



VALORACIÓN DE SITUACIONES Y REACCIONES DE ESTRÉS

María de Lourdes Rodríguez Campuzano¹, Edgar Rodrigo Zamora Jacobo² y
Carlos Nava Quiroz³

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Resumen

El llamado estrés ha sido abordado desde distintas aproximaciones por su importancia en la salud. Las líneas de investigación actuales parten de una concepción dualista y enfatizan la valoración que la gente hace de las situaciones que les generan “reacciones de estrés”, entendiéndola como parte de un proceso cognoscitivo responsable de dichas reacciones. En este trabajo se parte de una aproximación naturalista en donde las creencias o juicios de valor se entienden como una dimensión del propio comportamiento que se explica con base en procesos extrasituacionales. Con estas bases se presenta un estudio que tuvo por objetivo analizar si existe una correspondencia funcional entre la valoración de amenaza y las reacciones de estrés reportadas en situaciones que implican competencia. Para ello se aplicó un instrumento diseñado para evaluar competencias, a 347 participantes. Los resultados mostraron que existe una correlación alta entre las dos dimensiones competenciales en cuestión, afectiva y valorativa, lo que sugiere una correspondencia funcional entre las reacciones que la gente refiere como estrés y la valoración amenazante que hacen de las situaciones muestreadas en el instrumento. Se discuten los resultados considerando la capacidad de desligamiento funcional del ser humano.

Palabras clave: Psicología Interconductual, Salud, Estrés, Percepción de amenaza, competencias, valoración.

¹ Profesor Titular B en la carrera de psicología de la FES Iztacala, carmayu5@yahoo.com

² Egresado de la carrera de psicología de la FES Iztacala, irienbursa@gmail.com

³ Profesor Titular B en la carrera de psicología de la FES Iztacala, canaqi@servidor.unam.mx

Abstract

Because of its importance to health, stress has been studied from different approaches mostly based on dualistic conceptions. Valuation people make about some situations that make them feel "stress" has been understood as part of a cognitive process that is one of the main causes of "stress" reactions. This work is based on a naturalistic approach and valuation is conceived as an extrasituational dimension of the so called stress behavior. On this basis a study to explore the possible functional correspondence between negative valuation participants made of several competence related to situations and referred stress reactions was made. An instrument to evaluate daily competences was applied to 347 participants. Results showed a high correlation between the two target dimensions, affective and valuative, and they suggest a functional correspondence between them. Discussion is focused on human capability to detach to present stimulating conditions.

Key words: Interbehavioral psychology, health, stress, threatening perception, competences, valuation.

En la actualidad el estrés es un concepto cardinal utilizado en una amplia variedad de situaciones y contextos para dar explicación a un gran número de afecciones biológicas. En psicología este fenómeno ha sido abordado de diversos modos. Para Hans Seyle (1936), uno de los pioneros en su estudio, el estrés es un Síndrome General de Adaptación constituido por una respuesta general del organismo ante cualquier estímulo estresor o situación estresante. Lo anterior quiere decir que el estresor era, para dicho autor, un estímulo.

Después de que Seyle introdujo el término en psicología, se ha seguido estudiando y, a lo largo del tiempo, se ha venido definiendo de diversas maneras. En términos generales se ha caracterizado como estímulo, como respuesta y como transacción (Brannon y Feist 2001).

Se plantea que el estrés, como estímulo, se encuentra en ciertos aspectos o variables del ambiente que representan una demanda para la persona, a estos elementos se les ha denominado estresores. Cuando se entiende como respuesta, se puede decir que su base son los diversos cambios, tanto de tipo conductual como biológico, que presentan las personas como consecuencia de un

conjunto particular de demandas. Finalmente, existe otra concepción la cual hace referencia a una transacción que tiene lugar entre la persona y su medio, en donde entran en juego factores y procesos cognoscitivos, lo cual plantea al estrés como un proceso internalizado (Cassidy, 1999).

Esta última aproximación es la que ha ejercido una mayor influencia en los últimos tiempos. Lazarus y Folkman (1986) aseguran que el estrés hace referencia a una relación existente entre persona y entorno y que la clave de esta transacción es la valoración personal de la situación psicológica. Definen tres clases de valoración para evaluar las situaciones: **la primaria**, cuando una persona se enfrenta por primera vez a una situación y evalúa los efectos de dicha situación sobre su propio bienestar. Después de que una persona ha valorado la situación inicialmente, ésta se forma una idea de su capacidad de controlar o afrontar el peligro, la amenaza o el desafío, impresión que se denomina valoración **secundaria**. Y finalmente se realiza una reevaluación en donde la situación anteriormente valorada adquiere otro carácter que el original, si el entorno cambia o la persona empieza a considerar la situación en forma distinta.

Desde esta perspectiva, un factor importante es la capacidad o incapacidad que tienen las personas para afrontar una situación estresante. Lazarus y Folkman (1986) definieron esta capacidad como el cambio constante de los esfuerzos cognitivos y conductuales para responder a las demandas específicas de carácter externo y/o interno que se valoran como elementos que exceden los recursos de una persona; y esta definición es lo que da lugar al concepto de afrontamiento.

La capacidad de una persona para afrontar una situación depende de diversos factores como la salud y la energía, las creencias positivas (creer que son capaces de obtener las consecuencias deseadas), capacidad de resolver problemas y habilidades sociales (la capacidad de hacer que otras personas colaboren puede constituir una importante fuente del manejo del estrés), así como el apoyo social o sensación de aceptación.

Rodríguez (1995) entiende el estrés como la condición que resulta cuando las transacciones entre una persona y su ambiente la conducen a percibir una

discrepancia entre las demandas de la situación y sus recursos biológicos, psicológicos o sociales. Al hablar de demandas de una situación, este autor se refiere a la cantidad de recursos que el estresor parece requerir, cuando el ajuste entre las demandas de la situación y sus recursos no es adecuado, entonces se produce una discrepancia, esa discrepancia puede ser real o percibida.

A la valoración de esta discrepancia Lazarus (1986) la denomina evaluación cognitiva y señala que éste es un proceso mental mediante el cual se evalúan dos factores: si las exigencias de la situación amenazan el bienestar del individuo y los recursos disponibles para responder a estas demandas. Por lo que en un episodio estresante, el sujeto se encuentra con un acontecimiento o situación que le exige (demanda) un esfuerzo para poner en marcha sus estrategias de afrontamiento biológicas, psicológicas y sociales.

Para Rodríguez (1995) existen básicamente dos tipos de factores que influyen en la evaluación de un acontecimiento como estresante: Los *factores personales* que incluyen elementos cognitivos, motivacionales, de personalidad y hábitos comportamentales. Entre los cognitivos Lazarus y Folkman (op. cit.) destacan las creencias y los compromisos. Las creencias, señalan, son nociones pre-existentes acerca de la realidad, son configuraciones cognitivas moldeadas social y culturalmente, mientras que los compromisos, afirman, revelan lo que es importante para la persona y lo que tiene significado para ella. Los *factores situacionales* incluyen las características distintivas objetivas del acontecimiento, que pueden ser acontecimiento de pérdida (la remoción de una fuente deseada de refuerzo positivo) o de castigo (ocurrencia de una situación aversiva) y las dimensiones objetivas de la situación entre las que se encuentran: valencia de la situación (su potencialidad estresante inherente), su controlabilidad (las oportunidades de control inherentes a la situación), su mutabilidad (la probabilidad de que la situación cambie por sí misma), su ambigüedad (el grado en el que una situación carece por sí misma de suficiente información como para que el individuo pueda hacerse una idea clara de ella), su potencial de ocurrencia o recurrencia (la capacidad de ocurrir o volver a ocurrir inherente a la situación); y su momento o

cronología respecto al ciclo vital (momento de la vida de una persona en que ocurre el acontecimiento).

Así, el concepto de 'afrentamiento' resulta clave para entender el estrés. La mayoría de los investigadores lo definen como un conjunto de respuestas ante la situación estresante ejecutadas para reducir de algún modo las cualidades aversivas de tal situación (Rodríguez 1995); sin embargo, y como se comentó, Lazarus y Folkman (1986) afirman que el afrontamiento refiere aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

Rodríguez-Marín, López-Roig y Pastor (1990, en Rodríguez 1995) definen el afrontamiento en relación a un proceso que incluye los intentos del individuo para resistir y superar demandas excesivas que se le plantean a su acontecer vital y restablecer el equilibrio, es decir, para adaptarse a la nueva situación.

Para Rodríguez (*op. cit.*) algunos de los recursos de afrontamiento, entendidos como elementos o capacidades, internos o externos, con los que cuenta la persona para hacer frente a las demandas del acontecimiento o situación potencialmente estresante, pueden ser:

- Físico/biológicos, que incluyen todos los elementos del entorno físico de la persona que están disponibles para ella.
- Psicológicos/psicosociales que van desde la capacidad intelectual de la persona hasta su sentido de autoestima, nivel de independencia o autonomía, sentido del control, las creencias, destrezas para la solución de problemas y la moral.
- Culturales que tienen que ver con las creencias de la persona y con los procesos de atribución causal.
- Sociales que incluyen la red social del individuo y sus sistemas de apoyo social, de los que puede obtenerse información, asistencia tangible y apoyo emocional.

Según este autor hay diferentes tipos de respuestas de afrontamiento, entre éstas se encuentran las siguientes:

- El afrontamiento centrado en la emoción: que es el que se usa para controlar la emoción, algunas veces alterando el significado de un resultado.
- El afrontamiento centrado en el problema: que es el que se usa para controlar la relación perturbada entre la persona y su circunstancia mediante la solución de problemas, la toma de decisiones o la acción directa (Lazarus y Folkman 1986).

Como se puede apreciar no existe un consenso en cuanto las definiciones de estrés; sin embargo, la mayoría de los autores citados coinciden, en términos generales, y analizan el fenómeno desde una perspectiva cognoscitiva. Esta perspectiva tiene, como una de sus premisas, el concepto de representación: las personas no reaccionan a las situaciones como tales, sino a la representación 'cognoscitiva' que se forman de ellas. Esta forma de abordar el comportamiento tiene una serie de implicaciones que han sido ampliamente tratadas en otros textos (Ryle, 1949; Ribes, 1982; Ribes y López, 1985; Ribes, 2001), baste decir que las aproximaciones actuales al estrés parten de que éste es resultado de un proceso inconsciente e "interno", donde el ambiente es un mero disparador de procesos cognoscitivos. Se asume que la gente no responde a lo que ocurre en el ambiente sino a su evaluación de la situación, esta premisa ha llevado a plantear el concepto de percepción de amenaza como algo central en la explicación del estrés.

Saint-Pierre (2003) aborda el concepto 'percepción de amenaza' como una particularidad subjetiva, es decir, como un fenómeno perceptivo y en consecuencia psicológico, además lo define como, preanuncio o indicio de cosa desagradable o temible, de desgracia, o de dolencia, esto significa que es algo que indica, que muestra, que anuncia o pre-anuncia un daño, o una desgracia. No es la propia desgracia o daño, sino su anuncio, su indicativo, su señal. Y menciona que la amenaza en sí misma no constituye un peligro. El peligro puede ser externo

a nosotros; la amenaza no. La amenaza se constituye en nosotros, lo anterior supondría entonces que, el peligro tiene existencia propia.

En ese sentido Moriana-Elvira y Herruzo Cabrera (2004), así como Márquez (2006), coinciden en que un estímulo externo inusual o extremo que sea percibido como una amenaza resultará estresante y producirá cambios significativos en las respuestas psicológicas, fisiológicas y conductuales.

Krzejmen, Monchietti y Urquijo (2005), definen la valoración del evento como afrontamiento cognitivo, y plantean que es un intento de encontrar significado al suceso y valorarlo de tal forma que resulte menos desagradable.

Márquez (2006) alude al concepto evaluación de amenaza, y menciona que éste refleja la ansiedad estado del sujeto, puesto que se relaciona con la preocupación respecto a cómo podría evolucionar la situación. Se corresponde con expectativas de un daño o peligro futuro.

Por otro lado, Regueiro y León (2003) mencionan que la amenaza que perciben los individuos en sus decisiones, así como la percepción de sus propios recursos de afrontamiento, afectan el nivel de dificultad emocional que atribuyen a la decisión, así como la cantidad de estrés que experimentan al afrontarla.

Las diversas perspectivas le dan un peso explicativo fundamental a la valoración de la situación, considerándola un proceso cognoscitivo. Zapata (2003) menciona que los procesos cognitivos permiten realizar evaluaciones del medio, así como el diseño de estrategias adecuadas de afrontamiento que se traducen en conductas apropiadas para el intercambio con el medio. Al hacerlo de este modo, por un lado, conciben esta valoración como un componente de un proceso y no como una dimensión del comportamiento, y por otro, marginan diversos elementos que tienen que ver con factores propios de la situación específica y personales tales como la historia de cada persona, su capacidad o competencias funcionales presentes, el contexto, el nivel de complejidad funcional del comportamiento y las demandas propias de la situación.

En el trabajo que aquí se presenta se parte de una aproximación de tipo naturalista en donde el comportamiento se estudia como la interacción de una persona con los objetos, personas, eventos y circunstancias de su ambiente

(Kantor, 1946; Ribes y López, 1985); sin aludir a procesos ocultos, internos o inconscientes responsables del comportamiento. En esta aproximación se incluyen categorías disposicionales que son las que han permitido desarrollar conceptos específicos para dar cuenta de diversos factores cuya función es la de hacer más probable o menos probable una interacción específica y que permiten explicar una diversidad de comportamientos relacionados con los tópicos de estudio tradicionales de la psicología. Además, Ribes y López (*op. cit.*) desarrollaron una taxonomía funcional del comportamiento en la que explican diversos procesos que difieren en cuanto a su grado de complejidad funcional (Ribes y López, *op. cit.*); en ella, un concepto clave es el de desligamiento. Los autores afirman que el ser humano tiene la capacidad de comportarse en una situación desligados funcionalmente de las condiciones de estimulación presentes en el aquí y el ahora, es decir, que pueden responder en una situación determinada *como si* estuvieran en otra; así, pueden planear, comunicarse con respecto a cosas distantes o ausentes, imaginar, o tomar decisiones con criterios teóricos, por ejemplo; y si bien, explicar esta aproximación rebasa los objetivos de este trabajo, es importante señalar que es la que sustenta la presente propuesta.

Considerando, en particular, la taxonomía propuesta por Ribes y López, la valoración, que desde otras perspectivas se concibe como la percepción de una situación y, en esa medida, como un proceso cognoscitivo o mental, que, además, genera, como si fuera un estímulo, las llamadas reacciones de estrés, desde esta postura se entiende como una dimensión del propio comportamiento. Al valorar o creer se da un proceso en el que la persona responde desligada de las condiciones presentes en forma concreta en una situación y se comporta “como si” estuviera en otra. Por ejemplo, responde ante la invitación de un desconocido, rechazándola, “*como si*” estuviera en otra situación en la que se han explicitado verbalmente los riesgos de aceptar este tipo de invitaciones. Su rechazo a la invitación y lo que cree con respecto a ella no constituyen dos comportamientos separados, sino un solo comportamiento de tipo extrasituacional, la persona responde mediada por su información o por sus creencias.

Responder mediado por creencias o valoraciones representa una interacción con un grado mayor de complejidad funcional que, por ejemplo, responder solamente con reacciones biológicas y sensaciones a una situación, en la medida en la que el comportamiento se desliga funcionalmente de las condiciones de estimulación presentes.

A esto hay que agregar que el estudio del comportamiento, en tanto interacción, requiere de un análisis funcional del ambiente. Al estudiar las llamadas reacciones de estrés es conveniente considerar que el término estrés forma parte en la actualidad de nuestro lenguaje ordinario y como tal su uso es multívoco. La gente emplea el concepto para aludir a sensaciones biológicas o pensamientos desagradables, y refieren sentirlo ante una diversidad de situaciones. Ribes (1990) señala que solamente algunas situaciones con características funcionales particulares producen objetivamente estrés, de manera que no toda situación en la que la gente refiere sentirlo corresponde a tal tipo de contingencias. De hecho, en los estudios que se han realizado con otras aproximaciones se evalúa el comportamiento "estrés/afrontamiento" contemplando diversas situaciones que no corresponden a contingencias objetivamente productoras de estrés y que, en múltiples ocasiones, corresponden a contingencias de logro, esto es, a situaciones que demandan una respuesta correcta, un resultado particular o la solución de algún problema. En sus estudios han encontrado que, en muchas de estas situaciones, la gente presenta reacciones biológicas alteradas o refiere diversas respuestas consideradas de estrés, ante ello se acuñó también el término distress para incluir este tipo de comportamientos ante contrariedades o presiones cotidianas, también llamadas eventos menores. Esto nos lleva a considerar dos puntos. El primero, es que en el campo de estudio del estrés hay un conjunto de investigaciones que no evalúan propiamente estrés, sino un comportamiento morfológicamente similar pero funcionalmente distinto y que posiblemente corresponde más a lo que se denomina distrés. El segundo, dado lo anterior, es conveniente esclarecer qué tanto del llamado distrés tiene que ver con la capacidad de las personas para relacionarse de manera efectiva con las situaciones que conforman su

cotidianeidad, es decir, con sus competencias en los diferentes contextos de desempeño en los que se relaciona. Por último, si la gente refiere estrés en situaciones que no son propiamente estresoras, es posible que en dichas situaciones se estén comportando de manera extrasituacional, esto es, una persona puede valorar una situación de logro *como si* fuera amenazante y, en esa medida sus reacciones podrían estar reguladas por su valoración de la situación.

Es importante en este punto, hacer una aclaración, el comportamiento, no solamente puede corresponder a diversos procesos funcionales, sino que puede tener diversos componentes y ser estudiado considerando sus dimensiones. Así, la dimensión efectiva es la referida a lo que la gente hace o dice; la afectiva a aquel tipo de comportamiento que solamente afecta a la propia persona que lo emite, como la atención, o diversas sensaciones y reacciones biológicas; y la valorativa a lo que la gente cree con respecto a algo o a alguien. Esta última siempre corresponde, funcionalmente hablando, a un proceso extrasituacional. Las creencias y valoraciones están siempre desligadas de las condiciones de estimulación que componen una situación concreta. Valorar significa responder a ciertas normas, criterios o experiencias, aunque nuestras acciones o formas de relacionarnos con otras personas o circunstancias de una situación pueden no corresponder con nuestras valoraciones. Podemos, por ejemplo, valorar a una persona como antipática e intratable y; sin embargo, platicar con ella, esto es explicable dado que nuestras creencias –dimensión valorativa del comportamiento- son necesariamente extrasituacionales, mientras que nuestras acciones –dimensión efectiva- pueden estar reguladas por las contingencias concretas de una situación, es decir, la dimensión efectiva del comportamiento no es necesariamente extrasituacional.

Dadas estas consideraciones, en esta aproximación se contempla la posibilidad de que exista una no correspondencia funcional entre la dimensión valorativa del comportamiento y las otras dimensiones.

Esta manera de concebir el comportamiento, permite abordar el fenómeno con una lógica conceptual que conduce al planteamiento nuevas preguntas con relación al llamado estrés. Una de ellas, que es la que aquí se aborda, es si existe

una correspondencia funcional entre la dimensión afectiva (reacciones y sensaciones referidas como estrés) y la dimensión valorativa (valoración de situaciones *como si* fueran amenazantes) del comportamiento en diversas situaciones que contienen una demanda y están vinculadas a capacidad. Así, se presenta la siguiente investigación cuyo objetivo es estudiar la posible correspondencia entre la valoración de amenaza reportada para cierto tipo de situaciones cotidianas de logro (dimensión valorativa de las competencias) y las reacciones de estrés reportadas (dimensión afectiva de las competencias).

MÉTODO.

Participantes. La muestra empleada en la presente investigación, fue intencional voluntaria de 347 participantes, de entre 15 y 70 años de edad, con una edad promedio de 29.89. De ellos, 233 (67.11%) pertenecían al sexo femenino y 114 (32.89%) al masculino. Por otra parte, 216 (62.24%) de los participantes mencionaron ser solteros y 131 (37.75%) dijeron estar casados. En cuanto a la escolaridad, 16 participantes (4.61%) tenían estudios de posgrado, 9 (2.59%) alguna especialidad, 172 (49.56%) tenían licenciatura, 104 (29.97%) tenían el bachillerato, 34 (9.9%) la secundaria, y 12 (3.45%) solamente estudios de primaria.

Tipo de estudio

El estudio se llevó a cabo a través de un diseño correlacional. Se eligió este diseño para explorar las posibles asociaciones entre la dimensión afectiva de las competencias y su dimensión valorativa.

Instrumentos y variables

El instrumento aplicado, fue diseñado para evaluar competencias en diversos contextos de desempeño: escuela, trabajo, familia y pareja, y ya se hicieron previamente estudios de confiabilización (Rodríguez, Alatorre y Nava, 2008). Consta de seis partes. Al principio se evalúan datos demográficos como la edad, el estado civil, el género, el nivel de estudios y la ocupación. En la segunda se

evalúan algunos datos relacionados con el estado de salud-enfermedad de los participantes, como el tipo de enfermedades padecidas, la frecuencia con la que se enferman y las acciones que llevan a cabo cuando esto ocurre.

La tercera parte consta de 27 reactivos diseñados para evaluar competencias en el contexto escolar o académico. Cada reactivo ilustra una situación que contiene una demanda de logro y presenta 6 opciones de respuesta tipo Likert, que van de 'Nunca' a 'Siempre' y que permiten evaluar el grado de competencia en sus tres dimensiones: Nueve de estos reactivos evalúan la dimensión efectiva de las competencias, es decir, las acciones de los participantes en una situación; nueve la dimensión afectiva, sentimientos, sensaciones y reacciones de estrés; y finalmente, nueve reactivos evalúan la dimensión valorativa, esto es, creencias con respecto a la situación. Los reactivos presentan diversas situaciones que contienen demandas de logro y que fueron diseñados considerando contingencias caracterizadas por: logro o persistencia, toma de decisiones y flexibilidad al cambio. Las partes cuatro, cinco y seis del instrumento, están diseñadas de la misma manera. La parte cuatro evalúa competencias en el contexto de trabajo, la parte cinco en el contexto familiar, y la parte seis en el de relaciones de pareja. El número total de reactivos es 108. (Rodríguez, Alatorre y Nava, 2008).

Las variables de comparación son: género y contexto, y las variables a correlacionar, la dimensión afectiva de las competencias, esto es, las reacciones de estrés reportadas en las situaciones reportadas para los reactivos y la dimensión valorativa (la valoración amenazante reportada para estas situaciones).

Procedimiento

La aplicación del instrumento se llevó a cabo con cada uno de los 347 participantes de manera independiente. El investigador permaneció presente durante la aplicación para dar instrucciones y resolver dudas. Una vez que los participantes concluyeron se les dio las gracias por haber colaborado y se les notificó que se les darían informes acerca de los estudios realizados.

Resultados

Para este estudio se evaluaron básicamente los datos obtenidos en las partes del instrumento correspondientes a la evaluación de competencias. Para evaluar la correspondencia funcional entre las dos dimensiones competenciales a investigar, se desarrollaron dos subescalas: la subescala de competencia afectiva (que alude a las *reacciones de estrés* referidas en las situaciones muestreadas en el instrumento) y la subescala valorativa (que incluye los datos de cuando los participantes reportaron valoran las situaciones como amenazantes). En primera instancia se presentan los descriptivos más importantes para la muestra.

	AFFECTIVA	VALORATIVA
MEDIA	113.12	108.08
MEDIANA	112.00	107.00
MODA	112.00	72.00
DESVIACIÓN E.	27.28	28.25

Tabla 1: Descriptivos generales de las dos dimensiones evaluadas: Afectiva y valorativa

La tabla 1 muestra los principales descriptivos de la dimensión afectiva y la valorativa, se puede observar que los puntajes en las medidas de tendencia central son mayores para la dimensión afectiva que para la valorativa.

HOMBRES			
		AFECTIVA	VALORATIVA
MEDIA		113.12	108.08
MEDIANA		112.00	107.00
MODA		112.00	72.00
DESVIACIÓN E.		27.28	28.25
MUJERES			
MEDIA		109.93	103.6
MEDIANA		108	102
MODA		102	95
DESVIACIÓN E.		24.27	24.37

Tabla 2. Descriptivos de las dimensiones afectiva y valorativa considerando la variable género

La tabla 2 muestra estos mismos descriptivos considerando la variable género, se puede apreciar que tanto para hombres como para mujeres, los puntajes son mayores en la dimensión afectiva que en la valorativa; y que para ambas dimensiones los puntajes son más altos para los hombres que para las mujeres.

	CONTEXTO ESCOLAR	CONTEXTO LABORAL	CONTEXTO FAMILIAR	CONTEXTO DE PAREJA
	Dimensión Afectiva			
Media	31.66	27.83	26.68	26.94
Mediana	32.00	27.00	25.00	26.00
Moda	36.00	27.00	25.00	18.00
Deviation estandar	8.27	9.94	8.44	8.06

Tabla 3. Descriptivos de la subescala afectiva por contexto

La tabla 3 presenta los principales descriptivos de la subescala afectiva considerando los cuatro contextos de desempeño. Como se puede observar la media es mayor para el contexto escolar, y va decreciendo en el contexto laboral, luego en el de pareja y la más baja se presenta en el contexto familiar.

	CONTEXTO ESCOLAR	CONTEXTO LABORAL	CONTEXTO FAMILIAR	CONTEXTO DE PAREJA
	Dimensión Valorativa			
Media	29.31	26.70	26.01	25.98
Mediana	29.00	26.00	25.00	25.00
Moda	27.00	18.00	17.00	18.00
Deviation estandar	8.29	9.83	8.64	8.25

Tabla 4. Descriptivos de competencias valorativas por contexto

La tabla 4 contiene los mismos datos que la tabla anterior, pero para la subescala valorativa. Como en el caso anterior, la media más alta se encuentra en el contexto escolar, seguida por la del contexto laboral, familiar y de pareja.

Posteriormente se aplicaron pruebas de correlación de Pearson. En primer lugar y respondiendo al objetivo principal de este trabajo se investigó la posible relación entre las dos dimensiones competenciales y se encontró una correlación muy alta entre ellas ($r = .905 p < .05$).

Después se aplicó otra prueba de correlación considerando la variable género, se encontró que la relación entre las dos dimensiones fue mayor para las mujeres ($r = .924 p < .05$) que para los hombres ($r = .845 p < .05$), en ambos casos una correlación muy alta. Posteriormente y con la intención de precisar más la información, se tomó en cuenta el contexto de desempeño. Se encontraron correlaciones altas en los cuatro contextos, en el escolar fue $r = .759 p < .05$, en el laboral $r = .898 p < .05$, en el de familia $r = .882 p < .05$, y en el de pareja $r = .849 p < .05$.

Análisis de datos

En primer lugar vale la pena comentar que, a pesar de que los reactivos del instrumento se elaboraron a partir de situaciones que permiten evaluar capacidades o competencias en situaciones cotidianas y no así en situaciones que corresponden al tipo de contingencias que producen objetivamente las llamadas reacciones de estrés, los participantes reportaron presentar estas reacciones e igualmente valoraron las diversas situaciones como regularmente amenazantes. Es conveniente considerar que para ambas escalas el máximo puntaje que podía obtenerse era de 216, en el caso de la subescala afectiva los puntajes altos indican que los participantes reportaron presentar, con mayor frecuencia, reacciones de estrés ante las diversas situaciones presentadas y en el caso de la subescala valorativa que valoraban las situaciones como amenazantes, con mayor frecuencia.

Los puntajes obtenidos para la dimensión afectiva fueron mayores que los obtenidos para la dimensión valorativa, lo que sugiere que refirieron presentar reacciones de estrés más frecuentemente y valorar las situaciones como amenazantes con menor frecuencia.

El resultado más importante es el que obtuvo con relación al objetivo del trabajo. Se encontró una correlación bastante alta entre las dos dimensiones, lo que permite pensar que existe una correspondencia funcional entre la llamada reacción de estrés y la valoración de las situaciones como amenazante. Este dato se confirma al considerar las variables de comparación. Para hombres y mujeres se encontraron correlaciones altas entre las dos dimensiones, aunque en el caso de las mujeres fue más alta. Lo mismo ocurre al considerar los contextos de desempeño, en los cuatro contextos se encontraron correlaciones altas, aunque en el caso del contexto laboral esta correlación fue ligeramente mayor.

Discusión

La presente investigación se llevó a cabo desde una aproximación naturalista con la intención de explorar un aspecto específico de la naturaleza funcional del comportamiento llamado estrés y es el relativo a la posible correspondencia entre la valoración que hacían los participantes con respecto a las situaciones presentadas en el instrumento y las reacciones de estrés reportadas. Con base en los resultados obtenidos hay dos aspectos a considerar. En primer lugar, y como se había señalado, los participantes reportaron “reacciones de estrés” en situaciones que no son objetivamente productoras de estrés (Ribes, 1990), sino situaciones de logro. Los reactivos del instrumento empleado presentan demandas diversas que van desde hacer un resumen, por ejemplo, hasta convencer a la pareja afectiva de hacer algo; ninguna de las situaciones implicaba contingencias objetivamente productoras de estrés (Mohberg, 1985; Ribes, 1990). Este dato sugiere que en un conjunto de situaciones diversas, los participantes refieren presentar sensaciones y reacciones que son morfológicamente similares a las reacciones de estrés, pero que no son genuinas, dada su falta de correspondencia con las contingencias muestreadas. Esto confirma lo que se había mencionado con respecto a que, en muchas ocasiones, el campo de estudio del estrés incluye otro tipo de comportamientos que si bien, se caracterizan por alteraciones fisiológicas, no equivalen a este comportamiento, aunque sí pueden formar parte de interacciones vinculadas con capacidad. Al estudiar el ambiente con criterios de tipo funcional es posible entender que lo que en lenguaje ordinario se denomina estrés incluye comportamientos cuya naturaleza es diferente.

En segundo lugar, cabe enfatizar el hecho de que en este estudio se encontró una correlación bastante alta entre la dimensión afectiva y la dimensión valorativa de las competencias evaluadas, lo que nos permite pensar que existe una correspondencia funcional entre ambas. Considerando que las situaciones del instrumento no generan estrés, sino que evalúan capacidades, resulta interesante que los participantes las valoraran como amenazantes y que reportaran ‘reacciones de estrés’, esto nos sugiere que cuando los participantes interactúan

con ciertas situaciones de logro, sus reacciones y sensaciones están reguladas por sus propias creencias o juicios, más que por las propias condiciones de estimulación. Este resultado coincide con lo encontrado en diversas investigaciones (Brenghelmann, 1993; Moscoso, 1998; Caballo, y Anguiano, 2002; Regueiro y León, 2003; Moriana y Herruzo, 2004; Krzeimen, Monchietti y Urquijo, 2005; Potoy, 2006; Márquez, 2006); en donde, con una aproximación distinta y entendiendo la valoración como un proceso cognoscitivo, se enfatiza su importancia para generar las llamadas reacciones de estrés. La mayoría coincide en que las probabilidades de sentir estrés aumentan considerablemente cuando se valora la situación como una amenaza. Como se explicó, el ser humano tiene la capacidad de desligarse funcionalmente de las situaciones concretas presentes; puede recordar, planear, imaginar, es decir, responder en una situación presente *como si* estuviera en una que ya ocurrió o en una distante, o en una que no ha ocurrido. Así, la gente puede sentir miedo o angustia, presentar taquicardia y activación biológica, si, en vez de responder a una situación que le demanda algo específico, responde *como si* estuviera en una situación amenazante. Su información, sus creencias o juicios son comportamientos extrasituacionales que en un momento determinado, regulan su sentir. Si las reacciones que se refieren como estrés están reguladas por creencias, o juicios de valor, cabría sugerir el estudio de los factores relacionados con este tipo de valoración a situaciones que implican el despliegue de habilidades específicas. Esto último se relaciona, por un lado, con las propias capacidades de los participantes para interactuar satisfactoriamente con situaciones cotidianas, y por otro, con el contexto cultural que norma los juicios de valor con respecto a capacidades sociales, laborales o académicas.

Pensamos que la perspectiva interconductual permite entender, desde otra perspectiva, fenómenos y conceptos que se han estudiado bajo una aproximación dualista, además de plantear nuevas interrogantes.

Referencias Bibliográficas.

- Brannon, L. y Feist, J. (2001). Definición y medición del estrés. *Psicología de la Salud*. Madrid: Thompson Learning.
- Brengelman, J. C. (1993). Éxito y Estrés. Un Modelo Cuantitativo del Desarrollo Personal. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 46,(1), 45-56.
- Caballo, V. E y Anguiano S. A. (2002). Estrés, Estilos de Personalidad y Contratiempos cotidianos. En L. Reynoso, I. Seligson y J. Nieto (2002). *Psicología y Salud*. UNAM: México.
- Cassidy, T. (1999). *Stress, Cognition and health*. London: Routledge.
- Kantor, J. R. (1946). *Principles of Psychology*. Chicago: Principia Press.
- Krzejmen, D. Monchietti, A. y Urquijo, S. (2005). Afrontamiento activo y adaptación al envejecimiento en mujeres de la ciudad de mar de plata: Una revisión de la estrategia de autodistracción. *Interdisciplinaria*, 2, (002), 183-210.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6, (2), 359-378.
- Mohberg, G. P. (1985). *Animal stress*. Bethesda: American Physiological Society.
- Moriana, J. A. y Herruzo, J. (2004). Estrés y Burnout en profesores. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4, (3), 597-621.
- Moscoso, M.S. (1998). Estrés, Salud y Emociones: Estudio de la Ansiedad, Cólera y Hostilidad. *Revista de Psicología*. 3 (3), 8-47.
- Potoy, S. (2006). *Estrés Laboral*, Disponible en: www.bvspublica.org.ni/Doxs/Estres.ppt
- Regueiro R. y G. León. (2003) Estrés en desiciones cotidianas. *Psicothema*. 15 (4) 533-538.
- Ribes y López, (1985). *Teoría de la conducta*. México: Trillas.
- Ribes, E. (1982). *El conductismo: Reflexiones críticas*. Barcelona: Fontanella.
- Ribes, E. (1990). *Psicología y salud: un análisis conceptual*. Barcelona: Martínez Roca.

Ribes, E. (2001). Los conceptos cognoscitivos y el problema de la observabilidad. *Acta Comportamental*, 9, Monográfico, 9-19.

Rodríguez, J. (1995). *Estrés psicosocial y su afrontamiento*. Psicología social de la salud. España.

Ryle, G. (1949). *The Concept of mind*. N.Y: Barnes and Noble.

Saint Pierre, H. (2003, Abril). *Las nuevas amenazas como subjetividad perceptiva*. Trabajo presentado en el Centro de Graduados del CHDS, Santiago de Chile.

Seyle, Hans. (1936). A síndrome produced by diverse noxious agents. *Nature*, (2), 132-138.

Zapata, L. F. (2003). Stress. Evolución, Fisiología y Enfermedad. *Psicología desde el Caribe*, 11, 22-44.