

Artículos originales:

Una mirada al Estrés en Chile (junio 2008)

Jorge Sanhueza¹, Gonzalo Muñoz², Carlos Cruz³

Resumen

Introducción:

El estrés es un concepto de reciente desarrollo, pero de extensa aplicabilidad. El cúmulo de investigaciones realizadas bajo el alero de este concepto ha dejado vacíos comprensivos debido al uso de una concepción científica tradicional. De allí que, en el ámbito clínico y social, se pesquise la imposibilidad de acuerdo para su estudio, dada su complejidad y la multiplicidad de metodologías en uso. La encuesta completa consta de seis secciones: 1) percepción de felicidad, 2) escala de estrés percibido, 3) identificación y evaluación de acontecimientos vitales potencialmente estresantes, 4) escala de satisfacción vital, 5) creencias y comportamientos asociados al estrés, 6) conducta saludable y presencia/ausencia de dolencias o problemas de salud.

Método:

El estudio incluyó 803 personas entre 17 y 87 años ($M = 40.94$, $s = 15.74$) de ambos sexos, residentes en distintas ciudades del país y representantes de todos los grupos socioeconómicos. El período de recolección de datos abarcó los meses de diciembre de 2007 hasta abril de 2008.

Resultados:

El estrés autopercebido muestra que la población reconoce como situaciones que inducen estrés, aspectos económicos o de inseguridad ciudadana. Al desglosar por factores encontramos que el grupo de mayores ingresos y de mayor nivel educacional (factores relacionados entre sí), tiene mejores posibilidades de enfrentar esas situaciones y por tanto un mayor control. Así como los factores emocionales y relacionales aparecen como fuentes generadoras de estrés, es concordante que dependiendo de la red de apoyo cercana la persona se perciba con mayor o menor capacidad para enfrentar la situación adversa.

Palabras clave: estrés, estrés autopercebido, ámbito clínico y social.

A look at stress in Chile (june 2008)

Summary

Introduction:

Stress is a newly developed concept, but with broad applicability. The body of research conducted under the umbrella of this concept has left comprehensive gaps due to the use of a traditional scientific conception. Hence, in clinical and social field, there is no agreement for its study, given its complexity and multiplicity of methodologies in use. The complete survey consists of six sections: 1) perception of happiness, 2) scale of perceived stress, 3) identification and assessment of potentially stressful life events, 4) life satisfaction scale 5) beliefs and behaviors associated with stress, 6) healthy behavior and presence / absence of disease or health problems.

Method:

The study included 803 people between 17 and 87 years ($M = 40.94$, $s = 15.74$) of both sexes, residents in cities across the country and representatives of all socioeconomic groups. The data collection period spanned from December 2007 to April 2008.

Results:

The self-perceived stress shows that the population recognizes as situations that induce stress, economics or insecurity. A breakdown by factors found that the highest income group and higher educational level (inter-related factors), has a better chance of facing such situations and therefore more control. As well as the emotional and relational factors appear as generators of stress, depending on nearby network support the person perceives himself more or less able to cope with the adverse situation.

Key words: stress, self-perceived stress, clinical and social field.

1. Ps. PH.D. Profesor Titular. Escuela de Psicología
2. Ps. PH.D. Profesor Asistente. Escuela de Psicología
3. Médico, PH.D.

Introducción

El estrés es un concepto de reciente desarrollo, pero de extensa aplicabilidad. El cúmulo de investigaciones realizadas bajo el alero de este concepto ha dejado vacíos comprensivos debido al uso de una concepción científica tradicional, sin considerar sus limitaciones. De allí que, en el ámbito clínico y social, se pesquise la imposibilidad de acuerdo para su estudio, dada su complejidad y la multiplicidad de metodologías en uso (Doublet, 1999).

Desde otro ámbito, se ha expresado que el estrés es *"una palabra clave"*, queriendo decir que *"es un término vago cargado de asociaciones y connotaciones, que conlleva significado en una forma compacta"* (Christian P., 1979). Se establece entonces un salto desde un modelo lineal de causa-efecto a uno de relaciones no lineales o multidimensionales, puntualizando que "cualquier definición que no tome en consideración al individuo en su contexto situacional (es decir, el estrés definido como una variable puramente objetiva) está condenada al fracaso"

Esta idea central que desarrolla el autor define un camino que, basado en la teoría evolutiva, indica un modo de sobrevivir, de continuar o no con vida, y es un fundamento de la mayor importancia para la concepción inicial del estrés y, por tanto, puede ser entendida como uno de los modos en que los seres vivos han desarrollado la capacidad de *efectivamente actuar sobre su medio*, evitando su desaparición. (Cruz C., Vargas L., 1998)

Para Hobfoll, un psicólogo dedicado al estudio del estrés, *"La experiencia individual del funcionamiento físico y psicológico está delineada en gran parte por la trama cultural de referencia"* (Hobfoll, 1998, página 28). Desde esta perspectiva, es posible entender lo que señala Hobfoll, en cuanto a que en situaciones estresantes cobran valor por ejemplo, el estatus, y también la comida en la mesa y el encontrar una pareja, precisamente porque los tres están interconectados: *"en esta etapa, las condiciones que amenacen estas estructuras sociales y sus metas, algunas relacionadas con la sobrevivencia, algunas más periféricas, inducirán estrés"* (Hobfoll, 1998, página 27).

Así, al considerar esta perspectiva de adaptación y sus necesidades para ser satisfechas, conocer lo que la gente en general valora, o una cultura en particular (o incluso subculturas o grupos), da la posibilidad de *"predecir qué será estresante en la mayoría de las circunstancias"* (Hobfoll, 1998, página 29). Además está decir que esta postura contraviene toda la investigación realizada bajo los supuestos planteados por la mayoría de los investigadores en estrés, entre otros Lazarus y Folkman (Lazarus, 1984). (Cruz C. 2010)

Retomando el concepto de estrés bajo la mirada de Hobfoll, éste es enfático en señalar que no hay una condición estresante inherente, sino que todas ellas están definidas por un contexto, tanto cultural como social, donde individuo y contexto son vitales. (Cruz C. 2007)

La exposición a eventos o sucesos vitales estimularía y desarrollaría la capacidad de evaluar y responder a los estresores, mediando esta respuesta por la participación neuroendocrina descrita previamente. Este proceso es lo que permitiría alcanzar el "coping": manejo o maestría en el control del estrés. (Cruz C., Vargas L., 1998)

Inicialmente, estaba considerando al individuo como una entidad independiente, que se nutriría del medio, y no como el construccionismo social enfatiza, un ser humano que sólo es tal en cuanto es en relación, de modo que su forma de ver y estar en el mundo es social, como los investigadores lo somos. (Cruz C. 2014).

De esta manera, los términos usados por mí tienen inteligibilidad en un determinado contexto, por lo que no era obvio que vulnerabilidad significara lo mismo para cualquier oyente. Es más, este término en particular puede adquirir la connotación de déficit, elemento crítico en la psicología moderna y criticada por el construccionismo (Gergen K., 1996).

Método

El estudio incluyó 803 personas entre 17 y 87 años ($M = 40.94$, $s = 15.74$) de ambos sexos, residentes en distintas ciudades del país y representantes de todos los grupos socioeconómicos. El período de recolección de datos abarcó los meses de diciembre de 2007 hasta abril de 2008, exceptuando el mes de marzo de 2008. El no haber incluido información sobre el mes de marzo se debió a razones ajenas a los investigadores y constituye una posible limitación de este estudio, cuyas consecuencias serán discutidas al final. Las encuestas se aplicaron directamente, a través de entrevistas presenciales en el hogar con selección aleatoria trietápica. Se eligió una manzana al azar, luego una residencia y, finalmente, a uno de los miembros del hogar mediante la tabla de kisch. Se informó a cada uno de los encuestados que sus respuestas eran confidenciales y que serían utilizadas solamente con fines estadísticos, por lo que su nombre no sería conocido.

Análisis e Interpretación de Resultados

La información obtenida se ingresó al sistema SPSS para su análisis estadístico.

Instrumentos

La encuesta completa consta de seis secciones: 1) percepción de felicidad, 2) escala de estrés percibido, 3) identificación y evaluación de acontecimientos vitales potencialmente estresantes, 4) escala de satisfacción vital, 5) creencias y comportamientos asociados al estrés, 6) conducta saludable y presencia/ausencia de dolencias o problemas de salud. La aplicación de la encuesta se realizó siguiendo el mismo orden de las secciones aquí presentadas. Las preguntas sociodemográficas se realizaron de manera parcializada al inicio y al final de la encuesta. Se hará una breve descripción de algunas de estas secciones y de las escalas utilizadas, con énfasis en la caracterización de la medición del estrés.

Percepción de felicidad. En la primera sección se evaluó la percepción de felicidad, a través de las siguientes preguntas:

1. Pensando en el último mes, ¿qué tan feliz se siente? (1=nada feliz, 5=muy feliz)
2. En general, se considera una persona...(1=nada feliz, 7=muy feliz)
3. Comparado con la mayoría de las personas iguales a usted, se considera una persona...(1=menos feliz, 7=más feliz).

Se observaron correlaciones significativas entre las tres preguntas ($p < .01$), que fluctuaron entre $r = .55$ y $r = .72$. Además, se observó una alta confiabilidad al considerar estos tres elementos como parte de una sola escala abreviada ($\alpha = .84$).

Escala de estrés percibido. Se aplicó una adaptación al español de la Escala PSS - Percepción Global de Estrés - de Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983). Aunque existen diversas versiones en español de esta escala, se utilizó la versión de Tapia (2007) que tiene la particularidad de haber sido validada con una población de escasos recursos en Chile. Consideramos que esta es una ventaja dado que una parte sustantiva de la muestra estuvo compuesta precisamente por personas de este grupo socioeconómico. (Cruz C., Vargas L., 1998)

Esta escala tiene 14 preguntas que se puntúan en una escala Likert que va de 0 a 4 puntos, por lo que la escala arroja puntajes con un rango teórico de 0 a 56 puntos. El puntaje total de la escala se obtiene sumando los puntajes directos de cada pregunta, teniendo en cuenta que las preguntas 4, 5, 6, 7, 9 y 13 están invertidas y que el puntaje asociado a ellas se interpreta en sentido contrario. Las propiedades psicométricas del instrumento fueron evaluadas en términos de su confiabilidad, obteniéndose una alta consistencia interna ($\alpha = .83$).

Adicionalmente, se realizó un análisis factorial exploratorio sobre la escala completa, cuyos resultados son muy similares a los obtenidos en otros estudios (Cohen y Williamson, 1988; Gonzalez y Landero, 2007). Se obtuvo un valor KMO aceptable (.85) y la prueba de esfericidad de Bartlett resultó ser significativa ($p < .001$). La solución inicial arrojó tres factores con autovalores mayores que 1.0, que explican en conjunto el 57,0% de la varianza total. Dado que sólo uno de los ítems de la escala aparece asociado al tercer factor (pregunta 8) se realizó el análisis de componentes principales con rotación varimax para 2 factores, que aparece en la Tabla N°2. Como se puede apreciar, en este modelo la pregunta 8 aparece asociada ahora al factor 1, con carga factorial dentro de lo aceptable (.392). Tabla N°1

La solución de dos factores explica un 49.44% de la varianza total. Como se ha visto en otras investigaciones, en el primer factor (28.9% de la varianza) cargan aquellos ítems con una connotación negativa, mientras que en el segundo factor (20.5% de la varianza) se agrupan las preguntas que reflejan una evaluación positiva sobre la capacidad para enfrentar los problemas.

Los estudios referidos sobre este tema, indican que no debiera interpretarse ambos factores por separado y que, en cambio, debe usarse el puntaje total de la escala en los análisis.

Entendemos que esta aproximación es coherente con la concepción del estrés de Lazarus (1966), que depende tanto de la evaluación de las situaciones potencialmente amenazantes en el entorno más la evaluación de los recursos personales para hacerles frente.

Un problema de asumir este enfoque de manera estricta, es que la medida del estrés no reflejaría adecuadamente la concepción de la población sobre el estrés, vinculada más estrechamente a la sensación de descontrol y sobrecarga en sus vidas, que a los recursos con que cuentan para lidiar con sus problemas.

Al no considerar estos factores en forma separada se podría disminuir la validez aparente del instrumento, distorsionando el valor real del estrés en la población. Una discusión sobre este problema se presenta más adelante en el análisis de las *creencias y comportamientos asociados al estrés*. Por el momento, se utilizarán los puntajes totales de la escala de estrés percibido con el objeto de poder comparar los resultados de los distintos estudios sobre el estrés disponibles.

Identificación y evaluación de acontecimientos vitales potencialmente estresantes. A cada uno de los encuestados

se le mostró un conjunto de 26 enunciados relacionados con acontecimientos de la vida. Se indagó si alguno de ellos estuvo presente en su vida en el último tiempo y, en caso de obtener una respuesta afirmativa, se les pidió responder cuánto le afectó cada uno de ellos (0=nada, 3=muchísimo).

Además, se le pidió a los encuestados responder cuáles de estos acontecimientos estaba presente actualmente en su vida, es decir, si todavía le está afectando o si ya le dejó de afectar o apenas le afecta. Una lista con los acontecimientos mencionados se presenta en la tabla N°2

Tabla N°1
Escala de estrés percibido

MATRIZ DE COMPONENTES ROTADOS (A)	COMPONENTE	
	1	2
1. En el último mes, ¿Se ha sentido molesto a causa de alguna situación inesperada?	0,703	-0,052
2. En el último mes, ¿Se ha sentido incapaz de controlar hechos importantes en su vida?	0,501	0,156
3. En el último mes, ¿Se ha sentido continuamente tenso?	0,731	0,193
4. En el último mes, ¿Resolvió de manera exitosa las discusiones desagradables en su vida?	-0,015	0,717
5. En el último mes, ¿Sintió que enfrentó exitosamente los cambios importantes que estaban ocurriendo en su vida?	0,079	0,777
6. En el último mes, ¿Confió en su capacidad para manejar sus problemas personales?	-0,046	0,731
7. En el último mes, ¿Sintió que la cosas le estaban resultando como Ud. quería?	0,201	0,688
8. En el último mes, ¿Encontró que no podía resolver todas las situaciones que tenía que enfrentar?	0,392	-0,047
9. En el último mes, ¿Ha podido controlar los hechos desagradables de su vida?	0,063	0,764
10. En el último mes, ¿Sintió que estaba colapsando con las situaciones que le ocurrieron?	0,763	0,191
11. En el último mes, ¿Se ha sentido molesto por situaciones que estaban fuera de su control?	0,735	0,053
12. En el último mes, ¿Se ha encontrado pensando en las situaciones que tiene que resolver?	0,659	-0,209
13. En el último mes, ¿Ha sido capaz de manejar su tiempo según sus propias necesidades?	0,047	0,654
14. En el último mes, ¿Sintió que los problemas se le habían acumulado?	0,751	0,168
Método de extracción: Análisis de componentes principales. (a) La rotación ha convergido en 3 iteraciones. Método de rotación: Normalización Varimax con Kaiser		

Tabla N°2

EVALUACIÓN ACONTECIMIENTOS ESTRESANTES	
1. Ha vivido situaciones de paro, desempleo o jubilación	14. Vida y relación de pareja / matrimonio
2. Época de exámenes	15. Estudios y / o futuro de mis hijos o familiar cercano
3. Búsqueda o compra de vivienda	16. Problemática de drogas o alcohol (propia o familiar)
4. Deudas, préstamos o hipotecas	17. Embarazo no deseado, o deseado pero con problemas
5. Mantener un estilo de vida	18. Mantenerse joven
6. Alza constante del costo de la vida	19. Enfermedad de un ser querido
7. Independencia de la familia	20. Pérdida de algún órgano o función física o psíquica
8. Falta de apoyo o traición de amigos	21. Problemas sexuales
9. Situación de inseguridad ciudadana	22. Exeso de trabajo
10. Situación socio - política del país	23. Problemática de relaciones en mi trabajo (con jefes o compañeros)
11. Rendimiento escolar de los hijos	24. Responder a exigencias de hijos
12. Problemas de convivencia con los demás	25. Dificultades en el lugar donde vivo, en mi barrio
13. Presencia de una o más personas no deseadas en el hogar	26. Preparación de vacaciones

Escala de satisfacción vital. Otro de los aspectos que se indagó a través de la encuesta es el estado de satisfacción o insatisfacción en relación a distintos aspectos de la vida de los encuestados. Se evaluaron en total 12 dimensiones relacionadas con el trabajo, la vida familiar, la vida amorosa, la salud, etc. Se solicitó a los encuestados pronunciarse frente a cada una de las dimensiones en una escala de 1 a 7, donde 1 quiere decir que está muy insatisfecho y 7 que está muy satisfecho.

La pregunta sobre la satisfacción con el trabajo y el nivel de educación alcanzado, se aplicaron solamente a aquellas personas que estuviesen trabajando actualmente, en el primer caso, y a quienes tuvieran más de 25 años, en el segundo.

Por este motivo, no todos los encuestados contestaron todas las preguntas y el puntaje final de la escala de satisfacción se obtuvo como el promedio de las respuestas a cada una de estas afirmaciones. La escala mostró una confiabilidad aceptable en términos de su consistencia interna ($\alpha = .73$)

Creencias y comportamientos asociados al estrés. Un aspecto importante a evaluar en relación con el nivel percibido de estrés es cuál es la concepción de los usuarios sobre el estrés y cuáles son las estrategias de afrontamiento más frecuentemente utilizadas cuando las personas tienen un estrés alto.

Para evaluar este aspecto se preguntó a los encuestados qué tan estresados se sentían (1=para nada estresado, 5=muy es-

tresado). En aquellos casos en que el encuestado respondía 3 o más, se aplicaron tres preguntas abiertas para capturar la concepción de las personas sobre el estrés (¿Por qué dice usted que está o se siente estresado? ¿Cómo se da cuenta de ello?), sobre las causas asociadas al estrés (¿Y usted sabe qué es lo que lo tiene estresado? ¿Puede decirme qué es?) y sobre las estrategias de afrontamiento utilizadas (Cuando se siente estresado ¿qué cosas hace usted para sentirse mejor?). Las respuestas se codificaron de acuerdo a un análisis cualitativo de las mismas en un conjunto de categorías mutuamente excluyentes.

Conducta saludable y presencia/ausencia de dolencias o problemas de salud. Este último aspecto se abordó mediante dos preguntas sencillas. La primera indagó sobre el uso actual de cigarrillos, alcohol, medicamentos para dormir y medicamentos para la ansiedad.

La segunda, incluyó una lista de 20 dolencias o problemas de salud como depresión, ansiedad, insomnio, gastritis, úlcera, obesidad, etc. Esta lista fue leída para el encuestado, quien debía indicar su presencia o ausencia.

Resultados

El análisis se realizó sobre los datos ponderados según edad, sexo, GSE. En la tabla 3 se presenta un resumen de las características de la muestra estudiada.

Tabla N°3

Resumen de las características de la muestra estudiada.

CATEGORÍA	N	Media PSS14	Desv. tip.
Sexo			
Hombre	399	21,9	8,7
Mujer	404	23,2	8,3
Edad			
17 - 29	242	20,5	7,4
30 - 40	194	24,2	7,9
41 - 50	149	23,9	9,9
51 - 60	102	21,2	9,6
61 y más	116	23,6	8,1
Grupo Socioeconómico			
ABC1	85	21,0	7,8
C2	159	22,6	7,6
C3	202	21,1	8,2
D - E	357	23,7	9,1
Actividad Laboral			
Trabajos menores, ocasionales e informales	17	29,2	7,3
Oficio menor, obrero no calificado, jornalero, servicio dom.	43	27,8	11,5
Obrero calificado, capataz, junior, microempresario	194	24,4	9,0
Empleado administrativo, medio y bajo (vendedor, secretaria)	194	19,2	8,0
Ejecutivo medio (gerente, subgerente), gerente general de e.	68	20,5	6,2
Alto ejecutivo (gerente general) de empresa grande	2	20,9	7,8
NS / NR	284	22,9	7,6
Nivel Educativo			
Sin estudios	0	26,0	0,0
Básica incompleta	58	23,7	7,0
Básica completa	53	24,4	12,6
Media incompleta	96	22,6	7,1
Media completa	250	24,1	8,7
Técnica incompleta	12	20,4	3,8
Técnica completa	111	20,8	8,5
Universitaria incompleta	80	20,2	7,3
Universitaria Completa	102	21,8	8,9
Postgrado (Master, Doctor)	12	20,6	6,9
NS / NR	31	21,2	7,1
Actividad principal			
Trabaja remuneradamente tiempo completo	333	20,7	9,0
Trabaja remuneradamente tiempo parcial	72	23,4	8,8
Dueña de casa	190	25,6	7,4
Estudia	76	20,2	6,5
Trabaja y estudia	32	20,2	6,6
Cesante	50	28,2	7,4
Jubilado	38	20,7	8,9
Ninguna	12	26,2	7,4
NS / NR	0	19,0	0,0
Está buscando trabajo			
Si	123	25,4	10,0
No	679	22,1	8,2
NS / NR	1	30,3	12,4
Estado Civil			
Soltero (nunca se ha casado)	351	22,2	8,7
Casado (única vez)	369	22,3	8,0
Casado (por segunda o más veces)	15	18,0	11,1
Separado / Anulado / Divorciado	49	26,0	7,6
Viudo	18	29,5	11,0

Datos normativos Escala de Estrés Percibido

Los puntajes obtenidos fluctuaron entre 0 y 50 puntos, con una media ponderada de 22.57 puntos ($s = 8.54$). Estos resultados son similares a los obtenidos en otros estudios (tabla 4). En el estudio de validación de Tapia (2006) la media reportada es 2.68 puntos superior a la media obtenida a partir de nuestros

datos. Al revés, tanto en la adaptación mexicana del instrumento (González y Landero, 2007) como en el estudio normativo realizado en Estados Unidos por Cohen y Williamson (1988) la medias obtenidas son inferiores, sobre todo en el caso de Estados Unidos.

Tabla N°4

Comparación con otros estudios

	\bar{X}	s	rango	N
Adaptación al español en México (González y Landero, 2007)	21.9	7.03	3 a 46	365*
Adaptación al español en Chile (Tapia, 2007)	25.5	9.31	8 a 51	117**
Estudio normativo en Estados Unidos (Cohen y Williamson, 1988)	19.62	7.49	0 a 45	2387
Estudio Estrés Percibido en Chile	22.57	8.54	0 a 50	803

* Muestra compuesta por estudiantes de psicología
 ** Muestra compuesta por personas de escasos recursos que trabajan y, a la vez, estudian carreras técnicas.

Aunque no podemos afirmar con certeza a qué se deben exactamente las diferencias de los resultados globales de los tres estudios citados, creemos que podrían evaluarse a la luz de las diferentes características demográficas de las poblaciones objetivo de cada uno de ellos.

En el estudio de Tapia (2007), la muestra estuvo conformada en su totalidad por adultos de escasos recursos, que como veremos más adelante tienden a mostrar niveles de estrés relativamente más altos que el resto de la población. Esto es consistente, además, con los resultados de Cohen y Williamson (1988) a partir de un estudio probabilístico a nivel nacional realizado en Estados Unidos, donde también se observó que las personas con menos ingresos muestran mayores niveles de estrés.

Por otra parte, el estudio de González y Landero (2007) estuvo conformado fundamentalmente por estudiantes (de psicología), población que al menos en nuestro estudio aparece como una población menos estresada que la media nacional chilena. No obstante, este resultado es contradictorio con los resulta-

dos del estudio Cohen y Williamson (1988), donde de hecho los estudiantes son la población más estresada después de las personas sin trabajo o que tienen impedimentos para trabajar (enfermos o discapacitados).

Dado que esta escala no es un instrumento diagnóstico los puntos de corte para distinguir niveles bajos, normales y altos de estrés, se determinan en función del comportamiento de los datos de la muestra estudiada. (Hobfoll, 1998)

En este caso, se determinó que el punto de corte para determinar el nivel alto de estrés es de 27,73 puntos (P75), es decir, todas aquellas personas que puntuaron sobre 27 puntos (28 o más) quedarían dentro de esta categoría. Es importante insistir en que este no es un criterio diagnóstico, sino que normativo.

No obstante aquello, sí podemos afirmar que este es un grupo que requeriría algún tipo de atención. Algunas personas dentro de este grupo se podrían beneficiar, por ejemplo, de psicoeducación, mientras que otras podrían llegar a requerir ayuda profesional personalizada y especializada. Estos últimos esta-

rían dentro del 10% superior, es decir, aquellas personas que puntuaron 34 puntos o más en la escala de estrés percibido.

Un 25% de la población presenta un alto grado de estrés en general. Más aún, un 40% de los chilenos refiere haberse sentido frecuentemente o casi siempre tenso en el último tiempo, y un 27% que habían sufrido situaciones que los hicieron colapsar.

No obstante lo anterior, y a propósito de la definición inicial de estrés, es interesante observar que un 83% de las personas confían en su capacidad para manejar situaciones estresantes, un 72% dice que ha podido hacer frente exitosamente a los cambios que le han tocado vivir y un 68% que ha sido capaz de enfrentar conversaciones difíciles.

El estrés se mantiene constante durante los distintos meses del año. Si bien abril es el mes de mayor estrés autopercibido, las diferencias con los demás meses, a excepción de febrero (vacaciones), no son significativas.

Estrés y Nivel Socioeconómico

Al contrastar el nivel de estrés autopercibido con el GSE, el estrato D-E, que corresponde a los niveles más bajos de ingreso, es el grupo con más alto índice de estrés.

De hecho, el 30,3% del grupo socioeconómico D-E presenta niveles de estrés alto en relación al resto de la población, mientras

que sólo el 13,9% del grupo ABC1 muestra un nivel de estrés dentro de esos parámetros. (Gráfico N° 1)

Estrés y Nivel Educativo

Se aprecia una relación inversa entre el nivel educacional y el estrés, de tal manera que las personas con menor educación se perciben a sí mismas más estresadas (Gráfico N° 2)

Estrés y Actividad Actual

Más allá de la situación coyuntural de la cesantía, destaca que las Dueñas de Casa sean las personas que presentan un mayor nivel de estrés.

Estrés, estado civil y situación de vida

El mayor nivel de estrés autopercibido está en las personas viudas y separadas (anuladas o divorciadas).

Las personas que respondieron la encuesta, reconocen un conjunto de acontecimientos potencialmente estresantes que le han afectado en el último tiempo. Entre ellos y de modo muy generalizado se encuentra la inflación (Gráfico N° 3)

En el análisis por GSE, los factores en donde hay más diferencias entre los distintos grupos socioeconómicos son la satisfacción con la situación económica, la satisfacción con el nivel educacional alcanzado y con las características del entorno donde viven.

Gráfico N°1
Porcentaje de personas con estrés alto por GSE

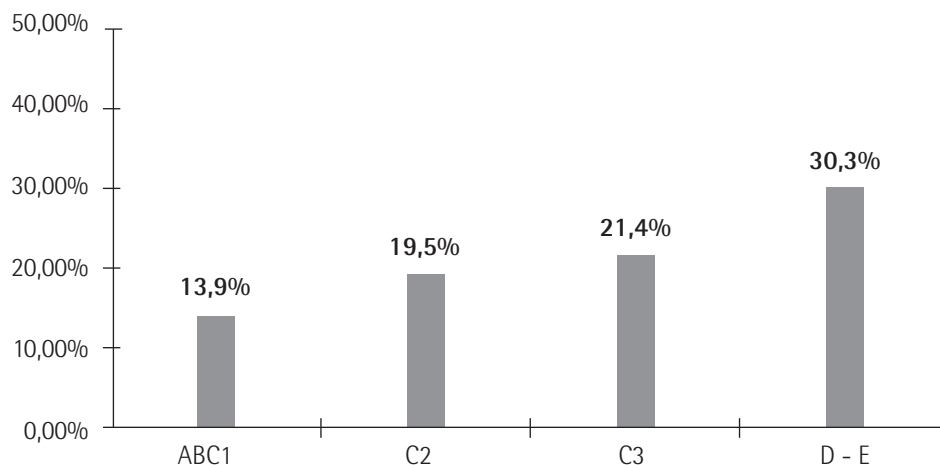


Gráfico N°2
Comparación estrés según Educación del entrevistado.
 Error típico +- 1 punto

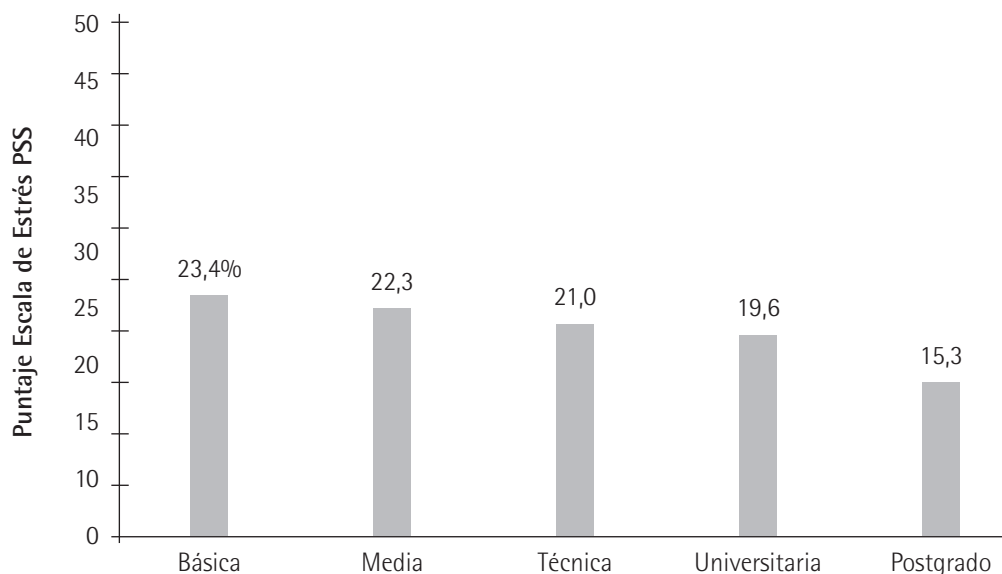


Gráfico N°3
Porcentaje encuestados que reconocen la presencia del acontecimiento en el último tiempo



Discusión

El estudio consideró una población adulta de distintos lugares de Chile y puede ser representativa del país. El estrés autopercebido muestra que la población reconoce como situaciones que inducen estrés aspectos económicos o de inseguridad ciudadana, y en menor frecuencia situaciones familiares, independientemente de su nivel socioeconómico.

Sin embargo, al desglosar por factores encontramos que el grupo de mayores ingresos y de mayor nivel educacional (factores relacionados entre sí), tiene mejores posibilidades de enfrentar esas situaciones y por tanto un mayor control, un elemento fundamental para el manejo efectivo y autopercebido del estrés. (Hobfoll S. (2011)

Así como los factores emocionales y relacionales aparecen como fuentes generadoras de estrés, es concordante que dependiendo de la red de apoyo cercana la persona se perciba con mayor o menor capacidad para enfrentar la situación adversa. Este apoyo en general está dado por la persona con quien uno vive (estado civil lo representa). (Hobfoll S. (2011)

Es posible hipotetizar que la dueña de casa sea la persona que reúna la menor disposición de recursos autopercebido, vale decir, se ve sin ingresos económicos y viviendo el día a día los conflictos emocionales sin tener la posibilidad de apoyo que representan la red más amplia de que disponemos, como los compañeros de trabajo o de estudios.

Aunque extrapolar de un estudio sea difícil, es posible hacerse las siguientes preguntas:

¿Nos encontramos frente a la insatisfacción de necesidades básicas de una parte de la población como fuente generadora de estrés? (Cruz C. 2014)

¿Es posible pensar que los grupos económicos más acomodados también experimentan esta presión, pero asociado más a una exigencia social de mantención de nivel de vida? (Bauman Z. (2000)

Y en relación a los factores emocionales personales o de los cercanos:

¿La precariedad económica de los grupos de menos ingresos provoca tensión en las relaciones?

¿Los grupos con mayor educación y mejor nivel de vida sufren el efecto de la laxitud de los lazos afectivos actuales, como lo ha expresado Z. Bauman acerca de la postmodernidad?

Al revisar críticamente este material, aparecen nuevas miradas más integradoras que entregan mejores respuestas. Hobfoll, en sus investigaciones y la literatura a la que recurre, le permiten plantear que lo central en el estrés es que la aproximación a los estresores incluye elementos biológicos propios de la especie, pero sobre todo, el contexto en que se encuentren y los roles que existan en una determinada cultura, extendiendo el concepto de estrés a uno de naturaleza social, donde la primacía no está en la evaluación individual: (Cruz C, 2014)

"La gente emplea sus recursos claves para conducir la regulación del self, su operación en las relaciones sociales y en cómo organizan, se comportan, y se ajustan en el contexto mayor de una organización y de su cultura" (Hobfoll S., 2011).

De esta manera, si analizo los resultados adquieren una congruencia mayor. La evaluación realizada me permite ver que las condiciones vistas como estresantes son sociales en un amplio sentido, el costo y el estilo de vida y la inseguridad ciudadana, que me sorprenden que ocupen los primeros lugares si pensamos en lo individual.

Y en esto la teoría de Conservación de Recursos (TCR) sostiene que a las personas les preocupa la ganancia y conservación de recursos, sean estos culturales, materiales, empleo, etc. Y que como vemos, explica mejor las respuestas de los encuestados. Aun en períodos de bonanza, habría la preocupación de una pérdida futura de recursos, que adquiere sentido si pensamos en la preocupación por mantener un estilo de vida que ya se ha conseguido. (Cruz C. 2010)

Para Hobfoll, la capacidad de generar recursos y mantenerlos está dada por lo que él llama un corredor de caravanas y que consiste en el capital cultural que se hereda, las transferencias inter vivos, es decir, una familia que genera estructuras de acogida adecuadas (en palabras de Duch I, 2002) y la herencia de bienes, que claramente tienen relación con el nivel educacional, pero que le da más sentido a los hallazgos de nuestro estudio. Así es posible entender por qué las personas se ven como siendo capaces de enfrentar las situaciones estresantes. (Hobfoll S., 2011).

La postura recién descrita, se enmarca mucho más en una perspectiva construccionista social, al minimizar la evaluación individual del estrés y focalizarla en los factores culturales y sociales como elementos determinantes, pues lo contextualizan mucho mejor. (Cruz C. 2014)

Bibliografía

1. Bauman Z. (2000) *Modernidad líquida*. Primera edición. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica. 232 páginas.
2. Christian P., Lolas F. (1985) The stress concept as a problem for a "theoretical pathology". *Soc. Sci. Med* Vol. 21, Nº 12: 1363-1365.
3. Cohen, S., Kamarck, T., Et Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
4. Cohen, S., Et Williamson, G. M. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan Et S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health: Claremont Symposium on applied social psychology*. Newbury Park, CA: Sage.
5. Cruz C. Estrés, significado y contexto. Una revisión del concepto de estrés desde una perspectiva epistemológica posmoderna. Parte II. *Psiquiatría y Salud mental*. 2014, Nº 2 (XXXI): 81-96.
6. Cruz C. Estrés, significado y contexto. Una revisión del concepto de estrés desde una perspectiva epistemológica posmoderna. Parte I. *Psiquiatría y Salud mental*. 2014, Nº 1 (XXXI): 22-36.
7. Cruz C. Estrés: significado y contexto. *Rev Chil Neuro-Psiquiat* 2010; 48 (Supl 2): 192-193.
8. Cruz C. Donoso F, Espinosa F, Juanet J, Leal J. Aplicación de escalas de estrés en centros hospitalarios del Gran Santiago. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 2007; Vol. XXIV: 198-205.
9. Cruz C., Vargas L. *Estrés. Entenderlo es Manejarlo*. 1ª edición. Santiago de Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile, 1998. 133 páginas
10. Doublet S. L (1999Ñ). *The stress myth*. Primera edición, Australia: Science Et Humanities Press, 290 páginas.
11. Duch L. (2002) *Antropología de la vida cotidiana*. Madrid: Editorial Trotta, 403 páginas.
12. Gergen K. (1996) *Realidades y relaciones*. Primera edición. Barcelona: Editorial Paidós, 398 páginas.
13. Hobfoll S. (1998). *Stress, culture and community*. Primera edición. (USA) Plenum Press.
14. Hobfoll S. (2011) Conservation of resources theory: its implications for stress, health, and resilience. En Folkman S. *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. Primera edición. USA: Oxford University Press Inc.. 469 páginas.
15. González, M. T., Et Landero, R. (2007). Factor Structure of the Perceived Stress Scale (PSS) in a Sample from Mexico. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(1), 199-206.
16. Lazarus, R. S. Et Folkman, S. (1984) *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
17. Tapia D., Cruz C., Gallardo I., Dasso M. Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés-(EPGE) en estudiantes adultos de escasos recursos en Santiago, Chile. *Revista de Psiquiatría y salud mental*, 2007; Vol XXIV: 109-119