

En: J.Buendía (Ed.), Familia y psicología de la salud. Madrid: Pirámide, 1998

## EVENTOS ESTRESANTES Y AFRONTAMIENTO EN EL DOMINIO FAMILIAR: CONSTRUCCION CONCEPTUAL Y APROXIMACION EMPIRICA

Alfredo Fierro  
José Antonio Jiménez  
Universidad de Málaga

El estrés lleva toda las trazas de convertirse, junto con la depresión, en el mal de finales de siglo, en el síndrome de nuestro tiempo, tal vez incluso para venir a sustituir a la depresión en el dudoso privilegio de monopolizar, o casi, la psicopatología de la vida cotidiana. Lo cual puede llegar a producirse en dos sentidos, a lo largo de dos vectores que se fortalecen el uno al otro: 1) por el incremento real objetivo de situaciones que generan y fomentan estrés; 2) por la creciente tendencia de la teoría y de los profesionales de la psicología a calificar como estrés muchos síntomas o cuadros que hasta ahora reconocían y diagnosticaban bajo otros nombres y conceptos.

Hallamos el estrés por doquier. Hay estrés familiar, laboral, ambiental; le hay en el alto ejecutivo y en el más modesto maestro o enfermero. El estrés se relaciona con enfermedades físicas varias y no sólo las cardiovasculares, con el rendimiento académico y laboral, con la probabilidad de suicidio, con la esquizofrenia (cf. Buendía, 1993; Hombrados, 1997; Glaser y Kiecolt-Glaser, 1994; Zeidner y Endler, 1996). El estrés se ha convertido en un concepto "omnibus", un constructo "todo-terreno", que vale lo mismo para un roto que para un descosido: para la reacción y la acción ante cualquier género de adversidad; para el impacto incluso de sucesos no adversos, sólo significativos, intensamente influyentes. En su arrolladora entrada en psicología, procedente de la medicina, promete sustituir no ya a tal o cual síndrome típico de la sociedad contemporánea, sino a todos los procesos antes considerados psicopatológicos y ahora reconvertidos en variedades del estrés.

El análisis a continuación reconoce al estrés un lugar central no sólo en la construcción conceptual y en el tratamiento de los trastornos psicopatológicos, sino también en la teoría psicológica general. Pero se aparta resueltamente de la propensión actual a hacer del estrés un fenómeno cotidiano casi universal, propensión a hacer pasar por estrés no importa qué clase de afecto negativo, de experiencia aversiva, dañina o amenazante o de reacción ante un suceso adverso. Antes, por el contrario, aquí va a sostenerse que la construcción conceptual del estrés como experiencia no generalizada, sino específica, bien determinada y, por cierto, no necesariamente patológica, es justo lo que permite reconocerle una posición central en la articulación de la conducta humana.

La propuesta teórica principal de este capítulo es la de acotar bien el constructo de estrés, para no duplicar con él otros constructos psico(pato)lógicos y también para hacerlo un concepto operativo, útil para la

intervención. Esa propuesta se desenvuelve, primero, en una línea de clarificación conceptual, analítica, teórica, y se consolida luego con algunos enfoques empíricos en el dominio del estrés familiar.

## 1. Para una construcción teórica específica del estrés

¿Cómo conceptualizar el estrés? ¿cómo hacerlo con validez teórica, en orden a su descripción y explicación, y con utilidad práctica, en orden a la intervención?

El presente análisis ha de limitarse a un esbozo. Se trata de bosquejar a grandes trazos -y sólo bosquejar- el potencial explicativo y práctico de un concepto de estrés de veras específico. Y se trata de eso, en lo teórico, al caracterizar al estrés por la circunstancia de llevar en sí la demanda de algún tipo de afrontamiento. Por otro lado, en lo empírico, el objeto de estudio se circunscribe al ámbito del estrés en la vida familiar.

Este ámbito, sin embargo, no es uno más entre otros. Lo que ocurre en la familia -y el estrés familiar- constituye un dominio privilegiado de estudio del comportamiento cotidiano. No hay otro ámbito equiparable a él, como no sea el del trabajo, y aun éste sólo es relevante en un segundo lugar. Una psicología del estrés por ámbitos, por dominios, tal como es preconizada por algunos autores (Swindle y Moos, 1992), tiene buenas razones para considerar, antes de nada, la familia.

Ahora bien ¿qué es "familia"? Tampoco esto resulta inequívoco en una sociedad donde la familia se halla en curso de hondas transformaciones y donde al lado de las estructuras familiares más tradicionales se dan -o se habla de- "familias unipersonales", constituidas por un solo individuo, y se dan "uniones de hecho" entre personas de un mismo sexo.

El ámbito familiar puede considerarse definido por dos parámetros no idénticos y ni siquiera siempre unidos: el de convivencia doméstica y el de las relaciones sentimentales o afectivas intensas. Para cada cual, familia son aquellos con quienes ha vivido y vive, convive, de modo permanente, aunque no les ame para nada; y son también aquellos a quienes ama de modo íntimo e intenso, aunque no viva con ellos. Ambos elementos pueden fundirse en una sola relación, y entonces la familia implica inseparablemente convivencia y amor; pero también pueden aparecer disociados: no se convive con la persona amada; o en la misma casa viven personas con quienes hay lazos biológicos, pero no afectivos. Entendida con el doble parámetro citado, la familia coincide, o no, con la biológica: aquella en que uno ha nacido, o aquella otra que uno ha contribuido a formar.

En esa concepción -psicológica y no biológica- de la familia, el tema del estrés familiar se asocia cómodamente con el de lo que cabe llamar "personalidad sana". Existe una larga y bien fundada tradición clínica que considera "sana" a la persona capaz de amor gozoso y de convivencia feliz (y también de un trabajo creativo o productivo: cf. Fierro, 1984); y seguramente no hay ningún otro espacio de convivencia humana, comparable a la familia, donde la psicopatología -y, en positivo, la "salud mental"- se manifieste tanto, tan a las claras y tan intensa. Una aproximación clínica y de tratamiento al estrés pasa, pues, de manera obligada por considerar de cerca el estrés familiar y las estrategias de su afrontamiento.

Con eso están enunciados dos principios que quedan asumidos desde el comienzo de estas páginas: el interés de una psicología del estrés por ámbitos, por dominios; la especial relevancia del dominio familiar - sentimental y/o de convivencia- no ya sólo para la experiencia de estrés, sino para un comportamiento psicológicamente sano.

Hay, sin embargo, algunos otros principios que se toman aquí de antemano, sin someterlos a discusión, aunque de modo no dogmático. Se supone un marco teórico del género del definido en sus líneas generales por Lazarus y Folkman (1984), un modelo transaccional, para el cual son insuficientes e incorrectas las nociones tanto del estrés sólo como estímulo, cuanto la del estrés sólo como respuesta; y se preconiza una concepción del estrés como relación persona-entorno, como "transacción": acción recíproca producida entre

un acontecimiento estresor y un sujeto susceptible. Se trata, pues, entonces de una transacción no general, no de cualquier forma o clase de relación entre persona y entorno, o entre estímulo y respuesta, sino, como ellos mismos escriben (Lazarus y Folkmann, 1984 / 1986, pág. 43), de “una clase particular de relaciones E-R, una relación apreciada (“appraised”) por el sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar”. Con esos mismos autores se supone, en fin, que el estrés llama al afrontamiento; y éste es el cabo conceptual más firme del que cabe tirar para desenredar el embrollo de una noción de otro modo harto genérica y a la postre superflua.

Conviene reservar el término “estrés” para situaciones que demandan acción, que llaman al afrontamiento, y ni siquiera para todas ellas, sino para aquellas en las que el sujeto no tiene medios suficientes -habilidades, hábitos, libertad de acción- para atenderlas. A diferencia de otros modos de relación emocionalmente aversiva entre entorno y persona -en una gama tan amplia que se extiende desde la tragedia real irreparable hasta el simple miedo o la ansiedad difusa- lo específico del estrés, por consiguiente, consiste en la presencia y urgencia de una demanda -sea externa, o autoimpuesta- de una actividad que es necesaria y para la que se dispone de recursos, pero insuficientes.

Ahora bien, sin desdeñarse de un concepto relacional y transaccional de los procesos de estrés, conviene reservar alguna palabra para el polo de reacción y experiencia subjetiva primaria en esa relación. Y a tal propósito procede la sugerencia de llamar precisamente “estrés” a ese polo reactivo y subjetivo. En otro lugar (cf. Fierro, 1997) se ha justificado una posible definición léxica de estrés como “situación -o experiencia- de la persona o de alguno de los sistemas de personalidad que por exigir de ella un rendimiento superior al normal la pone en riesgo de funcionar mal o de pasarlo mal”.

Esa situación o experiencia, justo por demandar un rendimiento superior al habitual y por amenazar a la persona, llama a la acción por parte de ésta; llama no a cualquier género de conducta adaptativa, sino a un comportamiento operante en el sentido más pleno del término, un comportamiento complejo, integrador de componentes varios -cognitivos, emotivos y prácticos- y, junto con eso y por eso, significativo: algo para lo que cabe reservar el término y la categoría de “acción”. El concepto transaccional de estrés y el de afrontamiento se enmarcan entonces en una psicología no tanto o no sólo transaccional, sino del curso de la acción (Fierro, 1996).

La clarificación conceptual aquí bosquejada se desarrolla a partir de los supuestos teóricos mencionados, los cuales se adoptan como marco general válido del estudio, de la teoría y de la intervención en estrés. Es una clarificación que se compendia en los puntos que siguen:

1º) Un concepto (y definición) relacional (transaccional) de estrés como una clase particular de relaciones estímulo ? ? respuesta.

2º) Una correspondencia entre estrés y afrontamiento, entendido éste como conducta operante que es adaptativa, funcional, ante el estrés.

3º) Un modelo de situaciones de estrés -y afrontamiento- por “dominios” de la vida cotidiana, dentro de los cuales destacan de modo singular el dominio familiar y el del trabajo.

Esos tres primeros puntos -constructos, hipótesis, principios- no han sido, en rigor, puestos a prueba en los estudios por referir más adelante, que en cambio se han orientado a confirmar otras ideas, enunciadas a continuación:

4º) El estrés ha de ser diferenciado de otros fenómenos afines, acaso concomitantes -ansiedad, fatiga, duelo, etcétera-, y tanto la teoría como la intervención psicológica ganan mucho con tal delimitación.

5º) Aunque se mantenga una noción transaccional de estrés, como especial relación E? ? R, es conveniente reservar algún lexema -y ninguno mejor que el de "estrés"- para el estado y reacción del individuo involucrado en tal transacción.

6º) El estrés forma parte de la vida humana ordinaria y no debería incluirse, de suyo, entre las conductas psicopatológicas, aunque también puedan asociársele algunas de ellas. Las personas pueden y suelen afrontarlo con éxito, si bien puede contribuir a ello y en ocasiones incluso llegar a ser necesaria una intervención (por lo general, breve) profesional.

7º) Estrés y afrontamiento forman parte -y a título privilegiado- del curso de la acción, que puede ser examinado a semejanza del análisis comportamental A? ? B? ? C, de un análisis funcional clásico, solo que en un sentido amplio, dilatado respecto al uso convencional, y en el cual ciertas conductas, tanto respondientes (estrés subjetivo) como operantes (afrontamiento), quedan analizadas en relación con sus antecedentes (eventos) y con sus consecuencias (bienestar, adaptación, salud, o sus contrarios).

Los estudios realizados en torno al estrés familiar, de los que a continuación se informa, permiten apuntalar ideas tan generales como las expuestas, no en toda su amplitud, mas sí en algunos de sus componentes. A partir de una línea y resultados de investigación circunscritos al estrés familiar se presenta un modelo teórico amplio, global, molar, que viene a concretarse en modelo del curso de la acción. En la medida en que teoría y evidencia empírica nunca se coextienden del todo, entre ellas no hay coincidencia, sino distancia y anchura; hay la brecha que, tiempo ha, Fiske (1978) detectaba y denunciaba entre unos "constructos metropolitanos" y unas "observaciones provincianas". Justo es admitirlo, a la vez que se puntualiza, sin embargo, que a la ciencia le es consustancial la tensión entre el provincianismo de la investigación, de las evidencias empíricas, y el horizonte cosmopolita y a veces -se diría- cósmico de las correspondientes teorías.

Justo es declarar, además, que estos estudios proceden ya en el seno de un modelo, derivan de él y no pretenden inventarlo; que se limitan a intentar poner de relieve la coherencia del modelo con los datos, con los hallazgos; y que, en rigor, no se proponen someterlo a prueba, confirmarlo, en el sentido estricto de refutar otros modelos alternativos. Tampoco presumen ofrecer respaldo a dicho modelo en todos y cada uno de sus aspectos, sólo en algunos; contribuyen a corroborarlo en algo. Son estudios provincianos, regionales, como toda observación lo es. Sólo que es provincia a provincia como se dibuja el mapa completo del universo del comportamiento. El énfasis en la exposición ni siquiera recae en los hallazgos, en los resultados, sino en la fecundidad de una línea de trabajo, que desde luego ha ganado ya algunos hallazgos y autoriza a unos análisis esclarecedores.

Por eso mismo, se presentan ahora los correspondientes estudios en un formato hoy poco usual, aunque frecuente fue en Piaget, Vigotski y no pocos otros. No se adopta el formato típico de un informe de revista según los cánones -método, resultados y discusión-, y se procede conjuntamente a la exposición de algunos elementos del modelo teórico y de los hallazgos que en nuestra investigación lo sustentan.

## **2. El enfoque léxico en el análisis del estrés**

El investigador del comportamiento no puede dejar de preguntarse con qué derecho llama con tal nombre o tal otro a los fenómenos o procesos que estudia. De suyo, el léxico científico es siempre convencional, forjado o estipulado por el investigador, que tiene perfecto derecho y a veces necesidad de crear neologismos, definidos desde la teoría o bien de manera operacional. Es de esa forma, por ejemplo, como Cattell (1965, 1977) denomina "afectotimia / sizotimia" al factor 1 resultante del análisis factorial de resultados en autoinformes de personalidad, y que habla de "ergios" para designar a factores de índole motivacional.

Por lo general, sin embargo, el científico no se inventa las palabras; las toma del léxico común. Los psicólogos emplean las mismas palabras del lenguaje cotidiano: hablan de "inteligencia", "aprendizaje", "ansiedad", "motivos", voces todas ellas pertenecientes al habla ordinaria. Es verdad que, si utilizan los mismos términos, lo hacen en un sentido bien definido, operacionalizado o teóricamente construido, que a menudo se aparta mucho de la acepción común. Apenas hace falta comentar que en la acepción científica esos términos -y otros muchos- no coinciden del todo con la del habla de la calle. Por eso mismo, para marcar distancias respecto a la semántica del idioma en uso y dotar al léxico científico de un significado propio, inconfundible con el del léxico común, a veces acuden los psicólogos a términos griegos o de una lengua ya en desuso. No sólo Freud ha tomado voces del griego clásico y las ha reconstruido en un nuevo significado teórico: "eros", "tanatos". Para hablar del amor, de sus múltiples variedades, también lo ha hecho Lee (1977), que al amor tipo "eros" le añade otros tipos, como "agapé" (de altruismo), "storgé" (de afecto) o, ya en latín, "ludus" (de juego). Para ese mismo fin, otras veces los psicólogos escogen términos no ajenos al habla común, pero sí poco frecuentes, y a los que es más fácil moldear de acuerdo con las necesidades del correspondiente constructo: "refuerzo", "incentivo", "estímulo", "percepción", entre otras muchas voces, se prestan bien a ser reconstruidos semánticamente desde la Psicología, y así ha sido.

Hay que agregar, por otro lado, que, como consecuencia de la difusión de nociones de Psicología en la sociedad, el sentido ordinario que adquieren voces relativas al comportamiento (basta pensar en algunas, de tan distinto origen como "represión", "extraversión", "cociente intelectual" o "autorrealización") depende en mucho de aquel con que tuvieron origen en la literatura psicológica especializada. O sea, y en suma: el léxico científico no puede ser ajeno al léxico ordinario, pero éste es también moldeado por aquél; los lazos de influencia entre uno y otro son de doble dirección.

Todo ello conduce no sólo a la posibilidad, sino a la necesidad de acercarse -al menos como aproximación primera- al estudio científico del comportamiento a través del léxico: de cercar y delimitar conceptos, constructos, a partir de nociones implícitas en el lenguaje ordinario, es decir -y dicho en su término hoy usual- de "teorías implícitas" de la conducta y de la personalidad latentes -o patentes- en el habla cotidiana. Es un género de análisis practicado ya en varios ámbitos. Uno de ellos ha sido el de la exploración de "los cinco grandes factores" de personalidad, y no sólo de ellos, también de otros modelos de personalidad, como el de Cattell, que a la postre reposan sobre un análisis léxico (como bien los agrupa Andrés-Pueyo, 1996). Otro es el que, como hace Sternberg, se aplica de modo sistemático a examinar las teorías o nociones implícitas de términos psicológicos como paso preliminar para proceder a su construcción conceptual científica. Sternberg (1986) lo ha hecho, conjuntamente, para "inteligencia", "sabiduría" y "creatividad", por asumir -y por buenas razones- que la psicología cognitiva y de las capacidades mentales no puede definir o construir teóricamente tales palabras al margen de lo que el léxico ordinario entiende con ellas.

Son consideraciones preliminares pertinentes asimismo cuando se habla de estrés. Para la lengua castellana, "estrés" es una voz importada: del inglés; y ha sido importada, introducida en el habla, y luego, ahora ya, reconocida por la Real Academia de la Lengua por entender, sin duda, que "tensión" no recoge bien o en todo lo que "stress" significa en inglés. Todo lo cual, sin duda, le deja fácil al psicólogo el definirla a su conveniencia conceptual. En tales circunstancias el psicólogo está autorizado a decir: "llamo estrés a ..." y rellenar luego estos puntos suspensivos con muy variadas palabras. Sin embargo, se supone que la noción debe conservar algún nexo con el sentido ordinario de "estrés", tal como lo utilizan de hecho los castellano-hablantes. Una posible y necesaria línea de estudio consiste, pues, en examinar qué entienden por estrés las personas que hablan castellano. Claro que muchos hablantes no conocen siquiera la palabra y que, aun conociéndola, cabe entender por ella no un foco bien delimitado, sino una zona difusa de significación, la cual variará incluso según el nivel cultural o los estudios cursados. ¿Cómo explorar eso? Un posible procedimiento es el de asociación espontánea de palabras del modo que a continuación se detalla.

A todos y cada uno de los sujetos del grupo se les entrega un pequeño papel en blanco donde han de escribir, en 20 segundos, las tres palabras que les evoca la que como estímulo se les va a presentar en la pizarra (o en pantalla). Tras haber dado las oportunas instrucciones sobre la limitación de tiempo y sobre el modo de escribir (sin pensarlo, lo primero que se les ocurra), se les muestra la palabra: "estrés". Pasados los 20 segundos, los sujetos dejan de escribir y se recogen los papeles.

Con ese procedimiento se ha operado con tres grupos diferentes: uno de alumnos de doctorado de Psicología, y otros dos de primer curso de licenciatura, respectivamente en Psicología y en Ciencias de la Educación. Se presume que estos dos últimos grupos, todavía novatos en formación psicológica, pueden representar mejor la noción que de estrés tienen estudiantes universitarios en general.

¿Es un procedimiento válido? Ciertamente pueden objetarse muy variadas amenazas a la validez de los hallazgos así obtenidos: por de pronto, el de que asociaciones mentales no equivalen a nociones. Los resultados, sin embargo, ponen de manifiesto que en esa asociación espontánea y rápida aparecen palabras reputadas sinónimas de "estrés" o de significado semejante ("nervios", "tensión", "ansiedad", "cansancio"), y no o no tanto otras palabras relativas a lo que se le asocia (por ejemplo, "trabajo"). O sea, aparece qué es el estrés, a juicio espontáneo de los encuestados, y no o apenas a qué se **asocia**.

## Tabla 1

### FRECUENCIAS DE LEXEMAS

#### ASOCIADOS A ESTRES

[en porcentajes]

	Ps <sup>a</sup> (Lic) N = 49	Ps <sup>a</sup> -1 <sup>o</sup> [Pre] N = 57	Ped <sup>a</sup> -1 <sup>o</sup> [Pre-] N = 86	Ps <sup>a</sup> -1 <sup>o</sup> [Post] N = 44	Ped <sup>a</sup> 1 <sup>o</sup> [Post] N = 77
Ansiedad	28.5	29.8	24.4	75.0	24.7
Fatiga, cansancio	30.6	36.8	36.0	25.0	16.9
Tensión	30.6	5.3	5.8	11.1	5.2
Nerviosismo	30.6	38.6	40.7	36.3	31.2
Agobio	12.2	35.1	19.7	18.2	23.4
Rapidez		10.5	12.8	9.1	5.2
Prisa		12.3	5.8		6.5
Trabajo		15.8	13.9	11.1	6.5
Enfermedad			7.0		7.8

Malestar		3.5	7.0	13.6	7.8
Actividad		8.8		4.5	
Afrontamiento				11.1	31.2

Frecuencia de asociaciones de palabras (tres por sujeto) en alumnos de Psicología (= Ps<sup>a</sup>) y de Pedagogía (Ped<sup>a</sup>), en ejercicios realizados antes (=Pre) y después (=Post) de unas lecciones en aula sobre estrés y afrontamiento.

En las tres primeras columnas de la Tabla 1 aparecen en porcentajes los resultados de las palabras más frecuentes aparecidas en la asociación espontánea de los tres grupos: licenciados en Psicología y alumnos de primer curso en Psicología y en Pedagogía, respectivamente. No se recogen voces que en ninguno de los tres grupos hayan obtenido un porcentaje superior al 7 por ciento. Los porcentajes se refieren al total de sujetos y no al total de palabras-respuesta (cada sujeto escribía tres).

En la Tabla 1 puede apreciarse una gran semejanza en las frecuencias entre los grupos, con alguna excepción de bulto: al contrario que estudiantes de primer curso, los posgraduados en Psicología asocian mucho "tensión", pues sin duda saben que eso es lo que quiere decir la palabra inglesa "stress", mientras en cambio no asocian otros términos presentes en aquellos estudiantes ("rapidez", "trabajo", "prisa..."). Al menos dentro del nivel cultural y del ámbito universitario representado por los grupos, emerge una noción de estrés ampliamente compartida y difundida, según cabía esperar de una voz que hoy día pertenece al lenguaje común. Sin desdeñar el dato de que uno de los grupos corresponde a estudiantes y otro a posgraduados de Psicología, desde luego, eso desaconseja apartarse mucho de la noción común a la hora de conceptualizar el estrés. Si la teoría y la investigación en estrés tuviera que ver con algo demasiado distinto de lo que refleja la Tabla 1, lo más aconsejable sería pensar en otra palabra para designarlo.

Ahora bien, un enfoque léxico no puede contentarse con ese primer acercamiento. Hay otra línea de análisis posible, la de explorar en qué medida el discurso de ciencia es capaz de influir en el léxico y en la semántica de quienes lo asimilan. Así que con dos de los grupos mencionados, con los de primer curso universitario, se han examinado las posibilidades de modificar su primera y no ilustrada noción.

Con esos dos grupos se ha procedido a una exposición de aula sobre "estrés, adaptación y afrontamiento" en la que se presentaban los principios expuestos en el anterior epígrafe. La exposición tuvo una duración de tres horas en dos sesiones de clase, y estuvo acompañada de un guión de diez páginas que resume un trabajo publicado en otro volumen (cf. Fierro, 1997). Unos días después se repitió la escena y la tarea de asociación de palabras con los mismos grupos (aunque con algunas bajas de sujetos respecto a los de la vez anterior). Se repartieron los pequeños papeles, se anunció que iba a hacerseles ver una palabra, sin decir cuál, y que a semejanza de la otra vez, en 20 segundos, habían de escribir los vocablos que primero les vinieran a la cabeza. Entonces se mostró de nuevo la voz "estrés", escribieron en el tiempo señalado, se recogieron los papeles y se han computado las frecuencias.

Los resultados de esta asociación posterior a unas lecciones sobre estrés, adaptación y afrontamiento, constan en las dos últimas columnas de la Tabla 1. Puede apreciarse en ellas que la más destacable y casi única novedad para ambos grupos está en la aparición ahora, con una frecuencia no muy grande, pero relevante, de la voz "afrontamiento", y que en el grupo de Psicología se incrementa de modo espectacular la asociación de estrés con ansiedad.

Importa resaltar que el procedimiento utilizado de asociación espontánea de palabras en un tiempo muy breve -casi un tiempo de reacción- difícilmente dejaba lugar para la reflexión y no permitía que los sujetos se emplearan en formular palabras propias de un concepto científico, ni siquiera en tratar de recordar qué palabras o conceptos serían apropiados, por ejemplo, en un examen. Es razonable, por eso, suponer que las respuestas dadas, también tras las lecciones en clase, se relacionan con la red -la memoria- semántica de los sujetos, con la significación que para ellos sigue teniendo el término "estrés".

De los resultados obtenidos no se pueden extraer conclusiones ambiciosas; pero se siguen, al menos, dos impresiones sólidas, que de todas formas será preciso contrastar en otros estudios con un diseño experimental propiamente tal. Una es que la voz "estrés" posee en castellano contenidos y connotaciones semánticas bastante firmes, no fácilmente modificables por voluntad de una construcción teórica o una instrucción académica que involucre decisiones léxicas a la contra. La otra es que, pese a ello, es posible influenciar en algo la semántica de "estrés"; cabe, cuando menos, vincularlo de manera a "enfrentamiento" y especificar por ahí una significación que anteriormente no había aparecido en ninguno de los sujetos.

Así, pues, es verdad que el científico podría decretar cualquier significación para los términos que usa y, en consecuencia, empeñarse en la teoría del lenguaje de Humpty-Dumpty en la irónica **Alicia del otro lado del espejo**: "Cuando yo uso una palabra, quiere decir lo que yo quiero que diga, ni más ni menos". Pero criterio preferible al de Humpty-Dumpty es el de Wittgenstein cuando escribió en las **Investigaciones filosóficas** que "el sentido de una palabra es su uso". Mejor el filósofo que Humpty-Dumpty: en las ciencias antropológicas resulta poco inteligente pretender delinear significaciones de espaldas al uso de las palabras en el lenguaje cotidiano.

### 3. Estrés y otros impactos

No todo evento es estresor. No lo es todo evento vital significativo o impactante, ni siquiera todo suceso adverso. Como acertadamente se recoge en la Escala de Acontecimientos Vitales de Holmes y Rahe (1967), también acontecimientos positivos (nacimiento de un hijo, ascenso profesional, etcétera) y no sólo negativos (muerte de familiares, separaciones, etcétera) constituyen a veces factor de estrés. Los acontecimientos, por otro lado, pueden producirse en dominios variados y se comprende el interés de los investigadores en una evaluación exhaustiva de los estresores y en la elaboración de instrumentos apropiados para ello, del género de LISRES, Inventario de Estresores Vitales y de Recursos Sociales, de Moos (1988).

La investigación que ahora va a referirse se ciñe a un solo dominio de la vida, el de la familia, y además a sucesos familiares precisamente adversos, no de signo positivo, y sin propósito de evaluación en sentido estricto, mucho menos, de evaluación completa o de taxonomía. Sus objetivos han sido otros: en primer término, tratar de identificar el impacto diferencial que ciertos hechos de la vida familiar ejercen en estrés o bien en otras reacciones; luego, examinar el estrés real provocado por sucesos reales y no sólo imaginados; finalmente, y sobre todo, analizar los modos de afrontar el suceso estresante real y las respectivas consecuencias de esos modos. Para tales objetivos se ha trabajado con un instrumento de elaboración propia, denominado Cuestionario de Acontecimientos Impactantes (abreviado, en adelante, en CAI) y de cuyas características se informa en otro lugar (Fierro y Jiménez, en prensa).

El CAI ha sido diseñado con fines de investigación -y en concreto, para el estudio aquí referido- y no de evaluación de personas o de las situaciones a que éstas han de hacer frente. Su valor, por tanto, es instrumental para esos fines y no otros: sirve para recoger respuestas de autoinforme de sujetos acerca de hechos estresantes y de su posible o real reacción a ellos.

Los hechos estresores sobre los que se pregunta en el CAI son nueve y constan en la Tabla 2. Acerca de ellos se comienza por preguntar a los sujetos acerca del impacto relativo que cada suceso tiene en estas cuatro reacciones o consecuencias subjetivas inmediatas: ansiedad, cansancio, pena, estrés. Con ello se examina qué

hechos son específicamente estresantes y qué otros son más bien ansiógenos, dolorosos o importantes para el individuo, pero no, o no tanto, estresores.

A continuación en CAI se pregunta por los mismos nueve acontecimientos, pero ahora únicamente por su relativa repercusión en estrés, en el grado en que potencial o realmente lo generan. Al propio tiempo se pregunta a los sujetos si han vivido alguno(s) de lo(s) acontecimiento(s) de referencia. Esto permitirá discernir luego, en las respuestas dadas, cuáles corresponden a hechos -y estrés- reales, vividos por los sujetos, y cuáles, en cambio, sólo a hechos posibles, imaginados, pero no vividos.

En el contexto de diversos estudios que relacionan estrés, modos de afrontamiento y dimensiones de personalidad, se dispone en la actualidad de alrededor de un millar de protocolos del CAI. En estas páginas, sin embargo, se va a informar acerca de un total de 522 protocolos, que corresponden a dos diferentes grupos estudiados: uno de alumnos universitarios de primer curso (N=306), otro de personas adultas (N=216). Con más exactitud: se va a informar sobre todo acerca de los que corresponden a personas (N=403) que han vivido realmente alguno de los nueve eventos del CAI. Tiene interés por ello presentar a continuación en Tabla 2 la frecuencia real, en términos absolutos y en porcentajes, de dichos sucesos en los sujetos estudiados.

-----aquí Tabla 2-----

La anterior Tabla (que también sirve para citar cuáles son los nueve acontecimientos por los que se pregunta en el CAI) recoge los porcentajes de ocurrencia real de cada acontecimiento sobre el número de sujetos de cada grupo. Nada hay de especial que señalar en esos datos. Conforme cabía esperar, como simple función de la mayor edad, las frecuencias son más altas en el grupo de adultos.

Hay una excepción a ese último dato. La separación de la pareja sentimental ha sido casi tres veces más frecuente en jóvenes universitarios que en adultos. La excepción pone de relieve seguramente no tanto o no sólo que entre las generaciones mayores se producen de hecho menos separaciones, sino que el hecho mismo de separarse es visto con amplitud distinta en unos y otros: en los adultos como ruptura matrimonial; en los más jóvenes más bien como abandono de unas relaciones sólo de noviazgo o de pareja.

En ese mismo apartado llama la atención que los porcentajes de quienes abandonan y de quienes son abandonados no coinciden, cuando no debieran ser distintos salvo por azar. La diferencia en el caso de los adultos no es significativa, pero en el de los jóvenes sí que lo es. El contraste hace pensar en una de estas posibilidades: entre los jóvenes la ruptura de unas relaciones se produce no pocas veces por iniciativa de ambos; o bien -o también- se da una percepción distorsionada que conduce a creer a cada uno que ella o él ha sido quien ha iniciado la separación.

En el resto de la información a continuación sobre resultados y análisis de los mismos no hay ya detalle diferenciado de los dos grupos de sujetos (estudiantes, adultos), que quedan acumulados y analizados como un solo grupo, el de la totalidad de los sujetos (N=522); o el de aquellos que han vivido realmente alguno de los eventos impactantes (N=403). La información y análisis ofrecidos, por otra parte, resumen lo que con mayor amplitud, y a través de las correspondientes tablas y estadísticos, se va a presentar en otro lugar (Fierro y Jiménez, en prensa).

Un primer grupo de hallazgos se refiere al impacto diferencial de cada uno de los nueve eventos sobre cada una de las cuatro emociones o reacciones referidas: ansiedad, cansancio, pena, estrés. A ese respecto importa señalar que estrés no es la reacción prevaleciente excepto en dos casos, donde además está casi igualado por la ansiedad: al abandonar a la pareja por iniciativa propia y ante el hecho de la pérdida del puesto de trabajo por parte de quien sostiene a la familia. La ansiedad (seguida de la pena y luego del estrés) es la reacción ligeramente dominante en el abandono iniciado por parte de la otra persona de la pareja. El

caso de una invalidez o accidente suscita ante todo pena, pero a eso casi se iguala el estrés. Ante los demás acontecimientos se repite idéntico patrón y por este orden: suscitan pena, después ansiedad, en fin estrés. Ninguno de los eventos guarda especial relación con la categoría de cansancio.

Un segundo bloque de resultados se refiere al grado de estrés generado por los acontecimientos. Los más estresantes resultan ser, y por este orden, la muerte de la madre, la de un hijo o hermano más pequeño y, muy igualados ya, la muerte del padre y la de la pareja sentimental. El menos estresante, a gran distancia de los demás, es el abandono de la pareja a iniciativa propia; y tampoco es muy estresante ese abandono cuando se produce por iniciativa ajena. Los otros hechos presentan valores medios en grado de estrés.

La comparación entre el grado de estrés o de otras reacciones ante eventos reales o sólo imaginados arroja hallazgos de interés, de los que aquí sólo se cuentan los que alcanzan significación estadística relevante. El cansancio, que es la reacción menos intensa ante los distintos eventos resulta, sin embargo, ser significativamente más alto en casos reales que en los imaginados ante la muerte de la madre ( $p < .0001$ ), de la pareja sentimental ( $p < .001$ ), del padre ( $p < .002$ ), de un hijo o hermano pequeño ( $p < .05$ ), y ante un accidente o invalidez ( $p < .002$ ). Ante este último mismo hecho, si es real, se produce menos pena que cuando sólo se lo imagina la persona ( $p < .05$ ).

Al efectuar igual comparación en cuanto al grado de estrés, resulta que se atribuye mayor poder estresante a la muerte imaginada del padre ( $p < .005$ ) y de la madre ( $p .02$ ) que a su muerte real; mientras se invierte el respectivo grado de intensidad, mayor en el caso real que en el imaginado, ante la muerte de la pareja sentimental ( $p < .001$ ) y la de un hijo o hermano menor ( $p < .05$ ).

#### **4. Modos de afrontamiento y consecuencias**

En el modelo dentro del cual procede el conjunto de investigaciones del que informa este texto, un acontecimiento es estresante porque -y en la medida en que- implica un desafío: demanda acción, afrontamiento. El modelo invita a averiguar cuáles son los modos de afrontamiento, las estrategias que las personas desarrollan en relación con eventos generadores de estrés, y también, más allá de esto, las consecuencias que para ellas se siguen de adoptar una u otra estrategia.

El análisis de esos otros dos momentos comportamentales -las estrategias, sus consecuencias- ha sido posible a partir de las respuestas de los sujetos a dos últimas cuestiones por las que se pregunta en el CAI. En ellas a los encuestados ya no se les pregunta acerca de los nueve eventos impactantes, sino tan sólo por uno de ellos. Se les pide tomar el caso de acontecimiento realmente vivido -o, si no le hay, la hipótesis imaginada- que han calificado con la mayor intensidad de estrés en una pregunta anterior, y contestar señalando el modo o modos de afrontamiento que ha adoptado o adoptaría en caso de llegar a acontecerle. Por último, a propósito de ese mismo caso, real o imaginado, se pide también señalar qué consecuencias tuvo para la persona afrontarlo de ese modo, o, si es sólo hipotético, qué consecuencias cree que llegaría a tener.

El Cuadro 1 recoge el texto de esas dos últimas cuestiones, que permiten generar respuestas y datos para un análisis de cómo se desarrolla la acción de afrontamiento. Conviene destacar que: a) las dos preguntas se plantean en repertorio cerrado de posibles respuestas; b) ni las estrategias o acciones de afrontamiento (un total de 8), ni las consecuencias contempladas (en número de 6) agotan todas las posibilidades imaginables, lo cual quita a los resultados del estudio cualquier pretensión taxonómica o de clasificación completa (tampoco aquí se trata de un cuestionario de evaluación del afrontamiento al modo de presentado por Vázquez y Ring, 1996); c) algunas de las estrategias son en verdad acciones (así, esfuerzo y apoyo de otros), mientras otras son exclusivamente de naturaleza cognitiva (olvidar, reconsiderar, darse cuenta); d) los sujetos podían, en cada apartado o pregunta, referir dos o más reacciones.

## Cuadro 1

### *Cuestiones en el CAI sobre* modos de afrontamiento y consecuencias

He afrontado [o afrontaría] ese hecho:

- a) tratando de olvidar o simplemente no siendo consciente de ello
- b) pasando del problema, desentendiéndome
- c) buscando soluciones como ante un problema cualquiera
- d) aceptando y tratando de mantener la calma
- e) reconsiderando el caso y viendo que no es tan grave
- f) cayendo en la cuenta de que uno tiene más recursos de los que creía
- g) a base de mucho esfuerzo personal
- h) buscando apoyo de otras personas y gracias a ellas

El hecho y el modo de afrontarlo me ha supuesto [o me supondría]:

- a) una enfermedad
- b) mucha pena y sufrimiento moral
- c) enorme trabajo, tensión, esfuerzo, consumo de energía,
- d) una ocasión de madurar y realizarme como persona
- e) desazón, malestar
- f) satisfacción al sentirme capaz ante una situación difícil

Se han analizado también las respuestas según que los sujetos respondieran acerca de eventos reales (N=403) o sólo imaginados (N=118). Pero a continuación se van a presentar resultados y análisis únicamente respecto a los sujetos que han informado sobre sucesos reales y, por tanto, también sobre reales modos de haberlos afrontado en realidad y de consecuencias reales de todo ello.

Interesa ante todo dar cuenta de los datos descriptivos relativos a las estrategias de afrontamiento de hecho adoptadas y a las consecuencias de hacerlo de uno u otro modo. Las dos tablas a continuación muestran valores absolutos y porcentajes, primero, de los ocho modos de afrontamiento incluidos en el repertorio, y luego de las seis consecuencias reales de haber afrontado de tal o cual manera. Recuérdese que ante un mismo hecho los sujetos podían referir haber afrontado de dos o más formas (la media es 2.76

modos por sujeto) y haberse seguido de ello también más de una consecuencia, por lo cual en la columna de los sujetos la suma de porcentajes excede de cien.

----- aquí Tabla 3, ---

Se indica para cada modo de afrontamiento el número absoluto de personas que dicen haberlo adoptado, y el porcentaje respecto a la totalidad de los sujetos y respecto al total de estrategias adoptadas por ellos.

Puede observarse que la estrategia más utilizada ha sido aceptar y tratar de mantener la calma (más del 60 por ciento de los sujetos), seguida de buscar apoyo en otras personas y de mucho esfuerzo personal. Cada una de estas tres estrategias -que, por cierto, y como se verá más adelante, en el epígrafe 5.2, no parecen ser especialmente útiles- ha sido adoptada por más de la mitad de los sujetos. El resto de modos de afrontamiento ha sido mucho menos frecuente, hasta hacerse casi excepcional (menos del 2 por ciento) el simple pasar del problema y desentenderse.

La Tabla 4 presenta en modo parecido las consecuencias o secuelas últimas -por el momento- tanto de lo ocurrido cuanto del hecho de haber afrontado. Es poco menos que obligado considerar tales consecuencias ya deseables ya indeseables; y, por tanto, juzgar logrado un modo de afrontar que haya traído buenas consecuencias, y malogrado, en cambio, el que no las haya traído. En la categoría de lo deseable está seguramente una mayor madurez de la persona (d) y también el haber alcanzado, por lo menos, la satisfacción de haber afrontado bien (f). Aunque no sean el "happy end" de una película rosa, madurar como persona es un buen final de la historia y tampoco es mal fin el de una cierta satisfacción por haberse sabido defender ante el suceso aversivo. El resto de consecuencias son indeseables, y no sólo la enfermedad (que parece la secuela más grave, aunque por fortuna la menos frecuente: algo más de un 10 por ciento), la pena o la desazón (ambas, muy frecuentes: 54.6 y 36.2 por ciento), sino también el enorme esfuerzo y trabajo (asimismo muy frecuente: 40.4), que -si no tiene otro fruto- es la esencia misma del estrés.

----- aquí Tabla 4 -----

Se indica para cada consecuencia el número absoluto de personas que dicen haberla experimentado, y el porcentaje respecto a la totalidad de los sujetos y al total de las consecuencias.

La Tabla 4 permite ver cómo acaba la historia, el drama -a veces, el trauma- del evento estresor. De ella se derivan algunas conclusiones de interés. Algo más del 50 por ciento de los sujetos ha madurado como persona. En bastantes casos esa maduración ha podido ser a costa de mucho esfuerzo, o de sufrimiento moral. Pero no es desdeñable un dato así, cuya lectura, sin embargo, puede hacerse en las dos versiones mismas, la pesimista y la optimista, a que da lugar la botella medio vacía y medio llena: por fortuna, alrededor de la mitad de los sujetos ha madurado con la crisis y el modo de afrontarla; alrededor de la otra mitad, no, por desgracia. Resultado del todo negativo es que a una persona de cada diez, y pese a haberlo afrontado, el evento estresor le haya costado una verdadera enfermedad. Con mayor madurez o sin ella, el estrés en todo caso, y como consta en la Tabla 4, ha pasado una elevada factura en frecuencia de otras indeseables consecuencias.

Puesto que cada sujeto podía reflejar más de una consecuencia del evento y de su modo de afrontarlo (la media por sujeto es de 2.26 consecuencias), tiene interés examinar las frecuencias de algunas de las posibles combinaciones de las mismas. Se hace en la Tabla 5, que ofrece resultados respecto a la presencia o ausencia de las secuelas deseables, las de "madurar" y de "satisfacción".

Tabla 5

*Presencia o ausencia de consecuencias favorables*

Consecuencias	Frecuencia (N = 403)	Porcentaje de sujetos
Ni madurar (d), ni sentirse satisfecho (f)	154	38.2
Madurar (d) o sentirse satisfecho (f)	249	61.8
<b>Sólo</b> consecuencias favorables: madurar (d) <b>y/o</b> satisfacción (f)	76	18.9

Varios comentarios merece la Tabla 5. El primero se refiere a los sujetos que no han alcanzado ninguna de las consecuencias favorables, ni d) ni siquiera f). Son el 38.2 por ciento del grupo. En ellos, del evento impactante no se ha seguido nada bueno y el afrontamiento no ha conducido a resultado apetecible alguno. El resto de sujetos, un 61.8 por ciento, ha tenido una al menos de las dos consecuencias juzgadas favorables: o han madurado, o por lo menos se sienten satisfechos tras haber afrontado. De ellos, a su vez, hay algunos que no han experimentado ninguna de las consecuencias desfavorables, sujetos, por tanto, para quienes el evento estresor no ha supuesto ni enorme trabajo, ni sufrimiento moral o desazón, o, mucho menos, una enfermedad: son un 18.9 por ciento del total.

Las consecuencias últimas derivan no sólo del modo de afrontar; en realidad derivan de toda la secuencia de hechos, también del evento estresante. Aun la más lograda acción de afrontar puede haber sido a costa de enorme esfuerzo y con mucho sufrimiento moral, pena o desazón. No es posible examinar aquí las combinaciones de secuelas deseables e indeseables, ni tampoco las relaciones de contingencia que entre ellas se dan. De hecho en los sujetos del apartado "d) o f)" (cf. Fierro y Jiménez, en prensa) ha aparecido mucho menos una secuela de enfermedad y en cambio se incrementa la frecuencia de enorme esfuerzo y trabajo.

Tales consecuencias, favorables o desfavorables, por otro lado, han podido relacionarse sea con los eventos mismos, sea con los diferentes tipos de estrategias. De esta relación trata el epígrafe siguiente.

## 5. El afrontamiento en el curso de la acción

Las respuestas dadas a las últimas preguntas del CAI sobre modos de afrontar y consecuencias permiten un análisis de estrés y afrontamiento a lo largo de una línea de investigación correspondiente a lo que en otro lugar (Fierro, 1993, págs. 148-171) se ha presentado y propuesto como estudio del curso de la acción. Es un estudio que adquiere interés y relevancia en el marco teórico de una psicología de la acción: de la actividad, de la práctica. Esta, a su vez, dimana de una concepción de la acción -de la secuencia significativa de actos ordenados a un fin y modificadores de la realidad- como conducta prototipo, como hecho comportamental típico que debería constituir el núcleo y la clave de la Psicología entera. Una psicología de la acción así entendida constituye alternativa adecuada y válida a otras concepciones hoy dominantes bajo las etiquetas o divisas de "conductismo" y "cognitivismo"; y parece más apropiada que éstas para hacerse cargo conjuntamente de los elementos tanto "cognitivos" como "conductuales" -de conducta motriz e instrumental- de la actividad humana (según se argumenta en Fierro, 1996). En el marco de una psicología de la acción, como también se ha resaltado en otro lugar (Fierro, 1997), el afrontamiento ocupa un lugar muy destacado, como clase específica de acción ante unos acontecimientos o circunstancias en alguna medida desafiantes.

La vertiente metodológica del estudio del curso de la acción se refiere a la propuesta de estudiar la conducta -es decir, la acción- no en sincronía (en patrones comportamentales, conforme se extraen de un análisis correlacional o factorial), ni tampoco en breve tiempo (según es típico en la experimentación al uso), sino en conjuntos significativos de secuencias de conducta, examinando sus antecedentes y sus consecuencias (Fierro, 1993). En ese lado metodológico, el estudio del curso de la acción no es ajeno al propio análisis funcional clásico A? ? B? ? C, es más, puede muy bien considerarse, en rigor, como una expansión suya, un ensanchamiento que extiende el análisis a una cadena amplia de instancias comportamentales.

Aunque en condiciones ideales debería realizarse típicamente en observación directa por parte del investigador, el análisis A? ? B? ? C en la práctica -y desde luego en la práctica clínica de análisis para modificación de conducta- suele llevarse a cabo en dependencia y por mediación del informe del propio sujeto estudiado. Al sujeto se le pregunta por los antecedentes y las consecuencias de la conducta bajo análisis. Se le pide, por ejemplo, identificar cuándo ha experimentado ansiedad, bajo qué circunstancias inmediatas; o cómo se ha sentido tras la evitación de un objeto temido; o cómo reacciona, qué hace y qué sucede a continuación con las rabinetas que está uno intentando corregir en un niño.

En el presente estudio A? ? B? ? C o, mejor y en rigor, estudio del curso de la acción, se ha preguntado e intentado averiguar algo semejante sobre lo ocurrido no en un momento muy limitado en el tiempo, sino en el transcurso de una cierta duración temporal, en la que suceden unos eventos que son afrontados. Se han considerado, pues, las relaciones de la conducta -en realidad, de una secuencia de conductas- de afrontamiento con los antecedentes -es decir, con los eventos impactantes y estresantes por afrontar- y con sus consecuencias, con los resultados en el propio sujeto. Se han analizado las relaciones de probabilidad, de contingencia, entre los tres momentos de los que en la secuencia comportamental se había obtenido información gracias al CAI, los momentos o secuencia de: eventos ? ? estrategias ? ? consecuencias.

En concreto, el análisis ha versado sobre las relaciones entre tres clases de hechos: 1) los acontecimientos de impacto, estresantes; 2) las formas de acción o estrategias adoptadas para habérselas con ellos; 3) las consecuencias derivadas para las personas tras haber adoptado un determinado curso de acción, es decir, unas determinadas estrategias.

### 5.1.) *Eventos y estrategias*

Lo primero por investigar son los nexos entre los eventos estresantes realmente vividos (N=403) y el tipo de estrategias desplegadas por los sujetos para afrontararlos. Se ha explorado, pues, la relación de contingencia entre cada uno de los nueve eventos concretos con cada una de las siete estrategias de la encuesta. El análisis de esa relación ha seguido dos procedimientos estadísticos distintos. El primero de ellos ha sido el coeficiente de asociación "phi", en orden a reflejar el grado o fuerza de la asociación, la probabilidad de la relación de contingencia, entre las variables consideradas: eventos y modos de afrontar. Un segundo análisis ha procedido en la lógica de la regresión: en la modalidad de pasos sucesivos ("stepwise") se ha calculado el coeficiente de regresión logística, apropiado para la predicción del valor en una variable categórica a partir de otra variable categórica. Este análisis permite establecer coeficientes de regresión entre dos series de hechos y el consiguiente nivel de confianza o de significación (calculado por el procedimiento de Wald) con que puede afirmarse la relación, en nuestro caso, entre los hechos estresantes y los hechos de afrontamiento. Al realizarse mediante pasos sucesivos, las variables que van siendo introducidas en la ecuación de regresión según su mayor peso en el correspondiente coeficiente, van restando peso a las que les siguen, que sólo llegan a incluirse en dicha ecuación condicionalmente: bajo condición y en el caso de que contribuyan a mejorar la predicción, a afinarla más allá de lo que hacen ya las anteriores.

La Tabla 6 recoge ese doble análisis. En cada celdilla el valor superior corresponde al coeficiente "phi" de contingencia; y el inferior al peso o coeficiente de regresión de la variable predictora (eventos) sobre la predicha (afrontamiento). La asociación negativa entre variables se expresa mediante el signo "menos" (-). Se recogen únicamente los valores con un valor de significación de siquiera  $p < .05$ . Se dejan en blanco las casillas donde los resultados no son significativos. La diferencia en el valor de significación de "phi" y del coeficiente de regresión logística se comprende fácilmente a partir de la diferente lógica a que obedecen: el primero, la de la contingencia entre dos variables, cada vez dos a dos; el segundo, la de la regresión entre las dos series completas de las mismas.

-----aquí Tabla 6-----

De las 72 relaciones de contingencia generadas por las dos series de hechos (9 x 8) ahora contempladas, sólo hay 22 que en la Tabla 6 resulten significativas. No son muchas, pero tampoco es de especial interés que sean muchas o pocas. El interés reside en examinar de cerca el patrón de relaciones. No va a hacerse aquí con todo el detalle posible y deseable, y únicamente cabe resaltar algunos nexos más sobresalientes, relativos a los modos de afrontamiento donde son más frecuentes esos nexos:

1º) Buscar solución como ante un problema cualquiera resulta más probable ante el hecho del abandono de la pareja por iniciativa propia y más improbable ante el de la muerte de los padres y de un hijo o hermano pequeño.

2º) Mantener la calma aparece más probable ante una invalidez o accidente de persona a quien cuidar, así como después de la pérdida del puesto de trabajo por parte de quien mantiene a la familia, y menos tras el abandono de la pareja por propia iniciativa.

3º) Reconsiderar y ver que el acontecimiento no es tan grave aparece como la estrategia con asociación más fuerte con la mayoría de los eventos: asociación de mayor probabilidad en los casos de separación de la pareja, cualquiera que haya tomado la iniciativa; y de menor probabilidad en todos los hechos de muerte.

La Tabla 6 es expresiva por sí misma de otras relaciones puntuales entre hechos estresores y modos de afrontamiento. Pero el comentario más obvio a la vista de los muchos blancos -de irrelevancia, de déficit de significación estadística- que hay en ella es que son más bien escasas las asociaciones fiables entre eventos y modos de afrontarlos. A partir de ello se está tentado a sugerir que estos modos de afrontar dependen no de factores situacionales, de circunstancias objetivas inherentes al evento, sino de otros factores, que a falta de hipótesis alternativas plausibles, habrá que postular como factores personales. Por desgracia, en el presente estudio no se ha incluido ninguna variable de personalidad o de sujeto, que permita de manera fundada esa atribución. Pero sobre la evidencia suministrada por el estudio cabe muy bien sospechar que el tipo de estrategia de afrontamiento se asocia no tanto con características de la situación estresante, cuanto con variables individuales, con factores de la persona(lidad), según postula un modelo que por ahora se presenta como la última ola de la teoría y la investigación en estrés y afrontamiento (así lo pretenden Suls, David y Harvey, 1996, en la presentación de un monográfico sobre estrés en el **Journal of Personality**).

### 5.2) Estrategias y consecuencias

Una segunda dirección del análisis mira a las relaciones entre estrategias o formas de afrontamiento y consecuencias o resultados de haber afrontado realmente de esa forma. Seguramente ésta es la relación más importante por observar: ¿qué consecuencias traen consigo los diferentes cursos de la acción de afrontamiento?

A semejanza del apartado anterior también aquí se ha realizado un doble análisis que consta en la Tabla 7: el valor superior en cada casilla corresponde al coeficiente "phi" de contingencia; y el inferior al peso o coeficiente de regresión de la variable ahora predictora (afrontamiento) sobre la variable predicha (consecuencias), recogándose nada más los valores significativos con el correspondiente nivel de significación y signo de la asociación.

-----aquí Tabla 7-----

De las 48 relaciones de contingencia generadas por las dos series de hechos de la Tabla 7 (6 x 8), hay 23 que resultan significativas: casi la mitad, por tanto. Tampoco aquí es necesario comentar todas y cada una de las relaciones, una a una. La mejor lectura de la Tabla es a lo largo de las filas, de las acciones de afrontamiento, que presentan un patrón relativamente claro de consecuencias:

1º) Olvidar, no ser consciente de ello, trae consigo consecuencias sólo negativas: pena, desazón; mientras, en cambio, pasar del problema, desentenderse parece contribuir a madurar y disminuir la pena (resultado, por cierto, algo intrigante, y que mueve a pensar que los sujetos han colocado acciones muy distintas bajo cada rótulo: quizás en "pasar" una estrategia más deliberada o consciente y, desde luego, más desenfadada que en "olvidar").

2º) Buscar soluciones como ante un problema cualquiera, reconsiderar el caso y ver que no es tan grave, y caer en la cuenta de los propios recursos aparecen como las estrategias con mejores consecuencias. Suelen implicar trabajo, esfuerzo, pero esto era de esperar: de acuerdo con el modelo conceptual marco (véase el epígrafe 1), eso es la esencia misma de lo que el estrés demanda. Pero se asocian positivamente con maduración y satisfacción, y negativamente con pena y desazón.

3º) Aceptar y tratar de mantener la calma trae desazón y pena, no consecuencias positivas.

4º) Tampoco el buscar apoyo de otros, y contra lo que suele suponerse, trae por sí solo buenas consecuencias.

Esos resultados ponen de manifiesto que algunas estrategias de afrontamiento son mejores que otras, preferibles a otras, si se las juzga por sus consecuencias; y que no siempre, además, lo son aquellas que habitualmente se supone.

### 5.3) Eventos y consecuencias

Bien podría suceder que las consecuencias últimamente resultantes de un suceso o situación estresante se relacionaran sobre todo con dicho suceso y no, o no tanto, no ante todo, con la estrategia adoptada ante él. Se ha indagado en fin, pues, la relación de asociación entre los nueve eventos estresantes y las seis consecuencias declaradas. Si bien se advierte, y según se mire, éste es otro modo de valorar el impacto de los eventos, no ya en cuanto a la reacción psicológica primera -o primaria- de pena, ansiedad, cansancio o estrés, según se ha preguntado también a los sujetos (véase epígrafe 3), sino en cuanto a su repercusión psicológica secundaria, es decir, posterior a la puesta en práctica de una o varias estrategias -mejores o peores- de afrontamiento del evento. Los resultados de ese análisis constan en la Tabla 8 y están presentados al igual que en las dos Tablas anteriores. En cada casilla se colocan los coeficientes de correlación "phi" (arriba), de regresión logística (abajo), sus respectivos valores de significación estadística y el signo negativo en su caso, quedando en blanco aquellas donde los valores no son significativos.

-----aquí Tabla 8 -----

Son aquí 22 las asociaciones significativas de un total de 54 (6 x 9) relaciones posibles. El examen de cuáles son, dónde se dan esas asociaciones significativas no proporciona especiales sorpresas, pero ofrece un hallazgo interesante. Es el de que, con excepción del abandono de la pareja a iniciativa propia, del que es menos probable que se sigan malas consecuencias, y el de la pérdida de trabajo, sin asociaciones significativas, todos los demás eventos, por sí mismos, no traen sino consecuencias negativas, unas secuelas -importa resaltar ahora- no ya primarias o inmediatas, por así decir, al suceso, sino también secundarias, tras haber tratado de afrontarlo.

Es significativa la excepción: dejar a la pareja sentimental por propia iniciativa. Según se ha comentado antes, éste no es un suceso como los demás: no les acontece a las personas como meros sujetos pasivos; más que un suceso, es un acto, una acción, y seguramente una acción para afrontar una situación previa problemática, acaso estresante.

## 6. Intervención en estrés

Desde hace tiempo, y tocante a la salud -respectivamente, trastorno- mental o comportamental, la Psicología, primero, desde un enfoque conductista, luego cognitivo-conductual, ha tratado de elaborar modelos no médicos, constructos alternativos a los usuales en Psiquiatría. Más aún: ha intentado salir y prescindir de las clasificaciones psicopatológicas y no sólo de las psiquiátricas. Lo ha hecho por buenas y variadas razones, entre otras por no asignar a las personas etiquetas a menudo estigmatizadoras, pero sobre todo inútiles para el efectivo tratamiento de sus problemas. Antes, al contrario, ha preconizado un análisis funcional de los comportamientos, una evaluación de los "trastornos", que sirva como directiva para su modificación y tratamiento.

La Psicología, además, se ha esforzado por conceptualizar los "trastornos", las conductas psicopatológicas, no como algo inherente al individuo, sino como reacciones a la situación, al entorno, a los eventos: como función de interacciones persona / situación. Ese punto de vista queda bien reflejado justo en un concepto o concepción relacional, transaccional, del género del expuesto al comienzo a propósito del estrés.

Abordar ciertas situaciones y reacciones en términos de estrés es sin duda un modo mejor que hacerlo en términos de mera descripción psicopatológica. Lo es así, primero, porque de ese modo se contempla al "trastorno" no sólo y no tanto en el individuo, no en cómo son las personas, sino sobre todo en términos de qué les acontece, qué circunstancias y experiencias viven, a qué hechos, a qué demandas se enfrentan; y segundo, porque se trabaja entonces con un concepto directivo y operativo: el análisis de ciertas conductas en términos de estrés es, en consecuencia, no sólo teórico, sino también práctico, útil para el deseado cambio de conducta y para la intervención profesional.

La cuestión, con todo, permanece la siguiente: el estrés ¿ha de conceptualizarse como trastorno?; si se propugna entender ciertos trastornos psicopatológicos en términos de estrés, la forzosa contrapartida imprescindible de esa

propuesta ¿no será una psico-patologización del estrés? La respuesta a ambas preguntas coherente con todo el modelo propuesto y con la reformulación de algunos problemas psicológicos en términos de estrés es resueltamente negativa. Hacer del estrés un concepto operativo, y no sólo teórico, aprovechar al máximo su potencial práctico para guiar una intervención profesional no equivale a imaginarlo como patológico. Las intervenciones en psicología de la salud no lo son sólo o siempre de carácter terapéutico, rehabilitador; también lo son, han de serlo, de naturaleza preventiva. En ese sentido, hablar de estrés es introducir un concepto teórico-práctico de psicología de la salud, pero no es sustituir por estrés otros rótulos de psicopatología.

Ahora bien, considerar el estrés no como un trastorno, sino como una situación desafiante que, de ser mal resuelta, puede conducir a trastornos, sólo es posible si al propio tiempo se considera que muchas personas, por sí mismas, son capaces de resolver bien una crisis estresante, y que desde luego, y en todo caso, para ellas, para su situación, debe bastar una intervención breve de carácter preventivo más que terapéutico. Hay que postular, pues, que una intervención a tiempo, aunque sea de corta duración, puede contribuir a que la persona estresada desarrolle los modos de afrontamiento que le permitirán manejarse ante la situación.

Ese postulado, por supuesto, es susceptible de ser contrastado en una investigación, cuando menos, cuasi-experimental, o propiamente experimental. El estudio que se presenta a continuación no reúne esa condición y no pasa de ser un rastreo exploratorio de carácter clínico, que vale, si acaso, como primer y somero acercamiento al tema bajo la forma de investigación en la acción, en la intervención.

En el marco de un programa formativo de doctorado, en un curso de iniciación a técnicas de intervención, a 19 psicólogos ya graduados se les encomendaron sendos casos de personas en situación de estrés familiar moderado, no grave, no asociado a psicopatologías específicas, para desarrollar con ellas un tratamiento breve, individual, pero no definido operacionalmente desde el programa marco, sino libremente elegido y emprendido por cada cual según el caso y según sus propias destrezas profesionales. El tratamiento se realizó en sesiones semanales, a lo largo de un tiempo variable, entre dos y tres meses, y con procedimientos también variables, aunque por lo general con componentes de reestructuración cognitiva, solución de problemas, juego de roles y relajación, que fueron los más frecuentes elementos en las distintas intervenciones.

De la intervención hizo cada profesional una evaluación en términos clínicos, cualitativa, pero además, para poder comparar y analizar unos resultados homogéneos, como indicadores y medidas de variables pertinentes y de la variación en ellas al término de la intervención, se aplicaron la Escala de Spielberger de Ansiedad-Rasgo (AR), el Inventario de Depresión de Beck (BDI) y una Escala de Bienestar Personal (BP) que los autores vienen utilizando desde hace unos años con fines de investigación (véase en Fierro y Cardenal, 1996). Ninguna de estas Escalas mide propiamente estrés -mucho menos en el sentido en que se le ha definido en el epígrafe 1-, pero sí reacciones asociadas al estrés. Se pensó, pues, que los resultados y variaciones en esas medidas podían ser indicativos del modo en que la crisis de estrés era afrontada y resuelta.

Así, pues, sujetos de este estudio, realizado en el curso de una intervención, han sido 19 sujetos en condiciones de estrés familiar moderado a consecuencia de algún suceso vital reciente de signo negativo. Esas 19 personas han sido evaluadas con los tres instrumentos referidos (AR, BDI y BP) al comienzo y al término del tratamiento.

Antes de referir los cambios encontrados en esas tres medidas después de la intervención, no está de más señalar que de las medidas obtenidas en los dos momentos emerge un patrón conceptual, un constructo suficientemente claro, donde hay, en primer lugar, muy significativos valores de correlación entre las dos mediciones de cada Escala, y donde de modo significativo la ansiedad-rasgo y la depresión se asocian positivamente entre sí, mientras presentan correlación negativa con el bienestar personal. Pese al bajo número del grupo (N=19) algunos de los valores de correlación fueron lo bastante altos como para alcanzar significación estadística relevante, que en la siguiente Tabla se resalta con un asterisco cuando  $p < .05$  y con dos cuando  $p < .01$ .

**Tabla 9****Correlaciones entre distintas Escalas**

	AR-2	BDI-1	BDI-2	BP-1	BP-2
AR-1	.65**	.41	.03	-.47*	.03
AR-2		.39	.15	-.36	-.31
BDI-1			.66**	-.66**	-.31
BDI-2				-.45	-.59**
BP-1					.67**

Correlaciones entre medidas de ansiedad rasgo (AR), depresión (BDI) y bienestar personal (BP) en dos momentos, antes (1) y después (2) de la intervención.

Pues bien, para los tres indicadores considerados aparecieron diferencias significativas en el contraste de medias entre la medición antes y la medición después de la intervención, y en los tres casos en la dirección deseada: una reducción de la ansiedad rasgo y de la depresión y un incremento del sentimiento de bienestar personal. Lo recoge la siguiente Tabla 10.

**Tabla 10****Valores medios pre- y post-intervención**

	Pre-	Post-	p < [diferencia de medias]
Ansiedad rasgo (AR)	29.05	24.95	0.05
Depresión (BDI)	45.10	32.63	.000
Bienestar personal (BP)	18.00	23.74	.001

Valores medios en medidas de ansiedad rasgo (AR), depresión (BDI) y bienestar personal (BP) en dos momentos, antes (Pre) y después (Post) de la intervención.

Es de destacar que se ha encontrado significación estadística en las diferencias de medias entre esos valores pese a haber contado con un número muy reducido de sujetos (N = 19), lo que indica que en términos absolutos el cambio ha sido realmente espectacular: que la significación clínica parece fuera de toda duda.

Puede objetarse, es cierto, que un estudio pre/post está asediado de toda clase de amenazas; y desde luego en ningún modo puede presentarse como estudio perentorio, realmente confirmatorio. Sin embargo, aun con sus limitaciones, y atribuyéndole tan sólo un valor exploratorio, ciertamente autoriza a inferir que una intervención a tiempo en situaciones de estrés es capaz de contribuir de modo muy significativo a incrementar el bienestar personal, así como a disminuir la ansiedad y la depresión.

**7. Conclusiones y recapitulación**

Los estudios referidos prestan apoyo a algunas conclusiones, ya expresadas a lo largo de la exposición de cada uno de ellos, pero que no está de más repetir aquí a manera de resumen, recapitulación y balance:

1) Es de justificación difícil un uso de lenguaje en virtud del cual se llama "estrés" casi a cualquier género de reacción ante el daño, la adversidad, la estimulación aversiva o la amenaza. Caben, por cierto, conceptos varios de estrés, y para construir ese concepto según su conveniencia -empírica o conceptual- el investigador o el teórico goza de alguna libertad, pero dentro de un cierto margen: no de una libertad omnimoda, sino restringida dentro de límites coherentes con el uso lingüístico cotidiano.

2) En consonancia con tal uso está justificado definir el estrés precisamente por el atributo de implicar una demanda de acción, de afrontamiento. Cuando se les encuesta sobre eventos adversos, las personas son capaces de diferenciar entre las distintas reacciones que les producen. Esas reacciones, de hecho, son variadas y, en su mayoría, no son percibidas como de estrés, sino, antes que eso, como de pena y de ansiedad. Los eventos impactantes y adversos de la vida parecen ser más dolorosos (moralmente) y ansiógenos que no propiamente estresantes.

3) El estrés esperado -temido- y el real son a menudo bien distintos. Las escalas, cuestionarios o inventarios de evaluación de estresores o bien de eventos vitales deberían normalizarse sobre la base de ponderaciones realizadas por personas que han vivido los eventos de referencia y no por las que, sin haberlos vivido, hacen meras estimaciones de su impacto potencial.

4) A juzgar por lo que las personas refieren sobre las consecuencias últimas de sus modos de afrontar eventos estresantes -y dolorosos o ansiógenos-, alrededor de la mitad de ellas llega a resolver la "crisis" de forma positiva, alcanzando mayor madurez personal (50.4 por ciento) o al menos con la satisfacción de haber afrontado bien (con un total entonces de un 61.8 por ciento). Queda en el presente estudio más de un tercio de los casos (38.2 por ciento) en que la crisis generada por el evento adverso no ha conducido más que al esfuerzo mismo de afrontar, o también, pese a haberlo afrontado, a malestar, desazón y dolor, cuando no a una enfermedad.

5) Se han hallado relaciones fiables entre modos de afrontamiento y consecuencias. En particular hay modos -buscar soluciones, reflexionar y ver que se cuenta con recursos- que se relacionan con las consecuencias más favorables: mayor madurez, satisfacción, reducción de resultados negativos. Hay otros -como olvidar- que traen consigo las secuelas más negativas: pena, malestar. Contra lo que suele generalmente sostenerse, la búsqueda de apoyo en otras personas no ha llegado a tener un reflejo positivo y significativo en el grupo estudiado.

6) Entre los eventos y los modos de afrontamiento aparecen escasas relaciones fiables. Seguramente esos modos no tanto dependen de los eventos, cuanto se asocian a características de personalidad o, en general, a factores de la persona.

7) La relación más fiable entre los eventos y las consecuencias últimas, tras haber afrontado, es que por sí solo, y con la excepción del abandono de la pareja por iniciativa propia (lo cual, obsérvese, constituye una acción, un modo activo de afrontar una situación previa, y no algo que le ocurre al sujeto), ningún evento adverso trae consigo consecuencias últimas positivas, favorables.

8) Pese a que las personas solucionan muchas veces por sí solas sus problemas, una intervención profesional, incluso breve, puede contribuir a una sensible mejoría en variables -como bienestar personal, depresión y ansiedad- estrechamente relacionadas con la reacción primaria de estrés.

Las conclusiones 3 a 8 se refieren, todas ellas, a hechos comportamentales reales, es decir, a eventos estresores reales, a modos de afrontamiento efectivamente puestos en práctica y a consecuencias de hecho vividas. No se refieren simplemente a cómo juzgan las personas eventos hipotéticos, cómo reaccionarían ante ellos, los afrontarían, y que esperan o temen de una historia ficticia de estrés. En esto los estudios referidos difieren profundamente, por su realismo, de buena parte de la investigación sobre estrés, que trabaja sobre bases hipotéticas, sobre representaciones conjeturales y no sobre comportamientos reales. En esto son estudios, sobre todo el comentado en epígrafes 4 y 5, que adhieren muy cerca al curso de la acción en sus antecedentes, la actividad propia del sujeto y las consecuencias que a la postre se siguen para éste.

Son conclusiones que, sin confirmar punto por punto el modelo teórico diseñado al comienzo de estas páginas (que a su vez resume el de Fierro, 1997), sin embargo, sí que contribuyen a apuntalarlo, a hacerlo más plausible, a mostrar que su coherencia teórica cuenta con buen fundamento empírico y conduce asimismo a aplicaciones prácticas.

## Referencias bibliográficas

- Andrés-Pueyo, A. (1996). Manual de Psicología diferencial. Madrid: McGraw Hill.
- Buendía, J. (1993). Estrés y psicopatología. Madrid: Pirámide.
- Cattell, R. B. (1965 / 1972). The scientific analysis of personality / El análisis científico de la personalidad. Harmondsworth, Middlesex / Barcelona: Penguin Books / Fontanella.
- Cattell, R. B. y Kline, P. (1977 / 1982). The scientific analysis of personality and motivation / El análisis científico de la personalidad y la motivación. Londres / Madrid: Academic Press / Pirámide.
- Fierro, A. (1984). Dimensiones de la personalidad sana. Revista de Psiquiatría y Psicología médica, 6, 373-391.
- Fierro, A. (1993). Para una ciencia del sujeto. Investigación de la persona(lidad). Barcelona: Anthropos.
- Fierro, A. (1996). La alianza cognitivo-conductual y la psicología de la acción. En: A. Fierro (comp.), Manual de Psicología de la personalidad. Barcelona: Paidós.
- Fierro, A. (1997). Estrés, afrontamiento y adaptación. En: M.I. Hombrados (comp.), Estrés y salud. Valencia: Promolibro.
- Fierro, A. y Cardenal, V. (1993). Estudio dimensional de la personalidad madura. Revista de Psicología general y aplicada, 4(46), 411-420.
- Fierro, A. y Cardenal, V. (1996). Dimensiones de personalidad y satisfacción personal. Revista de Psicología general y aplicada, 49(1), 65-82.
- Fierro, A. y Jiménez, J.A. (en prensa). Un instrumento de

análisis de estrés y afrontamiento: el Cuestionario de Acontecimientos Impactantes. Escritos de Psicología,

Fiske, D. W. (1978). Cosmopolitan constructs and provincial observations: Some prescriptions for a chronically ill specialty. En: H. London (ed.), *Personality: a new look at metatheories*. Washington: Hemisphere.

Glaser, R. y Kiecolt-Glaser, J. (Eds) (1994). *Handbook of human stress and immunity*. Nueva York: Academic Press.

### **Holmes, T. H. y Rahe, R.H. (1967). The Social Readjustment Rating**

Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 22, 324-331.

Hombrados, M. I. (comp.) (1997). *Estrés y salud*. Valencia: Promolibro.

Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984 / 1986). *Stress, appraisal and coping / Estrés y procesos cognitivos*. Nueva York / Barcelona: Springer / Martínez Roca.

Lee, J. A. (1977). A Typology of styles of loving. *Personality and social Psychology Bulletin*, (3), 173-182.

Moos, R. H. (1988). Life stressors and coping resources influence health and well-being. *Evaluación psicológica / Psychological assessment*, 4(2), 133-158.

Sternberg, R. J. (1986). Implicit theories of intelligence, creativity and wisdom. *Journal of Personality and social Psychology*, 49, 607-627.

Sternberg, R. J. (1990 / 1994). *Wisdom: its nature, origins and development / La sabiduría: su naturaleza, orígenes y desarrollo*. Cambridge / Bilbao: Cambridge University Press/ Desclée de Brouwer.

Swindle, R. W. y Moos, R.H. (1992). Life domains in stressors, coping and adjustment. K.H. Craik y R.H. Price (Eds.) En: W. B. Walsh, *Person-environment Psychology*. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum.

Zeidner, M. y Saklofske, D. (1996). Adaptive and maladaptive coping. En: M. Zeidner y N.E. Endler (Eds), *Handbook of coping: theory, research, applications*. Nueva York: Wiley.

