



**UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.**

---

---

**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

**NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25**

**TESIS PROFESIONAL**

**“MANUAL DE APLICACIÓN Y CORRECCIÓN DEL INVENTARIO DE ESTRATEGIAS DE  
AFRONTAMIENTO PARA MUJERES (CSI-R)”.**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA:**

**DENISE GUTIÉRREZ CASTELLANOS**

**ASESOR:**

**PSIC. ANABEL VILLAFAÑA GARCÍA**

**ORIZABA, VER.**

**2012**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**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 esta 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.

## **AGRADECIMIENTOS**

Son muchas personas a las que quiero agradecer su amistad, apoyo, y compañía en diferentes etapas de mi vida.

En primer lugar, a Dios por haberme permitido llegar hasta este punto de mi vida y brindarme la paciencia y la sabiduría para finalizar mis estudios como profesionalista.

A mis padres por todos los valores que inculcaron en mí, por apoyarme en todo este tiempo, y por darme las herramientas para poder triunfar en la vida.

A mi hermano, que directa o indirectamente, he aprendido mucho de él y sé que siempre ha estado conmigo.

A mi sobrina, espero que algún día me veas como un ejemplo a seguir.

A mi maestra asesora la Psic. Anabel Villafaña García quien me ha orientado en todo momento en la realización de este proyecto que enmarca el último escalón hacia un futuro.

A mis amigos, que me acompañaron dentro y fuera de la carrera.

Gracias

## TABLA DE CONTENIDO

Introducción	VIII
<b>CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	
1.1 Descripción del problema	11
1.2 Formulación del problema	12
1.3 Justificación del problema	12
1.4 Formulación de hipótesis	14
1.4.1 Determinación de las variables	15
1.4.2 Operacionalización de variables	15
1.5 Delimitación de objetivos	16
1.5.1 Objetivo General	16
1.5.2 Objetivo Especifico	16
1.6 Marco conceptual	17
1.6.1 El afrontamiento como estrategia	17
1.6.2 El estrés	17

## **CAPÍTULO II. MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA**

2.1 Antecedentes de la ubicación	19
2.2 Ubicación geográfica	21

## **CAPÍTULO III. ESTRÉS Y AFRONTAMIENTO**

3.1 Antecedentes históricos del Estrés	22
3.2 Fundamentos teóricos del estrés	24
3.3 Fases del estrés	26
3.4 Tipos de estrés	28
3.4.1 Componentes básicos del estrés	30
3.5 Estrés según su nivel, duración y frecuencia	31
3.6 Tipos de personalidad en el estrés	36
3.7 Factores externos e internos que provocan estrés	37
3.8 Sintomatología del estrés	38
3.9 Instrumentos de evaluación del estrés	40
3.10 Consecuencias del estrés	44
3.11 Respuesta fisiológica al estrés	45

3.12 Fundamentos teóricos del afrontamiento	47
3.13 Afrontamiento como proceso	48
3.14 Modelo Transaccional del estrés	49
3.15 Estilos de afrontamiento	52
3.16 Estrategias de afrontamiento	53
3.17 Recursos para el afrontamiento	56
3.18 Limitaciones de la utilización de los recursos de afrontamiento	57
3.19 Instrumentos de evaluación del afrontamiento	58

## **CAPÍTULO IV. PROPUESTA DE TESIS**

4.1 Contextualización de la propuesta de tesis	61
4.2 Justificación	61
4.3 Objetivo	62
4.4 Población	62
4.5 Desarrollo de la propuesta	62
4.6 Instrumento	63

## **CAPÍTULO V. DISEÑO METODOLÓGICO**

5.1 Enfoque de la investigación	82
5.2 Alcance de la investigación	82
5.3 Diseño de la investigación	82
5.4 Tipo de investigación	83
5.5 Delimitación de la población	83
5.6 Selección de la muestra	84
5.7 Instrumento de la prueba	84

## **CAPÍTULO VI. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN**

6.1 Datos generales	87
6.2 Ajuste psicométrico de la escala, confiabilidad y validez	89
6.3 Estrategias de afrontamiento y su punto de corte	91
6.4 Resumen comparativo de resultados	95
6.5 Análisis estadísticos	96
Conclusión	98
Referencias	101

Glosario	105
Anexos	108

## INTRODUCCIÓN

Actualmente las exigencias a las cuales cualquier ser humano se encuentra sometido, como producto de su interacción con el mundo, genera en él emociones, tensiones, angustia, o el llamado estrés. Toda persona manifiesta estados de tensión o estrés, lo cual no es necesariamente malo en sí mismo, puede poseer un valor positivo cuando representa una ganancia potencial o un valor negativo, cuando sobrepasa los recursos de la persona.

Lo que nos lleva a la pregunta, ¿el estrés es inevitable?, Selye considerado el padre del concepto moderno del estrés establece una distinción entre factores estresantes y la respuesta al estrés, dice que la respuesta no se reduce a una simple tensión nerviosa, que puede tener consecuencias positivas, no es algo que pueda evitarse, y su completa ausencia equivale a la muerte. Tales observaciones evidencian al estrés como inevitable y con significados diferentes para distintas personas.

Para todo problema hay una solución, y la propuesta de solución al estrés es llevar una adecuada estrategia de afrontamiento, que bien no nos evitara sentir estrés, puesto que como se mencionó el estrés es inevitable, pero nos ayudara a llevar un desenvolvimiento correcto y sano ante la situación estresante que se nos presenta.

Con respecto al afrontamiento, hace referencia a los esfuerzos conductuales y cognitivos que lleva a cabo el individuo para hacer frente al estrés. El afrontamiento del estrés posee un gran interés en el ámbito de la psicología, ya que el modo en que se hace frente al estrés depende la salud.

Se han elaborado dos conceptos en relación a la forma en que las personas manejan los estresores: los estilos de afrontamiento y las estrategias de afrontamiento. No son conceptos contrapuestos, sino complementarios, representando los estilos formas estables y consistentes de afrontar el estrés, mientras que la estrategia se refiere a acciones más específicas, por lo cual la estrategia presenta ventajas con respecto a la de estilo, como su modificabilidad y mayor capacidad predictiva, lo que la han convertido en la mejor opción para combatir el estrés.

En el presente trabajo abordamos los temas anteriormente mencionados, consta de seis capítulos, comenzando por el capítulo I donde se explica el porqué de la investigación, así como su hipótesis, objetivos, y variables a utilizar. En el capítulo II se explicara el lugar donde se llevo acabo la investigación y sus antecedentes. En el capítulo III se expone como primer punto el tema de estrés, como es su definición en diferentes disciplinas, las fases del estrés y los tipos de estrés que existen ya sea por su naturaleza y por su nivel de frecuencia y durabilidad, además los tipos de personalidad que se general al sufrir estrés, asimismo cual es la sintomatología que se presenta y por consiguiente sus

consecuencias. Conoceremos de igual manera los instrumentos de evaluación que existen para medir estrés y si cuentan con validez y fiabilidad.

Como segundo punto se expone el tema de afrontamiento, al igual que el estrés se expondrá su definición y el modelo cognitivo con el que se evalúa. Como punto importante de esta investigación hablaremos sobre las estrategias de afrontamiento que existen, los estilos y recursos que se aplican y los instrumentos de evaluación correspondientes al afrontamiento.

En el capítulo IV se presenta la propuesta hacia esta investigación, el por que la realización de esta propuesta, lo que se espera y un ejemplo de lo que es el instrumento.

El capítulo V plantea el tipo de enfoque, alcance, diseño y tipo de investigación, la población que se requirió para la investigación, las características con las que debían de contar y el instrumento que se utilizo en esta.

Por ultimo, el capítulo VI en donde se presentan los resultados obtenidos de toda la investigación, exponiendo si acepta o rechaza la hipótesis de manera numérica y objetiva, mostrando puntos importantes sobre el instrumento de evaluación como su validez y correlaciones entre todos los datos.

La investigación como sus resultados son explicados de manera sencilla tanto para el entendimiento de población en general hasta profesionales de cualquier área.

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1 Descripción del problema

Esta investigación está centrada en lo que actualmente se encuentra catalogada como la enfermedad del siglo XXI, ESTRÉS, siendo esta una palabra más en el vocabulario diario de las personas y es algo a lo que todos estamos expuestos día a día en la escuela, en el trabajo, en la casa e incluso en la calle. En México entre el 30 y 40 % de personas sufren de estrés laboral, ocupando el segundo lugar a nivel mundial después de China, pero no solo el factor laboral es lo que provoca altos niveles de estrés, también existen los factores económicos, ambientales y sociales, e incluso las altas temperaturas pueden provocar estrés.

Richard Lazarus (1991) define el estrés como el conjunto de relaciones entre la persona y la situación, la cual está siendo valorada como algo que agrava o excede sus propios recursos y pone en peligro su bienestar personal y el afrontamiento son procesos conductuales y cognitivos constantemente cambiantes que se desarrollan para mejorar las demandas específicas internas y externas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de las respuestas del individuo.

El estrés genera efectos en el individuo que pueden ser físicos, psicológicos y cognitivos y si no se saben controlar pueden llevar a la muerte. De igual manera

existen estrategias de afrontamiento que en ocasiones llegan a ser conocidas y llevadas a cabo de una manera adecuada, pero las personas que no llevan un afrontamiento adecuado sufrirá alguna de las muchas consecuencias que existen con el estrés.

## **1.2 Formulación del problema**

¿El número de síntomas generados por estrés en mujeres tiene relación con la estrategia empleada para afrontarlo?

## **1.3 Justificación del problema**

De acuerdo a las estadísticas del INEGI 2010, la población total en la ciudad de Orizaba ver. Es de 120 mil 995 habitantes de las cuales 65 mil 150 son mujeres, entre ellas estudiantes, trabajadoras y amas de casa. Anteriormente nuestra cultura nos enseñaba a que el hombre era el encargado de dirigir la casa y llevar el sustento económico y la mujer era la cuidadora de la casa y de los hijos, encargada de su educación, sin embargo, actualmente la mujer ya realiza varias actividades como estudiar, laborar y ser ama de casa al mismo tiempo, teniendo en ocasiones mas responsabilidades que el hombre, o las mujeres madres solteras que tienen la responsabilidad absoluta de sus hijos o familia, obteniendo así la jefatura total de su hogar. En el año 2000, INEGI reporto 9 mil 068 hogares donde el mando de la casa estaba a cargo de una mujer, en el año 2010 ascendió a 11 mil 244 hogares con jefatura femenina, esto nos indica que con el pasar de los años la mujer se a confrontado con la ideología machista de antes, además de que la económica actual pone a las mujeres como cabeza de

familia. La vida de la mujer actual es muy atareada, siempre preocupándose por algo, ya sea la escuela, el hogar o la economía y viviendo de forma cotidiana en una vida llena de estrés y preocupaciones, no obstante, cuando existe un mal manejo del estrés puede deteriorar poco a poco la salud sin darse cuenta de esto y provocar afectaciones ya comunes en la sociedad pero sin saber que son provocadas por el estrés que pueden ser físicos como, caída del cabello, dolor de cabeza, tensión muscular, problemas cardiacos, colitis, úlceras bucales, gastritis, tensión en los músculos y con ellos desarrollar algún tic (movimientos musculares involuntarios), diabetes, hipertensión, etc.; psicológicos como cambio de estados de ánimo, irritabilidad, mal sueño, mal humor, nerviosismo, depresión y cognitivos como problemas de concentración y memoria, y en mayor grado problemas de salud mental como trastornos de la alimentación, ansiedad, depresión llegando a provocar Alzheimer y en el mas grave de los casos de padecer estrés, provocar la muerte o el suicidio.

Dentro de este fenómeno, existe un aspecto de suma importancia para no sufrir de sobremanera los efectos del estrés; la estrategia de afrontamiento empleada es la que puede marca la diferencia entre un estado de salud o enfermedad. Existen modos de afrontamiento al estrés como resolución de problemas que es eliminar el estrés modificando la situación que lo produce; reestructuración cognitiva, modificar el significado de la situación estresante; apoyo social: es la búsqueda de apoyo emocional (amigos, familia, compañeros, conocidos); expresión emocional es el liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés; evitación de problema es la negación y evitación de

pensamientos sobre la situación estresante; pensamiento desiderativo es tener el deseo de que la realidad no fuera estresante; retirada social es el alejamiento de las personas significativas tanto familiares, amigos, compañeros y por ultimo la autocrítica que es la autoinculpación sobre la situación o por un inadecuado manejo.

Pese a la diversidad de estrategias, las personas emplean con frecuencia una de ellas ante todas las adversidades, lo cual no sería problema si dicha estrategia les resultara eficaz, sin embargo más del 50% de la población no llevan un afrontamiento incorrecto, sufriendo las consecuencias físicas, psicológicas y cognitivas del estrés. Es por eso que la presente investigación tiene como finalidad el conocimiento mas profundo de esta enfermedad como su definición, sus características, consecuencias y modos de afrontamiento existentes.

En el aspecto práctico se podrá conocer la estrategia de afrontamiento existentes y cuales son las más utilizadas por mujeres y saber si la técnica ocupada es eficaz en el afrontamiento del estrés. Esta investigación esta enfocada a mujeres, aunque es un fenómeno que se presenta en niños, jóvenes, adolescentes, adultos y adultos mayores tanto hombres como mujeres.

#### **1.4 Formulación de hipótesis**

Las estrategias de afrontamiento pasivas generaran mayor número de síntomas físicos ante el estrés.

### 1.4.1 Determinación de variables

Se tomo como variable independiente: estrategia de afrontamiento

Se tomo como variable dependiente: síntomas físicos

### 1.4.2 Operacionalización de variables

A continuación se presentan las variables que se analizaran en el presente estudio.

Variable	Teórica	Metodología	Operacional
Síntomas del estrés	Resultado no específico a cualquier demanda del cuerpo, siendo el efecto somático (Asociación de Monarcas de Mexico, 2010)	Dependiente	La pregunta que medirá estrés es la pregunta numero 12 de la sección 4 la cual mide la cantidad de síntomas que se presentan ante el estrés.
Estrategia de afrontamiento	Procesos conductuales y cognitivos constantemente cambiantes que se desarrollan para mejorar las demandas específicas	Independiente	Las preguntas a evaluar serán los 41 ítems con los cuales mediremos los 8 factores a medir en el Inventario de Estrategias de Afrontamiento.

	internas y externas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de las respuestas del individuo (Richard S. Lazarus, Susan Folkman, 1991)		
--	--	--	--

## 1.5 Delimitación De Objetivos

### 1.5.1 Objetivo General

Conocer la relación entre las estrategias de afrontamiento pasivas empleada ante el problema que más preocupa, y sus efectos físicos estresantes en mujeres estudiantes, mujeres que laboran y mujeres amas de casa de 15 a 65 años de edad de la ciudad de Orizaba.

### 1.5.2 Objetivo Específico

- Comprobar si el Inventario de Estrategias de Afrontamiento posee validez y confiabilidad para medir estrategias de afrontamiento.
- Determinar el punto de corte para cada estrategia de afrontamiento.
- Correlacionar las estrategias de afrontamiento con número de síntomas.

## **1.6 Marco Conceptual**

### **1.6.1 El afrontamiento como estrategia**

El afrontamiento Lazarus y Folkman lo definen como procesos conductuales y cognitivos constantemente cambiantes que se desarrollan para mejorar las demandas específicas internas y externas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de las respuestas del individuo. Además de crear el modelo transaccional del estrés que consta de la evaluación primaria, evaluación secundaria y afrontamiento.

Existen estrategias de afrontamiento activas o adaptativas y pasivas o desadaptativas que ayudaran al individuo hacerle frente al problema o situación que se le esté presentando en ese momento. Las estrategias de afrontamiento activas son aquellas orientadas a afrontar la situación de estrés mientras que las denominadas pasivas consisten en la ausencia de afrontamiento o conductas de evitación.

### **1.6.2 El estrés**

El considerado padre del concepto de estrés Selye define el estrés como una condición interna del organismo que se traduce en una respuesta a agentes evocadores, es decir, toda respuesta que se obtiene cuando una situación ya sea interna o externa llamado estresor pone en peligro la estabilidad del individuo. Selye divide el estrés en 3 fases:

Fase de alarma: cuando aparece una situación estresante y aparecen los síntomas, fase de resistencia: surge la frustración y la ansiedad y fase de agotamiento: surge fatiga, ansiedad y depresión y existe vulnerabilidad sufrir enfermedades.

Además Selye divide el estrés en estrés bueno y estrés malo: el estrés bueno es aquel de genera sensaciones agradables como amor, éxito, felicidad, y el estrés malo genera situaciones desagradables y tensiones como dolor, soledad, miedo.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA**

#### **2.1 Antecedentes de la ubicación**

Orizaba (Ahuilizapan o Ciudad de las Aguas Alegres en náhuatl), ubicada en el centro del Estado de Veracruz, México, entre los ríos Blanco e Ixtaczoquitlán. Es conocida como la Ciudad de las Aguas Alegres y también como Pluviosilla.

En el periodo precolombino, los primeros pobladores del valle de Ahuilizapan eran de origen totonaca y en el año 1051 fue la probable llegada toltecas que aniquilados por el hambre, la peste y las guerras, emigraron al sur pasado por este valle.

En el año 1200 la zona sufrió una invasión de los Tlaxcaltecas. Pero fue hasta 1455, cuando el valle de Ahuilizapan queda bajo el dominio de los aztecas; en 1457 se produce una rebelión de Ahuilizapan contra dicho dominio, por lo que Moctezuma manda un ejército a reconquistar la cuenca del Papaloapan y su costa. En 1469, Ahuilizapan es sometida nuevamente por los aztecas al mando de Axayacatl, quien les impuso duro castigo: pagando tributo a los aztecas, suministrando mantas, tejidos, algodón y semillas al ejército azteca.

La provincia de Ahuilizapan, en la época colonial, fue de las primeras en atraer a los invasores españoles, que buscaban obtener inmensas riquezas.

Orizaba, como pasó a llamarse, ya era una ciudad importante en el momento de la conquista española, y aquí La Malinche, intérprete y amante de Hernán Cortés, contrajo matrimonio con el español Juan Jaramillo. Orizaba se convirtió en una ciudad importante.

El 27 de enero de 1774 el rey Carlos III concedió la categoría de *villa* a Orizaba, y el 29 de noviembre 1830 fue declarada *ciudad*.

En la época moderna, en 1836, Lucas Alamán, estableció la primera fábrica textil de la ciudad, dando comienzo a la vida económica como ciudad industrial y en 1839 se creó el periódico La Luz. El gobernador de Veracruz, Francisco Hernández y Hernández le dio el nombre de *Veracruz-Llave* (en recuerdo del general Ignacio de la Llave que nació en Orizaba) a este estado de México.

El 8 de mayo de 1874, Orizaba fue declarada capital de Veracruz, pero en 1878 la capitalidad fue trasladada a Xalapa.

Durante el gobierno de Porfirio Díaz, Orizaba fue declarada la ciudad más educada en la provincia mexicana. En los últimos años del gobierno de Porfirio Díaz, se produjeron dos huelgas importantes, las de Cananea y Río Blanco, preludio importante de la Revolución Mexicana.

También cuenta con el volcán más alto de México. Es un volcán inactivo que se encuentra ubicado entre los Estados de Veracruz y Puebla.

## 2.2 Ubicación geográfica

La ciudad está situada a 1.240 msnm, en la confluencia del río Blanco, con varios afluentes, incluyendo el Río Orizaba, y cerca de la desembocadura de un gran valle de la Sierra Madre Oriental. Esta ubicación ha sido un importante cruce de caminos durante siglos, la principal ruta comercial entre la Ciudad de México y Veracruz.

Regiones con las que colinda al norte, sur, este y oeste Al Norte: Los poblados de Ixhuatlancillo, Mariano Escobedo; la Perla en las inmediaciones del Pico de Orizaba y Santa Ana Atzacan. Al Sur: Rafael Delgado y Tlilapan, reconocidos por sus plantíos de flores. Al Este: Ixtaczoquitlán, con paisajes pintorescos. Al Oeste: Rio Blanco, Nogales Huiloapan, Mendoza ciudades de trascendencia obrero-textil y cuna del movimiento obrero en el país.



Figura 1. Mapa de ubicación

## CAPÍTULO III

### ESTRÉS Y AFRONTAMIENTO

#### 3.1 Antecedentes históricos del Estrés

La palabra estrés se deriva del griego *stringere*, que significa provocar tensión. El término stress fue utilizado en el siglo XIV para expresar dureza, tensión, adversidad o aflicción. En el siglo XVII Hocke utilizó la palabra en el contexto de la física, y partir de entonces, durante muchos años, han empleado textos en inglés numerosas variantes de la misma, como *stress*, *stresse*, *strest*, e inclusive *straisse* (El portal de la salud, 2012).

Hasta a mediados del siglo XIX el Fisiólogo francés Claude Bernard (1867) sugirió que los cambios externos en el ambiente pueden perturbar al organismo, y que era esencial que este, a fin de mantener el propio ajuste frente a tales cambios, deberá alcanzar la estabilidad de *milieu interieur* (medio interior). El equilibrio dinámico, es esencial para la supervivencia.

En 1920 el fisiólogo estadounidense Walter Cannon enfocó su investigación hacia las reacciones específicas, esenciales para mantener el equilibrio interno en situaciones de emergencia, acuñó el término Homeostasis para definir el equilibrio dinámico de Bernard. A través de sus experimentos se demostró la “lucha o huida”, respuesta del hombre y otros animales cuando comparten una amenaza. Cannon localiza estas reacciones a la liberación de neurotransmisores de la Médula y la glándula Suprarrenal. Consideró el estrés como una

perturbación de la homeostasis ante situaciones de frío, falta de oxígeno, descanso de glucemia, etc. (Doctor Web, 2009).

El empleo actual del término tiene su antecedente en el doctor Hans Selye (1936), endocrinólogo de la Universidad de Montreal, quien introdujo el término por primera vez en el ámbito de la salud y por el cual se le llama “padre del concepto de estrés”.

En la actualidad, es uno de los términos más utilizados para referirse a un desequilibrio tanto físico, emocional y psicológico que sufre el individuo ante una situación estresante.

Selye partió de un concepto físico haciendo referencia a una fuerza o presión que ejerce un cuerpo sobre otro. Utiliza el término estrés para describir la suma de cambios inespecíficos del organismo en respuesta a un estímulo o situación estimulante.

En sus experimentos, Selye indujo a ratas en una variedad de maneras ambientales. En ratas expuestas a estrés constante, señaló la ampliación de las glándulas suprarrenales, úlceras gastrointestinales, y atrofia de la respuesta inmune (defensa) del sistema. Conceptualizó a estas respuestas como “estrés de la adaptación general” (SAG) o “síndrome de estrés”. Estos procesos, que fueron con una adaptación de ajuste apropiado para el organismo para alejar el estrés podrían llegar a ser muy similar a las enfermedades. Es decir, los procesos de adaptación, si son excesivas, podrían dañar el cuerpo. Posteriormente demostró que el estrés puede causar la persistencia de estos

animales para desarrollar varias enfermedades similares a las observadas en los seres humanos, como ataques cardíacos, derrames cerebrales, enfermedades renales y la artritis reumatoide.

Quizá la contribución más significativa de Selye haya sido la publicación de su obra del Stress. En ella modifico su definición de estrés, para denotarse una condición interna del organismo, que se traduce en una respuesta a agentes evocadores. Propuso inclusive un nombre para dichos agentes: estresores, sentando así las bases de gran parte de la terminología actual de este campo.

Selye y Cannon concibieron el estrés como una reacción del organismo acosado por las demandas del entorno y los agentes nocivos. (Richard S. Lazarus, Susan Folkman, 1991).

El termino estrés paso por muchas etapas, desde la creación del término hasta su experimentación y con esto se descubrió que todo ser vivo, desde animales hasta personas sufre de esta enfermedad en la que algunos es momentáneo y otros ya es una forma de vida.

### **3.2 Fundamentos teóricos del estrés**

El estrés ha sido conceptualizado desde diferentes enfoques, a continuación se presentan los más relevantes.

Desde la física, la palabra estrés fue tomada de la ingeniería en donde se refiere a la acción de las fuerzas físicas sobre las sobre las estructuras mecánicas (Carlson, 1996).

Dentro del campo de la medicina el estrés se define como:

Conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción (O.M.S.).

Walter Cannon introdujo el término estrés para referirse a la acción fisiológica provocada por la percepción de situaciones aversivas o amenazantes (Carlson, 1996).

La psicología adoptó la palabra estrés de la ingeniería para conceptualizarla como la reacción fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que se esfuerza por amoldarse a las presiones tanto internas como externas y por adaptarse a las mismas. (Roche, 2012).

En otras palabras, estrés es una sensación de tensión tanto física como psicológica, que puede ocurrir en situaciones específicas difíciles o inmanejables, por lo tanto las personas perciben diferentes situaciones como estresantes, dependiendo de factores como la edad o el nivel socio-cultural (García M. J., 2006).

De esta manera el cuerpo se enfrenta a un reto y se prepara para actuar ante una situación difícil con enfoque, fortaleza, vigor y agudeza mental (D'Arcy Lyness, 2010).

Selye define al estrés como el resultado no específico a cualquier demanda del cuerpo, siendo el efecto mental o somático (Asociación Monarcas México, 2010).

Por otra parte los autores Lazarus y Folkman (1984) definen el estrés como conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo la situación valorada como algo que agrava o excede sus propios recursos y pone en peligro su bienestar personal. Enfatizan los factores psicológicos o cognitivos y el proceso de evaluación (Barona, 2012).

Existen diferentes enfoques y definiciones sobre el estrés, cada una guiada hacia sus orígenes y elementos, sin embargo, todos concuerdan en que es un estado de desequilibrio en el organismo que provocan diferentes reacciones en diferentes áreas pero siempre buscando una adaptación sana.

### 3.3 Fases del estrés

De acuerdo a Selye (1975) al descubrir el Síndrome general de adaptación (SAG), manifiesta que el estrés desde que aparece hasta que alcanza su máximo efecto, pasa por 3 etapas que se describe en la figura 2.

Figura 2. Síndrome General de Adaptación “Fases del estrés”

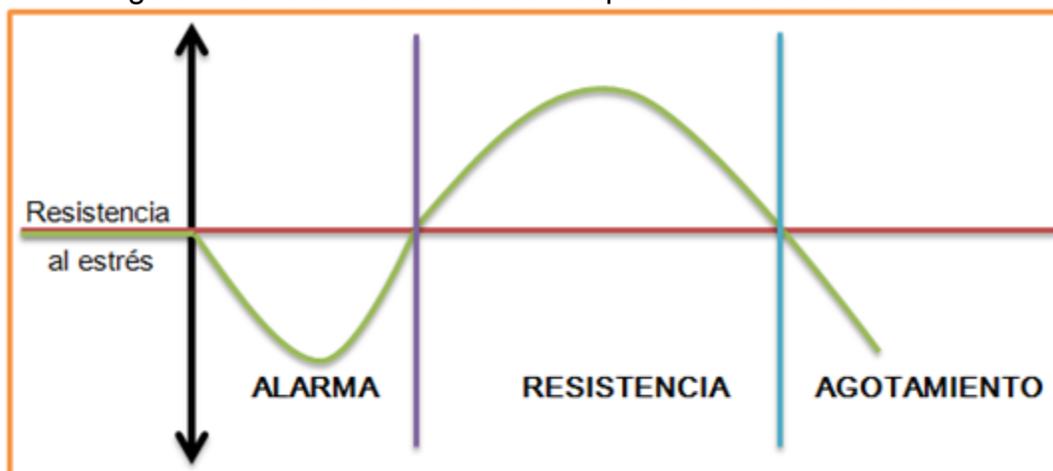


Figura 2. Representación de las fases por las que el individuo atraviesa en una situación de estrés.

A continuación, se describe cada una de las etapas que integran el síndrome general de adaptación.

La fase de alarma es un aviso claro de la presencia de un agente estresante. Las reacciones fisiológicas son las primeras que aparecen, para advertir al afectado que necesita ponerse en guardia. Existe una activación repentina en el sistema nervioso simpático, la frecuencia cardíaca se acelera, la sangre se desvía hacia los músculos esqueléticos, siente que desfallece a causa del susto. Una vez apercibido de la situación, el sujeto puede hacerle frente y resolverla satisfactoriamente (Myers, 2005).

Tan solo cuando la barrera estresante lo supera, y se da cuenta de que sus fuerzas no dan para más, el individuo toma conciencia del estrés existente.

Los eventos que producen esta alarma pueden ser:

- De naturaleza única: solo una fuente de estrés, o
- De naturaleza polimorfa: varias situaciones entremezcladas que producen estrés.

En la fase de resistencia el individuo se frustra y sufre como consecuencia de la situación. Empieza a darse cuenta que está perdiendo mucha energía y su rendimiento es menor.

En cuanto a su fisiología, la temperatura, la presión arterial y la respiración siguen elevadas y se produce una explosión de hormonas. La situación va acompañada de ansiedad por un posible fracaso.

Se refiere que la fase de agotamiento se caracteriza por la fatiga, la ansiedad y la depresión, que puede aparecer por separado o simultáneamente.

- La fatiga incluye un cansancio que no se restaura con el sueño nocturno. Normalmente va acompañada de nerviosismo, irritabilidad, tensión e ira.
- En cuanto a la ansiedad, el sujeto la vive frente a una multitud de situaciones; no solo ante la causa estresante, sino también ante experiencias que no le producirían ansiedad.
- Y en lo que se refiere a la depresión, carece de motivación para encontrar placenteras sus actividades, sufre de insomnio, sus pensamientos son pesimistas, y los sentimientos hacia sí mismo son cada vez más negativos.

Esta última fase es donde el individuo es más vulnerable a la enfermedad o incluso, en casos extremos, a sufrir un colapso o morir (Myers, 2005).

### **3.4 Tipos de estrés**

El estrés por sí solo no es suficiente para causar una enfermedad, sino que han de darse también otras condiciones como procesos de afrontamiento adecuados.

Hans Selye publicó en 1975 un modelo de división donde distinguen dos tipos de estrés, estrés bueno (Eustress), estrés malo (Distres) o angustia. Cuando el estrés aumenta la función física o mental se puede considerar Eustress.

Se entienden como estrés bueno aquellos factores del estrés (estresantes) que tienen como carácter de revitalización o activación y que produce una sensación placentera en la persona que lo percibe, como el éxito, el amor, las buenas noticias, las sensaciones agradables, los sentimientos de felicidad, experiencias positivas, etc.

La persistente tensión que no se resuelve a través de adaptación o de afrontamiento, considera la angustia, puede conducir al estrés malo o ansiedad en el comportamiento.

El estrés malo, es el que produce enfermedades, conlleva una serie de cargas, tensiones y situaciones desagradables a las que la persona se ve enfrentada a causa del ruido, las prisas, las frustraciones, las operaciones, los accidentes, los sucesos desgraciados, el dolor, el miedo existencial, la soledad, los conflictos con los superiores o la pareja, la tristeza a causa de la pérdida del cónyuge de otras personas cercanas, etc.(Weineck, 2006).

En la siguiente figura se describe la división del estrés según Hans Selye.

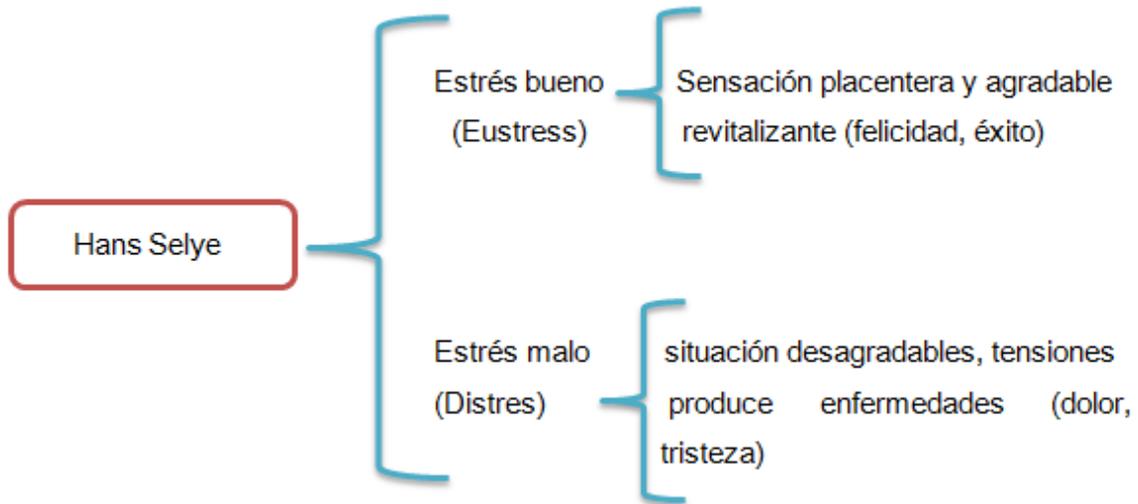


Figura 3. Descripción del estrés según Hans Selye

### 3.4.1 Componentes básicos del estrés

Algunos de los componentes que participan en la aparición y reacción hacia el estrés son:

- Los agentes estresantes o estresores, que son las circunstancias del entorno que lo producen,
- Las respuestas al estrés, que son las reacciones del individuo ante los mencionados agentes.

Luego, la preparación para prevenir y afrontar el estrés debe necesariamente encaminarse a:

- Fortalecer a la persona, y
- Aligerar su carga

Las personas con distinta fortaleza (fuerte, media, débil) pero con igual carga, para poder prevenir y afrontar el estrés, debe fortalecerse psicológica y físicamente para así poder resistir las situaciones estresantes de la vida.

La misma persona con distinta carga (pesada, media, ligera) para poder tener control del estrés deberá aprender a disminuir el peso de los problemas que se le presentan de modo que no superen su resistencia.

Cualquier persona frente a un obstáculo exterior si la carga de nuestros conflictos internos nos supera, cualquier tropiezo fácilmente nos hará caer en ansiedad, depresión, de la cual no es fácil salir. La debilidad anímica puede ser otro factor que no nos permita vencer los obstáculos que la vida ofrece (Melgosa, 2006).

### **3.5 Estrés según su nivel, duración y frecuencia**

Según la APA (American Psychological Association) existen tres diferentes tipos de estrés según su duración y frecuencia, el estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico por lo cual a veces su manejo puede ser confuso y complicado. A continuación, se define cada uno.

El estrés agudo es el estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador. Exagerar con el estrés a corto plazo puede derivar

en agonía psicológica, dolores de cabeza tensionales, malestar estomacal y otros síntomas.

Dado que es a corto plazo, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes asociados con el estrés a largo plazo.

Los síntomas más comunes son:

- agonía emocional: una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés;
- problemas musculares que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarro muscular y problemas en tendones y ligamentos;
- problemas estomacales e intestinales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable;
- sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho.

El estrés agudo puede presentarse en la vida de cualquiera, y es muy tratable y manejable.

El estrés agudo episódico, lo padecen aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia. Siempre están apuradas, pero siempre llegan tarde. Asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no

pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención.

Es común que las personas con reacciones de estrés agudo episódico estén demasiado agitadas, tengan mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas. Suelen describirse como personas con "muchísima energía nerviosa". Siempre apuradas, tienden a ser cortantes y a veces su irritabilidad se transmite como hostilidad. Las relaciones interpersonales se deterioran con rapidez cuando otros responden con hostilidad real. El trabajo se vuelve un lugar muy estresante para ellas.

La personalidad "Tipo A" es la más propensa a sufrir este tipo de estrés. Friedman y Rosenman descubrieron que es más probable que las personalidades Tipo A desarrollen enfermedades coronarias que las personalidades Tipo B, que muestran un patrón de conducta opuesto.

Otra forma de estrés agudo episódico surge de la preocupación incesante. El mundo es un lugar peligroso, poco gratificante y punitivo en donde lo peor siempre está por suceder. Los que ven todo mal también tienden a agitarse demasiado y a estar tensos, pero están más ansiosos y deprimidos que enojados y hostiles.

Los síntomas del estrés agudo episódico son los síntomas de una sobreagitación prolongada:

- Dolores de cabezas tensos y persistentes

- Migrañas
- Hipertensión
- Dolor en el pecho
- Enfermedad cardíaca

El estilo de vida y los rasgos de personalidad están tan arraigados y son habituales en estas personas que no ven nada malo en la forma cómo conducen sus vidas. Ven su estilo de vida, sus patrones de interacción con los demás y sus formas de percibir el mundo como parte integral de lo que son y lo que hacen. Pueden ser muy persistentes al cambio.

Tratar el estrés agudo episódico requiere la intervención en varios niveles, que por lo general requiere ayuda profesional.

El estrés crónico es el estrés agotador y desgastante. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo.

El estrés crónico surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente, de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables. Sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones.

A menudo el estrés crónico proviene de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes constantemente y esto puede afectar profundamente la personalidad.

El peor de este estrés es las personas se acostumbran a él, y llegan a pensar que se trata de estrés agudo ignorando que se trata de estrés crónico.

El estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta y manejo del estrés (Lyle H. Miller, 2012).

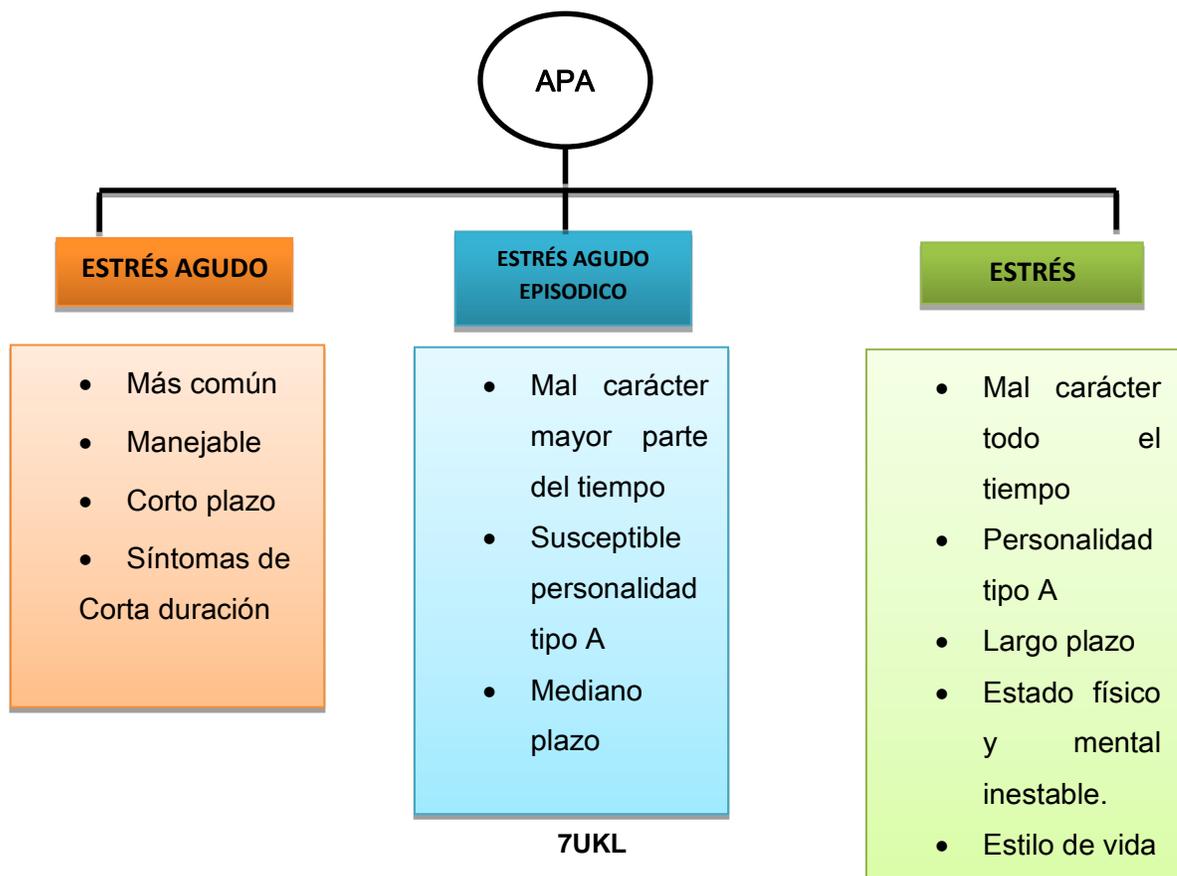


Figura 4. Descripción de los tipos de estrés según la APA

### **3.6 Tipos de personalidad en el estrés**

De acuerdo con Friedman y Rosenman existen dos tipos de personalidad, dependiendo su conducta o forma de afrontamiento ante el estrés puede ser tipo A o tipo B.

La personalidad "Tipo A" es descrita por los cardiólogos Meter Friedman y Ray Rosenman donde una persona con un patrón A es 2.5 más propensa a los problemas cardíacos. Las personas con personalidad Tipo A tienen un impulso de competencia excesivo, es agresivo, hiperactivo, egocéntrico, frío en su trato con los demás, impaciente y con un sentido agobiador de la urgencia, existe una forma de hostilidad sin razón aparente, pero bien racionalizada, y casi siempre una inseguridad profundamente arraigada. Perciben los factores estresantes como acciones en su contra y no como oportunidades para un cambio.

El patrón tipo A es un factor de riesgo que actúa junto a otros, como puedan ser el tabaquismo, la hipertensión, un nivel alto de colesterol, o los trastornos de ansiedad.

Friedman y Rosenman descubrieron que es más probable que las personalidades Tipo A desarrollen enfermedades coronarias que las personalidades Tipo B, que muestran un patrón de conducta opuesto. Definen el patrón A como un esfuerzo crónico e incesante de mejorar cada vez más en menos tiempo y, si es necesario, contra la oposición de cosas o personas.

La personalidad “tipo B” Friedman y Rosenman (1959) lo describen como un patrón completamente opuesta al patrón A, ya que la persona tienen a ser relajado, expresa lo que piensa y siente de forma asertiva, es tranquila, disfruta lo que hace y se toma su tiempo para hacerlo, se siente a gusto consigo mismo y con lo que hace, su trabajo es de calidad, es empático, cálido en el trato con los demás, y es seguro de sí mismo.

Esta es la personalidad ideal para mantener la salud y evitar la enfermedad, es un factor protector respecto al estrés y los trastornos de ansiedad. Perciben los factores estresantes como oportunidades para un cambio.

### **3.7 Factores externos e internos que provocan estrés**

El estrés está relacionado con factores externos e internos. Los factores externos incluyen el entorno físico, incluyendo trabajo, relaciones con los demás, casa, y todas las situaciones, problemas, dificultades, expectativas y que estás enfrentando a diario. Los factores internos determinan la capacidad de tu cuerpo para responder a, y tratar con el exterior de la inducción de factores de estrés. Los factores internos que influyen en tu capacidad para manejar el estrés incluyen tu estado de nutrición, salud general y los niveles de aptitud física, bienestar emocional, y la cantidad de sueño y descanso que consigues (Doctor Web, 2009).

### **3.8 Sintomatología del estrés**

De acuerdo a la revista LatinSalud, creada por médicos, el estrés afecta a diferentes personas en diferentes maneras, y cada uno tiene un método diferente de tratar con ella, como síntomas físicos menciona:

- Tensión muscular
- Manos frías y sudorosas
- Comerse las uñas
- Dolor de cabeza
- Disminución de energía
- Impotencia y anorgasmia
- Dolores en el pecho
- Estreñimiento o diarrea
- Calambres o espasmos musculares
- Mareos
- Ataques de desvanecimiento
- Ataques nerviosos
- Sentirse inquieto
- Falta de aliento
- Dolores musculares
- Dificultad para dormir (física).

Y como síntomas psicológicos enlista:

- Ira
- La depresión
- Ansiedad
- Cambios en el comportamiento
- Antojos de alimentos
- Falta de apetito
- Llanto frecuente
- Dificultad para dormir /(mental)
- Sensación de cansancio
- Nerviosismo
- Problemas de concentración y de memoria
- Depresión
- Cambios en el sueño, en la alimentación y en la vida sexual
- Cambios del estado ánimo, con altibajos
- Incremento o inicio de consumo de drogas (Peyrú, 2012).

Estudios de estrés realizados en diferentes contextos y personas (ámbito educativo dirigido a docentes (Gallardo, 2005) y alumnos universitarios (Monzón, 2007) , ámbito deportivo (Márquez, 2006), ámbito de la salud con médicos y enfermeras tanto en áreas hospitalarias como clínicas (Calabrese, 2006), en el área administrativa, obreros (García A. J., 2007) y hasta soldados profesionales (Amparo Osca, 2003), arrojan que todas las personas estudiadas muestran

diferente tipo de estrés así como sus factores pero coinciden en los síntomas que aunque se estudiaron en diferentes campos los individuos sufren los mismos síntomas como los mencionados anteriormente que son: Síntomas físicos: Dolor de cabeza, tensión muscular en cuello, problemas digestivos, dolores musculares, tensión arterial, problemas respiratorios, cansancio, trastornos visuales, fatiga crónica, gastritis, hipertensión arterial, arritmias, afecciones en musculo esquelético, aborto espontáneo.

Síntomas psicológicos: irritabilidad, cambios de estado de ánimo, ansiedad, mal carácter, agotamiento, nerviosismo, problemas de sueño, en cuanto a deterioro- emocional como angustia, depresión, ansiedad. Presenta trastornos de la conducta como alcoholismo, conductas agresivas, hábito de consumo de psicofármacos y fármaco dependencia. Trastornos intelectuales como dificultad de concentración, disminución del estado de alerta, trabajos de baja calidad. Unos mostrando más frecuencia en algunos síntomas que otros.

### **3.9 Instrumentos de evaluación del estrés**

Toda evaluación debe contar con validez y confiabilidad, donde *validez* es el grado en el que un instrumento en verdad mide la variable que se busca medir y la *confiabilidad* es el grado en el que la aplicación repetida de un instrumento de medición al mismo fenómeno genera resultados similares.

En la siguiente tabla se muestra los diferentes tipos de instrumentos de evaluación del estrés y si estos cuentan con la confianza y validez necesaria para ser utilizados.

Tabla 5. Valores de referencia de confiabilidad basada por el Coeficiente alfa de Cronbach

<b>Coeficiente alfa de Cronbach</b>	
-1 a 0	No es confiable
0.01 a 0.49	Baja confiabilidad
0.5 a 0.75	Moderada confiabilidad
0.76 a 0.89	Fuerte confiabilidad
0.9 a 1	Alta confiabilidad

Tabla 6. Validez y confiabilidad en instrumentos de evaluación de estrés

<b>ESTRÉS</b>			
<b>No.</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Validez total</b>	<b>Confiabilidad total</b>
1	<u>Escala de estrés de Kanner, Coyne, Schaefer y Lazarus)*</u>	X	0.88
2	<u>SITESTRES *</u>	0.96	0.97
3	<u>SINTOESTRES*</u>	0.84	0.89
4	<u>Cuestionario de Rizzo y Cols, conflicto y ambigüedad de rol</u>	0.74	0.84
5	<u>Escala de Síntomas de Estrés, de Seppo Aro (ESE).</u>	X	0.83
6	<u>Inventario de Estrés para Profesionales de la Salud, de Wolfgang (IEPS).</u>	X	0.83
7	<u>Escala de Apreciación del Estrés (EAE-G)</u>	X	X

En la presente tabla, se muestra la validez y confiabilidad de instrumentos aplicados en diferentes investigaciones sobre estrés, en la cual se puede apreciar que solo 3 instrumentos cumplen con los 2 requisitos de validez y

confiabilidad cumpliendo con el porcentaje deseado para que la prueba sea válida y confiable siendo optima para ocuparla como instrumento de investigación, 3 de las pruebas cuentan únicamente con la confiabilidad teniendo un porcentaje aceptable, y por ultimo 1 prueba sin datos de validez y confiabilidad, esto puede deberse a que los autores de la investigación omitan el porcentaje ya que no alcanza el estándar aceptable o simplemente decidieron omitir esta información dejando en duda la utilización de esta prueba.

El instrumento marcado con el numero 1 “Escala de estrés de Kanner, Coyne, Schaefer y Lazarus”, cuenta con una confiabilidad de 0.88. Los instrumentos marcados con el número 2 y 3 se despliegan de la Escala de estrés de Kanner, Coyne, Schaefer y Lazarus, donde los autores dividieron los ítems en 3 subpruebas: SINESTRES, SINTOESTRES Y AFRONTAESTRES, (este último se encuentra en la tabla 6) mencionando únicamente los porcentajes de validez y confiabilidad de estas 3 pruebas, donde SINESTRES cuenta con una alta confiabilidad, SINTOESTRES y AFRONTAESTRES con una fuerte confiabilidad según los porcentajes de coeficiente alfa de Cronbach y mostrando una validez arriba de 0.75 en las 3 pruebas siendo una validez alta, esta escala fue utilizada en una población de profesores Venezolanos mostrando que estas prueba(s) es viable para su utilización.

El Cuestionario de Rizzo y Cols (conflicto y ambigüedad de rol) fue realizado a soldados españoles entre hombres y mujeres arrojando una varianza alta y una fuerte confiabilidad, dando como conclusión que esta prueba es viable para su aplicación.

La ESE con el número 5 y el IEPS con el número 6 fueron aplicados en la misma investigación, donde muestra únicamente el porcentaje de Cronbach de 0.83 en las dos pruebas, contando con una fuerte confiabilidad pero al mismo tiempo sin mostrar su validez. Esta prueba fue realizada en profesionistas de la salud tanto hombres como mujeres de nacionalidad cubana, poniendo en duda los resultados de la investigación y la utilización de estos instrumentos, puesto que no cumplen con los requisitos y así no lograr llevar una evaluación adecuada.

La EAE-G marcada con el número 7 de esta tabla fue aplicada a estudiantes universitarios hombres y mujeres de nacionalidad española de entre 21 y 28 años. Esta evaluación no muestra validez ni confiabilidad por lo que hay que dudar completamente de la investigación y del instrumento de evaluación.

En base a todo lo anterior, podemos decir que es importante que los instrumentos de evaluación cuenten con los requisitos de confiabilidad y validez para que estas puedan generar inferencias válidas y demostrar un nivel aceptable de estabilidad puesto que ningún instrumento puede demostrar su efectividad si dichos estudios no se llevan a cabo. Además los instrumentos deben adaptarse a las diferentes poblaciones en donde son aplicadas ya sea en lenguaje o en estructura de los ítems para que este sea contestado de manera correcta y se obtenga el resultado deseado válido. Así que es importante cuidar estos dos aspectos a la hora de investigar un instrumento para su aplicación.

### 3.10 Consecuencias del estrés

- Los efectos psicológicos que se presentan son: Ansiedad, agresión, apatía, aburrimiento, depresión, fatiga, frustración, culpabilidad, vergüenza, irritabilidad y mal humor, melancolía, baja autoestima, amenaza y tensión, nerviosismo, soledad y aspectos cognitivos: incapacidad para tomar decisiones y concentrarse, olvidos frecuentes, hipersensibilidad a la crítica y bloqueo mental.
- Los efectos psicosociales: Propensión a sufrir accidentes, drogadicción, arranques emocionales, excesiva ingestión de alimentos o pérdida de apetito, consumo excesivo de alcohol o tabaco, excitabilidad, conducta impulsiva, habla afectada, risa nerviosa, inquietud, temblor.
- Efectos biológicos: Aumento de las catecolamina (hormonas) y corticoides en sangre y orina, elevación de los niveles de glucosa sanguíneos, incremento del ritmo cardíaco y de la presión sanguínea, sequedad de boca, exudación, dilatación de las pupilas, dificultad para respirar, escalofríos, nudos de la garganta, entumecimiento y escozor de las extremidades.
- Efectos laborales: Ausentismo, relaciones laborales pobres y baja productividad, alto índice de accidentes y de rotación del personal, clima organizacional pobre, antagonismo e insatisfacción en el trabajo. (Universidad Francisco Gavidia, 2010) (Universidad Francisco Gavidia, 2010)

Los síntomas que se presentan entre hombres y mujeres es diferente. Las mujeres poseen un aparato reproductor que genera estrés y que además es vulnerable a los efectos del mismo. Aparte de los trastornos menstruales, las mujeres tienen más tendencia que los hombres a sufrir migrañas, fobias, ataques de pánico, ataques de ansiedad, depresión y trastornos alimenticios. Los hombres sin embargo, presentan un riesgo más elevado de sufrir consecuencias fatales tempranas como resultado de los síntomas de estrés, incluyendo hipertensión arterial, niveles de colesterol elevado, infarto, alcoholismo y úlceras pépticas (Witkin, 2000).

### **3.11 Respuesta fisiológica al estrés**

Selye fue el primero en describir la respuesta fisiológica al estrés en la década de los años cincuenta.

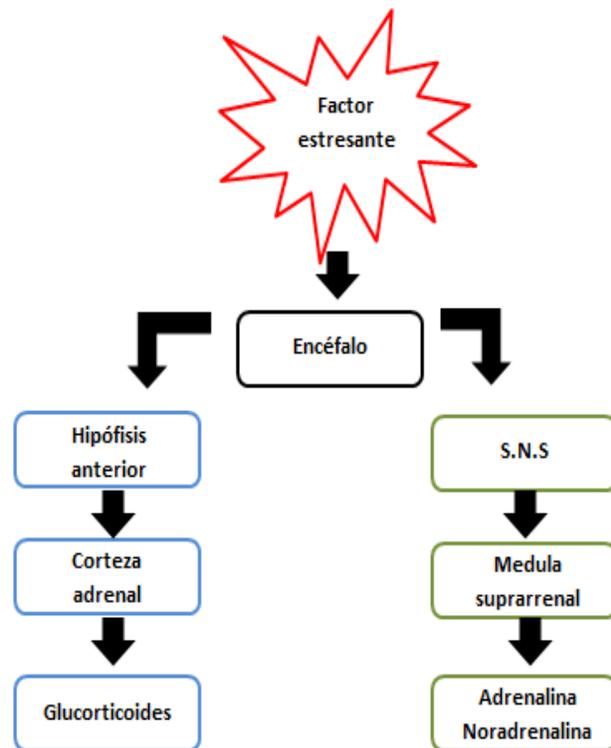
Walter Cannon introdujo la frase respuesta de ataque o huida para referirse a las reacciones fisiológicas que preparan a las personas para los efectos estresantes que se requieren para pelear o huir (Carlson, 1996).

Las emociones consisten en respuestas conductuales, autónomas y endocrinas. Las respuestas autónomas y endocrinas son aquellos que tienen efectos aversivos sobre la salud, estas ayudan a movilizar los recursos de la energía del cuerpo.

Selye atribuyó la respuesta al estrés a la activación del sistema hipofisario- suprarrenal. Llegó a la conclusión de que los estímulos estresantes

provocan la liberación de corticotropina (adrenocorticotropin hormone o ACTH) desde la hipófisis anterior que a su vez provoca la liberación de glucocorticoides.

El sistema nervioso simpático (S.N.S.) segrega adrenalina conocida como epinefrina, noradrenalina también conocida como norepinefrina por la medula suprarrenal. La adrenalina o epinefrina provoca que los nutrientes estén disponibles para proporcionar energía. La noradrenalina o norepinefrina incrementa el flujo sanguíneo a los músculos al incrementar la salida del corazón. La norepinefrina es liberada del hipotálamo, la corteza frontal y cerebro basal lateral (Pinel, 2007).



**Figura 7. Sistema de respuesta  
Ante el estrés**

Otra hormona es el cortisol que es un esteroide segregado por la corteza adrenal, es conocido como glucocorticoide, ayuda a descomponer las proteínas y convertirlas en glucosa, que las grasas se conviertan en energía, aumenta el flujo sanguíneo y estimula las respuestas conductuales.

Hans Selye sugirió que los efectos dañinos del estrés son producidos por la prolongada secreción de glucocorticoides como es el aumento de presión sanguínea, daño en el tejido muscular, diabetes esteroide, infertilidad, inhibición del crecimiento, supresión del sistema inmunológico y una elevada presión sanguínea puede ocasionar ataques cardíacos y apoplejías.

Quizá el estrés acelere el proceso de envejecimiento y un efecto bastante severo, a largo plazo, del estrés es daño cerebral (Carlson, 1996).

Con respecto a la respuesta cognitiva al estrés, Richard S. Lazarus (1982) ve el estrés como el resultado de una transacción entre persona y ambiente. La manera en que la gente lo evalúa o construye su relación con el ambiente es una actividad cognitiva o del pensamiento. De la misma forma, las emociones afectan al modo como las personas perciben el mundo que los rodea, así pues la emoción (sentimiento) sigue la cognición (pensamiento) y viceversa. La clave dice Lazarus está en las transacciones entre individuo y ambiente. Nuestras experiencias son filtradas a través de nuestra personalidad, nuestra historia y nuestra perspectiva de vida. Nosotros determinamos cuál de estas experiencias será constructiva y cual será desagradable, y lo hacemos parte de nuestra manera de actuar y de reaccionar. (Papalia, 1988).

### **3.12 Fundamentos teóricos del afrontamiento**

El concepto de afrontamiento viene de 2 clases de literatura teórica/empírica, la primera se deriva de la experimentación tradicional de los animales y la segunda de la teoría psicoanalítica del ego.

En el modelo animal, el afrontamiento se define como aquellos actos que controlan las condiciones aversivas del entorno, disminuyendo el grado de perturbación psicofisiológicas producida por estas.

El modelo psicoanalítico de la psicología del ego, define el afrontamiento como el conjunto de pensamientos y actos realistas y flexibles que solucionan los problemas y, por tanto, reducen el estrés.

La diferencia principal entre estos dos modelos radica en el modo de percibir y considerar la relación entre el individuo y el entorno. También la psicología analítica del yo diferencia entre varios procesos utilizados por el individuo para manipular la relación individuo entorno.

Lazarus y Folkman (1984) describen el *afrontamiento* o *coping* como aquellos procesos conductuales y cognitivos constantemente cambiantes que se desarrollan para mejorar las demandas específicas internas y externas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de las respuestas del individuo (Barona, 2012).

### **3.13 Afrontamiento como proceso**

El afrontamiento tiene tres aspectos principales:

1. Hace referencia a las observaciones y valoraciones relacionadas con lo que el individuo realmente piensa o hace;
2. Lo que el individuo realmente piensa o hace analizado dentro de un contexto específico, es decir, mientras más exacta sea la definición del

contexto, más fácil será asociar un acto de afrontamiento contra el entorno;

3. Un proceso de afrontamiento significa hablar de un cambio en los pensamientos y actos a medida que la interacción va desarrollándose.

Por lo tanto, el afrontamiento es un proceso cambiante en el que el individuo, en determinados momentos debe contar con estrategias que sirvan para resolver el problema a medida en que va cambiando su relación con el entorno.

El afrontamiento se divide en dos, función y resultado de la cual son muy diferentes, la función del afrontamiento tiene que ver con el objetivo que persigue cada estrategia y el resultado del afrontamiento está referido al efecto que cada estrategia tiene.

### **3.14 Modelo Transaccional del estrés**

Proceso que determina las consecuencias que un acontecimiento dado provoca en el individuo y tiene lugar de forma continua durante todo estado de vigilia. Lazarus, sostuvo que para que una situación psicosocial sea estresante, debe evaluarse como tal.

En la evaluación primaria, se distinguen tres clases de evaluación primaria:

- 1) Irrelevante: el individuo no siente interés por las posibles consecuencias, el encuentro no implica valor, necesidad o compromiso, no se pierde ni gana nada en la transformación.

2) Benigna- positiva: se da si las consecuencias del encuentro se valoran como positivas, es decir, si preservan o logran un bienestar o si parecen ayudar a conseguirlo, se caracteriza por generar emociones placenteras como amor, alegría, felicidad, regocijo o tranquilidad.

3) Estresante: incluye aquellas que significan daño/perdida, amenaza o desafío.

- Daño/ perdida: cuando el individuo ha sufrido una lesión o enfermedad incapacitante.
- Amenaza: daños o perdidas que todavía no han ocurrido pero que se prevén. Se valora principalmente el potencial lesivo el cual se acompaña de emociones negativas tales como miedo, ansiedad y mal humor, implica la movilización.
- Desafío: valoración de las fuerzas necesarias para vencer la confrontación, lo cual se caracteriza por generar emociones placenteras como la impaciencia, excitación y regocijo y al igual que la amenaza implica la movilización de estrategias de afrontamiento.

La evaluación secundaria: característica de cada confrontación estresante ya que los resultados dependen de lo que se haga, de que pueda hacerse algo y de lo que está en juego. Es un complejo proceso evaluativo de que aquellas opciones afrontativas por el que se obtiene la seguridad de que una opción determinada cumplirá con lo que se espera.

Bandura (1977 a 1982) utiliza el término expectativa de resultados en la que se refiere a la valoración del individuo de que una determinada conducta lograra ciertos resultados y el termino expectativa de eficacia para referirse a la convicción de este de que es capaz de llevar a cabo con éxito la conducta y lograr los resultados deseados. La evaluación de la estrategia de afrontamiento incluye valorar las consecuencias de utilizar determinada estrategia. (Richard S. Lazarus, Susan Folkman, 1991)

Estas dos evaluación interaccionan entre si determinando el grado de estrés y la intensidad y calidad de la respuesta emocional.

Y por ultimo el afrontamiento hace referencia a un cambio introducido en la evaluación inicial en base a la nueva información recibida del entorno o a la información que se desprende de las reacciones las cuales pueden eliminar o aumentar la tensión del individuo, creándose a si una sucesión de emociones y evaluaciones cambiantes (Caballo, 2000).

Existe también la reevaluación defensiva que consiste en cualquier esfuerzo que se haga para reinterpretar una situación del pasado de forma más positiva o bien para enfrentar los daños y amenazas del presente mirándolos de una forma menos negativa. (Richard S. Lazarus, Susan Folkman, 1991).

### 3.15 Estilos de afrontamiento

En las primeras formulaciones de afrontamiento, Menninger (1963), Haan (1969,1977) y Vaillant (1977) ofrecen una jerarquía en la que el afrontamiento hace referencia a los procesos maduros del ego.

Menninger (1963) identifica cinco órdenes o recursos reguladores, clasificados de acuerdo al nivel de desorganización interna. Las defensas de Vaillant se organizan en cuatro niveles que van de forma progresiva desde mecanismos psicóticos, mecanismos de inmadurez, hasta mecanismos maduros siendo este el nivel más alto. Haan propone la organización jerárquica tripartita: afrontamiento, defensa y fragmentación, el criterio mayor que utiliza es el de adherencia a la realidad.

Para Lazarus y Folkman (1984) se distingue entre 2 grandes dimensiones funcionales del afrontamiento: estrategia dirigida al problema y estrategia dirigida a lo emocional:

- Afrontamiento dirigido al problema: que es el manipular o alterar el problema que está causando el malestar o a incrementar los recursos para hacer frente al problema. Dirigida a la búsqueda de soluciones alternativas, estrategias que hacen referencia al interior del sujeto.

Kahn (1964) habla de 2 grupos de estrategias dirigidas al problema: La primera hace referencia al entorno que son las estrategias dirigidas a modificar las presiones ambientales, los obstáculos, recursos, procedimientos. La segunda

estrategia es referida al sujeto que incluye las estrategias encargadas de los cambios motivacionales o cognitivos.

- Afrontamiento dirigido a la emoción la cual está centrada en la emoción, en reducir el estrés asociado a la situación. (Barona, 2012). Proceso analítico dirigido principalmente al entorno, encargados de disminuir el grado de trastorno emocional e incluyen estrategias como la evitación, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, comparaciones positivas y la extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos. Estas estrategias equivalen a la reevaluación.

Para Lazarus y Folkman (1984) consideran que la gente empleará este segundo tipo de estrategia cuando experimente que el estresor es algo perdurable o inmodificable como la muerte de un ser querido. Ejemplos de este tipo de estrategias serían llorar, distraerse, dormir, beber, etc.

Tanto el afrontamiento dirigido al problema como el dirigido a la emoción pueden interferirse entre sí en el proceso de afrontamiento, facilitando o impidiendo cada uno la aparición del otro.

### **3.16 Estrategias de afrontamiento**

Un estilo de afrontamiento difiere de un rasgo y generalmente representa formas amplias de referirse a los tipos particulares del individuo. Los rasgos hacen referencia a las propiedades de las que dispone el individuo para aplicar en determinadas clases de situaciones.

La relación entre estrés y afrontamiento llega a ser recíproca, debido a que las acciones que realiza una persona para afrontar un problema afectan la valoración del problema y el subsecuente afrontamiento.

Existe una descripción de dimensiones de afrontamiento creada por Folkman y Lazarus (1988) en el cual desglosan cada dimensión de afrontamiento y su descripción.

- Confrontación que son todas aquellas acciones dirigidas a la situación.
- Distanciamiento que es el tratar de olvidarse del problema, negarse a tomarlo en serio, comportarse como si nada hubiera ocurrido, etc.
- Autocontrol se refiere a guardar los problemas para uno mismo, procurar no precipitarse, etc.
- Búsqueda Del Apoyo Social es el pedir consejo o ayuda a un amigo, hablar con alguien que puede hacer algo concreto, contra a algún familiar el problema etc.
- Aceptación De La Responsabilidad disculparse, criticarse a sí mismo, reconocerse causante del problema, etc.
- Escape- Evitación es cuando el individuo esperar a que ocurra un milagro, evitar el contacto con la gente, tomar alcohol drogas, etc.
- Planificación De Solución De Problemas conlleva a establecer un plan de acción y seguirlo, cambiar algo para que las cosas mejoren, etc.
- Revaluación Positiva La experiencia enseña, hay gente buena, cambié y maduré como persona, etc.

La prueba que es utilizada en esta investigación es el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) al ámbito español. Esta prueba es creada a partir de la Escala de Modos de afrontamiento de Lazarus y Folkman y de diferentes autores utilizando entrevistas estructuradas, entrevistas abiertas y sesiones de tormenta de ideas. Esta prueba CSI cuenta con 8 factores como son:

- Ψ Resolución de problemas: estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a eliminar el estrés modificando la situación que lo produce.
- Ψ Reestructuración cognitiva: estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante;
- Ψ Apoyo social: estrategias referidas a la búsqueda de apoyo emocional.
- Ψ Expresión emocional: estrategias encaminadas a liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés.
- Ψ Evitación de problemas: estrategias que incluyen la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento estresante;
- Ψ Pensamiento desiderativo: estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante
- Ψ Retirada social: estrategias de retirada de amigos, familiares, compañeros y personas significativas asociada con la reacción emocional en el proceso estresante
- Ψ Autocrítica: estrategias basadas en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante o su inadecuado manejo. (García F. C., 2006)

Donde 6 de estos factores miden características iguales a la prueba Modos de Afrontamiento de Lazarus y Folkman pero siendo la CSI un instrumento más completo al medir expresión emocional y pensamiento desiderativo, además de ser aplicada esta prueba arrojó resultados que mostraron excelentes propiedades psicométricas superando al estudio original: ocho factores explican el 61% de varianza con solo 40 ítems y obteniendo coeficientes de consistencia interna entre 0.63 y 0.89.

Con respecto a lo anterior podemos concluir que el CSI se comportó de forma válida y fiable en la evaluación de estrategias de afrontamiento en una amplia variedad de situaciones.

### **3.17 Recursos para el afrontamiento**

Los recursos para el afrontamiento son aquellos que se consideran como propiedades del individuo como son:

- Salud y energía (recursos físicos) el bienestar físico se hace evidente cuando hay que resistir problemas e interacciones estresantes que exigen una movilización importante.
- Creencias positivas (recursos psicológicos) aquellas creencias generales y específicas que sirven de base para la esperanza y que favorecen el afrontamiento.

No todas las creencias sirven para el afrontamiento y algunas incluso puedes disminuirlo o inhibirlo.

- Habilidades sociales se refieren a la capacidad de comunicarse y de actuar con los demás de forma socialmente adecuada y efectiva, facilitan la resolución de los problemas, aumentan la cooperación y aportan al individuo un control más amplio sobre las interacciones sociales.
- Apoyo social
- Recursos materiales hacen referencia al dinero, a los bienes y servicios que pueden adquirirse con él, los recursos económicos aumentan las opciones de afrontamiento en las situaciones estresantes además de que el dinero puede reducir la vulnerabilidad del individuo a la amenaza y facilitar el afrontamiento.

### **3.18 Limitaciones de la utilización de los recursos de afrontamiento**

Existen 3 tipos de limitantes en la utilización del afrontamiento, una de ellas son la *condiciones personales* las cuales hacen referencia a los valores y creencias internalizadas. Las condicionantes personales también son llamadas esquemas o factores de coacción. Estas sirven como normas que determinan cuando ciertas conductas y ciertos sentimientos son apropiados o no. Estos valores, creencias y normas derivadas de la cultura actúan como agentes de coacción.

Las *condiciones ambientales* es otra limitante puesto que el entorno impide el uso apropiado de los recursos y diferir en la naturaleza y en la frecuencia de las amenazas presentadas al individuo además de responderá a los esfuerzos de afrontamiento del sujeto de modo que termine anulando sus estrategias.

Por último se encuentra el *grado de amenaza*, este dependerá de la evaluación de los recursos disponibles y de los condicionantes que limitan su aplicación, es decir, cuanto mayor es la amenaza, más primitivos, desesperados o agresivos tienen a ser las estrategias de afrontamiento interfiriendo en el funcionamiento cognitivo y la capacidad de procesamiento de la información.

Janis y Mann (1977) llaman hipervigilancia a la evaluación errónea caracterizada por fantasías obsesivas, funcionamiento cognitivo limitado y establecimiento prematuro de conclusiones (Richard S. Lazarus, Susan Folkman, 1991).

Debido a las diferencias individuales en el temperamento o la experiencia ante una situación específica, algunas personas quizá la encuentren estresante y otras no.

En las situaciones que permiten que alguien tenga cierto control existe menos probabilidad de que se produzcan signos de estrés que en aquellas en las que otras personas son las que controlan la situación.

### 3.19 Instrumentos de evaluación de afrontamiento

Tabla 8. Validez y confiabilidad en instrumentos de evaluación de afrontamiento

<b>AFRONTAMIENTO</b>			
<b>No.</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Validez total</b>	<b>Confiabilidad total</b>
1	<u>AFRONTAESTRES*</u>	0.88	0.87
2	<u>Cuestionario de Afrontamiento del</u>	55.3%	0.79

<u>Estrés (CAE)</u>			
3	<u>Escala de estrategias de afrontamiento adaptada de la “Échelle Toulousaine de Coping”</u> ,	31.65%	0.81
4	<u>Cuestionario de afrontamiento al dolor (CAD)</u>	Religión 0.94 Catarsis 0.88 Distracción 0.82 Autocontrol mental 0.81 Autoafirmación 0,79 Búsqueda de inf. 0.77	0.89
5	<u>Approach to Coping in Sport Questionnaire (ACSQ)</u>	X	X
6	<u>Inventaire des Strategies de Coping en Competition Sportive (ISCCS)</u>	X	X
7	<u>Inventario de estrategias de afrontamiento (CSI)</u>	57 %	0,94.

En la presente tabla, se muestra la validez y confiabilidad de los instrumentos realizados en diferentes investigaciones sobre afrontamiento al estrés. En la tabla 5 se habló de la Escala de estrés de Kanner, Coyne, Schaefer y Lazarus de la cual se despliega con el número 1 AFRONTAESTRES la cual cuenta con validez muy alta y fuerte confiabilidad y esta puede ser ocupada para futuras investigaciones.

La CAE marcada con el numero 2 fue aplicada a estudiantes universitarios de españa tanto mujeres y hombres entre 19 y 28 años, La Escala de estrategias de afrontamiento adaptada de la “Échelle Toulousaine de Coping” con el número 3, aplicada en población mexicana siendo hombres y mujeres

entre 17 y 30 años y la CAD numero 4 aplicada a mujeres y varones españoles donde su fuerte confiabilidad y su validez las catalogan como pruebas seguras, sin embargo la prueba 2 cuenta con una validez aceptada, el instrumento numero 3 no cumple con el minimo de validez y la prueba numero 4 desglosa la validez de cada factor sin dar una validez total, pero por los altos puntajes de estase puede decir que es una escala confiable.

Por último la Escala de afrontamiento para adolescentes ACS con el número 5 y el ISCCS con el numero 6 no cuenta con ningún requisito para catalogarse como una prueba confiable.

Inventario de estrategias de afrontamiento (CSI) cuenta con una varianza de 57% y una confiabilidad de 0.94 sientos estos dos requisitos aceptables para aplicar el instrumento en una investigación.

Con respecto a lo anterior, se llega a la conclusión de que al igual que los instrumentos de evaluación de estrés, los instrumentos de evaluación de afrontamiento deben contar con la confiabilidad y validez y no solo contar con ello sino tener un porcentaje aceptable y ser adaptados al lenguaje de las diferentes poblaciones en donde serán aplicadas para que este sea entendido y contestado de manera correcta. En algunas de las pruebas descritas anteriormente la validez es calificada factor por factor, aunque no da una validez total, mientras que el porcentaje de cada valor sea mayor a .30 el factor será aceptada. Con las pruebas obtenidas podemos tomar instrumentos de evaluación antes mencionados para esta investigación.

## **CAPÍTULO IV**

### **PROPUESTA DE TESIS**

#### **4.1 Contextualización de la propuesta de tesis:**

Manual de aplicación y corrección del Inventario de Estrategias de Afrontamiento para Mujeres (CSI-R)

#### **4.2 Justificación de la propuesta:**

Se considera importante la creación del Manual de calificación del Inventario de Estrategias de Afrontamiento para Mujeres Adultas, ya que, durante la realización de esta investigación, no se encontraron demasiados instrumentos desarrollados o adaptados en México y los instrumentos utilizados para medir estrategias de afrontamiento carecían de los puntajes con los cuales trabajar para obtener un resultado o una calificación con la cual concluir que estrategia de afrontamiento utilizaba el examinado. Por lo que, a partir de esta carencia se crea este manual estableciendo las puntuaciones y los beneficios que conlleva es el lograr identificar la estrategia de afrontamiento utilizada, contando con una base numérica y objetiva, saber si la estrategia que utiliza es la adecuada y si no es así dar a conocer las estrategias existentes al punto de encontrar la mejor estrategia para combatir el estrés.

### **4.3 Objetivo**

Facilitar la medición de síntomas físicos del estrés y la identificación de las estrategias de afrontamiento en población femenina.

### **4.4 Población**

Mujeres adultas (mayores de edad) de la ciudad de Orizaba, Ver.

### **4.5 Desarrollo De La Propuesta**

A continuación se describe el instrumento de evaluación con el que llevo acabo la investigación, consta de índice, marco teórico, validez y confiabilidad, Características del CSI-R , Instrucciones para la aplicación del CSI-R, Calificación, Interpretación de la tablas de puntuación, Interpretación de resultados , Claves de corrección de cada factor, Tabla de puntajes y calificación, Inventario de estrategias de afrontamiento para mujeres CSI-R.

INVENTARIO DE ESTRATEGIAS DE  
AFRONTAMIENTO PARA MUJERES

(CSI-R)

MANUAL DE APLICACIÓN Y CORRECCIÓN



## ÍNDICE:

- I. Teoría de estrés y afrontamiento
- II. Antecedentes del CSI
- III. Validez y confiabilidad
- IV. Características del CSI-R
- V. Instrucciones para la aplicación del CSI-R
- VI. Factores del CSI-R con definiciones
- VII. Calificación
- VIII. Interpretación de la tablas de puntuación
- IX. Interpretación de resultados
- X. Claves de corrección de cada factor
- XI. Tabla de puntajes y calificación
- XII. Inventario de estrategias de afrontamiento para mujeres CSI-R

## I. ESTRÉS Y AFRONTAMIENTO

Como primer punto es importante conocer y aclarar lo que esta prueba mide.

El estrés es conocido como la enfermedad del siglo XXI, lo sufren tanto hombres como mujeres, pasando por niños, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores. El estrés es definido por Lazarus y Folkman (1991) como el conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo la situación valorada como algo que agrava o excede sus propios recursos y pone en peligro su bienestar personal.

Existen 3 fases del estrés: Alarma, un aviso claro de la presencia de un agente estresante, Resistencia, el individuo se frustra y sufre como consecuencia de la situación, y Agotamiento, el sujeto se fatiga y cansancio por la etapa de resistencia (Myers, 2005).

Existen 2 tipos de estrés: el estrés bueno y el estrés malo, el primero produce la activación del individuo actuar para combatir el estrés y el segundo es el que conlleva a sufrir enfermedades.

Y según su nivel de duración y frecuencia se divide en 3: Estrés agudo, es la más común, aparece en pequeños lapsos al aparecer y resolver la situación estresante. Estrés agudo episódico, cuando se sufre el estrés con mas

frecuencia, la vida de las personas se vuelve mas agitada de lo normal, y por ultimo el estrés crónico en la cual la persona vive completamente estresada aunque hay ausencia de alguna situación estresante (Lyle H. Miller, 2012).

Como cualquier enfermedad, el estrés manifiesta síntomas físicos en las personas como puede ser tensión muscular, manos frías , dolor de cabeza, dolores de pecho, mareos, ataques nerviosos, dolores musculares, entre otros, y síntomas psicológicos como ansiedad, depresión, dificultad para dormir, falta de apetito, nerviosismo, etc. Y las consecuencias pueden ser psicológicas, psicosociales, biológicas y laborales (Peyrú, 2012).

Como segundo punto esta el afrontamiento que son aquellos procesos conductuales y cognitivos constantemente cambiantes que se desarrollan para mejorar las demandas específicas internas y externas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de las respuestas del individuo. (Richard S. Lazarus, Susan Folkman, 1991) .

Todo individuo debe contar con una estrategia de afrontamiento para determinado momento que le sirvan para resolver el problema o situación que se le presente. Se debe tomar en cuenta 2 aspectos principales a la hora de utilizar una estrategia de afrontamiento, la función y resultado, la primera es el objetivo

de esa estrategia y el resultado es si produce el efecto deseado. (Universidad Francisco Gavidia, 2010)

## II. ANTECEDENTES DEL CSI

Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Coping Strategies Inventory, CSI, Tobin, Holroyd y Reynolds, 1984), en la versión española de Otero, Luengo, Romero, Gómez y Castro (1998), instrumento diseñado a partir del inventario de Folkman y Lazarus (1980), El inventario inicial de 109 ítems fue sometido a un análisis factorial de la cual se eliminaron ítems al no contar con la validez suficiente. Como un cuestionario de 41 ítems que mide el grado de utilización de estrategias de afrontamiento, diferenciando entre estrategias de afrontamiento activo o dirigidas a la acción (resolución de problemas, reestructuración cognitiva, expresión de emociones y apoyo social), y estrategias de afrontamiento pasivo o no dirigidas a la acción (evitación de problemas, pensamientos ansiosos, autocrítica y retirada social), siendo 8 estrategias de afrontamiento con un formato de respuesta tipo Likert de cinco intervalos (desde “nunca utilizada” a “siempre utilizada”).

El CSI se ha utilizado en investigaciones de afrontamiento en trasplantados, en enfermos por virus VIH, en estrés postraumático, en amputados, en automutilados, etc. El CSI presenta una estructura jerárquica compuesta por ocho estrategias primarias, Las ocho escalas primarias son, brevemente:

Resolución de problemas, Restructuración cognitiva, Apoyo social, Expresión emocional, Evitación de problemas, Pensamiento desiderativo, Retirada social, Autocrítica.

El CSI, se corrige y complementa para esta investigación, el CSI-R “Inventario de Estrategias de Afrontamiento para Mujeres” consta de 7 estrategias de afrontamiento como son: Restructuración cognitiva, Apoyo social, Expresión emocional, Evitación de problemas, Pensamiento desiderativo, Retirada social, Autocrítica que mas adelante se describirá cada una con su puntuación correspondiente.

El CSI-R se divide en 4 partes:

La primera parte consta de datos personales como (sexo, edad, edo. Civil) en donde identificaremos a las personas que son idóneas para la aplicación de este instrumento.

La segunda parte consta de un área en blanco donde el individuo describirá cual es la situación que lo preocupa con mayor frecuencia.

La tercera parte del Inventario de Estrategias de afrontamiento para mujeres consta de un cuestionario de 35 ítems donde las respuestas serán del 0 al 4, donde 0 es para nada, 1 un poco, 2 en ocasiones, 3 mucho y 4 totalmente, y a partir de estos 41 ítems con las claves de corrección, distinguir cual es la

estrategia de afrontamiento mas utilizada por la persona. En esta sección se conocerá que estrategia de afrontamiento utiliza la persona, puede ser: Autocrítica (AUC), Expresión emocional (EEM), Pensamiento desiderativo (PSD), Apoyo social (APS), Restructuración cognitiva (REC), Evitación de problemas (EVP), y Retirada social (RES).

En la cuarta parte y ultima de la encuesta se sabrá si la persona sufre de malestares físicos y cuales son esos malestares.

### **III. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD**

El inventario al conjuntar todos los factores o estrategias arroja una varianza de 57% y una fiabilidad de 0.83 siendo estos 2 datos aceptables, es decir, la prueba es considerada segura y viable para su administración. Los factores que conforman este instrumento son aquellos que presentan la selección final y que de manera individual siguieron presentando una validez y fiabilidad significativa.

ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO	VARIANZA TOTAL	FIABILIDAD TOTAL
Reestructuración Cognitiva (REC)	48%	0.78
Pensamiento Desiderativo (PSD)	57%	0.80
Expresión Emocional (EEM)	54%	0.67
Apoyo Social (APS)	52%	0.76
Autocritica (AUC)	48%	0.77
Retirada Social (RES)	43%	0.66
Evitación de problemas (EVP)	47%	0.60
CSI-R	57 %	0.83

#### IV. CARACTERÍSTICAS DE CSI-R:

- Instrumento psicométrico que nos ofrece información completa sobre estrategias de afrontamiento en corto tiempo.
- Consta de 4 secciones, una de datos personales, una para conocer la situación estresante, un cuestionario de 35 reactivos y una sección para conocer los síntomas que presenta.
- Tiene 5 alternativas de respuesta para reactivos de la sección 3.
- Su administración puede ser individual o colectiva.
- Se aplica en una sesión.

- Su aplicación oscila entre 7 y 10 min.
- El lugar de aplicación debe contar con buena iluminación, de preferencia un lugar que se encuentre alejado de las distracciones externas o ruidos y contar con un escritorio o mesa donde el individuo pueda contestar cómodamente la encuesta.
- Se puede contestar con lápiz o lapicero.

## V. INSTRUCCIONES PARA LA APLICACIÓN DE CSI-R

1. Como primer punto se le debe informar al examinado el tipo de información que recaba la encuesta y que esta es 100% confidencial por lo cual se le pide que sus respuestas sean sinceras.
2. Se le administra la encuesta indicando que debe leer con atención cada instrucción y pregunta y no cuenta con un tiempo limite por lo que puede tomarse el tiempo necesario para contestarlo.

Una vez comprendidas las instrucciones, el sujeto deberá seguir trabajando en forma individual hasta responder todas las preguntas, marcando una sola respuesta para cada uno de los ítems.

Nota: al finalizar la encuesta, revisar que todas las preguntas e ítems estén contestados.

## VI. FACTORES DEL CSI-R CON DEFINICIONES

- ❖ Reestructuración cognitiva (REC): estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante;
- ❖ Apoyo social (APS): estrategias referidas a la búsqueda de apoyo emocional.
- ❖ Expresión emocional (EEM): estrategias encaminadas a liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés.
- ❖ Evitación de problemas (EVP): estrategias que incluyen la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento estresante;
- ❖ Pensamiento desiderativo (PSD): estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante
- ❖ Retirada social (RES): estrategias de retirada de amigos, familiares, compañeros y personas significativas asociada con la reacción emocional en el proceso estresante
- ❖ Autocrítica (AUC): estrategias basadas en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante o su inadecuado manejo.

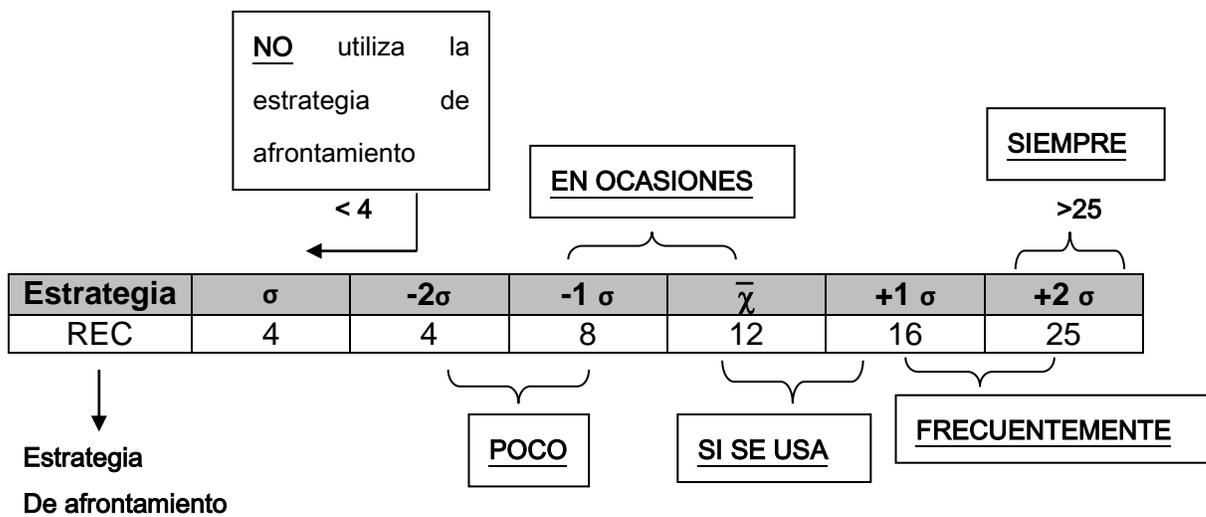
## VII. CALIFICACIÓN

1. Verificar si el protocolo ha sido respondido adecuadamente.
2. De acuerdo a la tabla de claves de corrección (véase inciso X) se sumara el puntaje de cada ítem factor por factor.

## VIII. INTERPRETACIÓN DE LAS TABLAS DE PUNTAJES

$\bar{\chi}$ : Punto de corte

$\sigma$ : Desviación estándar



En la figura se muestra los intervalos en los cuales son evaluadas las estrategias de afrontamiento dependiendo su recurrencia.

## IX. INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

1. Al obtener todos los resultados de cada factor, nos dirigiremos a las tablas de puntajes (véase inciso XI ) y se compararan los resultados pertenecientes a cada factor con su tabla de puntaje correspondiente.

Por ejemplo: si en el factor REC el sujeto tiene un puntaje de 15, se encuentra entre el punto de corte y mas una desviación estándar, esto quiere decir que SI utiliza esta estrategia de afrontamiento, pero si hubiera obtenido un puntaje de 4 o mejor a 4 significa que NO ocupa la estrategia de afrontamiento REC.

Y así sucesivamente se va obteniendo la interpretación de cada factor.

## X. CLAVES DE CORRECCIÓN DE CADA FACTOR

INVENTARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA MUJERES CLAVES DE CORRECCIÓN (CSI-R)	
Estrategia de afrontamiento	Numero de ítem
Reestructuración cognitiva (REC)	05+11+18+25+28+33
Pensamiento desiderativo (PSD)	03+09+16+23+31
Autocritica (AUC)	01+07+14+21+29+30
Apoyo Social (APS)	04+10+17+24+32
Expresión Emocional (EES):	02+08+15+22
Evitación de problemas (EVP):	06+12+19+34
Retirada social (RES):	13+20+26+27+35

## XI. TABLAS DE PUNTAJES Y CALIFICACIÓN

<b>Estrategia</b>	$\Sigma$	$-2\sigma$	$-1\sigma$	$\bar{\chi}$	$+1\sigma$	$+2\sigma$
REC	4	4	8	12	16	25

<b>Estrategia</b>	$\Sigma$	$-2\sigma$	$-1\sigma$	$\bar{\chi}$	$+1\sigma$	$+2\sigma$
PSD	5	3	8	13	18	25

<b>Estrategia</b>	$\Sigma$	$-2\sigma$	$-1\sigma$	$\bar{\chi}$	$+1\sigma$	$+2\sigma$
AUC	7	-4	3	10	17	30

<b>Estrategia</b>	$\Sigma$	$-2\sigma$	$-1\sigma$	$\bar{\chi}$	$+1\sigma$	$+2\sigma$
APS	5	2	7	12	19	25

<b>Estrategia</b>	$\Sigma$	$-2\sigma$	$-1\sigma$	$\bar{\chi}$	$+1\sigma$	$+2\sigma$
EEM	4	1	5	9	13	20

<b>Estrategia</b>	$\Sigma$	$-2\sigma$	$-1\sigma$	$\bar{\chi}$	$+1\sigma$	$+2\sigma$
RES	4	0	4	8	12	25

La siguiente tabla explica la media de la desviación estándar de cada factor y su calificación correspondiente, con la cual se definirá si el examinado con respecto a la estrategia de afrontamiento NO la ocupa, POCO, EN OCASIONES, SI la utiliza, FRECUENTEMENTE o SIEMPRE.

	<b>REC</b>	<b>PSD</b>	<b>RES</b>	<b>APS</b>
<b>PUNTAJE BRUTO</b>	<b>CLAVE</b>	<b>CLAVE</b>	<b>CLAVE</b>	<b>CLAVE</b>
<b>0</b>	NO	NO	NO	NO
<b>1</b>	NO	NO	NO	NO
<b>2</b>	NO	NO	NO	NO
<b>3</b>	NO	NO	POCO	POCO
<b>4</b>	NO	POCO	POCO	POCO
<b>5</b>	POCO	POCO	POCO	POCO
<b>6</b>	POCO	POCO	POCO	POCO
<b>7</b>	POCO	POCO	EN OCASIONES	EN OCASIONES
<b>8</b>	EN OCASIONES	EN OCASIONES	EN OCASIONES	EN OCASIONES
<b>9</b>	EN OCASIONES	EN OCASIONES	EN OCASIONES	EN OCASIONES
<b>10</b>	EN OCASIONES	EN OCASIONES	EN OCASIONES	EN OCASIONES
<b>11</b>	EN OCASIONES	EN OCASIONES	EN OCASIONES	EN OCASIONES
<b>12</b>	SI	EN OCASIONES	FRECUENTEMENTE	SI
<b>13</b>	SI	SI	FRECUENTEMENTE	SI
<b>14</b>	SI	SI	FRECUENTEMENTE	SI
<b>15</b>	SI	SI	FRECUENTEMENTE	SI
<b>16</b>	FRECUENTEMENTE	SI	FRECUENTEMENTE	SI
<b>17</b>	FRECUENTEMENTE	SI	FRECUENTEMENTE	SI
<b>18</b>	FRECUENTEMENTE	FRECUENTEMENTE	FRECUENTEMENTE	SI
<b>19</b>	FRECUENTEMENTE	FRECUENTEMENTE	FRECUENTEMENTE	FRECUENTEMENTE
<b>20</b>	FRECUENTEMENTE	FRECUENTEMENTE	FRECUENTEMENTE	FRECUENTEMENTE
<b>21</b>	FRECUENTEMENTE	FRECUENTEMENTE	FRECUENTEMENTE	FRECUENTEMENTE
<b>22</b>	FRECUENTEMENTE	FRECUENTEMENTE	FRECUENTEMENTE	FRECUENTEMENTE
<b>23</b>	FRECUENTEMENTE	FRECUENTEMENTE	FRECUENTEMENTE	FRECUENTEMENTE
<b>24</b>	FRECUENTEMENTE	FRECUENTEMENTE	FRECUENTEMENTE	FRECUENTEMENTE
<b>25</b>	SIEMPRE	SIEMPRE	SIEMPRE	SIEMPRE

	<b>AUC</b>	<b>EEM</b>	<b>EVP</b>
<b>PUNTAJE BRUTO</b>	<b>CLAVE</b>	<b>CLAVE</b>	<b>CLAVE</b>
<b>0</b>	NO	NO	NO
<b>1</b>	POCO	NO	NO
<b>2</b>	POCO	POCO	POCO
<b>3</b>	EN OCASIONES	POCO	EN OCASIONES
<b>4</b>	EN OCASIONES	POCO	EN OCASIONES
<b>5</b>	EN OCASIONES	EN OCASIONES	EN OCASIONES
<b>6</b>	EN OCASIONES	EN OCASIONES	EN OCASIONES
<b>7</b>	EN OCASIONES	EN OCASIONES	SI
<b>8</b>	EN OCASIONES	EN OCASIONES	SI
<b>9</b>	EN OCASIONES	SI	SI
<b>10</b>	SI	SI	FRECUENTEMENTE
<b>11</b>	SI	SI	FRECUENTEMENTE
<b>12</b>	SI	SI	FRECUENTEMENTE
<b>13</b>	SI	FRECUENTEMENTE	FRECUENTEMENTE
<b>14</b>	SI	FRECUENTEMENTE	FRECUENTEMENTE
<b>15</b>	SI	FRECUENTEMENTE	FRECUENTEMENTE
<b>16</b>	SI	FRECUENTEMENTE	FRECUENTEMENTE
<b>17</b>	FRECUENTEMENTE	FRECUENTEMENTE	FRECUENTEMENTE
<b>18</b>	FRECUENTEMENTE	FRECUENTEMENTE	FRECUENTEMENTE
<b>19</b>	FRECUENTEMENTE	FRECUENTEMENTE	FRECUENTEMENTE
<b>20</b>	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE	SIEMPRE
<b>21</b>	FRECUENTEMENTE		
<b>22</b>	FRECUENTEMENTE		
<b>23</b>	FRECUENTEMENTE		
<b>24</b>	FRECUENTEMENTE		
<b>25</b>	FRECUENTEMENTE		
<b>26</b>	FRECUENTEMENTE		
<b>27</b>	FRECUENTEMENTE		
<b>28</b>	FRECUENTEMENTE		
<b>29</b>	FRECUENTEMENTE		
<b>30</b>	SIEMPRE		

## INVENTARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA MUJERES (CSI-R)

Esta encuesta tiene como objetivo obtener información sobre el estrés que sufren las mujeres hoy en día, así como que situaciones te causan estrés y como lo enfrentas.

Gracias de antemano por tomarse el tiempo para contestar esta encuesta.

Sección 1.- Contesta todas las preguntas que se te presentan a continuación y tacha la respuesta que mejor te describa.

1.- Sexo: Femenino      Masculino      2.- Edad: \_\_\_\_\_

3.- Estado civil: \_\_\_\_\_      4.- Tienes hijos: SI      NO

5.- Ocupación: (puedes seleccionar más de una opción)

Estudiante       Empleado       Ama de casa       Otro \_\_\_\_\_

6.- Si eres estudiante, ¿que semestre cursas? \_\_\_\_\_

7.- Si labora, Cuánto tiempo lleva trabajando: \_\_\_\_\_

8.- Si labora, cuenta con una licenciatura: SI      NO      CARRERA TRUNCA

9.- Si es ama de casa, recibe un ingreso económico mensual: SI      NO

Sección 2.- Piense durante unos minutos y escriba un hecho o situación que con frecuencia le preocupa. Puede ser familiar, escolar, en el trabajo, con los amigos, etc. Escriba en el espacio en blanco qué ocurrió y quién o quiénes estaban implicados, y qué hizo usted. Continúe escribiendo por detrás si es necesario.

Sección 3.- Basándose en como manejo la situación anterior, responda a la siguiente lista. Lea cada frase y elija solo UN número de acuerdo a la frecuencia de la acción, marcando el número correspondiente.

**0: para nada    1: un poco    2: en ocasiones    3: mucho    4: totalmente**

1. Me culpé a mí mismo	0	1	2	3	4
2. Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés	0	1	2	3	4
3. Deseé que la situación nunca hubiera empezado	0	1	2	3	4
4. Encontré a alguien que escuchó mi problema	0	1	2	3	4
5. Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente	0	1	2	3	4
6. No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado	0	1	2	3	4
7. Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché	0	1	2	3	4
8. Expresé mis emociones, lo que sentía	0	1	2	3	4

9. Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase	0	1	2	3	4
10. Hablé con una persona de confianza	0	1	2	3	4
11. Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas	0	1	2	3	4
12. Traté de olvidar por completo el asunto	0	1	2	3	4
13. Evité estar con gente	0	1	2	3	4
14. Me critiqué por lo ocurrido	0	1	2	3	4
15. Analicé mis sentimientos y simplemente los dejé salir	0	1	2	3	4
16. Deseé no encontrarme nunca más en esa situación	0	1	2	3	4
17. Dejé que mis amigos me ayudaran	0	1	2	3	4
18. Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían	0	1	2	3	4
19. Quité importancia a la situación y no quise preocuparme más	0	1	2	3	4
20. Oculté lo que pensaba y sentía	0	1	2	3	4
21. Me recriminé por permitir que esto ocurriera	0	1	2	3	4
22. Dejé desahogar mis emociones	0	1	2	3	4
23. Deseé poder cambiar lo que había sucedido	0	1	2	3	4
24. Pasé algún tiempo con mis amigos	0	1	2	3	4
25. Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo	0	1	2	3	4
26. Me comporté como si nada hubiera pasado	0	1	2	3	4
27. No dejé que nadie supiera como me sentía	0	1	2	3	4
28. Mantuve mi postura y luché por lo que quería	0	1	2	3	4
29. Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias	0	1	2	3	4
30. Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron	0	1	2	3	4
31. Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes	0	1	2	3	4
32. Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto	0	1	2	3	4

33. Me fijé en el lado bueno de las cosas	0	1	2	3	4
34. Evité pensar o hacer nada	0	1	2	3	4
35. Traté de ocultar mis sentimientos	0	1	2	3	4

12.- ¿Ha notado que cuando se encuentra bajo presión o algo le preocupa en particular, físicamente muestra alguna molestia?                      SI            NO

Sección 4. ¿Cual(es)? (Marca con una X los síntomas que presenta)

Tensión muscular		Calambres o espasmos musculares	
Manos frías y sudorosas		Mareos	
Comerse las uñas		Ataques de desvanecimiento	
Dolor de cabeza		Ataques nerviosos	
Disminución de energía		Sentirse inquieto	
Impotencia y anorgasmia		Falta de aliento	
Dolores en el pecho		Dolores musculares	
Estreñimiento o diarrea		Dificultad para dormir	

**FIN DE LA PRUEBA**

## **CAPÍTULO V**

### **DISEÑO METODOLÓGICO**

#### **5.1 Enfoque de la investigación: Mixta**

- ✓ Se utiliza la investigación mixta por que se recolecta, analiza y se vinculan los datos cualitativos y cuantitativos para responder al planteamiento del problema. Por lo cual intervienen datos cuantitativos y cualitativos.
- ✓ Con la investigación cuantitativa se estudia la correlación entre las variables, se maneja de forma objetiva
- ✓ Con la investigación cualitativa se identifica la naturaleza de las realidades y su sistema de relaciones, se maneja de forma subjetiva.

#### **5.2 Alcance de la investigación: Correlacional y descriptiva**

- ✓ En este tipo de investigación se determina el grado en la cual uno o varios factores son concomitantes con otros factores.
- ✓ Con la investigación descriptiva se conocerán las situaciones, conductas o actitudes en las actividades que se encuentran en esta investigación y con el llegar a una predicción en la identificación de las variables.

#### **5.3 Diseño de la investigación: No experimental, observacional y transaccional.**

- ✓ No experimental: por que no se manipulan ninguna de las variables independientes, se observan los fenómenos tal y como se dan en su

contexto, natural además se hacen inferencias sobre las relaciones entre las variables.

- ✓ Observacional ya que existe una ausencia de control, no hay un grado de artificialidad y las ocurrencias de las conductas son independientes del observador, además de que el investigador no interviene o modifica de ningún modo en el ambiente de los individuos a estudiar.
- ✓ Transaccional o transversal por que la recopilación de datos se llevó a cabo en un solo momento, en un tiempo único.

#### **5.4 Tipo de investigación: Experimental**

- ✓ Se realizan una investigación documental y de campo con el objetivo de obtener resultados que puedan sostener la hipótesis que se plantea, además de sustentar los resultados obtenidos por medio de técnicas con validez científica.

#### **5.5 Delimitación de la población**

La muestra consta de mujeres de 18 años en adelante de la ciudad de Orizaba ver. que se dividirán en 3 etapas:

Criterios de inclusión:

- Mujeres mayores de edad
- Mujeres estudiantes que se encuentren cursando una carrera.
- Mujeres que laboren, ya sea comerciante o con negocio propio.
- Mujeres amas de casa.

## Criterios de exclusión

- Hombres
- Mujeres menores de edad

### **5.6 Selección de la muestra: No probabilístico e intencional**

- ✓ No probabilístico ya que se seleccionan a los sujetos siguiendo determinados criterios procurando, en la medida de lo posible, que la muestra sea representativa.
- ✓ Intencional ya que el investigador toma la muestra voluntariamente seleccionando los elementos que a él le parecen representativos o típicos de la población, por lo que depende del criterio del investigador.

### **5.7 Instrumento de prueba**

- Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) (ver anexo) agregando 2 secciones (datos personales y síntomas del estrés).

El CSI se divide en 4 partes:

La primera parte consta de datos personales como (sexo, edad, edo. Civil) en donde identificaremos a las personas que son idóneas para la aplicación de este instrumento.

La segunda parte consta de un área en blanco donde el individuo describirá cual es la situación que lo preocupa con mayor frecuencia.

La tercera parte del Inventario de Estrategias de afrontamiento consta de un cuestionario de 41 ítems donde las respuestas serán del 0 al 4, donde 0 es para nada, 1 un poco, 2 en ocasiones, 3 mucho y 4 totalmente, y a partir de estos 41 ítems con las claves de corrección, distinguir cual es la estrategia de afrontamiento mas utilizada por la persona. En esta sección se conocerá que estrategia de afrontamiento utiliza la persona, puede ser: Resolución de problemas (REP), Autocrítica (AUC), Expresión emocional (EEM), Pensamiento desiderativo (PSD), Apoyo social (APS), Reestructuración cognitiva (REC), Evitación de problemas (EVP), y Retirada social (RES).

En la cuarta parte y ultima de la encuesta se sabrá si la persona sufre de malestares físicos y cuales son esos malestares.

#### Claves de corrección

Resolución de problemas (REP) 01 + 09 + 17 + 25 + 33

Autocrítica (AUC) 02 + 10 + 18 + 26 + 34

Expresión emocional (EEM) 03 + 11 + 19 + 27 + 35

Pensamiento desiderativo (PSD) 04 + 12 + 20 + 28 + 36

Apoyo social (APS) 05 + 13 + 21 + 29 + 37

Reestructuración cognitiva (REC) 06 + 14 + 22 + 30 + 38

Evitación de problemas (EVP) 07 + 15 + 23 + 31 + 39

Retirada social (RES) 08 + 16 + 24 + 32 + 40

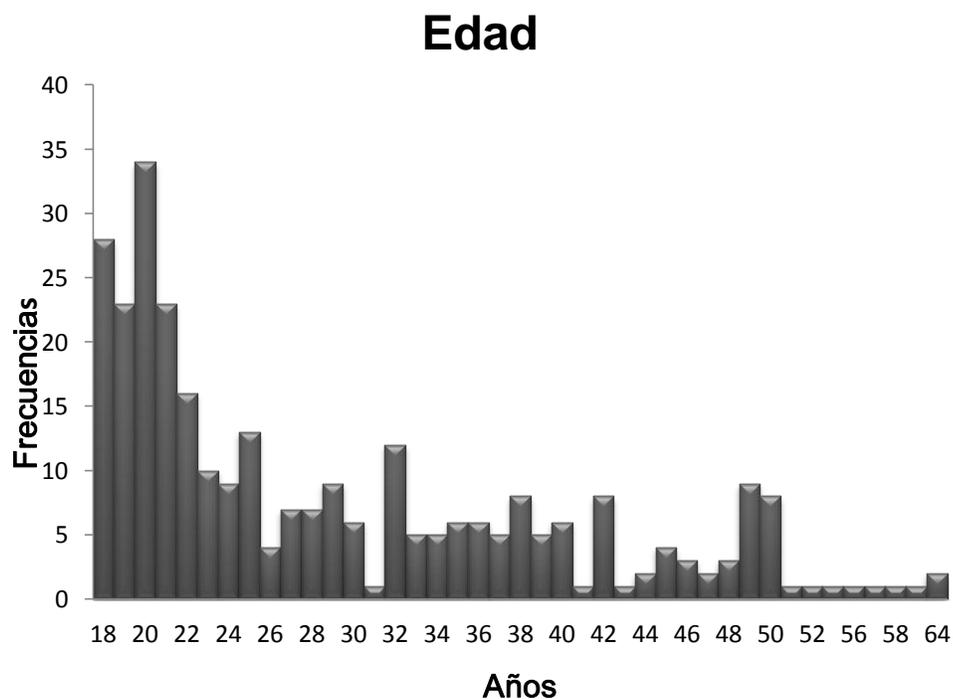
## CAPÍTULO VI

### RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Los análisis estadísticos de los resultados se realizaron mediante el programa estadístico SPSS 20. A continuación se muestran los resultados obtenidos en la presente investigación, presentando las graficas y análisis estadísticos realizados.

#### 6.1 Datos generales

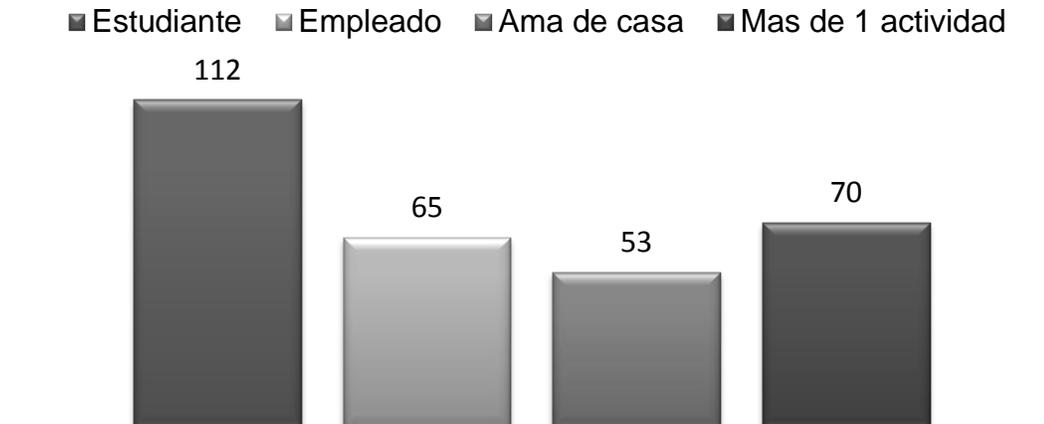
En el estudio participaron un total de 300 mujeres de la Cd. De Orizaba, Ver., con edades comprendidas entre los 18 años y los 64 años, siendo 20 años la edad mas frecuente con un 11.3% como se muestra en la grafica 1.



**Grafica 1. Esta grafica muestra la edad actual de las mujeres encuestadas**

En cuanto a las actividades que realizan, el 37.3 % es estudiante, el 21.7 % es empleado y el 17.7 % es ama de casa, dejando un 23.3% a mujeres que realizan mas de 1 actividad, véase grafica 2.

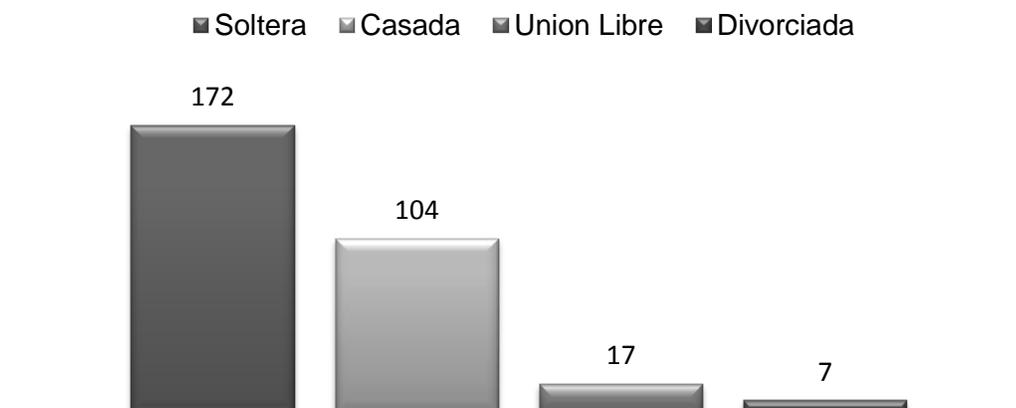
## Actividades



**Grafica 2.** Esta grafica muestra el tipo de actividades que realizan las mujeres encuestadas.

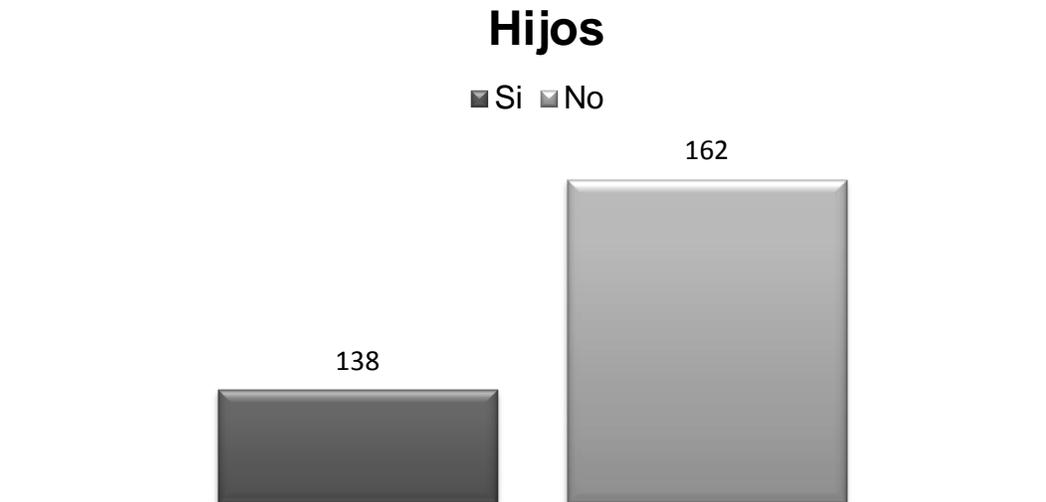
En la grafica 3, el estado civil mas usual es soltera siendo 172 mujeres con esta característica con un 57.3%, siendo las de menos porcentaje el 2.3% son divorciadas, como se muestra en la grafica 4.

## Estado civil



**Grafica 3.** La presente grafica muestra el estado civil actual de las mujeres encuestadas.

En cuanto a los hijos, 138 mujeres tienen hijos, es decir, el 54%, véase grafica 4.



**Grafica 4. Esta grafica muestra si las mujeres encuestadas tiene actualmente hijos.**

## **6.2 Ajuste psicométrico de la escala, confiabilidad y validez**

El inventario de estrategias de afrontamiento consta originalmente de 41 elementos o ítems, para conocer su validez fue sometido a un análisis factorial. Tras este análisis, se eliminaron 6 ítems correspondientes a diferentes subescalas como fueron los ítems 1 [«Luche para resolver el problema»], 8 [«Pase algún tiempo solo»], 9 [«Me esforcé para resolver los problemas de la situación»], 17 [«Hice frente al problema»], 25 [«Supe lo que había que hacer ,así que doble mis esfuerzos y trate con mas ímpetu de hacer que las cosas funcionaran»] y 41 [«Me considere capaz de afrontar la situación»]. Estos 6 ítems se eliminaron por que cargaban en más de 1 factor o por que por si solos (o con otros ítems) no cumplen lo requerido para considerarse factor.

El inventario quedó integrado por 35 ítems que forman 7 factores, presentando una varianza total de 57%, lo que significa que el instrumento es válido.

El primer factor que se agrupó de 6 que explican una fiabilidad de 0.78 y una varianza de 48% .Estos reactivos se refieren a estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante por lo que se le denominó Reestructuración cognitiva (REC).

El segundo factor quedó compuesto por 5 reactivos que explican una fiabilidad de 0.80 y una varianza de 57%. Dichos reactivos se refieren a el deseo de que la realidad no fuera estresante, por lo que se le denominó Pensamiento desiderativo (PSD).

El tercer factor denominado Autocrítica (AUC) ya que se refiere a la autoinculpación por la situación estresante esta conformada por 6 reactivos con una fiabilidad de 0.77 y una varianza de 48%.

El cuarto factor consta de 5 ítems con una fiabilidad de 0.76 y una varianza de 52%, está denominada Apoyo social (APS) puesto que es referida a la búsqueda de apoyo emocional.

El quinto factor denominado Expresión emocional (EEM) esta formado por 4 reactivos y se caracteriza por liberar las emociones que se presentan en la situación de estrés, tiene una fiabilidad de 0.67 y una varianza de 54%.

El sexto factor constituido por 5 ítems con una fiabilidad de 0.66 y una varianza de 43%. Es nombrado como Retirada social (RES) que se refiere a la retirada de personas significativas asociadas con la reacción emocional.

Y finalmente el séptimo factor llamado Evitación de problemas (EVP) esta conformado por 4 reactivos con una fiabilidad de 0.60 y una varianza de 47%. Este factor se refiere a la negación y evitación de pensamientos sobre la situación estresante.

Con respecto a la confiabilidad del instrumento, la consistencia de los reactivos del inventario fue evaluada mediante un análisis de fiabilidad arrojando 0.83 de Alpha de Cronbach, lo cual significa que es fuertemente confiable.

### Claves de factores

Reestructuración cognitiva (REC): numero de ítems 06 + 14 + 22 + 30 + 38

Pensamiento desiderativo (PSD): numero de ítems 04 + 12 + 20 + 28 + 36

Autocrítica (AUC): numero de ítems 02 + 10 + 18 + 26 + 34 + 35

Apoyo social (APS): numero de ítems 05 + 13 + 21 + 29 + 37

Expresión emocional (EEM): numero de ítems 03 + 11 + 19 + 27

Retirada social (RES): numero de ítems 16 + 24 + 31 + 32 + 40

Evitación de problemas (EVP): numero de ítems 07 + 15 + 23 + 39

### **6.3 Estrategias de afrontamiento y su punto de corte**

En este apartado se describe el promedio y la desviación estándar de estrategias medidas por el instrumento empleados en esta investigación, con la

finalidad de determinar el uso o desuso de la estrategia, así como los niveles en que se manifiesta.

Para establecer los puntos de corte, se considera que una puntuación por debajo de la media menos dos desviaciones estándar significa no se usa la estrategia; entre la media menos dos desviaciones estándar y la media menos una desviación estándar se interpreta como que se usa “poco” la estrategia; entre la media menos una desviación estándar y la media, quiere decir que se usa “en ocasiones”; por encima de la media y la media más una desviación estándar significa que “si se usa”; entre la media más una desviación estándar y la media más dos desviaciones estándar significa que se emplea “con frecuencia”; y una puntuación por encima de la media más dos desviaciones estándar significa que se usa “siempre”.

La estrategia de afrontamiento Restructuración Cognitiva (REC) consta de 5 ítems, que al calcular la tendencia central cuenta con una media o punto de corte ( $\bar{\chi}$ ) de 12 y una desviación estándar ( $\sigma$ ) de 4, lo cual indica que un 27% de las mujeres encuestadas utiliza esta estrategia de afrontamiento.

<b>Estrategia</b>	<b><math>\sigma</math></b>	<b><math>-2\sigma</math></b>	<b><math>-1 \sigma</math></b>	<b><math>\bar{\chi}</math></b>	<b><math>+1 \sigma</math></b>	<b><math>+2 \sigma</math></b>
REC	4	4	8	12	16	25

La estrategia de afrontamiento Pensamiento Desiderativo (PSD) consta de 5 ítems, cuenta con un punto de corte ( $\chi$ ) de  $\bar{13}$  y una desviación estándar ( $\sigma$ ) de 5, lo cual indica que un 22% de las mujeres encuestadas utilizan esta estrategia de afrontamiento de manera usual.

Estrategia	$\Sigma$	$-2\sigma$	$-1\sigma$	$\bar{\chi}$	$+1\sigma$	$+2\sigma$
PSD	5	3	8	13	18	25

La estrategia de afrontamiento Autocritica (AUC) consta de 6 ítems, con un punto de corte ( $\chi$ ) de  $\bar{10}$  y una desviación estándar ( $\sigma$ ) de 7, lo cual indica que un 12% de las mujeres encuestadas utilizan esta estrategia de afrontamiento de forma diaria.

Estrategia	$\Sigma$	$-2\sigma$	$-1\sigma$	$\bar{\chi}$	$+1\sigma$	$+2\sigma$
AUC	7	-4	3	10	17	30

La estrategia de afrontamiento Apoyo Social (APS) consta de 5 ítems, con un punto de corte ( $\chi$ ) de  $\bar{12}$  y una desviación estándar ( $\sigma$ ) de 5, lo cual indica que un 8% de las mujeres encuestadas utilizan habitualmente esta estrategia de afrontamiento.

Estrategia	$\Sigma$	$-2\sigma$	$-1\sigma$	$\bar{\chi}$	$+1\sigma$	$+2\sigma$
APS	5	2	7	12	19	25

La estrategia de afrontamiento Expresión Emocional (EEM) consta de 4 ítems, con un punto de corte ( $\chi$ ) de 9 y una desviación estándar ( $\sigma$ ) de 4, lo cual indica que un 22% de las mujeres encuestadas utilizan esta estrategia de afrontamiento de forma normal.

Estrategia	$\sigma$	$-2 \sigma$	$-1 \sigma$	$\bar{\chi}$	$+1 \sigma$	$+2 \sigma$
EEM	4	1	5	9	13	20

La estrategia de afrontamiento Retirada Social (RES) consta de 5 ítems, con un punto de corte ( $\chi$ ) de 8 y una desviación estándar ( $\sigma$ ) de 4, lo cual indica que un 21% de las mujeres encuestadas utilizan repetidamente esta estrategia de afrontamiento.

Estrategia	$\sigma$	$-2 \sigma$	$-1 \sigma$	$\bar{\chi}$	$+1 \sigma$	$+2 \sigma$
RES	4	0	4	8	12	25

La estrategia de afrontamiento Evitación de problemas (EVP) consta de 4 ítems, con un punto de corte ( $\chi$ ) de 7 y una desviación estándar ( $\sigma$ ) de 4, lo cual indica que un 19% de las mujeres encuestadas utilizan continuamente esta estrategia de afrontamiento.

Estrategia	$\sigma$	$-2 \sigma$	$-1 \sigma$	$\bar{\chi}$	$+1 \sigma$	$+2 \sigma$
EVP	4	-1	3	7	11	20

#### 6.4 Resumen comparativo de resultados

En la siguiente tabla se muestra el factor que mas afecta a las mujeres

Actividad	Factor	Nivel porcentual
General	Familiar	40%
Estudiantes	Educativo	38%
Empleados	Familiar	45%
Amas de casa	Familiar	58%

En la siguiente tabla se muestra el factor que mas afecta alas mujeres, obteniendo el factor familiar un 40% de la población general el que recibe mayor puntaje.

Actividad	# Síntomas	Nivel porcentual
General	Mas de 4 síntomas	28 %
Estudiantes	Mas de 4 síntomas	68%
Empleados	Mas de 4 síntomas	40%
Amas de casa	Mas de 4 síntomas	44%

En la siguiente tabla se muestra el porcentaje de mujeres que presentan más de 4 síntomas y se encuentran divididas según la actividad que realizan, resultando un 90% de la población general con sintomatología, de las cuales se observa que un 28% la población en general sufre mas de 4 síntomas.

<b>Actividad</b>	<b>Síntomas</b>	<b>Nivel porcentual</b>
General	Dificultad para dormir	56%
	Dolor de cabeza	56%
	Tensión muscular	52%
	Sentirse inquieto	49%

Los síntomas mencionados en la tabla anterior son los que presentan mayor incidencia en la población femenina estudiada cuando presentan situaciones de estrés.

### **6.5 Análisis estadísticos**

Para comprobar la hipótesis planteada en la presente investigación, se realizó un análisis de correlación, obteniendo los siguientes resultados.

<b>Estrategia</b>	<b>Correlación</b>
EEM	.839
APS	.663
REC	.574
RES	.538
<b>PSD</b>	<b>.045*</b>
<b>EVP</b>	<b>.035*</b>
<b>AUC</b>	<b>.029*</b>

P <.05\*

En la tabla anterior se muestra la relación significativa entre los síntomas que se presentan durante el estrés y la utilización de determinadas estrategias de afrontamiento. En concreto, y teniendo en cuenta la situación general, no se encontraron relaciones significativas entre la variable de síntomas con las estrategias de: reestructuración cognitiva, expresión de emociones, apoyo social.

Las estrategias que correlacionaron con la sintomatología de estrés fueron las pasivas, las cuales se llaman: evitación de problemas, pensamiento desiderativo y autocrítica.

En base a lo encontrado se dice que se sostiene la hipótesis de investigación. Puesto que las estrategias pasivas son las que presentan una relación con la presencia de estrés o síntomas del estrés en mujeres.

## Conclusión

El presente estudio tenía como finalidad mostrar la estructura factorial del CSI así como también proporcionar evidencia sobre su fiabilidad y normas (medias y desviaciones típicas) de las estrategias de afrontamiento y su correlación con el número de síntomas, al mismo tiempo, determinar el problema que mas les preocupa así como también sus efectos físicos estresantes en mujeres estudiantes, mujeres que laboran y mujeres amas de casa.

El inventario de Estrategias de Afrontamiento CSI mostró validez y fiabilidad admisible por lo que los resultados de la investigación pueden ser tomados como punto de referencia para investigaciones posteriores sobre estrés. Sin embargo, se encontró que algunos de los elementos que representaban a estas variables solían saturar en una misma dimensión del afrontamiento. El estudio ha supuesto una profunda revisión de la prueba, cuyo resultado final ha sido un cuestionario más breve y consistente que hemos denominado Inventario de Estrategias de Afrontamiento para Mujeres Adultas (CSI-R).

Nuestro análisis sugiere que el CSI-R posee una estructura factorial robusta que consiste en 7 factores primarios o estrategias básicas del afrontamiento. En términos generales, la mayoría de los factores obtenidos son consistentes con las dimensiones que se han venido señalando en la literatura sobre las Estrategias del afrontamiento, tales como apoyo social, evitación de problema, reevaluación positiva, expresión emocional, pensamiento desiderativo, autocrítica, retirada social.

Otro de los objetivos de este estudio consistió en proporcionar información normativa del inventario (medias y desviaciones típicas). Como resultados, obtuvimos el punto de corte de cada estrategia de afrontamiento, los puntajes y la calificación correspondiente a cada estrategia que va desde no utiliza la estrategia hasta siempre la utiliza.

En la literatura científica sobre las estrategias del afrontamiento no es fácil encontrar estabilidad de los factores. Nuestros resultados sobre la estructura del afrontamiento sugieren que las 7 dimensiones aisladas son bastante consistentes y confieren validez interna. Por otra parte, dado que las correlaciones entre los factores son altas o moderadas, resulta apropiado el empleo de estas dimensiones para evaluar psicométricamente las formas básicas del afrontamiento.

Tras comparar los resultados de la población, las puntuaciones medias entre los grupos de mujeres, constatamos como primer punto que el factor que mas preocupa a las mujeres en su vida es el familiar englobando los problemas de falta de comunicación o desacuerdo con la pareja, con los hijos, o con los padres y en segundo lugar el ámbito educativo, y aunque se pudiera pensar que las mujeres amas de casa son las que sufren mas estrés al tener mas responsabilidades que cumplir, esta investigación nos revela que las mujeres que mas sufren estrés en este tiempo son las estudiantes, lo que nos lleva a pensar que en los últimos años las cosas han cambiando tanto en la sociedad, que ahora los jóvenes son los mas afectados, preocupándose por finalizar una carrera y prepararse para conseguir un futuro prometedor. Actualmente se dice que los jóvenes son los hombres del mañana pero si nos basamos en los

resultados de la investigación hay que pensar que tipo de jóvenes estamos formando, jóvenes que a tan temprana edad sufren afectaciones físicas que dañan su organismo y afectan su relación con su entorno, ¿que será de ellos en unos años cuando tengan otra serie de responsabilidades y obligaciones? Por lo que debemos prestar importancia en preparar mejor a nuestra juventud para afrontar los problemas que se presentan de manera cotidiana y las presiones que enfrentaran en la vida adulta de modo correcto, llevando una vida sin sufrir los síntomas del estrés o en el ultimo de los casos sufrirlas en menor grado.

Considere importante realizar esta investigación por que en ocasiones muchas mujeres no conocen la forma o las estrategias para poder resolver o afrontar sus problemas, y con este instrumento se hará de su conocimiento y con esto saber si la estrategia es adecuada a su personalidad, además de darle a conocer que otras estrategias existen o a cuales poder recurrir dependiendo el problema y la situación.

Por último se sugiere que para futuros estudios se investigue el estrés en población masculina para determinar el tipo de estrategias que emplean y los problemas que más preocupan.

## Referencias

- Amparo Osca, G. G.-C. (2003). Estrés de rol y su influencia sobre el bienestar psíquico y físico en soldados profesionales. *Psicothema*, 54-57.
- Asociacion Monarcas de Mexico (26 de Octubre de 2010), Recuperado el 1 de Abril de 2012, de [http://www.monarcasmexico.org/concepto\\_estr%C3%A9s.htm](http://www.monarcasmexico.org/concepto_estr%C3%A9s.htm)
- Barona, E. G. (03 de Feb de 2012). *Salud, Estres y Factores Psicologicos*. Recuperado el 11 de Abril de 2012, de <http://www.aidex.es/estres/articuloseloisa/eloisa2.htm>
- Caballo, F. J. (2000). *Psicología y salud*. España: Siglo XXI.
- Calabrese, G. (2006). Impacto del estres laboral en el anestesiolego. *Revista Colombiana de Anestesiologia*, 233- 240.
- Carlson, N. R. (1996). *Fundamentos de la psicología fisiologica*. Edo. de Mexico: Prentice Hall.
- Doctor Web*. (2009). Recuperado el 1 de Abril de 2012, de <http://www.doctorweb.org/salud/estres/Breve-historia-del-estres/>
- D'Arcy Lyness, P. (Agosto de 2010). *kids health*. Recuperado el 29 de Marzo de 2012, de [http://kidshealth.org/teen/en\\_espanol/mente/stress\\_esp.html](http://kidshealth.org/teen/en_espanol/mente/stress_esp.html)

El portal de la salud Recuperado el 1 de Mayo de 2012, de  
<http://www.elportaldelasalud.com>

Equipo, E. M. (2009). *Estres y Fatiga cronica*. Argentina: Lea S.A.

Esperanza Lopez- Valdez, M. L. (2004). Validacion de una escala de  
afrentamiento frente a riesgos extremos. *Salud Publica de Mexico*.

Gallardo M.S. (2005). Situaciones generadoras de los niveles de estres en  
docentes universitarios. *Revista Venezonala de Ciencias Sociales*,  
140-162.

Garcia F.C. (2006). *Inventario de Estrategias de Afrontamiento*. Sevilla.

Garcia, A. J. (2007). Factores psicosociales, estres y salud en distintas  
ocupaciones. *Investigacion en salud*, 57-64.

Garcia, M. J. (2006). *Manejo de estres*. INNOVA.

Hernández, J. R. (2003). Estres y burnout en profesionales de la salud .  
*Revista Cubana Salud Pública*.

Lyle H. Miller, A. D. (2012). *American Psychological Association* .

Recuperado el 17 de Abril de 2012, de  
<http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>

- Marquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estres en el ambito deportivo. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 359-378.
- Melgosa, J. (2006). *¡Sin estres!* España: Safeliz.
- Monzón, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes univeristarios. *Redalyc*, 87-99.
- Myers, D. G. (2005). *PSICOLOGIA*. Buenos Aires: Medica Panamericana.
- Papalia, D.E. (1988). *Psicologia*. Edo. de Mexico: McGraw Hill.
- Peyrú, D. G. (2012). *latin salud*. Recuperado el 10 de Abril de 2012, de <http://www.latinsalud.com/articulos/00829.asp?ap=3>
- Pinel, J. P. (2007). *Biopsicologia*. Madrid, España: Pearson Addison Wesley.
- Richard S. Lazarus, S. F. (1991). *Estres y procesos cognitivos*. Mexico, D.F: Roca.
- Roche, L. (S.F.). *centro ser*. Recuperado el 29 de Marzo de 2012, de <http://www.centroser.com/articulos/abcestres.html>
- Universidad Francisco Gavidia*. (2010). Recuperado el 10 de Abril de 2012, de <http://www.wisis.ufg.edu.sv/www.wisis/documentos/TE/158.72-H558f/158.72-H558f-CAPITULO%20II.pdf>

Weineck, D. (2006). *Salud, ejercicio y deporte*. Paidotribo.

Witkin, G. (2000). *Manual de supervivencia para hombres con estrés*.

Amat.

## **Glosario**

**Adrenalina:** Hormona que se produce en las glándulas endocrinas, específicamente en las suprarrenales, y tiene un papel significativo en la transmisión de impulsos emocionales.

**Afrontamiento:** Acción y efecto de afrontar

**Afrontar:** Hacer frente al enemigo

**Autoestima:** Valoración que un sujeto hace de sus propios logros.

**Cognitiva:** Lo que concierne al conocimiento.

**Corteza adrenal:** situada en la circunferencia de las glándulas suprarrenales, estas situadas en la parte superior de los riñones y produce hormonas esteroides como cortisol, aldosterona y testosterona.

**Corticoides:** Relacionado a la corteza cerebral.

**Depresión:** estado de ánimo triste, afligido, de mal humor con inhibición del curso del pensamiento, falta de voluntad e incapacidad de decisión.

**Distres :** Es la reacción psicofisiológica adversa ante un evento, acontecimiento o cambio vital.

**Dopamina:** Neurotransmisor implicado en la actividad motora.

**Estímulo:** Incitamiento para obrar o funcionar, cualquier excitación que contribuye a desencadenar los mecanismos de la vida mental, afectiva o intelectual. Puede provenir del exterior o nacer en el organismo mismo.

**Estrés:** Es la reacción psicofisiológica ante un evento o acontecimiento vital que amenaza el equilibrio psicofisiológico.

**Eustres:** al estrés bueno o que produce resultados positivos o constructivos.

**Fisiología:** Parte de la biología que tiene como objeto estudiar las funciones y las propiedades de los órganos y de los tejidos de los seres vivos.

**Hormona:** Sustancia producida en un órgano (glandula endocrina) y transportada por la circulación sanguínea a otro órgano o tejido que excita o inhibe el desarrollo del funcionamiento.

**Noradrenalina:** Hormona que estimula la irrigación sanguínea y el sistema nervioso simpático.

**Psicología:** Ciencia que estudia la conducta de los seres vivos, la manera de sentir de una persona o del alma. Se ocupa la descripción y explicación de los hechos y fenómenos que ocurren en el mundo interno o que pertenecen a la experiencia inmediata.

**Síndrome:** Conjunto de características, síntomas y signos que sirve para diagnosticar una enfermedad.

**Síntoma:** Fenomeno propio y características de enfermedad.

**Tensión:** Estado de un cuerpo estirado por la acción de alguna fuerza.

**Transtorno:** Acción y efecto de trastornar o trastornarse.

**Úlcera péptica:** Una úlcera es toda lesión de la piel o membrana mucosa que recubre el estómago con forma crateriforme (forma de un cráter, al perderse parte del tejido) y con escasa o nula tendencia a la cicatrización.

## ANEXOS

### INVENTARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO (CSI)

Esta encuesta tiene como objetivo obtener información sobre el estrés que sufren las mujeres hoy en día, así como que situaciones te causan estrés y como lo enfrentas. Gracias de antemano por tomarse el tiempo para contestar esta encuesta.

Sección 1.- Contesta todas las preguntas que se te presentan a continuación y tacha la respuesta que mejor te describa.

1.- Sexo: Femenino                      Masculino                      2.- Edad: \_\_\_\_\_

3.- Estado civil: \_\_\_\_\_                      4.- Tienes hijos: SI      NO

5.- Ocupación: (puedes seleccionar más de una opción)

Estudiante       Empleado       Ama de casa       Otro \_\_\_\_\_

6.- Si eres estudiante, ¿que semestre cursas? \_\_\_\_\_

7.- Si labora, Cuánto tiempo lleva trabajando: \_\_\_\_\_

8.- Si labora, cuenta con una licenciatura: SI      NO      CARRERA TRUNCA

9.- Si es ama de casa, recibe un ingreso económico mensual: SI      NO

Sección 2.- Piense durante unos minutos en un hecho o situación que con frecuencia le preocupa. Puede ser familiar, escolar, en el trabajo, con los amigos, etc. Escriba en el espacio en blanco qué ocurrió y quién o quiénes estaban implicados, y qué hizo usted. Continúe escribiendo por detrás si es necesario.

Sección 3.- Basándose en como manejo la situación anterior, responda a la siguiente lista. Lea cada frase y elija solo UN número de acuerdo a la frecuencia de la acción, marcando el número correspondiente.

**0: para nada    1: un poco    2: en ocasiones    3: mucho    4: totalmente**

1. Luché para resolver el problema	0	1	2	3	4
2. Me culpé a mí mismo	0	1	2	3	4
3. Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés	0	1	2	3	4
4. Deseé que la situación nunca hubiera empezado	0	1	2	3	4
5. Encontré a alguien que escuchó mi problema	0	1	2	3	4
6. Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente	0	1	2	3	4
7. No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado	0	1	2	3	4
8. Pasé algún tiempo solo	0	1	2	3	4
9. Me esforcé para resolver los problemas de la situación	0	1	2	3	4
10. Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché	0	1	2	3	4
11. Expresé mis emociones, lo que sentía	0	1	2	3	4
12. Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase	0	1	2	3	4
13. Hablé con una persona de confianza	0	1	2	3	4
14. Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas	0	1	2	3	4
15. Traté de olvidar por completo el asunto	0	1	2	3	4
16. Evité estar con gente	0	1	2	3	4
17. Hice frente al problema	0	1	2	3	4
18. Me critiqué por lo ocurrido	0	1	2	3	4
19. Analicé mis sentimientos y simplemente los dejé salir	0	1	2	3	4
20. Deseé no encontrarme nunca más en esa situación	0	1	2	3	4
21. Dejé que mis amigos me echaran una mano	0	1	2	3	4
22. Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían	0	1	2	3	4
23. Quité importancia a la situación y no quise preocuparme más	0	1	2	3	4
24. Oculté lo que pensaba y sentía	0	1	2	3	4
25. Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran	0	1	2	3	4
26. Me recriminé por permitir que esto ocurriera	0	1	2	3	4
27. Dejé desahogar mis emociones	0	1	2	3	4
28. Deseé poder cambiar lo que había sucedido	0	1	2	3	4

29. Pasé algún tiempo con mis amigos	0	1	2	3	4
30. Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo	0	1	2	3	4
<b>0: para nada    1: un poco    2: en ocasiones    3: mucho    4: totalmente</b>					
31. Me comporté como si nada hubiera pasado	0	1	2	3	4
32. No dejé que nadie supiera como me sentía	0	1	2	3	4
33. Mantuve mi postura y luché por lo que quería	0	1	2	3	4
34. Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias	0	1	2	3	4
35. Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron	0	1	2	3	4
36. Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes	0	1	2	3	4
37. Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto	0	1	2	3	4
38. Me fijé en el lado bueno de las cosas	0	1	2	3	4
39. Evité pensar o hacer nada	0	1	2	3	4
40. Traté de ocultar mis sentimientos	0	1	2	3	4
<b>Me consideré capaz de afrontar la situación</b>	0	1	2	3	4

12.- ¿Ha notado que cuando se encuentra bajo presión o algo le preocupa en particular, físicamente muestra alguna molestia?            SI        NO

Cual(es)? ( Marca con una X los síntomas que presenta)

Tensión muscular		Calambres o espasmos musculares	
Manos frías y sudorosas		Mareos	
Comerse las uñas		Ataques de desvanecimiento	
Dolor de cabeza		Ataques nerviosos	
Disminución de energía		Sentirse inquieto	
Impotencia y anorgasmia		Falta de aliento	
Dolores en el pecho		Dolores musculares	
Estreñimiento o diarrea		Dificultad para dormir	

**FIN DE LA ENCUESTA**