



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES

TÍTULO

ESTUDIO EXPLORATORIO DEL NIVEL DE ESTRÉS Y
ESTRATEGIAS DE ENFRENTAMIENTO EN UNA MUESTRA DE
DESEMPLEADOS EN EL ÁREA METROPOLITANA

TESIS

PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

HAYDE MEDINA LUCIANO

DIRECTORA DE TESIS: LIC. ALEJANDRA GARCÍA SAISÓ
REVISORA: DRA. MARÍA DEL CARMEN GERARDO PÉREZ



Ciudad Universitaria, México, D. F.

Agosto, 2014



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

Este apartado trae consigo diversas emociones, ya que significan para mí y para las personas que estuvieron conmigo el final de un gran camino, el cumplimiento de objetivos y el inicio de nuevos proyectos.

En primer lugar, quiero agradecer a mi grandiosa casa de estudios, a la Universidad Nacional Autónoma de México, y a mi querida Facultad de Psicología, por brindarme la oportunidad de ser parte de ella y apoyarme para ser lo que soy, dentro de ella encontré a profesores que me transmitieron conocimientos, experiencias y enseñanzas que perdurarán durante toda mi vida.

A mi directora de tesis la Lic. Alejandra García Saisó que estuvo al pendiente, aclarándome dudas, dándome retroalimentación, corrigiendo todos mis errores, pero sobre todo por su gran apoyo que me brindo, a la Dra. María del Carmen Gerardo Pérez, porque sus aportes a mi trabajo fueron de gran importancia así como sus correcciones, también a la Dra. Juana Patlán Pérez y a la Mtra. Isaura Elena López Segura por haber sido parte del comité, ayudando y contribuyendo a ser más fructífera la presente investigación, y por último pero no menos importante la Dra. Lucina Isabel Reyes Lagunes, porque gracias a ella y a su instrumento se pudo investigar a esta muestra, ya que sus conocimientos y experiencia enriquecieron mucho mi trabajo.

También quiero agradecerle a mi mamá, porque ella mejor que nadie sabe el esfuerzo y las ganas que dedicamos para llegar hasta donde estoy ahorita, tú fuiste, eres y serás mi héroe y a la persona que más admiro. Sin dejar de lado a mi hermosa hermana, que siempre estuvo a mi lado dándome ánimos, cariño y apoyo incondicional, sabes que siempre estaré cuando me necesites. A las dos les agradezco infinitamente todo lo que han dado por mí, no existen palabras para agradecerles todas sus atenciones, las amo.

A mi papá que a pesar de que no ha estado involucrado tanto como quisiera en mi proceso de vida, me apoyó en esta investigación porque su amor y soporte

emocional me ayudaron a continuar. A Alejandra por acompañarme en el arduo trabajo de encuestar y porque a pesar de los errores cometidos, siempre me proponía soluciones.

A mis amigos, por presionarme y no dejarme abandonar el camino sin concluirlo, y porque han estado conmigo tantos años, en las buenas y en las malas.

A todos y cada uno, les digo que no existen palabras para expresar mi infinito agradecimiento y cariño, ¡muchas gracias!

Índice

Resumen.....	5
Introducción	6
Capítulo 1: Desempleo.....	8
1.1 Desempleo en los últimos años	8
1.2 Definición de desempleo.....	12
1.3 Etapas o fases por las que pasan los desempleados.....	13
1.4 Efectos psicológicos del desempleo	14
1.5 Estudios relacionados con el desempleo.....	19
1.5.1 Estudios relacionados con la duración del desempleo	21
1.5.2 Estudios relacionados con la edad	24
1.6 Estrés y desempleo	25
Capítulo 2: Estrés.....	28
2.1 Factores causantes de estrés.....	28
2.2 Definición de estrés	29
2.3 Eustres y distress.....	32
2.3.1 Estrés negativo.....	33
2.4 Características básicas del estrés	34
2.5 Situaciones consideradas como estresantes	35
2.6 Respuesta de estrés	38
2.7 Proceso del síndrome general de adaptación.....	39
2.8 Aspectos fisiológicos.....	42
2.9 Estrés y salud	44
Capítulo 3: Enfrentamiento	47
3.1 Definición de enfrentamiento	47
3.2 Clasificación del enfrentamiento	50
3.2.1 Recursos de enfrentamiento.....	51
3.2.2 Estrategias de enfrentamiento.....	52
3.2.2.1 Estrategias de enfrentamiento: combativas y preventivas ...	53
3.2.2.2 Enfrentamiento centrado en el problema y enfrentamiento centrado en la emoción	54

3.2.3 Estilos de enfrentamiento	56
3.3 Estrategias de enfrentamiento conforme a la cultura.....	58
3.4 Enfrentamiento en México	60
3.5 Enfrentamiento en el desempleo	62
3.6 Desarrollo del instrumento para medir enfrentamiento	63
4. Método	64
4.1 Justificación de la investigación	64
4.2 Planteamiento del problema de investigación.....	64
4.3 Hipótesis	65
4.4 Definición de Variables	66
4.5 Muestra	67
4.6 Tipo de investigación	67
4.7 Instrumentos	67
4.8 Procedimiento	69
5. Resultados	70
6. Discusión y conclusiones	86
Sugerencias.....	94
Referencias.....	95
Anexo 1	103
Anexo 2.....	104
Anexo 3.....	105
Anexo 4.....	105
Anexo 5.....	105
Anexo 6.....	106
Anexo 7.....	113

Resumen

El objetivo de esta investigación era conocer de acuerdo a la edad, sexo, escolaridad y tiempo sin empleo, el nivel de estrés y las estrategias de enfrentamiento en una muestra de 150 desempleados (63 % mujeres y 37 % hombres) en el Área Metropolitana. Se aplicaron dos instrumentos, la Escala Multidimensional-Multisituacional de Estilos de Enfrentamiento (EMMEE) para detectar el uso de estrategias de enfrentamiento y la Escala de Estrés Percibido para medir estrés.

Se obtuvieron diferencias entre hombres y mujeres en el nivel de estrés, siendo los primeros, los que más presentan estrés; con un periodo de 15 meses a cinco años las personas reportan tener mayores estresores; las mujeres en la subescala de salud ocupan más las estrategias de emocional evasivo y directo, en la subescala de familia, emocional negativo y en pareja, emocional negativo en comparación con los hombres; las personas con una escolaridad de carrera técnica utilizan mayormente el emocional negativo en la subescala de vida, evasivo en la subescala de pareja, emocional evasivo en la subescala de amigos y evasivo en la subescala de trabajo a diferencia de los demás grupos; las personas con una edad de 46 a 50 años recurren principalmente en la subescala de vida, emocional negativo y los de 36 a 40 años, en la subescala de familia, directo revalorativo.

Palabras clave: Desempleados, Estrés, Enfrentamiento

Introducción

El desempleo, es un tema con muy poca investigación en México, sin embargo, la situación actual del país provoca que se conozca más al respecto. De tal forma, que en el capítulo uno, se darán a conocer estadísticas que demuestran la situación del desempleo en la Ciudad de México.

A pesar de que el desempleo no afecta por igual a las personas, sí se puede afirmar en manera general que, el desempleo tiene consecuencias negativas, muchas veces la situación de perder el empleo promueve en las personas la búsqueda de nuevos recursos y formas de enfrentamiento. Asimismo, hay aspectos que pueden ampliar o amortiguar los efectos del desempleo en el bienestar y en la capacidad de superar las crisis. Entre estos aspectos cabe destacar, los recursos económicos, la edad, el género, la implicación en el trabajo, el apoyo social, la duración del período de desempleo y las atribuciones sobre las causas del desempleo (Álvaro, 1992; Álvaro & Fraser, 1995; Álvaro, Garrido & Torregrosa, 1996. Álvaro & Garrido, 2003, en Padilla, Fajardo, Gutiérrez & Palma, 2007).

Diversas investigaciones (Paul & Moser, 2009, en Montes & Louzán, 2013; O'Brien & Kabanoff, 1979; Feather, 1982, Feather & Bond, 1983, Perruci, 1987, en Cervantes, 2004; Buendía & Ramos, 2001) señalan que las personas desempleadas experimentaban mayor deterioro psicológico, menor satisfacción con su vida, además, poseen puntuaciones significativamente más altas en estado depresivo y presentan niveles de autoestima bajos, por mencionar algunas.

Ante una situación de desempleo las personas se ven orilladas a ocupar algunas estrategias de enfrentamiento, lo cual, también está relacionado con el nivel de estrés que presentan.

Por esto, en el capítulo dos, se revisarán aspectos generales del estrés, como: qué es, causas, consecuencias y características de situaciones que son consideradas como estresantes.

En el capítulo tres, se abordarán las diferentes estrategias de enfrentamiento, las ocupadas mayormente en mexicanos y las ocupadas en otras culturas.

Finalmente, se presentarán los resultados obtenidos de esta investigación, en una muestra que no ha sido estudiada a profundidad en México, conociendo las principales estrategias de enfrentamiento utilizadas y el nivel de estrés.

Capítulo 1: Desempleo

1.1 Desempleo en los últimos años

La Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2002) estima que unas mil millones de personas, aproximadamente el 30% de la fuerza de trabajo total, están desempleadas o subempleadas, tanto en los países industrializados como en los países en desarrollo (en Izquierdo & López, 2013).

De acuerdo a la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, en su informe laboral en junio de 2014, en la Ciudad de México hay una tasa de desocupación de 6.5 %. De un total de 4, 304, 579 de la Población Económicamente Activa, el 4, 038, 317 están ocupados y el 266, 262 desocupados.

De la población desocupada 39 % son mujeres y 61 % hombres. El 35 % tienen una escolaridad superior, 16 % medio superior, 33 % primaria y el 15 % sin instrucción alguna. Por otro lado, el 8 % tienen una edad de 14 a 19 años, 37 % de 20 a 29 años, 39 % de 30 a 49 años, el 11 % de 50 a 59 años y el 2 % de 60 años en adelante.

Tenorio (2014) nos dice que entre los estados con mayores niveles de desempleo se encuentran Aguascalientes, Sinaloa, Tabasco, Estado de México, Distrito Federal, Tamaulipas, Baja California, Durango, Jalisco y Nayarit. A nivel nacional, la tasa de desocupación fue de 5.05 % de la Población Económicamente Activa (PEA) en enero de 2014, tasa superior al 4.25 % registrado en diciembre pasado, pero inferior al 5.42 % registrado en enero de 2013, informó el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Cabe destacar que la mayor parte de los desempleados cuentan con estudios superiores a los de secundaria.

Asimismo, Tenorio (2014) reporta que entre los estados con mayores niveles de desempleo se encuentran: Aguascalientes con una tasa del 6.18 %; Sinaloa con 6.05 %; Tabasco, 5.80 %; Estado de México, 5.59 %; Distrito Federal, 5.71 %; Tamaulipas, 5.58 %; Baja California, 5.47 %; Durango, 5.23 %; Jalisco, 5.14 %; y

Nayarit con 5.07 %. Por sexo, la tasa de desempleo en los hombres disminuyó de 5.51 % a 5.08 % entre enero de 2013 y el mismo mes de 2014, la de las mujeres descendió de 5.25 % a 5.01 % en el mismo lapso.

Es importante conocer estadísticas del desempleo en México pero de años anteriores, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2013) informó que la tasa de desempleo en México se colocó en 5.0% en el segundo trimestre del año 2013, porcentaje mayor al registrado en el mismo lapso de 2012, que fue de 4.8% (Cruz, 2013), esto significa que 2.6 millones de mexicanos no tienen trabajo, cuando en el segundo periodo de 2012 los desempleados sumaban 2.5 millones.

Entre abril y junio de 2013 la cifra de personas que fracasaron en su intento de conseguir un sitio en el mercado laboral ascendió a 2 millones 607 mil 369, 122 mil 444 más que en el mismo periodo del año pasado, cuando sumaron 2 millones 484 mil 925 (Cruz, 2013).

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), informó que México vivió un aumento del desempleo y la informalidad en el 2012 (García, 2013).

Entre 2006 y 2012, tres millones 411 mil mexicanos se sumaron a la informalidad y dos millones 137 mil al desempleo abierto, sin perspectivas positivas hasta agosto del año 2013. En el próximo lustro, cinco millones de trabajadores no podrán ocuparse por el escaso crecimiento y desarrollo de la economía (López, 2013).

El déficit de empleo en México asciende a 34 millones de plazas. Frente a este panorama, 26 millones de personas se encuentran en la economía informal, sin seguridad laboral, horarios establecidos o garantía de pago y ocho millones buscan trabajo sin encontrarlo; la mayoría jóvenes con formación técnica o universitaria, refirió un estudio del Centro de Análisis Multidisciplinario (CAM) de la Facultad de Economía (FE) de la UNAM (López, 2013).

Por otro lado, la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE) de México dio a conocer que, en el cuarto trimestre del 2012, 28.9 millones de personas se sumaron a las filas del empleo informal. Esta cifra significa un aumento del 0.3 por ciento respecto al mismo período en el 2011, según *Cable News Network* (en García, 2013).

No obstante, el 59.1% de los ocupados forma parte del sector informal, es decir, sin salarios fijos, ni prestaciones laborales, y sin acceso a seguridad social, ni servicios de salud, además de que no pagan impuestos. En estas condiciones se encuentran 29 millones de mexicanos (Cruz, 2013).

Por otra parte, las entidades durante el segundo trimestre de 2013 observaron que las tasas de desocupación más altas fueron la Ciudad de México y Tabasco, con 6.9 % cada una, seguidas por Tamaulipas 6.3 %; Estado de México, 5.9 %; Chihuahua, Coahuila, Guanajuato y Tlaxcala, con 5.8 % cada uno; Nuevo León y Querétaro, 5.7 %; Baja California Sur, 5.6 %, y Sonora con 5.5 % de la Población Económicamente Activa (PEA).

Hoy en día, 102 millones de mexicanos no tienen ingresos suficientes para comprar la Canasta Básica Constitucional Integral (CBCI), que considera necesidades de alimentación, vivienda, educación, transporte, salud, esparcimiento, cultura y acceso a servicios públicos de buena calidad, para garantizar que el trabajador y su familia tengan una vida plena y digna (López, 2013).

Por sexo, la tasa de desocupación en hombres tuvo un ligero incremento al pasar de 4.92 % a 4.96 % comparado con el mismo periodo del año previo, mientras que en las mujeres pasó de 5.17 % a 5.38 por ciento (El Economista, 2013).

Actualmente 40 % de los universitarios está desempleado o le cuesta mucho encontrar un trabajo, de acuerdo con López-Castañares (2013), Secretario General de la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (en Vargas, 2013). Por esto, alrededor de 305,000 egresados de

universidades en el país enfrentarán un escenario de desempleo durante esta década si la economía no aumenta su nivel de crecimiento, alerta un estudio de la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES) (en Vargas, 2013).

Muñoz Izquierdo (2013), comenta que en la década de 1960 por cada egresado universitario había tres ofertas de empleo. Pero a partir de 1990, solo existe un trabajo de nivel profesional disponible (incluyendo reemplazos por defunciones y retiros) por cada cuatro egresados (en Vargas, 2013).

Los profesionistas crecen, pero no sucede lo mismo con el incremento económico, el desempleo aumenta y la calidad de los trabajos se deteriora (Vargas, 2013).

Una vez conociendo estadísticas del desempleo en la Ciudad de México, se puede decir que los cambios en algunas de las enfermedades y en las causas de muerte de los trabajadores mexicanos, se deben a las transformaciones que han ocurrido por las nuevas tecnologías y los procesos de producción y trabajo, así como por algunos factores evidentes del país, como el aumento del desempleo, la corrupción, y la reducción de salarios (Aparicio, 2013). Lo cual genera la necesidad de intervenir de manera integral con los desempleados, ya sea en forma de asesoramiento, preparación o asistencia psicológica.

Otras condiciones psicopatológicas relacionadas con la actividad laboral se cristalizan ante la falta o ausencia de este, como en el caso del paro laboral que provoca sentimientos de mortificación, el desempleo y la jubilación, la que puede generar un desequilibrio en la estructura familiar (Minaya, 2009).

Este capítulo se enfocará a explicar más a detalle lo concerniente al desempleo, ya que es un factor que puede desencadenar enfermedades psicosociales orgánicas en la población.

1.2 Definición de desempleo

El desempleo es la pérdida de un trabajo y su respectivo salario, como la imposibilidad de conseguir el mismo en un tiempo que para las personas se convierte en excesivo para sus necesidades y expectativas. Es el paro forzoso o la desocupación de los asalariados que pueden y quieren trabajar pero no encuentran una posibilidad laboral (Alvaro & Garrido, 2003, en Padilla, Fajardo, Gutiérrez & Palma, 2007).

Cuando la demanda de trabajo (los empleadores) resulta menor que la oferta (los trabajadores), hay personas que no consiguen empleo con el nivel de remuneración pero que consiguen otros con características similares. Esas personas dispuestas a trabajar en las mismas condiciones que personas con empleo, se consideran desempleados. Es decir, el desempleo es un desequilibrio entre la oferta y la demanda de las horas de trabajo (Fritz, 2003, en Cervantes, 2004).

El desempleo ha sido considerado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “la principal catástrofe epidemiológica para muchas sociedades” (1996, p. 13 en Ripoll, Rodríguez y Peiró, 1996).

Por otro lado, un desempleado es aquel que no ha tenido éxito al recurrir a un empleador y al mismo tiempo se ha inscrito en una agencia pública encargada de buscar empleo o de prestar algún tipo de ayuda a quienes no lo encuentran (Buendía & Ramos, 2001).

Desde el punto de vista psicológico, los desempleados son todos aquellos que no tienen un puesto de trabajo pero les gustaría o necesitan tenerlo (Buendía & Ramos, 2001).

1.3 Etapas o fases por las que pasan los desempleados

Es importante conocer las etapas por las que atraviesa un desempleado. Según Buendía y Ramos (2001) inicialmente se trata de una reacción de *shock* que suele durar alrededor de una semana. A este estado le sigue una fase de ligera recuperación, que se caracteriza por un optimismo irreal cuando el individuo aprende a arreglárselas de alguna manera. Tiene la impresión de estar “de vacaciones”, lo cual implica que todavía no se considera como desempleado.

Estos autores mencionan que, la pérdida de empleo se percibe como algo que sólo tiene carácter temporal, y muchos llenan el tiempo realizando diversos trabajos de arreglo o mejora en el interior de su vivienda. Pero pronto se produce un momento en que el individuo ya no puede seguir viendo su situación como unas vacaciones y le asalta el temor de estar sin trabajo; es entonces cuando se llevan a cabo una serie de gestiones para encontrarlo y las consiguientes experiencias de fracaso en la búsqueda de uno nuevo.

Cuando todos los esfuerzos fracasan, el individuo llega a ser pesimista y a sentirse ansioso, con periodos de melancolía e irritabilidad y en muchos casos con la aparición de trastornos psicofisiológicos. Esta fase es crucial y puede durar varios meses, dependiendo de diversos factores como el apoyo social y la capacidad de enfrentamiento personal. El individuo llega a ser fatalista y la búsqueda de empleo la realiza ocasionalmente y sin ninguna esperanza de éxito. Tiende a vivenciar un fracaso social, lo que lo conduce al aislamiento (Buendía & Ramos, 2001).

Garrido-Luque (1996, en Izquierdo & López, 2013) afirma que, en general, se propone un proceso en el que, tras una primera reacción de “shock”, la persona desempleada mantiene aún las expectativas de encontrar un empleo y lo busca de forma activa. Posteriormente, estas expectativas van disminuyendo, lo que va acompañado de un cierto deterioro de la autoimagen y una disminución del

bienestar psicológico, que desembocarán finalmente en una aceptación resignada y apática de la situación.

En seguida, el individuo realiza ocasionalmente la búsqueda de empleo, sin ninguna esperanza de éxito. En este sentido, el despido es valorizado como una experiencia de fracaso personal, de vacío y falta de sentido (Harding & Rouse, 2007, en Izquierdo & López, 2013).

Algunas variables socioeconómicas como la renta familiar, las prestaciones o el ciclo económico, junto con la edad, el sexo o el nivel educativo, son relacionadas con la duración del desempleo (Burda, Güth, Kirchsteiger & Uhlig, 1997; Jimeno & Toharia, 1992; Andrés, Doménech & Taguas, 1996; García & Toharia 2000; Arranz & Muro, 2002; Toharia, Prudencio & Pérez, 2006; Bover, Arellano & Bentolila, 1996; Cerimedo, 2004, en Piqueras, Rodríguez & Rueda, 2008).

1.4 Efectos psicológicos del desempleo

El trabajo brinda identidad y da al sujeto la posibilidad de adivinar y entender su existencia social en el mundo, y finalmente también como sujeto que lucha y se transforma dentro de su clase social (Espinosa, 2004).

Igualmente, el empleo proporciona al individuo una nueva información sobre sí mismo al observarse cómo responde a esa situación y cómo es visto por los demás, lo que le induce a una modificación de su propio autoconcepto y a una cierta alteración psicológica (Buendía & Ramos, 2001). Por ello, en las sociedades en las que la mayoría de la población vive de trabajar para los demás, el no poder encontrar un trabajo es un grave problema, debido a los costos humanos derivados de la privación y del sentimiento de rechazo y de fracaso personal (Auil, 2007, en Padilla, Fajardo, Gutiérrez & Palma, 2007).

Es decir, para las personas en general, el desempleo es una experiencia de privación de la pertenencia a la estructura social y de la satisfacción de las necesidades que el trabajo proporciona (Cervantes, 2004).

Para Fritz (2003, en Cervantes, 2004) la pérdida del empleo tiene numerosas consecuencias negativas desde el punto de vista de la seguridad y la equidad, arrastra consigo una disminución de los ingresos y por ello de todo lo que se puede comprar con dinero (en especial los alimentos, la vivienda y el vestido); quebranta la dignidad y el respeto de sí mismo y destruye las relaciones de carácter social. Por todas estas razones, el desempleo aumenta los peligros de conflicto y de ruptura en el interior de las familias.

Desde el punto de vista de lo que la gente dice, el desempleo constituye la peor experiencia desde el punto de vista subjetivo (Buendía & Ramos, 2001).

Los resultados de estudios que examinaban los efectos del desempleo en la salud mental (Paul & Moser, 2009, en Montes & Louzán, 2013) mostraron que las personas desempleadas experimentaban mayor deterioro psicológico que las personas que conservan su empleo. O'Brien y Kabanoff (1979), refieren que las personas sin empleo mostraban una menor satisfacción con su vida (en Cervantes, 2004).

De acuerdo a Del Pozo, Ruiz, Pardo y San Martín (2000) las investigaciones ponen de manifiesto que el impacto de la pérdida del empleo afecta rápidamente a la salud mental, que el deterioro va aumentando hasta un punto cuyo máximo se sitúa entre los tres y los seis meses y que este hecho es más marcado entre los desempleados de mediana edad.

Existen estudios clásicos como los realizados por Feather (1982), Feather y Bond (1983) y Perruci (1987), los cuales concluyen que las personas desempleadas poseen puntuaciones significativamente más altas en estado depresivo que aquellas personas empleadas (Cervantes, 2004).

Diversos autores, al referirse a los efectos del desempleo, hablan de pérdida de autoestima, de sentimientos de inseguridad y de fracaso, de una experiencia de degradación social, de vergüenza o sentimientos de culpa, lo cual revela un cambio importante en el autoconcepto del individuo (Borrero, 1980; Shamir, 1985,

Apple, 1986; De Grace & Joshi, 1986; Tennen & Herzberger, 1987; Sheeran & Abraham, 1994, en Buendía & Ramos, 2001).

Wanberg (1997), señala que las personas que pierden el empleo sufren un daño en su salud mental, que se manifiesta en autoreproches, sentimientos de inferioridad y juicios muy fuertes hacia sí mismos, afirma que el acto de la búsqueda de empleo implica ponerse en el blanco y afrontar los sentimientos por ser juzgado con dureza, evaluado de manera crítica y en su caso, ser rechazado (Muchinsky, 2000, en Cervantes, 2004).

En un estudio realizado en Argentina, en una muestra de 395 personas desempleadas se encontró que de acuerdo con el grado de exclusión social y la ausencia de contención familiar, la vulnerabilidad tanto al riesgo social como en su salud, es proporcional al grado de marginación de los individuos, destacándose el incremento de la posibilidad de sufrir robos, actos de violencia y enfermedad (García, Riaño & Benavides, 2012).

De acuerdo con Buendía (1987, 1989, 1990, 1998, 1999 en Buendía & Ramos, 2001) los desempleados presentan niveles de autoestima significativamente más bajos que los de la población ocupada; muestran mayor insatisfacción en las relaciones familiares y un deterioro de los contactos sociales, al mismo tiempo que obtienen puntuaciones sensiblemente más bajas en apoyo social y mayor externalidad.

Como ya ha mencionado Fritz (2003, en Cervantes, 2004), estudios ponen de manifiesto cómo los individuos sin empleo muestran progresiva disminución de su implicación personal, progresivo proceso de desencanto y "desenganche social", fuertes sentimientos de humillación, resentimiento por la falta de ayudas, sentimiento de abandono por parte de los amigos y retraimiento social, al sentirse ciudadanos improductivos y dependientes (González Cabanach, 1998, en Cervantes, 2004).

Bajo esta misma línea, Cobb y Kasl (1977) junto a otros autores (Catalano & Dooley, 1983; Weide, 1994; Dougherty & Bowman, 1995; Capelli, 1999) concluyen que la pérdida del empleo produce incrementos en el nivel de estrés e inestabilidad emocional, con un alto costo de adaptación. Además, se observa que la pérdida de trabajo se relaciona con depresión, anemia, desconcentración, alteraciones del sueño y desconfianza (López, 2007).

Se ha hallado que la pérdida involuntaria del empleo puede afectar negativamente a diferentes facetas de la salud de las personas, que van desde el deterioro psicológico (Selenko, Batinic & Paul, 2011 en Montes & Louzán, 2013), hasta la sintomatología física y la mortalidad (Gerdtham & Johannesson, 2003 en Montes & Louzán, 2013).

En términos generales, los efectos del desempleo son más intensos en los hombres entre 30 y 45 años y en los casados más que en los solteros (Ripoll, Rodríguez & Peiró, 1996).

Sin embargo, puede decirse que la pérdida de trabajo es una experiencia que no afecta por igual a todas las personas. Si bien de forma general se puede afirmar que el desempleo tiene consecuencias negativas, muchas veces la situación de perder el empleo promueve en las personas la búsqueda de nuevos recursos y formas de enfrentamiento. Asimismo, hay aspectos que pueden ampliar o amortiguar los efectos del desempleo en el bienestar y en la capacidad de superar las crisis. Entre estos aspectos cabe destacar los recursos económicos, la edad, el género, la implicación en el trabajo, el apoyo social, la duración del período de desempleo y las atribuciones sobre las causas del desempleo (Álvaro, 1992; Álvaro & Fraser, 1995; Álvaro, Garrido & Torregrosa, 1996. Álvaro & Garrido, 2003, en Padilla, Fajardo, Gutiérrez, & Palma, 2007). Variables como la clase social, el género, el nivel de estudios, la edad, el apoyo social o la duración del periodo de desempleo, condicionan la experiencia psicológica del desempleo (Izquierdo & López, 2013).

De esta forma, los efectos que produce el desempleo intervienen en mayor o menor grado dependiendo de los diferentes tipos de recursos psicológicos que cada persona pueda desarrollar y por la forma particular de percepción de situaciones (López, 2007).

El apoyo social es uno de los aspectos que más atención ha recibido considerándolo como una variable que puede atenuar los efectos del desempleo (Ripoll, 1992 en Ripoll, Rodríguez & Peiró, 1996).

En un estudio realizado por Gore (1978, en Guarino & Sojo, 2011), el pionero en el establecimiento del efecto amortiguador del apoyo sobre la salud de los desempleados, al hallar que los individuos en esta condición con bajo apoyo mostraron significativamente más cambios y elevaciones en sus niveles de colesterol, síntomas de enfermedad y respuestas afectivas, comparativamente con los desempleados con fuerte apoyo social.

Gottlieb (1985, en Guarino & Sojo, 2011) encontró que los individuos que tienen un alto apoyo social percibido, generalmente evalúan su entorno como menos amenazante, lo cual les facilita implementar formas de enfrentamiento menos emocionales, a la vez que más activas y racionales.

Precisamente, este razonamiento describe el modelo de “amortiguación” del apoyo social, según el cual este actúa protegiendo al individuo durante los momentos de estrés, potenciando la adaptación (por ejemplo, mediante la facilitación o mejora de las conductas de enfrentamiento). En este sentido, el apoyo social percibido puede reducir el impacto del estrés: 1) eliminando o reduciendo el propio estresor, 2) reforzando la capacidad del individuo para hacer frente al estresor, 3) atenuando la respuesta del estrés una vez este se ha puesto en marcha (Sandín, 1995; Taylor & Aspinwall, 1996, en Guarino & Sojo, 2011).

También se ha considerado, por algunos autores, al nivel de autoestima como una variable que podría modificar el impacto negativo del desempleo sobre el bienestar psicológico (Ripoll *et al.*, 1996).

A pesar de estos efectos, se dice que cuando no existen problemas financieros el desempleo es a menudo percibido como una oportunidad para realizar cambios en la carrera profesional (Schwefel, John, Pottohoff & Hechler, 1984, en Ripoll *et al.*, 1996).

1.5 Estudios relacionados con el desempleo

En el apartado anterior, se mencionaron algunos estudios en los que se demuestran los efectos psicológicos que sufren las personas desempleadas; pero también es importante estar al tanto de estudios en dónde se ha comparado a este grupo de personas con otros de diversa índole, además, tomar en cuenta variables como duración del desempleo, el género y la edad.

En estudios donde se comparó una muestra de desempleados y una con empleo mostraron que la salud mental del grupo desempleado fue significativamente más baja que la del grupo que conservó su empleo. Se pueden observar resultados que fueron similares a otros de naturaleza transversal, en los que sugieren que las personas sin empleo presentan un menor bienestar psicológico que los empleados (Ripoll, Rodríguez & Peiró, 1996).

Por otro lado, se encontró en distintas investigaciones que el desempleo tiene efectos sobre la salud mental de los individuos, particularmente sobre la depresión. También tiene efectos importantes sobre la probabilidad de suicidio, la conducta antisocial, el abuso de sustancias y el consumo de alcohol (Acosta, Rivera & Pulido, 2011). Que resultan equivalentes a los realizados por Snyder (1992, en Ripoll *et al.*, 1996) en donde explora la relación entre tasas de suicidio y porcentaje anual de desempleo. De sus resultados se desprende que el índice de desempleo está relacionado positivamente con la tasa de suicidio en los hombres pero no en las mujeres. En estudios realizados por Berry (2006) en el Departamento Británico para Trabajadores y Pensionados, se encontró que los desempleados generalmente tienen unas tasas más altas de problemas de salud

mental, suicidio y obesidad, que el común de la población (en García, Riaño & Benavides, 2012).

Artazcoz, Benach, Borrell y Cortéz (2004, en Acosta, Rivera & Pulido, 2011) usaron datos censales de la región de Cataluña en España, para evaluar si el género modula los efectos nocivos del desempleo en los individuos. Los resultados mostraron que, aunque hombres y mujeres deterioran su salud mental bajo condiciones de desempleo, los efectos del mismo son más pronunciados en los primeros que en las segundas. Extendiendo sobre las ideas de Artazcoz *et al.*, es posible que los roles sociales, así como las expectativas que estos generan sobre las interacciones entre el individuo y su medio, sean fundamentales para entender los motivos por los cuales la pérdida de empleo afecta (o no) a las personas. Por el contrario, en el estudio realizado por Guarino y Sojo (2011) se muestra que con respecto a los indicadores de salud las mujeres reportaron significativamente más sintomatología somática de ansiedad y disfunción social, que los hombres, específicamente las personas de mayor edad reportaron más deterioro en su salud general.

Acosta, Rivera y Pulido (2011) comparan desempleados mexicanos (la muestra llevaba 6.32 meses sin trabajar) con estudiantes de licenciatura, en ambos grupos predominaron las mujeres, el promedio de calificación de depresión y ansiedad fue significativamente mayor en el grupo de desempleados. También se encontró que la ansiedad era más alta en hombres que en mujeres. Los individuos desempleados presentan una salud mental comparativamente más pobre que individuos que se dedican prioritariamente a sus estudios.

De acuerdo a García y García (2008) y Garrido (2006), la experiencia psicológica del desempleo difiere en función de una serie de variables como la clase social, el género, el nivel de estudios, la edad, el apoyo social o la duración del periodo de desempleo, que determinan una actitud diferenciada hacia el trabajo de las personas en situación de desempleo (Izquierdo & Alonso, 2010).

1.5.1 Estudios relacionados con la duración del desempleo

Como ya se mencionó anteriormente es importante conocer más estudios, donde se estudie la variable de la duración de desempleo y la edad.

La duración de la persona sin trabajo ha sido una de las variables que con más frecuencia se ha utilizado en las investigaciones sobre el desempleo. Desde los inicios de la investigación psicosocial del desempleo, en los años 30, se hizo evidente que la duración del desempleo jugó un papel trascendental en el estudio de las etapas o fases por las que pasaban los desempleados (Izquierdo & López, 2013).

Según resultados de Tenjo y Ribero (1998, en Augusto & Uribe, 2009), la duración del desempleo aumenta con la educación, la edad, el estado civil –ser soltero–, el sexo –ser mujer– y si no se tiene experiencia laboral previa, de igual manera los jóvenes presentan duraciones más cortas, pero más frecuentes.

Estudios realizados en Colombia, entre ellos el de López (1994, en Augusto & Uribe, 2009) calcula las probabilidades mensuales tanto de conseguir empleo como de seguir desempleado, donde se encuentra que los hombres tienen más posibilidades de salir del desempleo, con efectos diferenciales según la duración: 20% en el primer mes, 15% en el tercero y 10% en el mes 18. Las mujeres tienen más posibilidades de seguir desempleadas: 83,4% en el primer mes, 63% en el tercero y 23,4% después de un año.

En el estudio realizado por Augusto y Uribe (2009), en Colombia sobre la duración de desempleo, se encontró que el 50% de los hombres consigue empleo en 8 meses o menos, las mujeres necesitan 18 meses o más para llegar a esa proporción. Es decir, para la mayoría de las mujeres el desempleo es de larga duración, mientras que para la mayoría de los hombres es de corta y mediana duración. Asimismo, el grupo con menor duración desempleado fue el de educación más alta (maestría y doctorado). Las personas sin ningún año de educación tardan más meses en abandonar el desempleo.

En una investigación realizada por Guarino y Sojo (2011) con desempleados venezolanos se encontró que los hombres presentaron en promedio 9 meses y medio como desempleados y las mujeres 1 año y 2 meses. Y en la muestra los participantes de mayor edad tenían mucho más tiempo sin trabajo que los jóvenes.

Baquero (2005, en Guataqui, Forero & García, 2009) encuentra que las mujeres, las personas con menor experiencia laboral y las personas con más edad tienen menor probabilidad de colocación.

Respecto a las semanas de búsqueda, se puede afirmar que las mujeres entre 31 y 40 años experimentan tiempos de búsqueda que son, en promedio, más del doble de los que presentan las mujeres menores de edad (Guataqui, Forero & García, 2009).

Guataqui, Forero y García (2009) indican que si bien las personas más educadas pueden quedar desempleadas menos veces durante su ciclo de vida, una vez están desocupadas lo están por un periodo de tiempo considerable, al contrario, quienes se han educado menos experimentan en repetidas ocasiones episodios de desempleo, aunque éstos sean de menos duración.

De la misma forma, en la investigación realizada por Guarino y Sojo (2011) se reportó que la duración del periodo de desempleo está asociada negativamente con la salud. Un mayor tiempo de desempleo genera un mayor deterioro en su salud general. Es decir, un mayor tiempo de desempleo parece impactar negativamente el equilibrio psicosocial y las funciones cognitivas del individuo.

En este sentido, Álvaro (1992, en Guarino & Sojo, 2011) encontró que las personas con más tiempo desempleadas reportan necesitar más tiempo para hacer las mismas cosas, concentrarse y llevarlas a cabo con la misma habilidad que antes.

En un estudio, Wanberg (1997, en Izquierdo & López, 2013) constata que es en los desempleados de larga duración, donde se encuentra un mayor

empobrecimiento de aspiraciones, de autonomía y de competencia personal, que acaba mermando, entre otras dimensiones, su creatividad. Además de que, diversos autores (Hayes & Nutman, 1981; Jahoda, 1982; O'Brien & Kabanoff, 1979) han planteado que las personas desempleadas durante un largo tiempo suelen autoculparse de esta situación (en López, 2007).

La adaptación a la situación de desempleo conlleva una ligera mejoría en el malestar subjetivo que constata en los estudios de desempleados de larga duración, aunque se mantiene siempre un nivel importante de empobrecimiento de aspiraciones, de autonomía y de competencia personal que siguen mermando la salud mental (Wanberg, 1997, en Del Pozo, Ruíz, Pardo & San Martín, 2000).

Otro aspecto de interés profesional que abordan los estudios sobre la adaptación psicosocial del desempleado, es la cuestión sobre las posibles fases por las que pasan los individuos ante un hecho estresante como suele ser el desempleo.

Concretamente, durante los primeros meses del desempleo, se produce un aumento del deterioro psicológico en los hombres de mediana edad. Sin embargo, este aumento no se ha visto confirmado en los jóvenes (Warr, 1987, en Del Pozo, *et al.*, 2000) después de esta primera reacción de agudización del malestar se produce una estabilización a partir de los seis meses de desempleo continuado (Warr & Jackson, 1985, en Del Pozo, *et al.*, 2000). También se han observado incluso pequeñas mejorías entre los doce y los veinticuatro meses de desempleo continuado (Warr & Jackson, 1985, en Del Pozo, *et al.*, 2000).

Warr (1993, en Cervantes, 2004) menciona que el desempleo se considera como un factor importante en la desestabilización familiar, ante la pérdida del empleo los contactos personales aumentan, especialmente con amigos y miembros de familia, sirviendo esto como estrategia de enfrentamiento, sin embargo, cuando el desempleo es superior a seis meses provoca una tensión familiar reflejándose en la disminución de contactos personales, ante la evidencia encontrada se puede decir que estas personas poseen bajos niveles de apoyo en el trabajo como

consecuencia de la pérdida de éste, lo cual se reflejaría en actitudes de incertidumbre laboral y en malas relaciones interpersonales.

1.5.2 Estudios relacionados con la edad

Según estudios (Berenstein, 2003; Delgado, Naranjo, Macías & Forcelledo, 2001; Lievano & Velasco, 2006; Martínez, 2003; Merlinsky, 2002; Valls & Martínez, 2004, en Padilla, Fajardo, Gutiérrez & Palma, 2007) coinciden en que el desempleo es una experiencia negativa, independientemente de la edad. Sin embargo si se compara entre distintos grupos de edad, hay que concluir que son los trabajadores adultos de edades intermedias (entre treinta y cincuenta años) los que más ven afectada su salud como consecuencia de la pérdida o no consecución de un empleo. No obstante, acorde a estudios consultados de los autores antes mencionados, el desempleo es una experiencia negativa, independientemente de la edad.

En el estudio realizado por Guarino y Sojo (2011) también se encontró que los participantes de mayor edad tenían mucho más tiempo sin trabajo que los jóvenes.

Kulik (2001, en Guarino & Sojo, 2011) encontró que las personas entre los 36 y 52 años tuvieron un mayor deterioro en su salud percibida, que los más jóvenes. Muy probablemente, la explicación a dicho fenómeno se encuentre en el hecho de que las personas de edad media (35 a 50 años) se encuentran en el periodo más productivo de su vida, están en un momento en el que deben mantener el hogar, criar hijos y ser útiles para la sociedad, en comparación a los más jóvenes que usualmente no tienen dichas responsabilidades ni las presiones sociales para adquirirlas.

Otras investigaciones revelan que la provisión de diferentes recursos como desarrollo de habilidades de enfrentamiento o el fortalecimiento de las redes de apoyo social, pueden prevenir el deterioro psicológico durante la situación de desempleo (McKee-Ryan, Song, Wanberg & Kinicki, 2005, en Montes & Louzán, 2013).

Encontrar trabajo ya no depende sólo de la edad, el sexo, la formación o la experiencia previa; existen otras variables más directamente relacionadas como la personalidad, la habilidad para planificar la búsqueda, destreza para enfrentar la entrevista, motivación de búsqueda de empleo, capacidad para resistir frustraciones inherentes a una búsqueda infructuosa, así como las relaciones familiares (Piqueras, Rodríguez & Rueda, 2008).

1.6 Estrés y desempleo

Retomando lo anteriormente expuesto, se puede decir que el desempleo es un evento estresante que puede afectar el bienestar psicológico y físico de las personas (Dooley, Fielding & Lennart, 1996, en Guarino & Sojo, 2011), dependiendo de los recursos de los que dispongan para enfrentarlo y de otras variables que facilitan o inhiben su efecto.

De esta forma, estar desempleado es una situación realmente estresante para los trabajadores y sus familias (Cervantes, 2004). Ha sido ampliamente reconocido y documentado que el desempleo es un acontecimiento estresante que se traduce en una experiencia psicológica negativa (McKee-Ryan, Song, Wanberg & Kinicki, 2005; Paul & Moser, 2009 en Montes & Louzán, 2013).

El desempleo, como factor de estrés, produce serios efectos debilitadores en la mayoría de las personas afectadas (Catalano & Dooley, 1977; Jahoda, 1982; Maastekasa, 1996; Winefield & Tiggeman, 1990; Smari, Arason, Hafsteinsson & Ingimarsson, 1997, en Buendía & Ramos, 2001).

Padilla, Fajardo, Gutiérrez y Palma (2007) consideran que la pérdida de su principal fuente de ingresos a causa del desempleo, puede entenderse como un estresor externo que causa disminución en la percepción sobre calidad de vida, e impacta negativamente en la percepción de éxito o eficacia de las personas, convirtiéndose en una fuente de estrés importante.

Asimismo, estudios llevados a cabo con desempleados ponen de manifiesto un nivel bajo de bienestar afectivo, menor placer, mayor estrés y trastornos del estado de ánimo (Buendía & Ramos, 2001).

Gascón, Olmedo, Bermúdez, García y Ciccotelli (2003, en Guarino & Sojo, 2011) estudiaron variables como estrés, calidad de vida, estrategias de enfrentamiento, estilos conductuales y síntomas somáticos, en un grupo de desempleados españoles, revisando las interacciones entre estas y comparando sus valores con los reportados por personas empleadas. Los resultados indicaron que el grupo de desempleados manifestó significativamente más estrés diario, peor calidad de vida y más quejas somáticas que el grupo de trabajadores.

Los individuos que pierden su trabajo sufren síntomas físicos causados por el estrés del desempleo, algunos indicadores son los dolores de cabeza, los problemas de estómago y la alta presión sanguínea, además que se ha encontrado que las personas desempleadas muestran un patrón de desamparo aprendido, baja autoestima y altos niveles de depresión. Una persona puede sufrir elevados niveles de estrés, ansiedad y desequilibrio cuando se ve obligada a cambiar de trabajo o queda desempleada de repente (Buendía, 1993; Muchinsky, 2000; Craig, 2001, en Cervantes, 2004).

Olafsson y Svensson (1987), en un estudio clásico acerca del impacto del desempleo, encontraron que las personas sufrían de presión arterial alta, incrementos en el colesterol, enfermedades psicosomáticas y estrés, en personas jóvenes desempleadas existía frustración, autoestima baja y sentimientos de desesperanza (Cervantes, 2004).

Muchinsky (2000, en Cervantes, 2004) comenta que ante el desempleo existen diferencias en la forma de enfrentar la pérdida del trabajo. Los hombres se apoyaban más en actividades enfocadas al problema, como la búsqueda de trabajo, mientras que las mujeres dependían más del apoyo social.

Por otro lado, Cervantes (2004) comparó un grupo de empleados con uno de desempleados, y encontró que las personas desempleadas reflejaban sentimientos de culpa, fracaso e ineffectividad y comportamientos socialmente inaceptados. Igualmente hombres y mujeres desempleados (as) perciben de manera distinta el estrés, ya que el sexo femenino presentaba mejor salud mental que el sexo masculino, es decir, reflejaban comportamientos optimistas, positivos, se mantienen relajadas y ecuanímes, además es probable que posean una alta autoestima esto puede deberse a los procesos de socialización, ya que las mujeres están más preparadas a comunicar sus sentimientos y más orientadas a usar estrategias de búsqueda de apoyo social que los hombres, esto implica que las mujeres estarían más dispuestas a comunicar sus sentimientos, lo que podría considerarse una consecuencia de experiencias en socialización vinculadas con el sexo. También halló que los hombres desempleados poseían mayores puntajes en el índice de salud mental pobre, lo que sugiere pensar que estos individuos presentan los síntomas clásicos de dolencias físicas asociadas con la inestabilidad emocional y tal vez presentan comportamientos socialmente inapropiados, dañinos o perjudiciales.

En general se puede observar que el desempleo tiene una estrecha relación con variables como: el nivel de estrés, sintomatología física, baja autoestima, sentimientos de inseguridad, cambios en el autoconcepto e identidad, retraimiento social lo que conlleva a insatisfacción en las relaciones familiares e incluso afecta la salud mental de las personas que lo experimentan.

A causa de lo anterior el siguiente capítulo se enfocará únicamente a la variable de estrés, concentrando en qué es, situaciones que son consideradas como estresantes, el proceso del mismo, entre otras características que son importantes a evaluar.

Capítulo 2: Estrés

2.1 Factores causantes de estrés

Diariamente las personas se enfrentan a estímulos de diversa naturaleza, pérdidas, frustraciones y amenazas que evocan consecuencias temibles (Stora, 2006). No hay que dejar de lado que todos estamos expuestos al estrés, niños, jóvenes, adultos y ancianos, hombres y mujeres, pero lo más importante es identificarlos a tiempo para poder modificar sus consecuencias (Olivier, 2001).

De esta forma, cualquier hecho o situación puede provocar estrés, como una amenaza de despido, un ascenso, un pagaré o recibo vencido, un billete de lotería premiado, un hogar inestable, un trabajo desagradable, tomar o no tomar decisiones, trabajar bajo presión, estrenar automóvil, chocarlo (Olivier, 2001). Y acontecimientos vitales; catastróficos, incontrolables, impredecibles, como la muerte de un ser querido, separación, enfermedad o accidente, despido, ruina económica, entre otros (Catalán, 2010).

Existen cambios que son inevitables y algunos pueden causarnos estrés, la cualidad del cambio, lo que es potencialmente dañino (Aneshensel, 1992; Pearlin, 1989; Thoits, 1983, en Sandin, 2003) ya que si éstos son indeseables, rápidos e inesperados son más dañinos que los que son deseados, esperados, habituales y controlados (Pearlin, 1989; Thoits, 1983, en Sandin, 2003).

Como puede verse en lo anteriormente expuesto, se trata de situaciones de origen externo al propio individuo y no se atiende a la interpretación o valoración subjetiva que pueda hacer el sujeto de las mismas. Sin embargo, esto depende del bienestar e inteligencia emocional de las personas y de sus habilidades desarrolladas en el ámbito de solución de problemas subjetivos (Aldwin & Revenson, 1987, en Ojeda & Espinosa, 2010)

Peralta, Robles, Navarrete y Jiménez (2009) mencionan que cuando las personas experimentan mayores niveles de estrés, presentan mayor número de quejas, tanto físicas como psicológicas.

2.2 Definición de estrés

El término estrés fue introducido en el campo de la salud por el fisiólogo Cannon (1932) pero su popularización se debió a Selye (1955). Con este concepto, tomado de la ingeniería, se pretende caracterizar los cambios psicofisiológicos que se producen en el organismo como respuesta a una situación de sobredemanda (Amigo, Fernández & Pérez, 2009), también se aplicó para caracterizar la respuesta corporal inespecífica que se producía en el organismo ante cualquier demanda externa que supusiera una amenaza para su equilibrio (Crespo & Labrador, 2003).

Es decir, el estrés es la respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores (Selye, 1936, en Rodríguez, Roque & Molerio, 2002). O en una segunda definición, el estrés es la respuesta inespecífica del organismo a toda demanda hecha sobre él (Rivera, 2010).

Para Levi (1971, en Rivera, 2010), el estrés tiene lugar cuando la estimulación externa incrementa la activación del organismo más rápidamente que su capacidad homeostática para atenuarlo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1994) define al fenómeno del estrés como las reacciones fisiológicas que en su conjunto preparan al organismo para la acción. Lo que concuerda con que las situaciones de estrés producen un aumento general de la respuesta fisiológica del organismo (Peralta, Robles, Navarrete & Jiménez, 2009).

Lazarus y Folkman (1986) sostienen que: “El término estrés tal como se utiliza en física, hace referencia a un cuerpo inactivo o pasivo que es deformado (strained) por fuerzas ambientales” (en Zavala, Rivas, Andrade & Reidl, 2008).

Clásicamente, el estrés se define como un estímulo puntual, agresivo, percibido como amenazante para la homeostasis. Así, el estrés activa un conjunto de reacciones que implican respuestas conductuales y fisiológicas (neuronales, metabólicas y neuroendocrinas) que permiten al organismo responder al estresor de la manera más adaptada posible (Duval, González & Rabia, 2010).

También, el término estrés ha sido relacionado a las sensaciones de tensión, ansiedad, miedo e incomodidad, siendo creciente el número de personas que se definen estresadas (Barreto, Augusta, Neves, Pagliarin & Silva, 2011).

Por otro lado, el estrés hace referencia a la tensión física, mental o emocional ocasionada por presiones y demandas ambientales, situacionales o personales, en que los sucesos impredecibles e incontrolables ocasionan más estrés que los hechos sobre los cuales los individuos tienen un mayor control (Tejeda, Félix, Osuna, Cazares, Gálvez, Ontamucha & Orduño, 2002, en Serrano & Flores, 2005).

El estrés interviene en todos los ámbitos en los que se desenvuelve el individuo y ejerce un impacto psicofisiológico perjudicial que desempeña un papel desencadenador, regulador o exacerbador de diferentes síntomas (problemas para respirar con facilidad, taquicardia, insomnio, gastritis, colitis, dermatitis, migraña, entre otros), así como estados emocionales perjudiciales (poca tolerancia a la frustración, ansiedad, depresión, temor) (Pérez, 2002, en Serrano & Flores, 2005).

En contraposición a los enfoques fisiológicos, Engel (1962, en Rivera, 2010) elaboró la primera definición de estrés en términos psicológicos.

Estrés psicológico es, todo proceso originado tanto en el ambiente exterior como en el interior de la persona, que impone un apremio o exigencia sobre el organismo, cuya resolución o manejo requiere el esfuerzo o la actividad del aparato mental, antes de que participe o sea activado otro sistema (Engel, 1962, en Rivera, 2010).

El estrés psicológico se refiere a una clase particular de relación entre la persona y su ambiente; la relación estresante es aquella que demanda esfuerzo o excede los recursos personales, y la unidad de análisis es la transacción o encuentro en el cual la evaluación de una persona involucra daño, miedo al daño, o una actitud positiva, optimista, de sobreponerse a los obstáculos, a los que se denomina “desafíos” (Folkman y Lazarus, 1986, en Serrano & Flores, 2005).

El estrés psicológico es también definido como una relación particular entre una persona y su ambiente, que es evaluada por la misma como una imposición o exigencia o como algo que excede sus recursos, poniendo en peligro su bienestar (Lazarus, 1984, en Rivera, 2010).

El estrés es una respuesta general del organismo ante demandas internas o externas que en un principio resultan amenazantes, consistiendo básicamente, en una movilización de recursos fisiológicos y psicológicos para poder afrontar tales demandas (Buceta & Bueno, 2001).

Se considera que el estrés se produce como consecuencia de un desequilibrio entre las demandas del ambiente (estresores internos o externos) y los recursos disponibles del sujeto (Catalán, 2010). En otras palabras, el estrés es el resultado del desequilibrio entre las exigencias y presiones a las que se enfrenta el individuo, por un lado, y sus conocimientos y capacidades por otro.

El estrés, por tanto, es una respuesta adaptativa que puede resultar beneficiosa para incrementar y mantener el rendimiento y la salud (Buceta & Bueno, 2001).

También hay que considerar al estrés a nivel individual y colectivo. Sandin (2003) considera que a nivel individual, el estrés puede ser entendido en términos de características personales y experiencia de historia.

Como ha señalado Mechanic (1978), el concepto de estrés hay que entenderlo también desde el nivel colectivo, ya que la capacidad de la persona para hacer frente a los problemas está influida por las instituciones de la sociedad, tales como

la familia o la escuela, las cuales están diseñadas para desarrollar las habilidades y competencias necesarias para afrontar las exigencias de la sociedad (Sandin, 2003).

2.3 Eustres y distress

Selye (1974, en Rivera, 2010) elaboró los conceptos de “eustres” y “distress”, correspondiendo el primero a estrés beneficioso que, a manera de gimnasia psicobiológica, mantiene el organismo en buen funcionamiento, y el segundo a estrés perjudicial, responsable de sufrimiento y enfermedad.

Entrando más a fondo a uno de sus conceptos, Hans Selye (1956, en Dorante & Matus, 2002) también empleó la palabra distress como un término del estrés negativo, el cual es dañino, produce reacciones contrarias, confusión, pobre concentración y ansiedad, dando como resultado una pobre ejecución de nuestras actividades, por lo que un individuo con este tipo de estrés no puede enfrentarse a la vida competentemente y, si además es prolongado, el organismo entra en una peligrosa zona de enfermedad. Ahora bien, en algún lugar entre el eustress y el distress, hay un nivel óptimo.

El estrés es negativo cuando excede la habilidad para enfrentar presiones en el sistema corporal causando problemas físicos y de conducta. Por el contrario, el estrés es positivo cuando esta fuerza la modificamos de acuerdo a nuestras propias necesidades y así se incrementa el vigor y la potencia de nuestros mecanismos de adaptación (Dorante & Matus, 2002).

No obstante, el exceso cuantitativo o cualitativo de estrés, consecuencia, por un lado, de la exposición a múltiples o muy impactantes situaciones estresantes y, por otro, de la falta de recursos apropiados para hacer frente a tales situaciones, o como resultado del agotamiento de un organismo que con bastante frecuencia debe estar sobre funcionando para manejar las situaciones que podrían afectarlo, puede perjudicar seriamente el rendimiento y la salud de las personas, constituyendo de hecho, un destacado determinante del rendimiento deficitario y

uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades más graves de nuestro tiempo (Buceta & Bueno, 2001).

Sin embargo, no hay que dejar de lado que el estrés no sólo trae consecuencias negativas para las personas, también las hay positivas, como ser ascendido en un trabajo (Aldwin, 1994). El estrés es visto como la energía que se considera necesaria para alcanzar metas, algo fundamental para la vida del individuo (Zavala, Rivas, Andrade & Reidl, 2008).

Podemos decir entonces que el ser humano requiere del estrés dado que este es quien permite regular la capacidad para responder. La meta sería manejar el estrés adecuadamente o de acuerdo con nuestra forma de vida (Dorante & Matus, 2002).

2.3.1 Estrés negativo

La falta de tareas en una situación laboral (“underload”) y la ausencia de estímulos y condiciones positivas también demuestran ser estresante (Kanner, 1978, en Rivera, 2010).

Tygranyan (1976, en Rivera, 2010) observó, de manera un tanto inesperada, que el reposo puede tener efectos estresantes. Su investigación consistió en dividir a un conjunto de soldados en dos grupos. En uno participaron de manera normal en sus actividades y otro, el grupo control, fue mantenido en cama durante siete semanas. Curiosamente, los sujetos del grupo control empezaron a mostrar ligeros aumentos de los niveles de adrenalina en la segunda semana, y, a partir de la tercera, tanto la adrenalina como el cortisol se elevaron notablemente. El grupo de soldados en entrenamiento, en cambio, tuvo un aumento importante de las hormonas de estrés durante la primera semana, pero luego fue declinado hasta regresar a sus niveles. La conclusión fue que una vez satisfechas las necesidades de descanso, la continuación forzada de un reposo absoluto constituye una situación de estrés mayor que el ejercicio moderado.

2.4 Características básicas del estrés

De acuerdo con Buceta y Bueno (2001), se asume que el estrés está determinado por la interacción entre situaciones potencialmente estresantes (situaciones que tienen la propiedad de provocar estrés, aunque no necesariamente lo provoquen) y características personales relevantes (aquellas que en interacción con las situaciones potencialmente estresantes aumentan la probabilidad del estrés).

Los mismos autores dicen que esta interacción se produce, en primer lugar, en la percepción y valoración que la persona hace de las situaciones potencialmente estresantes y en segundo lugar, en la percepción y valoración de los propios recursos para hacer frente a tales situaciones. Del resultado de esta interacción dependerán la aparición, la duración y la intensidad de la respuesta de estrés, así como sus manifestaciones específicas (ansiedad, hostilidad, entre otros). Finalmente la respuesta de estrés puede tener consecuencias favorables o perjudiciales en el rendimiento y la salud de las personas que lo padecen.

Lo que concuerda con Sandin (2003), el cual ha sugerido que los efectos del estrés dependen de: (1) la percepción del estresor, (2) la capacidad del individuo para controlar la situación, (3) la preparación del individuo por la sociedad para afrontar los problemas y (4) de la influencia de los patrones de conducta aprobados por la sociedad.

Se considera que una persona está en una situación estresante o bajo un estresor cuando ha de hacer frente a situaciones que conllevan demandas conductuales que le resulta difícil poner en práctica o satisfacer. Es decir, depende tanto de las demandas del medio como de sus propios recursos para enfrentarse a él (Lazarus & Folkman, 1984 en Rodríguez, Roque & Molerio, 2002).

Crespo y Labrador (2003) dicen que la respuesta de estrés es una reacción inmediata e intensa, que implica la movilización general de los recursos del organismo, y que se produce ante situaciones que suponen importantes demandas para el individuo, ya sea porque implican una pérdida (la muerte de un

ser querido), o bien, tratarse de una amenaza (ya sea el ataque de un tigre, o la amenaza de despido) o de un reto (como la posibilidad de ganar una competición deportiva). Es decir, la respuesta al estrés prepara al organismo para actuar ante las amenazas y retos de diversa índole que aparecen en su entorno, y que constituirían los *estímulos estresores*.

Por ello, el estrés tiene dos componentes básicos: los agentes estresantes o estresores, que son las circunstancias del entorno que lo producen y las respuestas al estrés, que son las reacciones del individuo ante los mencionados agentes (Olivier, 2001).

2.5 Situaciones consideradas como estresantes

Un mismo tipo de suceso vital (el matrimonio, la separación, el divorcio, la pérdida de trabajo, la pérdida de un amigo o de un familiar) puede generar niveles elevados de estrés e importantes perturbaciones de la salud en unas personas pero no en otras (Sandin, 2003).

El término estrés se aplicaba no sólo a eventos catastróficos, sino a situaciones de la vida cotidiana y a las aflicciones que producía en las personas, porque les podía causar enfermedades graves desde el punto de vista psicológico y médico (Zavala, Rivas, Andrade & Reidl, 2008).

Las fuentes de estrés son eventos que pueden ser de origen interno o externo al individuo. Los estímulos internos son «todo aquello que forma parte del mundo interno, de las cogniciones del individuo, su modo de ver el mundo». Los estímulos externos se refieren a los acontecimientos en la vida diaria de la persona.

Lazarus y Folkman (1984, en Rodríguez, *et al.*, 2002) señalan que existen ciertas características que parecen determinar el que una situación devenga como estresante, entre ellas se destacan: el cambio o novedad, la falta de información, la no predictibilidad, incertidumbre, ambigüedad, inminencia, duración y

significación para la persona, entre otras. Al igual destacan las condiciones biológicas del organismo y la carencia de habilidades para hacerle frente.

En general, Crespo y Labrador (2003) consideran que una persona se encuentra sometida a una situación de estrés cuando ha de hacer frente a demandas ambientales que sobrepasan sus recursos, de manera que percibe que no puede darles respuesta de una manera efectiva. La respuesta también viene determinada por el modo en que la persona percibe la situación, así como de sus habilidades, recursos y formas de comportarse en dicha situación.

Estos autores mencionan que existen una serie de características que parece contribuir a hacer estresante una situación:

- El cambio o novedad en la situación estimular. El mero cambio en una situación habitual puede convertirla en amenazante, ya que suele implicar la aparición de demandas nuevas a las que es necesario adaptarse, utilizando para ellos recursos del organismo.
- La falta de predictibilidad, considerada esta como el grado en que se puede predecir lo que va a ocurrir.
- Incertidumbre acerca de lo que puede suceder en una situación. Se trata, en definitiva, de la probabilidad de aparición de un determinado evento, esto es, de situaciones con resultado incierto.
- Ambigüedad: se produce cuando cualquiera de las características de la situación (duración, intensidad, frecuencia...) es desconocida, esto es, cuando la información sobre la situación no es clara o suficiente.
- Situaciones que sobrepasan los recursos del individuo (ya sea porque no los posea o porque no sea capaz de ponerlos en marcha).

- Situaciones en las que la persona no sabe qué hacer (bien porque no se puede hacer nada, porque no conoce el modo de actuación a seguir en la situación, o porque aun conociéndolo no sabe ponerlo en marcha).

Buceta y Bueno (2001) dicen que en general, son potencialmente estresantes las situaciones que pueden tener trascendencia para las personas, que implican cambios significativos en la vida cotidiana, o las que las obligan a sobre funcionar para manejarlas o adaptarse a ellas, sobre todo si son novedosas, inciertas, ambiguas, conflictivas, difíciles o insolubles, o resultan dolorosas, desagradables, molestas, incómodas o poco gratificantes. Estas situaciones tienen características como las siguientes:

- Amenazan la seguridad de las personas (seguridad personal), la inversión personal que han realizado en alguna cuestión concreta (proyecto de trabajo), el cumplimiento de alguna tarea o compromiso, su autoconfianza, su autoestima o su autorrealización.
- Atentan contra principios, valores y creencias fundamentales, contra normas o costumbres de funcionamiento personal o contra su propia intimidad.
- Exigen un sobre esfuerzo físico y mental y/o un rendimiento elevado y unos resultados satisfactorios.
- Implican la toma de decisiones difíciles, la obligación de asumir responsabilidades y/o riesgos considerables, o la necesidad de actuar en poco tiempo.
- Conllevan la exposición a algo desagradable, doloroso, molesto o incómodo.
- Propician la aparición de sentimientos de inutilidad o fracaso (la jubilación)

Las principales fuentes de estrés o estresores en el ambiente natural de acuerdo a los autores Crespo y Labrador (2003) son:

- ✓ *Acontecimientos o sucesos vitales estresantes*: pueden implicar acontecimientos extraordinarios y extremadamente traumáticos; pero también eventos más o menos normativos (matrimonio, divorcio, despido...).
- ✓ *Acontecimientos diarios*: microacontecimientos o “sucesos menores”, que ocurren con cierta cotidianidad (disputas familiares, problemas económicos, atascos, perder cosas...).
- ✓ *Situaciones de tensión crónica mantenida*: (puesto laboral conflictivo, con sobrecarga constante de trabajo o con perspectivas de futuro inciertas).

2.6 Respuesta de estrés

Buceta y Bueno (2001) nos dan a conocer que la activación general del organismo es una respuesta en la que intervienen el sistema nervioso central y el sistema neurovegetativo. Básicamente al aumentar la activación general, aumentan el estado de alerta, la actividad somática y la actividad simpática, aumentará su tensión muscular y se incrementará su tasa cardíaca. Sin embargo, el estrés provoca una disminución de la activación (cuando predominan la depresión o el agotamiento) cuyos efectos suelen ser perjudiciales. Por tanto, no se debe identificar estrés con activación, pues se podría cometer un grave error como el asumir que una persona que muestra pasividad y desgana no sufre estrés.

Por otro lado, la respuesta de estrés es una respuesta automática del organismo a cualquier cambio ambiental, externo o interno, mediante la cual se prepara para hacer frente a las posibles demandas que se generan como consecuencia de la nueva situación (Labrador, 1992, en Rodríguez, *et al.*, 2002).

De acuerdo a Rivera (2010) en la actualidad se reconocen diferentes tipos de respuesta de estrés, una de ellas es:

- Lucha- huida: se define desde los tiempos de Cannon (1929) como la respuesta básica del organismo ante toda situación que considera amenazante o peligrosa, caracterizada neurológicamente por aumento de la actividad simpática, y endocrinamente por secreción de catecolaminas por la médula suprarrenal. Se necesita de una alteración brusca para desencadenar la reacción de lucha-huida, se estimula el sistema ergotrópico, con la correspondiente activación simpática e incremento de producción de adrenalina y noradrenalina por la médula de la glándula suprarrenal. Ésta es la fase aguda de la reacción, que se inicia en milisegundos y que puede ser de muy corta duración, si se corrige rápidamente el disturbio o se elimina el peligro que la desencadenó. En estados de mala sintonía vegetativa la activación ergotrópica puede durar más de lo necesario, siendo ésta una de las causas de los efectos patógenos del estrés.

Rivera (2010) menciona que en la vía neurovegetativa el núcleo central es el diencefalo, donde se originan los sistemas ergotrópicos y trofotrópicos descritos por Hess (1949), con toda su rica red de conexiones hacia arriba con el sistema límbico y la corteza cerebral, y hacia abajo con el resto del cuerpo a través del sistema nervioso autonómico. En toda situación de esfuerzo, defensa, lucha, huida, se activa el sistema ergotrópico, mientras que la activación del trofotrópico favorece las funciones de descanso y reparación del organismo. La respuesta neurovegetativa de estrés se caracteriza por aumento del tono ergotrópico. Todas las técnicas de relajación y meditación tratan de contrarrestar el estrés activando el sistema trofotrópico.

2.7 Proceso del síndrome general de adaptación

Selye (1936, en Rivera, 2010) describió el síndrome general de adaptación, él dice que este síndrome atraviesa tres fases sucesivas. La primera, llamada reacción de alarma, se inicia con una breve subfase inicial de inhibición o “shock”, que rápidamente se continúa con una liberación masiva de glucocorticoides (de los que el más importante es el cortisol) por la porción cortical de la glándula

suprarrenal, que pasan a la circulación general y producen un estado catabólico, con pérdida de peso y tendencia a la hemoconcentración y a la hipocleremia.

Duval, González & Rabia (2010) coinciden con esta fase llamada de alerta en la cual es una reacción a un estresor, el hipotálamo estimula las suprarrenales (en su parte medular) para secretar la adrenalina, cuyo objetivo es suministrar la energía en caso de urgencia. Habrá entonces una serie de respuestas del organismo como un aumento de la frecuencia cardíaca, una vasodilatación, un aumento de la vigilancia (puesta en juego también por la noradrenalina).

En la segunda o estadio de resistencia, la corteza suprarrenal aumenta su actividad y se acumula gran cantidad de gránulos repletos de corticoides, empiezan a predominar los procesos anabólicos generales, se recupera el peso normal, y se produce hemodilatación e hipercloremia.

Duval, González & Rabia (2010) nos exponen que, la segunda fase es la fase defensa (o resistencia) que se activa solamente si el estrés se mantiene. Las suprarrenales (en la zona fasciculada) van a secretar entonces un segundo tipo de hormona, el cortisol. Su papel es, esta vez, el de mantener constante el nivel de glucosa sanguínea para nutrir los músculos, el corazón, el cerebro. Por una parte, la adrenalina suministra la energía de urgencia; por otra, el cortisol asegura la renovación de las reservas. Es una fase de resistencia, el organismo debe “aguantar”.

La tercera fase, o de agotamiento, aparece si el estímulo estresante dura suficiente tiempo. En ella tienen lugar los infartos, en la corteza suprarrenal, con pérdida progresiva de su capacidad de secreción, y el organismo finalmente muere por encontrarse totalmente exhausto de defensas. Las úlceras gástricas tienden a aparecer al principio de la reacción de alarma y al final del estadio de resistencia.

Finalmente en esta fase Duval, González & Rabia (2010) indican que, la fase de agotamiento (o de relajamiento) se instala si la situación persiste y se acompaña

de una alteración hormonal crónica (con consecuencias orgánicas y psiquiátricas). Si la situación persiste todavía más, es posible que el organismo se encuentre desbordado, inclusive agotado. Poco a poco las hormonas secretadas son menos eficaces y comienzan a acumularse en la circulación. Resultado: el organismo está invadido de hormonas que tendrán un impacto negativo sobre la salud.

Por otro lado Olivier (2001) nos dice que la respuesta al estrés de todo organismo humano tiene 3 fases, las cuales describiré a continuación:

1. Fase de alarma (estrés agudo)
2. Fase de resistencia (estrés crónico)
3. Fase de agotamiento (enfermedad y muerte)

La reacción de *alarma* se inicia en el momento exacto en que un ser humano se enfrenta a un estímulo o agente que produce estrés. Si dicho estímulo es muy intenso y el organismo no es capaz de adaptarse, el individuo muere. Pero si el agente no es intenso y permite que el organismo resista, la curva ascenderá por arriba del nivel normal de resistencia hasta dar principio a la segunda etapa del síndrome de adaptación general que es la etapa de *resistencia*, en la que el estrés se convierte en algo permanente, crónico. Y si esta etapa es intensa y se prolonga demasiado tiempo, tarde o temprano se manifestará la etapa de *agotamiento*, en la que la enfermedad, o incluso la muerte, harán su aparición.

Lo que coincide en parte con lo dicho por Barreto da Costa, Augusta, Neves, Pagliarin y Silva (2011) es que el proceso de estrés presenta cuatro fases: alerta, resistencia, casi-agotamiento y agotamiento.

La fase de alerta es el momento en que la persona se prepara para enfrentar nuevas situaciones. En la fase de resistencia el individuo automáticamente intenta lidiar con sus estresores de modo que pueda mantener su homeostasis interna. Si los factores estresantes persisten hay una ruptura en la resistencia de la persona y

ésta pasa a la fase de casi-agotamiento, en la cual, debido a un gran dispendio de energía, hay una incapacidad del organismo para reestablecer la homeostasis. Hay momentos en que el equilibrio es alcanzado, alternándose con períodos de mucha incomodidad, cansancio y ansiedad. Cuando el reequilibrio no es alcanzado por la movilización del organismo el proceso evoluciona para la última fase que es la de agotamiento en la que hay una ruptura total de la resistencia, lo que lleva a un excesivo desgaste psicológico y físico.

Se aprecia que diversos autores coinciden con el síndrome general de adaptación o respuesta del estrés.

2.8 Aspectos fisiológicos

Como ya se mencionó anteriormente, Crespo y Labrador (2001) mencionan que las situaciones de estrés producirán un aumento general de la activación del organismo (Anisman, Kokiinidis y Sklar, 1985; Everly, 1989, en Crespo & Labrador, 2001). Se pueden distinguir tres ejes de actuación en la respuesta de estrés a nivel fisiológico:

- a) *Eje neural (eje I)*: parece activarse de manera inmediata en todos los casos, provocando una activación simpática y, en casos excepcionales, también parasimpática, así como un incremento en la activación del Sistema Nervioso Somático. Su actuación no suele provocar trastornos psicofisiológicos, pues el Sistema Nervioso Simpático no puede estar mandando señales de forma continua mucho tiempo. Los únicos problemas pueden deberse a un mantenimiento excesivo de la tensión muscular por activación del Sistema Nervioso Somático. Sólo en ocasiones excepcionales, una activación simpática inicial excesivamente intensa y/o el estado precario de alguno de los órganos podría producir algún trastorno (ej. Infarto de miocardio u otra alteración vascular), pero siempre con carácter excepcional y frecuencia muy escasa.
- b) *Eje neuroendocrino (eje II)*: es más lento en su activación y necesita unas condiciones de estrés más mantenidas. Su disparo implica la activación de

la médula de las glándulas suprarrenales, con la consiguiente secreción de catecolaminas (adrenalina y noradrenalina), lo que ayuda a aumentar y mantener la actividad adrenérgica, produciendo efectos similares a los producidos por la activación simpática, si bien con un efecto más lento y duradero (Usdin, Kretnansky & Kopin, 1976, en Crespo y Labrador, 2001). La activación de este eje prepara al organismo para una intensa actividad corporal con la que poder responder a cualquier posible amenaza externa, bien haciéndole frente (luchando), bien escapando de ella.

- c) *Eje endocrino (eje III)*: puede dividirse en cuatro subejes, el primero y más importante es el eje adrenal-hipofisiario, que responde provocando la liberación de glucocorticoides (cortisol y corticosterona), que facilitan la retención de sal por los riñones con la consecuente retención de líquido y un incremento de los depósitos de glucógeno en el hígado.

Los otros tres subejes implican la secreción de la hormona del crecimiento cuyo papel en la respuesta de estrés no está tan claro, el incremento en la secreción de las hormonas tiroideas, en especial tiroxina, que aumenta el metabolismo, y en consecuencia el desgaste general, y la secreción de vasopresina, con sus efectos de alteración del funcionamiento de los riñones y el consiguiente incremento en la retención de líquidos, pudiendo así colaborar al desarrollo de la hipertensión.

Frankenhauser (1980, 1986, en Crespo & Labrador, 2001) y Lundberg (1980, en Crespo & Labrador, 2001), han comprobado que las situaciones caracterizadas por esfuerzo con distress (alto grado de malestar) producen un incremento de catecolaminas y cortisol (esto es, activación los ejes II y III), mientras que las situaciones que implican esfuerzos sin distress, se acompañan de un incremento en la secreción de catecolaminas al tiempo que se suprime la secreción de cortisol (activación del eje II pero no del eje III), por último, las situaciones que implican distress sin esfuerzo, conllevan un incremento en la secreción de cortisol (eje III), aunque también puede haber elevación de catecolaminas.

En lo que respecta a la secreción de adrenalina o noradrenalina, Goldstein y Halbreich (1987, en Crespo & Labrador, 2001) señalan notables incrementos en adrenalina asociados con atención y vigilancia (vuelo, conducción de coches, estrés mental, hablar en público...), mientras que la secreción de noradrenalina parece responder más a estrés físico y actividad.

2.9 Estrés y salud

El estrés deteriora el funcionamiento normal del organismo y ocasiona experiencias negativas o poco gratificantes (ej. disminuye el rendimiento laboral, las personas se encuentran con menos energía, empeora el estado de ánimo, dificulta el disfrute de las experiencias cotidianas, aumenta la tensión muscular, etc.), deteriorando, en definitiva, su bienestar y su calidad de vida (Buceta & Bueno, 2001).

Las respuestas cardiovasculares al estrés se han relacionado con el desencadenamiento y desarrollo de enfermedades como la hipertensión arterial primaria y la arteriosclerosis (Al'Absi, Buchanan, Marrero & Lovallo, 1999, en Moya, Serrano, González, Rodríguez & Salvador, 2005).

Ahora se muestra una tabla en la cual se exponen las principales alteraciones de la salud relacionadas con el estrés (Labrador, 1992, en Buceta & Bueno, 2001).

Trastornos cardiovasculares	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hipertensión ▪ Enfermedad coronaria (angina de pecho, infarto de miocardio) ▪ Taquicardia ▪ Arritmias cardíacas episódicas ▪ Enfermedad de Raynaud
Trastornos respiratorios	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Asma bronquial ▪ Síndrome de hiperventilación ▪ Otros: taquipnea, dificultades respiratorias episódicas (disnea), sensación de opresión torácica
Trastornos inmunológicos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gripe, herpes, tuberculosis ▪ Cáncer ▪ Sida
Trastornos endocrinos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hipertiroidismo ▪ Hipotiroidismo ▪ Síndrome de Cushing
Trastornos gastrointestinales	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Úlcera péptica ▪ Dispepsia funcional ▪ Síndrome del intestino irritable ▪ Colitis ulcerosa ▪ Otros: molestias digestivas, digestiones lentas, estreñimiento, aerofagia, espasmos exofágicos
Trastornos dermatológicos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prurito ▪ Sudoración excesiva ▪ Dermatitis atípica ▪ Otros: alopecia, urticaria crónica, hipersecreción de grasa cutánea (seborrea, acné), rubor facial
Dolor crónico y cefaleas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cefalea: tensional, migrañosa, mixta ▪ Dolor crónico, lumbalgia, dismenorrea, etc.
Trastornos bucodentales	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bruxismo ▪ Liquen plano oral
Trastornos sexuales	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Impotencia ▪ Eyaculación precoz ▪ Coito doloroso ▪ Vaginismo ▪ Alteraciones de la libido

En capítulo concluido, se conoció a grandes rasgos que el estrés depende en gran parte de los recursos con los que cuenta la persona y en cómo percibe las situaciones que la rodean, si este excede los recursos, la persona puede enfermarse y traer consigo consecuencias físicas y psicológicas. Por lo anterior, el siguiente capítulo se enfocará a las estrategias de enfrentamiento, que en gran parte ayudan a la persona para hacer frente al estrés.

Capítulo 3: Enfrentamiento

Góngora (1999) expresa que uno de los problemas en la psicología de habla hispana es que se tienen que hallar palabras equivalentes a los términos propuestos en esta disciplina provenientes de algún idioma extranjero particularmente el inglés, lo cual se vuelve más delicado, cuando se traduce alguna obra o texto, o cuando se quiere usar el significado del término para alguna publicación o para alguna otra actividad científica o académica. El autor menciona que en la traducción del término *coping*, existen en el idioma español al menos, dudas si la palabra equivalente más adecuada es confrontación, afrontamiento, enfrentamiento o alguna otra que indique con la mayor claridad posible su naturaleza. En esta investigación se utilizará la palabra enfrentamiento, pues es la palabra que coincide en los dos idiomas.

Debido a esto ocuparemos a lo largo de este capítulo el término de enfrentamiento.

3.1 Definición de enfrentamiento

Existen diversas definiciones de enfrentamiento, a continuación se mencionarán algunas:

Según Lazarus y Folkman (1991) el enfrentamiento contiene a todos aquellos esfuerzos cognoscitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluados como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (en Silva, 2000). Para Gil (2006), el enfrentamiento es una respuesta del individuo al estrés, ya sea conductual o psicológica dirigida a reducir sus cualidades aversivas.

Enfrentamiento se refiere a las respuestas cognoscitivas y comportamentales que los sujetos usan para manejar y tolerar al estrés (Omar, 1995).

Para Góngora y Reyes (2000) el enfrentamiento es considerado en la actualidad como un factor que media la relación entre el estrés y la adaptación, reconociéndosele un papel central en este mismo proceso (Vera, Laborin, Batista, Torres & Acuña, 2007).

Enfrentamiento es todo aquello que las personas *piensan, sienten o hacen* ante los problemas o estresores que su medio ambiente les presenta con el fin de conservar su bienestar como una *tendencia general* y, en la cual, se *identifica* con claridad la dimensión de estabilidad (rasgo) y la *tendencia específica* a responder con base a la situación confrontada (estado) (Reyes, 2011).

Lazarus y Folkman (1991, en Silva, 2000) mencionan que los estímulos no son nocivos como una propiedad inherente, sino que esto dependerá de la percepción y la evaluación que la persona haga sobre el estímulo.

Miller (1980, en Gil, 2006) afirma que, el enfrentamiento consiste en el conjunto de respuestas conductuales aprendidas que resultan activas para disminuir el grado de activación mediante la neutralización de una situación peligrosa o nociva.

Los esfuerzos cognoscitivos, emocionales y conductuales que desarrolla el individuo para manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas por él como excedentes o desbordantes de sus recursos (Góngora & Reyes, 1999).

Así Góngora y Reyes (1999), mencionan que lo crítico en la vida no es tener o no tener problemas, sino qué hacemos con los problemas que tenemos.

Mechanic (1974, en Gil, 2006) afirma que, el enfrentamiento tiene tres funciones principales: en primer lugar, proporciona herramientas para enfrentar las demandas sociales del medio; en segundo lugar, crea el grado de motivación necesario para enfrentar dichas demandas y por último; mantiene el equilibrio psicológico suficiente para dirigir recursos y energía a la solución del conflicto.

En otra definición encontramos que el enfrentamiento es el intento por parte de la persona de dominar la circunstancia estresante, y tiene dos funciones principales: en primer lugar, cuando las personas se enfrentan, intentan librarse de las consecuencias negativas de los agentes estresantes, como la ansiedad o la depresión; en segundo lugar, cuando las personas se enfrentan intentan cambiar la situación potencialmente estresante mediante la resolución de problemas (Llor, 1995, en Nolasco, 2011).

Lazarus y Folkman (1984/1991, en Góngora, 2000) proponen que el enfrentamiento es un proceso y por lo tanto lo conciben como dinámico, cambiante y situacional, y se oponen a lo que consideran el enfoque tradicional del enfrentamiento como rasgo, por lo tanto, más consistente a través de las situaciones y que se relaciona con los estilos de la personalidad (Bolger, 1990; Endler, Kantor & Parker, 1994; Mc Crae, 1993, en Góngora, 2000).

El enfrentamiento a los problemas actualmente se considera como un factor mediador de la relación estrés-adaptación, en cuyo proceso se incluyen la conjugación de aspectos emocionales, sociales, cognoscitivos y comportamentales que caracterizan a las personas y las culturas (Lazarus y Folkman, 1991; Díaz- Guerrero, 1997, en Silva, 2000). Asimismo, el enfrentamiento tiene una relación directa con una gran variedad de recursos tanto ambientales como personales que están directamente relacionados con el hecho de mantenernos saludables en períodos de nuestra vida altamente estresante (Gil, 2006).

El enfrentamiento y el apoyo social se consideran mediadores de la respuesta del estrés, en el sentido de que median los efectos de los estresores sobre la respuesta (Pearlin, 1989, en Sandin, 2003).

Ojeda y Espinosa (2010) mencionan que para determinar si un evento es estresante:

Primero se debe hacer una valoración primaria que se refiere al impacto y significado que el evento tiene sobre la persona y que responde a la pregunta: ¿es la situación una amenaza para mi bienestar?; es decir, la persona determina si un evento es relevante o no a su bienestar y si las señales la benefician, amenazan, cambian o perjudican.

Lo cual coincide con lo dicho por Lazarus y Folkman (1984, en Regueiro & León, 2003), donde primero se denomina valoración primaria, el individuo evalúa la importancia del estímulo, su signo y su naturaleza, y como resultado obtiene un juicio acerca de si el estímulo es irrelevante, beneficioso o estresante. Y una valoración secundaria que tiene que ver con discernir entre todos los recursos con los que cuenta la persona para lidiar con la situación estresante y que responde a la pregunta: ¿Tengo las habilidades para hacer frente a la situación-problema? Es decir, la persona determina qué opciones y recursos de enfrentamiento tienen disponibles en ese momento para manejar la situación.

En lo que para Lazarus y Folkman (1984, en Regueiro & León, 2003) fue denominado valoración secundaria, se evalúa la capacidad para hacer frente al estímulo: en los casos en los que considere que sus recursos no son suficientes aparecerá estrés. En esta situación el individuo pone en marcha estrategias de enfrentamiento, esfuerzos cognoscitivos y conductuales dirigidos a manejar la situación.

En los casos en que estos recursos se perciban insuficientes, la persona pondrá en marcha estrategias de enfrentamiento enfocadas al problema, a fin de conseguir los objetivos de la decisión, y también enfocados a la emoción, a fin de minimizar el impacto emocional (Regueiro & León, 2003).

3.2 Clasificación del enfrentamiento

Frente a eventos amenazantes y/o estresantes de la vida cotidiana, las personas responden de diferentes maneras. Estas respuestas cognoscitivas y comportamentales que los sujetos emplean para manejar y tolerar el estrés, se

conocen en el ámbito de la psicología comportamental como estrategias o estilos de enfrentamiento (Omar, 1995). Por lo tanto, para saber si un evento es vivido como estresante, es necesario conocer la interpretación que se hace de él (Lazarus, 1991, en Zavala, Rivas, Andrade & Reidl, 2008).

Si bien existen numerosas clasificaciones del enfrentamiento, la mayoría de los autores (Aldwin & Revenson, 1987; Carver, Scheier & Weintraub, 1989; Lazarus & Folkman, 1986; Moos, 1988 en Krzemien, 2007) distinguen tres dominios del enfrentamiento: cognoscitivo, conductual y emocional, según se oriente a la resignificación de la situación crítica, al intento de resolución del problema, y/o a la regulación de las emociones suscitadas.

Menaghan (en Rice, 2008) sugirió que se puede considerar al enfrentamiento en términos de tres aspectos de orden superior: 1) recursos de enfrentamiento, 2) estrategias de enfrentamiento y 3) estilos de enfrentamiento. Los recursos de enfrentamiento constituyen la línea de suministro de las estrategias de enfrentamiento. Las estrategias de enfrentamiento se refieren a las actuaciones y planes directos utilizados para disminuir o eliminar el estrés. Los estilos de enfrentamiento son las formas habituales o estereotipadas de enfrentarse a una crisis.

3.2.1 Recursos de enfrentamiento

La habilidad para manejar situaciones estresantes depende de los recursos disponibles de enfrentamiento del sujeto. Estos recursos desempeñan un rol crucial de la relación estrés-salud-enfermedad y constituyen características estables del sujeto y del medio ambiente donde el sujeto funciona (Omar, 1995).

Los recursos de enfrentamiento son características personales y sociales en los que se basan las personas cuando tienen que hacer frente a los estresores (Pearlin & Schooler, 1978 en Sandin, 2003).

Lazarus y Folkman (1986) mencionan que “decir que una persona tiene muchos recursos no solo significa que dispone de una gran número de ellos, sino que también tiene la habilidad para aplicarlos ante las distintas demandas del entorno” (en Guerrero, 2003). Estos significados comparten la idea de que los recursos son algo extraíble de uno mismo, tanto si son realmente útiles (por ejemplo, dinero, juguetes, personas a las cuales recurrir, conocimientos importantes) como si constituyen un medio para hallar otros recursos necesarios pero no disponibles (pág. 181, en Nolasco, 2011).

Algunos recursos de enfrentamiento para reducir las tensiones causadas por las situaciones estresantes son: el autocontrol, el humor, el llanto, blasfemar, lamentarse, jactarse, discutir, pensar y liberar la energía de una forma u otra (Lazarus & Folkman, 1986).

El apoyo social puede ser considerado como un recurso del enfrentamiento ante estrés (Thoits, 1995 en Sandín, 2003). Tener a alguien de quien recibir apoyo emocional y, además, poseer habilidades sociales constituyen recursos importantes de enfrentamiento debido al importante papel que juega la actividad social en la vida de los individuos. Los individuos que viven bajo situaciones estresantes y que poseen redes de apoyo hacen más ejercicio físico y evitan el alcohol, en contraste con las personas que bajo situaciones semejantes poseen un reducido apoyo social (Guerrero, 2003).

3.2.2 Estrategias de enfrentamiento

Según Buendía y Ramos (2001), las estrategias de enfrentamiento son un conjunto de competencias cognoscitivas y conductuales que el sujeto debe poseer para hacer frente a las demandas específicas externas y/o internas y que son evaluadas como amenazantes, agobiantes, perturbadoras para la salud y bienestar psicológico. Contamos con una gran variedad de estrategias de enfrentamiento, entre ellas el autocontrol de las situaciones, aceptación de responsabilidades, búsqueda de soluciones, reevaluación cognitiva, autocrítica,

renegociar, trabajo en equipo, atribución externa, lugar de control, evitación, desplazamiento.

3.2.2.1 Estrategias de enfrentamiento: combativas y preventivas

El enfrentamiento combativo se refiere a una reacción provocada ante algún estímulo estresante. El propósito es suprimir o terminar con un estímulo estresante. El enfrentamiento preventivo para este autor es proactivo. Intenta evitar que aparezcan los estímulos estresantes. Aprendemos a anticipar el comienzo de un estímulo aversivo y damos respuestas por adelantado para evitar que aparezca el suceso aversivo (Rice, 2008).

Un tipo de estrategia de enfrentamiento que, por lo general, es considerada como poco adecuada es la evasión. Sin embargo, Suls y Fletcher (1985, en Navarro, 2001), reportan que el enfrentamiento evasivo resulta efectivo a través del tiempo, sin embargo, la evasión como tal no resulta una estrategia efectiva. Las personas evasivas pueden ser incapaces de manejar una posible amenaza futura y pueden no hacer el esfuerzo suficiente para anticipar y manejar problemas subsecuentes.

Autores como Billings y Moos (1981) hacen distinción entre enfrentamiento activo-cognoscitivo y activo-comportamental, incluyendo en el primero intentos por manejar la propia evaluación del evento estresante, como el tratar de ver el lado positivo de la situación.

Por otra parte, el enfrentamiento activo-comportamental se refiere a los intentos comportamentales de enfrentar directamente el problema y sus efectos, como el tratar de saber más sobre el problema y llevar a cabo una acción positiva para resolverlo.

Coincidiendo con Suls y Fletcher (1985, en Navarro, 2001), Billing y Moos (1981) también mencionan un tercer tipo de enfrentamiento denominado evasivo, el cual se refiere a los intentos de evadir o evitar activamente el confrontar el problema

(prepararse para lo peor y guardarse los propios sentimientos) o bien, reducir la tensión emocional indirectamente con comportamientos como comer o fumar más.

Guerrero (2003) menciona que ciertas personas incrementan el consumo de drogas o conducen el automóvil de forma arriesgada. Este tipo de comportamiento podría conceptuarse como estrategias de enfrentamiento nocivas, ya que son modos empleados por el sujeto para reducir el estrés (Sandín, 1995).

3.2.2.2 Enfrentamiento centrado en el problema y enfrentamiento centrado en la emoción

En los esfuerzos a los que se refieren Lazarus y Folkman (1986), tienen dos funciones principales:

- El manejo o alteración de la relación entre el ambiente y la persona que es la fuente de estrés, denominado *Enfrentamiento Enfocado al Problema*, enfrentamiento primario o activo, resolución de problemas o aproximación, entre otros.

Las estrategias dirigidas al problema, según plantean Lazarus y Folkman (en Navarro, 2001), están dirigidas a la definición de éste, a la búsqueda de soluciones alternativas y a la consideración de tales alternativas con base a su costo y beneficio.

Kahn y Wolfe (1964), reportados por Lazarus y Folkman (en Navarro, 2001), hablan de dos grupos principales de estrategias dirigidas al problema: a) las estrategias que hacen referencia al entorno y b) las que se refieren al sujeto.

Lo que implica que todos los esfuerzos por enfrentar la situación amenazante estresante se direccionan a cambiar o controlar aquello que produce estrés: (a) Aprender nuevas habilidades; (b) Remover barreras; (c) Generar alternativas de solución (Ojeda & Espinosa, 2010).

En este rubro se encuentran las estrategias dirigidas a modificar las presiones ambientales, los obstáculos, los recursos, los procedimientos, entre otros.

- La regulación de las emociones estresantes se denomina *Enfrentamiento Enfocado en la Emoción* de control secundario, o de búsqueda de ayuda o apoyo.

De acuerdo con Lazarus y Folkman (1991, en Navarro, 2001), utilizamos el enfrentamiento dirigido a la emoción para conservar la esperanza y el optimismo, para negar tanto el hecho como su implicación, para no tener que aceptar lo peor, para actuar como si lo ocurrido no nos afectara.

Existen ciertas formas cognoscitivas de enfrentamiento dirigidas a la emoción que modifican la forma de vivir la situación, sin cambiarla objetivamente. Estas estrategias equivalen a la reevaluación o revalorización, su función consiste en atenuar la amenaza consiguiendo cambiar el significado de la situación.

Lo que implica buscar la forma de enfrentar o manejar las emociones que despierta el estresor: (a) Buscar apoyo emocional; (b) Cambiar esquemas mentales; (c) Trabajar la comparación social (Ojeda & Espinosa, 2010).

Entre estas se encuentran las estrategias encargadas de los cambios motivacionales o cognoscitivos, como la variación del nivel de las aspiraciones, la búsqueda de canales de gratificación, el desarrollo de nuevas pautas de conducta o el aprendizaje o procedimientos nuevos.

Se ha visto que quienes utilizan estrategias de enfrentamiento enfocadas en las emociones, encuentran resultados positivos como menor depresión y ansiedad; así como que aprenden a manejar mejor los conflictos, a relacionarse saludablemente con ellos y proporcionan ajuste psicológico (Ojeda & Espinosa, 2010).

Determinadas estrategias de enfrentamiento activo orientadas a confrontar la situación crítica son usualmente descritas como adaptativas; mientras que aquellas denominadas pasivas, consisten en la ausencia de enfrentamiento o conductas de evitación y son consideradas no adaptativas (Aldwin & Revenson, 1987; Brissette, Scheier & Carver, 2002; Carver, Scheier & Weintraub, 1989; Dávila & Guarino, 2001; Lazarus & Folkman, 1986 en Krzemien, 2007).

- *Enfrentamiento de evitación*, de abandono de control o respuestas de huida, entre otras denominaciones.

Como bien lo dicen Suls y Fletcher (1985, en Navarro, 2001); Billing y Moos (1981), este tipo de enfrentamientos suponen reducir los esfuerzos por enfrentar directamente el suceso conflictivo, realizando en este caso estrategias cognoscitivas, emocionales o de conducta centradas en cualquier aspecto diferente al problema. Parece más útil la distinción entre estrategias que impulsan al individuo a intentar abordar las condiciones relacionadas con el estrés (enfrentamiento) frente a los intentos que le conducen a distanciarse de ella (evitación) (Estévez, Oliva & Parra, 2012).

Las estrategias centradas en el problema están asociadas a un funcionamiento más eficaz, mientras que las centradas en la emoción y las de evitación se asocian a mayores problemas emocionales y comportamentales (Acton, 2003; Compas, 1987; Halama & Bacosová, 2009; Morales & Trianes, 2010, en Estévez, Oliva & Parra, 2012).

3.2.3 Estilos de enfrentamiento

Algunos autores hacen referencia a las estrategias de enfrentamiento y otros a los estilos, haciendo una diferenciación al destacar que las estrategias son procesos menos estables y duraderos que los estilos de enfrentamiento, por lo que estos últimos son más permanentes en el individuo. (Zavala, Rivas, Andrade & Reidl, 2008).

Urzúa y Jarne (2008) exponen que los estilos de enfrentamiento más discutidos y que aparecen con mayor frecuencia vinculados a una alta calidad de vida son el activo y centrado en la resolución de problemas y a una baja calidad de vida, el evitativo y centrado en la emoción. También hay investigaciones que reportan lo contrario, (Ritsner, Ben –Avi, Ponizovsky, Timinsky, Bistrov & Modai, 2003; Anie, Steptoe & Bevan, 2002, en Urzúa & Jarne, 2008) las cuales plantean que, cuando las personas no tienen un sentimiento de control sobre su situación, un enfrentamiento evitativo sería más beneficioso para su calidad de vida, porque un enfrentamiento aproximativo podría generar frustración cuando se siente que el control se está perdiendo.

Por su parte, Pearlin y Schooler (1978 en Zavala *et al.*, 2008) mencionan tres tipos de enfrentamiento:

- a) Respuestas que cambian la situación que se vive, b) respuestas que controlan el significado de la experiencia estresante y c) respuestas que controlan el estrés cuando éste ya se presentó.

Estilos de enfrentamiento: estrategias reactivas y proactivas

El enfrentamiento puede categorizarse como proactivo o reactivo. Una persona proactiva es aquella que actúa pronto para evitar que se desarrolle el estrés. Una persona reactiva se preocupa poco de los esfuerzos preventivos y reacciona solo de forma instintiva cuando tiene lugar el estrés (Adams, Hayes y Hopson, 1976, en Rice, 2008).

	Recursos de enfrentamiento	Estrategias de enfrentamiento	Estilos de enfrentamiento
Diferencias	<ul style="list-style-type: none"> • Características estables del sujeto y del medio ambiente donde el mismo funciona (Omar, 1995). • Características personales y sociales (Pearlin & Schooler, 1978 en Sandin, 2003) 	<ul style="list-style-type: none"> • Esfuerzos para manejar el estrés dentro de un contexto adaptativo (Lazarus, 1991). • Procesos menos estables y duraderos (Lazarus, 1991). 	<ul style="list-style-type: none"> • Características de enfrentamiento como rasgos de personalidad (Lazarus, 1991). • Permanentes en el individuo (Zavala, <i>et al.</i>, 2008). • Modos repetidos con los cuales el individuo responde a encuentros estresantes (Kenneth y Lip, 2002, en Zavala, <i>et al.</i>, 2008)

3.3 Estrategias de enfrentamiento conforme a la cultura

Los estilos de enfrentamiento son diferentes de una sociedad a otra, de acuerdo al contexto sociocultural en el que están inmersas las personas.

En muchos de los estudios se considera al contexto cultural como eje central de la explicación y comprensión de todo proceso psicológico y de la personalidad (Vera, Laborin, Batista, Torres & Acuña, 2007).

Nunnii (1991) observó que las diferencias culturales influyen en las estrategias de enfrentamiento, es decir, las sociedades individualistas (Estados Unidos, Finlandia, Alemania), tienden a enfrentar las situaciones por sus propios medios, mientras que en sociedades con modelos más colectivos (Japón ó México) las personas tienden a poner en marcha estrategias conjuntas.

Triandis (1977) es otro autor que ha realizado estudios sobre la cultura y propone que el individualismo-colectivismo son características de las sociedades. Las culturas colectivistas (mexicana), que describe este investigador, se caracterizan por la evitación a la competencia, destacando en su lugar, la cooperación, la ayuda mutua y la importancia de la familia. Por el contrario, en las culturas

individualistas las metas y logros personales, están por encima de las metas del grupo; en este sentido, el comportamiento de cada elemento de este binomio sociocultural es distinto, como distinta es su percepción y actuación en el mundo (Zavala *et al.*, 2008).

Holtzman, Díaz-Guerrero, Swartz, Lara Tapia, Laosa, Morales, Reyes Lagunes y Witzke (1975) encontraron que los estadounidenses tienden a ser más activos que los mexicanos en sus estilos de enfrentar los problemas cotidianos y los retos que les impone la vida. De manera complementaria, también encontraron que los estadounidenses tienen un estilo cognoscitivo más complejo y diferenciado; los mexicanos despliegan más un estilo fatalista y pesimista (Zavala *et al.*, 2008).

En un estudio que pretendía conocer los estilos de enfrentamiento en distintas culturas (Paraíba-Brasil y Sonora-México) encontraron que en Sonora los valores de media más altos se encuentran en el factor directo revalorativo y que por otro lado, los valores de media más altos en Paraíba son los que se encuentran en el factor evasivo al contrario de Sonora (Vera, Laborin, Batista, Torres & Acuña, 2007).

Relacionaron el enfrentamiento con el grado de escolaridad y encontraron que en el caso de Sonora, respondían de forma directa revalorativa, debido a que el grado de educación aumenta, sustentando lo que decía Rodríguez (1995, en Vera *et al.*, 2007) donde señala que las estrategias de enfrentamiento son afectadas por las creencias existenciales tales como la fe en Dios o el destino, las cuales pueden perder importancia conforme avance el grado de escolaridad.

En la situación de salud para Sonora se presentaron respuestas menos directas a mayor grado escolar, siendo esto contrario a los resultados encontrados por Campos (2004, en Vera *et al.*, 2007) en los cuales en un estudio realizado en Ciudad Juárez encontró que la manera más frecuente de enfrentar sus problemas de salud en sus habitantes es de forma directa y revalorativa.

Mientras que en Paraíba, todos los reactivos fueron más directos con menor grado de escolaridad en la situación de salud.

Estudios en otros países demuestran que las mujeres generalmente recurren más que los hombres al apoyo social (Hart, 1988, en Omar, 1995) y que están más orientadas a usar estrategias de búsqueda de apoyo emocional. Esto implica que las mujeres estarían más dispuestas a comunicar sus sentimientos, lo que podría considerarse en sí mismo un estilo de enfrentamiento o una consecuencia de experiencias en socialización vinculadas con el sexo (Patterson & Mc Cubbin, 1987, en Omar, 1995). Al igual Estévez, Oliva y Parra (2012) encontraron que las mujeres utilizan más las estrategias de apoyo emocional que se fundamenta en que el mayor uso que hacen las mujeres de estrategias centradas en la búsqueda de ayuda o apoyo emocional podría estar explicado, al menos en parte, por las prácticas de socialización diferenciales utilizadas con niños y niñas en los contextos familiar y escolar, que fomentan más en las mujeres que en los varones el hecho de pedir ayuda ante situaciones estresantes (Hunter & Boyle, 2004).

Billings y Moos (1981) reportaron que los hombres utilizan menos, el enfrentamiento activo-comportamental, la evasión y el enfocado a la emoción, que las mujeres. Por otro lado encontraron que las mujeres tienden más a utilizar el enfrentamiento evasivo y en general métodos menos efectivos de enfrentamiento que los hombres; también que el valor predictivo del soporte social es menos importante entre los hombres que entre las mujeres.

La mayoría de los estudios encuentran que, a medida que aumenta la edad, se utiliza con mayor frecuencia el estilo centrado en el problema (González Barrón, Montoya Castilla, Casullo & Verdú, 2002; Groer, Thomas & Shoffner, 1992, en Estévez, Oliva & Parra, 2012).

3.4 Enfrentamiento en México

Góngora y Reyes (1999) realizaron estudios con mexicanos yucatecos y reportaron que la forma de responder ante situaciones generales de vida en su

muestra, fue la directa-revalorativa, en segundo lugar la emocional-negativa y en tercer lugar la evasiva; ante situaciones de salud de forma emocional- evasiva, directa y revalorativa; ante problemas familiares directa-revalorativa, emocional-negativa y en menor grado evasiva; ante situaciones de pareja de forma directa-revalorativa, evasiva y emocional-negativa; ante el contexto de la amistad de forma directa, evasiva y en menor grado emocional-evasiva; y en la situación de escuela o trabajo de manera directa-revalorativa, emocional-negativa y evasiva.

Es decir, puesto que las formas de enfrentamiento que tienen puntajes más altos en esta muestra de sujetos yucatecos son los directos y los revalorativos y los que resultan menores son los evasivos y emocionales. Estos sujetos están expresando que cuando tienen problemas, una forma importante de enfrentarlos es buscar la solución, tratando de ver lo positivo, aprender de ellos y no evadirlos en primera instancia.

Díaz Guerrero (1979) realizó estudios acerca del comportamiento de los mexicanos; describió dos tipos de enfrentamiento, el pasivo (modificarse a sí mismo) y el activo (modificar al medio).

Díaz Guerrero (2003) destaca como característica fundamental de los mexicanos el aceptar y aguantar el estrés pasivamente, porque ellos consideran que ésta es la mejor manera de hacerle frente. Cierta tipo de actitudes como la abnegación o la sumisión pueden ser vistas como formas reales de confrontación, o bien, como formas socialmente aceptables de enfrentar. La fácil adaptación del mexicano a la tragedia y la actitud de conformidad son algo inherente a esta cultura. De manera opuesta, la filosofía estadounidense predominante se sustenta en la base de una forma activa de enfrentar los estresores, lo que se ha considerado como un descriptor diferente (Zavala *et al.*, 2008).

Kobus y Reyes (2000, en Navarro, 2001), encontraron que las mujeres suelen buscar más que los hombres el apoyo familiar, así como el expresar en mayor grado sus emociones, es decir, en un 75 % implica llorar y manifestar sentirse

tristes y el 25 % restante involucra expresar enojo, cuando enfrentan una situación con estrés.

Algunos estudios realizados en México han mostrado que la gente expuesta, ya sea a un riesgo sísmico o industrial, tiende a utilizar más estrategias pasivas que activas (López & Marván, 2004).

En un estudio, Bouchard (2003, en Ojeda & Espinosa, 2010) encuentra que las personas con bajos recursos emocionales recurren a hacer una valoración primaria del evento y a utilizar más a estrategias enfocadas en la emoción y con ello buscan automodificarse para que no les impacte tanto la situación amenazante (Terry, 1994, en Ojeda & Espinosa, 2010) y quienes tienden a analizar el problema desde diferentes perspectivas, tienden a hacer una valoración secundaria de éste y a hacer uso de la estrategia de "*planful solving-problem*" (Costa, Somerfield, & McCrae, 1996, en Ojeda & Espinosa, 2010).

3.5 Enfrentamiento en el desempleo

Las investigaciones realizadas hasta el momento según Padilla, Fajardo, Gutiérrez y Palma (2007) afirman que las diferentes formas de apoyo que pueden recibir las personas desempleadas, contribuyen a disminuir las consecuencias del desempleo. Dicho apoyo puede ser dado en diferentes dimensiones: apoyo emocional, alguien con quien compartir sentimientos y emociones; apoyo informativo, alguien que ofrezca ayuda para buscar y encontrar un puesto de trabajo; y apoyo económico, alguien que pueda prestar su ayuda para resolver problemas financieros. Este apoyo social puede ser beneficioso independientemente de que la persona se enfrente a un acontecimiento estresante como es el desempleo. Las personas que tienen o sienten tener apoyo por parte de la familia, los amigos o las instituciones sociales pueden manejar mejor una situación de estrés como es la pérdida o no consecución de un puesto de trabajo.

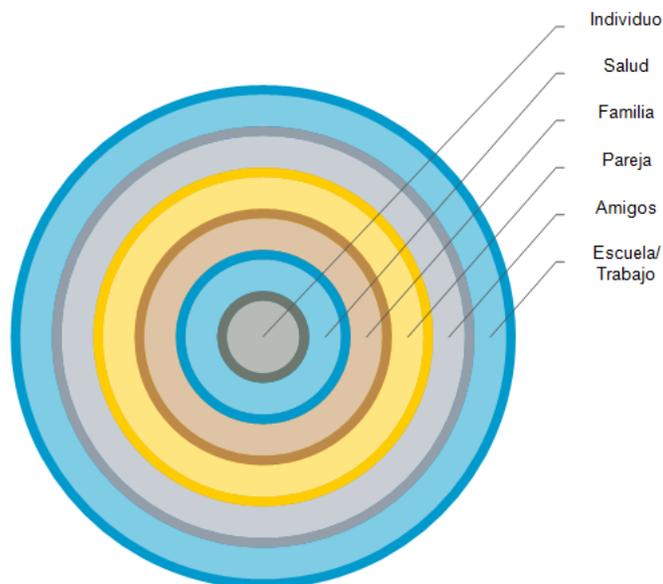
El apoyo social puede tener por tanto, efectos directos como de amortiguación, lo que hace que sea una fuente de enfrentamiento de gran importancia (Álvaro & Garrido, 2003, en Padilla *et al.*, 2007).

De esta forma, es importante favorecer el contacto con familiares y amigos, pues el apoyo emocional recibido permite aminorar los efectos negativos del desempleo (López, 2007).

3.6 Desarrollo del instrumento para medir enfrentamiento

Reyes (2011) nos dice que partió de la teoría ecológica de Bronfenbrenner (1979), quien indica que, cada persona es afectada de modo significativo por las interacciones de una serie de sistemas que se superponen para identificar las situaciones específicas que los individuos enfrentan.

Se propuso el siguiente modelo (Reyes, 2011):



Con base en la propuesta metodológica Reyes (2011) propone un instrumento que quedó compuesto por seis escalas. Obteniendo una validación en la población mexicana de todas y cada una de las escalas de un α de Cronbach promedio de .79

4. Método

4.1 Justificación de la investigación

La finalidad de la investigación era determinar qué estrategias de enfrentamiento utilizan con mayor frecuencia las personas que se encuentran desempleadas, asimismo, su nivel de estrés, ya que de acuerdo a las estadísticas del INEGI (2013) y la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (2014) es sabido que el desempleo ha aumentado en los últimos años. Existe muy poca información sobre este tema en México, sin embargo, en otros países reportan que el desempleo tiene efectos negativos en la calidad de vida y salud de las personas que lo enfrentan, por esto resulta necesario realizar esta investigación y conocer cómo se encuentran los mexicanos y con ello realizar más estudios que ayuden a prevenir el empeoramiento en la salud y calidad de vida de los mismos.

4.2 Planteamiento del problema de investigación

- Objetivos de investigación

Objetivo general:

- Determinar de acuerdo a edad, sexo, escolaridad y tiempo sin empleo, el nivel de estrés y las estrategias de enfrentamiento en una muestra de desempleados en el Área Metropolitana.

Objetivos específicos:

- Analizar si existen diferencias en el nivel de estrés entre hombres y mujeres que se encuentran desempleados.
- Determinar si hay diferencias en el nivel de estrés en personas desempleadas de acuerdo a su edad.
- Analizar si hay diferencias en el nivel de estrés en personas desempleadas de acuerdo a su nivel de escolaridad.
- Identificar qué estrategias de enfrentamiento utilizan las personas desempleadas de acuerdo al tiempo sin empleo.

- Conocer qué estrategias de enfrentamiento ocupan las mujeres y hombres en una situación de desempleo.
- Identificar qué estrategias de enfrentamiento predominan de acuerdo a la edad.

- Preguntas de investigación

¿Qué diferencias existen entre el nivel de estrés de hombres y mujeres que se encuentran en una situación de desempleo?

¿Qué diferencias existen en el nivel de estrés de personas con diferentes edades que se encuentran en una situación de desempleo?

¿Qué diferencias existen en el nivel de estrés de personas con distintos niveles de escolaridad que se encuentran en una situación de desempleo?

¿Cuáles son las estrategias de enfrentamiento que utilizan con mayor frecuencia los hombres y las mujeres que se encuentran en una situación de desempleo?

¿Cuáles son las estrategias de enfrentamiento que utilizan con mayor frecuencia las personas que se encuentran en una situación de desempleo de acuerdo al tiempo del mismo?

¿Cuáles son las estrategias de enfrentamiento que utilizan con mayor frecuencia las personas según su nivel de escolaridad?

¿Cuáles son las estrategias de enfrentamiento que utilizan con mayor frecuencia las personas de edad menor y mayor que se encuentran en una situación de desempleo?

4.3 Hipótesis

H (1): A mayor edad las personas presentan un nivel mayor de estrés con respecto a las de menor edad.

H (2): Las personas desempleadas con edades mayores presentan una estrategia de enfrentamiento directo-revalorativo en comparación con las personas de menor edad utilizando la evitación.

H (3): Los hombres desempleados utilizan con mayor frecuencia la estrategia de enfrentamiento directo-revalorativo en comparación con las mujeres.

H (4): Las mujeres desempleadas presentan un nivel de estrés menor respecto a los hombres desempleados.

H (5): A mayor duración de desempleo, mayor estrés.

H (6): A mayor duración de desempleo, más utilización de la estrategia de enfrentamiento de evitación.

H (7): Las personas desempleadas con un nivel de escolaridad bajo presentan un nivel de estrés menor a las personas con una escolaridad de nivel alto.

H (8): Las personas con un nivel de escolaridad alto utilizan con mayor frecuencia la estrategia de enfrentamiento directo-revalorativo en comparación con las personas con un nivel de escolaridad bajo.

4.4 Definición de Variables

Enfrentamiento

Definición conceptual

Aquellos esfuerzos cognoscitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluados como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (Lazarus & Folkman, 1984).

Definición operacional

Puntaje obtenido en la Escala Multidimensional-Multisituacional de Estilos de Enfrentamiento (EMMEE), la cual mide estilos de enfrentamiento emocional-negativo, evasivo, directo, revalorativo y directo-revalorativo.

Estrés

Definición conceptual

El estrés es la respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores (Selye, 1936, en Rodríguez, Roque & Molerio, 2002).

Definición operacional

Puntaje obtenido en la Escala de estrés percibido de Cohen, Kamarack y Mermelstein (1983) versión corta con 10 reactivos validada en población mexicana (Pavelková, Ortega y Toledano, 2013), la cual mide estrés y enfrentamiento.

4.5 Muestra

Muestra no probabilística dado que la elección no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra (Hernández, Fernández & Baptista, 2007).

Participantes:

La muestra estuvo constituida por 150 personas sin empleo en el Área Metropolitana. Las únicas características de inclusión fueron que los participantes hayan experimentado el haber trabajado anteriormente y que se encontrarán desempleados.

4.6 Tipo de investigación

El diseño de la investigación es no experimental, ya que se realiza sin manipular deliberadamente variables y se observan los fenómenos tal y como se dan en el contexto natural; es de tipo exploratorio debido a que el objetivo es examinar un tema que ha sido poco estudiado en México; transversal porque recolecta datos en un solo momento, en un tiempo único y transeccional correlacional- causal puesto que describe la relación entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado (Hernández, Fernández & Baptista, 2007).

4.7 Instrumentos

Para la presente investigación se ocuparon dos instrumentos: para medir enfrentamiento, la Escala Multidimensional- Multisituacional de Estilos de Enfrentamiento (EMMEE) de Góngora y Reyes (1998) y para medir estrés, La Escala de estrés percibido de Cohen, Kamarack y Mermelstein (1983) versión corta con 10 reactivos validada en población mexicana (Pavelková, Ortega y Toledano, 2013).

- Escala Multidimensional- Multisituacional de Estilos de Enfrentamiento (EMMEE).

Esta evalúa el enfrentamiento tanto como rasgo de personalidad como formas de responder a la situación (véase, Anexo 6).

La consistencia interna de cada una de las subescalas es de un α de Cronbach promedio de .79.

Por medio de una escala tipo Likert pictórica se le otorga un valor de 7 a la respuesta totalmente de acuerdo, 6 de acuerdo, 5 acuerdo, 4 ni en acuerdo ni en desacuerdo, 3 desacuerdo, 2 en desacuerdo y 1 totalmente en desacuerdo.

Está formada por 6 subescalas con 18 reactivos que evalúan cada una 5 dimensiones de estilos de enfrentamiento las cuales son:

- **Emocional negativo.** Se expresa un sentimiento o una emoción que no lleva a la solución del problema, ejemplo: “Expreso mi coraje”
 - **Evasivo.** Las personas evitan, escapan o minimizan el problema y su solución, ejemplo: “Me mantengo ocupado para no pensar en ello”
 - **Directo.** Cuando la persona se ocupa y hace algo para resolver el problema, ejemplo: “Platico con ellos”
 - **Revalorativo.** El individuo le da un sentido positivo al problema, trata de aprender de él o de alguna manera trata de mejorar su percepción, ejemplo: “Le veo sus ventajas”
 - **Directo – Revalorativo.** Las personas enfrentan sus problemas de forma directa buscándole un lado positivo a la situación, ejemplo: “Los analizo para solucionarlos”
- La Escala de estrés percibido de Cohen, Kamarack y Mermelstein (1983) versión corta con 10 reactivos validada en población mexicana (Pavelková, Ortega y Toledano, 2013).

Tiene un índice de consistencia interna alpha de Cronbach =0.81 y está organizada en dos factores que explican el 64% de la varianza: estrés y enfrentamiento (véase, Anexo 7).

4.8 Procedimiento

Se asistió a Ferias del Empleo y Bolsas de Trabajo en diferentes Delegaciones del Distrito Federal y algunos del Área Metropolitana, por medio de un muestreo no probabilístico. Se buscaron participantes que cubrieran con las características de inclusión. Posteriormente se les pidió su autorización para participar en dicha investigación, explicándoles acerca de qué se trataba, una vez dando su autorización se les facilitó la batería de pruebas que era la escala EMMEE y la Escala de Estrés Percibido. Cada participante tuvo un tiempo para contestarla, el aplicador estaba presente por si surgía alguna duda. Una vez recabando la batería, se les agradeció a cada uno por su colaboración.

Posteriormente, se capturaron los datos en el paquete de estadística S.P.S.S. versión 21, para la realización de los análisis estadísticos respectivos.

Se realizó estadística descriptiva, siendo análisis de frecuencias, con la finalidad de observar la cantidad de hombres y mujeres, estado civil, número de hijos, duración de desempleo y el empleo de estrategias de enfrentamiento.

Consecutivamente de estadística paramétrica, donde se realizó una prueba t de student para obtener diferencias en estrés y en el uso de estrategias de enfrentamiento entre hombres y mujeres, estado civil. También un análisis de varianza para conocer las diferencias entre duración de desempleo, escolaridad y edad.

Finalmente se obtuvieron correlaciones producto momento de Pearson, para asociaciones entre estrés y estrategias de enfrentamiento.

5. Resultados

Estadística Descriptiva

De acuerdo con los datos obtenidos, la muestra quedó conformada con 150 personas desempleadas dentro del Área Metropolitana, de las cuales el 63 % fueron mujeres y el 37 % fueron hombres (véase, Figura 1). Con una media de edad de $X = 32.47$.

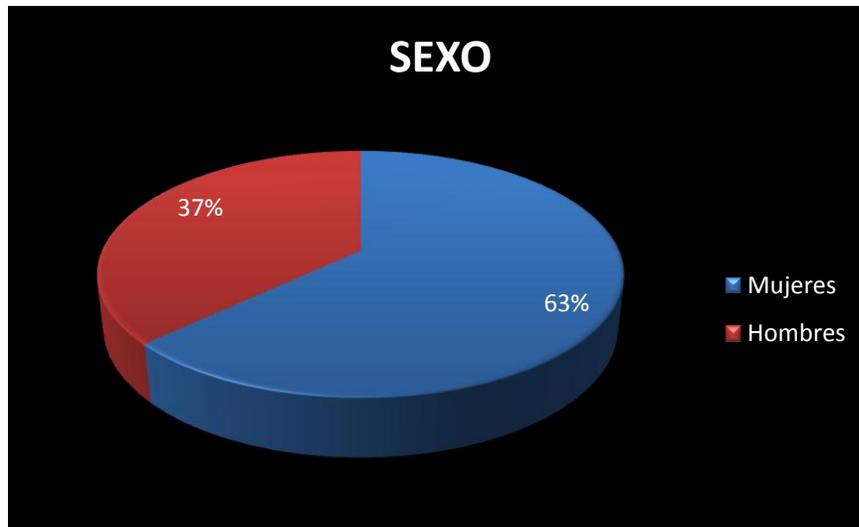


Figura 1. Porcentaje de hombres y mujeres de la muestra

El 15 % de la muestra reportó tener una escolaridad de secundaria, el 7 % carrera técnica, el 35 % preparatoria, el 43 % licenciatura (véase, Figura 2).

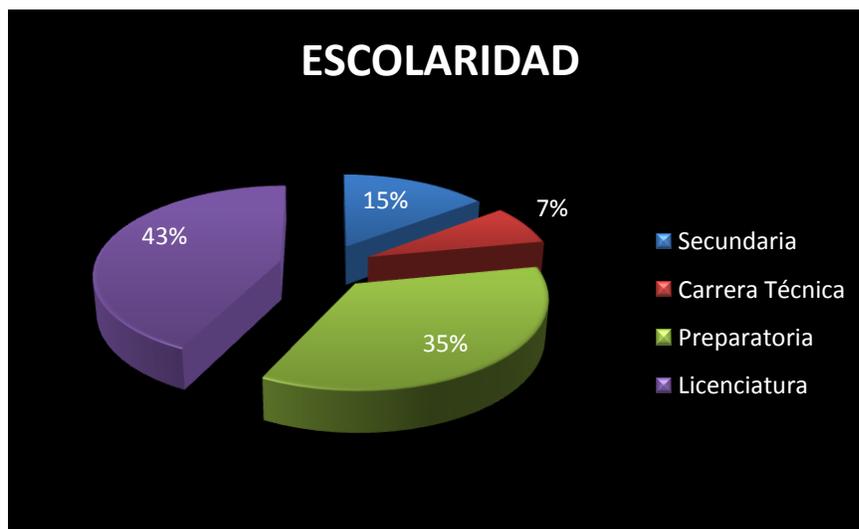


Figura 2. Porcentaje de escolaridad de la muestra

Con respecto a su estado civil, el 59 % reportó estar soltero y el 41 % casado (véase, Figura 3).

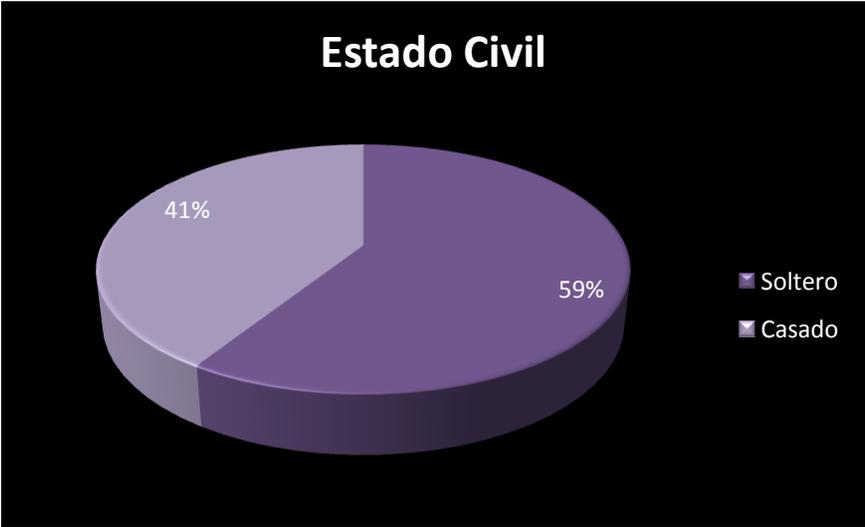


Figura 3. Porcentaje del estado civil de la muestra

El 52 % mencionó no tener hijos, el 17 % tener uno, el 18 % tener dos hijos, el 9 % tres hijos, el 2 % cuatro hijos y por último el 2 % cinco hijos (véase, Figura 4).

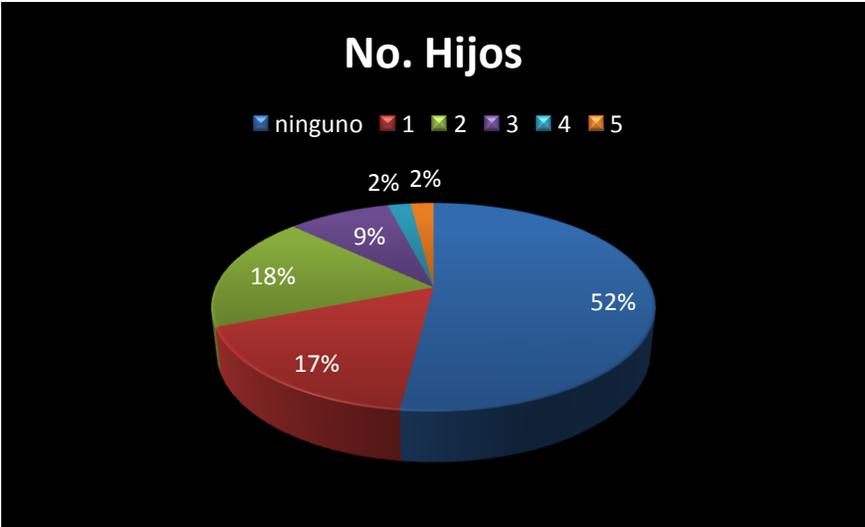


Figura 4. Porcentaje de número de hijos

En cuanto a la duración de desempleo, el grupo 1 (de un mes a quince meses) obtuvo un porcentaje de 90 %, el grupo 2 (de quince meses a cinco años) 8 % y el grupo 3 (de cinco años en adelante) 2% (véase, Figura 5).



Figura 5. Porcentaje de la duración del desempleo de acuerdo a cada grupo

En la Figura 6. se muestra la distribución de la muestra, de acuerdo al lugar en donde habitan.

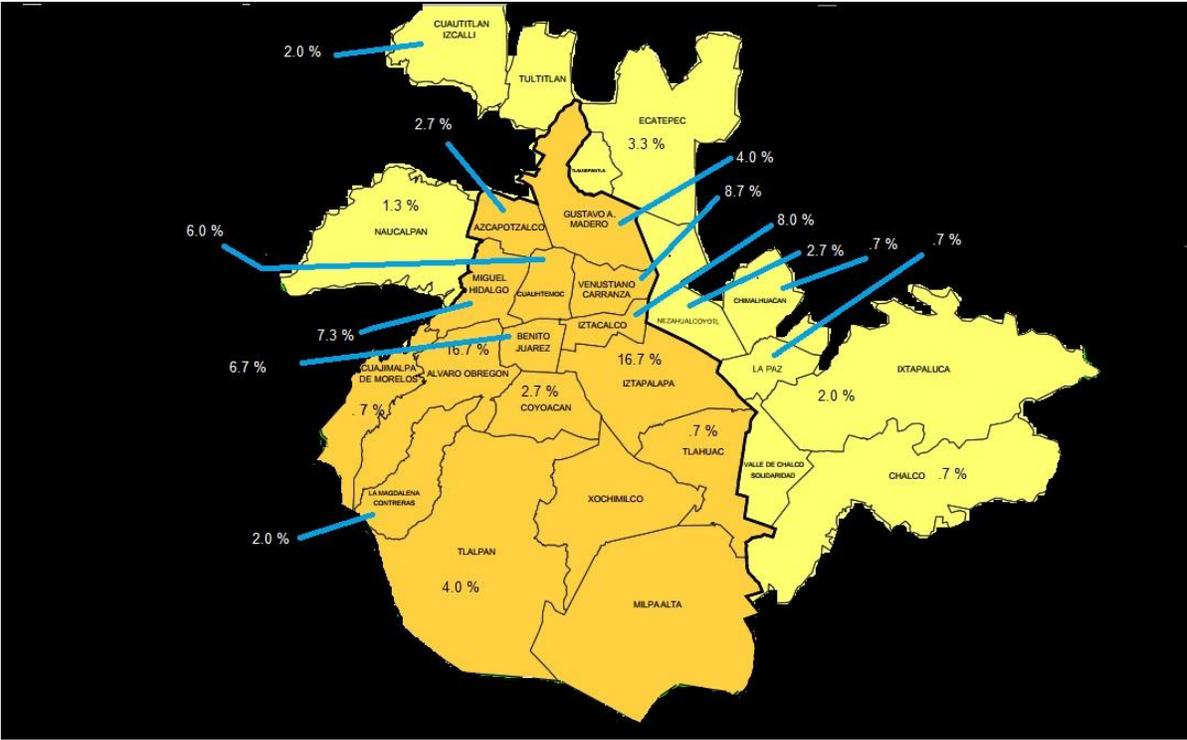


Figura 6. Porcentaje de la muestra de acuerdo al lugar en donde viven

En lo que concierne a las estrategias del enfrentamiento empleadas por las personas que no cuentan con un trabajo, se realizó un análisis de frecuencias con los datos conseguidos de la escala EMMEE. Los resultados se describirán a continuación:

Con respecto a la media $X= 3.5$ en la subescala de vida, la muestra mostró mayor tendencia al factor evasivo obteniendo una media de 4.2717, en el emocional negativo 4.14 y en el directo revalorativo 2.1717 (véase, Figura 7).

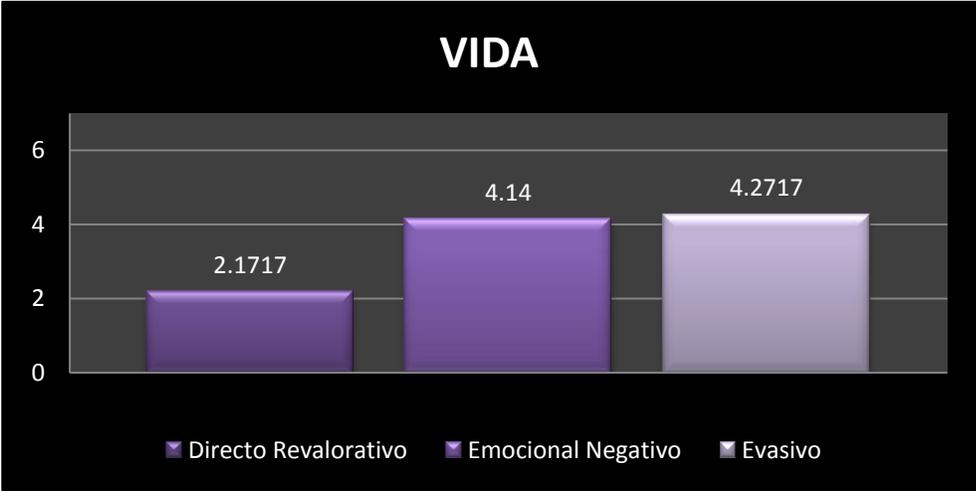


Figura 7. Medias de los factores de enfrentamiento más empleados en la subescala de vida por personas sin empleo en el Área Metropolitana

En la subescala de familia, la muestra reportó mayor preferencia al factor evasivo con una media de 4.6183, el emocional negativo 4.3917 y el directo revalorativo 2.1829 siendo éste inferior a la media $X=3.5$ (véase, Figura 8).

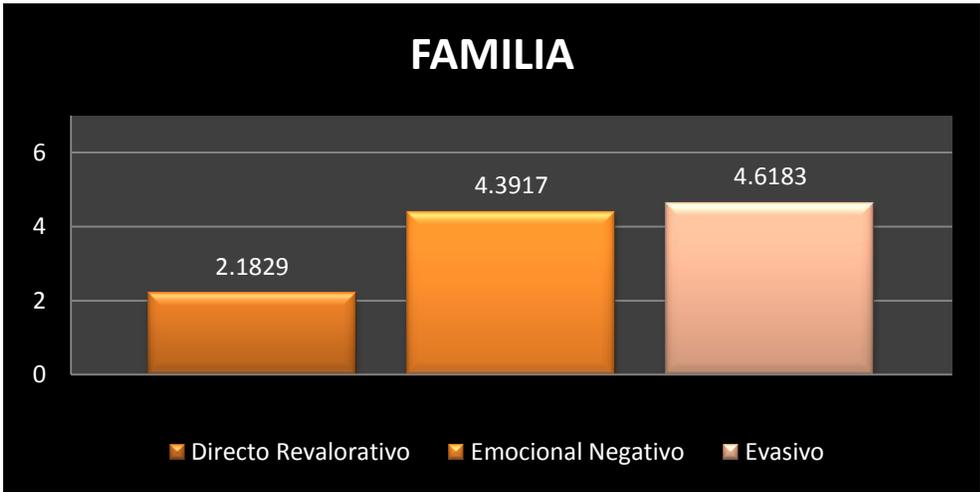


Figura 8. Medias de los factores de enfrentamiento más empleados en la subescala de familia por personas sin empleo en el Área Metropolitana

Para enfrentar los problemas relacionados con la salud, el factor que obtuvo una mayor media fue el emocional negativo con 4.2911, seguida del factor revalorativo con 3.3383 y la de directo 2.78, siendo estos inferiores a la media $X=3.5$ (véase, Figura 9).



Figura 9. Medias de los factores de enfrentamiento más empleados en la subescala de salud por personas sin empleo en el Área Metropolitana

En la forma de enfrentar problemas con la pareja, el factor emocional negativo obtuvo mayor puntaje con 4.7433, el evasivo 4.71 y por debajo de la media el directo revalorativo 2.1295 (véase, Figura 10).



Figura 10. Medias de los factores de enfrentamiento más empleados en la subescala de pareja por personas sin empleo en el Área Metropolitana

En la que corresponde a la forma de enfrentar problemas en cuestión de amigos la muestra mostró mayor preferencia al factor emocional negativo con una media 4.8583, seguida del evasivo con 4.4983, por inferior a la media $X=3.5$, el revalorativo 2.6783 y directo 2.1733 (véase, Figura 11).



Figura 11. Medias de los factores de enfrentamiento más empleados en la subescala de amigos por personas sin empleo en el Área Metropolitana

En la subescala de trabajo/escuela, los factores de emocional negativo y evasivo obtuvieron una media de 4.2783 ambos siendo superior a la media $X=3.5$ y por debajo estuvo el factor directo revalorativo con una media de 2.1622 (véase, Figura 12).



Figura 12. Medias de los factores de enfrentamiento más empleados en la subescala de trabajo/escuela por personas sin empleo en el Área Metropolitana

Posteriormente, se realizó una prueba t de student para muestras independientes, con el objetivo de observar las diferencias en el empleo de las estrategias de enfrentamiento entre hombres y mujeres.

A partir de los resultados obtenidos (véase, Tabla 13) se encuentra en general, que las mujeres presentan puntajes significativamente mayores que los hombres en las subescalas de salud, en el factor emocional evasivo ($t=2.485$, $p \geq .014$), salud, factor directo ($t=2.004$, $p \geq .047$), familia, factor emocional negativo ($t= 2.922$, $p \geq .004$) y pareja, factor emocional negativo ($t= 2.051$, $p \geq .042$). En las subescalas restantes no se obtuvieron diferencias significativas.

Tabla 13
Diferencias entre hombres y mujeres en el empleo de estrategias de enfrentamiento

Variable	Grupos	N	Media	t	p	
Subescala de vida	Directo Revalorativo	Femenino	94	2.2739	1.428	.155
		Masculino	56	2.0000		
	Emocional Negativo	Femenino	94	4.3138	1.846	.067
		Masculino	56	3.8482		
	Evasivo	Femenino	94	4.3590	.940	.349
		Masculino	56	4.1250		
Subescala de salud	Emocional Evasivo	Femenino	94	4.4840	2.485	.014*
		Masculino	56	3.9673		
	Revalorativo	Femenino	94	3.4388	1.125	.263
		Masculino	56	3.1696		
	Directo	Femenino	94	2.9388	2.004	.047*
		Masculino	56	2.5134		
Subescala de familia	Directo Revalorativo	Femenino	94	2.1991	.245	.807
		Masculino	56	2.1556		
	Emocional Negativo	Femenino	94	4.6277	2.922	.004**
		Masculino	56	3.9955		
	Evasivo	Femenino	94	4.6543	.417	.677
		Masculino	56	4.5580		
Subescala de pareja	Directo Revalorativo	Femenino	94	2.1687	.547	.585
		Masculino	56	2.0638		
	Emocional Negativo	Femenino	94	4.9122	2.051	.042*
		Masculino	56	4.4598		

Continúa

Continuación tabla 13

Subescala de amigos	Evasivo	Femenino	94	4.7500	.455	.650	
		Masculino	56	4.6429			
	Revalorativo	Femenino	94	2.7314	.595	.553	
		Masculino	56	2.5893			
Subescala de trabajo/ escuela	Evasivo	Femenino	94	4.4761	-.253	.801	
		Masculino	56	4.5357			
	Emocional Negativo	Femenino	94	4.9415	.979	.329	
		Masculino	56	4.7188			
	Directo	Femenino	94	2.2624	1.133	.259	
		Masculino	56	2.0238			
	Subescala de trabajo/ escuela	Directo Revalorativo	Femenino	94	2.2270	.925	.356
			Masculino	56	2.0536		
Emocional Negativo		Femenino	94	4.3910	1.273	.205	
		Masculino	56	4.0893			
Evasivo		Femenino	94	4.3457	.762	.447	
		Masculino	56	4.1652			

* $p \leq 0.05$

** $p \leq 0.01$

Conforme a los resultados encontrados (véase, Anexo 1) mediante un análisis de diferencias, no se encontraron discrepancias significativas entre los solteros y casados, lo cual nos dice que ambos grupos utilizan las estrategias de enfrentamiento por igual.

Después se hizo un análisis de varianza simple, para conocer si existían diferencias entre los diversos grupos de duración de desempleo en el uso de las estrategias de enfrentamiento (véase, Anexo 2).

Como se puede observar no hay diferencias significativas entre los diferentes grupos, lo cual expresa que no influye el tiempo sin empleo para el uso de ciertas estrategias de enfrentamiento, sino que las ocupan de forma similar.

Sin embargo, se mostraron diferencias significativas, siendo los de carrera técnica los que ocupan mayormente en la subescala de vida, el factor emocional negativo ($p \leq .024$), en la de pareja, factor evasivo ($p \leq .009$), en amigos, emocional evasivo ($p \leq .029$) y trabajo, evasivo ($p \leq .010$) a diferencia de los demás grupos. En las

subescalas restantes no se encontraron diferencias significativas (véase, Tabla 14).

Tabla 14

Diferencias en los distintos grados de escolaridad y el uso de estrategias de enfrentamiento

Variable		Medias de escolaridad				N	F	p
		Secundaria	Carrera técnica	Preparatoria	Licenciatura			
Subescala de vida	Directo Revalorativo	2.1932	2.0455	2.2075	2.1563	150	.068	.977
	Emocional Negativo	3.4318	4.8636	4.0047	4.3711	150	3.253	.024*
	Evasivo	3.9545	4.8864	3.9670	4.5273	150	2.442	.067
Subescala de salud	Emocional Evasivo	4.0833	5.2273	4.3396	4.1615	150	2.582	.056
	Revalorativo	2.9205	3.1818	3.2877	3.5508	150	1.185	.318
	Directo	2.5909	2.6818	2.7736	2.8672	150	.281	.839
Subescala de familia	Directo Revalorativo	1.9805	2.3506	2.2695	2.1518	150	.501	.682
	Emocional Negativo	3.7500	4.8409	4.3679	4.5547	150	2.594	.055
	Evasivo	4.4545	5.4318	4.5142	4.6211	150	1.535	.208
Subescala de pareja	Directo Revalorativo	1.8636	2.1299	2.3747	2.0179	150	1.448	.231
	Emocional Negativo	4.5909	5.1818	4.5802	4.8555	150	.923	.431
	Evasivo	4.3182	5.8182	4.4528	4.8672	150	4.006	.009*
Subescala de amigos	Revalorativo	2.5341	2.3182	2.9953	2.5273	150	1.462	.227
	Evasivo	4.1023	4.9545	4.2642	4.7500	150	2.238	.086
	Emocional Negativo	4.1705	5.3864	4.7972	5.0547	150	3.089	.029*
	Directo	2.2273	1.8485	2.4403	1.9896	150	1.548	.205
Subescala de trabajo/escuela	Directo Revalorativo	2.4091	2.0152	2.3491	1.9479	150	1.750	.159
	Emocional Negativo	3.7500	4.7045	4.2689	4.3945	150	1.534	.208
	Evasivo	3.5795	5.0682	4.1368	4.5000	150	3.922	.010*

*p ≤ 0.05

**p ≤ 0.01

De acuerdo a un análisis de varianza simple, en la investigación se hallaron diferencias estadísticamente significativas en concierne al uso de estrategias de enfrentamiento conforme a la edad (véase, Tabla 15), siendo las personas de 46 a 50 años las que ocupan principalmente en la subescala de vida, el factor emocional negativo ($p \leq .047$) a comparación de las demás edades. Y en la subescala de familia, directo revalorativo ($p \leq .025$) son las personas de 36-40 años quienes mayormente ocupan esta estrategia de enfrentamiento a comparación de las restantes edades.

En las otras subescalas no se encontraron diferencias estadísticamente significativas.

Tabla 15
Diferencias en el uso de estrategias de enfrentamiento de acuerdo a la edad

Variable		Medias de edad						N	F	p	
		18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50				51-73
Subescala de vida	Directo Revalorativo	2.36	1.98	2.28	2.77	2.09	1.50	1.87	150	1.920	.081
	Emocional Negativo	3.98	3.98	4.48	3.55	3.88	5.32	4.05	150	2.193	.047*
	Evasivo	4.42	4.06	4.31	4.28	4.43	4.25	3.95	150	.259	.955
Subescala de salud	Emocional Evasivo	4.35	4.17	4.48	3.60	4.21	4.92	4.03	150	1.439	.204
	Revalorativo	3.74	3.25	3.51	3.21	2.88	2.73	3.10	150	1.358	.236
	Directo	2.85	2.84	2.54	2.84	2.55	2.92	3.00	150	.321	.925
Subescala de familia	Directo Revalorativo	2.32	2.02	2.05	3.00	2.20	1.58	2.22	150	2.493	.025*
	Emocional Negativo	4.51	4.30	4.34	3.92	4.41	4.84	4.25	150	.635	.702
	Evasivo	4.68	4.60	4.54	4.17	4.75	5.11	4.00	150	.741	.618
Subescala de pareja	Directo Revalorativo	2.26	2.15	1.84	2.32	2.10	1.73	2.88	150	1.074	.381
	Emocional Negativo	4.89	4.64	4.68	4.03	4.96	5.09	4.80	150	.980	.441
	Evasivo	4.78	4.63	5.15	4.11	4.80	4.48	4.40	150	.958	.456
Subescala de amigos	Revalorativo	2.95	2.46	2.74	2.78	2.98	2.03	2.15	150	1.113	.358
	Evasivo	4.66	4.69	4.15	4.19	4.31	4.88	3.70	150	1.079	.378

Continúa

Continuación tabla 15

Subescala de trabajo/escuela	Emocional Negativo	4.95	4.81	4.72	4.05	4.93	5.50	5.25	150	1.448	.201
	Directo	2.21	1.92	2.68	2.00	2.37	1.61	2.46	150	1.577	.158
	Directo Revalorativo	2.23	2.21	2.16	2.17	2.24	1.67	2.16	150	.455	.840
	Emocional Negativo	4.33	4.16	4.42	3.44	4.30	4.84	4.60	150	1.271	.274
	Evasivo	4.25	4.23	4.26	3.92	4.63	4.48	4.25	150	.346	.911

*p ≤ 0.05

También, con base en la prueba t de student se encontró que sí existen diferencias entre hombres y mujeres en cuestión al estrés.

Según los resultados obtenidos (véase, Tabla 16), se encontraron diferencias estadísticamente significativas, siendo los hombres los que más presentan estrés a comparación de las mujeres (t= -2.747, p ≤ .007), en los otros factores no se encontraron diferencias.

Tabla 16

Diferencias entre hombres y mujeres en cuestión al estrés.

Variable	Grupos	N	Media	t	p
Estrés	Femenino	94	8.2021	-2.747	.007*
	Masculino	56	9.5000		
Enfrentamiento	Femenino	94	13.2979	-.870	.386
	Masculino	56	13.7500		
Estresores	Femenino	94	8.8511	-.273	.786
	Masculino	56	8.9643		

*p ≤ 0.05

Del mismo modo, se encontraron diferencias significativas entre los grupos de duración de desempleo (véase, Tabla 17), siendo los de 15 meses a cinco años los que reportan tener mayores estresores (p ≤ 0.00).

Tabla 17**Diferencias entre duración de desempleo y estrés**

Variable	Medias de duración			F	gl	p
	un mes a 15 meses	15 meses a cinco años	Cinco años en adelante			
Estrés	8.5407	10.3333	8.6667	2.201	2/147	.114
Enfrentamiento	13.5556	11.8333	16.0000	2.835	2/147	.062
Estresores	8.6741	11.5000	8.3333	8.100	2/147	.000**

**p ≤ 0.01

En lo que corresponde a las diferencias entre solteros y casados, se observa que no existen diferencias consideradas estadísticamente significativas (véase, Anexo 3)

Tampoco se reportaron diferencias significativas de acuerdo a la escolaridad (véase, Anexo 4).

En cuanto a los grupos conforme a la edad (véase, Anexo 5), tampoco se obtuvieron diferencias significativas.

Correlaciones producto momento de Pearson

Se efectuó una correlación producto momento de Pearson para analizar las diferentes asociaciones entre los factores de estrés (véase, Tabla 18).

Se obtuvo que el estrés tiene una correlación significativa negativa baja con enfrentamiento (-.289**), significativa positiva con los estresores (.506**). Por otro lado enfrentamiento tiene una relación significativa con los estresores (-.301**).

Tabla 18**Correlación de variables de estrés, enfrentamiento y estresores**

Variab les	Estrés	Enfrentamiento	Estresores
Estrés	1	-.289**	.506**
Enfrentamiento		1	-.301**
Estresores			1

** $p \leq 0.01$

En la Tabla 19 y 20 se observan las correlaciones entre las diferentes variables de estrés y estrategias de enfrentamiento.

Existen una correlación significativa alta entre familia, directo revalorativo y vida, directo revalorativo (.716**); trabajo, directo revalorativo y vida, directo revalorativo (.733**); trabajo, emocional negativo y vida, emocional negativo (.704**); trabajo, evasivo y vida, evasivo (.743**).

Teniendo una correlación significativa entre amigos, revalorativo y vida, directo revalorativo (.624**); amigos, directo y vida, directo revalorativo (.617**); familia, emocional negativo y vida, emocional negativo (.646**); pareja, evasivo y vida, evasivo (.600**); amigos, evasivo y vida, evasivo (.608**); amigos, emocional negativo y amigos, evasivo (.622**); trabajo, evasivo y amigos, evasivo (.690**), también entre trabajo, directo revalorativo y amigos, directo (.615**).

Además, se encontró una correlación significativa entre vida, emocional negativo y pareja, emocional negativo (.537**), amigos, evasivo (.515**) y con amigos, emocional negativo (.593**). Vida, evasivo y familia, evasivo (.571**); salud, emocional evasivo y pareja, emocional negativo (.529**) al igual que trabajo, emocional negativo (.529**). Familia, directo revalorativo y amigos, revalorativo (.518**) como con trabajo, directo revalorativo (.567**). Familia, emocional negativo con pareja, emocional negativo (.577), amigos, emocional negativo (.537**) y trabajo, emocional negativo (.569**). Pareja, directo revalorativo y

trabajo, directo revalorativo (.536**); trabajo, emocional negativo y trabajo, evasivo (.515**). Amigos, emocional negativo con trabajo, emocional negativo (.548**) y trabajo, evasivo (.533**). Pareja, emocional negativo y amigos, emocional negativo (.577**) así como trabajo, emocional negativo (.543**). Amigos, revalorativo con amigos, directo (.586**) y trabajo, directo revalorativo (.586**). En familia, evasivo hay una correlación significativa con pareja, evasivo (.565**), amigos, evasivo (.581**), amigos, emocional negativo (.506**), trabajo, evasivo (.567**) y vida, evasivo (.571**).

Se muestra una correlación significativa negativa entre el factor de enfrentamiento del instrumento de estrés y la subescala de vida, factor directo revalorativo (-.467**), por otro lado, vida, emocional negativo se relaciona negativamente con estrés (-.510) y con estresores (-.460**).

El estrés también se relaciona negativamente con familia, emocional negativo (-.444**) y con pareja, emocional negativo (-.405**).

Tabla 19 Correlación entre estrés y estrategias de enfrentamiento

	VDREV	VENEG	VEVA	SEEV	SREV	SDIR	FDREV	FENEG	FEVA	PDREV	PENEG	PEVA	AREV	AEVA	AENEG	ADIR	TDREV	TENEG	TEVA	1	2	3	
VDREV	1																						
VENEG		1																					
VEVA		.423**	1																				
SEEV		.455**		1																			
SREV					1																		
SDIR						1																	
FDREV	.716**						1																
FENEG		.646**		.464**				1															
FEVA		.418**	.571**	.457**				.499**	1														
PDREV	.446**						.498**			1													
PENEG		.537**		.529**				.577**	.413**		1												
PEVA			.600**	.420**					.565**			1											
AREV	.624**				.419**		.518**			.435**			1										
AEVA		.515**	.668**					.443**	.581**					.481**	1								
AENEG		.593**	.466**	.498**				.537**	.506**		.577**	.400**			.622**	1							
ADIR	.617**						.479**			.474**			.586**			1							
TDREV	.733**				.415**		.567**			.536**			.586**			.615**	1						
TENEG		.704**		.529**				.569**	.421**		.543**			.498**	.548**			1					
TEVA		.494**	.743**						.567**		.426**	.601**		.690**	.533**			.515**	1				
1																					1		
2																							1
3																						.506**	1

* $p \leq 0.05$ ** $p \leq 0.01$

Los espacios que no tienen valores en esta tabla de correlación es porque no fueron significativos

Nota: Correlación entre estrés y estrategias de enfrentamiento ; VDREV= Vida directo revalorativo, VENEG= Vida emocional negativo, VEVA= Vida evasivo, SEEV= Salud emocional evasivo, SREV= Salud revalorativo, SDIR= Salud directo, FDREV= Familia directo revalorativo, FENEG= Familia emocional negativo, FEVA= Familia evasivo, PDREV= Pareja directo revalorativo, PENEG= Pareja emocional negativo, PEVA= Pareja evasivo, AREV= Amigos revalorativo, AEVA= Amigos evasivo, AENEG= Amigos emocional negativo, ADIR= Amigos directo, TDREV= Trabajo directo revalorativo, TENEG= Trabajo emocional negativo, TEVA= Trabajo evasivo, 1= Estrés, 2= Enfrentamiento, 3= Estresores.

Tabla 20 Correlación entre estrés y estrategias de enfrentamiento

	VDREV	VENEG	VEVA	SEEV	SREV	SDIR	FDREV	FENEG	FEVA	PDREV	PENEG	PEVA	AREV	AEVA	AENEG	ADIR	TDREV	TENEG	TEVA	1	2	3		
VDREV	1						.716**			.446**			.624**			.617**	.733**							
VENEG		1	.423**	.455**				.646**	.418**		.537**			.515**	.593**			.704**	.494**	-.510**				-.460**
VEVA			1						.571**			.600**		.668**	.466**				.743**					
SEEV				1				.464**	.457**		.529**	.420**			.498**			.529**						
SREV					1								.419**				.415**							
SDIR						1																		
FDREV							1			.498**			.518**			.479**	.567**							
FENEG								1	.499**		.577**			.443**	.537**			.569**						-.444**
FEVA									1		.413**	.565**		.581**	.506**			.421**	.567**					
PDREV										1			.435**			.474**	.536**							
PENEG											1				.577**			.543**	.426**	-.405**				
PEVA												1		.481**	.400**				.601**					
AREV													1			.586**	.586**							
AEVA														1	.622**			.498**	.690**					
AENEG															1			.548**	.533**					
ADIR																1	.615**							
TDREV																	1							
TENEG																		1	.515**					
TEVA																			1					
1																				1				.506**
2																					1			
3																						1		

* $p \leq 0.05$ ** $p \leq 0.01$

Los espacios que no tienen valores en esta tabla de correlación es porque no fueron significativos

Nota: Correlación entre estrés y estrategias de enfrentamiento ; VDREV= Vida directo revalorativo, VENEG= Vida emocional negativo, VEVA= Vida evasivo, SEEV= Salud emocional evasivo, SREV= Salud revalorativo, SDIR= Salud directo, FDREV= Familia directo revalorativo, FENEG= Familia emocional negativo, FEVA= Familia evasivo, PDREV= Pareja directo revalorativo, PENEG= Pareja emocional negativo, PEVA= Pareja evasivo, AREV= Amigos revalorativo, AEVA= Amigos evasivo, AENEG= Amigos emocional negativo, ADIR= Amigos directo, TDREV= Trabajo directo revalorativo, TENEG= Trabajo emocional negativo, TEVA= Trabajo evasivo, 1= Estrés, 2= Enfrentamiento, 3= Estresores.

6. Discusión y conclusiones

Los propósitos de esta investigación eran conocer las diferencias entre género, edad, duración de desempleo, estado civil y escolaridad en cuanto al uso de estrategias de enfrentamiento y estrés en personas desempleadas.

Los resultados mostraron que el 63 % de la muestra estuvo conformada por mujeres una posible explicación es como nos dice Baquero (2005, en Guataqui, Forero & García, 2009) las mujeres, las personas con menor experiencia laboral y las personas con más edad tienen menor probabilidad de colocación.

Coincidiendo con Acosta, Rivera & Pulido (2011) en su investigación donde comparó desempleados mexicanos (la muestra llevaba 6.32 meses sin trabajar) con estudiantes de licenciatura en ambos grupos predominaron las mujeres, el promedio de calificación de depresión y ansiedad fue significativamente mayor en el grupo de desempleados.

Estudios realizados en Colombia, entre ellos el de López (1994, en Augusto & Uribe, 2009) calcula las probabilidades mensuales tanto de conseguir empleo como de seguir desempleado, encuentra que los hombres tienen más posibilidades de salir del desempleo, con efectos diferenciales según la duración: 20% en el primer mes, 15% en el tercero y 10% en el mes 18. Las mujeres tienen más posibilidades de seguir desempleadas: 83,4% en el primer mes, 63% en el tercero y 23,4% después de un año.

Estos resultados concuerdan con las estadísticas del INEGI, donde por sexo, la tasa de desocupación en hombres tuvo un ligero incremento al pasar de 4.92% a 4.96% comparado con el mismo periodo del año previo, mientras que en las mujeres pasó de 5.17 a 5.38 por ciento (El Economista, 2013). Aunque de acuerdo a las estadísticas del INEGI en el 2014, el desempleo las mujeres descendió de 5.25 % a 5.01 % en el mismo lapso.

Los resultados de esta investigación obtuvieron que el 43 % tenía una escolaridad de licenciatura, el 35 % preparatoria, 7 % carrera técnica y el 15 % secundaria, lo cual de acuerdo a un estudio del Centro de Análisis Multidisciplinario (CAM) de la Facultad de Economía (FE) de la UNAM (López, 2013), el déficit de empleo en México asciende a 34 millones de plazas. Frente a este panorama, 26 millones de personas se encuentran en la economía informal, sin seguridad laboral, horarios establecidos o garantía de pago y ocho millones buscan trabajo sin encontrarlo; la mayoría jóvenes con formación técnica o universitaria.

Actualmente 40% de los universitarios está desempleado o le cuesta mucho encontrar un trabajo, de acuerdo con López-Castañares (2013), Secretario General de la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (Vargas, 2013). La Secretaría del Trabajo y Previsión Social en el 2014 reportó que entre las personas desempleadas, el 35 % tienen una escolaridad superior, 16 % medio superior, 33 % primaria y el 15 % sin instrucción alguna.

Guataqui, Forero y García (2009) indican que si bien las personas más educadas pueden quedar desempleadas menos veces durante su ciclo de vida, una vez están desocupadas lo están por un periodo de tiempo considerable, y al contrario, quienes se han educado menos experimentan en repetidas ocasiones episodios de desempleo, aunque éstos sean de menos duración.

El 90% de la muestra ha estado desempleada durante un mes a quince meses, el 8% de quince meses a cinco años y el 2% de cinco años en adelante. De acuerdo a Buendía y Ramos (2001) primeramente se trata de una reacción de *shock* que suele durar alrededor de una semana. A este estado le sigue una fase de ligera recuperación, que se caracteriza por un optimismo irreal cuando el individuo aprende a arreglárselas de alguna manera. Tiene la impresión de estar “de vacaciones”, lo cual implica que todavía no se considera como desempleado.

Los autores citados anteriormente, nos hablan de que la pérdida de empleo se percibe como algo de carácter temporal, y muchos ocupan el tiempo realizando

diversos trabajos de arreglo o mejora en el interior de la vivienda. Pero a la brevedad, se produce un momento en que la persona deja de pensar que está de vacaciones y le asalta el temor de estar sin trabajo; es entonces cuando se llevan a cabo una serie de gestiones para encontrar empleo y las consiguientes experiencias de fracaso en la búsqueda de uno nuevo.

Cuando todos los esfuerzos fracasan, el individuo llega a ser pesimista y a sentirse ansioso, con períodos de melancolía, irritabilidad y en muchos casos con la aparición de trastornos psicofisiológicos. Esta fase es crucial y puede durar varios meses, dependiendo de diversos factores como el apoyo social y la capacidad de enfrentamiento personal. El individuo llega a ser fatalista y la búsqueda de empleo la realiza ocasionalmente y sin ninguna esperanza de éxito. Tiende a vivenciar un fracaso social, lo que lo conduce al aislamiento (Buendía & Ramos, 2001).

Esto concuerda con lo conseguido en el uso de estrategias de enfrentamiento, en donde se obtuvo que con respecto a la media $X = 3.5$ en la subescala de vida, la muestra arrojó mayor inclinación al factor evasivo obteniendo una media de 4.2717; para enfrentar los problemas relacionados con la salud, el factor que obtuvo una mayor media fue el de emocional negativo con 4.2911; en la subescala de familia, fue factor evasivo con una media de 4.6183; en la forma de enfrentar problemas con la pareja, el factor emocional negativo obtuvo mayor puntaje con 4.7433; en la que corresponde a la forma de enfrentar problemas en cuestión de amigos la muestra mostró mayor preferencia al factor emocional negativo con una media de 4.8583 y en la subescala de trabajo/escuela, los factores de emocional negativo y evasivo obtuvieron una media de 4.2783.

Los resultados difieren, en parte, con los de Góngora y Reyes (1999) que realizaron estudios con mexicanos yucatecos y reportaron que la forma de responder ante situaciones generales de vida en su muestra, fue la directa-revalorativa, en segundo lugar la emocional-negativa y en tercer lugar la evasiva; ante situaciones de salud de forma emocional-evasiva, directa y revalorativa; ante

problemas familiares directa-revalorativa, emocional-negativa y en menor grado evasiva; ante situaciones de pareja de forma directa-revalorativa, evasiva y emocional-negativa; ante el contexto de la amistad de forma directa, evasiva y en menor grado emocional-evasiva; y en la situación de escuela o trabajo de manera directa-revalorativa, emocional-negativa y evasiva. Se debe tomar en cuenta que la muestra fue totalmente distinta y con contextos diferentes, como el desempleo.

Billing y Moos (1981) también mencionan que un tipo de enfrentamiento denominado evasivo, se refiere a los intentos de evadir o evitar activamente el confrontar el problema (prepararse para lo peor y guardarse los propios sentimientos) o bien, reducir la tensión emocional indirectamente con comportamientos como comer o fumar más.

Suls y Fletcher (1985, en Navarro, 2001), reportan que el enfrentamiento evasivo resulta efectivo a través del tiempo, sin embargo, la evasión en sí, no resulta una estrategia efectiva. Las personas evasivas pueden ser incapaces de manejar una posible amenaza futura y pueden no hacer el esfuerzo suficiente para anticipar y manejar problemas subsecuentes.

Existen investigaciones que reportan lo contrario (Ritsner, Ben –Avi, Ponizovsky, Timinsky, Bistrov, & Modai, 2003, en Urzúa & Jarne, 2008) o quienes plantean que cuando las personas no tienen un sentimiento de control sobre su situación, un enfrentamiento evitativo sería más beneficioso para su calidad de vida, porque un enfrentamiento aproximativo podría generar frustración cuando se siente que el control se está perdiendo (Anie, Steptoe, & Bevan, 2002, en Urzúa & Jarne, 2008).

En la presente investigación se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas en cuanto el uso de estrategias de enfrentamiento en hombres y mujeres. Se encuentra que las mujeres presentan puntajes significativamente mayores que los hombres en las subescalas de salud, en el factor emocional evasivo ($t=2.485$, $p \geq .014$), salud, factor directo ($t=2.004$, $p \geq .047$), familia, factor

emocional negativo ($t= 2.922$, $p \geq .004$) y pareja, factor emocional negativo ($t= 2.051$, $p \geq .042$).

De acuerdo a la literatura ante el desempleo había diferencias en la forma de afrontar la pérdida del trabajo. Los hombres se apoyaban más en actividades enfocadas al problema, como la búsqueda de trabajo, mientras que las mujeres dependían más del apoyo social (Muchinsky, 2000, en Cervantes, 2004).

Estudios en otros países demuestran que las mujeres generalmente recurren más que los hombres al apoyo social (Hart, 1988, en Omar, 1995) y que están más orientadas a usar estrategias de búsqueda de apoyo emocional. Esto implica que las mujeres estarían más dispuestas a comunicar sus sentimientos, lo que podría considerarse en sí, como un estilo de enfrentamiento o una consecuencia de experiencias en socialización vinculadas con el sexo.

Coincidiendo con lo que muestran las diferencias estadísticamente significativas, los hombres son los que más presentan estrés a comparación de las mujeres ($t= -2.747$, $p \leq .007$). Ya que de acuerdo a Kobus y Reyes (2000, en Navarro, 2001), las mujeres suelen buscar más que los hombres apoyo familiar, así como expresar en mayor grado sus emociones, es decir, que un 75 % implica llorar y manifestar sentirse tristes y el 25 % restante involucra expresar enojo, cuando enfrentan una situación estresante.

Cervantes (2004) comparó un grupo de empleados con uno de desempleados y encontró que hombres y mujeres desempleados(as) perciben de manera distinta el estrés, ya que el sexo femenino presentaba mejor salud mental que el sexo masculino, es decir, reflejaban comportamientos optimistas, positivos, se mantienen relajadas y ecuanímes, además es probable que posean alta autoestima y puede deberse a los procesos de socialización, ya que las mujeres están más preparadas a comunicar sus sentimientos y más orientadas a usar estrategias de búsqueda de apoyo social que los hombres. Las mujeres estarían más dispuestas a comunicar sus sentimientos, lo que podría considerarse una

consecuencia de experiencias en socialización vinculadas con el sexo. También halló que los hombres desempleados poseían mayores puntajes en el índice de salud mental pobre, lo que sugiere pensar que estos individuos presentan los clásicos síntomas de dolencias físicas asociadas con la inestabilidad emocional y tal vez presentan comportamientos socialmente inapropiados, dañinos o perjudiciales.

Acosta, Rivera & Pulido (2011) también encontraron que la ansiedad era más alta en hombres que en mujeres.

Lo anterior concuerda con Artazcoz, Benach, Borrell & Cortéz (2004, en Acosta, Rivera & Pulido, 2011) quienes mostraron que, aunque hombres y mujeres deterioran su salud mental bajo condiciones de desempleo, los efectos del mismo son más pronunciados en los primeros que en las segundas. Extendiendo sobre las ideas de Artazcoz *et al.*, es posible que los roles sociales, así como las expectativas que estos generan sobre las interacciones entre el individuo y su medio, sean fundamentales para entender los motivos por los cuales la pérdida de empleo afecta (o no) a las personas. Esta investigación apoya esta postura, pues se obtuvo que los hombres son los que más presentan estrés y las mujeres ocupan más las estrategias de enfrentamiento en donde expresan sentimientos o una emoción en la familia y pareja.

En esta investigación se hallaron diferencias estadísticamente significativas en lo que concierne al uso de estrategias de enfrentamiento conforme a la edad, las personas de 46 a 50 años ocupan principalmente en la subescala de vida, el factor emocional negativo ($p \leq .047$) a comparación de las demás edades. Y en la subescala de familia, directo revalorativo ($p \leq .025$) son las personas de 36-40 quienes mayormente ocupan esta estrategia de enfrentamiento a comparación de las restantes edades.

Kulik (2001, en Guarino & Sojo, 2011) encontró que las personas entre los 36 y 52 años tuvieron un mayor deterioro en su salud percibida que los más jóvenes. Una

posible explicación a dicho fenómeno está en el hecho de que las personas de edad media (35 a 50 años) se encuentran en el período más productivo de su vida, viven en un momento en el que deben mantener un hogar, criar hijos y ser útiles para la sociedad, en comparación a los más jóvenes que usualmente no tienen dichas responsabilidades, ni las presiones sociales para adquirirlas.

Lo encontrado representa una explicación a que los de carrera técnica son los que ocupan mayormente en la subescala de vida, el factor emocional negativo ($p \leq .024$), en la de pareja, factor evasivo ($p \leq .009$), en amigos, emocional evasivo ($p \leq .029$) y trabajo, evasivo ($p \leq .010$) a diferencia de los demás grupos.

Estos resultados difieren con la investigación realizada por Vera, Laborin, Batista, Torres y Acuña (2007) donde relacionaron el enfrentamiento con el grado de escolaridad y encontraron que en el caso de Sonora, respondían de forma directa revalorativa, debido a que el grado de educación aumenta. Sustentando lo que decía Rodríguez (1995, en Vera *et al.*, 2007), donde señala que las estrategias de enfrentamiento son afectadas por las creencias existenciales tales como la fe en Dios o el destino, mismas que pueden perder importancia conforme avance el grado de escolaridad.

En la situación de salud para Sonora se presentaron respuestas menos directas a mayor grado escolar, que resulta contrario a los resultados encontrados por Campos (2004), quien en un estudio realizado en Ciudad Juárez, encontró que la manera más frecuente de enfrentar los problemas de salud en los habitantes es de forma directa y revalorativa.

Se encontraron diferencias significativas entre los grupos de duración de desempleo, siendo los de 15 meses a cinco años los que reportan tener mayores estresores ($p \leq 0.00$), es decir, se dan cuenta que no pueden manejar las cosas, se sienten enojados y tiene dificultad para resolverlas.

Díaz Guerrero (2003) destaca como característica fundamental de los mexicanos el aceptar y aguantar el estrés pasivamente, porque consideran que esta es la

mejor manera de hacerle frente. Cierta tipo de actitudes como la abnegación o la sumisión pueden ser vistas como formas reales de confrontación, o bien, como formas socialmente aceptables de enfrentar. La fácil adaptación del mexicano a la tragedia y la actitud de conformidad son algo inherente a la propia cultura.

En la investigación se encontró que en esta muestra no existen diferencias estadísticamente significativas entre solteros y casados, ya sea en el uso de estrategias de enfrentamiento o nivel de estrés.

En lo que concierne a las correlaciones entre estrés y el uso de estrategias de enfrenamiento, se encontró que mientras la persona pueda mantener en control sus asuntos y por ende se obtengan resultados deseados, tenga confianza en sus habilidades y control de sus sentimientos, disminuirá en su vida el uso de la estrategia directo revalorativo, donde las personas enfrentan sus problemas de forma directa, buscándole un lado positivo a la situación (-.467), o viceversa.

Mientras que, si la persona expresa algún sentimiento o una emoción que no lleva a la solución del problema en la escala de vida, decrecerá el sentirse alterado, impotente, nervioso o estresado en asuntos importantes de su vida (-.510), siendo lo mismo con el darse cuenta que no puede manejar las cosas y sentirse enojado por no poder resolverlas (-.460), o inversamente.

Finalmente, si la persona se siente nerviosa, estresada o alterada, reducirá su expresión en cuanto a sentimientos y emociones en problemas familiares (-.444) y de pareja (-.405), o contrariamente.

Sugerencias

En México aún no existe suficiente investigación sobre esta problemática en una muestra de personas que hayan experimentado el tener un trabajo y luego estar sin el mismo, por lo tanto, se carece de información que ayude a conocer la situación en la que viven los desempleados actualmente; esta investigación solo se limitó a medir las variables de estrés y enfrentamiento, pero de acuerdo a la literatura, existen muchas otras que se relacionan con el desempleo como el estado de ánimo, salud mental, autoestima, calidad de vida, etc. Se sugiere profundizar en la población mexicana, así como crear y validar instrumentos que midan correctamente estas variables conforme a la cultura mexicana. Sobre todo porque la situación económica en México exige y necesita que este campo sea estudiado más a profundidad.

Se recomienda ampliar la muestra, investigar otros estados y conocer las diferencias entre cada uno, ya que, de acuerdo a las estadísticas cada región posee diferente tasa de desempleo.

Referencias

- Acosta, R. F., Rivera, M. M. & Pulido, R. M. A. (2011). Depresión y Ansiedad en una Muestra de Individuos Mexicanos Desempleados. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 3 (1), 35-42
- Amigo, I., Fernández, C., Pérez, M. (2009). *Manual de psicología de la salud 3ª Edición*. Madrid: Ediciones Pirámide
- Aparicio, G. A. (2013). *El nivel del síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto año de la carrera de medicina*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México, D. F.
- Augusto, V. C. & Uribe, J. I. (2009). Duración del desempleo y canales de búsqueda de empleo en Colombia. *Revista de Economía Institucional*, 11 (21), 139-160
- Barreto da Costa, J., Augusta, M. M., Neves, D. M., Pagliarin, W. M. A. & Silva, M. S. (2011). Estrés y recursos de enfrentamiento del cuidador en el contexto hospitalario. *Salud Mental*, 34 (2), 129-138
- Billings, A. G. & Moos, R. H. (1981). The Role of Coping Responses and Social Resources In Attenuating the Stress of Life Events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4 (2), 139-157
- Buceta, J. M. & Bueno, A. M. (2001). Estrés, rendimiento y salud. En Buceta, J. M., Bueno, A. M. & Mas, B. (Ed.), *Intervención psicológica y salud: Control del estrés y conductas de riesgo* (19-55). Madrid: Dykinson
- Buendía, J., Ramos, F. (2001). *Empleo, estrés y salud*. Madrid: Ediciones Pirámide
- Catalán, B. A. (2010). ¿Qué es el estrés? *Reflepciones*, 23, 12-15
- Cervantes, F. J. C. (2004). *Estrés en un grupo de empleados y desempleados*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México, D. F.

- Crespo, M. & Labrador, F. J. (2003). *Estrés*. Madrid: Editorial Síntesis
- Crespo, M. & Labrador, F. J. (2001). Evaluación y tratamiento del estrés. En Buceta, J. M., Bueno, A. M. & Mas, B. (Ed.), *Intervención psicológica y salud: Control del estrés y conductas de riesgo* (57-104). Madrid: Dykinson
- Cruz, V. J. C. (2013, agosto 12). Aumenta desempleo en el segundo trimestre del año. *Proceso*. Recuperado de <http://www.proceso.com.mx/?p=349926>
- Díaz, G. R. (1979). *Estudios de psicología del mexicano*. México: Editorial Trillas
- Del Pozo, J. A., Ruiz, M. A., Pardo, A., San Martín, R. (2000). Efectos de la duración del desempleo entre los desempleados. *Psicothema*, 14 (2), 440-443
- Dorantes, R. C. H. & Matus, G. G. L. (2002). El estrés y la ciudad. *Revista del Centro de Investigación. Universidad La Salle*, 5 (18), 71-77
- Duval, F., González, F. & Rabia, H. (2010). Neurobiología del estrés. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 48 (4), 307-318
- El economista. Desempleo recuperado el 3 de septiembre de 2013 en <http://eleconomista.com.mx/industrias/2013/08/23/desempleo-escala-512-julio>
- Estévez, C. R. M., Oliva, D. A. & Parra, J. A. (2012). Acontecimientos vitales estresantes, estilo de afrontamiento y ajuste adolescente: un análisis longitudinal de los efectos de moderación. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44 (2), 39-53
- Espinosa, M. V. (2004). *Desempleo en México: Factor causante del estrés*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México, D. F.
- García, E. (2013, febrero 12). Aumenta desempleo e informalidad en México. Sexenio. Recuperado de <http://www.sexenio.com.mx/articulo.php?id=25042>

- García, U. J. C., Riaño, C. M. I. & Benavides, P. J. A. (2012). Informalidad, desempleo, y subempleo: Un problema de salud pública. *Revista Salud Pública*, 14 (1), 138-150
- Gil Castellón, F. (2006). *Enfrentamiento a los problemas y locus de control en Adolescentes de la Ciudad de México*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México, D. F.
- Góngora Coronado, E. A. (2000). *El enfrentamiento a los problemas y el papel del control*. (Tesis inédita de doctorado). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México, D. F.
- Góngora, C. E. & Reyes, L. I. (1999). La estructura de los Estilos de Enfrentamiento: Rasgo y Estado en un Ecosistema Tradicional Mexicano. *Revista Sonorense de Psicología*, 13 (2), 3-14
- Guataqui, J. C., Forero, N. & García, A. F. (2009). ¿A quiénes afecta el desempleo? Análisis de la Tasa de Incidencia en Colombia. *Lecturas de Economía*, 70, 109-136
- Guarino, L. & Sojo, V. (2011). Apoyo social como moderador del estrés en la salud de los desempleados. *Universitas Psychologica*, 10 (3), 867-879
- Guerrero, B. E. (2003). Análisis pormenorizado de los grados de burnout y afrontamiento del estrés docente en profesorado universitario. *Anales de Psicología*, 19 (1), 145-158
- Hernández, S. R., Fernández, C. C. & Baptista, L. P. (2007). *Fundamentos de Metodología de la Investigación*. España: Mc Graw Hill
- Izquierdo, T., Alonso, H. J. (2010). Valores Culturales y Consecuencias Psicosociales del Desempleo en América Latina. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 26 (2), 123 – 133
- Izquierdo, R. T. & López M. O. (2013) Variables que afectan a la creatividad de las personas desempleadas. *Anales de Psicología*, 29 (1), 103-107

- Krzemien, D. (2007). Estilos de Personalidad y Afrontamiento Situacional Frente al Envejecimiento en la Mujer. *Revista Interamericana de Psicología*, 41 (2), 139-150
- Lazarus, R., Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. España: Martínez Roca
- López, B. S. A. (2007). Efectos Individuales del Despido y la Resiliencia como Facilitador en la Búsqueda de Empleo. *Panorama Socioeconómico*, 25 (35), 168-172
- López, C. (2013, septiembre 9). Aumentan en México pobreza y desempleo. *Gaceta UNAM*. 7
- López, V. E. & Marván, M. L. (2004). Validación de una escala de afrontamiento frente a riesgos extremos. *Salud Pública de México*, 46 (3), 216-221
- Minaya, H. O. (2009). ¿Por qué trabajamos? El trabajo entre el estrés y la felicidad, *Salud Mental*, 32 (5), 439-440
- Montes, C., Louzán, R. (2013). Repercusiones psicológicas del desempleo: Efectos colaterales de la crisis en el sector de la construcción. *Escritos de Psicología*, 6(1), 28 - 35
- Moya, A. L., Serrano, M. A., González B. E., Rodríguez, A. G., Salvador, A. (2005). Respuesta psicofisiológica de estrés en una jornada laboral. *Psicothema*, 17 (2), 205-211
- Navarro, G. (2001). *Enfrentamiento a los problemas cotidianos en adolescentes y jóvenes de la ciudad de México*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México, D.F.
- Nolasco, D. Y. (2011). *Propuesta de un taller de relajación para el afrontamiento de síndrome de Burnout*. (Tesina inédita de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México, D.F.

- Nunni, J. E. (1991). Cross-cultural differences in self-serving bias: responses to the attributional style questionnaire by American and Finnish students. *Journal of Social Psychology*, 132 (1), 69-76
- Ojeda, G. A. & Espinosa, G. D. I. (2010). Afrontamiento y Autocontrol en Adolescentes Michoacanos: Evaluando su Alternativa de ¿Migrar o no Migrar? *Revista Interamericana de Psicología*, 44 (1), 168-175
- Olivier G. R. (2001). El stress y yo. *Revista Latinoamericana de la Salud en el trabajo*, 1 (1), 31-34
- Omar, A. G. (1995). *Stress y coping*. Buenos Aires: Editorial Lumen
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2004). *La organización del trabajo y el estrés*. Recuperado el 2 de septiembre de 2013 en http://www.who.int/occupational_health/publications/stress/es/
- Padilla, E. M., Fajardo, C., Gutiérrez, A., Palma, D. (2007). Estrategias de afrontamiento de crisis causadas por desempleo en familias con hijos adolescentes en Bogotá. *Acta Colombiana de Psicología*, 10 (2), 127-141
- Peralta, R. M. I., Robles, O. H., Navarrete, N. N. & Jiménez, A. J. (2009). Aplicación de la terapia de afrontamiento del estrés en dos poblaciones con alto estrés: pacientes crónicos y personas sanas. *Salud Mental*, 32 (3), 251-258
- Piqueras, R., Rodríguez, A., Rueda, C. (2008). Expectativas y duración del desempleo. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 24 (2), 129-151
- Regueiro, R., León, O. G. (2003). Estrés en decisiones cotidianas. *Psicothema*, 15 (4), 533-538
- Reyes- Lagunes, I. (2011). Conceptuación y desarrollo de la etnopsicometría en México. En Domínguez-Espinosa, A. (Ed.), *Letras introductorias a la psicología cultural, transcultural y etnopsicología* (279-302). México: Universidad Iberoamericana

- Rice, P. L. (2008). El enfrentamiento del estrés: estrategias cognitivo-conductuales. En Caballo, V. E. (Ed.), *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos* (323-355). Madrid: Siglo XXI
- Ripoll, P., Rodríguez, I., Peiró, J. M. (1996). Desempleo. En Peiró, J. M. & Prieto, F. (Ed.). *Tratado de Psicología del Trabajo. Volumen II: Aspectos psicosociales del trabajo* (225- 247). Madrid: Síntesis Psicología
- Rivera, L. (2010). *Los síndromes de estrés*. España: Editorial Sintesis
- Rodríguez, R., Roque, Y. & Molerio, O. (2002). Estrés laboral, Consideraciones sobre sus características y formas de afrontamiento. *Revista Internacional de Psicología*, 3 (1), 1-19
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3 (1), 141-157
- Secretaría del Trabajo y Previsión Social. Informe laboral recuperado en junio de 2014 en http://www.stps.gob.mx/bp/secciones/conoce/areas_atencion/areas_atencion/web/pdf/perfiles/perfil%20distrito%20federal.pdf
- Serano, P. M. G. & Flores, G.M.M. (2005). Estrés, respuestas de afrontamiento e ideación suicida en adolescentes. *Psicología y salud*, 15 (002), 221-230
- Silva Carrillo, F. (2000). *Análisis psicométrico de un instrumento de enfrentamiento a los problemas, con una muestra del estado de Sonora: un enfoque etnopsicológico*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad de Sonora, Hermosillo, Sonora
- Stora, J. B. (2006). El estrés. México: Publicaciones Cruz
- Tenorio, R. M. (2014, febrero 24) Desempleo repunta en enero; llega a 5.05%, reporta INEGI. *El Universal*. Recuperado de <http://www.eluniversal.com.mx/finanzas-cartera/2014/desempleo-inegi-990102.html>

- Urzúa, M. A., Jarne, E. A. (2008). Calidad de Vida y Estilos de Afrontamiento en Personas con Patologías Crónicas. *Revista Interamericana de Psicología*, 42 (1), 151-160
- Vargas, H. I. (2013, abril 16). Desempleo aqueja a 40% de egresados. CNN Expansión. Recuperado de <http://www.cnnexpansion.com/mi-carrera/2013/04/15/desempleo-predomina-en-profesionistas>
- Vera, N. J. A., Laborin, A. J. F., Batista, A. J. F., Torres, A. M. A. & Acuña, Z. M. (2007). Enfrentamiento: Una Comparación Transcultural entre Dos Contextos Culturales Latinoamericanos. *Pesquisas e Práticas Psicossociais Universidade Federal de São João del-Rei*, 2(1), 61-72
- Zavala, L. Y., Rivas, L. R. A., Andrade, P. P. & Reidl, M. L. M. (2008). Validación del instrumento de estilos de enfrentamiento de Lazarus y Folkman en adultos de la Ciudad de México. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 10 (2), 159-182

ANEXOS

Anexo 1

Diferencias entre solteros y casados en el empleo de estrategias de enfrentamiento

Variable	Grupos	N	Media	t	p			
Subescala de vida	Directo Revalorativo	soltero	89	2.1854	.177	.859		
		casado	61	2.1516				
	Emocional Negativo	soltero	89	4.1067			-.326	.745
		casado	61	4.1885				
Evasivo	soltero	89	4.3483	.768	.444			
	casado	61	4.1598					
Subescala de salud	Emocional Evasivo	soltero	89	4.2472	-.517	.606		
		casado	61	4.3552				
	Revalorativo	soltero	89	3.4213			.865	.389
		casado	61	3.2172				
	Directo	soltero	89	2.7022			-.905	.367
		casado	61	2.8934				
Subescala de familia	Directo Revalorativo	soltero	89	2.2600	1.089	.278		
		casado	61	2.0703				
	Emocional Negativo	soltero	89	4.4354			.491	.624
		casado	61	4.3279				
	Evasivo	soltero	89	4.6854			.727	.468
		casado	61	4.5205				
Subescala de pareja	Directo Revalorativo	soltero	89	2.1557	.340	.734		
		casado	61	2.0913				
	Emocional Negativo	soltero	89	4.8455			1.145	.254
		casado	61	4.5943				
	Evasivo	soltero	89	4.8764			1.781	.077
		casado	61	4.4672				
Subescala de amigos	Revalorativo	soltero	89	2.7809	1.075	.284		
		casado	61	2.5287				
	Evasivo	soltero	89	4.4803			-.191	.849
		casado	61	4.5246				
	Emocional Negativo	soltero	89	4.8455			-.140	.889
		casado	61	4.8770				
	Directo	soltero	89	2.1648			-.101	.920
		casado	61	2.1858				
Subescala de trabajo/escuela	Directo Revalorativo	soltero	89	2.1461	-.215	.830		
		casado	61	2.1858				
	Emocional Negativo	soltero	89	4.2331			-.474	.636
		casado	61	4.3443				
	Evasivo	soltero	89	4.2584			-.210	.834
		casado	61	4.3074				

Anexo 2

Diferencias en la duración de desempleo y el uso de estrategias de enfrentamiento

Variable		Medias de duración			N	F	p
		un mes a 15 meses	15 meses a cinco años	Cinco años en adelante			
Subescala de vida	Directo Revalorativo	2.1602	2.4271	1.6667	150	.599	.551
	Emocional Negativo	4.1741	3.7292	4.2500	150	.486	.616
	Evasivo	4.3019	4.0625	3.7500	150	.334	.717
Subescala de salud	Emocional Evasivo	4.3025	4.3750	3.4444	150	.714	.491
	Revalorativo	3.3833	3.2708	1.5833	150	2.420	.092
	Directo	2.7778	3.0625	1.7500	150	1.288	.279
Subescala de familia	Directo Revalorativo	2.1788	2.3571	1.6667	150	.527	.592
	Emocional Negativo	4.4204	4.2083	3.8333	150	.417	.660
	Evasivo	4.6000	4.8750	4.4167	150	.256	.775
Subescala de pareja	Directo Revalorativo	2.0815	2.6548	2.1905	150	1.420	.245
	Emocional Negativo	4.7574	4.4375	5.3333	150	.625	.536
	Evasivo	4.7241	4.7292	4.0000	150	.395	.675
Subescala de amigos	Revalorativo	2.6130	3.4375	2.5833	150	1.908	.152
	Evasivo	4.5685	4.1042	2.9167	150	2.644	.074
	Emocional Negativo	4.9241	3.9792	5.4167	150	3.056	.050
	Directo	2.1358	2.5556	2.3333	150	.645	.526
Subescala de trabajo/escuela	Directo Revalorativo	2.1728	2.1250	1.8333	150	.143	.867
	Emocional Negativo	4.2889	4.0833	4.5833	150	.188	.829
	Evasivo	4.3000	4.0625	4.1667	150	.166	.847

Anexo 3

Diferencias entre solteros y casados en cuestión al estrés.

Variable	Grupos	N	Media	t	p
Estrés	soltero	89	9.0337	1.80	.072
	casado	61	8.1803	9	
Enfrentamiento	soltero	89	13.5169	.241	.810
	casado	61	13.3934		
Estresores	soltero	89	9.0562	.982	.328
	casado	61	8.6557		

Anexo 4

Diferencias entre grado de escolaridad y estrés.

Variable	Medias de escolaridad				N	F	p
	Secundaria	Carrera técnica	Preparatoria	Licenciatura			
Estrés	9.3636	8.0909	8.8491	8.4219	150	.807	.492
Enfrentamiento	13.090	14.727	13.0189	13.7500	150	1.28	.281
	9	3				9	
Estresores	8.5455	8.0909	9.2264	8.8750	150	.865	.461

Anexo 5

Diferencias de edad y estrés

Variable	Edad							N	F	p
	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-73			
Estrés	8.90	8.44	8.56	9.76	8.60	7.76	9.20	150	.645	.694
Enfrentamiento	13.07	13.71	12.96	13.15	14.20	14.38	13.60	150	.614	.719
Estresores	9.31	8.52	8.64	10.23	8.73	8.07	8.60	150	1.314	.255

Anexo 6

A continuación encontrarás una serie de afirmaciones que describen cosas que la gente hace cuando tienen problemas **en diferentes situaciones**; como se te presentarán **en el encabezado de cada hoja**. Como puedes ver hay siete cuadros después de la frase en los que deberás marcar con una **X** el cuadro que represente mejor la frecuencia con la que tú haces esas cosas. Ten en cuenta que **entre más grande y más cercano esté el cuadro significa que llevas a cabo esa conducta con mayor frecuencia y entre más alejado esté indicará que nunca haces eso**. Encuentra el punto que mejor te represente utilizando la diversidad de cuadros.

Ejemplo:

CUANDO TENGO PROBLEMAS CON LA AUTORIDAD. YO...

	siempre							nunca
Me asusto	<input type="checkbox"/>							

Contesta tan rápido como te sea posible, sin ser descuidado(a). Contesta en todos los renglones, dando una sola respuesta en cada uno de ellos.

Tus respuestas son totalmente confidenciales, recuerda que debes responder **“COMO ERES SIEMPRE, NO COMO TE GUSTARÍA SER”**

Gracias por tu cooperación.

CUANDO TENGO PROBLEMAS CON MI SALUD YO...

		siempre					nunca	
1	Tomo medicinas.	<input type="checkbox"/>						
2	Me mantengo ocupado para no pensar en ello.	<input type="checkbox"/>						
3	Me molesto	<input type="checkbox"/>						
4	Trato de dormir, para no pensar en eso.	<input type="checkbox"/>						
5	Me alimento bien	<input type="checkbox"/>						
6	Me cuido, siguiendo mi tratamiento.	<input type="checkbox"/>						
7	Consulto al doctor.	<input type="checkbox"/>						
8	Pienso que son pruebas que me pone la vida.	<input type="checkbox"/>						
9	Me desespero	<input type="checkbox"/>						
10	Veo lo positivo.	<input type="checkbox"/>						

CUANDO TENGO PROBLEMAS CON MI PAREJA YO...

		siempre					nunca		
1	Trato de comprender a que se debió.	<input type="checkbox"/>							
2	Le expreso mi amor, para solucionar el problema.	<input type="checkbox"/>							
3	Trato de llegar a un acuerdo.	<input type="checkbox"/>							
4	Analizo la situación para entenderla.	<input type="checkbox"/>							
5	Busco razones que le den sentido.	<input type="checkbox"/>							
6	Los trato de solucionar.	<input type="checkbox"/>							
7	Les resto importancia.	<input type="checkbox"/>							
8	Busco reconciliarme.	<input type="checkbox"/>							
9	Hago como si nada pasara.	<input type="checkbox"/>							
10	Le pido a alguien que interceda por mí.	<input type="checkbox"/>							

CUANDO TENGO PROBLEMAS FAMILIARES YO...

		<u>siempre</u>					nunca	
1	Duelmo para no pensar en ellos.	<input type="checkbox"/>						
2	Los analizo para solucionarlos.	<input type="checkbox"/>						
3	Trato de entender el problema.	<input type="checkbox"/>						
4	Expreso mi coraje.	<input type="checkbox"/>						
5	Busco el sentido.	<input type="checkbox"/>						
6	Pido consejo a personas de mi confianza.	<input type="checkbox"/>						
7	Actúo como si nada pasara.	<input type="checkbox"/>						
8	Trato de aprender de los problemas.	<input type="checkbox"/>						
9	Procuro aclararlos.	<input type="checkbox"/>						
10	Veo lo bueno.	<input type="checkbox"/>						

CUANDO TENGO PROBLEMAS CON MIS AMIGOS YO...

		<u>siempre</u>					<u>nunca</u>	
1	Platico con ellos.	<input type="checkbox"/>						
2	Me dedico a ver televisión para olvidarme.	<input type="checkbox"/>						
3	Me peleo.	<input type="checkbox"/>						
4	Creo que me hacen madurar.	<input type="checkbox"/>						
5	Prefiero no hablar del asunto.	<input type="checkbox"/>						
6	Al comprenderlos me supero.	<input type="checkbox"/>						
7	Me angustio.	<input type="checkbox"/>						
8	Procuro aclarar la situación con ellos.	<input type="checkbox"/>						
9	Trato de resolverlos.	<input type="checkbox"/>						
10	Pienso en otras cosas.	<input type="checkbox"/>						

CUANDO TENGO PROBLEMAS EN LA ESCUELA O EN EL TRABAJO YO...

		siempre				nunca		
1	Pienso que a todo el mundo le puede pasar.	<input type="checkbox"/>						
2	Me siento triste.	<input type="checkbox"/>						
3	Lo platico con alguien para buscar la solución.	<input type="checkbox"/>						
4	Le veo sus ventajas.	<input type="checkbox"/>						
5	No pienso en ellos.	<input type="checkbox"/>						
6	Trato de divertirme, para olvidarme de ellos.	<input type="checkbox"/>						
7	Me desespero.	<input type="checkbox"/>						
8	Me distraigo haciendo cosas en la casa.	<input type="checkbox"/>						
9	Los trato de superar.	<input type="checkbox"/>						
10	Pido que me ayuden a analizar la situación.	<input type="checkbox"/>						

CUANDO TENGO PROBLEMAS EN MI VIDA YO...

		<u>siempre</u>				<u>nunca</u>		
1	Trato de encontrarles lo positivo.	<input type="checkbox"/>						
2	Me siento triste.	<input type="checkbox"/>						
3	Consigo ayuda profesional.	<input type="checkbox"/>						
4	Los acepto por que me ayudan a madurar.	<input type="checkbox"/>						
5	Pienso en otra cosa.	<input type="checkbox"/>						
6	Me preocupo.	<input type="checkbox"/>						
7	Me mantengo ocupado para no pensar en ellos.	<input type="checkbox"/>						
8	Me molesto.	<input type="checkbox"/>						
9	No les doy importancia.	<input type="checkbox"/>						
10	Les busco una solución.	<input type="checkbox"/>						

Anexo 7

A continuación se le presenta una serie de preguntas. Por favor elija la opción de respuesta que mejor refleje su estado de ánimo en el último mes. Marque la opción elegida con una cruz X.

EN EL ÚLTIMO MES ¿CON QUE FRECUENCIA USTED...	Nunca	Casi nunca	A veces	Seguido	Muy seguido
1. ¿Se ha sentido alterado/a por algo que sucedió inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. ¿Se ha sentido impotente para controlar asuntos importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. ¿Se ha sentido nervioso/a y estresado/a?	0	1	2	3	4
4. ¿Ha confiado en su habilidad de resolver sus problemas personales?	0	1	2	3	4
5. ¿Ha sentido que las cosas pasan como quisiera?	0	1	2	3	4
6. ¿Se ha dado cuenta que no puede manejar todas las cosas que ha tenido que hacer?	0	1	2	3	4
7. ¿Ha sido capaz de controlar los "corajes" en su vida?	0	1	2	3	4
8. ¿Ha sentido que puede mantener el control de sus asuntos?	0	1	2	3	4
9. ¿Se ha sentido enojado/a porque las cosas no han salido como quisiera?	0	1	2	3	4
10. ¿Ha sentido que las dificultades se acumularon tanto que no ha podido resolverlas?	0	1	2	3	4