debido a la ambigüedad y la falta de poder relativo, inherentes a ellos. GOLDBERG también indicó que los problemas ejecutivos más serios y prevalentes, son la depresión y el alcoholismo.

En su libro Entendiendo el Stress Ejecutivo, COOPER Y MARSHALL (1977), señalaron que además de las manifestaciones psicológicas de la reacción al stress, el stress también puede producir ciertos síntomas conductuales en los gerentes. COOPER Y MARSHALL (1977:13-14) escribieron:

El gerente puede retraerse de aquellas relaciones -- que resulten difíciles. El puede fumar o tomar más de lo usual en un intento de aliviar la tensión. Puede -- consultar a su doctor y encontrar que necesita tomar -- tranquilizantes para ayudarse a sobrellevar un tiempo -- particularmente difícil. Los síntomas en cada uno de -- estos tres niveles, pueden retroalimentar para tornarse causas de stress a su tiempo. Las preocupaciones acerca de sus incapacidades para concentrar o el deterioro en su salud, será una carga extra al gerente ya estresado. Al tratar de resolver los problemas en una de las áreas de su vida (su trabajo), puede causar más proble-

mas al no prestar suficiente atención a las demandas de otra (usualmente su vida hogareña).

En el libro Una Estrategia para Manejar el Stress Ejecutivo, KIEV (1974:2) escribió que "El stress en el líder del negocio en el mundo de hoy es enorme". KIEV creía que los conflictos y los stresses generados en el ámbito del trabajo, eran con frecuencia expresiones de conflictos personales que con frecuencia involucran independencia, aceptación, iniciativa, responsabilidad, delegación, división y confianza. KIEV también expresó que los puestos de gerencia media producían más tensión que los puestos más altos en la cadena escalar.

En Stress Ejecutivo, LEVINSON (1970:46) sostuvo que el cambio, la rivalidad, la responsabilidad incrementada y la ambigüedad de los papeles, eran cuatro situaciones relacionadas con el trabajo que repetidamente precipitan la ansiedad.

LEVINSON (1970:102) escribió:

No existe la vida sin stress, ocupación sin tensión o carrera sin problemas. Si un hombre ha elegido una carrera ejecutiva, manejará su carrera más sabiamente si está alerta sobre los stresses que forman parte del ser un ejecutivo. Entonces intentará desarrollar modos de contrarrestarlas.

SCHOONMAKER (1969) razonó que puesto que los ejecutivos estaban en la punta líder de la sociedad, recibían mayor cantidad de stress de la vida moderna. "La mayoría de la gente vive bajo presión, pero las presiones sobre los ejecutivos son - inusualmente severas. La mayoría de la gente compete, pero la competencia es con frecuencia el centro de sus vidas" (SCHOONMAKER, 1969:14).

COOPER Y MARSHALL (1977) creían que el siguiente grupo de factores podrían producir stress gerencial: cuando la carga de trabajo es excesiva, muy poca, muy fácil o muy difícil; - la presión de llegar a los límites de tiempo (deadlines) y el tomar decisiones importantes, la tensión y la fatiga de trabajar largas horas y de viajar excesivamente; los efectos psicológicos y financieros de cometer errores; la ambigüedad de los papeles que desempeñan, el conflicto de esos papeles y muy poca o demasiada responsabilidad; la importancia de mantener las relaciones adecuadas con su jefe, subalternos y colegas y el miedo de un retiro temprano.

En Stress Organizacional y Tensión Individual, FRENCH Y CAPLAN (1973), sugirieron que las sobrecargas de trabajo cualitativas y cuantitativas, producían al menos nueve síntomas diferentes de tensión física y psicológica. Esta lista incluía: - insatisfacción laboral, tensión de trabajo, autoestima baja, - amenaza, vergüenza, niveles altos de colesterol, ritmo cardíaco

co incrementado y resistencia de la piel y un incremento en el consumo de tabaco.

Los datos del estudio de KAHN sobre el stress organizacional, demostraron una relación estadísticamente significativa entre la media de las calificaciones de tensión de supervisores y no supervisores. En este estudio, los no supervisores experimentaban la menor tensión, mientras que aquellos individuos que sólo tenían responsabilidad de supervisión sobre sus subordinados inmediatos, experimentaban un mayor stress que los no supervisores. Además, se determinó que aquellos participantes que supervisaban más de un nivel por debajo de ellos en la cadena escalar de mando, experimentaban más tensión que los otros grupos medidos (KAHN ET AL., 1964).

En un estudio por RUSSEK (1965), se encontró que la tensión emocional causada por la responsabilidad laboral, precedía a los ataques cardíacos en el 91% de un grupo de pacientes de enfermedad cardíaca de coronarias, mientras que sólo 20% de un grupo control normal, reportó una tensión similar en el trabajo.

En un estudio de rango de prevalencia de enfermedad cardíaca de coronarias entre empleados de la NASA, FRENCH Y CAPLAN (1970), reportaron que el rango entre gerentes fué significativamente mayor que la de los científicos e ingenieros. Los gerentes también demostraron altos niveles de conflicto de pape-

les, sobrecarga cuantitativa subjetiva y cantidad de responsabilidad.

CAPLAN (1971), encontró que en una muestra de 205 ingenieros, científicos y administradores voluntarios de la NASA, la ambigüedad del papel estuvo significativamente relacionada a baja satisfacción laboral y a sentimientos de amenaza al bienestar físico y mental de ellos. CAPLAN también encontró que los administradores estudiados en el centro de vuelos espaciales Goddard pasaban la menor cantidad de tiempo bajo ninguna presión y la mayor cantidad de tiempo sujetos a niveles moderados a altos de presiones de trabajo, al compararlos con los ingenieros y los científicos.

Un estudio de tres años realizado por el New York Times con 800 ejecutivos, demostró una alta correlación entre ansiedad y problemas de salud reportados por un lado y la satisfacción laboral y el stress laboral percibido por el otro. (GOLDBERG, 1978).

MARGOLIS ET AL. (1974), tomaron una muestra a toda la ración de 1,400 trabajadores y encontraron que la no participación en el trabajo era el indicador más significativo de stress relacionado con el trabajo. Encontraron que la no participación estaba relacionada significativamente a una salud física global pobre, alcoholismo de escape, estado de ánimo depresivo,

baja autoestima, baja satisfacción de la vida, baja satisfacción del trabajo, baja motivación del trabajo, intención de dejar el trabajo y ausentismo del trabajo.

COOPER Y MARSHALL (1977), mantuvieron que los problemas financieros, las disputas maritales, varias crisis de la vida, relocalización forzada y el ser requerido de implementar políticas con las que uno no está de acuerdo, se añaden a la lista de es tresores que experimentan los gerentes. También expresaron -- que la membresía organizacional puede ser una fuente de presión porque limita la libertad de acción del individuo. Además, -- creían que las horas extras no pagadas, el trabajo que debía - hacerse en casa en las noches o durante los fines de semana, - los involucramientos sociales tales como las citas para cenar con clientes y las juntas en las tardes, eran fuentes de stress porque impedían que un hombre disfrutara su tiempo personal -- con su familia o a solas.

De acuerdo con SCHOONMAKER (1969), el simple hecho que no se escapa, es que existe el stress o la ansiedad y que in-- fluye una gran parte de la conducta de todo el mundo.

Es un problema, un problema serio y no se irá si la persona que lo tiene pretende que no existe. El igno-- rar el problema de la ansiedad o el esconderlo tras un muro de racionalizaciones y negaciones, puede hacer a -

un hombre más confortable por un momento, pero impide - que él resuelva el problema (SCHOONMAKER, 1969:15).

SCHOONMAKER (1969), sentía que los ejecutivos estaban - bajo una gran cantidad de presión debido a su gran responsabi- lidad. El consideró los problemas familiares, el movimiento - ascendente, la relocalización, las largas horas de trabajo -- frecuente y el tener que tomar importantes decisiones basadas en muy poca o en ninguna información, como estresores que afec- taban a los gerentes. SCHOONMAKER también indicó que muchos - ejecutivos no sabían cómo relajarse, pues aún no estando en el trabajo, sus mentes continuaban aún en los negocios.

El alto grado de stress con el que los gerentes deben - lidiar, ha llevado a muchos a beber en exceso. De hecho, el - Consejo Nacional sobre el Alcoholismo estima que uno de cada 20 altos ejecutivos es un alcohólico. También se ha estimado que el alcoholismo entre ejecutivos y trabajadores tiene un costo anual de 4 billones de dólares y 16 millones diarios por día - laboral a los negocios americanos. COOPER Y MARSHALL (1977), - creyeron que el costo del stress es de 1% a 3% del Producto Na- cional Bruto cada año, medido por la pérdida de producción, -- tratamiento, prevención y el daño hecho. GOLDBERG (1978), es- timó que se pierden de 10 a 20 billones anuales por el ausen- tismo, hospitalización y muertes prematuras entre los ejecu- tivos y que el costo del reclutamiento de los suplentes de ejecu

tivos afectados por ataques cardíacos, es de cerca de 100 millones por año.

Si añadimos a esas figuras las habilidades perdidas, experiencia, contactos y sabiduría de los ejecutivos cuyas carreras se cortan y la efectividad disminuida de los gerentes plagados por malestares físicos y depresiones emocionales, el costo va más allá de un cálculo posible. En verdad que la inteligencia y la energía humanas son nuestros recursos más vitales. Al darse cuenta de eso, los ejecutivos están comenzando a invertir fuertes cantidades en su propia salud y en la de sus empleados (GOLDBERG, 1978:xii).

2.6 MEDIDAS PSICOLOGICAS DEL STRESS-ANSIEDAD

A través de los años, varias pruebas psicológicas se han utilizado en la investigación para medir el stress. Sin embargo, de acuerdo a ZUCKERMAN Y SPIELBERGER (1976), las mediciones de los estados afectivos han sido las herramientas más ampliamente aplicadas en las investigaciones recientes, diseñadas para evaluar los niveles de stress-ansiedad. ZUCKERMAN Y SPIELBERGER (1976:134), apoyaban esta tendencia cuando escribieron:

Casi cualquiera estaría de acuerdo en que la ansiedad y otras respuestas afectivas, fluctúan como una función de situaciones y condiciones del organismo. Los niveles afectivos cambian marcadamente bajo el stress - que puede ser inducido por amenazas de daño o dolor, sesiones de terapia, cambios de trabajo, papeles, mal tiempo, noticias, contenido de alcohol en sangre y las molestias menstruales.

CLYDE (1963), NOWLIS (1965) y LORR (1971), han desarrollado cada uno máquinas para medir los estados afectivos, utilizando adjetivos con los que el que está siendo evaluado califica en una escala de 1 a 4 puntos para describir su estado. Ellos utilizaron las técnicas de análisis factorial para distinguir pequeños grupos de palabras con las que las respuestas tendían a estar correlacionadas. Por ejemplo, los factores de ansiedad de CLYDE, a los que él llamó "mareantes", consistió de "enfermo del estómago", "mareado", "miedos" y "temblores". El factor de ansiedad de NOWLIS contenía los términos "atado", "miedoso" y "apretado". El factor de tensión-ansiedad de LORR incluía las palabras "tenso", "nervioso", "tembloroso", "en el límite", "con pánico", "poco confortable", "sin descanso", "ansioso" y "relajado". (El último se calificó en la dirección reversa).

En 1960, ZUCKERMAN desarrolló una medida de ansiedad --

que él llamó la lista de verificación de adjetivos de afecto (AACL). ZUCKERMAN seleccionó palabras que en sus observaciones las mencionaban mucho sus pacientes ansiosos y aquéllas -- que eran mencionadas por personas normales en estados ansiosos, sugeridos a través de hipnosis. Las palabras que más frecuentemente usaban estos individuos para describir sus estados de ánimo del momento, fueron "temeroso, desesperado, miedoso, asustado, nervioso, con pánico, tembloroso, tenso, aterrorizado, deprimido y preocupado" (ZUCKERMAN, 1970:457-462). ZUCKERMAN también usó palabras tales como calado, pacífico y feliz, las que se calificaron por ansiedad si no las habían marcado. ZUCKERMAN escribió: "Resulta aparente que la gente tiende a usar un subgrupo limitado de palabras para describir la experiencia llamada 'ansiedad'". (ZUCKERMAN Y SPIELBERGER, 1976: 135).

En 1965, ZUCKERMAN Y LUBIN añadieron escalas de depresión y hostilidad a las antes mencionadas (AACL) y la prueba se conoció entonces con el nombre de Lista de Verificación de Adjetivos de Afectos Múltiples (MAACL). Ambas formas de la MAACL, la "general" (forma de rasgo) y la "hoy-ahora" (forma de estado), usan los mismos adjetivos. La forma general requiere que los participantes seleccionen aquellas palabras que describen más exactamente cómo se sienten generalmente, mientras que la forma hoy-ahora requiere que seleccionen aquéllas

que mejor describen cómo se siente en ese preciso momento o en cualquier período de tiempo intermedio especificado (ZUCKERMAN Y SPELBERGER, 1976).

CATTELL Y SCHEIER (1961), desarrollaron la escala de ansiedad IPAT basada en la premisa de que "se diseñó primariamente para medir el nivel de ansiedad de libre flotación manifiesta, ya sea que es determinada situacionalmente o relativamente independiente de la situación inmediata". (CATTELL Y SCHEIER, 1961:13).

Estructurado dentro de esta prueba, había un grupo de subpruebas que miden la ansiedad de rasgo y la habilidad para utilizar ciertas medidas fisiológicas, junto con las formas -- del cuestionario.

En 1966, SPIELBERGER añadió la teoría del estado de rasgo al estudio de la ansiedad. Las inadecuaciones de las pruebas de rasgo para medir el cambio en los niveles de ansiedad, llevaron a SPIELBERGER y a otros investigadores a desarrollar pruebas de estado para los afectos.

ZUCKERMAN escribió:

Los estados son, por supuesto, construcciones hipotéticas, como son los rasgos, pero las medidas de estado son respuestas de interés en ellas mismas, mientras que

las medidas de rasgos tienen muy poco interés, salvo -- mientras puedan predecir las respuestas. La mayoría de las medidas de rasgo son simplemente un muestreo de los hábitos de autoetiquetado de una persona, o bien recuerdos generalizados y retrospectivos de estados pasados.- (ZUCKERMAN Y SPIELBERGER, 1976:134).

Una visión típica de los rasgos argumenta que éstos son la predisposición de una persona hacia cómo percibir o reaccionar a una amplia variedad de situaciones, de una manera consistente (SPIELBERGER, 1966). ZUCKERMAN añadió: "La esencia de una prueba de rasgo es su estabilidad a lo largo del tiempo y ésto es lo que la hace un índice insensible de cambio conductual" (ZUCKERMAN Y SPIELBERGER, 1976:134). ZUCKERMAN ofreció los siguientes criterios, por los cuales las pruebas de rasgo y de estado pueden distinguirse:

1. Las pruebas de rasgo y de estado deben tener alta - consistencia interna, o puntos confiables, pero las pruebas de rasgo deben mostrar alta confiabilidad - de reprobación, mientras que las pruebas de estado deben tener baja confiabilidad de reprobación. Se asume que los estados varían a través del tiempo como una función de eventos externos que afectan al individuo, así como error de medición.

2. Las pruebas de rasgo y de estado individual que tienen como objeto el medir la misma construcción, deberían correlacionarse en un bajo grado, pero las pruebas de rasgo válidas, deberían correlacionarse moderadamente con la media de un número de pruebas de estado.
3. Una prueba de rasgo válida debería correlacionar -- más altamente con otras medidas de rasgo de la misma construcción, que lo que lo hacen con otras pruebas de estado. En contraste, las pruebas de estado deberían correlacionar más altamente con otras medidas de estado concurrentes, tales como el despertar autónomo o el decremento en el desempeño, que con las medidas de rasgo.
4. Las pruebas de rasgo no deberían cambiar con los cambios transitorios en la condición, mientras que las pruebas de estado deberían ser sensibles a las condiciones inmediatas que se espera afecten la construcción relevante.

Estos criterios pueden utilizarse para examinar los descubrimientos de las medidas de la ansiedad de estado y rasgo, particularmente los estudios que han medido ambos, el rasgo y el estado. (ZUCKERMAN Y SPIELBERGER, - 1976:136).

La creación de las pruebas verbales del estado ansioso, ofrecieron a los investigadores herramientas a través de las que podrían medir el estado ansioso del momento presente, en lugar de tener que depender de las descripciones de los participantes sobre cómo se sienten normalmente.

En 1970, SPIELBERGER, GORSUCH y LUSHENE, implementaron la teoría de rasgo-estado en su propia medición de la ansiedad. El inventario de la ansiedad de estado-rasgo (STAI). -- SPIELBERGER ET AL. (1970:3), profesó que:

La ansiedad de estado (A-ESTADO) se conceptualiza -- por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos de tensión y aprensión y actividad del sistema nervioso autónomo incrementada. La A-estado puede variar en intensidad y puede fluctuar en el tiempo.

SPIELBERGER ET AL. (1970), reportaron altos coeficientes de consistencia alterna en las escalas de ansiedad STAI -- tanto A-rasgo como A-estado. Además, encontraron un mayor grado de confiabilidad de reprobación para la escala A-rasgo (.7-.9) y una mediana (.3) de confiabilidad de reprobación para la escala A-estado. Sin embargo, se anticipan unas bajas correlaciones de prueba reprobación, porque las medidas válidas de A-estado deberían fluctuar bajo la influencia de factores situacionales -- que han ocurrido hasta y durante el tiempo de prueba. SPIELBERGER ET AL. (1970), también reportaron que la escala de STAI

de A-rasgo, demostró validez concurrente porque alcanzaba alta correlación con las medidas de ansiedad de IPAT y TMAS rasgo y una correlación moderada con la escala de ansiedad de rasgo -- MAACL. ZUCKERMAN escribió:

Aún cuando la prueba de STAI de estado de SPIELBER-- GER ET AL. (1970) es nueva, una cantidad considerable de investigación ha mostrado que es demasiado sensible a la amenaza de falla, amenaza de dolor, exámenes, oratoria (amenaza al ego), amenaza física, aislamiento social y confinamiento, pruebas de personalidad, embarazo y terapia conductual (ZUCKERMAN Y SPIELBERGER, 1976:147).

Aunque las medidas de ansiedad verbal se han utilizado extensivamente en la investigación, unos pocos estudios han -- utilizado más de una de ellas en una situación dada. También debe mencionarse que varios investigadores han utilizado las - medidas verbales en combinación con una o una serie de medidas psicológicas objetivas del despertar del sistema nervioso autó nomo, en sus intentos de cuantificar más exactamente el stress -ansiedad de un individuo.

2.7 MEDIDAS FISIOLÓGICAS DE STRESS-ANSIEDAD

WILLIAM HARVEY (1938:124), reconoció que la mente y el

cuerpo son inseparables, cuando escribi6:

Por cada aflicción de la mente que se atiende, ya sea con dolor o placer, esperanza o temor, es causa de una agitación cuyas influencias se extienden hasta el corazón y éstas inician un cambio en la constitución natural, en la temperatura, el pulso y el descanso.

RUCH (1967), profes6 que el método más sensible y objetivo de estudiar las emociones, es a través del cambio fisiológico. El creía que las medidas verbales sólo ofrecían indicaciones audibles de los sentimientos profundos de un sujeto, mientras que las medidas de las respuestas corporales daban respuesta acerca de la ansiedad que una persona puede no ser capaz de enfrentar subjetivamente.

WILLIAM F. HODGES (1976:175), escribi6:

Los individuos bajo stress, con frecuencia reportan incrementos en el ritmo cardíaco, sudoración, respiración y otras respuestas fisiológicas, así como sentimientos de ansiedad. Sin embargo, las relaciones entre cómo siente una persona y cómo responde fisiológicamente son muy complejas, aún cuando la experiencia común indica una relación cercana.

En su libro, El Problema de la Ansiedad, Freud (1936: 69-70), ofreció esta conceptualización de la ansiedad, en los

ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA

79

siguientes puntos:

La ansiedad, entonces, es en primer lugar algo que se siente. Lo llamamos un estado afectivo, aunque somos igualmente ignorantes de qué afecto es. Como un sentimiento es de carácter más obviamente desagradable, pero ésta no es por ningún motivo una descripción completa de su cualidad; no a todo estado de desagrado le podemos llamar ansiedad. Hay otros sentimientos de carácter no placentero (tensión mental, pena, dolor) y la ansiedad debe tener otras características, además de esta cualidad de desagrado. ...pero además de esta característica especial tan difícil de definir, percibimos sensaciones físicas más definidas, las que referimos a órganos específicos, como acompañantes de la ansiedad. Puesto que la fisiología de la ansiedad no es de nuestro interés en este momento, deberá ser suficiente el dirigir la atención a ejemplos específicos de estas sensaciones, tales como aquéllos a los que referimos a los órganos respiratorios y al corazón, que son las más comunes y las más definidas de todas ellas. Ellas son evidencia de que las inervaciones motoras, los procesos eferentes, se llevan a cabo en el fenómeno total de la ansiedad. El análisis del estado ansioso nos da, entonces, como sus atributos: (1) Una cualidad específica

de desagrado, (2) fenómenos eferentes o de descarga, y (3) la percepción de éstos.

La relación entre las respuestas fisiológicas y las medidas de ansiedad autorreportadas, es un área de investigación que se ve nublada por contradicciones e inconsistencias. HODGES (1976:175), escribió:

Uno de los aspectos más confusos de la investigación sobre la ansiedad, es la falla de estas dos clases diferentes de medidas dependientes para correlacionarse significativamente cuando una persona está bajo algún tipo de stress.

HODGES (1976:176), pasó entonces a establecer:

La gente rutinariamente se enfoca en las diferentes respuestas fisiológicas que pueden definir de manera --única la experiencia para ellos. No es inusual encontrar reportes de incremento en el ritmo cardíaco, respiración acelerada, sudoración en las palmas, disturbios gastrointestinales, cambios en el apetito y en los procesos digestivos, o una combinación de ellos, cuando la gente reporta que se encuentra experimentando angustia. De tal consenso de opiniones acerca de los concomitan--tes fisiológicos de la ansiedad, uno puede esperar una gran cantidad de investigación que apoye la idea de que

la ansiedad puede operacionalizarse, ya sea por variables fisiológicas o por variables introspectivas. Sin embargo, esta área de investigación está llena de contradicciones e inconsistencias.

2.8 LA TRADICION OCCIDENTAL DE LIDIAR CON EL STRESS

Aunque el hombre del siglo veinte ha tenido la oportunidad de seleccionar de una amplia variedad de modalidades reductoras de stress, ha elegido de manera abrumadora la ruta química. En la opinión de ALBRECHT (1979:36), las formas más populares de escape del stress son:

1. Ingerir licor
2. Ingestión de alimentos fuerte y frecuente, especialmente la comida dulce
3. Fumar
4. Tomar café, colas, o cualquier otra bebida alta en cafeína
5. Usar marihuana, drogas fuertes o píldoras que alteran la mente
6. Usar drogas de receta, tales como pastillas tranquilizantes y eliminadoras del dolor
7. Usar medicinas de patente para suprimir síntomas específicos

8. Usar pastillas para dormir
9. Escapar psicológicamente; robotizando la propia -- conducta; conductas autodestructoras
10. Agrediendo a los otros, descargando la ansiedad y la ira en otras personas.

ALBRECHT (1979:38), después prosiguió para relatar:

El problema con todas estas conductas reside en sus efectos colaterales. El alcohol atonta los sentidos, - crea dependencia y eventualmente daña la salud del bebe dor. Los tranquilizantes crean rápidamente dependencia e interfieren con las funciones mentales normales de al to nivel que la persona necesita para llevar una vida - retadora y gratificante. El escape crea un sentido de no pertenencia y de irrealidad y tiende a aislar al in- dividuo del contacto humano de alta calidad.

ALBRECHT (1979), también indicó que "las rutas de escape químico" no han probado ser verdaderamente efectivas para redu- cir el stress y que nadie puede decir que ha estado sin los con siderables efectos no deseados. El sostiene que vivimos en lo que puede llamarse "la cultura de droga respetable americana", - un término que surge de nuestro uso desmesurado de agentes quí- micos que suprimen las señales de stress que el organismo trans mite. Valium, Darbon y Librium, son depresores del sistema ner

vioso central, que interfieren con la función normal de las --
vías nerviosas, de tal manera que matan la respuesta normal --
del cuerpo al stress. Los estadounidenses gastan más de \$ 3
billones por año en drogas empacadas que se venden sin receta
y bastante más de \$ 4 billones por año, en drogas prescritas.--
Sin embargo, el alcohol es aún la forma número uno de escape -
de stress.

PELLETIER (1977), sintió que las fuentes principales de
stress podrían eliminarse al cambiar trabajo, cónyuge, amigos,
medio ambiente, filosofía y objetivos. Sin embargo, el hacer
tales cambios tan radicales, no es factible para la mayoría de
las personas.

No hay muchas personas que son lo suficientemente --
osadas, lo suficientemente libres de responsabilidades
con otros, o deseosas de dejar la seguridad de un lugar
en el sistema. La respuesta más común al stress es ig-
norar el efecto en nuestras mentes y cuerpos, el buscar
respiro en el alcohol, en los tranquilizantes y en - --
otras drogas socialmente aceptables, tales como la mari-
guana, o el aliviar los síntomas más serios con la ayu-
da de medicamentos --pero éstas no son soluciones. (PE-
LLETIER, 1977:9-10).

Varios investigadores (JARVIC, 1955; DOMINO, 1962; GAAR

DER, 1975), están de acuerdo en que ninguno de los agentes químicos reductores de ansiedad que se usan abundantemente en -- nuestros días, están totalmente libres de efectos secundarios no deseados. Estos investigadores también han expresado su -- preocupación acerca de la frecuencia con que los médicos abusan del uso de drogas, especialmente los tranquilizantes, para cambiar actitudes y emociones. En un panfleto publicado por -- la corporación de información biomédica, el uso de una variedad de agentes químicos se recomendaba como tratamientos para el manejo a largo plazo de la hipertensión. Sin embargo, debe notarse que cada droga mencionada tiene una larga lista de efectos adversos asociados con ellos. Sobre el mismo tema, -- HOLLIS (1980:13), escribió:

La mayoría de las drogas usadas para tratar la hipertensión severa, bajan la presión sanguínea al frenar la actividad del sistema nervioso simpático, por lo tanto reduciendo la vasoconstricción, o al cambiar el balance de los fluidos del paciente, de tal manera que la presión sanguínea retorna al normal.

HOLLIS también mantiene que estas drogas son a veces no específicas en su acción y tienen efectos laterales no deseados, tales como dolores de cabeza, astenia, mareos, disturbios gastrointestinales y otras dificultades. Dados los muchos -- efectos negativos del uso de las drogas como herramientas de --

reducción de stress, parece deseable el examinar los métodos - de relajación natural que han sido desarrollados y probados como agentes efectivos en la reducción del stress.

B) DEFINICION DE ANSIEDAD.

La ansiedad puede ser definida como una aprensión, tensión o inquietud derivada de la anticipación de un peligro interno o externo. Las manifestaciones de ansiedad incluyen tensión muscular, hiperactividad autonómica, expectación aprensora, vigilancia e investigación atenta del entorno.

La ansiedad es experimentada por la gente en general, - como parte de la vida normal. Es un sentimiento poco placente ro y tiene componentes tanto físicos como psicológicos. Los - pensamientos, los sentimientos y las sensaciones corporales -- son todas parte de este estado negativo.

C A P I T U L O I I I

METODOLOGIA

El estudio del stress ha resultado de interés para psicólogos, médicos en general y aún para cardiólogos y sociólogos, al filo del siglo XX, cuando el hombre ha pasado de una sociedad mecánica a una de tipo electrónica. Es el propio hombre el que se encuentra con un problema psicosocial. Los estudios que se han llevado a cabo hasta nuestros días, se han ocupado de la relación stress y cuerpo, stress y comportamiento, - en esta investigación se busca, sin embargo, plantear la relación stress con deporte.

3.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Existe diferencia entre el nivel de stress en un grupo de ejecutivos no deportistas, de nivel socioeconómico medio -- alto, de la ciudad de México, con respecto a un grupo de ejecutivos deportistas?

3.2 OBJETIVO DE LA INVESTIGACION

El objetivo de la presente investigación es demostrar cómo el ejercicio ayuda a disminuir el stress en individuos ex puestos a cargas de trabajo y decisiones importantes.

3.3 HIPOTESIS

Hipótesis Alterna (HI)

Existen diferencias estadísticamente significativas, en el nivel de stress en un grupo de ejecutivos no deportistas, de nivel socioeconómico medio alto, de la ciudad de México, -- con respecto a un grupo de ejecutivos deportistas?

Hipótesis Nula (HO)

No existen diferencias estadísticamente significativas, en el nivel de stress en un grupo de ejecutivos no deportistas, de nivel socioeconómico medio alto, de la ciudad de México, con respecto a un grupo de ejecutivos deportistas.

3.4 VARIABLES

Variáble independiente: Deporte (trote)

Variable dependiente: Stress

3.5 DEFINICION DE LA VARIABLE

Variable independiente: Deporte.

El deporte constituye una de las actividades culturales más representativas de nuestro siglo; a tenor de la progresiva implantación en todas las esferas de la sociedad y también de su universalidad. Su arraigo en la sociedad contemporánea es tal, que podemos contemplarlo en su faceta formatoria, lúdica, técnica, profesional, comercial, política y de comunicación.

El deporte representa un lenguaje universal con una larga tradición cultural; en tiempos primitivos el hombre tuvo que recurrir a la fuerza para sobrevivir. Pero terminada su necesidad de esfuerzo corporal, el hombre para conservar su salud y para prevenir el deterioro anticipado de su cuerpo, recurrió al deporte como medio para el despeque de otra actividad más recreativa y para su entretenimiento. En este sentido, es considerado el deporte, más específicamente el trote, como una

importante técnica reductora de stress.

Variable dependiente: Stress.

El stress es una presión causada por las dificultades de la vida; no toda la gente que está en una misma situación experimentará cantidades similares de stress. Esto se debe a una variedad de factores moderadores, tales como la confianza en sí mismo, el control personal, la anticipación a los eventos, la dureza y el apoyo social influyen positiva o negativamente las evaluaciones de los recursos de una persona. Aún la naturaleza de los patrones de pensamiento de una persona, determinan si el stress interferirá con la conducta, al enfocarse en la tarea misma, como en la elección de los pasos a seguir, es una manera más exitosa de lidiar con el stress que el perderse en pensamientos de autocompasión.

3.6 CARACTERISTICAS DEL ESTUDIO

Esta investigación es un estudio de tipo comparativo, es decir, se comparan los niveles de ansiedad existentes entre ejecutivos no deportistas y deportistas.

3.7 MUESTRA

Las muestras que conforman la presente investigación, se componen de 30 ejecutivos no deportistas y 30 ejecutivos deportistas, de la ciudad de México. Ya que éstos enfrentan diariamente muchas tensiones repercutiendo ésto en su cuerpo y, por ende, en su conducta.

Esta muestra conforma las siguientes características:

- Ejecutivos a nivel gerencial
- Nivel socio-económico: medio alto
- Edad: entre 35 y 45 años
- Escolaridad: Profesionistas
- Estado civil: casados, con hijos
- Sexo: masculino.

3.8 INSTRUMENTO DE MEDICION

En lo tocante a la presente investigación, se utilizó el instrumento de medición: Inventario de autoevaluación - IDARE, ya que está diseñado para medir dos dimensiones distintas de ansiedad.

Ansiedad-Estado (SXE): "Condición o estado emocional -

transitorio del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos de tensión y de aprensión subjetivos, conscientemente percibidos, y por un aumento de la actividad del sistema nervioso autónomo. Los estados de ansiedad y fluctuar a través del tiempo". (SPIELBERGER y DIAZ GUERRERO, 1975:1)

Ansiedad-rasgo (SXR):

"Se refiere a las diferencias individuales, relativamente estables, en la propensión a la ansiedad, es decir, a las diferencias entre las personas en la tendencia a responder a situaciones percibidas como amenazantes, con elevaciones en la intensidad de la A-estado". (SPIELBERGER y DIAZ GUERRERO, 1975:1)

El IDARE es un instrumento de medición diseñado para -- ser autoadministrable, pudiendo ser aplicado de manera individual o grupal; las instrucciones se encuentran impresas en el protocolo, y no existe límite de tiempo para contestarlo.

Consiste de dos escalas autorreportadas separadas. Una mide la ansiedad de estado (A-Estado) y la otra mide la ansiedad de rasgo (A-Rasgo). Se desarrolló como un instrumento de investigación para medir la ansiedad de adultos "normales", pero también se ha usado exitosamente en un amplio rango de poblaciones, incluyendo estudiantes de Preparatoria y Secundaria y pacientes para cirugía, y pacientes de atención médica neuro psiquiátrica (SPIELBERGER ET AL., 1970).

Tanto las escalas de A-Estado como las de A-Rasgo, consisten cada una de 20 aseveraciones. La escala de A-Rasgo pide a los participantes que describan cómo se sienten generalmente, mientras que la escala A-Estado les pide describan cómo se sienten en un momento particular en el tiempo. El IDARE se administra como una prueba, llamada el Cuestionario de Autoevaluación, con la forma X_1 (la escala A-Estado) de un lado y la forma X_2 (la escala A-Rasgo), en el otro.

Esencialmente, la escala A-Estado del IDARE proporciona al investigador una evaluación autorreportada de qué tan tenso, nervioso, aprensivo y preocupado se siente el que responde al momento de resolver la prueba.

La calificación del inventario se hace por medio de una plantilla de calificación, la cual puede ser manual o ya sea por programa de computación.

3.9 APLICACION

El proceso de selección y aplicación psicométrico a la muestra ya descrita, se realizó de la siguiente forma:

Acudiendo a distintas empresas de la ciudad de México, para identificar a los gerentes con las cualidades ya antes mencionadas, y

Acudiendo a diferentes parques recreativos (Desierto de los Leones, Chapultepec y Viveros de Coyoacán) para el mismo propósito.

Primeramente se procedió a la primera aplicación del IDARE a cada uno de los individuos ya identificados, siendo esto la primera semana de septiembre de 1992, y la segunda, la primera semana de octubre de 1992.

Esta serie de aplicaciones del mismo inventario, fue llevada a cabo con la finalidad de obtener mayor precisión en los resultados y poder desechar la posibilidad de una gran variación en éstos.

IDARE

SXE

Inventario de Autoevaluación
por

C. D. Spielberger, A. Martínez-Urrutia, F. González-Reigosa, L. Natalicio y R. Díaz-Guerrero

Nombre: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo del número que indique cómo se *siente ahora mismo*, o sea, en *este momento*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

	NO EN LO ABSOLUTO	UN POCO	BASTANTE	MUCHO
1. Me siento calmado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Me siento seguro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Estoy tenso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Estoy contrariado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Estoy a gusto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Me siento alterado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Estoy preocupado actualmente por algún posible contratiempo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Me siento descansado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Me siento ansioso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Me siento cómodo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Me siento con confianza en mí mismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Me siento nervioso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Me siento agitado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Me siento "a punto de explotar"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Me siento reposado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Me siento satisfecho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Estoy preocupado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Me siento muy excitado y aturdido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Me siento alegre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Me siento bien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

IDARE

Inventario de Autoevaluación

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo del número que indique cómo se siente *generalmente*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa cómo se siente *generalmente*.

	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
21. Me siento bien	0	1	2	3
22. Me canso rápidamente	0	1	2	3
23. Siento ganas de llorar	0	1	2	3
24. Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo	0	1	2	3
25. Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente	0	1	2	3
26. Me siento descansado	0	1	2	3
27. Soy una persona "tranquila, serena y sosegada"	0	1	2	3
28. Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas	0	1	2	3
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0	1	2	3
30. Soy feliz	0	1	2	3
31. Tomo las cosas muy a pecho	0	1	2	3
32. Me falta confianza en mí mismo	0	1	2	3
33. Me siento seguro	0	1	2	3
34. Trato de sacarle el cuerpo a las crisis y dificultades	0	1	2	3
35. Me siento melancólico	0	1	2	3
36. Me siento satisfecho	0	1	2	3
37. Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan	0	1	2	3
38. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	0	1	2	3
39. Soy una persona estable	0	1	2	3
40. Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado	0	1	2	3

C A P I T U L O I V

RESULTADOS

En este capítulo se muestran los resultados obtenidos del análisis del instrumento de medición aplicado a cada uno de los ejecutivos, ya sea no deportistas y deportistas respectivamente; dando datos gráficos y estadísticos del Inventario de Autoevaluación IDARE.

4.1 TABLAS Y GRAFICAS DE RESULTADOS ESTADISTICOS

A continuación se presentan los resultados del TEST -- IDARE, los cuales se analizan de manera cuantitativa mediante gráficas, obteniendo así los resultados de manera comparativa entre ejecutivos no deportistas y ejecutivos deportistas.

Cuadro N° 1

Resultados de la aplicación del TEST IDARE

MUESTRA NO DEPORTISTAS
 APLICACION N° 1
 N = 30

ESTADO ANSIEDAD
 (SXE)

	M.C	F	FA CUM.	F. REL.	F.REL. REL.	Xi	Fi	PiXi	Xi - \bar{X}	Xi - \bar{X}	(Xi - \bar{X}) ²	F(Xi - \bar{X}) ²
BAJA	20-32	26	0	0	0%	0	26	0	-37.26	37.26	1388.3	0
ABAJO MEDIA	33-45	39	4	4	13%	13	39	4	-24.26	24.26	588.5	2354
MEDIA	46-58	52	7	11	23%	36	52	7	-11.26	11.26	126.78	887.46
ARRIBA MEDIA	59-71	65	8	19	27%	63	65	8	1.74	1.74	3.02	24.16
ALTA	72-84	78	11	30	37%	100	78	11	14.74	14.74	218.27	2400.9
		30		100%			30	1898		89.26	2324.87	5666.59

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n F_i X_i}{\sum_{i=1}^n F_i}$$

$$\bar{X} = \frac{1898}{30} = 63.26$$

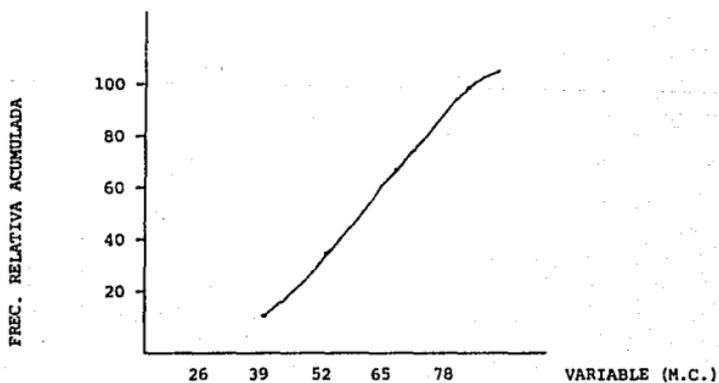
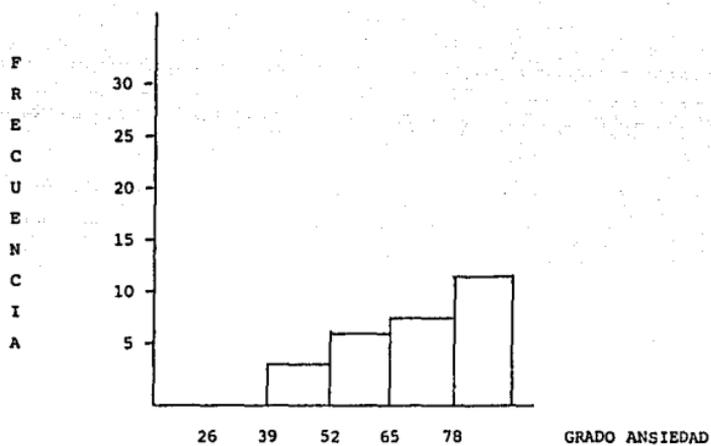
$$dm = \frac{\sum_{i=1}^n |X_i - \bar{X}|}{N} = \frac{89.26}{30} = 2.97$$

$$s^2 = \frac{\sum_{i=1}^n F_i (X_i - \bar{X})^2}{F_i} = \frac{5666.59}{30}$$

$$\sigma^2 = 188.88$$

$$\sigma = \sqrt{188.88}$$

$$\sigma = 13.74$$



Cuadro N° 2

Resultados de la aplicación del TEST IDARE

MUESTRA NO DEPORTISTAS
 APLICACION N° 2
 N = 30

ESTADO ANSIEDAD
 (SXE)

		M.C.	F	F.ACUM.	F.REL.	F.REL. ACUM.	Xi	Fi	FiXi	Xi- \bar{X}	Xi- \bar{X}	(Xi- \bar{X}) ²	F (Xi- \bar{X}) ²	
BAJA	20-32	26	0	0	0%	0	26	0	0	-40.3	40.3	1624.1	0	
ABAJO MEDIA	33-45	39	2	2	7%	7	39	2	78	-27.3	27.3	745.3	1490.6	
MEDIA	46-58	52	7	9	23%	30	52	7	364	-14.3	14.3	204.5	1431.5	
ARRIBA MEDIA	59-71	65	7	16	23%	53	65	7	455	- 1.3	1.3	1.7	11.9	
ALTA	72-84	78	14	30	47%	100	78	14	1092	11.7	11.7	136.9	1916.6	
			30		100%			30	1989			94.9	2712.5	4850.6

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n Fi Xi}{\sum_{i=1}^n Fi}$$

$$\bar{X} = \frac{1989}{30} = 66.3$$

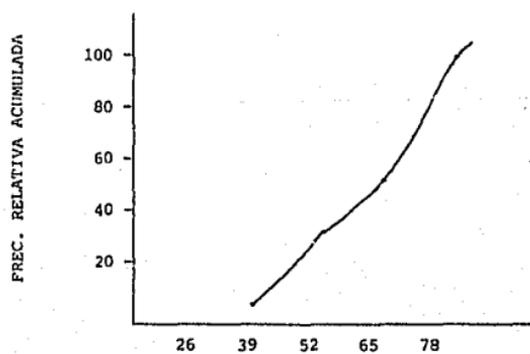
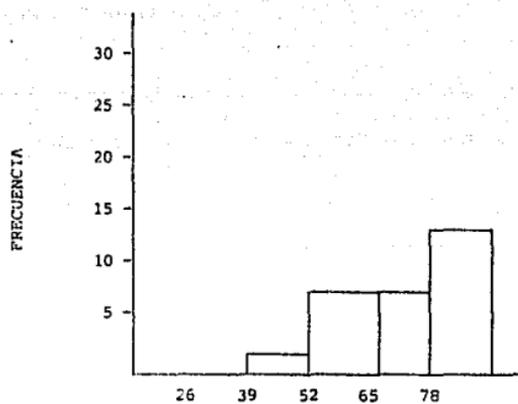
$$dm = \frac{\sum_{i=1}^n |Xi - \bar{X}|}{N} = \frac{94.9}{30} = 3.2$$

$$s^2 = \frac{\sum_{i=1}^n Fi (Xi - \bar{X})^2}{Fi} = \frac{4850.6}{30}$$

$$s^2 = 161.6$$

$$s = \sqrt{161.6}$$

$$s = 12.7$$



Cuadro N° 3

Resultados de la aplicación del TEST IDARE

MUESTRA DEPORTISTAS
APLICACION N° 1
N = 30

ESTADO ANSIEDAD
(SXE)

	M.C.	F	EACIM.	F.REL.	F.REL. ACUM. Xi	Fi	FiXi	Xi- \bar{X}	Xi- \bar{X}	(Xi- \bar{X}) ²	F(Xi- \bar{X}) ²	
BAJA	20-32	26	12	40%	40	26	12	312	-11.7	11.7	136.9	1642.8
ABAJO MEDIA	33-45	39	10	22	34%	74	39	10	390	1.3	1.3	17
MEDIA	46-58	52	7	23%	97	52	7	364	14.3	14.3	204.5	1431.5
ARRIBA MEDIA	59-71	65	1	3%	100	65	1	65	27.3	27.3	745.3	745.3
ALTA	72-84	78	0	0%	0	78	0	0	40.3	40.3	1624.1	0
		30		100%		30	1131		94.9	2712.5	3836.6	

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n Fi Xi}{\sum_{i=1}^n Fi}$$

$$\bar{X} = \frac{1131}{30} = 37.7$$

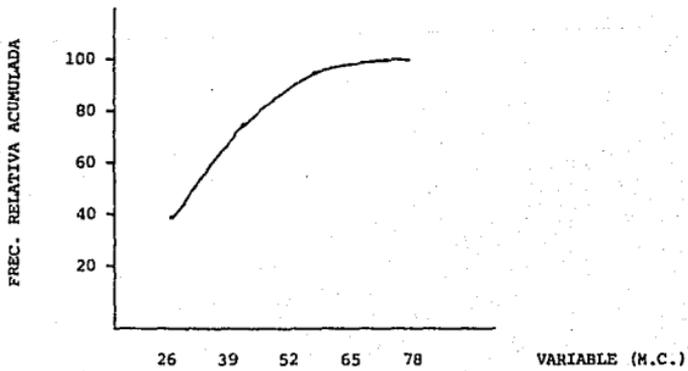
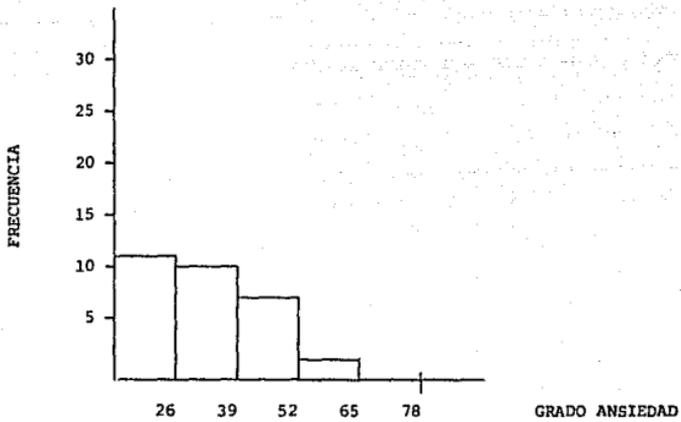
$$dm = \frac{\sum_{i=1}^n |Xi - \bar{X}|}{N} = \frac{94.9}{30} = 3.2$$

$$\sigma^2 = \frac{\sum_{i=1}^n Fi (Xi - \bar{X})^2}{Fi} = \frac{3836.6}{30}$$

$$\sigma^2 = 127.9$$

$$\sigma = \sqrt{127.9}$$

$$\sigma = 11.3$$



Cuadro N° 4

Resultados de la aplicación del TEST IDARE

MUESTRA DEPORTISTAS
 APLICACION N° 2
 N = 30

ESTADO ANSIEDAD
 (SXE)

	M.C.	F	ECIM.	F.REL.	F.REL. ACUM.	X_i	F_i	$F_i X_i$	$X_i - \bar{X}$	$ X_i - \bar{X} $	$(X_i - \bar{X})^2$	$F(X_i - \bar{X})^2$	
BAJA	20-32	26	15	15	50%	50	26	15	390	-10.4	10.4	108.2	1623
ABAJO MEDIA	33-45	39	7	22	23%	73	39	7	273	2.6	2.6	6.8	47.6
MEDIA	46-58	52	7	29	23%	96	52	7	364	15.6	15.6	243.4	1703.8
ARRIBA MEDIA	59-71	65	1	30	4%	100	65	1	65	28.6	28.6	817.9	817.9
ALTA	72-84	78	0	0	0%	0	78	0	0	41.6	41.6	1730.6	0
		30		100%			30	1092		98.8	2906.9	4192.3	

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n F_i X_i}{\sum_{i=1}^n F_i}$$

$$\sum_{i=1}^n F_i$$

$$\bar{X} = \frac{1092}{30} = 36.4$$

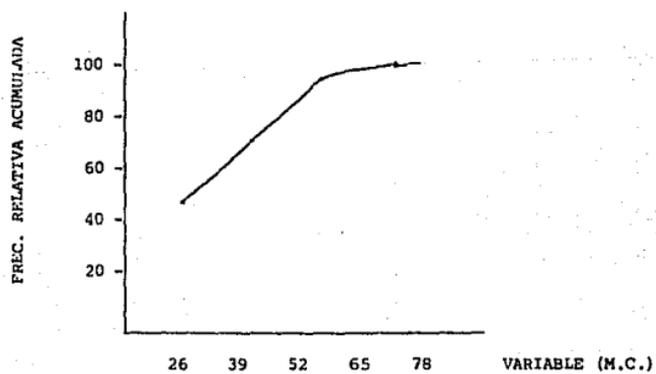
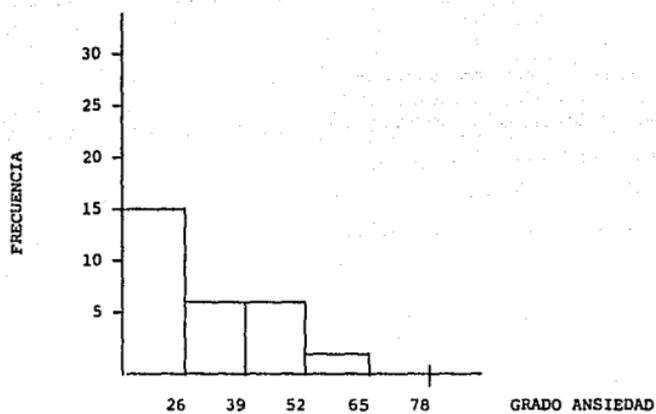
$$d_m = \frac{\sum_{i=1}^n |X_i - \bar{X}|}{N} = \frac{98.8}{30} = 3.3$$

$$\sigma^2 = 139.7$$

$$\sigma = \sqrt{139.7}$$

$$\sigma = 11.8$$

$$\sigma^2 = \frac{\sum_{i=1}^n F_i (X_i - \bar{X})^2}{F_i} = \frac{4192.3}{30}$$



Cuadro N° 5

Resultados de la aplicación del TEST IDARE

MUESTRA GLOBAL
NO DEPORTISTASESTADO ANSIEDAD
(SXE)

	M.C.	F	F.ACUM.	F.REL.	F.REL. ACUM.	X_i	F_i	$F_i X_i$	$X_i - \bar{X}$	$ X_i - \bar{X} $	$(X_i - \bar{X})^2$	$F(X_i - \bar{X})^2$	
BAJA	20-32	26	0	0%	0	26	0	0	-38.8	38.8	1505.4	0	
ABAJO MEDIA	33-45	39	6	10%	10	39	6	234	-25.8	25.8	665.6	3993.0	
MEDIA	46-58	52	14	23%	33	52	14	728	-12.8	12.8	163.8	2393.2	
ARRIBA MEDIA	59-71	65	15	35	25%	58	15	975	0.2	0.2	0.04	0.6	
ALTA	72-84	78	25	60	42%	100	78	25	1950	13.2	13.2	174.2	4355
		60		100%			60	3887		90.8	2509	10642.4	

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n F_i X_i}{\sum_{i=1}^n F_i}$$

$$\bar{X} = \frac{3887}{60} = 64.8$$

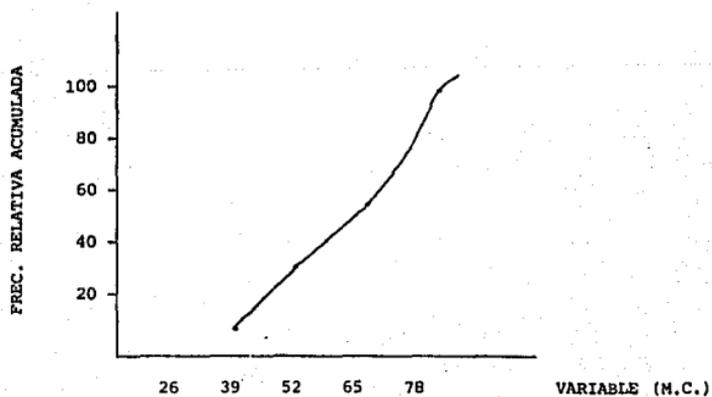
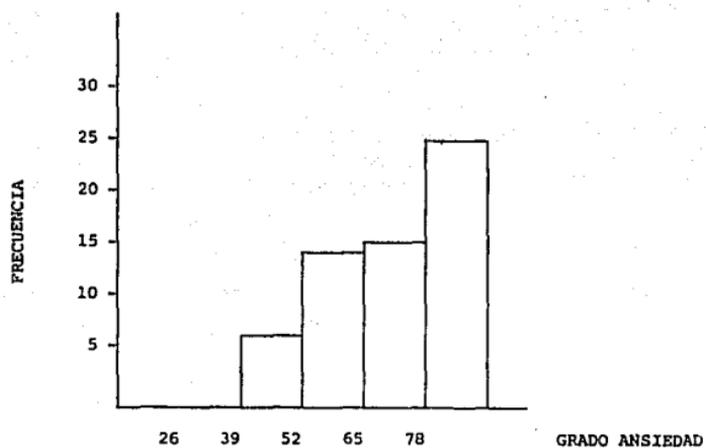
$$dm = \frac{\sum_{i=1}^n |X_i - \bar{X}|}{N} = \frac{90.8}{60} = 1.5$$

$$\sigma^2 = \frac{\sum_{i=1}^n F_i (X_i - \bar{X})^2}{F_i} = \frac{10642.4}{60}$$

$$\sigma^2 = 177.4$$

$$\sigma = \sqrt{177.4}$$

$$\sigma = 13.3$$



Cuadro N° 6

Resultados de la aplicación del TEST IDARE

MUESTRA GLOBAL
DEPORTISTASESTADO ANSIEDAD
(SXE)

	M.C.	F	F.ACUM.	F.REL.	F.REL. ACUM.	Xi	Fi	FiXi	Xi- \bar{X}	Xi-X	(Xi-X) ²	F(Xi- \bar{X}) ²	
BAJA	20-32	26	27	16	45%	45	26	27	702	-11	11	121	3267
ABAJO MEDIA	33-45	39	17	33	29%	74	39	17	663	2	2	4	68
MEDIA	46-58	52	14	47	23%	97	52	14	728	15	15	225	3150
ARRIBA MEDIA	59-71	65	2	49	3%	100	65	2	130	28	28	784	1568
ALTA	72-84	78	0	0	0%	0	78	0	0	41	41	1681	0
		60			100%		60	2223		97	2815	8053	

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n F_i X_i}{\sum_{i=1}^n F_i}$$

$$\bar{X} = \frac{2223}{60} = 37$$

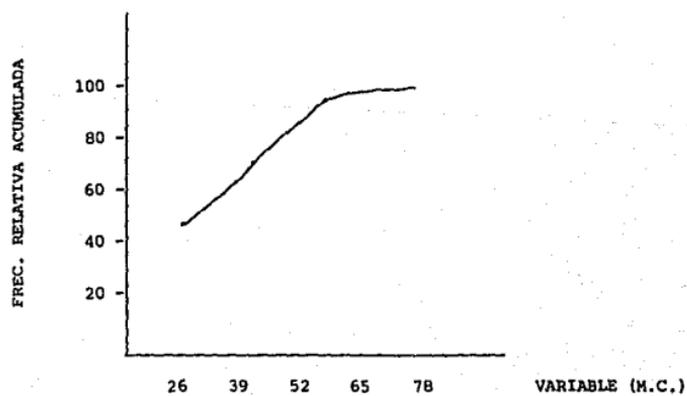
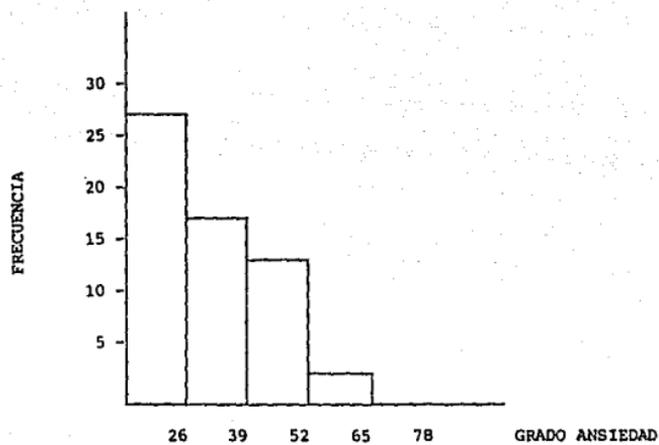
$$d_m = \frac{\sum_{i=1}^n |X_i - \bar{X}|}{N} = \frac{97}{60} = 1.6$$

$$s^2 = \frac{\sum_{i=1}^n F_i (X_i - \bar{X})^2}{\sum_{i=1}^n F_i} = \frac{8053}{60}$$

$$\sigma^2 = 134.2$$

$$\sigma = \sqrt{134.2}$$

$$\sigma = 11.6$$



Cuadro N° 7

Resultados de la aplicación del TEST IDARE

MUESTRA NO DEPORTISTAS
 APLICACION N° 1
 N = 30

ANSIEDAD RASGO
 (SYR)

	M.C.	F	F.ACUM.	F.REL.	F.REL. ACUM.	Xi	Fi	FiXi	Xi- \bar{X}	Xi- \bar{X}	(Xi- \bar{X}) ²	F(Xi- \bar{X}) ²
BAJA	20-32	26	0	0	0	26	0	0	-42	42	1764	0
ABAJO MEDIA	33-45	39	0	0	0	39	0	0	-29	29	841	0
MEDIA	46-58	52	8	8	27%	52	8	416	-16	16	256	2048
ARRIBA MEDIA	59-71	65	7	15	23%	50	65	455	- 3	3	9	63
ALTA	72-84	78	15	30	50%	100	78	1170	10	10	100	1500
		30		100%			30	2041		100	2970	3611

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n F_i X_i}{\sum_{i=1}^n F_i}$$

$$\bar{X} = \frac{2041}{30} = 68$$

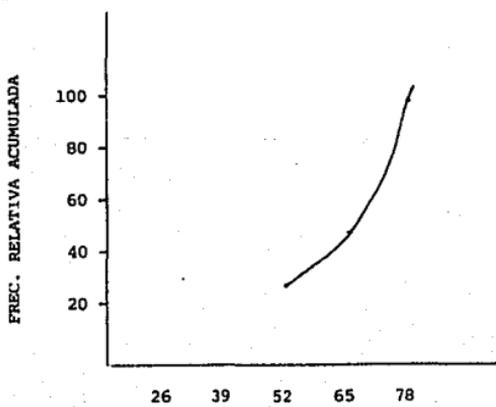
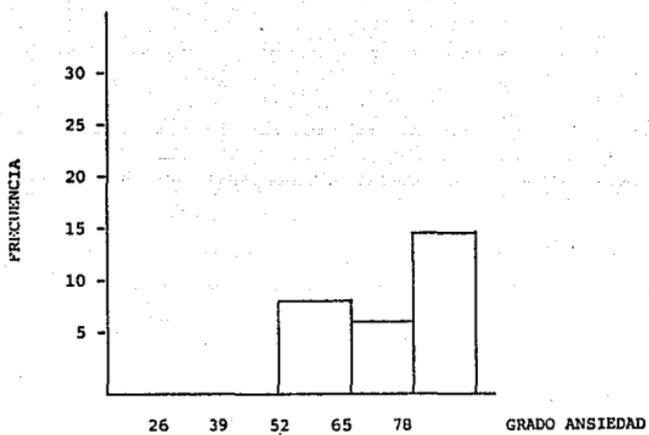
$$d_m = \frac{\sum_{i=1}^n |X_i - \bar{X}|}{N} = \frac{100}{30} = 3.3$$

$$\sigma^2 = \frac{\sum_{i=1}^n F_i (X_i - \bar{X})^2}{\sum_{i=1}^n F_i} = \frac{3611}{30}$$

$$\sigma^2 = 120.4$$

$$\sigma = \sqrt{120.4}$$

$$\sigma = 10.9$$



Cuadro N° 8

Resultados de la aplicación del TEST IDARE

MUESTRA NO DEPORTISTAS
 APLICACION N° 2
 N = 30

ANSIEDAD RASGO
 (SXR)

	M.C.	F	F.ACUM.	F.REL.	F.REL. ACUM.	Xi	Fi	FiXi	Xi- \bar{X}	Xi- \bar{X}	(Xi- \bar{X}) ²	F(Xi- \bar{X}) ²
BAJA	20-32	26	0	0	0	26	0	0	37.7	37.7	1421.3	0
ABAJO MEDIA	33-45	39	2	2	7%	39	2	78	-24.7	24.7	610.1	1220.2
MEDIA	46-58	52	10	12	33%	52	10	520	-11.7	11.7	136.9	136.9
ARRIBA MEDIA	59-71	65	7	19	23%	65	7	445	1.3	1.3	1.7	11.9
ALTA	72-84	78	11	30	37%	100	11	858	14.3	14.3	204.5	2249.5
		30		100%			30	1911		89.7	2374.5	4850.6

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n Fi Xi}{\sum_{i=1}^n Fi}$$

$$\bar{X} = \frac{1911}{30} = 63.7$$

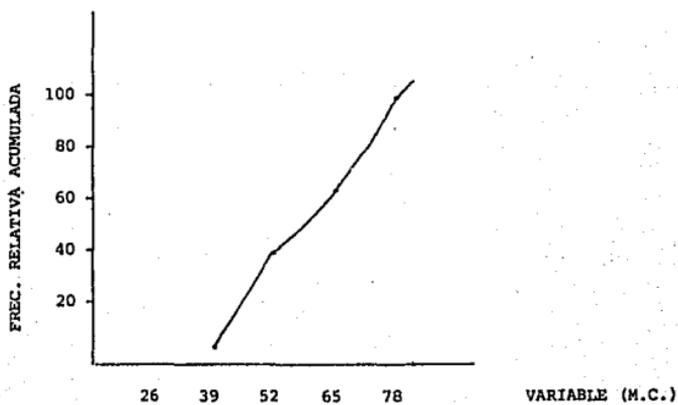
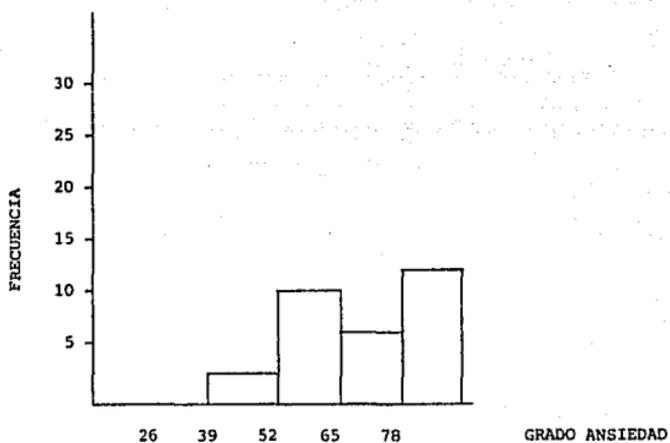
$$d_m = \frac{\sum_{i=1}^n |Xi - \bar{X}|}{N} = \frac{89.7}{30} = 3$$

$$s^2 = \frac{\sum_{i=1}^n Fi (Xi - \bar{X})^2}{\sum_{i=1}^n Fi} = \frac{4850.6}{30}$$

$$s^2 = 161.7$$

$$s = \sqrt{161.7}$$

$$s = 12.7$$



Cuadro N° 9

Resultados de la aplicación del TEST IDARE

MUESTRA DEPORTISTAS
 APLICACION N° 1
 N = 30

ANSIEDAD RASGO
 (SXR)

	M.C.	F	E ACUM.	F.FEL.	F.FEL. ACUM.	Xi	Fi	FiXi	Xi- \bar{X}	Xi- \bar{X}	(Xi- \bar{X}) ²	F (Xi- \bar{X}) ²	
BAJA	20-32	26	16	16	53%	53	26	16	416	- 9.5	9.5	90.2	1443.2
ABAJO MEDIA	33-45	39	6	22	20%	73	39	6	234	3.5	3.5	12.2	73.2
MEDIA	46-58	52	8	30	27%	100	52	8	416	16.5	16.5	272.2	2177.6
ARRIBA MEDIA	59-71	65	0	0	0%	0	65	0	0	29.5	29.5	870.2	0
ALTA	72-84	78	0	0	0%	0	78	0	0	42.5	42.5	1806.2	0
		30			100%		30	1066			101.5	3051	3694

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n F_i X_i}{\sum_{i=1}^n F_i}$$

$$\bar{X} = \frac{1066}{30} = 35.5$$

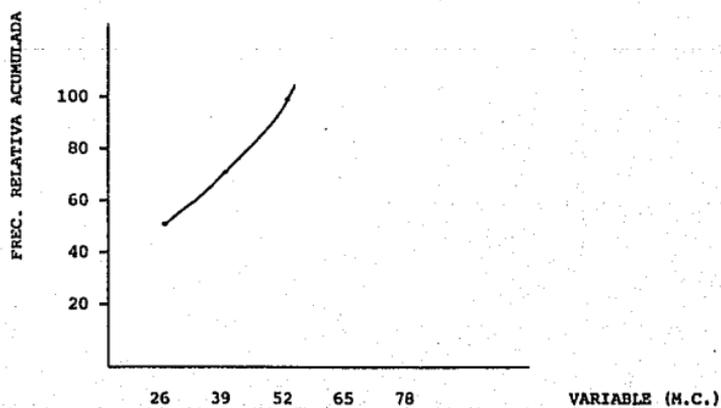
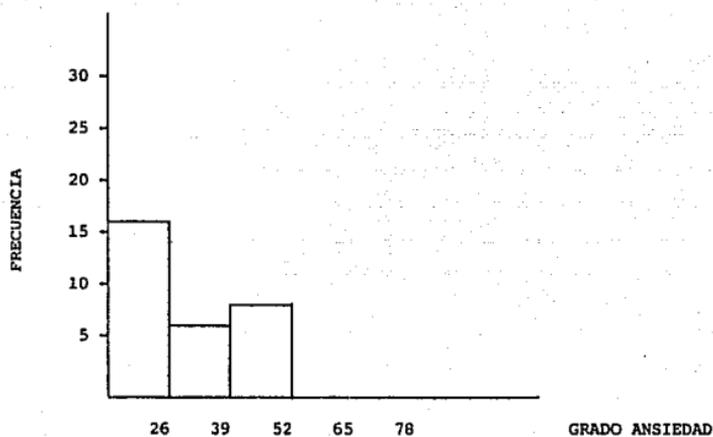
$$d_m = \frac{\sum_{i=1}^n |X_i - \bar{X}|}{N} = \frac{101.5}{30} = 3.4$$

$$s^2 = \frac{\sum_{i=1}^n F_i (X_i - \bar{X})^2}{F_i} = \frac{3694}{30}$$

$$\sigma^2 = 123.1$$

$$\sigma = \sqrt{123.1}$$

$$\sigma = 11.1$$



Cuadro N° 10

Resultados de la aplicación del TEST IDARE

MUESTRA DEPORTISTAS
 APLICACION N° 2
 N = 30

ANSIEDAD RASGO
 (SXR)

	M.C.	F	F.ACIM.	F.REL. ACIM.	F.REL. ACIM.	Xi	Fi	FiXi	Xi-X̄	Xi-X̄	(Xi-X̄) ²	F(Xi-X̄) ²	
BAJA	20-32	26	15	15	50%	50	26	15	390	- 9.5	9.5	90.2	1353
ABAJO MEDIA	33-45	39	8	23	27%	77	39	8	312	3.5	3.5	12.2	97.6
MEDIA	46-58	52	7	30	23%	100	52	7	364	16.5	16.5	272.2	1905.4
ARRIBA MEDIA	59-71	65	0	0	0	0	65	0	0	29.5	29.5	890.2	0
ALTA	72-84	78	0	0	0	0	78	0	0	42.5	42.5	1806.2	0
		30			100%		30	1066		101.5	3051	3356	

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n F_i X_i}{\sum_{i=1}^n F_i}$$

$$\bar{X} = \frac{1066}{30} = 35.5$$

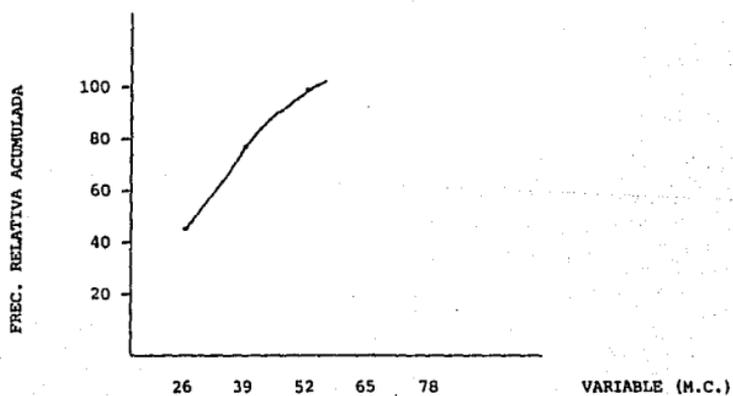
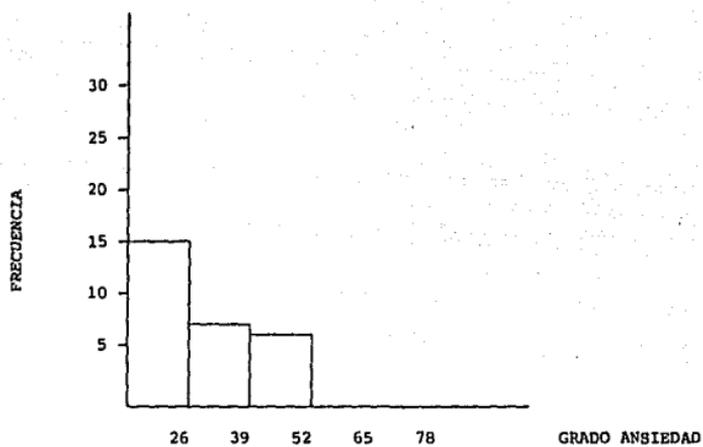
$$d_m = \frac{\sum_{i=1}^n |X_i - \bar{X}|}{N} = \frac{101.5}{30} = 3.4$$

$$s^2 = \frac{\sum_{i=1}^n F_i (X_i - \bar{X})^2}{F_i} = \frac{3356}{30}$$

$$s^2 = 111.9$$

$$s = \sqrt{111.9}$$

$$s = 10.6$$



Cuadro N° 11

Resultados de la aplicación del TEST IDARE

MUESTRA GLOBAL
NO DEPORTISTASANSIEDAD RASGO
(SXR)

	M.C.	F	FACUM.	F.REL.	F.REL. ACUM.	X_i	F_i	$F_i X_i$	$X_i - \bar{X}$	$ X_i - \bar{X} $	$(X_i - \bar{X})^2$	$F(X_i - \bar{X})^2$
BAJA	20-32	26	0	0	0	26	0	0	-40	40	1600	0
ABAJO MEDIA	33-45	39	2	2	3%	39	2	78	-27	27	729	1458
MEDIA	46-58	52	18	20	30%	52	18	936	-14	14	196	3528
ARRIBA MEDIA	59-71	65	14	34	24%	65	14	910	-.9	.9	.8	11.2
ALTA	72-84	78	26	60	43%	78	26	2028	12.1	12.1	146.4	3806.4
		60		100%			60	3952		94	2672.2	8803.6

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n F_i X_i}{\sum_{i=1}^n F_i}$$

$$\bar{X} = \frac{3952}{60} = 65.9$$

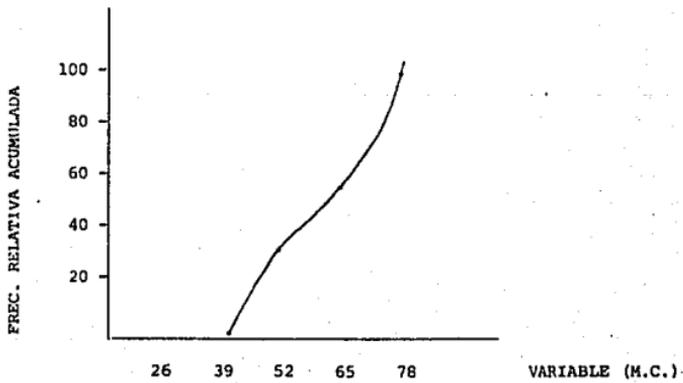
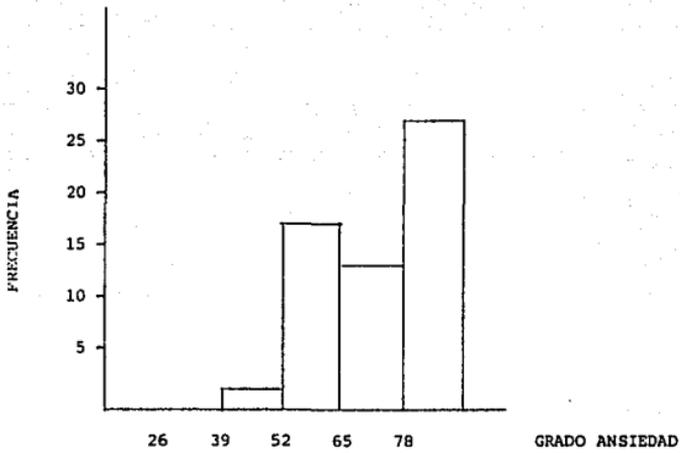
$$dm = \frac{\sum_{i=1}^n |X_i - \bar{X}|}{N} = \frac{94}{60} = 1.6$$

$$s^2 = \frac{\sum_{i=1}^n F_i (X_i - \bar{X})^2}{F_i} = \frac{8803.6}{60}$$

$$s^2 = 146.7$$

$$s = \sqrt{146.7}$$

$$s = 12.1$$



Cuadro N° 12

Resultados de la aplicación del TEST IDARE

MUESTRA GLOBAL
DEPORTISTASANSIEDAD RANGO
(SXR)

	M.C.	F	F.ACUM.	F.REL.	F.REL. ACUM.	X_i	F_i	$F_i X_i$	$X_i - \bar{X}$	$ X_i - \bar{X} $	$(X_i - \bar{X})^2$	$F(X_i - \bar{X})^2$	
BAJA	20-32	26	31	31	52%	52	26	31	806	- 9.5	9.5	90.2	2796.2
ABAJO MEDIA	33-45	39	14	45	23%	75	39	14	546	3.5	3.5	12.2	170.8
MEDIA	46-58	52	15	60	25%	100	52	15	780	16.5	16.5	272.2	4083
ARRIBA MEDIA	59-71	65	0	0	0	0	65	0	0	29.5	29.5	870.2	0
ALTA	72-84	78	0	0	0	0	78	0	0	42.5	42.5	1806.2	0
		60		100%			60	2132		101.5	3051	7050	

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n F_i X_i}{\sum_{i=1}^n F_i}$$

$$\bar{X} = \frac{2132}{60} = 35.5$$

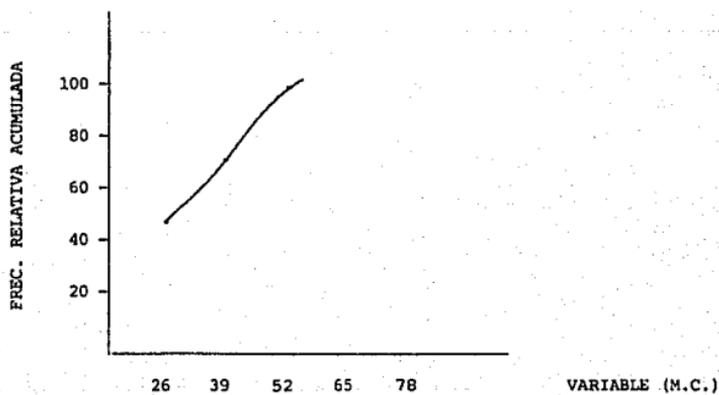
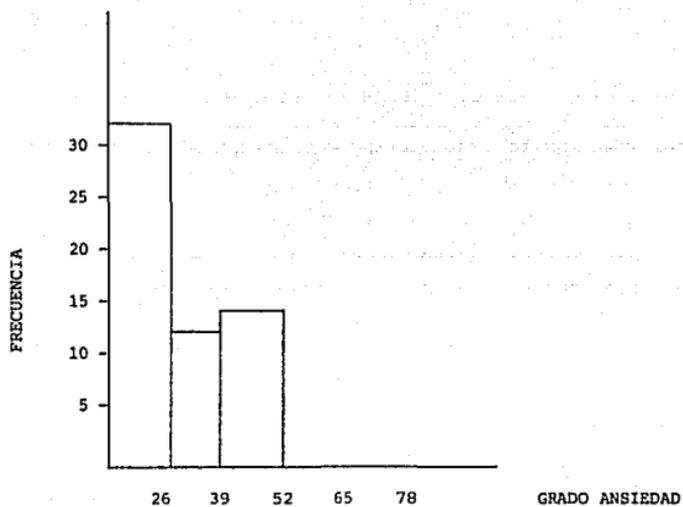
$$dm = \frac{\sum_{i=1}^n |X_i - \bar{X}|}{N} = \frac{101.5}{60} = 1.7$$

$$s^2 = \frac{\sum_{i=1}^n F_i (X_i - \bar{X})^2}{\sum_{i=1}^n F_i} = \frac{7050}{60}$$

$$\sigma^2 = 117.5$$

$$\sigma = \sqrt{117.5}$$

$$\sigma = 10.8$$



4.2 RESULTADOS DE HIPOTESIS

RESULTADOS DE LA APLICACION DEL TEST IDARE

Estado-Ansiedad (SXE)

Muestra ejecutivo no deportistas: N = 60

$$\bar{X} = 64.8$$

$$\sigma = 13.3$$

Muestra ejecutivos deportistas: N = 60

$$\bar{X} = 37$$

$$\sigma = 11.6$$

Ho: $M_1 = M_2$ No existe diferencia significativa entre -
el grupo de ejecutivos no deportistas y -
ejecutivos deportistas.

Hi: $M_1 \neq M_2$ Existe diferencia significativa en--
tre el grupo de ejecutivos no depor-
tistas y ejecutivos deportistas.

Así pues, se deduce que existe una diferencia signifi-
cativa entre el nivel de ansiedad de ambos grupos; por lo tan-
to, se acepta como válida la hipótesis alterna (Hi).

RESULTADOS DE LA APLICACION
DEL TEST IDARE

Ansiedad-Rasgo (SXE)

Muestra ejecutivos no deportistas: N = 60

$$\bar{x} = 65.9$$

$$\sigma = 12.1$$

Muestra ejecutivos deportistas: N = 60

$$\bar{x} = 35.5$$

$$\sigma = 10.8$$

Ho: $M_1 = M_2$ No existe diferencia significativa entre el grupo de ejecutivos no deportistas y ejecutivos deportistas.

Hi: $M_1 \neq M_2$ Existe diferencia significativa entre el grupo de ejecutivos no deportistas y ejecutivos deportistas.

Así pues, se deduce que existe una diferencia significativa entre el nivel de ansiedad de ambos grupos, por lo tanto, se acepta como válida la hipótesis alterna (Hi).

4.3 INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS

Dentro de los resultados finales que se demuestran en los cuadros citados; en la dispersión estadística tales como media, mediana, desviación standard y varianza y mediante la observación de las gráficas se comprueba que la hipótesis alterna que señala que existen diferencias estadísticamente significativas en el nivel de ansiedad en ejecutivos no deportistas, comparándolos con ejecutivos deportistas, es aceptada, y se concluye que el estado general en cuanto a los niveles de ansiedad de los ejecutivos deportistas es significativamente más bajo que los ejecutivos no deportistas.

Da aquí que el ejercicio, o más exactamente, el trote, es una manera viable por la cual los ejecutivos pueden aliviar las consecuencias negativas del stress y de la ansiedad.

C O N C L U S I O N E S

"Mi programa de condición física nunca fue un programa de condición física. Era una campaña, una revolución, una conversión. Yo estaba determinado a encontrarme a mí mismo. Y en el proceso encontré mi cuerpo y mi alma juntos nuevamente".

-George Sheehan-

La presente investigación consistió en demostrar que el ejercicio en este caso, el trote, ayuda a disminuir el stress en ejecutivos expuestos a cargas de trabajo y decisiones importantes.

De acuerdo a la investigación comparativa realizada en la aplicación del "Inventario de Autoevaluación IDARE" entre ejecutivos deportistas y no deportistas, se comprobó que sí existe una diferencia estadísticamente significativa entre ambos grupos de ejecutivos respecto a los niveles de stress que se presentan.

Dicha diferencia, es analizada estadísticamente con medidas de centralización y dispersión, cuya interpretación nos permite ver claramente un incremento en los niveles de ansiedad en el grupo de ejecutivos no deportistas, en comparación con el grupo de ejecutivos deportistas.

Es así como concluimos que aún cuando la mayoría de las técnicas reductivas de stress probablemente funcionan (al menos para aliviar los síntomas específicos del stress), el ejercicio o más exactamente, el trote, parece ser una forma particularmente deseable de tratamiento. Los trotadores reportan menos ansiedad y más vigor que los no trotadores. Es por esto que un buen programa de condición física ayudaría a los ejecutivos al mejor desempeño de sus labores.

B I B L I O G R A F I A

- ALBRECHT, Karl. Stress and the Manager, Englewood Cliffs, New Jersey, Prentice Hall, Inc., 1979.
- BERGER, B.G. The meaning of regular jogging: a phenomenological approach. In R. Cox (Ed.). American Alliance for Health, Physical Education, and Recreation Research Consortium Symposium Papers: Health, Fitness, Recreation and Dance (Vol. 2, Book 2), 1979 b.
- BERGER, B.G. Stress reduction through exercise: The mind-body connection. Motor Skills: Theory into Practice, 1983.
- BERGER, B.G. Friedman, E. & Eaton, M. Comparison of jogging - and other techniques for stress reduction, Manuscript submitted for publication.
- BRISCO, Dennis. "Learning to Handle Stress: A Matter of Time - and Training". Supervisory Management, 25: 35-38, - February, 1980.
- CANNON, W.B. The Wisdom of the Body, New York: W.W. Norton, - 1932.

- CARANASOS, George J. "Neurocirculatory Asthenia", in Robert -
S. Eliot, ed., Contemporary Problems in Cardiology.
Vol. 1, Stress and the Heart, Mount Kisco, New York:
Futura Publishing Co., Inc., 1974, p.p. 219-244.
- CATTELL, R.B. and I. H. Scheier. The IPAT Anxiety Scale, - -
Champaign, Illinois, Institute for Personality and
Ability Testing, 1959.
- CHUSID, Joseph G. Correlative Neuroanatomy and Functional Neu-
rology, 15th ed. Palo Alto, California: Lange Medi-
cal Publications, 1973.
- CLYDE, D.J. Manual for the Clyde Mood Scale, Tampa, Florida:
Biometric Laboratories, 1963.
- COOPER, Gary L., and Judy Marshall. Understanding Executive -
Stress, New York: Petrocelli, 1977.
- COAKLEY, Jay J. ph.D. Sport in Society, The C.V. Mosby Compa-
ny, 1982.
- DOMINO, E.F. "Human Pharmacology of Tranquilizing Drugs", Cli-
nical Pharmacological Therapy, 3:599-664, 1962.
- FRENCH, John R. and Robert D. Caplan. "Organizational Stress
and Individual Strain", in Alfred J. Morrow, The -
Failure of Success, New York: Amacon, 1973, p.p. 30
-66.

- FREUD, S. The Problem of Anxiety, New York: Norton, 1936.
- FRIEDMAN, Meyer and Ray H. Rosenman. Type A Behavior and Your Heart, New York: Knopf, 1974.
- GAARDER, K. "Psychophysiological Therapies in Medical Practice", Texas Medicine, 71:51-56. September, 1975.
- GOLDBERG, Philip. Executive Health, New York: McGraw-Hill, - 1978.
- HARVEY, William. On the Motion of the Heart and Blood in Animals, Vol. 38 of The Harvard Classics, New York: - P.F. Collier and Sons, 1938.
- HODGES, W.F. "The Psychophysiology of Anxiety", in M. Zuckerman and C.D. Spielberger, Emotions and - - Anxiety: New Concepts, Methods, and Applications, - Hillside, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1976, p.p. 175-194.
- HOLLIS, Gregory P. "Relaxation Techniques in the Treatment of Essential Hypertension", Doctoral dissertation, United States International University, 1980.
- JARVIK, M.E. "Drugs Used in the Treatment of Psychiatric Disorders", in L.S. Goodman and A. Gilman, eds., The Pharmacological Basis of Therapeutics, New York: - The Macmillan Co., 1955, Chapter 5.

- KAHN, R.L. et al. Organizational Stress, New York: John Wiley and Sons, 1964.
- KIEV, A. A Strategy for Handling Executive Stress, Chicago: - Nelson Hall Co., 1974.
- LEVINSON, Harry. Executive Stress, New York: Harper and Row, 1970.
- LORR, M. Manual for the Psychiatric Outpatient Model Scale, - San Diego, California: Educational and Industrial - Testing Service, 1971.
- MARGOLIS, B. et al. "Job Stress: An Unlisted Occupational - - Hazard", Journal of Occupational Medicine, 16:654--661, October, 1974.
- McLEAN, Alan. Occupational Stress, Springfield, Illinois: - - Charles C. Thomas, 1974.
- McQUADE, Walter and Ann Aikman, Stress, New York: Bantam - - Books, 1975.
- MUMFORD, Lewis. The Urban Prospect, New York: Harcourt, Brace and World, 1968.
- MORGAN, William P. Ed.D., F.A.C.S.M. Contemporary Readings In Sport Psychology, Charles C. Thomas Publisher.

NILO, José Luis. Medicina del Deporte, Ediciones Científicas, La Prensa Médica Mexicana, S.A., México, 1983.

NORFOLK, Donald. The Stress Factor, New York: Simon and Schuster, 1977.

NOWLIS, V. "Research with the Mood Adjective Check List", in S.S. Tomkins and C.E. Izard, Affect, Cognition and Personality, New York: Springer Publications, 1965, p.p. 354-389.

PELLETIER, Kenneth R. Mind as Healer, Mind as Slayer, New York: Dell Co., Inc., 1977.

RIERA, Joan. Introducción a la Psicología del Deporte, Ediciones Roca, México, 1991.

RUCH, F.L. Psychology and Life, 7th ed. Palo Alto, California: Scott Foresman, 1967.

RUSEK, H.I. "Stress Tobacco, and Coronary Heart Disease in -- North American Professional Groups", Journal of the American Medical Association, 192:189-194, 1965.

SCHOONMAKER, A. Anxiety and the Executive, New York: American Management Association, 1969.

SEYLE, Hans. The Stress of Life, New York: McGraw Hill Book Co., 1956.

- Stress Without Distress, New York: J.B. Lippincott, 1974.
- SHEEHAN, George. Running and being, Warner Books, Inc. New York, 1978.
- SPIELBERGER, C.D. Anxiety and Behavior, New York: Academic Press, 1966.
- Tensión y Ansiedad, Harper & Row Latinoamericana, S.A. de C.V., México, 1979.
- et. al. Self-Evaluation Questionnaire, Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press, 1958.
- et. al. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory, Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press, 1970.
- TANNER, Ogden. Stress, New York: Time-Life, 1976.
- TOFFLER, Alvin. Future Shock, New York: Random House, 1970.
- ZUCKERMAN, M. "The Development of an Affect Adjective Check List for the Measurement of Anxiety, Journal of Consulting Psychology, 24_457-462, 1960.
- and C.D. Spielberger. Emotions and Anxiety: New Concepts, Methods and Applications, Hillside, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1976.