

***UNIVERSIDAD DEL
ACONCAGUA***

***FACULTAD DE
PSICOLOGÍA***

TESINA DE LICENCIATURA

“HABITAT,

ANSIEDAD Y AFRONTAMIENTO”

ALUMNA: Tonarelli, Marcela

DIRECTOR: Lic. Venturini, Daniel

Junio de 2009

HOJA DE EVALUACIÓN

TRIBUNAL

Presidente:

Vocal:

Vocal:

Profesor invitado: Venturini, Daniel

Calificación:

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a mis papás, por guiarme y apoyarme en todo lo que he hecho en mi vida, confiando en mí y dándome la libertad y la contención que yo necesitaba.

A Marcelo por su compañía y amor y por darme fuerzas en los momentos en que todo lo veía infinito y oscuro.

A toda mi gran familia, hermanos, cuñados, etc. por creer en mí y por el apoyo que cada uno me brindó desde su lugar.

A mis grandes amigas, Ivana, Gabi, Sabri, por estar siempre ahí, y haber compartido conmigo momentos maravillosos y difíciles.

A Ivana, por su incondicional compañía y el apoyo brindado.

A Paula, por haber sido siempre además de mi compañera de estudios una Gran Amiga.

A Miriam, por haberme brindado no sólo su entera colaboración, sino su hermosa amistad.

Al Licenciado Daniel Venturini, por su predisposición y tiempo.

A las personas que participaron de la muestra, que sin conocerme, me brindaron su tiempo y confianza e hicieron posible la realización de este trabajo.

RESUMEN

El presente trabajo explora el nivel de Ansiedad y el tipo de Estrategias de Afrontamiento utilizadas por sujetos que residen en el hábitat Urbano y Rural. Se ha considerado significativo conocer el comportamiento de estas variables en diferentes hábitat con el objeto de poder establecer relaciones que puedan aportar en la planificación de futuras estrategias de intervención apoyadas en una visión macro, teniendo en cuenta la relación hombre- medio.

Los objetivos de esta investigación son los siguientes:

- Evaluar el grado de ansiedad existente, en sujetos que residen en el hábitat urbano y en sujetos que residen en el hábitat rural.
- Evaluar si existen diferencias en la forma (Ansiedad Psíquica y Ansiedad Somática) en que se presenta la ansiedad en el hábitat urbano y rural.
- Evaluar las estrategias de afrontamiento utilizadas, ante las circunstancias de la vida percibidas como amenazantes, por estos dos grupos de sujetos: los que residen en la ciudad y los que residen en el ámbito rural.
- Identificar las posibles diferencias en las estrategias de afrontamiento utilizadas, por estos dos grupos de sujetos y comparar los resultados.
- Describir relaciones existentes entre el hábitat donde residen los sujetos, el nivel de ansiedad y las estrategias de afrontamiento que utilizan.

Para llevar a cabo los objetivos del trabajo se tomó una muestra de 24 sujetos adultos, 12 pertenecientes al hábitat Urbano y 12 al hábitat Rural. Se les administró la Escala de Hamilton para la Ansiedad y el Inventario de Respuestas de Afrontamiento o CRI- Adult de Moos y Col.

Como se trata de una muestra no probabilística, las conclusiones que se derivan de este trabajo no pueden ser generalizadas a toda la población, sino que son válidas para aquellos sujetos que participaron de la investigación.

Luego de analizar estos datos se concluyó que existen marcadas diferencias en el nivel de ansiedad de los sujetos, observándose un mayor nivel de ansiedad en el hábitat Urbano. No obstante, la diferencia radicaría en la intensidad y frecuencia de los síntomas y no en la forma en que se presentan, ya que no se observaron diferencias significativas en cuanto a la forma en que se presenta la ansiedad (somática y psíquica).

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, se observaron diferencias menores. Se observó que en ambos hábitat tienden a utilizar estrategias de afrontamiento evitativas. Los sujetos del hábitat urbano lo harían en mayor medida que los del hábitat rural y además utilizarían en mayor medida estrategias de afrontamiento cognitivas. Por el contrario, los sujetos del hábitat rural preferirían en mayor medida que los sujetos urbanos estrategias de afrontamiento conductuales, tendiendo a confrontarse directamente con el problema.

ABSTRACT

This work explores the Anxiety level and the type of Strategies of Coping used by subjects who live in a city and country habitat. It is considered important to know the behavior of these variables in different habitat in order to establish relationships that could provide to the planification of future intervention strategies based on a macro vision, considering the man-environment relationship.

The objectives of this investigation are these:

- Evaluation of the grade of anxiety in persons who live in the city habitat and in persons who live in a rural habitat.
- Evaluation of the differences in form (Psyquical anxiety and somatic anxiety) in which the anxiety appears in both habitats.
- Evaluation of the coping strategies used, in circumstances of life perceived as threatens, by the two groups of subjects, the ones who live in the city and those who live in rural habitat.
- Identification of the possible differences in the coping strategies used by these two groups of people and compare the final score.
- Description of the existing relationships among the field where the subjects live, the anxiety level and the coping strategies they use.

In order to fulfill the work objectives a sample of 24 adult subjects, 12 that belong to an urban habitat and 12 of a rural habitat was taken. The Hamilton Scale for Anxiety and the Coping Answers Inventory or CRI-Adult of Moos and Col were applied.

Because it is a non probabilistic sample, the conclusions derived from this work cannot be widespread to the whole population, but they are validated only for the subjects who participated in the investigation.

After the analysis of this information the conclusion is that important differences do exist in the anxiety level of the subjects. A higher anxiety level was found in the urban habitat. Anyway, the difference would be based in the intensity and frequency of

the symptoms and not in the way they appear. In the form the anxiety appears there were no significant differences.

In the coping strategies, minor differences were watched. Both habitats use avoiding coping strategies. The subjects of the urban habitat used them more than the rural habitat and they also would use cognitive coping strategies. On the contrary, the subjects of the rural habitat would prefer behavior coping strategies leading to cope directly to the problem.

ÍNDICE

| | Pág. |
|---|---------------|
| Título..... | 2 |
| Hoja de evaluación..... | 3 |
| Agradecimientos..... | 4 |
| Resumen..... | 5 |
| Abstract..... | 7 |
| Índice..... | 9 |
| Introducción..... | 12 |
| Parte I: Marco Teórico..... | 15 |
| Capítulo I: Hábitat..... | 16 |
| 1.1 Definición de Hábitat..... | 17 |
| 1.2 Definición de entorno Rural..... | 17 |
| 1.3 Definición de entorno urbano..... | 18 |
| 1.3.1 Tamaño y densidad..... | 19 |
| 1.3.2 Actividad y modo de vida..... | 21 |
| 1.3.3 Relaciones interpersonales..... | 22 |
| 1.3.4 Cultura Urbana..... | 23 |
| 1.3.4.1 Características de la Cultura Urbana..... | 24 |
| 1.4 Problemas urbanos..... | 30 |
| Capítulo II: Ansiedad..... | 33 |
| 2.1 Definición de Emoción..... | 34 |
| 2.2 Emoción y Cognición..... | 35 |
| 2.2.1 Influencia de la cognición en la emoción..... | 36 |
| 2.2.2 Influencia de la emoción en la cognición..... | 40 |

| | |
|---|-----------|
| 2.3 Causas de la respuesta emocional..... | 42 |
| 2.4 Definición de Ansiedad..... | 43 |
| 2.5 Manifestación de la Ansiedad..... | 44 |
| 2.6 Naturaleza anticipatorio de la Ansiedad..... | 48 |
| 2.7 Ansiedad Normal y Ansiedad Patológica..... | 49 |
| 2.8 Distinción entre Ansiedad y otros términos..... | 50 |
| 2.8.1 Ansiedad y Angustia..... | 50 |
| 2.8.2 Ansiedad y Miedo..... | 52 |
| 2.8.3 Ansiedad y Estrés. | 53 |
| 2.9 Ansiedad y Cognitivismo..... | 56 |
| 2.9.1 Factores cognitivos..... | 57 |
| 2.9.2 Teorías sobre los sesgos cognitivos..... | 60 |
| 2.10 Ansiedad y preocupación..... | 66 |
| | |
| Capítulo III: Afrontamiento..... | 69 |
| 3.1 Origen del término..... | 70 |
| 3.2 Definición de Afrontamiento..... | 71 |
| 3.3 Enfoques teóricos del Afrontamiento..... | 72 |
| 3.3.1 Estilos de Afrontamiento..... | 72 |
| 3.3.2 Afrontamiento como Proceso..... | 75 |
| 3.4 Dimensiones del Afrontamiento..... | 77 |
| 3.5 Modelo Integrador de Afrontamiento..... | 80 |
| 3.5.1 Estrategias de Acercamiento..... | 83 |
| 3.5.2 Estrategias de Evitación..... | 83 |
| 3.6 Recursos de Afrontamiento..... | 84 |
| 3.7 Afrontamiento Adaptativo vs. Afrontamiento Desadaptativo..... | 86 |
| | |
| Parte II: Marco Metodológico..... | 90 |
| | |
| Capítulo IV: Materiales, Método y Procedimientos..... | 91 |
| 4.1 Justificación..... | 92 |
| 4.2 Método..... | 93 |

| | |
|---|------------|
| 4.2.1 Diseño..... | 93 |
| 4.2.2 Tipo de Muestra..... | 94 |
| 4.2.3 Sujetos..... | 94 |
| 4.3 Instrumentos..... | 95 |
| 4.3.1 Escala de Hamilton para la Ansiedad..... | 95 |
| 4.3.2 Inventario de Respuestas de Afrontamiento..... | 96 |
| 4.4 Procedimiento..... | 101 |
| Capítulo V: Presentación y Análisis de resultados..... | 102 |
| 5.1 Análisis de los resultados obtenidos en el inventario de respuestas de Ansiedad de Hamilton..... | 103 |
| 5.2 Análisis de los resultados obtenidos en el inventario de Respuestas de Afrontamiento (CRI) | 112 |
| Conclusiones..... | 142 |
| Anexo..... | 151 |
| Bibliografía..... | 158 |

INTRODUCCIÓN

La salud del ser humano está íntimamente ligada a las exigencias de adaptación impuestas por el medio en el que vive. Las transformaciones que se producen en el medio externo son interiorizadas por los individuos, dando origen a factores psicosociales que pueden afectar su salud. Así es como, las alteraciones en el estilo de vida guardan una estrecha relación con la enfermedad, requiriendo constantes e innumerables reajustes del individuo. La continua adaptación del mismo a las circunstancias cambiantes de su entorno constituye un signo de equilibrio y salud mental.

En nuestros días es corriente escuchar a los seres humanos lamentarse por las múltiples demandas que recaen sobre ellos, presentándose, cada vez mayor cantidad de síntomas de ansiedad que manifiestan dificultades de adaptación.

La incidencia del deterioro de la calidad de vida de millones de personas en grandes ciudades de todo el mundo habla de un estilo de vida urbano actual que repercute malamente en la calidad de vida humana.

Si bien la ansiedad se da en todas las personas, más allá del ámbito donde vivamos, ya que tiene la importante función de movilizarlos frente a situaciones amenazantes, y poder hacer lo necesario para afrontar el riesgo de la manera más adecuada posible, cuando sobrepasa ciertos límites, se transforma en un problema de salud e interfiere en las actividades diarias del individuo, convirtiéndose en un trastorno y dificultando su calidad de vida.

Pareciera que el mundo actual en el que vivimos no ayuda para nada vivir bien, a nuestro equilibrio y salud mental. Las presiones de la vida cotidiana, las constantes frustraciones debidas a la alta competitividad, la sensación de inseguridad consecuente de una lucha violenta por sobrevivir, en un mundo donde prima la superficialidad y brevedad en los contactos humanos, lleva a que las personas se enfermen, a que su cuerpo y mente digan ¡Basta! Este contexto fomentaría en los individuos un estado de

hipervigilancia y tensión, dificultando su adaptación al medio y es posible que los mismos, se encuentren más vulnerables a padecer trastornos de ansiedad.

Hoy, cada vez es más frecuente escuchar a la gente hablar de casos de trastornos de ansiedad, tales como, fobias, ataques de pánico, etc., con la alarmante tendencia a naturalizar estos cuadros, sin preguntarnos qué es lo que nos está ocurriendo.

Lo que antes se consideraba síntoma de un cuadro patológico de individuos afectados por éste, es hoy un sentimiento generalizado de toda la sociedad, así, la expectativa catastrófica se vive cada vez con mayor naturalidad.

Ante este escenario, nace la motivación por investigar las variables ansiedad y afrontamiento en diferentes hábitats, con el propósito de conocer el comportamiento de las mismas en medios diferentes y poder establecer relaciones que contribuyan en el entendimiento de esta problemática tan corriente en nuestros días y en la planificación de futuras estrategias de prevención e intervención, apoyadas en una visión macro, que tenga en cuenta la relación hombre- medio.

El trabajo está dirigido a responder a las siguientes preguntas:

- ¿Los sujetos que residen en el hábitat urbano poseen mayor nivel de ansiedad que los sujetos que residen en el hábitat rural?
- ¿La forma en que se manifiesta la ansiedad, difiere de un hábitat a otro?
- ¿Las estrategias de afrontamiento utilizadas para hacerle frente a los problemas de la vida cotidiana son en el hábitat urbano diferentes a los utilizados en el hábitat rural?
- ¿Existe relación entre el hábitat donde residen los sujetos, su nivel de ansiedad y las estrategias de afrontamiento que utilizan?

La primera parte de este trabajo, el marco teórico, se divide en tres Capítulos: En el primer capítulo se desarrolla el concepto de hábitat, donde se definen y delimitan los sitios explorados en la investigación: el hábitat urbano y el rural. El segundo capítulo comienza con un recorrido sobre la evolución del concepto de emoción para luego abordar el concepto de ansiedad. Y en el tercer capítulo se encuentra bibliografía actual sobre el concepto de afrontamiento, estilos y dimensiones del mismo.

La segunda parte, el marco Metodológico, se divide en dos capítulos: En el cuarto capítulo se especifican las preguntas y objetivos de la investigación, el método de trabajo, procedimientos, y los instrumentos utilizados en la misma.

En el capítulo 5 se presenta el análisis de los resultados obtenidos a partir del trabajo empírico. Y por último presentamos las conclusiones a las que hemos podido arribar, considerando que los resultados no pueden ser generalizados al resto de la población.

El trabajo se abordará desde la perspectiva teórica Cognitivo-Conductual, teniendo en cuenta la gran cantidad de estudios y valiosos aportes que se han realizado respecto al tema de los trastornos de ansiedad y las estrategias de afrontamiento utilizadas.

Si bien son muchos los antecedentes identificados en torno a la temática de la ansiedad y la manera en que las personas enfrentan sus problemas, esta investigación tiene un carácter exploratorio, ya que está destinada a examinar sobre todo la influencia del hábitat en la determinación del nivel de ansiedad; y poder evaluar si existen diferencias a la hora de afrontar los sucesos que desencadenan la misma en los diferentes medios: urbano y rural.

PARTE I

MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I

HÁBITAT

1.1 – Definición de hábitat

En Ecología hábitat es el ambiente en el que reside una población o especie. Es el espacio que reúne las condiciones adecuadas para que la especie pueda alojarse y reproducirse, perpetuando su presencia. Un hábitat, queda así descrito por los rasgos que lo definen ecológicamente, distinguiéndolo de otros hábitats en los que las mismas especies no podrían encontrar acomodo.

Desde el punto de vista de las Naciones Unidas se puede definir como hábitat también al *“ámbito en el cual un ser humano crece y vive naturalmente; equivale a habitación, y se aplica también para referirse al área geográfica sobre la cual se extiende, o a la localidad espacial a la cual se confina, su ocupación, que implica por extensión las condiciones y lugar de la vida del ser humano”*.¹

1.2 - Definición de entorno rural

La Organización de Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE) define como entorno o comunidad rural *“aquel ámbito territorial con menos de 150 habitantes por km², mientras que una densidad de población mayor definiría una comunidad urbana”*.² Tal definición lleva a considerar la existencia de grandes zonas rurales en todos los países del mundo con una tipología de espacio más o menos abierto y pequeñas o medianas poblaciones, con predominio de la agricultura y la ganadería,

¹ Gobierno de Colombia. Documento del SISTEMA NACIONAL DE ATENCIÓN INTEGRAL A LA POBLACIÓN DESPLAZADA (SNAIPD - PLAN NACIONAL). PDF Pág. 58. [En línea]

www.vertice.gov.co/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=80

En base a definición de la Oficina Regional para América Latina y el Caribe de UN-HABITAT. (Consulta Nov. 2007).

² Centro de Documentación para el Desarrollo Rural (CEDERUL) [En línea]

<http://cederul.unizar.es/revista/num01/pag04.htm> (Consulta Nov. 2007)

amén de los países más avanzados donde se ve incluido el sector de transformación o industrialización y también el de distribución a menor o mayor escala, y aquellas industrias y servicios ligados al sistema. El espacio complementario de las comunidades rurales estaría formado por las zonas peri urbanas y las zonas urbanas.

1.3 - Definición de entorno urbano

La definición del entorno urbano y la determinación del límite inferior de lo urbano ha sido una cuestión ampliamente debatida tanto por investigadores como por organismos oficiales de estadística y ha tenido muy diversas soluciones. El problema presenta dos vertientes muy distintas. Por un lado, está la cuestión de la definición teórica del hecho urbano en contraposición a lo rural, y la enumeración de los rasgos esenciales de la ciudad. Por otro, la definición concreta utilizada en cada país para determinar con fines estadísticos lo urbano, y fijar el límite a partir del cual puede empezar a hablarse de ciudad como entidad distinta de los núcleos rurales o semirurales.

En principio, diremos que se entiende por hábitat urbano a “*la concentración de personas en ciudades, y se estimó que para el año 2005 gran parte de la población mundial viviría en áreas urbanas*”.³ Lo cual se ha cumplido efectivamente.

En épocas anteriores a la Revolución industrial, la distinción entre el ámbito rural y urbano era posiblemente incuestionable; pero en la actualidad debido al progreso en los medios de transporte; la homogeneización de formas de vida, de muchas pautas de comportamiento y de actitudes en relación con la elevación del nivel de vida y la acción generalizada de los medios de comunicación de masas, han contribuido en los países industrializados a borrar muchas de las antiguas diferencias entre el campo y la ciudad, haciendo que tal distinción se torne confusa.

En la sociedad moderna, la distinción entre lo rural y lo urbano se dificulta, dado que la sociedad civilizada está siempre urbanizada en parte. Por pequeñas que fuesen las poblaciones, están igualmente sometidas a las influencias urbanas, por lo cual la diferencia rural-urbana es una escala gradual.

³ ROLAC Oficina Regional para América Latina y el Caribe. [En línea]: <http://www.unhabitat-rolac.org/> (Consulta Nov. 2007).

Veremos a continuación los rasgos que con mayor frecuencia han sido considerados por diversos investigadores para definir al entorno urbano:

1.3.1 - Tamaño y densidad

El tamaño y número de habitantes se han considerado frecuentemente, tanto por sociólogos como por geógrafos, como una de las características fundamentales a la hora de definir el entorno urbano. Este criterio, ha sido utilizado por un gran número de países pero, infortunadamente, las cifras mínimas utilizadas para diferenciar la población rural de la urbana son muy diversas. Por tal motivo cuando se quiere fijar la densidad a partir de la cual puede empezar a hablarse de lo urbano como algo distinto a lo rural comienzan los problemas. Ejemplo de este tipo de definición es la que propuso el sociólogo francés R. Maunier al definir la ciudad como *"una sociedad compleja, cuya base geográfica es particularmente restringida con relación a su volumen y cuyo elemento territorial es relativamente débil en cantidad con relación al de sus elementos humanos"* ⁴.

Desde el advenimiento de la industria, gran parte de la población se encuentra confinada en espacios restringidos. Desmond Morris en su libro "El zoo humano" hace una interesante analogía para revelar su perspectiva sobre la vida del hombre en la ciudad, que por motivos didácticos transcribiré a continuación:

"Cuando las presiones de la vida moderna se vuelven agobiantes, el fatigado habitante de la ciudad suele hablar de su rebosante mundo como de una jungla de asfalto. Es ésta una forma colorista de describir el modo de vida en una comunidad urbana densamente poblada, pero es también sumamente inexacta, como puede confirmar cualquiera que haya estudiado una jungla verdadera.

⁴ Capel, Horacio. (1975) "La definición de lo urbano". Scripta Vetera Edición electrónica de trabajos publicados sobre geografía y ciencias sociales. Estudios Geográficos, nº 138-139 p 265-301 [En línea]: www.ub.es/geocrit/sv-33.htm (Consulta Nov 2007)

En condiciones normales, en sus hábitats naturales, los animales salvajes no se mutilan a sí mismos, no se masturban, atacan a su prole, desarrollan úlceras de estomago, se hacen fetichistas, padecen obesidad, forman parejas homosexuales, ni cometen asesinatos. Todas estas cosas ocurren, no hace falta decirlo, entre los habitantes de las ciudades. ¿Revela, pues, esto, una diferencia básica entre la especie humana y otros animales? También otros animales observan estos tipos de comportamiento en determinadas circunstancias, a saber, cuando se hallan confinados en condiciones antinaturales de cautividad. El animal encerrado en la jaula de un parque zoológico manifiesta todas estas anormalidades que tan familiares nos son por nuestros compañeros humanos.

Evidentemente, entonces, la ciudad no es una jungla de asfalto, es un zoo humano. La comparación que debemos hacer no es entre el habitante de la ciudad y el animal salvaje, sino entre el habitante de la ciudad y el animal cautivo. (...) Atrapado, no por un cazador al servicio de un zoo sino por su propia inteligencia, se ha instalado en una vasta y agitada casa de fieras, donde, a causa de la tensión, se halla en constante peligro de enloquecer”⁵.

Morris hace referencia a la condición no natural de hacinamiento o apiñamiento físico que se presenta en las grandes ciudades y a las graves consecuencias que esto produce en sus habitantes.

La superpoblación trae como consecuencias la restricción y confinamiento de espacios, lo que genera entre otras cosas, mayor tensión, mayor índice de violencia, como así también cambios en el modo de vida de los habitantes.

⁵ Morris, Desmond. (1985) “El zoo humano”.Madrid. Ed. Orbis, S.A.Pág. 9

1.3.2 - Actividad y modo de vida

En principio, las funciones económicas y concretamente el predominio de actividades no agrícolas es algo en lo que muchos autores han coincidido a la hora de definir la ciudad. Ejemplo de este tipo de definición es la que ha formulado Richthofen, al referirse la ciudad como "*un agrupamiento cuyos medios de existencia normales consisten en la concentración de formas de trabajo que no están consagradas a la agricultura, sino particularmente al comercio y a la industria*"⁶. Este autor a la hora de definir la ciudad destaca las actividades no agrícolas, tanto comerciales como industriales.

Algunos autores han puesto de relieve la importancia de ciertas características que se refieren a la forma de vida. La ciudad como lugar en el que se encuentra concentrada la población, produce características de organización social que consideramos urbanas, y depende de ellas.

Kingsley Davis, hablando en términos sociales, señala: "*la ciudad es un modo de vida. El adjetivo "urbano" sugiere dicho modo de vida (...) La persona urbana ha dominado el arte de la conformidad exterior, de la cortesía superficial, que oculta las motivaciones interiores y el estado de ánimo, en lugar de revelarlos. Ha aprendido a vivir vidas distintas en diferentes contextos, a aprovechar el anonimato y las amistades especiales a medida que surge la ocasión. Es el producto de un tipo especial de ambiente, el escenario urbano*".⁷

Por otra parte, si hablamos del modo actual de vida, no podemos dejar de hacer mención a la crisis de inseguridad por la que atravesamos en nuestros días, la cual ha conducido a transformar la cotidianeidad en un estado de amenaza constante y las consecuencias pueden verse precisamente en el modo de vida de las personas, el cual se ha modificado dramáticamente. Ha llevado a los individuos a estar hiperalertas, a retraerse y a alejarse cada vez más de sus semejantes, quienes en este panorama se convierten en sus potenciales enemigos. Esto ha conducido entre otras cosas, a llevar a cabo estrategias defensivas irracionales, que se han naturalizado, como instalarse en

⁶ Richthofen, F., citado por Horacio Capel "*La definición de lo urbano*". Op. cit. Pág. 267

⁷ Kingsley, Davis. (1969). "*La sociedad humana*". Tomo I. Editorial Universitaria de Buenos Aires. 3ª Edición Pág. 302.

viviendas cerradas, sin espacios abiertos, para evitar robos, o peor aún, pensar en andar armado para salvarnos del potencial asesino. Este panorama no sólo se vive en el hábitat urbano, sino que también, aunque en menor medida, se padece en el hábitat rural, y en los sitios donde aún no es tan grave el problema, se siente de todos modos, en el discurso de la gente, el miedo por lo que se avecina, ya que cada vez les toca de más cerca.

Pienso que como profesionales del área de salud tenemos que aportar desde nuestro lugar para tratar de encontrar alternativas más saludables que las de encerrarse en una jaula para protegerse del otro, ya que esto no es lo natural, el ser humano es un ser social, y esa desconfianza permanente lo lleva a enfermar.

1.3.3 - Relaciones interpersonales

El paso de una sociedad personal, donde todos los miembros se conocen cara a cara, a una sociedad donde el hombre se pierde en la multitud impersonal, ha traído graves consecuencias, dado que el hombre es un ser social, y una relación impersonal no es una relación biológicamente humana.

El ritmo de vida urbano nos deja muy poco tiempo libre para un verdadero encuentro con los otros. Tendemos a andar apurados, atestados de obligaciones y presiones de todo tipo, sin permitirnos un tiempo para detenernos y encontrarnos. Y con frecuencia, el poco tiempo libre que nos queda lo malgastamos haciendo zapping, o relacionándonos de manera abstracta mediante una computadora.

En nuestros días, esta desconexión con el otro, se agrava más aún, por la crisis de inseguridad a la que ya hicimos mención, la cual obliga a mantener una distancia con el otro y a sostener un estado de alerta constante ante cada ser extraño que se cruza por nuestro camino. El miedo lleva a una confusión acerca de los vínculos afectivos y conlleva a la soledad, a la indiferencia, a las formas de relación mediante chat, mensajes de texto, etc. De este modo el hombre está perdiendo el diálogo con los demás.

En lo grupal se manifiesta en el aislamiento generalizado, que lleva a protegerse del otro viéndolo no como un semejante, sino como un potencial enemigo. Esto se

expresa tanto en hechos discriminatorios, como en hechos competitivos. Se ha sustituido la necesidad grupal por el aislamiento o el apiñamiento en pequeños lugares con otros con los que se coopera solo estratégicamente para enfrentar el peligro, no para compartir.

Esta realidad, no hace falta decirlo, incrementa el malestar del hombre y su nivel de ansiedad.

1.3.4 - Cultura urbana

La estructura urbana, y los cambios de la misma, están relacionados con cambios en el modo de vida y la experiencia social. Diferentes formas de vida, conflictos sociales y nuevos estilos aparecen vinculados a los procesos de estructuración de la trama urbana. Esto explica la relevancia y significación del hecho urbano en la vida social, en los modelos de actuación, planificación y desempeño individual.

Durante largo tiempo el aporte fundamental de la sociología a la caracterización del hecho urbano ha consistido en la definición del mismo a partir del concepto de "cultura urbana". En la base del concepto de cultura urbana se encuentra la contraposición entre lo rural y lo urbano. Se ha intentado enunciar, a partir de esta contraposición, las características de la vida urbana definiendo lo que constituiría su singularidad respecto a lo rural.

El filósofo y sociólogo alemán Georg Simmel ⁸, en su obra *La filosofía del dinero*, publicada en 1900, señala que la economía del dinero estimula en el hombre la tendencia a la abstracción y favorece el desarrollo de las facultades intelectuales, provocando una despersonalización de las relaciones humanas. A partir de esta teoría, el autor va deduciendo los caracteres fundamentales de la vida urbana, que contraponen a las de las pequeñas ciudades y a las del campo. Refiere que en una gran ciudad la vida es más intelectual; el ritmo de vida es más acelerado que en el campo y hay por ello una intensificación de la vida nerviosa. La multitud de excitaciones que se producen determinan que el hombre sea incapaz de reaccionar ante ellas y dan lugar al hombre

⁸ En Capel, Horacio .Op. cit. Pág. 268

hastiado, producto tipo de la gran ciudad. La actitud de los ciudadanos ante sus semejantes es de reserva. Pero la ciudad ofrece una libertad que no se encuentra en ningún otro sitio, aunque ello va unido también a la soledad. La gran ciudad estimula la individualización de los rasgos de la personalidad, lo cual es consecuencia de la división del trabajo y de una actividad cada vez más parcelada.

1.3.4.1 Características de la cultura urbana

Wirth Louis distingue, desde una perspectiva sociológica, lo que constituye el modo de vida urbano como hecho diferencial. Este modo de vida urbano, o cultura urbana, debe entenderse como *"un sistema específico de normas o valores, o por, lo que concierne a los actores, de comportamientos, actitudes y opiniones."*⁹

Las características señaladas por Wirth, muchas de las cuales coinciden con las citadas por Simmel, son las siguientes:

- Aislamiento social.
- Secularización.
- Segmentación de los roles desempeñados.
- Normas poco definidas.
- Relaciones sociales caracterizadas por la superficialidad, el anonimato y el carácter transitorio y utilitario.
- Especialización funcional y división del trabajo.
- Espíritu de competencia, frente a la solidaridad de las sociedades rurales.
- Gran movilidad.
- Economía de mercado.
- Predominio de las relaciones secundarias e impersonales sobre las primarias, que serían características de las sociedades rurales.

⁹ Castells, M en Capel, Horacio. Op. cit. Pág. 269

- Debilitación de las estructuras familiares y desaparición de las relaciones con parientes lejanos; y en relación con ello, paso de la comunidad a la asociación.
- Dimisión del individuo respecto a las asociaciones.
- Control de la política por asociaciones de masas.

En la base de estas características del modo de vida urbano se encuentran, para Wirth, sobre todo, tres características:

- El tamaño y el crecimiento de las aglomeraciones urbanas, que conduce, por ejemplo, a la segregación, al desconocimiento mutuo y a sustituir los lazos de solidaridad que existen en las sociedades rurales por la competición entre grupos sociales;
- La densidad, ya que "la vida y el trabajo en común de individuos que no tienen lazos sentimentales y emocionales fomentan un espíritu de competencia, y mutua explotación", por lo que "se tiende a recurrir a controles formales para contrarrestar la irresponsabilidad y el desorden potencial";
- La diversificación y heterogeneidad que significa posibilidades de interacción, movilidad y ascenso social, posibilidades de modificación del estatuto personal.

En conclusión para este autor la cultura urbana sería, un resultado de la acción de tres factores esenciales: dimensión, densidad y heterogeneidad de la aglomeración.

De este modo, la ciudad quedaría definida como una instalación humana relativamente grande, densa y permanente de individuos socialmente heterogéneos.

Desde este punto de vista se sostiene que "lo urbano", no es una condición espacial ni una delimitación demográfica o productiva, sino una conducta, una forma de vida; sería el efecto que el tamaño, la densidad y la heterogeneidad de la ciudad tienen sobre el carácter social de la vida colectiva, y que puede ser entendida en términos de contactos sociales impersonales, superficiales, transitorios y segmentados; debilitamiento de las relaciones primarias y su consecuente sustitución por aquellas de tipo

secundarias; y la promoción de una perspectiva relativista, y por ende, una mayor tolerancia a la diferencia y libertad de acción.

Asimismo, Kingsley Davis (1969) describe de manera clara las características sociales de la ciudad:

Heterogeneidad social: La concentración de una gran población en un área pequeña exige heterogeneidad social, por las siguientes razones: La densidad lleva a su máximo la competición en procura de espacio y de ventajas relativas, con lo que impone la búsqueda de especialización. La población no puede mantenerse con la agricultura, sino con la manufactura y el comercio, que florecen con la especialización.

La ciudad ha sido siempre más heterogénea que la comunidad rural. Ha reunido a personas venidas de los confines de la tierra, precisamente porque son diferentes y, por ende, útiles las unas a las otras, y no porque fuesen homogéneas y de mentalidad similar. En verdad, “Cuanto mayor es el número de individuos que participan en un proceso de interacción, mayor es la diferenciación potencial entre ellos. Los rasgos personales, las preocupaciones, la vida cultural, las ideas de los miembros de una comunidad urbana deben escalonarse, pues, entre polos más ampliamente separados que los de los habitantes rurales”.¹⁰

Asociación secundaria: A causa de sus dimensiones, la ciudad no puede ser un grupo primario. Por el contrario, tiene que ser un grupo secundario, ya que las personas tienen que vincularse en forma constante y de cerca con desconocidos. De ahí que la reacción puramente rural a los extraños (una reacción de hostilidad o de hospitalidad) tenga que ser reemplazada por la indiferencia. Aunque en la ciudad se desarrollan modales superficiales de cortesía y de conveniencia mutua, ellos son mecánicos; en general, el hombre de la ciudad trata a la multitud de desconocidos con los cuales se encuentra en contacto cotidiano como si fuesen otras tantas máquinas animadas, y no seres humanos. Su conducta para con un conocido es distinta de la que emplea con el mar de extraños que lo rodea; sin embargo, está condicionada por la presencia misma de esos extraños. Distingue, por ejemplo, entre varios grados de relación, dedica sólo una pequeña porción de su tiempo a cada conocido y juzga a cada uno de ellos según los

¹⁰ Kingsley, Davis. (1969). Op. cit. Pág. 323.

mismos patrones externos que por necesidad emplea para juzgar rápidamente a los extraños. “El mundo urbano otorga un elevado valor al reconocimiento visual”. Vemos el uniforme que denota la función, pero no tenemos conciencia de las excentricidades personales que existen detrás del uniforme. Juzgamos a la persona por su apariencia, por la forma en que habla y por su modo de actuar; y todo ello en un breve instante, porque como no la conocemos, como no conocemos a ningún otro que la conozca, y como además no nos interesa, no podemos hacer otra cosa.

Los hombres de la ciudad “dependen de más personas que los habitantes rurales para la satisfacción de sus necesidades vitales; por lo tanto, se encuentran vinculados a un mayor número de grupos organizados, pero dependen menos de individuos determinados, y su dependencia de los demás se limita a un aspecto altamente fraccionado de la actividad de los otros”.¹¹ Por ese motivo, los contactos urbanos se describen como segmentarios. Se conocen partes de personas, no personas enteras.

Tolerancia social: Dada la diversidad de su población y la impersonalidad de sus contactos, la ciudad se caracteriza por cierta tolerancia. Las personas tropiezan con todos los extremos y se vuelven indiferentes a ellos; extremos de pobreza y riqueza, de opinión e interés, de educación y antecedentes. La indiferencia surge en parte por necesidad, en parte por la superficialidad y brevedad de los contactos y en parte por la familiaridad. Si con frecuencia se ven rarezas y anomalías dejan de parecerse raras y anómalas. El ciudadano se hastía, ya no se sorprende por nada. Es claro que esta tolerancia tiene sus límites; la ciudad exige ciertas dosis de conformidad externa, por motivos de decencia y conveniencia. Pero los límites son más amplios que en una comunidad rural, y ejercen menos control sobre la vida privada. En verdad, la distinción entre lo público y lo privado, entre lo que se muestra y se oculta, es más pronunciada en la ciudad. Está reglamentada la conducta pública y hace caso omiso de la privada. Su control es impersonal y general, en tanto que el del campo es personal y particular.

Control secundario: La presencia, en la ciudad, de dos mundos sociales (el mundo de los desconocidos físicamente próximos pero socialmente distantes, y el mundo de los amigos y conocidos) proporciona al individuo un doble refugio. Puede

¹¹ Wirth, Louis en Kingsley Davis. Op. cit. Pág. 324.

eludir el opresivo control de cualquier grupo primario cuando lo desee. Tal es el famoso anonimato de la ciudad, que libera al habitante urbano de un estrecho control moral. Por otra parte, puede escapar de la impersonalidad e indiferencia de la ciudad, y en verdad tiene que hacerlo, convirtiéndose en parte de un grupo primario. En la familia, la “pandilla”, el círculo de amistades, puede recuperar su sentido de seguridad emocional, de que es un ser humano y no una simple cifra, y eliminar con ello la intensa soledad que la ciudad impone al individuo aislado.

Como resulta posible eludir los controles primarios, la ciudad tiene que recurrir, a la larga, a controles secundarios. Debe frenar el espíritu de explotación mutua que surge de los contactos estrechos y diversos entre personas que no poseen vínculos sentimentales o personales.

Cuanto más grande la ciudad, mayor se torna el problema del control y más complejos los agentes de reglamentación secundaria.

Movilidad social: Así como la ciudad exige y promueve una gran movilidad geográfica (de personas, mercancías e ideas), así exige y promueve también una gran movilidad social. Su complicada división de trabajo, su espíritu de competición, su impersonalidad, todo tiende a acentuar el logro antes que la adscripción del status. La persona urbana puede elevar o disminuir su status en proporción considerable, durante su vida, y la competición en procura del status (y con ella, la inseguridad de éste) se convierte en una eterna preocupación.

Asociación voluntaria: Las puras dimensiones de la población urbana, su estrecha proximidad, diversidad y fácil contacto la convierten en el marco perfecto para la asociación voluntaria. No importan cuáles sean las manías o vocaciones de una persona, su nacionalidad o religión, su edad o color. Siempre le será posible encontrar a otros con una base similar de intereses, Por este motivo, casi todos los tipos de grupo tienden a adquirir un carácter fuertemente voluntario y la pertenencia a los mismos no depende del accidente geográfico ni del accidente del parentesco. Incluso los grupos primarios sucumben a esta tendencia y se vuelven a la vez más voluntarios y especializados. El galanteo queda más abierto a la elección individual; el matrimonio resulta más fácil de establecer y de disolver; la paternidad se hace más deliberada y la

amistad más segmentada y efímera. Además surgen tipos completamente nuevos de grupos, basados en intereses muy especializados. Así, la cantidad per capita de pertenencias a grupos es sumamente elevada en la población urbana.

Individuación: La acumulación de masas en la ciudad tiene el efecto de acentuar la individualidad de cada persona, no de suprimirla, como sería de esperar. El carácter secundario y voluntario de la asociación urbana, la multiplicidad de las oportunidades y la movilidad social obliga al individuo a tomar sus propias decisiones y a planear su vida como una carrera. El espíritu competitivo de la ciudad lo enfrenta contra todos los demás; no está atado de manera inexorable a ninguna relación, ni a causa alguna en especial. Su conciencia de las diferencias existentes en los demás y su conocimiento de la relatividad humana le conceden una perspectiva sobre sí mismo, de manera que puede verse con mayor objetividad y separarse de la masa de los que lo rodean. El hecho de que deba manipular a los otros e impedir que lo manipulen lo obliga a distinguir con claridad entre él mismo y los demás. El resultado total es una especie de atomización de los individuos constituyentes. A un lado se encuentran los individuos únicos, y con una elevada conciencia de sí mismos, y al otro lado están las grandes asociaciones e instituciones de la ciudad. En el medio no hay gran cosa. El individuo se enfrenta a toda la ciudad, nunca es absorbido del todo por un grupo social.

Segregación espacial: La competición en procura de espacio en la heterogénea y dinámica ciudad conduce a una característica segregación de grupos y funciones, visible en el esquema espacial de la ciudad.

La segregación espacial ofrece un medio conveniente de entender la organización social de la ciudad. Los habitantes de una zona determinada muestran propensión a tener en común no solo una situación social general sino también muchas otras características. No obstante, ningún sector de la ciudad es absolutamente homogéneo.

1.4 - Problemas Urbanos

Las características antes mencionadas suponen abrir la discusión sobre la capacidad de la trama urbana para alterar los modos de vida, e inferir del análisis de este último aspecto, problemas urbanos, temas tratados por José Antonio Corraliza Rodríguez perteneciente al Departamento de Psicología Social y Metodología. Universidad Autónoma de Madrid.¹²

Este autor apela a K. Lynch, quien en un epílogo de un conjunto de trabajos sobre la ciudad, establece algunos elementos de diagnóstico de los problemas urbanos. Desde su criterio, la ciudad moderna se presenta como una gran concentración de actividades y personas. Describe este fenómeno como la "colosización" de la ciudad. Desde su punto de vista, el "coloso urbano" tal y como se configura en la mayor parte de las ciudades produce desajustes y problemas que tienen su origen en cuatro grandes causas. La primera de ellas es la que denomina:

- *"La carga de tensión perceptiva impuesta por la urbe"* (... en la que) las sensaciones que en ella experimentamos van, con demasiada frecuencia, más allá de los límites de la resistencia humana... La ciudad es demasiado violenta, ruidosa y desconcertante".
- La segunda de las fuentes de patología descritas por Lynch es la *"carencia de identidad visual"*, que dificulta que en la ciudad tuviéramos en todo momento la sensación de andar por nuestra propia casa.
- La tercera de las causas descritas se refiere a *"la angustia que experimentamos en la ciudad de nuestros días por la imposibilidad de comprender su lenguaje"*... La ambigüedad, la promiscuidad, la confusión y la discontinuidad son los rasgos más distintivos de

¹² Corraliza Rodríguez, José Antonio "Vida urbana y experiencia social. Discusión sobre la calidad de los espacios urbanos". En Ciudades para un Futuro más Sostenible [En línea]: <http://habitat.aq.upm.es/bv/agbd11.html>

nuestras ciudades: muchas de sus más importantes funciones y actividades permanecen ocultas a nuestra vista, su historia y su marco natural se nos aparecen velados y borrosos.

- La cuarta causa de sensaciones de malestar consiste en *"la rigidez de la ciudad, su falta de sinceridad y de franqueza"*.

Estos elementos de diagnóstico constituyen los argumentos básicos con los que Lynch establece los efectos negativos de la vida urbana.

Según la perspectiva de Morris el hombre no está viviendo en las condiciones naturales de su especie. A medida que se ha ido complejizando, ha ido, simultáneamente alejándose del estado natural en el que vivieron durante millones de años sus antepasados. En ninguna parte ha estado la humanidad más alejada de su naturaleza orgánica que bajo las condiciones de vida propias de las grandes ciudades.

Por más que durante gran parte del siglo XX se consideró que la ciudad encerraba una posibilidad de desarrollo, hoy se sabe que muchas ciudades experimentan situaciones dañinas, donde se perfilan diversos tipos de problemas, tales como, la sobre estimulación tecnológica, promovida por la era de la comunicación; la escasa disponibilidad de espacio, la inseguridad ciudadana, el desgaste constante del hábitat por razones de contaminación, etc. Estas situaciones perjudiciales, entre otras, exponen a los ciudadanos a situaciones de presión que traen aparejadas graves consecuencias en sus psiquis.

Podría pensarse, tal como expresa Morris:

“Que el precio que está pagando el miembro de la “supertribu” es demasiado elevado; que sería preferible una vida tranquila, pacífica, contemplativa. También el hombre lo piensa, desde luego, pero, al igual que con el ejercicio físico que siempre se está proponiendo realizar, raras veces hace nada al respecto. Lo más que hace es trasladarse a los suburbios. Allí puede crear una atmósfera pseudotribal, alejada de las tensiones de la gran ciudad, pero cuando llega la mañana del lunes vuelve a lanzarse de nuevo a la lucha. Podría alejarse, pero echaría de menos la excitación del neocazador, disponiéndose a

capturar la pieza más grande en los más grandes y mejores terrenos de caza que le ofrece su medio ambiente.

*Esta excitación exploradora con la ayuda de las fuerzas cohesivas, que tienden a mantener inmóviles las cosas, es lo que mantiene a tantos habitantes de ciudades voluntariamente encerrados dentro de sus jaulas de zoo humano”.*¹³

Repasando brevemente este capítulo puede decirse que la ciudad como hábitat no tiene muy buena fama. Se ha convertido en un ámbito que refleja la alteración de la vida social, y la impresión que estas referencias producen, si bien puede llevar a concluir en una cierta incapacidad del ser humano para adaptarse a este nuevo hábitat, lo sorprendente es que a pesar de los fuertes cambios por los que ha pasado la humanidad, el ser humano no sólo sobrevive, sino que prospera bajo las extraordinarias condiciones de las multitudes de las megalópolis. Esto es un fiel testimonio de la enorme tenacidad, y adaptabilidad de nuestra especie.

Por esto, coincidimos con Corraliza Rodríguez¹⁴ en su idea con respecto a las referencias antes indicadas que aluden a la "mala fama" de la ciudad como escenario de la vida social, no deben justificar el abandono y el desahucio de la misma. Sino que la propuesta de discusión debe hacer referencia a los elementos de análisis de la ciudad en función de las posibilidades de trabajo futuro y debe centrarse en destacar los problemas que puedan ser abordados.

¹³ Morris, Desmond. Op.cit pág. 28

¹⁴ Corraliza Rodríguez, José Antonio. Op. cit.

CAPÍTULO II

ANSIEDAD

Antes de iniciar el estudio sobre la ansiedad, con el objeto de introducirnos con mayores bases al concepto de la misma, haremos un breve recorrido sobre la evolución y el concepto de emoción.

En nuestros días, teniendo en cuenta lo importante que resulta la continua adaptación a las múltiples demandas y exigencias que impone la sociedad, es imprescindible ahondar en el papel que juega la emoción en los procesos de salud y enfermedad.

En los últimos años ha cobrado cada vez más relevancia, el papel adaptativo de las emociones. De hecho, las emociones se encuentran relacionadas con la regulación homeostática, tanto con los esfuerzos realizados para mantener la vida, como así también con la evitación de cualquier tipo de contingencia asociada con la pérdida de la integridad.

Nos detendremos ahora en la definición de emoción, necesaria para poder comprender el funcionamiento de un proceso tan vital para la adaptación y supervivencia del ser humano.

2.1 - Definición de emoción

Alfredo, Cía refiere que *“las emociones son un proceso complejo en el que intervienen componentes biológicos y mentales. Habitualmente son gatilladas por la interpretación de un suceso, que provoca una serie de reacciones bioquímicas y de manifestaciones fisiológicas y conductuales”*.¹⁵

Palmero y Fernández –Abascal refieren que *“las emociones son procesos que se activan cada vez que el organismo detecta algún peligro o amenaza a su equilibrio; son procesos adaptativos que ponen en marcha programas de acción genéticamente*

¹⁵ Cía, Alfredo (2000). “Estrategias para superar el pánico y la agorafobia. Manual práctico de recursos terapéuticos” 2º edición. Buenos aires. El ateneo. Pág. 43.

*determinados, que se activan súbitamente y que movilizan una importante cantidad de recursos psicológicos. Como procesos adaptativos que son, cambian en función de las demandas del entorno, por acción de la experiencia”.*¹⁶

Tal como sugiere la definición anterior, las emociones tendrían como función la movilización general del organismo, para poder anticiparse a las consecuencias de una situación amenazante o desafiante.

Para Magda Arnold “*las emociones son respuestas que tienen como objetivo garantizar la adaptación y supervivencia del organismo en determinados momentos, de tal suerte que cada emoción puede ser considerada como un impulso para la acción dirigida a la adaptación*”.¹⁷

2.2 - Emoción y cognición

El estudio de la emoción estuvo centrado inicialmente en los aspectos observables y cuantificables de la misma, pero a partir de los años sesenta se empieza a considerar que hace falta cierta actividad cognitiva para que se desarrolle una reacción emocional. Es a partir de entonces, que surgen los primeros modelos cognitivos de la emoción.

Las relaciones entre cognición y emoción han sido estudiadas básicamente desde dos perspectivas diferentes:

- La que considera que la emoción surge como consecuencia de cierta actividad cognitiva.
- La que destaca la influencia de la emoción en los procesos cognitivos.

¹⁶ Fernández-Abascal, Enrique G, Francesc Palmero (coordinadores). (1999). “Emociones y salud”. Barcelona Ed. Ariel, S.A.

¹⁷ Francesc Palmero. “La emoción desde el modelo cognitivista” Revista electrónica de motivación y emoción VOLUMEN: VI. NÚMERO: 14-15 Universitat Jaume I de Castellón. [En línea]: <http://reme.uji.es/articulos/avillj3022401105/texto.htm>

2.2.1 - Influencia de la cognición en la emoción

Los planteamientos defendidos para demostrar la importancia de la evaluación y la valoración en la respuesta emocional son diversos. Para comenzar describiremos que se entiende por evaluación y valoración y a partir de allí nos detendremos en algunos de ellos, que han tenido gran repercusión en el estudio de la emoción.

Ambos términos suelen emplearse indistintamente a la hora de referirse a la relevancia que posee un determinado estímulo o acontecimiento para un individuo. Es por esto que parece oportuno detallar algunas diferencias.

Cuando se habla de *evaluación* se hace referencia al reconocimiento, la ubicación en una determinada localización dimensional, la medición de un estímulo o situación que afecta a un individuo.

En cambio cuando se habla de *valoración*, se hace referencia a un análisis de la significación de los estímulos con los que se enfrenta un individuo. A lo que el individuo cree que será su interacción con el estímulo o acontecimiento, es decir, a cómo cree que le afectará ese estímulo, si supone un cambio a una situación mejor o peor, si pone en riesgo su estabilidad, etc.

La importancia de los procesos cognitivos en los procesos emocionales, y en el afecto en general, se fundamenta en la delimitación del proceso de valoración, asumiendo que éste es una condición necesaria para que ocurra un proceso emocional.

A continuación haremos un breve recorrido por algunos de los planteamientos que sostienen que la evaluación y la valoración son dos pasos necesarios en la ocurrencia de un proceso emocional.

El trabajo de Gregorio Marañón (1924) ha sido relevante en el posterior desarrollo de las orientaciones cognitivistas en el estudio de la emoción. Sus investigaciones le permitieron enfatizar el importante papel de la cognición en el desencadenamiento de una emoción. Si bien la activación fisiológica, es un factor importante en el proceso emocional, no menos importante resulta lo que Marañón denomina “razón intelectual”, la cual permite la interpretación de los cambios fisiológicos. Este autor formuló una teoría de la emoción que plantea la existencia de

dos factores: la activación del sistema simpático, que origina los cambios fisiológicos, y la evaluación de la situación, que permite la interpretación de esos cambios fisiológicos.

Schachter a partir de las aportaciones de Marañón plantea una teoría que establece que los factores emocionales están determinados por factores cognitivos y fisiológicos, y señala que es de la interacción de ambos que surge la emoción.

Para este autor, la emoción se produce a partir de la percepción del arousal por parte del sujeto, haciendo que el mismo, sienta la necesidad de buscar las causas de dicha activación.

Desde esta perspectiva la activación fisiológica y los factores cognitivos pueden ocurrir de manera independiente, y se entiende que la activación fisiológica, antecede a la experiencia de la emoción, ya que los factores cognitivos por sí solos son insuficientes para que la experiencia de la emoción resulte completa, no obstante, para Schachter, los cambios fisiológicos tampoco son suficientes para iniciar la experiencia de la emoción, ya que estos han de ser explicados e interpretados, y a partir de allí, el individuo experimentará una emoción o no.

Por lo tanto la secuencia causal en la formulación de Schachter sería la siguiente:

*Estímulo → cambios corporales → percepción de los cambios corporales →
Interpretación de los cambios corporales → emoción*

La esencia de los planteamientos cognitivistas en el estudio de la emoción se centra en la idea de que, para conocer las emociones, es imprescindible conocer previamente cómo realizan las personas sus juicios acerca del ambiente en el que viven, ya que las emociones se producen como consecuencia de los juicios acerca del mundo. Desde aquí, la actividad cognitiva es una precondition necesaria para la emoción. Es imprescindible una evaluación-valoración que dé sentido a los cambios fisiológicos.

No obstante, es a partir del trabajo de Magda Arnold, que se puede comenzar a hablar de la aproximación cognitivista moderna en el estudio de las emociones.

Según Arnold cualquier cosa con la que se encuentra el sujeto es evaluada y valorada de forma automática. Desde su visión, “*para que ocurra una emoción, el*

*estímulo debe ser valorado como algo que me afecta de algún modo, que me afecta personalmente como individuo, con mi experiencia particular y mis metas particulares”.*¹⁸

Para esta autora, la secuencia de eventos en el proceso emocional es la siguiente:

Percepción → appraisal → emoción

En cuanto a los factores fisiológicos, las manifestaciones del organismo representan el resultado de la valoración que acaba de ocurrir.

Las aportaciones de Arnold serán asumidas por Richard Lazarus, quien ha sido considerado su seguidor más directo.

Para este autor, los cambios corporales son insuficientes para la experiencia de la emoción; ya que es necesario evaluar previamente la situación para entender las connotaciones de la misma, y para generar expectativas acerca de la significación personal que dicha situación posee para el organismo.

Desde aquí, para que una persona experimente una emoción, el primer paso de la secuencia procesal es la valoración cognitiva de la situación.

Lazarus plantea la existencia de tres formas de valoración:

1) *Evaluación primaria*: Es el primer mediador psicológico y se produce en cada encuentro con algún tipo de demanda externa o interna. Hace referencia a la decisión del individuo sobre las consecuencias que tendrán sobre su bienestar los estímulos que le afectan. Puede dar lugar a cuatro modalidades de evaluación:

a- *Amenaza*: Se daría cuando se anticipa un daño, que sin haberse producido, su ocurrencia parece inminente.

b- *Daño o pérdida*: Ocurre cuando se ha producido un daño psicológico.

¹⁸ Francesc Palmero. “La emoción desde el modelo cognitivista” Op.cit.

- c- *Desafío*: Es efecto de demandas difíciles, donde una situación implica una posible ganancia positiva, y a la vez una amenaza.
- d- *Beneficio*: Este tipo de situación no provocaría reacción de estrés.

2) *Evaluación secundaria*: Se refiere a la valoración de los propios recursos para afrontar la situación, es decir, la capacidad para controlar las consecuencias del evento. La evaluación de éstos determinará en gran medida, que la persona se sienta asustada, desafiada u optimista.

3) *Revaloración*: Implica procesos de feedback que suceden a medida que se desarrolla la interacción entre la persona y las demandas que se le presentan. Permitiendo que se produzcan correcciones sobre valoraciones previas. La inclusión de esta tercera forma de valoración refleja las connotaciones dinámicas del proceso de valoración.

Desde este punto de vista, para experimentar una emoción, la persona debe saber que su bienestar está implicado en una transacción a mejor o a peor. Los cambios fisiológicos son una parte imprescindible en el proceso emocional, pero es necesaria una evaluación-valoración que dé sentido a dichos cambios.

En definitiva, la argumentación de Lazarus defiende que los factores cognitivos preceden a la emoción, ya que la valoración que realiza el individuo determinará que se produzca o no la misma.

Desde aquí, la secuencia de eventos en el proceso emocional sería la siguiente:

| |
|---|
| Suceso → Interpretación → Emoción → Acción |
|---|

El objetivo de la valoración cognitiva consistiría para Lazarus, en hacer congruentes dos aspectos en ocasiones contradictorios: por una parte, las metas y creencias personales respecto al ambiente; y por otra parte, la realidad ambiental, que afectará al resultado de la interacción persona - ambiente. La mayor probabilidad de adaptación se encontraría entonces, en el mayor ajuste entre la realidad ambiental y la

percepción que la persona posee del ambiente. Y a la inversa, cuanto mayor sea la separación entre esas dos variables, tanto mayor será la probabilidad de desajuste y de desadaptación.

Desde el argumento de Lazarus, la situación real deja de ser lo que objetivamente es para convertirse en lo que subjetivamente percibe esa persona. Por lo cual, desde un punto de vista adaptativo, es imprescindible que la percepción que realiza el individuo, se ajuste lo máximo a la naturaleza real de las cosas, porque tal como indica Palmero *“aunque las cosas sean para una determinada persona tal como dicha persona las percibe, las cosas siguen siendo como son”*.¹⁹

2.2.2 - Influencia de la emoción en la cognición

A pesar de las controversias existentes en torno a la relevancia de la valoración, la misma resulta imprescindible a la hora de entender porqué un mismo estímulo provoca reacciones distintas en dos personas. Es innegable que entre el estímulo y la respuesta existe un paso intermedio, la valoración, que hace que esa persona responda de un modo y no de otro. No obstante, en el estudio de la emoción se sigue reflejando la controversia respecto a los planteamientos afectivos o del sentimiento y los planteamientos cognitivos.

Existe como ya hemos expuesto anteriormente, por un lado la postura que afirma que se llega a experimentar una emoción tras haber llevado a cabo los pertinentes procesos evaluativos y valorativos. Sin embargo, algunos autores piensan que los procesos evaluativos y valorativos que llevamos a cabo en un determinado momento se encuentran considerablemente modulados por el estado afectivo que poseemos en ese momento. Esta influencia haría que, en condiciones normales, sea más probable el procesamiento cognitivo de los estímulos y situaciones afines con el estado afectivo de la persona en ese momento, y menos probable el procesamiento cognitivo de aquellos estímulos y situaciones no relacionadas con ese estado afectivo actual.

¹⁹ Francesc Palmero. “La emoción desde el modelo cognitivista” Op.cit.

Bower y Cohen son algunos de los autores que defienden esta idea sosteniendo que “*existe siempre un estado afectivo capaz de orientar y dirigir el color de los procesos cognitivos*”.²⁰

Bower en 1981, propuso que las emociones se asocian por unidades de propósito especial o nodos, impregnadas en cada persona por una red asociativa que codifica conceptos, acciones y eventos. Esta teoría propone un cierto número de hipótesis, una de las cuales, la noción de “*congruencia del humor*” sostiene que aquellos estímulos cuya significancia afectiva concuerda con el estado emocional del individuo, van a provocar una mayor atención, una percepción más rápida y un procesamiento elaborativo mayor, y serán mejor aprendidos que los estímulos neutrales o los materiales incongruentes con el humor. Así es como las personas, tienen un prejuicio o una selectividad atencional hacia ciertos materiales que concuerdan con su estado emocional.

Consideramos que sería pertinente, tal como señala Palmero (2000) pensar en una interacción constante entre los procesos afectivos y cognitivos, la cual representaría el filtro por el que son tamizados los estímulos que llegan hasta el individuo. Este autor si bien considera la importancia de los factores cognitivos para que ocurra una emoción, no deja de lado el importante papel modulador del estado afectivo actual del sujeto. A su juicio, si bien en el proceso emocional se requiere de un procesamiento cognitivo previo, el propio procesamiento cognitivo se ve influenciado, modulado e incluso determinado por el estado afectivo actual del individuo. Para él, el proceso afectivo incluye una dimensión cognitiva, y a su vez, el proceso cognitivo incluye una dimensión afectiva. Cada uno de los dos procesos (afectivo y cognitivo) forma parte del otro proceso. Y considera que la clásica controversia en cuanto a si se producen antes los procesos afectivos o los procesos cognitivos perdería su verdadera dimensión si se asumiera que existe una interacción constante entre afecto y cognición.

Del mismo modo, Greenberg y Safran han sostenido que “*la experiencia emocional es probablemente el resultado de diferentes actividades de procesamiento de*

²⁰ Francesc Palmero. “*Emoción*” Breve reseña del papel de la cognición y el estado afectivo REME, Revista electrónica de motivación y emoción VOLUMEN: 2 NÚMERO: 2-3 Obtenido el 23 de abril de 2008. [En línea]: <http://reme.uji.es/articulos/apalmf245161299/texto.html>

*información, en las cuales las cogniciones y el afecto parecen operar de una manera combinada, influyendo una sobre la otra, de modo recíproco e interdependiente”.*²¹

2.3 - Causas de la respuesta emocional

En relación a la causalidad de la respuesta emocional, el paradigma cognitivo sostiene que un proceso central en la adaptación es el procesamiento de la información.

El pensamiento juega un rol crucial en la experiencia fisiológica y fenoménica de la emoción, ya que las reacciones afectivas pueden ser estimuladas cognitivamente. Cuando hay una perturbación en el procesamiento de la información, consecuentemente habrá una perturbación en el sentimiento y la respuesta conductual.

Desde aquí, se concibe por ejemplo, que podemos generarnos ansiedad magnificando los estímulos distales por vía cognitiva.

Por su parte, Bandura (1986)²² expresa que sostener que la mente crea la realidad o que las personas están perturbadas no por lo que les sucede sino por sus puntos de vista al respecto, es ignorar que los factores ambientales determinan parcialmente lo que la gente piensa o percibe. Desde su punto de vista, hay una marcada diferencia entre reconocer que la cognición puede alterar el impacto de los sucesos y negar que los sucesos juegan algún rol en la conducta humana.

Pues, entonces, sería prudente considerar que en toda experiencia dolorosa pueden distinguirse dos componentes: el malestar producido por el acontecimiento aversivo y el malestar producido por los pensamientos que se originan. El componente correspondiente al pensamiento es el responsable de buena parte del malestar del hombre, ya que se ha observado que los individuos que se consideran ineficaces por ejemplo, se preocupan excesivamente por sus deficiencias de afrontamiento y viven las situaciones de reto como amenazas de peligro, pero en acuerdo con el autor, pensamos que no se debe ignorar el papel que juegan los factores ambientales.

²¹ Cía, Alfredo (2002) *“La ansiedad y sus trastornos. Manual diagnóstico y terapéutico”* Buenos Aires, Argentina. Editorial Polemos. Pág. 58.

²² Ficha de cátedra de Neuropsicología (1998) “Emoción, ansiedad, arousal, estrés”. Facultad de Psicología. Universidad del Aconcagua. Pág. 6

A continuación nos ocuparemos de la ansiedad, una emoción que ha cobrado un relevante interés en los últimos tiempos, por el gran número de casos de trastornos relacionados a la misma que se suman continuamente en la clínica de nuestros días.

2.4 - Definición de ansiedad

La ansiedad ha ocupado, desde las primeras décadas de este siglo un lugar importante en la literatura psicológica, debido a que la misma es considerada como una respuesta emocional paradigmática que ha facilitado la investigación básica en el campo de las emociones en general, permitiendo el desarrollo de técnicas específicas aplicadas a prácticamente la totalidad de los ámbitos de la psicología actual (Miguel- Tobal, 1990).²³

Esta respuesta emocional ha sido definida como una reacción adaptativa ante situaciones que representan una amenaza o peligro para la integridad del individuo. En esta línea Alfredo Cía ha referido que *“la ansiedad es la más común y universal de las emociones básicas del ser humano y se encuentra presente a lo largo de toda su vida. Constituye una reacción emocional ante la percepción de una amenaza o peligro y su finalidad, a lo largo de la escala biológica, es la protección del individuo”*.²⁴

Miguel Tobal entiende la ansiedad *“como una respuesta emocional, o patrón de respuestas, que engloba aspectos cognitivos displacenteros, de tensión y aprensión; aspectos fisiológicos, caracterizados por un alto grado de activación del sistema nervioso autónomo, y aspectos motores, que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos. La respuesta de ansiedad puede ser elicitada, tanto por estímulos externos o situacionales, como por estímulos internos al sujeto, tales como pensamientos, ideas, imágenes, etc., que son percibidos por el individuo*

²³ Fernández- Abascal, Enrique G, Francesc Palmero (coordinadores). (1999) “Emociones y Salud”. Barcelona. Ed. Ariel, S.A.

²⁴ Cía, Alfredo (2000) Op. cit. Pág. 31.

como peligrosos o amenazantes. El tipo de estímulo capaz de evocar la respuesta de ansiedad vendrá determinado en gran medida por las características del sujeto".²⁵

Posteriormente Miguel-Tobal resume la definición anterior especificando que *"La ansiedad es una reacción emocional ante la percepción de un peligro o amenaza, manifestándose mediante un conjunto de respuestas agrupadas en tres sistemas: cognitivo o subjetivo, fisiológico o corporal y motor, pudiendo actuar con cierta independencia"*.²⁶

En esta definición se alude a los tres sistemas de respuesta que implica la ansiedad.

2.5 - Manifestación de la ansiedad

Según Peter Lang (1968)²⁷ y su teoría tripartita de la ansiedad, la misma se presenta mediante un conjunto de manifestaciones que se pueden agrupar en tres áreas:

- a) Fisiológico, somático o corporal.
- b) Cognitivo, mental o subjetivo.
- c) Conductual o comportamental.

a) Síntomas fisiológicos

Son aquellos que se producen por un incremento del sistema nervioso autónomo, particularmente del sistema nervioso simpático, el cual tiene a su cargo la

²⁵ Sierra, J; Ortega, V; Zubeidat, I (2003) "Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar" Artigos. Revista Mal-Estar e Subjetividad e Fortaleza VIII/ N°1 / Pág.22 [En línea]: http://www.unifor.br/hp/pos/mps/revista/2003/revistav3_n1/1_sierra.pdf.

²⁶ Sierra, J; Ortega, V; Zubeidat, I. Op. cit.

²⁷ Cía, Alfredo (2000) Op. Cit. .pág. 33- 35

respuesta de alarma y se manifiestan a través de:

▪ ***Síntomas cardiovasculares:***

- Taquicardia o pulso acelerado.
- Elevación de la tensión arterial.
- Palpitaciones.
- Opresión en el pecho.
- Palidez o rubor.

▪ ***Síntomas respiratorios:***

- Sensación de ahogo o falta de aire.
- Ritmo respiratorio acelerado y superficial.
- Disnea o dificultad para respirar.

▪ ***Síntomas gastrointestinales:***

- Náuseas.
- Sensación de atragantamiento o dificultad para tragar.
- Vómitos
- Diarrea y cólicos intestinales.
- Flatulencia o gases.
- Aerofagia o tragar aire.

▪ ***Síntomas genitourinarios:***

- Orinar frecuentemente.
- Dolor al orinar.
- Disminución del deseo sexual o anorgasmia.
- Eyaculación precoz e impotencia o disfunción eréctil en el hombre.

- ***Síntomas neurovegetativos:***

- Sequedad de mucosas, especialmente de boca y lagrimales.
- Sudoración excesiva, especialmente en cara, axilas, manos y planta de los pies.
- Sensación de desmayo inminente.
- Rubor o palidez.

- ***Síntomas neurológicos:***

- Temblores.
- Hormigueos o parestesias.
- Cefaleas tensionales, especialmente en la nuca, contracturas.
- Hipersensibilidad a los ruidos, olores o luces intensas.
- Mareos e inestabilidad.

- ***Síntomas psicofísicos:***

- Fatigabilidad excesiva y agotamiento.

- b) ***Síntomas mentales, cognitivos o subjetivos:***

Son aquellos que se relacionan con la propia experiencia interna, asociados con la evaluación y percepción subjetiva de los estímulos, y se manifiestan a través de:

- Ansiedad o Angustia: Si es persistente, da lugar a alteraciones de las funciones mentales superiores, además de generar pensamientos, ideas e imágenes

negativas. Los temores o miedos pueden llegar a ser muy intensos, llegando al terror o pánico.

- Sensación de inseguridad.
- Aprensión.
- Preocupación.
- Sentimientos de minusvalía o inferioridad.
- Incapacidad de afrontar diferentes situaciones.
- Sentirse amenazado, como anticipando eventuales peligros.
- Indecisión.
- Dificultad o falta de concentración.
- Apatía.
- Pérdida de la objetividad y de la capacidad para pensar con lucidez.

c) Síntomas comportamentales:

Corresponden a los componentes observables de conducta que, además de implicar variables como la expresión facial y movimientos corporales, fundamentalmente hacen referencia a las respuestas instrumentales de escape y evitación. Dentro de este tipo de síntomas encontramos:

- Inquietud o hiperactividad.
- Parálisis motora o inmovilidad, (quedarse como congelado, sentir que las piernas son “de madera” o de “gelatina”)
- Movimientos torpes, temblorosos o desorganizados.
- Tics, tartamudeos, o movimientos repetitivos sin sentido.
- Comportamientos de evitación o alejamiento de la situación temida.

Como vemos, la ansiedad, va a manifestarse a través de cambios en las cogniciones, en el estado fisiológico, y en el comportamiento. En la mayoría de los trastornos psíquicos existe una estrecha relación entre sus componentes. Esto es, una

relación de influencia mutua entre los pensamientos, las respuestas fisiológicas, los estados emocionales y la conducta de una persona ante una determinada situación o problema. Esto quiere decir que si por ejemplo, nuestros pensamientos están centrados en posibles peligros, nuestro estado anímico será ansioso, nuestra conducta tenderá a procurar evitar la situación temida y nuestro cuerpo estará preparado para reaccionar con tensión y sobresalto. La mayor o menor fuerza de cada uno de estos componentes en cuanto a afectar a cada uno de los otros, estará en función del trastorno específico.

Por otro lado, existen evidencias de que estos sistemas de respuesta (Cognitivo, fisiológico y Comportamental), frecuentemente presentan fallas en su concordancia. Esto significa, que la manifestación de los síntomas en diferentes individuos es variable, pudiendo presentarse un mayor o menor equilibrio entre los tres sistemas. Así, una persona puede mostrar una reacción muy intensa a nivel fisiológico, moderada en lo cognitivo y leve a nivel conductual, mientras que otra persona puede mostrar lo contrario, concluyéndose que existe alta variabilidad interindividual en la reacción. Una de las razones de esta falta de concordancia, es que el sistema comportamental implica aquellas respuestas más influidas por las restricciones sociales, mientras que el sistema fisiológico es el menos influenciado por ellas. Asimismo, los determinantes temperamentales y de personalidad también van a influir en cual será el sistema de respuesta más relevante para cada individuo.

Además, es necesario aclarar que la sintomatología puede manifestarse tanto en la ansiedad normal, como en la patológica, la diferencia va a radicar en la proporcionabilidad o desproporcionabilidad frente al estímulo que la provoca y en la frecuencia, duración e intensidad de los síntomas, lo cual va a determinar el carácter adaptativo o desadaptativo de la misma.

2.6 - Naturaleza anticipatoria de la ansiedad

Una propiedad importante de la ansiedad es su naturaleza anticipatoria, ya que la respuesta de ansiedad posee la capacidad de detectar en forma rápida una señal de peligro o amenaza para el individuo, confiriéndole a esta variable un importante valor

funcional, ya que posee una utilidad biológico adaptativa. Pero en ocasiones, este proceso de detección del peligro está tan exacerbado en el individuo que el mismo se torna hipervigilante y la ansiedad puede no variar en proporción directa al peligro real (objetivo) de la situación, sino ocurrir de forma irracional, produciéndose ante situaciones de escaso peligro objetivo, o bien que carecen de peligro real y, en consecuencia, la ansiedad se torna desadaptativa. Lo significativo es que si el peligro y la amenaza existen para la persona, en su mente, se convierte en real; no olvidemos que varias personas que viven exactamente la misma situación tienen diferentes interpretaciones, justamente por el carácter individual con el que se vive cada situación.

Por lo cual se entiende que la ansiedad puede presentarse dentro de un continuum que va desde la salud a la enfermedad, desde una respuesta normal y adaptativa, a una respuesta desadaptativa y patológica.

2.7 - Ansiedad normal y ansiedad patológica

Existe un nivel de ansiedad que se considera normal e incluso útil, dado que un cierto grado de activación es necesario para un funcionamiento cotidiano adecuado. No obstante, demasiada activación puede interferir negativamente en las actividades.

Cía distingue la ansiedad normal de la patológica definiendo a la ansiedad normal *“como una emoción psicobiológica básica, adaptativa ante un desafío o peligro presente o futuro. Su función es la de motivar conductas apropiadas para superar dicha situación y su duración está en relación a la magnitud y a la resolución del problema que la desencadenó. A diferencia de ésta, la ansiedad patológica, es una respuesta exagerada, no necesariamente ligada a un peligro, situación u objeto externo, que puede llegar a resultar incapacitante, al punto de condicionar la conducta de un individuo, y cuya aparición o desaparición son aleatorias”*.²⁸ Para este autor la diferencia básica entre la ansiedad normal y la patológica, es que ésta última se basa en una valoración irreal o distorsionada de la amenaza. Cuando la ansiedad es muy severa y aguda, puede llegar a paralizar al individuo, transformándose en pánico.

²⁸ Cía, Alfredo (2002) Op.Cit .Pág. 31.

Resumiendo, la ansiedad normal puede ser entendida como una emoción psicobiológica básica y adaptativa, ligada al instinto de conservación de la especie, puesto que funciona como un sistema de alarma, desencadenando síntomas que suponen una preparación para la acción, los cuales pueden ayudar a una persona a escapar de una amenaza externa. La duración de este tipo de ansiedad está en relación directa con la magnitud y la resolución del problema desencadenante. Pero cuando la ansiedad se presenta ante estímulos no amenazantes para el organismo, o bien es muy severa, y su frecuencia, intensidad y duración ocurren de manera desproporcionada al estímulo que la provoca, su fin primero se trastoca, provocando limitaciones de diversa índole que perturban el funcionamiento cotidiano de la persona y su sana adaptación al entorno. Es en estos casos cuando se habla de la misma como respuesta patológica, encontrándonos frente a un trastorno de ansiedad.

2.8 - Distinción entre Ansiedad y otros términos

Existe gran confusión respecto al concepto de Ansiedad, debido a que a lo largo del tiempo, se han utilizado bajo la etiqueta del mismo, otros términos tales como angustia, miedo, estrés, entre otros, por lo cual haremos una breve revisión de las diferencias y similitudes entre la ansiedad y éstos términos que con frecuencia se utilizan indistintamente.

2.8.1 - Ansiedad y Angustia

El término ansiedad proviene del latín “*anxietas*”, que significa congoja o aflicción. Es un mecanismo biológico adaptativo propio de todo mamífero, que lo protege ante eventuales peligros, y lo prepara para la acción. Es un estado identificable de activación cerebral que, a su vez, produce una vivencia psíquica. Psicológicamente, se vivencia como un estado de malestar psicofísico, caracterizado por una sensación de

inquietud, inseguridad, o intranquilidad, ante lo que se experimenta como una amenaza inminente de causa indefinida.

Los vocablos “angustia”, así como “*angor*” y “*angina*” tienen su origen en la misma raíz griega y luego latina, y significan constricción, sofocación, estrechez u opresión. La angustia es una manifestación emocional que se caracteriza por un temor a lo desconocido. Surge la mayoría de las veces en relación a preocupaciones primordiales de neto corte existencial.

Zubiri, señala que “*la angustia es el gran peligro del hombre actual*”²⁹. La considera como todo lo contrario a una fuente de progreso para el ser humano.

Clásicamente se ha intentado diferenciar a la angustia de la ansiedad considerando que desde el punto de vista psicopatológico ofrecen matices diferentes: entendiendo a la ansiedad con predominio de síntomas psíquicos y a la angustia con predominio de síntomas físicos. A lo largo de la historia se ha mantenido esta distinción. No obstante, en la actualidad se torna imposible mantener dichas diferencias, ya que cuando se habla de ansiedad, se hace referencia a patrones de respuesta que incluyen tanto síntomas psíquicos ó cognitivos, como conductuales y físicos. Por lo cual hoy, en general se emplea angustia como sinónimo de ansiedad, ya que se considera a ambos como estados psicológicos displacenteros, con experiencias de expectativa penosa ante un peligro indefinido y acompañados frecuentemente de síntomas fisiológicos.

De todos modos, con el desarrollo de la psicología y la aparición de las distintas escuelas y enfoques, ambos conceptos se han ido separando al ir siendo utilizados por distintas orientaciones. Así, el término ansiedad suele ser utilizado por la psicología científica, y el término angustia por las orientaciones psicoanalíticas y humanísticas. No obstante, se considera que en muchas ocasiones nos estaríamos refiriendo a la misma reacción desde perspectivas teóricas diferentes.

²⁹ Sierra, J. C ; Ortego , V; Zubeidat, I (2003) Op. cit.

2.8.2 - Ansiedad y miedo

Tanto el miedo como la ansiedad son considerados mecanismos evolucionados de adaptación, ya que favorecen la supervivencia de nuestra especie.

Además ambos presentan manifestaciones similares, por lo cual algunos autores utilizan indistintamente un término u otro. Sin embargo son varios los elementos que se han utilizado para diferenciar ambos conceptos.

Generalmente, han sido diferenciados considerando al miedo como una reacción emocional producida por algún un *peligro externo e identificable* y por ende ligado al estímulo que lo genera; mientras que la *ansiedad* sería una respuesta más *difusa e imprevisible*, ocurriendo *sin una fuente externa de amenaza identificable*. Sin embargo esta diferenciación encuentra sus limitaciones en el hecho de que la ansiedad puede estar asociada a estímulos concretos, y además en ocasiones los estímulos que provocan las respuestas de miedo-ansiedad son de tipo interno (interoceptivo), por lo que resultan más difíciles de determinar que en el caso de estímulos externos.

Otro elemento que ha sido utilizado por algunos autores como diferenciador entre el miedo y la ansiedad es la proporcionabilidad, aludiendo que el miedo sería una respuesta proporcionada al peligro real mientras que la ansiedad manifestaría una respuesta desproporcionadamente intensa. No obstante, esta diferenciación no se mantiene actualmente, ya que en nuestros días se entiende que no todos las personas reaccionan ante el mismo estímulo del mismo modo, dado que no es la peligrosidad objetiva la que desencadena la reacción sino la percepción subjetiva. Es decir, tanto la ansiedad como el miedo manifestarían respuestas ante un peligro percibido, subjetivo.

Por último Barlow (1988) ha señalado que el miedo consistiría en una reacción de alarma primitiva ante un peligro presente, caracterizado por elevada activación y alto afecto negativo, mientras que la ansiedad manifestaría una combinación difusa de emociones (estructura cognitiva-afectiva) con una orientación hacia el futuro. En esta diferenciación aparece el componente anticipatorio de la ansiedad al que aludimos anteriormente.

2.8.3 - Ansiedad y estrés

El origen del término estrés se encuentra en el vocablo *distrés*, que significa en inglés antiguo “pena o aflicción”; con el uso frecuente se ha perdido la primera sílaba.

La distinción entre ansiedad y estrés es una tarea laboriosa debido al uso frecuente de los mismos como procesos equiparables por la gran cantidad de elementos comunes que conllevan. Por tal motivo, desde distintas orientaciones psicológicas se ha manifestado el interés por diferenciar ambos términos.

El concepto de estrés ha sido utilizado en varios campos, tales como la medicina, la psicología y la sociología, como también por la gente en general, contribuyendo de esta manera a crear confusión y ambigüedad con respecto a la definición y comprensión del término, por lo cual según la perspectiva desde la que se acerque el investigador o el teórico, el concepto de estrés tendrá un significado u otro.

Con el objeto de clarificar esta dificultad revisaremos ciertas orientaciones que han marcado el desarrollo del término.

En principio existían básicamente dos perspectivas: Los enfoques fisiológicos y bioquímicos, quienes consideraban al estrés en términos de respuesta, y las orientaciones psicológicas y psicosociales quienes acentuaban la importancia de la situación estimular. Posteriormente se expuso un nuevo componente, mediador entre los estímulos estresantes y la respuesta, los factores psicológicos o subjetivos (cognitivos).

Veremos a continuación brevemente cada una de estas perspectivas:

a) Teorías basadas en la respuesta

La teoría del estrés formulada por Hans Selye entiende al estrés como una respuesta no específica del organismo a las demandas hechas sobre él. Es estresor, todo agente nocivo para la homeostasis del organismo. Desde esta teoría cualquier estímulo puede ser estresor, siempre y cuando provoque en el organismo una respuesta inespecífica de necesidad de reajuste o estrés.

Selye, ha señalado que el estrés puede estar asociado tanto a experiencias desagradables como agradables. El estrés no es algo que deba ser evitado, incluso la carencia del mismo implicaría la muerte.

Este autor señala que la respuesta de estrés está constituida por un mecanismo tripartito al que denominó síndrome general de adaptación (SGA), que se daría cuando la respuesta de estrés es mantenida en el tiempo. Este incluye tres etapas:

- 1- **Reacción de alarma**: Es la reacción del organismo cuando es repentinamente expuesto a estímulos a los que no está adaptado. La misma incluye dos fases:
 - a) **Fase de choque**: Constituye la reacción inicial e inmediata al agente nocivo; la cual implica síntomas como taquicardia, disminución de la temperatura corporal, de la presión sanguínea, etc.
 - b) **Fase de contrachoque**: Es una reacción de defensa contra el choque, que implica la movilización de una fase defensiva, con signos de hiperactividad, opuestos a los de la fase anterior, como hipertermia, hipertensión, etc.
- 2- **Etapa de resistencia**: En esta, se produce una adaptación del organismo al estresor, implicando una mejoría y desaparición de los síntomas.
- 3- **Etapa de agotamiento**: Ocurre, siempre que el organismo continúe expuesto a un estresor severo de manera prolongada, produciéndose la pérdida de adaptación previamente lograda, con la consecuente reaparición de los síntomas de la fase de reacción de alarma.

Los seres humanos, al igual que todos los mamíferos, reaccionan rápidamente ante una amenaza para sobrevivir. En cuanto se percibe una situación amenazadora, el cuerpo se prepara para la acción. De modo que la reacción de alarma, se desencadenaría para generar un máximo de energía que permita pelear o huir. En el hombre primitivo, esta capacidad de respuesta estaba al servicio de la defensa frente a adversidades naturales, o ante el ataque de algún animal. Hoy, parece oportuno incluir el aporte de

Serban (1981)³⁰ quien, señala que las ansiedades del mundo moderno exigen claridad de pensamiento a lo largo de un período de tiempo prolongado, en vez de acción rápida. Pelear o huir, no ayuda si uno está tenso con respecto a las normas sexuales, nuevos papeles sociales de la mujer y del hombre, o relaciones superficiales, tensiones comunes en las sociedades modernas. Pelear o huir tampoco ayuda ante presupuestos muy ajustados, competencia por empleo o carreteras congestionadas.

b) Teorías basadas en el estímulo

El grupo de T.H. Colmes es uno de los iniciadores en esta orientación. Estas teorías localizan al estrés fuera del individuo, entendiendo al estrés en términos de características asociadas a estímulos del ambiente, que alterarían el funcionamiento del organismo.

Desde aquí, se concibe que cada persona posee ciertos límites de tolerancia al estrés, una vez pasados estos límites, el mismo se hace intolerable y aparecen los daños fisiológicos y/o psicológicos.

Una dificultad que se plantea a partir de esta teoría es la delimitación de las situaciones que puedan ser consideradas como estresantes, ya que una situación puede ser estresante para un individuo y no para otro.

c) Teorías basadas en la interacción

Si bien los enfoques anteriores entienden la importancia de los factores psicológicos en la respuesta de estrés, tienden a ver al individuo como pasivo en el proceso del mismo.

En cambio, las teorías basadas en la interacción, le dan mayor relevancia a los factores psicológicos que median entre el estímulo estresor y la respuesta de estrés.

Desde aquí, se propone que el estrés se origina a través de la relación entre la

³⁰ Davidoff Linda. (1989) "Introducción a la Psicología". Ed. McGraw-Hill, México. Pág. 409

persona y su entorno. En esta línea Lazarus y Folkman (1984) definen el estrés como un proceso interaccional, una relación particular entre la persona y la situación, que se produce cuando la persona valora que las demandas exceden sus recursos de ajuste y hacen que peligre su bienestar.

En esta línea Sierra, Ortego, y Zubeidat (2003)³¹ sostienen que la diferencia entre ansiedad y estrés, radica en que la ansiedad es considerada como una reacción emocional ante una amenaza, manifestada tanto a nivel cognitivo, fisiológico y motor, mientras que el estrés sería considerado como un resultado de la incapacidad del individuo frente a las demandas del ambiente.

Desde una perspectiva médica se ha definido al estrés como “un proceso en el que las demandas ambientales comprometen o superan la capacidad adaptativa de un organismo, dando lugar a cambios biológicos y psicológicos que pueden situar a las personas en riesgo de enfermedad” (Cohen, S. et al., 1995)³². De acuerdo con esta definición, el estrés puede ser considerado como un factor de riesgo de enfermedad psíquica y somática.

En síntesis, entendemos que la respuesta de estrés ocurrirá cuando se produzca una ruptura del balance entre la percepción de la demanda y la percepción de los recursos personales para superarla; el individuo puede vivenciar esto como un reto o como una amenaza, si lo percibe como una amenaza el resultado será un aumento del nivel de ansiedad.

2.9 - Ansiedad y cognitivismo

A partir de la década de los años sesenta, a raíz de los estudios y las formulaciones sobre el concepto de estrés y los procesos de afrontamiento, comenzaron

³¹ Sierra, J. C; Ortego, V; Zubeidat, I. Op. cit. Pág. 49

³² Martínez Plaza, Alfredo. “Riesgos psicosociales. Repercusión neurológica del estrés” [En línea]: http://neurologiadeltrabajo.sen.es/pdf/drplaza_2007.pdf

a cobran relevancia en el ámbito de la Psicología los procesos cognitivos que dieron lugar al enfoque cognitivista.

El eje cognitivo del individuo muestra los pensamientos, creencias, ideas e imágenes que acompañan a la ansiedad; estos pensamientos inductores de ansiedad giran en torno al peligro de una situación determinada o al temor ante una posible amenaza.

La mayor aportación de este enfoque fue la de desafiar el paradigma estímulo-respuesta, que se había utilizado hasta ese momento para explicar la ansiedad.

Desde esta orientación, el individuo percibe la situación, la evalúa y valora sus implicaciones; si el resultado de dicha evaluación es amenazante, entonces se iniciará una reacción de ansiedad modulada por otros procesos cognitivos. Por consiguiente, desde este enfoque, se considera que las situaciones son sólo potencialmente ansiógenas, porque no siempre producen reacciones de ansiedad, lo que generaría la reacción es el significado o la interpretación de la situación que hace el individuo.

Algunos autores como Marks (1987)³³ han cuestionado lo que ellos ven como la "falacia" de la supremacía de lo cognitivo, suponiendo que los pensamientos no son necesariamente la causa de la ansiedad, pero sí un signo de la misma. Pero también se sabe, que las cogniciones tienen una amplia influencia sobre los sistemas emocionales y que uno puede identificar los pensamientos automáticos productores de ansiedad, antes de que se produzca la activación emocional.

2.9.1 - Factores Cognitivos

Muchos Psicólogos han desarrollado el interés en comprender cómo el ser humano funciona cognitivamente. A raíz de ello ha surgido una división de los factores cognitivos en tres tipos:

³³ Cía, Alfredo (2002) ob.cit. Pág. 56

a) Esquemas Cognitivos

Son entidades organizacionales que contienen todo el conocimiento del individuo, en un determinado momento, acerca de sí mismo o del mundo circundante, organizadores estables de las cogniciones. Representan los conceptos globales que la persona utiliza habitualmente para designar la realidad, con los que prejuicia y suele distorsionar la recepción de la información.

Existen diferencias individuales marcadas en cuanto al contenido específico y organización de las estructuras de conocimiento. Así, cada individuo puede tener un esquema organizado alrededor de determinado tipo de información.

Los esquemas se construyen a partir de información recibida y procesada por el individuo en el pasado y contienen el conocimiento de cómo son organizados y estructurados los estímulos ambientales. Estos, además de ser un mecanismo de almacenaje para información antigua, también juegan un rol activo en el procesamiento de la información nueva, ayudando a determinar cuál información será atendida y cual ignorada; como así también, cuánta importancia adjudicar al estímulo y cómo estructurar la información.

Beck y Clark (1988) afirman que las estructuras cognitivas o esquemas *“guían los procesos de evaluación, codificación, organización, acumulación y recuperación de la información, mediante ellos los estímulos coherentes con los esquemas existentes son elaborados y codificados, mientras que la información inconsistente o irrelevante es ignorada u olvidada...”*³⁴

Un esquema, será fortalecido cuando información similar sea procesada repetidamente, y por lo tanto, almacenada en el mismo esquema; y puede ser cambiado cuando la información recibida del ambiente discrepe con cierta categoría de información esquemática codificada. No obstante, un esquema que se usa con frecuencia puede volverse difícil de cambiar, en la medida que se acumula gran cantidad de información consistente con el tema básico de determinado esquema. Así, parecen organizar la información existente de tal modo que proveen estabilidad a través del tiempo y abstracción de las cosas comunes a través de las situaciones. Permiten

³⁴ Cía, Alfredo. ob.cit. Pág. 53.

además la emergencia de significado y cierta economía de esfuerzos, pero lo hacen de forma tal, que permite que se desarrollen distorsiones y tendencias, y habitualmente estas tendencias operan de modo conservador, dirigidas a ser consistentes con la estructura existente.

b) Productos Cognitivos

Al igual que las estructuras cognitivas, están constituidos de contenido informacional, no obstante, mientras las estructuras son los datos “crudos” almacenados en el SNC, los productos cognitivos son los resultados del procesamiento de la información.

Los lingüistas se refieren a ésta distinción, como la diferencia entre estructuras profundas y de superficie. Así, los productos cognitivos pueden verse como signos o señales de la naturaleza de las estructuras de conocimiento.

Los psicólogos se han referido a ellos con diversos nombres, tales como creencias, pensamientos Automáticos, entre otros, a los que haremos referencia más adelante.

c) Procesos Cognitivos

Los procesos cognitivos nos revelan cómo las estructuras profundas se trasladan a las estructuras de superficie, es decir, cómo las estructuras de conocimiento derivan en productos cognitivos.

Los esquemas proveen el contexto para el procesamiento, y estos procesos determinan cómo es percibida la información y cómo es codificada, almacenada, combinada y cambiada con respecto a información ya existente.

Cuando el individuo se enfrenta con una información ambiental nueva, discrepante con el esquema ya existente, pueden ocurrir dos cosas: que el estímulo sea *asimilado* o alterado, transformándose en compatible con el esquema preexistente, o que el mismo esquema sea modificado, de modo que se *acomode* a la información que produce discrepancia.

La mayoría de la literatura en Psicología cognitiva sugiere que el proceso de asimilación ocurre con más frecuencia que el de acomodación.

Bajo condiciones normales, las estructuras de conocimiento existentes pueden proveer guías altamente adecuadas para las realidades externas. Pero también es probable que la asimilación conduzca a productos cognitivos inadecuados, cuando los esquemas sean inadaptativos.

2.9.2 – Teorías sobre los sesgos cognitivos

Los modelos cognitivos más recientes del sesgo, conciben la ansiedad como fruto de una serie de sesgos cognitivos o tendencias en la interpretación de la situación. Cuando esta tendencia o sesgo es muy exagerada o errónea tiende a producir reacciones de ansiedad muy intensas que pueden llegar a ser patológicas (Eysenck, 1992, 1997).

Algunos investigadores se han focalizado específicamente en algún aspecto parcial de este sesgo. De este modo, se han formulado algunas teorías enfocadas en el aspecto atencional del sesgo, otras del sesgo de memoria como así también del sesgo de interpretación del entorno. A continuación veremos algunas de estas teorías:

Teoría de Eysenck, Michael W.

Eysenck,³⁵ formulo una teoría que relaciona diversos trastornos de ansiedad con los sesgos cognitivos. La idea de esta teoría, es que existen cuatro fuentes principales de información con las que se relacionan diferentes trastornos de ansiedad; dichos trastornos vienen favorecidos por la existencia de sesgos cognitivos relativos a esas cuatro fuentes de información:

³⁵ Miguel Tobal, González Ordi y Cano Vindel (1996) "Entrevista a Michael W. Eysenck". [En línea]: <http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=727>

- 1) **La percepción de la actividad fisiológica:** La cual se presenta en los pacientes con *ataques de pánico*, quienes muestran sesgos cognitivos en la percepción e interpretación de su propia actividad fisiológica.
- 2) **La percepción de la conducta:** La cual se presenta en los pacientes *fóbicos sociales*, quienes mostrarían sesgos cognitivos en la percepción e interpretación errónea de su propia conducta.
- 3) **La percepción de las cogniciones** (información en la memoria a largo plazo): La cual se presenta en los *obsesivo-compulsivos*, quienes quizás de forma repetitiva, muestran sesgos cognitivos aplicados principalmente a sus propios pensamientos internos.
- 4) **La valoración cognitiva sobre el ambiente exterior:** Presentándose en los individuos con *fobias específicas*, quienes muestran sesgos cognitivos relacionados con la forma en que valoran la información procedente del exterior.

Existiría pues, un paralelismo, en cuanto a procesos cognitivos se refiere, entre la ansiedad subclínica (o rasgo específico) y los trastornos psicopatológicos de la ansiedad. No obstante, en la ansiedad subclínica o rasgo, estos sesgos cognitivos sólo se activarían en situaciones de estrés; manifestando, de este modo el individuo una transitoria desadaptación en circunstancias ambientales más demandantes, y un funcionamiento dentro de lo normal en un entorno tranquilo y rutinario. En la ansiedad patológica, en cambio, el sesgo cognitivo y la ejecución disfuncional son constantes. Por este motivo, se dice que los rasgos específicos se constituyen como factores de vulnerabilidad latentes, aumentando la probabilidad de llegar a desarrollar, en un futuro, un trastorno de ansiedad patológico.

Teoría de la Hipervigilancia de Eysenck

Las investigaciones en torno al sesgo atencional de los sujetos ansiosos han buscado la confirmación experimental de un sesgo selectivo atencional, dirigido hacia la amenaza, en los pacientes con Trastorno de Ansiedad Generalizada, responsable también de la interpretación de los estímulos ambiguos como amenazantes.

M. Eysenck (1991) formuló la teoría de la hipervigilancia, de acuerdo a ciertas características de los individuos ansiosos.

Desde aquí, se ha señalado que los individuos con un estilo atencional hipervigilante percibirían el entorno mucho más amenazante que aquellos que no lo son, aumentando por ello las posibilidades de que desarrollen ansiedad clínica.

En los individuos con elevada tendencia ansiosa, la hipervigilancia se manifestaría a través de:

- a) Una ***vigilancia general***, la cual se manifiesta por una propensión a atender a cualquier estímulo irrelevante que se presente, redundando en una elevada distracción.
- b) Una ***elevada tasa de escaneo del entorno***, la cual comprende numerosos movimientos oculares rápidos que recorren el campo visual una y otra vez.
- c) Una ***hipervigilancia específica***, la cual se demuestra por una propensión a atender selectivamente a los estímulos amenazantes respecto a los neutrales.
- d) Un ***estrechamiento de la atención*** previa a la detección de un estímulo relevante, y luego, cuando el estímulo saliente de tipo amenazante es procesado.

Varios autores han comprobado que los individuos ansiosos tienden a explorar el ambiente mucho más rápidamente que los no ansiosos, sobre todo en lo que respecta al campo visual y posibles signos de amenaza.

Teoría de Beck

Dentro de las teorías del sesgo, se encuentra la teoría de Beck, autor que investigó el papel de los mecanismos cognitivos en el desarrollo y mantenimiento de los trastornos de ansiedad.

Beck (Beck, 1976; Beck, y Emery 1985) ³⁶ propuso un modelo que relaciona la Depresión y la Ansiedad con un sesgo cognitivo congruente con el estado emocional.

El enfoque teórico de Beck y Emery, tiene el mérito de ser el primer intento sistemático en brindar una teoría cognitiva para la ansiedad en la clínica. En sus investigaciones, observaron que los procesos ideacionales de los pacientes que sufrían trastornos de ansiedad eran recurrentes respecto al tema del peligro y advirtieron que esas cogniciones de peligro implicaban de forma consistente una percepción errónea o una distorsión de la realidad. Estas maneras erróneas de pensar recibieron el nombre de distorsiones cognitivas; las cuales derivan a su vez de los esquemas cognitivos, es decir, de las creencias personales o significados subjetivos a menudo aprendidos en la etapa infantil del desarrollo, que por lo general actúan sin que la persona sea conciente de su papel.

Según estos autores, los individuos ansiosos poseerían esquemas cognitivos inadaptativos de un modo latente, que constituirían una vulnerabilidad cognitiva para el desarrollo de su psicopatología.

A partir de investigaciones realizadas, Beck y Emery concluyeron que los individuos ansiosos, por efecto de la activación de sus esquemas, procesan selectivamente la información relevante a peligros personales. Por lo cual, este tipo de pacientes, tienden a interpretar los estímulos ambiguos como amenazantes. Y además, su capacidad cognitiva se encuentra limitada, por utilizar gran parte de la misma en la percepción y escaneo de éste tipo de estímulos.

Beck, observó que durante las sesiones, los pacientes expresaban frecuentemente su negativismo con distorsiones cognitivas específicas, a las que denominó pensamientos automáticos.

³⁶ Arcas Guijarro, S., Cano Vindel, A. (1999). Procesos cognitivos en el trastorno de ansiedad generalizada, según el paradigma del procesamiento de la información. *Psicología.COM* [Online], 3 (1), 145 párrafos. [En línea]: http://www.psiquiatria.com/psicologia/vol3num1/art_6.htm [consultado en abril de 2008]

Pensamientos automáticos

Desde el enfoque cognitivo se cree que los individuos con trastornos de ansiedad, presentan hábitos cognitivos que originan su ansiedad o la empeoran. Estas personas, están predispuestas a desarrollar autodiálogos negativos, ya que tienden a catastrofizar, a suponer siempre lo peor. La ansiedad anticipatoria que acompaña este tipo de trastornos, se va desarrollando a partir de enunciados distorsionados, autodiálogos, que llevan a la evitación, y esto, desata más autocharlas ansiosas, creándose de esta manera un círculo vicioso que se autoperpetúa.

Constantemente las personas describimos el mundo que nos rodea, y hacemos interpretaciones de lo que percibimos, asignándole a cada cosa o suceso un rótulo o etiqueta. Estas, forman parte de un interminable diálogo interno que desarrolla cada individuo consigo mismo. Este ha sido denominado por Albert Ellis, como autocharla o autodiálogo. Aaron Beck los denominó pensamientos automáticos por considerar que este nombre describía justamente el automatismo que caracteriza a este tipo de pensamientos.

Los pensamientos automáticos son nuestra charla interna o autodiálogo, a nivel mental. Se trata de interpretaciones subjetivas de las cosas que nos ocurren que a menudo, suelen ser erróneas, en el sentido de dar una falsa imagen o interpretación de las cosas y los hechos, por lo que se le dice que están basados en distorsiones cognitivas. Estos pensamientos se diferencian de la forma de reflexionar y analizar los problemas que tenemos las personas en estados anímicos de mayor calma, nuestros pensamientos racionales, que intentan adaptarse a los problemas y analizarlos para intentar resolverlos. En contraste con éstos, los pensamientos automáticos presentan las siguientes características:

- *Son mensajes específicos y concisos:* Por ejemplo, una persona que teme ser rechazada por otros, se dice a sí misma: "*soy tonto e inútil*". Esta autocharla, al ser tan automática, hace que la persona no perciba el efecto negativo que trae la misma sobre su humor y sentimientos.
- *Aparecen como mensajes recortados, expresados en forma telegráfica.* Por ejemplo, una persona pendiente de que en cualquier momento su corazón

podiera acelerarse y producir un infarto, se imagina tendido en el suelo desmayado y solo, y fugazmente se le pasa por su mente el pensamiento "*voy a morir*". Unas pocas palabras o una imagen, operan como disparadores de un conjunto de recuerdos atemorizantes.

- Más allá de su irracionalidad, generalmente son creídos fielmente: Dado que aparecen tan rápidamente, es difícil refutarlos. Son creíbles porque prácticamente no se discriminan de todo lo que pensamos, ni se cuestionan, ni sus conclusiones son sometidas a un análisis lógico.
- Son espontáneos: Surgen repentinamente en la mente como juicios con valor de verdad, sin ser producto del análisis o razonamiento e influyen en el modo de conducirse ante el mundo.
- Con frecuencia se expresan en términos de "debería", "tendría que..." Aparecen a menudo como obligaciones que nos imponemos a nosotros mismos en forma de exigencias intolerantes, provocando de este modo sentimientos de culpa que disminuyen nuestra autoestima. Por ejemplo, un deportista ante una competencia sale en tercer lugar y rápidamente piensa sintiéndose irritado consigo mismo: "debería haber ganado, soy un perdedor"
- *Tienden a ser negativos o catastróficos*: Esto es, a dramatizar o exagerar las cosas esperando que suceda siempre lo peor. Por ejemplo, una persona que termina de almorzar y siente que se le acelera un poco el corazón, piensa inmediatamente: "*Me va a dar un ataque cardíaco*".
- *Se entretajan sutilmente y se van transfigurando*: A medida que se desarrolla el autodiálogo, va adquiriendo un aparente carácter reflexivo y creíble.
- *Son aprendidos desde la infancia*: Siendo el reflejo momentáneo de actitudes y creencias que se han ido aprendiendo, desde la niñez; y como en esos períodos aún no se ha desarrollado demasiado la capacidad racional de análisis de las personas, se asimilan con mayor facilidad y son almacenados en la memoria esperando a ser disparados por situaciones con carga emocional.

Todos hemos sido condicionados por la familia, la escuela y otras influencias socio-culturales, como por los medios masivos de comunicación, para interpretar de determinado modo los sucesos de nuestra vida. Así, cada persona de acuerdo a sus vivencias ha ido centralizando la atención sobre un grupo

particular de pensamientos automáticos. Esta atención selectiva como la llama Beck , hace que un individuo tenga una cierta clase de pensamientos y tienda a percibir un solo aspecto de su ambiente, configurando lo que se denomina visión en túnel o filtro mental, que implica la consideración de un aspecto del medio excluyendo al resto. Esto lleva a que la persona interprete los acontecimientos de forma rígida.

Las personas proclives a estar ansiosas se preocupan generalmente por la anticipación de futuros peligros e incertidumbres. Diversos son los estudios que han revelado la noción de que ciertos pensamientos e imágenes automáticos acompañan la experiencia de ansiedad. A partir de esta conexión, se ha sugerido que si esas cogniciones que acompañan la experiencia de ansiedad fuesen identificadas y modificadas para adecuarlas a la realidad, la ansiedad podría modificarse hasta erradicarla.

2.10 - Ansiedad y preocupación

De acuerdo al diccionario inglés Collins: *"la ansiedad es un estado de dificultad o "tensión", causado por la aprensión de posibles infortunios, peligros y preocupaciones"*³⁷

La noción de que los pensamientos acerca de futuros eventos aversivos tienen una significación relevante en los estados de ansiedad ha sido reafirmada por varios cognitivistas, ya que la preocupación es uno de los síntomas que informan con gran frecuencia los pacientes con trastornos de ansiedad. De hecho, las clasificaciones nosológicas vigentes (DSM III-R y DSM IV) presentan a la preocupación como el ingrediente central definitorio del trastorno de ansiedad generalizada o TAG.

La anticipación futura comprende al sistema cognitivo y a la emoción ansiosa, unidos mediante el fenómeno de la preocupación. Los contenidos de la preocupación se relacionan esencialmente con futuros estados aversivos indeterminados.

³⁷ Cía, Alfredo (2002) Op.Cit. Pág. 51

Borkovec, Robinson y col. (1983) definen a la preocupación "*como una cadena de pensamientos e imágenes vinculados a un afecto negativo y relativamente incontrolables. El proceso de preocupación representa un intento de comprometerse en la resolución de un problema mental o de un tema cuya salida es incierta y que contiene la posibilidad de una o más salidas negativas.*"³⁸

La probabilidad de que un estímulo amenazante del entorno inicie un proceso de preocupación en un individuo depende de varios factores, como una interacción con las estructuras de preocupación acumuladas, del estado emocional actual y de la magnitud de la situación amenazante. Asimismo, el valor de amenaza de los estímulos del entorno tiende a ser mayor para individuos con una elevada tendencia ansiosa, debido a sus prejuicios atencionales o a sesgos interpretativos, pueden poseer más conjuntos de preocupaciones estructuradas y pueden percibirse a sí mismos como carecientes de estrategias de afrontamiento. Por tal motivo, parece ser que estos individuos se preocupan más que los que tienen una baja tendencia ansiosa.

Son muchas las teorías que han contribuido en el esclarecimiento de las características de este sesgo de interpretación del entorno tan característico de los trastornos de ansiedad. Entre ellas destacamos la siguiente:

Teoría de la preocupación como autofocalización de Barlow (1988)

El modelo de Barlow describe el curso de las preocupaciones como un ciclo capaz de retroalimentarse. Según este autor, los pacientes ansiosos tienen almacenadas en su memoria ciertas proposiciones, de contenido ansiógeno, que se activan ante determinadas situaciones ambientales, o a partir de la elevación del arousal. La activación de estas proposiciones, va a provocar un cambio en los procesos atencionales, que dejarán de focalizarse en el medio ambiente externo para pasar a autofocalizarse. Esta autofocalización consiste en un estrechamiento atencional o hipervigilancia que impide redirigir la atención sobre los estímulos externos, lo que redundará en esa sensación de incontrolabilidad de las preocupaciones. Por efecto de esta hipervigilancia se desencadenará, en el sujeto, un estado afectivo negativo que produce un renovado aumento de la activación fisiológica. Con lo cual la autofocalización será

³⁸ Cía, Alfredo (2002) Op. cit. Pág. 63

cada vez mayor, como también la incontrolabilidad de las preocupaciones.

Otro punto de inicio, en este ciclo de la preocupación, es el fracaso en la interacción con el entorno. Pues este tipo de preocupaciones sólo puede encabezar ejecuciones disfuncionales, responsables de incrementar, una vez más, el estado afectivo negativo y los niveles de arousal.

CAPÍTULO III

AFRONTAMIENTO

3.1 - Origen del término

La manera en que las personas intentan dar respuesta a las situaciones estresantes ha sido uno de los temas centrales de la psicología. Inicialmente desde la orientación psicoanalítica estas respuestas recibieron el nombre de mecanismos de defensa.

A partir de trabajos realizados sobre las defensas adaptativas, algunos investigadores comenzaron a interesarse en las estrategias conscientes que utilizaban los individuos al enfrentarse con situaciones estresantes; y fue entonces que en los años sesenta una nueva línea de investigación comenzó a utilizar el término “afrontamiento” para referirse a los mecanismos de defensa maduros que favorecen la adaptación del individuo. Algunos investigadores señalaban que las respuestas de afrontamiento se distinguían del comportamiento defensivo, en que éste es por definición, rígido, compulsivo y distorsiona la realidad, mientras que la respuesta de afrontamiento es flexible, deliberada y orientada a la realidad.

Antes de este período, el término había sido utilizado informalmente en la literatura de las ciencias médicas y sociales. Pero a partir de entonces el concepto de afrontamiento empezó a adquirir un significado técnico para algunos investigadores. Y fue en el año 1967 que la categoría “coping” o “afrontamiento” fue incluida en los *Psychological Abstracts*.

El comportamiento y las respuestas de las personas ante el estrés son uno de los factores principales que influyen en la salud y enfermedad. Las investigaciones realizadas en torno a este tema, han puesto de manifiesto el impacto negativo que ejerce el estrés en la salud de los individuos, pero también se ha podido constatar que las estrategias de afrontamiento que éstos utilizan pueden regular o mediatizar dichas consecuencias negativas para la salud. El estudio del afrontamiento ayudaría entonces, a identificar los elementos que intervienen en la relación dada entre situaciones estresantes de la vida y síntomas de enfermedad.

A raíz de lo expuesto es que los estudios sobre afrontamiento, están aumentando velozmente, debido a la nueva tendencia de nuestra ciencia a enfatizar los recursos y habilidades del individuo y su capacidad de adaptación en lugar de focalizarse en los procesos patológicos. Asimismo, entre las preocupaciones de nuestra sociedad actual se halla ocupando un lugar significativo el tema de la adaptación –inadaptación del individuo a su entorno.

3.2 - Definición de afrontamiento

A lo largo de su relativamente breve historia de estudio, el término afrontamiento ha adquirido una rica variedad de definiciones, las cuales han sido utilizadas de forma intercambiable originando confusión entre investigadores y clínicos.

El término “afrontamiento” es la traducción al castellano del término inglés “coping” y es utilizado de manera muy amplia en trabajos referidos al estrés y a la adaptación en situaciones estresantes. Generalmente el afrontamiento es definido como un conjunto de respuestas ejecutadas ante una situación estresante para controlar y/o reducir de alguna manera la situación aversiva.

Lazarus y Folkman (1984) definieron el afrontamiento como *“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 de los individuos”*.³⁹

Para Holahan, Moos y Schaefer, (1996) el afrontamiento es *“...un factor estabilizador que puede ayudar a los individuos a mantener la adaptación psicosocial durante los períodos de estrés y que comprende los esfuerzos cognitivos y conductuales para reducir o eliminar las condiciones estresantes y el malestar emocional asociado a ellas”*.⁴⁰

³⁹ Martín Díaz, Jiménez Sánchez, Fernández- Abascal. (1997) “Estudio sobre la escala de estilos y estrategias de afrontamiento”. Revista electrónica de motivación y emoción. [En línea]: reme.uji.es/articulos/agarce4960806100/texto.html

⁴⁰ Holahan, C., Moos, R. y Schaefer, J. (1996) “Coping, Stress Resistance, and Growth: Conceptualizing Adaptive Functioning” en Zeidner, M. y Endler, N. “Handbook of coping” John Wiley & Sons, INC. New York – USA.

3.3 - Enfoques Teóricos del afrontamiento

Por tratarse de un constructo relativamente nuevo dentro del ámbito de la psicología, no existen criterios consensuados en cuanto al tipo y número de estrategias que manejan las personas. Por lo tanto, en la literatura científica encontramos diversas propuestas clasificatorias, una que lo concibe como un estilo personal, y otra que lo entiende como proceso.

La distinción entre los investigadores que enfatizan las variables predisponentes (rasgos) en oposición a los que resaltan los factores situacionales (afrontamiento como proceso), ha sido en varias ocasiones considerada como la distinción entre el acercamiento interindividual y el acercamiento intraindividual.

El acercamiento interindividual al afrontamiento, intenta identificar estilos de afrontamiento básicos, estrategias utilizadas por individuos particulares ante diferentes tipos de situaciones estresantes. Por otra parte, el acercamiento intraindividual, intenta identificar estrategias básicas de afrontamiento utilizadas por los individuos en tipos particulares de situaciones estresantes. Desde aquí, se piensa que los individuos tienen un repertorio disponible de opciones de afrontamiento, de las cuales pueden construir la que consideren de acuerdo a la naturaleza de la situación. (Cox & Ferguson, 1991).⁴¹

Como punto de partida desarrollaremos el concepto de afrontamiento tomando estas dos orientaciones a las que ya hicimos mención, una que lo asume como estilo, esto es, como relativamente estable y otra que lo entiende como un proceso.

3.3.1 - Estilos de afrontamiento

Los estilos de afrontamiento serían maneras habituales de enfrentar una crisis, se trataría de disposiciones personales para hacer frente a las diversas situaciones

⁴¹ Roitman, Marcela .Tesis de Licenciatura “Variables asociadas a la Resiliencia” Afrontamiento y Autocontrol en sujetos con presencia de factores de riesgo y en sujetos con ausencia de factores de riesgo. Facultad de Psicología. Universidad del Aconcagua. (2003). Pág. 64.

estresantes. Desde esta orientación se asume que factores de base personales, relativamente estables determinarán la selección de conductas de afrontamiento.

Arcas y Manzano (1989)⁴² diferencian entre “estilos de afrontamiento” y “estrategias de afrontamiento”, y se refieren a “*estilos de afrontamiento*” como variables disposicionales que influyen sobre la elección de las estrategias de afrontamiento, y propiamente a las “*estrategias de afrontamiento*” como acciones concretas y específicas puestas en marcha para enfrentarse a la situación.

A continuación desarrollaremos algunas de las teorías que consideran al afrontamiento como estilo:

Modelo represor – sensibilizador de Bryne (1964)

Bryne, (1964) desarrollo un modelo centrado en el concepto de estilo de afrontamiento, sugiriendo que las estrategias defensivas de las personas ante el estrés pueden ubicarse en algún punto de la dimensión bipolar represión-sensibilización. Desde esta perspectiva se refiere que el modo represor tendería a la negación y a la evitación, a diferencia del sensibilizador que sería vigilante y expansivo.

Se trataría, según este autor de un constructo unidimensional del afrontamiento, en donde en un extremo se encontrarían las personas altamente sensibilizadas y en el otro extremo las altamente represoras.

Los individuos represores han informado experimentar baja ansiedad ante situaciones estresantes, sin embargo emiten elevadas respuestas fisiológicas. En cambio, los sensibilizadores tienden a informar mayor grado de ansiedad que el reflejado en los registros fisiológicos. Se ha sugerido que ambos tienden a responder de manera estereotipada al estrés, en lugar de establecer respuestas que se ajusten a las demandas de la situación particular. Los represores negarían psicológicamente la ansiedad, mientras que los sensibilizadores la incrementarían.

⁴² Arjona Arcas, J; Guerrero Manzano, S “Un estudio sobre los estilos y las estrategias de afrontamiento y su relación con la variable adaptación” [En línea]: www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-182-1-un-estudio-sobre-los-estilos-y-las-estrategias-de-afront...”

Modelo de Miller (1987) de estilos cognitivos Monitoring y Blunting.

El modelo de Millar, se basa en el modo en que las personas cognitivamente procesan la información referente a sucesos aversivos, con el fin de mitigar las reacciones de estrés concomitantes.

Monitoring (incrementador) denota el grado con que un individuo esta alerta y sensibilizado respecto a la información relacionada con amenaza.

Blunting (atenuador) indica el grado con que un individuo evita o transforma cognitivamente la información de amenaza.

Estos tipos se han operativizado evaluando las preferencias que tienen los individuos por la información y la distracción a través de la escala Millar Behavioral Style Scala (MBSS).

Se ha demostrado que los incrementadores tienen la tendencia a valorar las situaciones ambiguas como amenazantes. También se observó que éstos, atienden más a las situaciones negativas, pudiendo influir de este modo sobre el propio proceso de evaluación cognitiva (Muris y de Jong 1993).

Sin embargo, Miller (1990) señaló que estos estilos, pueden ser más o menos adaptativos en función de la controlabilidad de la situación estresante, señalando que la combinación Bajo Incrementador- Alto Atenuador, seria una manera efectiva para el afrontamiento de situaciones incontrolables, favoreciendo con este modo de afrontamiento en la reducción de la ansiedad y/o frustración. En cambio una combinación Alto Incrementador- Bajo Atenuador, seria una forma efectiva de afrontar situaciones que permiten mayor control de la amenaza; ya que ante una situación controlable, incrementar la información, le permitiría al individuo regular adecuadamente su conducta.

Kohlman (1993) propuso cuatro patrones de afrontamiento:

Modo vigilante rígido: Es llevado a cabo por individuos con *alta vigilancia* y *baja evitación*. Los cuales se estresan esencialmente por la incertidumbre respecto a una

situación amenazante, por lo cuál tienden a buscar información sobre el estresor para configurar una imagen mental de la confrontación anticipada.

Modo evitador rígido: Es llevado a cabo por individuos con *baja vigilancia y alta evitación*. Los cuales tienden a prestar poca atención a las características amenazantes del estresor, ya que la activación emocional ocasionada por las señales anticipatorias de confrontación le originan gran nivel de amenaza.

Modo flexible: Es llevado a cabo por individuos con *baja vigilancia y baja evitación*. Los cuales emplean de manera flexible las estrategias de acuerdo a los requerimientos de cada situación en particular, ya que pueden tolerar tanto la situación de incertidumbre como la sorpresa negativa de una posible activación emocional.

Modo inconsistente: El cual es llevado a cabo por individuos ansiosos, con *alta vigilancia y alta evitación*. Los cuales se estresan considerablemente tanto por la incertidumbre de la situación estresante, como por la activación emocional causada por las señales anticipatorias, ya que cuando intentan tomar distancia del estresor para reducir la ansiedad, esto incrementa su incertidumbre con el consecuente incremento del estrés, y viceversa.

3.3.2 - Afrontamiento como proceso

Durante 1970 y 1980, los investigadores comenzaron a creer que los patrones de afrontamiento, no estaban de gran manera determinados por los factores individuales. Desde este punto de vista, remarcaron la importancia del estudio del contexto situacional, en el cual el afrontamiento tiene lugar. Dentro de este enfoque encontramos el grupo de Lazarus, quienes conciben al afrontamiento en términos de proceso, esto es, como respuesta a una situación específica, más que como una característica estable de personalidad. Y desde esta perspectiva se lo define “como *los esfuerzos en curso cognitivos y conductuales para manejar las demandas externas o internas que son evaluadas por el individuo como algo que agrava o excede sus recursos*”.

El afrontamiento es considerado en esta línea, como un proceso dinámico que cambia a través del tiempo, en respuesta a las demandas cambiantes de la situación.

Siguiendo a Lazarus, para considerar el afrontamiento como un proceso se deben asumir los siguientes principios:

- El término afrontamiento se emplea indistintamente de que el proceso sea adaptativo o inadaptativo, eficaz o ineficaz. Debe separarse de los resultados. No existen procesos de afrontamiento universalmente buenos o malos, esto depende de múltiples factores como la persona, el tipo específico de encuentro, etc.
- El afrontamiento depende del contexto. Se trata de una aproximación orientada contextualmente más que como una disposición estable. El proceso de afrontamiento empleado para diferentes amenazas, producido por alguna fuente generadora de estrés psicológico, varía en función de la significación adaptativa y los requerimientos de otras amenazas.
- Unas estrategias de afrontamiento son más estables o concientes que otras a través de las situaciones estresantes. Precisamente, Lazarus ha obtenido datos que indican más estabilidad para la estrategia “reevaluación positiva” que para la de “búsqueda de apoyo social”.
- La teoría del afrontamiento como proceso enfatiza que existen al menos dos funciones principales del afrontamiento, una *focalizada en el problema* y otra *focalizada en la emoción*.
- El afrontamiento va a depender de la evaluación que haga el individuo respecto de poder o no hacerse algo para cambiar la situación. Si la valoración dice que puede hacerse algo, predominará el afrontamiento dirigido al problema. En cambio si la valoración dice que no puede hacerse nada, predominará el afrontamiento dirigido a la emoción.

3.4 - Dimensiones del afrontamiento

Afrontamiento focalizado en el problema:

Este tipo de afrontamiento tendrá lugar cuando el individuo considere que la situación es susceptible de cambio, es decir, que puede modificar las condiciones amenazantes del entorno. Incluye estrategias que intentan resolver, reconceptualizar o minimizar los efectos de una situación estresante, modificando las fuentes generadoras de conflicto mediante acciones instrumentales. La función del afrontamiento focalizado en el problema es cambiar la relación ambiente-persona actuando sobre el ambiente o sobre sí mismo.

Se ha observado que las personas que utilizan este tipo de afrontamiento tienden a adaptarse mejor a los estresores de la vida y a experimentar menos síntomas psicológicos.

Afrontamiento focalizado en la emoción:

Este tipo de afrontamiento tendrá lugar cuando el individuo considere que no puede hacer nada para mejorar la situación. Incluye generalmente estrategias de afrontamiento cognitivo que no modifican directamente la situación pero ayudan a asignarle un nuevo significado. Consiste en cambiar el modo en que se trata o interpreta la situación, para mitigar el conflicto o disminuir el malestar y dolor emocional. Se trataría de regular la respuesta emocional del estrés. Implica estrategias que incluyen la auto-preocupación, la fantasía u otras actividades relacionadas con la regulación de los afectos.

Algunos investigadores consideran que el afrontamiento dirigido a la emoción puede ser perjudicial para la salud, ya que conductas tales como, la negación o la evitación, si bien logran disminuir el grado de trastorno emocional a corto plazo, pueden impedir al individuo enfrentarse de manera realista a un problema susceptible de solución mediante una acción correcta. Por lo cual resultarían inadaptativas, erosionando la salud a largo plazo.

No, obstante se ha considerado que ambas formas de afrontamiento pueden facilitarse mutuamente en la práctica, ya que el reducir un estado emocional suele facilitar las actividades de resolución de problemas, y viceversa, un afrontamiento focalizado en el problema puede facilitar la reducción de una respuesta emocional. Sin embargo, ambas formas de afrontamiento también pueden interferirse cuando por ejemplo, una persona al minimizar la relevancia de una situación puede inhibir las actividades dirigidas a afrontar el problema.

Podríamos pensar que lo óptimo sería entonces, la utilización de estrategias mixtas que permitan, simultáneamente, regular la emoción y manejar la situación estresante.

Para Fierro (1997)⁴³ el afrontamiento entraña siempre la adquisición de un cierto control de la situación que puede oscilar desde el dominio, hasta un somero control de solamente las emociones suscitadas por el evento estresante.

Afrontamiento Evitativo:

La evitación, como respuesta de afrontamiento es otra dimensión que fue identificada por los primeros investigadores del afrontamiento. Dependiendo del marco teórico, esta dimensión ha sido conceptualizada como involucrando respuestas evitativas orientadas hacia las personas y/o hacia la tarea. Un individuo puede reaccionar a situaciones estresantes mediante la búsqueda de gente (diversión social) o comprometiéndose con una tarea sustituta (distracción).

Algunos autores tratan al afrontamiento focalizado en la emoción como una forma de afrontamiento evitativo. Contraponiéndolos a ambos al afrontamiento de aproximación, dado que los dos primeros no se dirigen a la resolución y confrontación directa con los estresores, sino que se focalizan más en la regulación de procesos mediacionales o evitación física inclusive.

⁴³ Arjona Arcas, J; Guerrero Manzano, S .Op.cit

Otras Dimensiones del afrontamiento propuestas por Folkman y Lazarus:

Folkman y Lazarus (1988), han referido para uno de sus procedimientos más utilizados, el Ways of Coping Questionnaire (WCQ), ocho dimensiones del afrontamiento. Existen dimensiones *focalizadas en el problema*, como la confrontación y planificación de solución de problemas, y dimensiones *focalizadas en la emoción*, como el distanciamiento, autocontrol, aceptación de responsabilidad, escape- evitación y revaloración positiva. La dimensión de búsqueda de apoyo social, es considerada como una modalidad de *afrontamiento intermedio*, debido a que posee componentes de ambos tipos de focalización. A continuación se describirán los contenidos de cada dimensión:

Focalizadas en el problema

- **Confrontación:** Se trata de acciones dirigidas hacia la situación; como por ejemplo, expresar ira hacia la persona causante del problema, tratar de que la persona responsable cambie de idea, etc.
- **Planificación de solución de problemas:** Establecer un plan de acción y seguirlo, cambiar algo para que las cosas mejoren, etc.

Focalizadas en la emoción

- **Distanciamiento:** Tratar de olvidarse del problema, negarse a tomarlo en serio, comportarse como si no hubiese ocurrido, etc.
- **Autocontrol:** Guardar los problemas para uno mismo, procurar no precipitarse, etc.
- **Aceptación de la responsabilidad:** Disculparse, criticarse a sí mismo, reconocerse causante del problema, etc.
- **Escape o evitación:** Esperar a que ocurra un milagro, evitar el contacto con la gente, tomar alcohol o drogas, etc.

- **Reevaluación positiva:** La experiencia enseña, hay gente buena, cambié y maduré como persona, etc.

Afrontamiento intermedio

- **Búsqueda de apoyo social:** Pedir consejo o ayuda a un amigo, hablar con alguien que pueda hacer algo concreto, contar el problema a un familiar, etc.

El grupo de Lazarus ha señalado que algunas estrategias como la planificación de solución de problemas y la reevaluación positiva, suelen asociarse a resultados positivos, a diferencia de estrategias como la confrontación y el distanciamiento que han sido relacionadas con resultados negativos.

Como vemos, el afrontamiento ha sido conceptualizado desde diversas orientaciones las cuales han enfatizado las variables disposicionales (afrontamiento como estilo) o situacionales (afrontamiento como proceso), y ha sido clasificado según la focalización de la respuesta (hacia el problema o hacia la emoción), y la naturaleza cognitiva o conductual de las mismas.

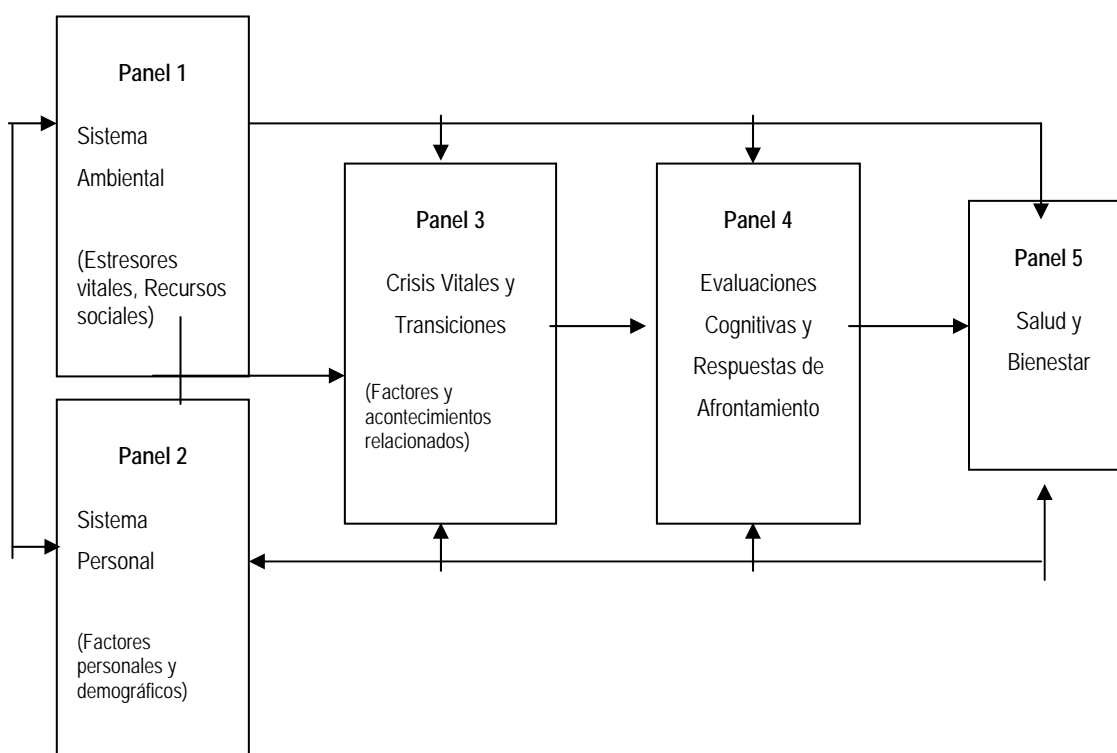
Independientemente de estas aproximaciones y para interés de la presente investigación, abordaremos los estilos y estrategias de afrontamiento como el comportamiento de las personas ante las diversas demandas de sus experiencias vitales y cotidianas que implican una movilización de esfuerzos del individuo, ya sean cognitivos, comportamentales y/o emocionales.

3.5 - Modelo integrador de afrontamiento

En la actualidad, gran parte de los teóricos reconocen que las aproximaciones disposicionales y contextuales tienen fuerza complementaria en la descripción de procesos de afrontamiento.

Holahan, Moos y Schaefer (1996) formularon los procesos de afrontamiento utilizando un marco conceptual integrativo, reconociendo en el proceso de afrontamiento la influencia tanto de características personales del individuo, como la de factores situacionales cambiantes.

Los autores proponen una conceptualización de los procesos de afrontamiento que esboza en términos generales los procesos cognitivos que se ponen en juego ante diversos estresores. Destacan el rol mediador central de las evaluaciones cognitivas y las respuestas de afrontamiento ante sucesos estresantes. Además, los patrones bidireccionales en el marco de trabajo indican la retroalimentación recíproca que puede darse en cada etapa.



Un marco de trabajo conceptual general del proceso del afrontamiento (Moos & Schaefer, 1993)

Si observamos la figura precedente podremos apreciar que: el Sistema Ambiental (Panel 1): está compuesto por los estresores vitales en curso; como por ejemplo, enfermedades físicas crónicas, así como también los recursos sociales de afrontamiento tales como el soporte de los miembros de la familia.

El Sistema Personal (Panel 2): Incluye las características sociodemográficas del individuo y los recursos de afrontamiento personales tales como por ejemplo, la autoconfianza. Esos factores personales y ambientales relativamente estables influyen en las Crisis Vitales y encaran las transiciones individuales (Panel 3) los que reflejan cambios significativos en las circunstancias vitales. A su vez, esas influencias combinadas dan forma a la Salud y el Bienestar (Panel 5) a través de Evaluaciones Cognitivas tanto directas e indirectas y Respuestas de Afrontamiento (Panel 4).

Desde este marco integrador, los autores consideraron la orientación de un individuo hacia un estresor y separaron el afrontamiento en dominios de acercamiento y evitación. A la vez, dividieron estos dominios en categorías que reflejan esfuerzos de afrontamiento cognitivos o conductuales. Proponiendo así cuatro categorías básicas de procesos de afrontamiento: Acercamiento Cognitivo, Acercamiento Conductual, Evitación Cognitiva y Evitación Conductual. Cada una de esas categorías implica diferentes subtipos de Afrontamiento como se observa en el siguiente cuadro:

| Categorías de Afrontamiento Básicas | Subtipos de Afrontamiento |
|--|--|
| Acercamiento Cognitivo | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Análisis Lógico ▪ Reevaluación Positiva |
| Acercamiento Conductual | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Búsqueda de Ayuda o Guía ▪ Solución del Problema |
| Evitación Cognitiva | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Evitación Cognitiva ▪ Aceptación- Resignación |
| Evitación Conductual | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Búsqueda de Gratificaciones Alternativas ▪ Descarga Emocional |

En el capítulo de Metodología se describirán los subtipos de Afrontamiento y se presentará un ejemplo de cada uno de ellos.

3.5.1 - Estrategias de Acercamiento

En general, la gente que cuenta con más estrategias de acercamiento tiende a adaptarse mejor a los estresores de la vida y experimenta menos síntomas psicológicos.

Las estrategias de afrontamiento activas que incluyen la negociación y la comparación optimista han sido asociadas a la disminución de la ansiedad concurrente y a un menor papel de los problemas en el futuro (Holahan, Moos y Schaefer, 1996).⁴⁴

El afrontamiento focalizado en el problema (conductual o de acción directa), el afrontamiento cognitivo (evaluativo) y el afrontamiento social (búsqueda de apoyo social) son agrupados dentro del denominado Afrontamiento de Aproximación o Acercamiento, porque estas respuestas implican una inversión de esfuerzos en el proceso de afrontamiento. Además, pueden moderar la potencial influencia adversa de cada cambio vital negativo y soportar el rol de los estresores en el funcionamiento psicológico (Billings & Moos, 1981; Pearlin & Schooler, 1978; en Holahan, C., Moos, R. y Schaefer, J., 1996).

3.5.2 - Estrategias de Evitación

En contraste con lo referido anteriormente, las estrategias de evitación, tales como el rechazo y la anulación, generalmente están asociadas con la ansiedad, particularmente cuando el ajuste es evaluado fuera del período de crisis inicial. Esto se explica, en parte, porque el manejo centrado en la emoción, frecuentemente supone fantasías orientadas a la evitación y a la autoinculpación, lo que se relaciona habitualmente con mayor depresión. Parece ser que los esfuerzos para manejar los sentimientos desagradables por medio de la resignación o la huida pueden aumentar la

⁴⁴ Ficha de cátedra Psicología Cognitiva Conductual. (2008). Facultad de Psicología. Universidad del Aconcagua Pág. 186.

tensión y, de esta manera, ampliar los problemas futuros. (Holahan, Moos y Schaefer, 1996).⁴⁵

El “*afrentamiento de acercamiento*” generalmente está focalizado en el problema y refleja los esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar o resolver los estresores; mientras que el “*afrentamiento de evitación*” tiende a focalizarse en la emoción y refleja los intentos cognitivos y conductuales para evitar pensar acerca del estresor y sus implicancias o para manejar los afectos asociados con él (Moos, 1.992).

A partir de investigaciones realizadas los autores concluyeron que las estrategias de afrontamiento evitativo se vieron como más adaptativas a corto plazo mientras que el afrontamiento de aproximación sería más adaptativo a largo plazo.

3.6 - Recursos de afrontamiento

La forma en la que el individuo afronta la situación, dependerá de los recursos con los que disponga. Los recursos de afrontamiento son las ventajas físicas, personales y sociales que una persona lleva consigo a la situación. Se entienden como proveedores de las estrategias de afrontamiento. Por consiguiente, el afrontamiento será influenciado por los recursos con los que cuente el individuo, los cuales serían condiciones personales o entornos capaces de favorecer el desarrollo de los mismos y reducir los efectos de los acontecimientos estresantes.

Lazarus y Folkman definieron a los Recursos de afrontamiento como “*aquello que el individuo utiliza con el fin de afrontar*”⁴⁶. Estos autores señalan que los recursos de afrontamiento preceden e influyen en la elección de estrategias de afrontamiento.

⁴⁵ Ficha de cátedra Psicología Cognitiva Conductual. Op. cit Pág. 187.

⁴⁶ Ficha de cátedra de Psicología Objetivista (2002) “Estilos de afrontamiento” Facultad de Psicología. Universidad del Aconcagua.

a) Recursos físicos

Estos incluyen una buena salud y una adecuada energía física. Estos puntos se consideran relevantes para el afrontamiento de situaciones estresantes ya que una persona cansada, frágil, y/o enferma, contará con menos energía para aportar al proceso de afrontamiento que un individuo saludable.

b) Recursos personales

Los recursos personales incluyen características de personalidad relativamente estables, y características cognitivas que moldean los procesos de afrontamiento. Dentro de estos recursos se han considerados como muy importantes la autoeficacia, el optimismo, la percepción de control y la autoestima, entre otros.

En estudios realizados se observó que las personas que poseen niveles más altos de autoeficacia tienden a acercarse a situaciones de desafío, con un estilo persistente y activo, mientras que aquellas que poseen niveles bajos de autoeficacia tienden a evitar este tipo de situaciones y son menos activas. Por lo que se concluye que la autoeficacia percibida promueve esfuerzos más vigorosos y persistentes para manejar nuevas habilidades (Bandura, 1982,1989).

El temor de las personas hacia los acontecimientos potencialmente peligrosos variará en función de la eficacia percibida para protegerse de sus efectos.

Con respecto al optimismo, se ha observado que las personas optimistas tienden a emplear estrategias de afrontamiento focalizadas en el problema, mientras que los pesimistas prefieren estrategias basadas en la emoción, como la negación y el fatalismo (Carver et al., 1989; Taylor et al., 1992). Scheier & Carrver (1986) señalaron a raíz de investigaciones realizadas, que las personas optimistas, comparados con las pesimistas, suelen confiar más en los procesos de afrontamiento que produzcan mejores resultados y que conduzcan a expectativas más favorables de los mismos, como así también mejores respuestas y persistencia en las mismas.

En cuanto al control cognitivo Bandura (1987, p.467) nos expresa: “ya que los pensamientos inductores de estrés representan una fuente importante de malestar para el

hombre, las autopercepciones de eficacia de afrontamiento pueden reducir el nivel de activación antes, durante y después de una experiencia estresante”.

c) **Recursos Sociales**

Los recursos sociales incluyen a la familia, amigos, trabajo y sistemas oficiales de ayuda y se considera que pueden fortalecer los esfuerzos de afrontamiento por proveer soporte emocional, fortaleciendo así, los sentimientos de autoestima y autoconfianza, y ofreciendo una orientación que ayuda en la evaluación de la consideración de situaciones amenazantes y en el planeamiento de estrategias de afrontamiento.

El apoyo social implica la presencia de relaciones humanas estables. Se ha demostrado que la utilización de redes sociales de apoyo, se relaciona al mantenimiento de un buen estado de salud, así como también a la paliación y/o prevención de situaciones críticas.

En estudios realizados se ha observado que el alto apoyo familiar, predice un aumento del afrontamiento de aproximación y una disminución del afrontamiento evitativo (Holahan, Moos y Schaefer, 1996).⁴⁷

Podemos decir entonces, que los recursos personales y sociales están ligados significativamente al mantenerse saludable bajo desafíos adaptativos, por estimular mayor cantidad de estrategias de afrontamiento adaptativas.

3.7 - Afrontamiento adaptativo vs. afrontamiento desadaptativo

El afrontamiento juega un papel importante como componente mediador entre las circunstancias estresantes y la salud del individuo, dado que el mismo consiste en los esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar el estrés psicológico.

Existiría un vínculo entre el tipo de estrategias de afrontamiento empleadas para manejar el estrés y las reacciones emocionales de depresión y ansiedad. En general,

⁴⁷ Ficha de cátedra Psicología Cognitiva Conductual. Op. Cit Pág. 194

ambas han sido asociadas positivamente a estrategias basadas en la emoción (respuestas de evitación) y negativamente a estrategias basadas en el problema (de acercamiento).

Los investigadores del afrontamiento se preguntan cuáles estrategias de afrontamiento son más eficaces que otras para superar los síntomas de ansiedad, y focalizan su atención tanto en la identificación de aquellas respuestas que suponen eficaces o adaptativas, para poder transmitirlos, como así también en las que resultan contraproducentes para poder conducir a la evitación de las mismas.

Se entiende por afrontamiento contraproducente a aquel que, dirigido a la búsqueda de determinados objetivos, no sólo no los alcanza, sino que sus efectos son opuestos a las expectativas de quién lo ejecuta. Por lo cual no son beneficiosos en la solución del problema, sino que por lo contrario lo complican y mantienen.

En contraste con lo mencionado, se entiende por afrontamiento adaptativo aquel que conduce a la solución permanente del problema, sin acarrear un conflicto adicional ni resultados residuales, manteniendo simultáneamente un estado emocional positivo.

Giordano y Everly (1986)⁴⁸ han señalado que las estrategias de afrontamiento pueden ser adaptativas o inadaptativas, y consideran que las primeras reducen el estrés y promueven la salud a largo plazo, mientras que las segundas reducen el estrés a corto plazo pero sirven para erosionar la salud a largo plazo.

Salkoske y Zeidner⁴⁹ enumeran ocho criterios que se utilizan con frecuencia para juzgar la efectividad del afrontamiento:

1) Resolución del conflicto o de la situación estresante: el afrontamiento con un problema debería servir para aliviar o remover la situación estresante, cuando esto sea posible.

⁴⁸ Ficha de cátedra Psicología Cognitiva Conductual. Op. cit. Pág. 190

⁴⁹ En Torrens, Valeria. "Estrategias de afrontamiento y niveles de ansiedad" Una aproximación al perfil de la adolescente embarazada. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología. Universidad del Aconcagua. (2004) Mendoza.

2) Reducción de las reacciones fisiológicas y bioquímicas: los esfuerzos de afrontamiento son juzgados como útiles si reducen la estimulación y sus indicadores (ritmo cardíaco, presión arterial, respiración, etc.).

3) Reducción de la tensión psicológica: el afrontamiento adaptativo comprende sucesos en los que se mantienen el control emocional y la ansiedad dentro de límites manejables.

4) Funcionamiento social normativo: el afrontamiento adaptativo implica patrones normativos en el funcionamiento social que reflejan una evaluación realista de los eventos. La desviación de la conducta de las normas aceptadas socialmente es tomada como un signo de afrontamiento desadaptativo.

5) Regreso a las actividades anteriores: en la medida en que los esfuerzos de afrontamiento le permitan a la gente reanudar sus actividades diarias, el afrontamiento puede juzgarse como efectivo.

6) Bienestar propio y de otros afectados por la situación: este criterio incluye al cónyuge, a los hijos, padres, compañeros de trabajo, amigos y vecinos.

7) Mantenimiento de una autoestima positiva: una autoestima baja comúnmente es vista como indicador de un ajuste pobre.

8) Efectividad percibida: este criterio comprende la afirmación de los respondientes de que una estrategia o acercamiento particular era provechoso para ellos de algún modo. No obstante, tales testimonios pueden tener una relación incierta con los efectos observados.

No obstante, Lazarus y Folkman han sugerido que las estrategias de afrontamiento no deberían ser juzgadas previamente como adaptativas o desadaptativas, sino que el interés debería centrarse sobre, para quiénes y bajo qué circunstancias una forma particular de afrontamiento tiene consecuencias adaptativas. Ya que desde su

visión, el afrontamiento es un proceso incluido en el contexto, por lo que las respuestas pueden variar en distintos ámbitos y a través del tiempo, como respuesta a las condiciones de la vida, y como una función de la habilidad con la cual es aplicado el afrontamiento.

PARTE II

MARCO

METODOLÓGICO

CAPÍTULO IV

MATERIALES, MÉTODOS

Y

PROCEDIMIENTOS

4.1 – Justificación

En nuestros días, cada vez es más frecuente escuchar a las personas quejarse por diferentes síntomas de ansiedad, sin detenerse a reflexionar acerca de su estado, la manera en la que están viviendo, el modo en que tienden a enfrentar las situaciones; con la alarmante tendencia a naturalizar estos síntomas.

El presente estudio nos mostrará el nivel de ansiedad existente en sujetos del hábitat urbano y rural, y las estrategias de afrontamiento que tienden a utilizar los mismos ante las situaciones estresantes de la vida. Se ha considerado significativo conocer el comportamiento de estas variables en diferentes hábitat con el objeto de poder establecer relaciones que puedan aportar en la planificación de futuras estrategias de prevención e intervención, apoyadas en una visión macro, teniendo en cuenta la relación hombre- medio.

Las preguntas de investigación que guiaron el presente trabajo fueron las siguientes:

- ¿Los sujetos que residen en el hábitat urbano poseen mayor nivel de ansiedad que los sujetos que residen en el hábitat rural?
- ¿La forma en que se manifiesta la ansiedad, difiere de un hábitat a otro?
- ¿Las estrategias de afrontamiento utilizadas para hacerle frente a los problemas de la vida cotidiana son en el hábitat urbano diferentes a los utilizados en el hábitat rural?
- ¿Existe relación entre el hábitat donde residen los sujetos, su nivel de ansiedad y las estrategias de afrontamiento que utilizan?

A partir de estas preguntas se plantearon los siguientes objetivos de trabajo:

- Evaluar el grado de ansiedad existente, en sujetos que residen en el hábitat urbano y en sujetos que residen en el hábitat rural.
- Evaluar si existen diferencias en la forma (Ansiedad Psíquica y Ansiedad Somática) en que se presenta la ansiedad en el hábitat urbano y rural

- Evaluar las estrategias de afrontamiento utilizadas, ante las circunstancias de la vida percibidas como amenazantes, por estos dos grupos de sujetos: los que residen en la ciudad y los que residen en el ámbito rural.
- Identificar las posibles diferencias en las estrategias de afrontamiento utilizadas, por estos dos grupos de sujetos y comparar los resultados.
- Describir relaciones existentes entre el hábitat donde residen los sujetos, el nivel de ansiedad y las estrategias de afrontamiento que utilizan.

4.2 - Método

4.2.1 - Diseño

La presente tesina es una investigación de tipo descriptivo, cuyo propósito es describir cómo es y cómo se manifiesta determinado fenómeno (Sampieri, R; Collado, C. y Lucio, P., 1998). Este tipo de estudios tienen la ventaja de que se basan en la observación de los objetos de investigación tal como existen en la realidad para luego describirlos. Al tratarse de un estudio descriptivo las conclusiones que emitimos quedan circunscriptas al estudio exploratorio del tema que se aborda. No se procura con la misma llegar a conclusiones definitivas o a verdades absolutas que agoten el total de las explicaciones posibles sobre esta temática.

También es considerado un estudio exploratorio (Sampieri, R; Collado, C. y Lucio, P., 1998), debido a que el tema de la investigación ha sido poco estudiado o no ha sido abordado antes. Este tipo de estudios nos sirven para obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa en un futuro.

El diseño de este trabajo, corresponde a un diseño no experimental, debido a que se realiza sin manipular voluntariamente las variables. Se observan los fenómenos tal y como se dan en su ámbito natural, para realizar su análisis posterior, es decir, no se construye ninguna situación sino que se observan situaciones ya existentes, no generadas intencionalmente por el investigador.

Dentro del diseño no experimental, esta investigación es *transversal o transeccional*, ya que los datos fueron recolectados en un solo momento, en un tiempo único, por ser el objetivo de la investigación describir una población determinada en un momento dado y establecer diferencias y relaciones entre los distintos grupos que componen la muestra y entre las variables más importantes.

4.2.2 - Tipo de muestra

La muestra utilizada en la presente tesina es una muestra intencional no probabilística, debido a que no todos los elementos de la población tuvieron la misma probabilidad de ser elegidos, ya que se seleccionó a los sujetos por poseer características de interés para la investigación.

Por tratarse de una muestra no probabilística, las conclusiones que se derivan del presente trabajo son válidas para aquellos sujetos que participaron de la investigación no siendo representativas, ni generalizables a otras poblaciones distintas a la estudiada. Por consiguiente, la validez de este trabajo correspondería a una validez interna, lo cual indica que es representativa de este grupo de personas y no de otro, no es generalizable.

4.2.3 - Sujetos

La muestra seleccionada para este trabajo está compuesta por 24 sujetos adultos, de ambos sexos, que no están en el momento actual bajo tratamiento psicológico o psiquiátrico, ni toman medicación (psicofármacos). Doce (seis hombres y seis mujeres) de los sujetos viven en zona Urbana (Ciudad de Mendoza) y doce (seis hombres y seis mujeres) en zona Rural (Costa de Araujo, Lavalle).

Las variables que se tuvieron en cuenta para seleccionar la muestra fueron:

- Lugar de residencia: Hábitat Urbano y Rural.
- Edad : entre 25 y 55 años

- Sujetos que en el momento actual se encuentran fuera de tratamiento psicológico o psiquiátrico y no toman medicación (psicofármacos).

4.3 - Instrumentos

A los 24 sujetos que conformaron la muestra se les administraron las siguientes escalas de evaluación:

- Escala de Hamilton para la Ansiedad o Hamilton Anxiety Rating Scale, HAM-A.
- El CRI-Adult (Coping Responses Inventory – Adult Form) o IRA (Inventario de Respuestas de Afrontamiento), de Moos y col.

4.3.1 - Escala de Hamilton para la Ansiedad

a) Descripción

La escala de Hamilton para la ansiedad -HAM-A- es una escala de estado heteroaplicada, cuyo objetivo es valorar la intensidad de la ansiedad. Además, un ítem se ocupa de evaluar específicamente el ánimo deprimido. Los ítems que contiene la misma son manifestaciones inespecíficas de ansiedad, sin haber demostrado su utilidad para la evaluación de un trastorno de ansiedad específico.

Algunos autores, para el caso del trastorno de ansiedad generalizada, prefieren utilizar como criterio de respuesta, el cambio en las puntuaciones de los dos primeros ítems (humor ansioso y tensión) en lugar de considerar la puntuación total, ya que los 12 ítems restantes no representan adecuadamente al TAG.

El marco de referencia temporal que se utiliza es el último mes en todos los ítems, excepto el último, en el que se valora la conducta del sujeto durante la entrevista.

b) Valoración

Esta escala ofrece una medida global de la ansiedad, la cual se obtiene sumando la puntuación obtenida en cada uno de los ítems.

Los puntos de corte recomendados son:

- **0-5: no ansiedad**
- **6-14: ansiedad leve**
- **> ó =15: ansiedad moderada/ grave**

Asimismo, esta escala permite obtener dos puntuaciones que corresponden a ansiedad psíquica (ítems 1,2,3,4,5,6,y14) y a ansiedad somática (ítems 7,8,9,10,11,12 y 13).⁵⁰ Es aconsejable distinguir entre ambos a la hora de valorar los resultados de la misma.

4.3.2 - Inventario de Respuestas de Afrontamiento (CRI)

La finalidad del inventario de afrontamiento es obtener de manera sistemática y ordenada, información sobre las respuestas de afrontamiento de la población investigada.

a) Descripción

El inventario de respuestas de afrontamiento (CRI) es una medida de ocho tipos diferentes de respuestas de afrontamiento a circunstancias estresantes de la vida. Estas respuestas se miden a través de ocho escalas: Análisis Lógico (LA); Reevaluación

⁵⁰ Disponible en:

http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/contenidos/gestioncalidad/CuestEnf/PT7_An sHamilton.pdf

Positiva (RP); Búsqueda de Apoyo (BA); Solución del Problema (SP); Evitación Cognitiva (EC); Aceptación-Resignación (AR); Búsqueda de Recompensas Alternativas (RA); y Descarga Emocional (DE). Las primeras cuatro escalas miden estrategias de afrontamiento de *acercamiento*, y las últimas cuatro miden estrategias de afrontamiento de *evitación*, tanto cognitivas como conductuales.

Escalas del Inventario de Afrontamiento

| Estrategias | Respuestas de Acercamiento | Respuestas de Evitación |
|---------------------------------|--|---|
| Estrategias Cognitivas | <ul style="list-style-type: none"> • Análisis Lógico • Reevaluación Positiva | <ul style="list-style-type: none"> • Evitación Cognitiva • Aceptación – Resignación |
| Estrategias Conductuales | <ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de Apoyo • Solución de Problemas | <ul style="list-style-type: none"> • Recompensas Alternativas • Descarga Emocional |

A continuación se describirá brevemente en qué consisten estos subtipos de afrontamiento y se presentará un ejemplo de cada uno de los ítems del Inventario de respuestas de afrontamiento de Moos:

Respuestas de Acercamiento:

❖ Acercamiento cognitivo:

- **Análisis Lógico:** Se trata de los intentos cognitivos para comprender y prepararse mentalmente para un estresor y sus consecuencias.

Ej.: *¿Pensó diferentes formas de manejar el problema?*

- ***Reevaluación Positiva:*** Se refiere a los Intentos cognitivos de construir y reestructurar un problema de un modo positivo, mientras se acepta la realidad de una situación.

Ej.: *¿Trató de ver el lado positivo de la situación?*

❖ **Acercamiento conductual:**

- ***Búsqueda de apoyo:*** Hace referencia a los intentos conductuales de buscar información, guía o soporte en los demás.

Ej.: *¿Conversó con algún amigo acerca del problema?*

- ***Solución del problema:*** Serían intentos conductuales de realizar acciones para manejar directamente el problema.

Ej.: *¿Decidió que es lo que quería y se comprometió en esa vía de acción?*

Respuestas de Evitación:

❖ **Evitación cognitiva:**

- ***Evitación Cognitiva:*** Se refiere a los intentos cognitivos de evitar pensar en forma realista sobre el problema.

Ej.: *¿Trató de olvidar todo lo relativo al problema?*

- ***Aceptación-Resignación:*** Se trata de intentos cognitivos de reaccionar al problema mediante su aceptación.

Ej.: *¿Pensó que el tiempo arreglaría las cosas, que lo único que tenía que hacer era esperar?*

❖ **Evitación conductual:**

- ***Búsqueda de Gratificación Alternativa:*** Hace referencia a los Intentos

conductuales de involucrarse en actividades sustitutivas y crear nuevas fuentes de satisfacción.

Ej.: ¿Pasó más tiempo en actividades recreativas?

- **Descarga Emocional:** Serían los Intentos conductuales de reducir la tensión por medio de la expresión de sentimientos negativos.

Ej.: ¿Gritó o lloró como forma de descargarse?

Cada una de estas ocho escalas está compuesta de seis ítems que comprenden preguntas. El sujeto responde al inventario utilizando una escala de cuatro puntos que varía desde “No, o tiende a no” a “A menudo” para indicar su acuerdo en cada uno de los 48 ítems. Al comienzo del inventario se le pide al sujeto que describa un suceso estresante reciente, que será su referente para responder al inventario, y a continuación incluye una serie de 10 preguntas las cuales proveen información acerca de cómo evalúa el sujeto el estresor y sus consecuencias. Estas nos permiten conocer el contexto del estresor, esto es, si ya ha ocurrido en otra oportunidad, si era esperado, si contó con tiempo para prepararse para enfrentar el problema, si lo pensó como amenaza o como un desafío, si atribuyó las causas del suceso estresante a él mismo o a otros y si el problema ha sido resuelto y por mérito de quién. Estos ítems son incluidos debido a las conexiones existentes entre la evaluación y las respuestas de afrontamiento.

b) **Fundamento del Inventario de Respuestas de Afrontamiento**

Las teorías contemporáneas enfatizan los afectos multidimensionales de los procesos de evaluación y de afrontamiento. Sintéticamente, podemos decir que los investigadores han utilizado dos enfoques conceptuales fundamentales para clasificar las respuestas de afrontamiento. Un enfoque pone el acento sobre la orientación o el *foco* del afrontamiento, esto es, si está basado en el problema o en la emoción, mientras que el otro enfoque enfatiza el *método* de afrontamiento, es decir, si es cognitivo o conductual.

En el inventario de respuestas de afrontamiento (CRI) combina estos dos enfoques y evalúa ocho tipos de respuestas de afrontamiento, que reflejan estas dos dimensiones.

El inventario divide las respuestas de afrontamiento en respuestas de *acercamiento* y de *evitación*. Cada una de estas dos series de respuestas se dividen a su vez, en dos categorías que reflejan métodos de afrontamiento *cognitivos* o *conductuales*.

En general, el afrontamiento de acercamiento está basado en el problema y refleja los esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar o resolver los estresores; en cambio, el afrontamiento de evitación tiende a focalizarse en la emoción y refleja los intentos cognitivos y conductuales para evitar pensar acerca del estresor y sus implicaciones o para manejar los afectos asociados con él (Moos, 1992; en Zeidner, M. y Endler, N. (1996).

c) Administración del CRI – Adultos

El inventario de Afrontamiento puede ser administrado en forma individual o grupal. Puede ser utilizado tanto con adultos saludables, como con trastornos psiquiátricos. En la presente investigación fue tomado a adultos saludables, de modo individual.

En cuanto a su formato puede ser administrado como auto – reporte o como una entrevista semi-estructurada.

El inventario consta de dos partes:

En la primera parte la consigna consiste en pedirle al sujeto que piense en una de las situaciones más estresantes que haya experimentado en los últimos doce meses y la describa brevemente. Posteriormente se le pide que responda a las diez preguntas del inventario, en las cuales deben consignar con una cruz dependiendo si su respuesta es: “Definitivamente No”, “Principalmente No”, “Principalmente Sí” o “Definitivamente Sí” . .

En la segunda parte se presentan cuarenta y ocho preguntas las cuales pueden ser contestadas colocando un círculo en si las respuestas son: “No, o tiende a no” (N), “Sí, una o dos veces” (U), “Sí, algunas veces” (A) o “Sí, Frecuentemente” (F).

Los valores de las respuestas son:

- $N = 0$
- $U = 1$
- $A = 2$
- $F = 3$

Estos valores van a dar los puntajes brutos que luego dan forma al los Puntajes T, los cuales dan pautas sobre los patrones de afrontamiento de los sujetos.

4.4 – Procedimiento

Para llevar a cabo la presente investigación, como primera medida se tomó contacto con los sujetos del hábitat Rural mediante dos profesionales (Agrimensores) que realizan sus actividades en la zona de Costa de Araujo- Lavallo.

Tras explicarles a los sujetos los objetivos de la investigación, en primera instancia se les preguntó la zona de residencia actual, edad, si en el momento actual estaban en tratamiento psicológico o psiquiátrico y si tomaban alguna medicación, específicamente psicofármacos, para delimitar la muestra en función de las características necesarias para la investigación.

Una vez corroborados estos datos y tras haber aceptado los sujetos participar de la investigación, se les administró el inventario de Hamilton para la Ansiedad, y el Inventario de Respuestas de Afrontamiento de Moss, de manera individual a modo de entrevista semi-estructurada, con el fin de aclarar cualquier duda que pudiera surgir en la comprensión de los ítems.

Luego se seleccionó a los sujetos del hábitat Urbano, por considerar más sencilla la obtención de la muestra, y los mismos fueron seleccionados en función de las características de los sujetos del hábitat Rural, para intentar lograr que ambas muestras fueran lo más homogéneas posibles, y se procedió del mismo modo ya citado para los sujetos del hábitat Rural.

CAPÍTULO V
PRESENTACIÓN Y
ANÁLISIS DE
RESULTADOS

Comenzaremos presentando los resultados obtenidos respecto a la Ansiedad de los sujetos, llevados a cabo mediante el cuestionario de Hamilton, y luego presentaremos los resultados obtenidos respecto al Afrontamiento obtenidos mediante la Escala de Moos.

Se recuerda que la muestra con la que se trabajó está compuesta por 24 personas adultas. Doce de las mismas residen en el hábitat urbano, y doce en el hábitat rural.

5.1 - Análisis de los resultados obtenidos en el Inventario de Respuestas de Ansiedad de Hamilton

El criterio utilizado para la interpretación de los resultados es el de Hamilton:

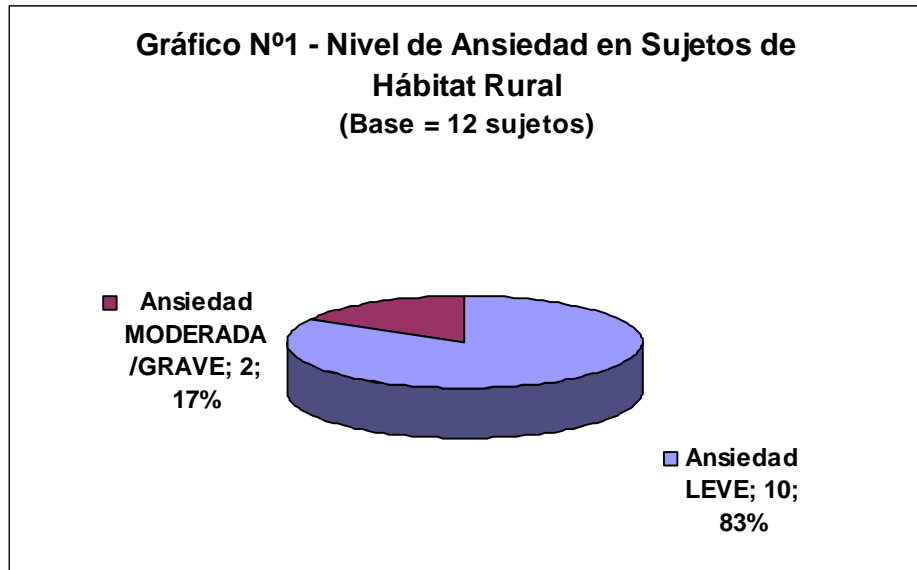
| Criterios de valoración |
|---|
| 0 - 5 : No Ansiedad |
| 6 - 14 : Ansiedad Leve |
| > 6 = 15 : Ansiedad moderada/ grave |

A continuación se presentan los cuadros y gráficos correspondientes al nivel de ansiedad de los sujetos del hábitat Rural y Urbano.

Tabla N° 1: Nivel de ansiedad en sujetos de Hábitat Rural

| Tabla de resultados de sujetos del Hábitat Rural | |
|---|-----------------|
| Sujetos | Ansiedad |
| Sujeto 1 | 14 |
| Sujeto 2 | 13 |
| Sujeto 3 | 8 |
| Sujeto 4 | 6 |
| Sujeto 5 | 10 |
| Sujeto 6 | 18 |
| Sujeto 7 | 13 |
| Sujeto 8 | 13 |
| Sujeto 9 | 12 |
| Sujeto 10 | 16 |
| Sujeto 11 | 11 |
| Sujeto 12 | 10 |

| <i>Criterios de valoración Hábitat Rural (Base=12 sujetos)</i> | |
|--|----------|
| 0 - 5 : no ansiedad | 0 Casos |
| 6 - 14 : ansiedad leve | 10 Casos |
| > ó = 15: ansiedad moderada/ grave | 2 Casos |



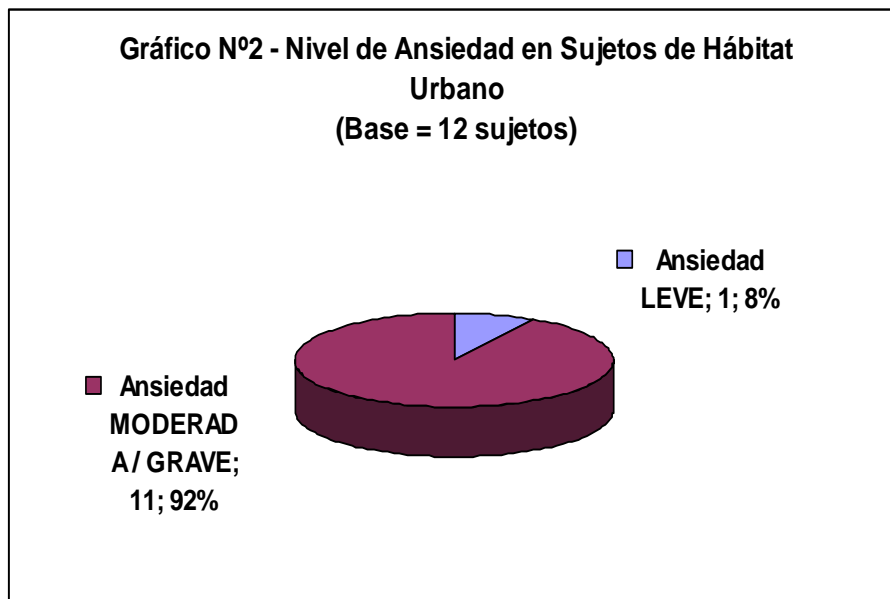
En el Hábitat Rural se observa:

- El 17% de la muestra (2 sujetos) presentan un nivel de ansiedad Moderada/ Grave.
- El 83% de la muestra (10 sujetos) presentan un nivel de ansiedad Leve.

Tabla N° 2: Nivel de ansiedad en sujetos de Hábitat Urbano

| Tabla de resultados de sujetos del Hábitat Urbano | |
|--|-----------------|
| Sujetos | Ansiedad |
| Sujeto 1 | 18 |
| Sujeto 2 | 19 |
| Sujeto 3 | 16 |
| Sujeto 4 | 18 |
| Sujeto 5 | 16 |
| Sujeto 6 | 19 |
| Sujeto 7 | 20 |
| Sujeto 8 | 24 |
| Sujeto 9 | 13 |
| Sujeto 10 | 20 |
| Sujeto 11 | 17 |
| Sujeto 12 | 18 |

| <i>Criterios de valoración Hábitat Urbano (Base=12 sujetos)</i> | |
|---|----------|
| 0 - 5 : no ansiedad | 0 Casos |
| 6 - 14 : ansiedad leve | 1 Casos |
| > ó = 15: ansiedad moderada/ grave | 11 Casos |



En el Hábitat Urbano se observa:

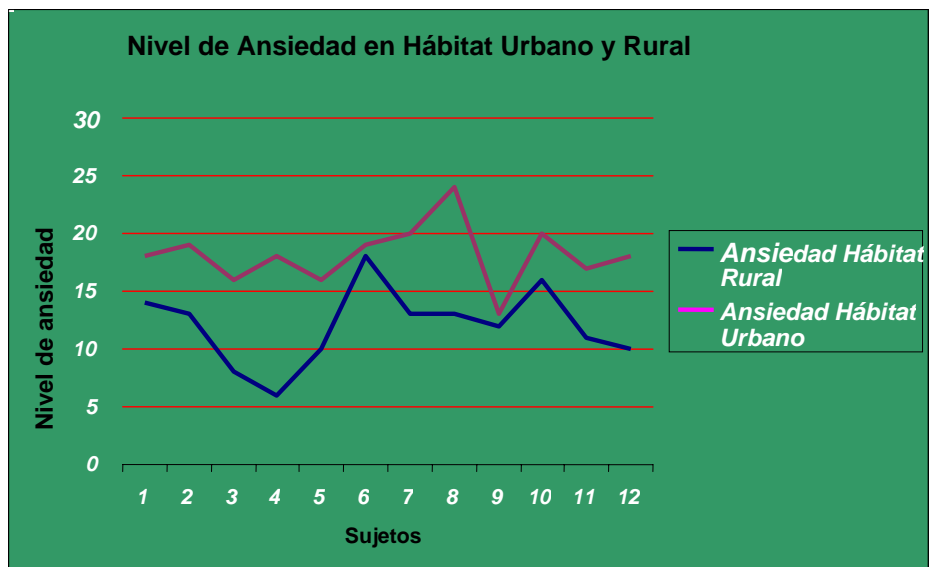
- El 92 % de la muestra (11 sujetos) presentan un nivel de ansiedad Moderada/ Grave.
- El 8% de la muestra (1 sujeto) presenta un nivel de ansiedad Leve.

COMPARACIÓN DE RESULTADOS

Tabla N° 3: Nivel de ansiedad – Sujetos de Hábitat Rural y Urbano

| Sujetos | Ansiedad Hábitat Rural | Ansiedad Hábitat Urbano |
|-----------|------------------------|-------------------------|
| Sujeto 1 | 14 | 18 |
| Sujeto 2 | 13 | 19 |
| Sujeto 3 | 8 | 16 |
| Sujeto 4 | 6 | 18 |
| Sujeto 5 | 10 | 16 |
| Sujeto 6 | 18 | 19 |
| Sujeto 7 | 13 | 20 |
| Sujeto 8 | 13 | 24 |
| Sujeto 9 | 12 | 13 |
| Sujeto 10 | 16 | 20 |
| Sujeto 11 | 11 | 17 |
| Sujeto 12 | 10 | 18 |

Gráfico N° 3: Nivel de Ansiedad- Hábitat Urbano y Rural

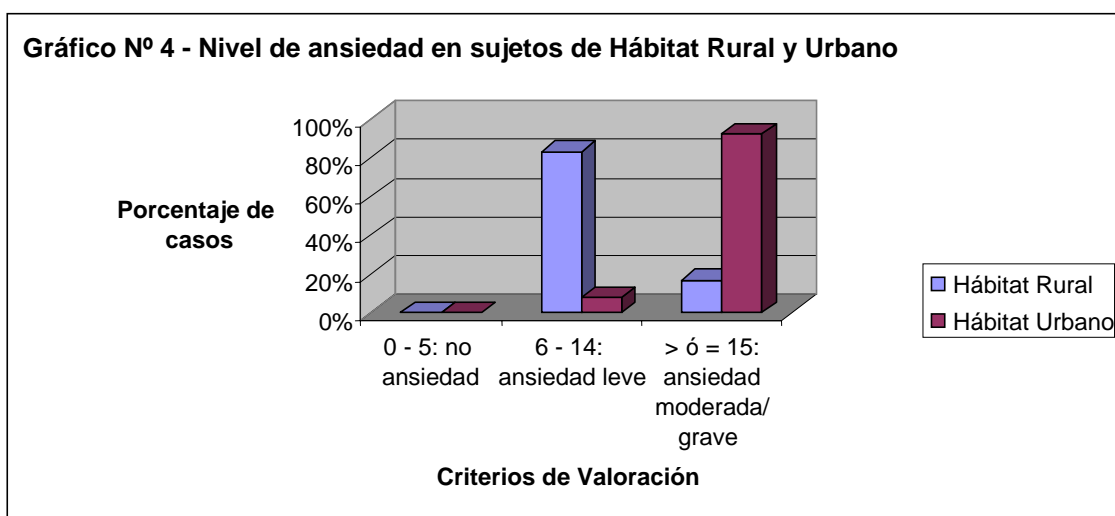


Se observa:

- El puntaje más alto obtenido en el hábitat Urbano es de 24 puntos, y el más bajo de 13 puntos.
- El puntaje más alto obtenido en el hábitat Rural es de 18 puntos y el más bajo de seis puntos.

Tabla N° 4: Porcentaje del nivel de Ansiedad de acuerdo a Criterio de Hamilton en Hábitat Rural y Urbano.

| Criterios de valoración | Hábitat Rural | Hábitat Urbano |
|------------------------------------|---------------|----------------|
| 0 - 5 : no ansiedad | ----- | ----- |
| 6 - 14 : ansiedad leve | 83 % | 8 % |
| > ó = 15: ansiedad moderada/ grave | 17 % | 92 % |



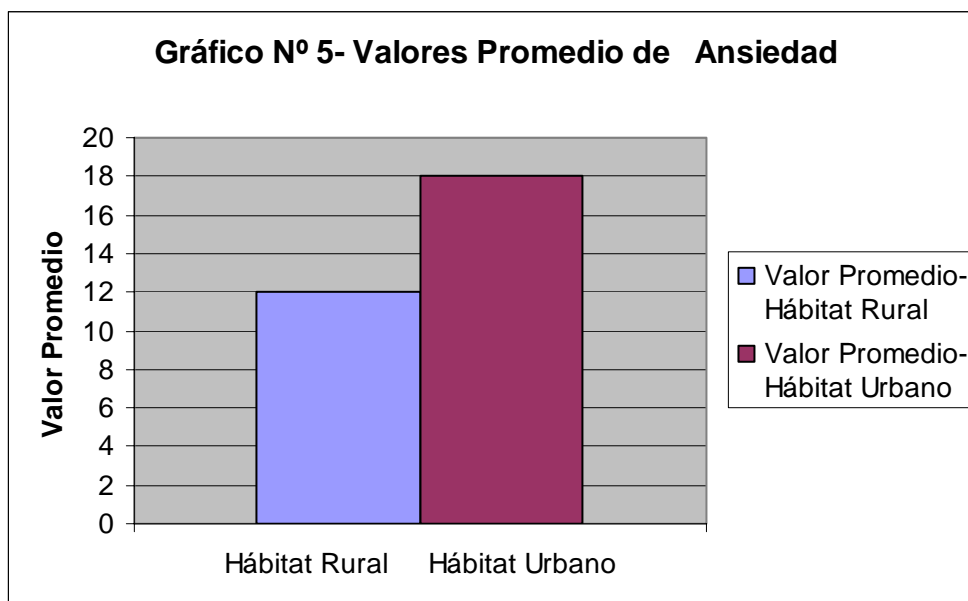
Se observa:

- En el hábitat Rural, el 83% de la muestra presenta ansiedad leve, y el 17% de la muestra presenta ansiedad Moderada/Grave.
- En el hábitat Urbano, el 8% de la muestra, presenta ansiedad Leve, y el 92% de la muestra presenta Ansiedad Moderada/ Grave.

Valores promedio de Ansiedad

Tabla N° 5: Valores promedio de Ansiedad en Hábitat Rural y Urbano

| Sujetos | Ansiedad Hábitat Rural | Ansiedad Hábitat Urbano |
|-----------------|------------------------|-------------------------|
| Sujeto 1 | 14 | 18 |
| Sujeto 2 | 13 | 19 |
| Sujeto 3 | 8 | 16 |
| Sujeto 4 | 6 | 18 |
| Sujeto 5 | 10 | 16 |
| Sujeto 6 | 18 | 19 |
| Sujeto 7 | 13 | 20 |
| Sujeto 8 | 13 | 24 |
| Sujeto 9 | 12 | 13 |
| Sujeto 10 | 16 | 20 |
| Sujeto 11 | 11 | 17 |
| Sujeto 12 | 10 | 18 |
| Promedio | 12 | 18 |



Se observa:

- El promedio de ansiedad en el hábitat Urbano es de 18, lo que corresponde a un Nivel de ansiedad: Moderada/Grave.
- El promedio de ansiedad en el hábitat Rural es de 12, lo que corresponde a un Nivel de ansiedad: Leve.

Ansiedad somática y Ansiedad Psíquica

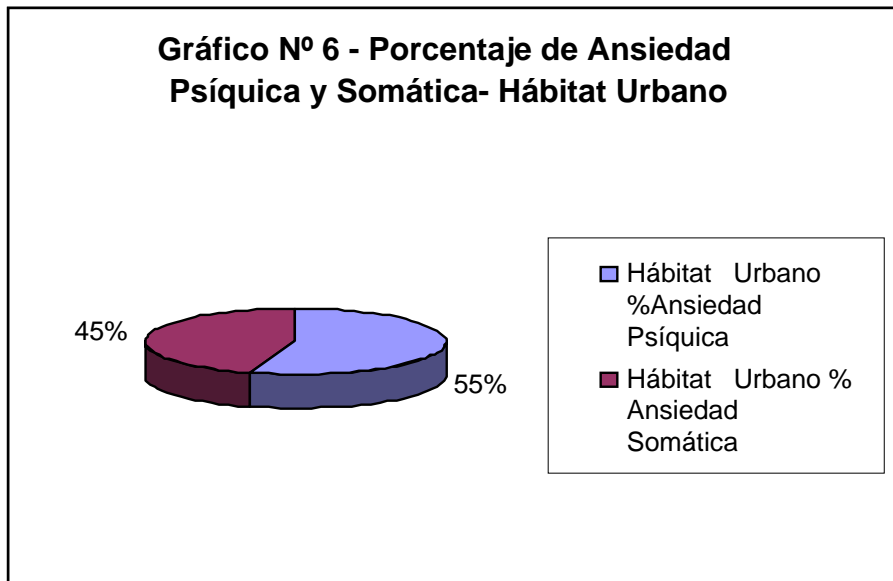
A continuación se presenta un tabla de las puntuaciones correspondientes a la ansiedad psíquica (ítems 1,2,3,4,5,6,y 14) y somática (ítems 7,8,9,10,11,12 y 13) ⁵¹

Tabla N° 6: Porcentaje de Ansiedad Psíquica y Somática en Hábitat Urbano y Rural.

| Hábitat Urbano | | | | | Hábitat Rural | | | |
|----------------|--------------|--------------|------------|-------------|---------------|--------------|------------|------------|
| Sujetos | Ans.Psíquica | Ans.Somática | % Ans .Ps. | % Ans. Som. | Ans.Psíquica | Ans.Somática | % Ans .Ps. | % Ans.Som. |
| 1 | 14 | 4 | 78% | 22% | 8 | 6 | 57% | 43% |
| 2 | 8 | 11 | 42% | 58% | 8 | 5 | 62% | 38% |
| 3 | 10 | 6 | 63% | 37% | 3 | 5 | 37% | 63% |
| 4 | 9 | 9 | 50% | 50% | 2 | 4 | 33% | 67% |
| 5 | 7 | 9 | 44% | 56% | 8 | 2 | 80% | 20% |
| 6 | 8 | 11 | 42% | 58% | 13 | 6 | 68% | 32% |
| 7 | 12 | 8 | 60% | 40% | 6 | 7 | 46% | 54% |
| 8 | 14 | 10 | 58% | 42% | 10 | 3 | 77% | 23% |
| 9 | 7 | 6 | 54% | 46% | 8 | 4 | 67% | 33% |
| 10 | 13 | 7 | 65% | 35% | 5 | 11 | 31% | 69% |
| 11 | 11 | 6 | 65% | 35% | 9 | 2 | 82% | 18% |
| 12 | 8 | 10 | 44% | 56% | 4 | 6 | 40% | 60% |
| N=12 | 121 | 97 | 55% | 45% | 84 | 61 | 57% | 43% |

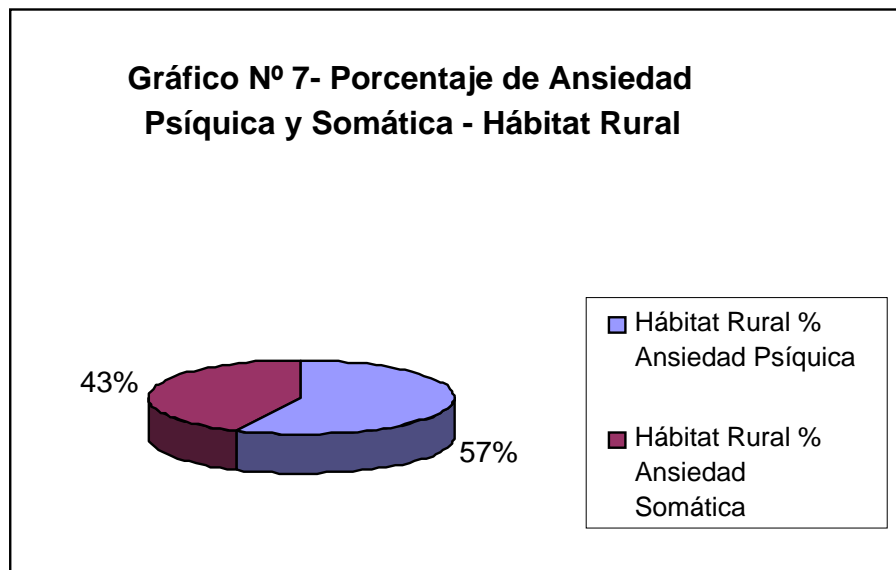
⁵¹ Disponible en:

http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/contenidos/gestioncalidad/CuestEnf/PT7_AnsHamilton.pdf.



En el Hábitat Urbano se observa:

- El 55% de los síntomas que presentan lo sujetos corresponde a Ansiedad Psíquica.
- El 45% de los síntomas que presentan lo sujetos corresponde a Ansiedad Somática.



En el Hábitat Rural se observa:

- El 57% de los síntomas que presentan los sujetos corresponde a Ansiedad Psíquica.
- El 43% de los síntomas que presentan los sujetos corresponde a Ansiedad Somática.

No se observan diferencias significativas entre los sujetos del hábitat Urbano y Rural en cuanto a la forma en que se presenta la ansiedad. En ambos hábitat predominarían los síntomas psíquicos sobre los somáticos.

5.2 - Análisis de los resultados obtenidos en el Inventario de Respuestas de Afrontamiento (CRI)

Para interpretar los resultados del CRI, se tomó como referencia el criterio establecido por R. Moos y colaboradores:

| | |
|---------|--|
| < = 34 | Considerablemente debajo del promedio. |
| 35 – 40 | Muy debajo del promedio. |
| 41 – 45 | Algo debajo del promedio. |
| 46 – 54 | Dentro del promedio. |
| 55 – 59 | Algo por encima del promedio. |
| 60 – 65 | Muy por encima del promedio. |
| > = 66 | Considerablemente por encima del promedio. |

La siguiente tabla contiene las distintas puntuaciones obtenidas en las ocho categorías de afrontamiento por los sujetos integrantes de la muestra. Los puntajes brutos han sido convertidos en puntajes T utilizando la tabla de conversión. Los puntajes T dan pautas sobre los patrones de afrontamiento de los sujetos.

Tabla N° 7: Puntajes T obtenidos por los sujetos del Hábitat Rural y Urbano

| ESTRATEGIAS AFRONTAM. | | | SUJETOS DE HÁBITAT RURAL | | | | | | | | | | | | SUJETOS DE HÁBITAT URBANO | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|------------|----|--------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| ACERCAMIENTO | COGNITIVA | AL | 34 | 55 | 34 | 27 | 39 | 44 | 39 | 42 | 47 | 39 | 50 | 39 | 55 | 52 | 52 | 47 | 52 | 47 | 55 | 52 | 50 | 27 | 47 | 44 |
| | | RP | 47 | 56 | 40 | 38 | 53 | 53 | 34 | 47 | 40 | 40 | 62 | 40 | 47 | 51 | 47 | 42 | 49 | 34 | 45 | 38 | 65 | 47 | 34 | 34 |
| | CONDUCTUAL | BA | 62 | 49 | 47 | 47 | 49 | 39 | 54 | 59 | 52 | 49 | 54 | 39 | 47 | 47 | 57 | 42 | 47 | 39 | 44 | 44 | 59 | 49 | 42 | 39 |
| | | SP | 36 | 31 | 45 | 50 | 43 | 36 | 57 | 43 | 52 | 48 | 48 | 57 | 52 | 34 | 43 | 34 | 34 | 43 | 52 | 50 | 41 | 36 | 34 | 29 |
| EVITACIÓN | COGNITIVA | EC | 37 | 62 | 44 | 41 | 65 | 53 | 41 | 67 | 46 | 67 | 65 | 48 | 48 | 69 | 46 | 67 | 72 | 53 | 67 | 60 | 53 | 48 | 69 | 58 |
| | | AR | 37 | 49 | 67 | 47 | 52 | 49 | 42 | 47 | 44 | 61 | 59 | 52 | 42 | 68 | 42 | 59 | 69 | 56 | 56 | 44 | 56 | 44 | 56 | 47 |
| | CONDUCTUAL | GA | 46 | 44 | 44 | 44 | 48 | 48 | 46 | 44 | 44 | 42 | 69 | 48 | 42 | 53 | 55 | 55 | 51 | 53 | 62 | 60 | 60 | 44 | 51 | 39 |
| | | DE | 57 | 54 | 75 | 63 | 66 | 75 | 57 | 82 | 57 | 54 | 79 | 57 | 51 | 63 | 69 | 51 | 60 | 51 | 63 | 69 | 79 | 45 | 63 | 48 |

Abreviaturas: (AL= Análisis lógico, RP= Reevaluación positiva, BA= Búsqueda de guía y apoyo, SP= Solución de problemas, EC= Evitación cognitiva; AR= Aceptación o Resignación; GA=Búsqueda de gratificaciones alternativas; DE= Descarga emocional.)

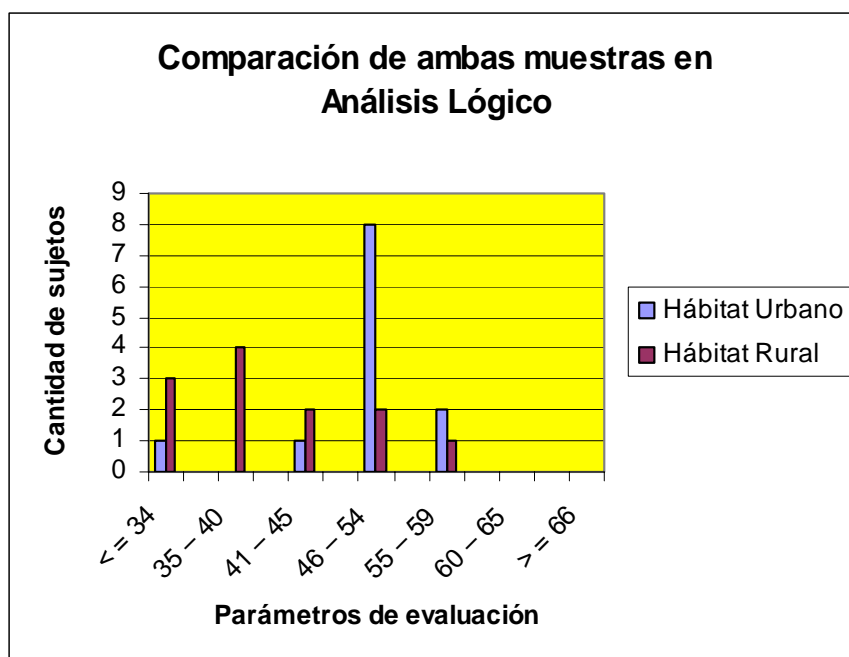
A continuación se presentan las tablas y gráficos correspondientes a los parámetros obtenidos según el criterio de Moos y colaboradores para los sujetos de ambas muestras en cada una de las 8 categorías de afrontamiento.

Tabla N° 8: Análisis Lógico

| Parámetros de Evaluación | | Sujetos Hábitat Urbano | Sujetos Hábitat Rural |
|--------------------------|--|------------------------|-----------------------|
| < = 34 | Considerablemente debajo del promedio. | 1 | 3 |
| 35 – 40 | Muy debajo del promedio. | | 4 |
| 41 – 45 | Algo debajo del promedio. | 1 | 2 |
| 46 – 54 | Dentro del promedio. | 8 | 2 |
| 55 – 59 | Algo por encima del promedio. | 2 | 1 |
| 60 – 65 | Muy por encima del promedio. | | |
| > = 66 | Considerablemente por encima del promedio. | | |

Diseño de la autora. 2009.

Gráfico N° 8: Parámetros obtenidos por ambas muestras en la categoría de Análisis Lógico.



En el Hábitat Urbano se observa:

- 1 persona se ubica considerablemente debajo del promedio.
- 1 persona se ubica algo debajo del promedio.
- 8 personas se ubican dentro del promedio.
- 2 personas se ubican algo por encima del promedio.

En síntesis: Del total de la muestra del hábitat urbano un 8% se ubica considerablemente debajo del promedio; un 8% se ubica algo debajo del promedio; un 67% se ubica dentro del promedio y un 17 % se ubica por encima del promedio.

- El 16% se ubica por debajo del promedio.
- El 67% se ubica dentro del promedio.
- El 17% se ubica por encima del promedio.

En el Hábitat Rural se observa:

- 3 personas se ubican considerablemente debajo del promedio.
- 4 personas se ubican muy debajo del promedio.
- 2 personas se ubican algo debajo del promedio.
- 2 personas se ubican dentro del promedio.
- 1 persona se ubica algo por encima del promedio.

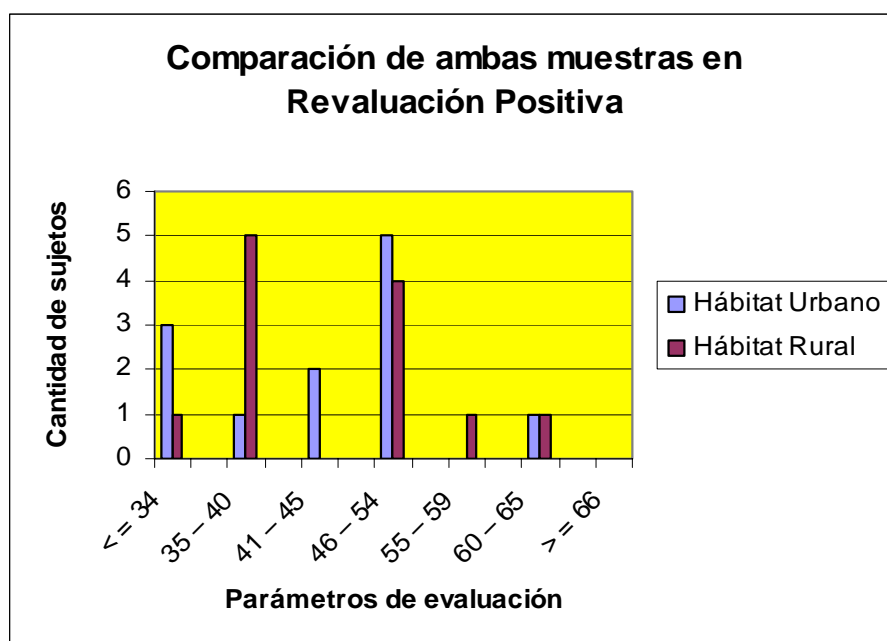
En síntesis: Del total de la muestra del hábitat rural un 25% se ubica considerablemente debajo del promedio; un 33% se ubica muy debajo del promedio; 17% se ubica algo debajo del promedio; 17% se ubica dentro del promedio y el 8% se ubica algo por encima del promedio.

- El 75% se ubica por debajo del promedio.
- El 17% se ubica dentro del promedio.
- El 8% se ubica por encima del promedio.

Tabla N° 9: Reevaluación Positiva

| Parámetros de Evaluación | | Sujetos Hábitat Urbano | Sujetos Hábitat Rural |
|--------------------------|--|------------------------|-----------------------|
| < = 34 | Considerablemente debajo del promedio. | 3 | 1 |
| 35 – 40 | Muy debajo del promedio. | 1 | 5 |
| 41 – 45 | Algo debajo del promedio. | 2 | |
| 46 – 54 | Dentro del promedio. | 5 | 4 |
| 55 – 59 | Algo por encima del promedio. | | 1 |
| 60 – 65 | Muy por encima del promedio. | 1 | 1 |
| > = 66 | Considerablemente por encima del promedio. | | |

Diseño de la autora. 2009.

Gráfico N° 9: Parámetros obtenidos por ambas muestras en la categoría de Reevaluación Positiva.

En el Hábitat Urbano se observa:

- 3 personas se ubican considerablemente debajo del promedio.
- 1 persona se ubica muy debajo del promedio.
- 2 personas se ubican algo debajo del promedio.
- 5 personas se ubican dentro del promedio.
- 1 persona se ubica muy por encima del promedio.

En síntesis: Del total de la muestra del hábitat urbano un 25% se ubica considerablemente debajo del promedio; un 8% muy debajo del promedio; un 17 % se ubica algo debajo del promedio; un 42 % se ubica dentro del promedio y un 8 % se ubica muy por encima del promedio.

- El 50% se ubica por debajo del promedio.
- El 42 % se ubica dentro del promedio.
- El 8% se ubica por encima del promedio.

En el Hábitat Rural se observa

- 1 persona se ubica considerablemente debajo del promedio.
- 5 personas se ubican muy debajo del promedio.
- 4 personas se ubican dentro del promedio.
- 1 persona se ubica algo por encima del promedio.
- 1 persona se ubica muy por encima del promedio.

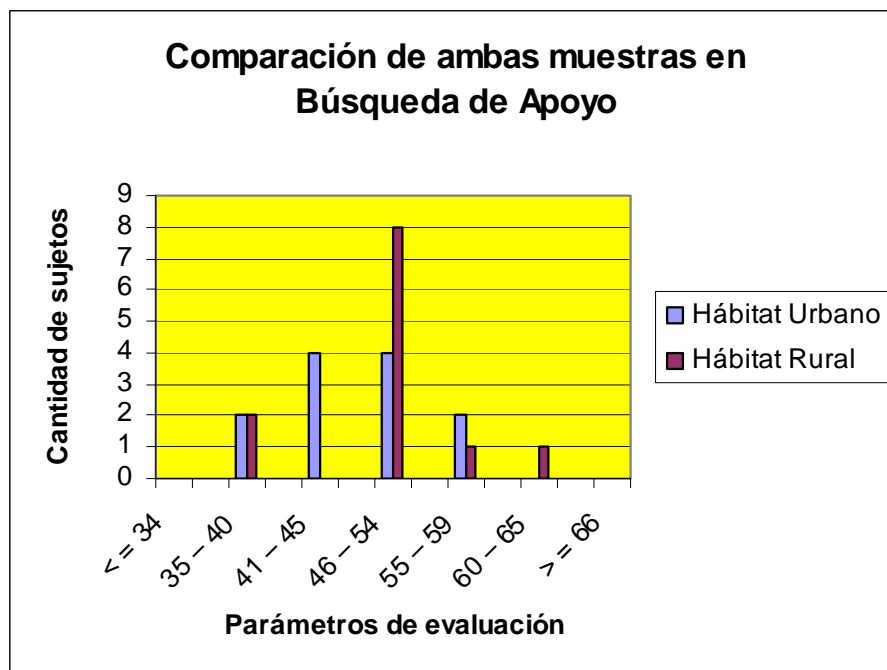
En síntesis: Del total de la muestra del hábitat rural un 8% se ubica considerablemente debajo del promedio; un 42% se ubica muy debajo del promedio; un 34% se ubica dentro del promedio; un 8% se ubica algo por encima del promedio y un 8% se ubica muy por encima del promedio.

- El 50% se ubica por debajo del promedio.
- El 34% se ubica dentro del promedio.
- El 16% se ubica por encima del promedio.

Tabla N° 10: Búsqueda de Apoyo

| Parámetros de Evaluación | | Sujetos Hábitat Urbano | Sujetos Hábitat Rural |
|--------------------------|--|------------------------|-----------------------|
| < = 34 | Considerablemente debajo del promedio. | | |
| 35 – 40 | Muy debajo del promedio. | 2 | 2 |
| 41 – 45 | Algo debajo del promedio. | 4 | |
| 46 – 54 | Dentro del promedio. | 4 | 8 |
| 55 – 59 | Algo por encima del promedio. | 2 | 1 |
| 60 – 65 | Muy por encima del promedio. | | 1 |
| > = 66 | Considerablemente por encima del promedio. | | |

Diseño de la autora. 2009.

Gráfico N° 10: Parámetros obtenidos por ambas muestras en la categoría de Búsqueda de Apoyo

En el Hábitat Urbano se observa:

- 2 personas se ubican muy debajo del promedio.
- 4 personas se ubican algo debajo del promedio.
- 4 personas se ubican dentro del promedio.
- 2 personas se ubican algo por encima del promedio.

En síntesis: Del total de la muestra del hábitat urbano un 17% se ubica muy debajo del promedio; un 33 % algo debajo del promedio; un 33 % se ubica dentro del promedio; y un 17 % se ubica algo por encima del promedio.

- El 50% se ubica por debajo del promedio.
- El 33 % se ubica dentro del promedio.
- El 17% se ubica por encima del promedio.

En el Hábitat Rural se observa:

- 2 personas se ubican algo debajo del promedio.
- 8 personas se ubican dentro del promedio.
- 1 persona se ubica algo por encima del promedio.
- 1 persona se ubica muy por encima del promedio.

En síntesis: Del total de la muestra del hábitat rural un 17% se ubica algo debajo del promedio; un 67 % se ubica dentro del promedio; un 8% se ubica algo por encima del promedio; y un 8 % se ubica muy por encima del promedio.

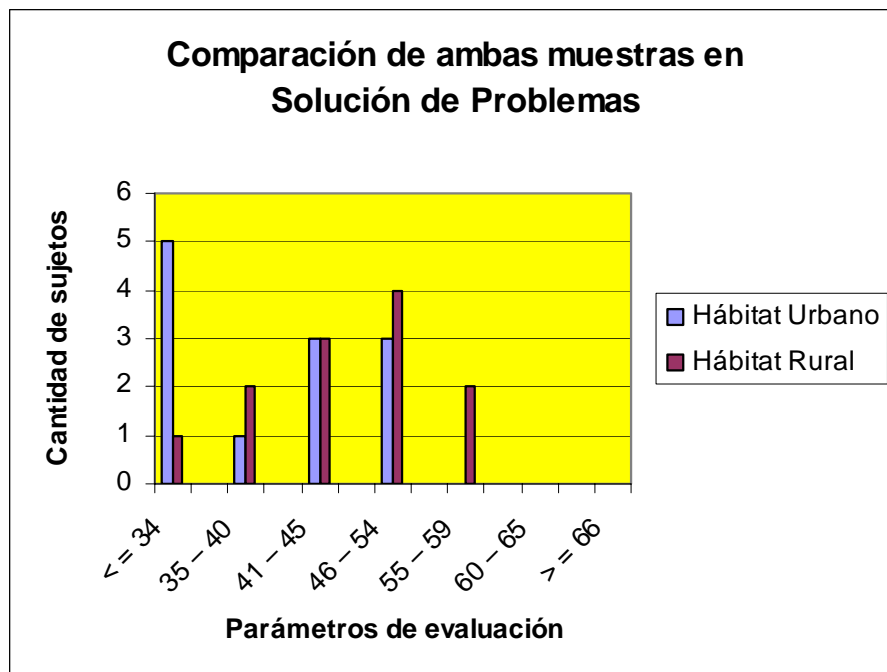
- El 17 % se ubica por debajo del promedio.
- El 67 % se ubica dentro del promedio.
- El 16% se ubica por encima del promedio.

Tabla N° 11: Solución de Problemas

| Parámetros de Evaluación | | Sujetos Hábitat Urbano | Sujetos Hábitat Rural |
|--------------------------|--|------------------------|-----------------------|
| < = 34 | Considerablemente debajo del promedio. | 5 | 1 |
| 35 – 40 | Muy debajo del promedio. | 1 | 2 |
| 41 – 45 | Algo debajo del promedio. | 3 | 3 |
| 46 – 54 | Dentro del promedio. | 3 | 4 |
| 55 – 59 | Algo por encima del promedio. | | 2 |
| 60 – 65 | Muy por encima del promedio. | | |
| > = 66 | Considerablemente por encima del promedio. | | |

Diseño de la autora. 2009.

Gráfico N° 11: Parámetros obtenidos por ambas muestras en la categoría de Solución de Problemas



En el Hábitat Urbano se observa:

- 5 personas se ubican considerablemente debajo del promedio.
- 1 persona se ubica muy debajo del promedio.
- 3 personas se ubican algo debajo del promedio.
- 3 personas se ubican dentro del promedio.

En síntesis: Del total de la muestra del hábitat urbano un 42 % se ubica considerablemente debajo del promedio; un 8 % se ubica muy debajo del promedio; un 25% se ubica algo debajo del promedio; y un 25% se ubica dentro del promedio.

- El 75% de la muestra se ubica por debajo del promedio.
- El 25% se ubica dentro del promedio.
- No se observan casos por encima del promedio.

En el Hábitat Rural se observa:

- 1 persona se ubica considerablemente debajo del promedio.
- 2 personas se ubican muy debajo del promedio.
- 3 personas se ubican algo debajo del promedio.
- 4 personas se ubican dentro del promedio.
- 2 personas se ubican algo por encima del promedio.

En síntesis: Del total de la muestra del hábitat rural un 8% se ubica considerablemente debajo del promedio; un 17% se ubica muy debajo del promedio; un 25% se ubica algo debajo del promedio; 33 % se ubica dentro del promedio y un 17 % se ubica algo por encima del promedio.

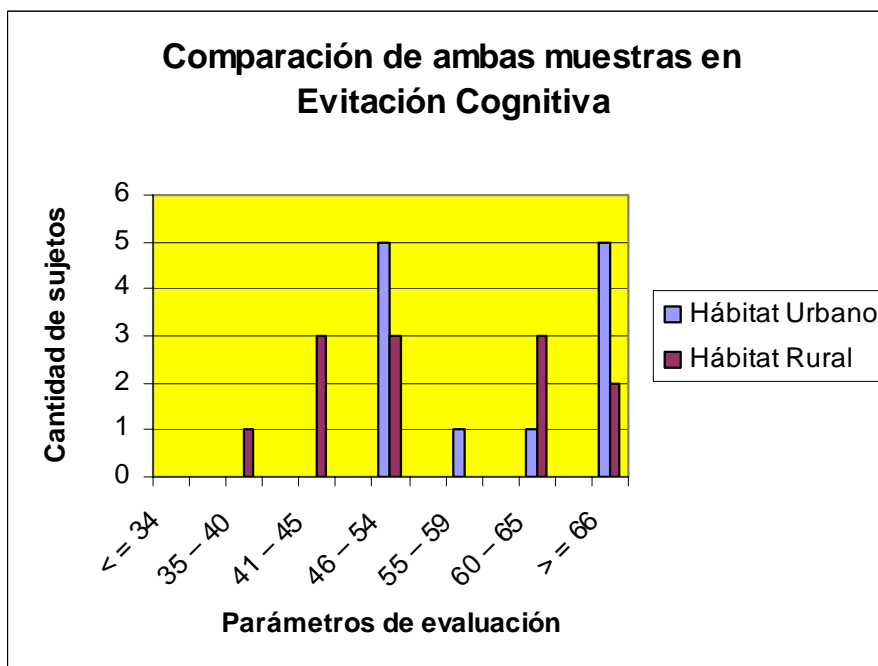
- El 50% se ubica por debajo del promedio.
- El 33 % se ubica dentro del promedio.
- El 17% se ubica por encima del promedio.

Tabla N° 12: Evitación Cognitiva

| Parámetros de Evaluación | | Sujetos Hábitat Urbano | Sujetos Hábitat Rural |
|--------------------------|--|------------------------|-----------------------|
| < = 34 | Considerablemente debajo del promedio. | | |
| 35 – 40 | Muy debajo del promedio. | | 1 |
| 41 – 45 | Algo debajo del promedio. | | 3 |
| 46 – 54 | Dentro del promedio. | 5 | 3 |
| 55 – 59 | Algo por encima del promedio. | 1 | |
| 60 – 65 | Muy por encima del promedio. | 1 | 3 |
| > = 66 | Considerablemente por encima del promedio. | 5 | 2 |

Diseño de la autora 2009.

Gráfico N° 12: Parámetros obtenidos por ambas muestras en la categoría de Evitación Cognitiva



En el Hábitat Urbano se observa:

- 5 personas se ubican dentro del promedio.
- 1 persona se ubica algo por encima del promedio.
- 1 persona se ubica muy por encima del promedio.
- 5 personas se ubican considerablemente por encima del promedio.

En síntesis: Del total de la muestra del hábitat urbano un 42 % se ubica dentro del promedio; un 8 % se ubica algo por encima del promedio; un 8 % se ubica muy por encima del promedio; y un 42 % se ubica considerablemente por encima del promedio.

- No se observan casos por debajo del promedio.
- El 42 % se ubica dentro del promedio.
- El 58% se ubica por encima del promedio.

En el Hábitat Rural se observa:

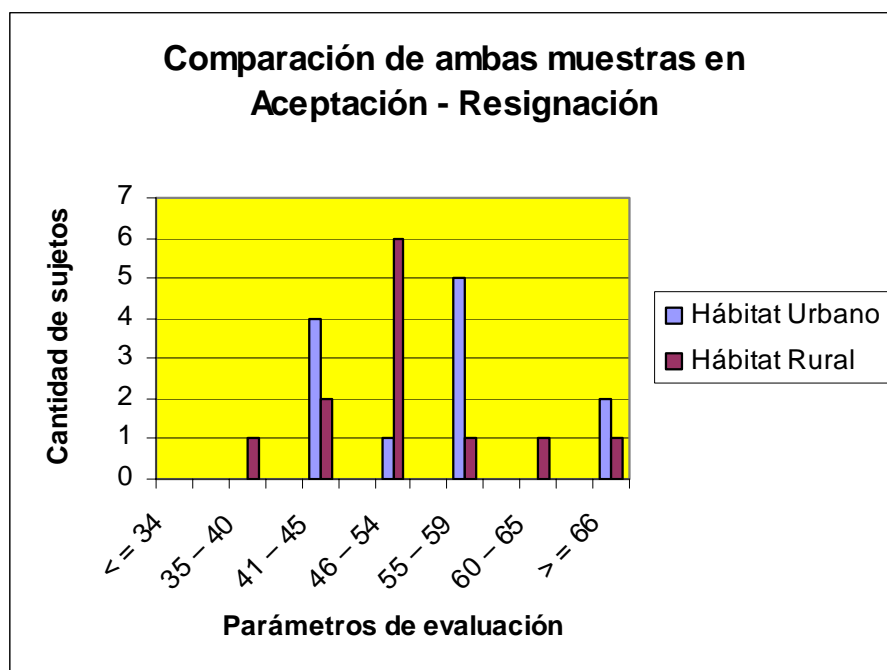
- 1 persona se ubica muy debajo del promedio.
- 3 personas se ubican algo debajo del promedio.
- 3 personas se ubican dentro del promedio.
- 3 personas se ubican muy por encima del promedio.
- 2 personas se ubican considerablemente por encima del promedio.

En síntesis: Del total de la muestra del hábitat rural un 8 % se ubica muy debajo del promedio; un 25% se ubica algo debajo del promedio; un 25% se ubica dentro del promedio; un 25 % se ubica muy por encima del promedio y un 17 % se ubica considerablemente por encima del promedio.

- El 33% se ubica por debajo del promedio.
- El 25% se ubica dentro del promedio.
- El 42% se ubica por encima del promedio.

Tabla N° 13: Aceptación – Resignación

| Parámetros de Evaluación | | Sujetos Hábitat Urbano | Sujetos Hábitat Rural |
|--------------------------|--|------------------------|-----------------------|
| < = 34 | Considerablemente debajo del promedio. | | |
| 35 – 40 | Muy debajo del promedio. | | 1 |
| 41 – 45 | Algo debajo del promedio. | 4 | 2 |
| 46 – 54 | Dentro del promedio. | 1 | 6 |
| 55 – 59 | Algo por encima del promedio. | 5 | 1 |
| 60 – 65 | Muy por encima del promedio. | | 1 |
| > = 66 | Considerablemente por encima del promedio. | 2 | 1 |

Gráfico N° 13: Parámetros obtenidos por ambas muestras en la categoría de Aceptación – Resignación.

En el Hábitat Urbano se observa:

- 4 personas se ubican algo debajo del promedio.
- 1 persona se ubica dentro del promedio.
- 5 personas se ubican algo por encima del promedio.
- 2 personas se ubican considerablemente por encima del promedio.

En síntesis: Del total de la muestra del hábitat urbano un 33 % se ubica algo debajo del promedio; un 8 % se ubica dentro del promedio; un 42 % se ubica algo por encima del promedio; y un 17 % se ubica considerablemente por encima del promedio.

- El 33% se ubica por debajo del promedio.
- El 8 % se ubica dentro del promedio.
- El 59% se ubica por encima del promedio.

En el Hábitat Rural se observa:

- 1 persona se ubica muy debajo del promedio.
- 2 personas se ubican algo debajo del promedio.
- 6 personas se ubican dentro del promedio.
- 1 persona se ubica algo por encima del promedio.
- 1 persona se ubica muy por encima del promedio.
- 1 persona se ubica considerablemente por encima del promedio.

En síntesis: Del total de la muestra del hábitat rural un 8 % se ubica muy debajo del promedio; un 17 % se ubica algo debajo del promedio; un 50% se ubica dentro del promedio; un 8 % se ubica algo por encima del promedio, un 8 % se ubica muy por encima del promedio y un 8 % se ubica considerablemente por encima del promedio.

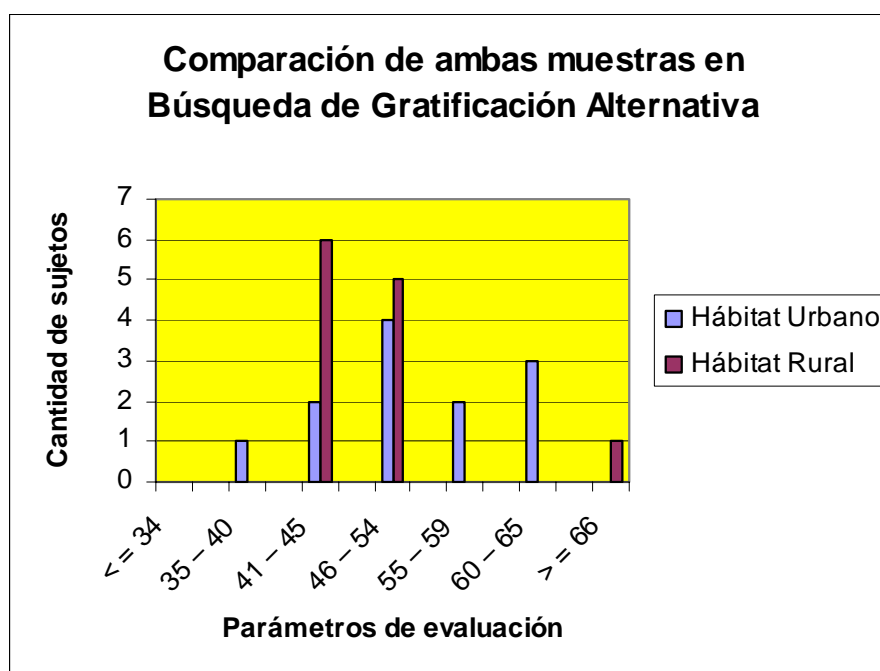
- El 25% se ubica por debajo del promedio.
- El 50% se ubica dentro del promedio.
- El 25% se ubica por encima del promedio.

Tabla N° 14: Búsqueda de Gratificaciones Alternativas

| Parámetros de Evaluación | | Sujetos Hábitat Urbano | Sujetos Hábitat Rural |
|--------------------------|--|------------------------|-----------------------|
| < = 34 | Considerablemente debajo del promedio. | | |
| 35 – 40 | Muy debajo del promedio. | 1 | |
| 41 – 45 | Algo debajo del promedio. | 2 | 6 |
| 46 – 54 | Dentro del promedio. | 4 | 5 |
| 55 – 59 | Algo por encima del promedio. | 2 | |
| 60 – 65 | Muy por encima del promedio. | 3 | |
| > = 66 | Considerablemente por encima del promedio. | | 1 |

Diseño de la autora. 2009

Gráfico N° 14: Parámetros obtenidos por ambas muestras en la categoría de Búsqueda de Gratificaciones Alternativas.



En el Hábitat Urbano se observa:

- 1 persona se ubica muy por debajo del promedio.
- 2 personas se ubican algo por debajo del promedio.
- 4 personas se ubican dentro del promedio.
- 2 personas se ubican algo por encima del promedio.
- 3 personas se ubican muy por encima del promedio.

En síntesis: Del total de la muestra del hábitat urbano un 8 % se ubica muy debajo del promedio; un 17 % se ubica algo por debajo del promedio; un 33 % se ubica dentro del promedio; un 17 % se ubica algo por encima del promedio y un 25% se ubica muy por encima del promedio.

- El 25% se ubica por debajo del promedio.
- El 33 % se ubica dentro del promedio.
- El 42% se ubica por encima del promedio.

En el Hábitat Rural se observa:

- 6 personas se ubican algo debajo del promedio.
- 5 personas se ubican dentro del promedio.
- 1 persona se ubica considerablemente por encima del promedio.

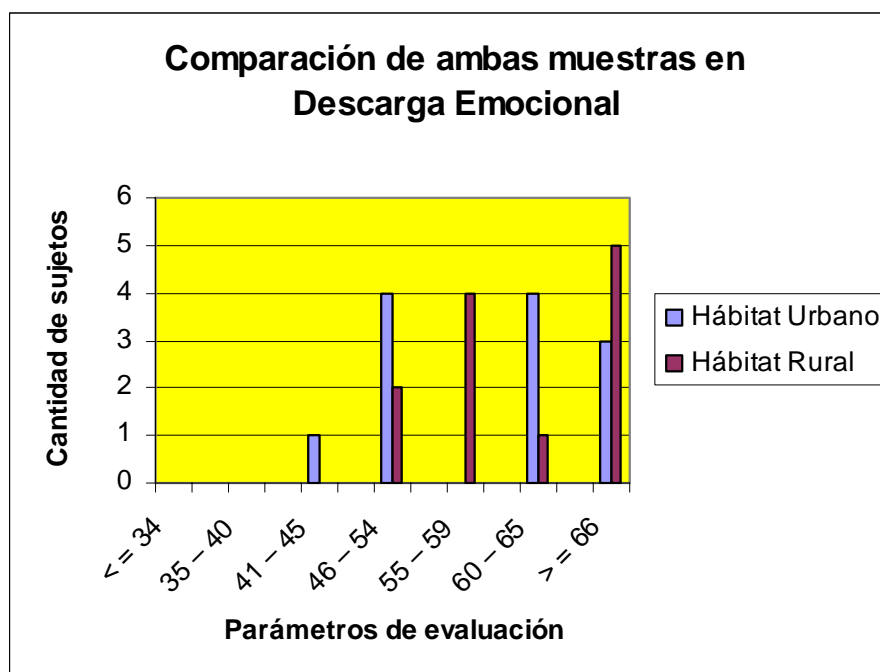
En síntesis: Del total de la muestra del hábitat rural un 50% se ubica algo debajo del promedio; un 42 % se ubica dentro del promedio y un 8 % se ubica considerablemente por encima del promedio.

- El 50% se ubica por debajo del promedio.
- El 42 % se ubica dentro del promedio.
- El 8% se ubica por encima del promedio.

Tabla N° 15: Descarga Emocional

| Parámetros de Evaluación | | Sujetos Hábitat Urbano | Sujetos Hábitat Rural |
|--------------------------|--|------------------------|-----------------------|
| < = 34 | Considerablemente debajo del promedio. | | |
| 35 – 40 | Muy debajo del promedio. | | |
| 41 – 45 | Algo debajo del promedio. | 1 | |
| 46 – 54 | Dentro del promedio. | 4 | 2 |
| 55 – 59 | Algo por encima del promedio. | | 4 |
| 60 – 65 | Muy por encima del promedio. | 4 | 1 |
| > = 66 | Considerablemente por encima del promedio. | 3 | 5 |

Diseño de la autora. 2009.

Gráfico N° 15: Parámetros obtenidos por ambas muestras en la categoría de Descarga Emocional.

En el Hábitat Urbano se observa:

- 1 persona se ubica algo debajo del promedio.
- 4 personas se ubican dentro del promedio.
- 4 personas se ubican muy por encima del promedio.
- 3 personas se ubican considerablemente por encima del promedio.

En síntesis: Del total de la muestra del hábitat urbano un 8 % se ubica algo debajo del promedio; un 33 % se ubica dentro del promedio; un 33 % se ubica muy por encima del promedio; y un 25% se ubica considerablemente por encima del promedio.

- El 8% se ubica por debajo del promedio.
- El 33 % se ubica dentro del promedio.
- El 58% se ubica por encima del promedio.

En el Hábitat Rural se observa:

- 2 personas se ubican dentro del promedio.
- 4 personas se ubican algo por encima del promedio.
- 1 persona se ubica muy por encima del promedio.
- 5 personas se ubican considerablemente por encima del promedio.

En síntesis: Del total de la muestra del hábitat rural un 17% se ubica dentro del promedio, un 33% se ubica algo por encima del promedio; un 8% se ubica por encima del promedio y un 42% se ubica considerablemente por encima del promedio.

- No se observa ningún caso por debajo del promedio.
- El 17% se ubica dentro del promedio.
- El 83% se ubica por encima del promedio.

Valores Promedio de Afrontamiento

De acuerdo a los objetivos de la presente tesina se calcularon los valores promedios en cada una de las 8 categorías de afrontamiento para el total de los sujetos comprendidos en ambas muestras.

Tabla N° 16: Valores promedios obtenidos por los sujetos del hábitat Rural

| Categorías de Afrontamiento | Valores Promedios | Descripción |
|------------------------------|-------------------|-----------------------------|
| Análisis Lógico | 41 | Algo debajo del promedio |
| Reevaluación Positiva | 46 | Dentro del promedio |
| Búsqueda de Apoyo | 50 | Dentro del promedio |
| Solución de Problemas | 46 | Dentro del promedio |
| Evitación Cognitiva | 53 | Dentro del promedio |
| Aceptación - Resignación | 51 | Dentro del promedio |
| Gratificaciones Alternativas | 47 | Dentro del promedio |
| Descarga Emocional | 65 | Muy por encima del promedio |

Gráfico N° 16: Valores promedios de Afrontamiento obtenidos por los sujetos del Hábitat Rural.

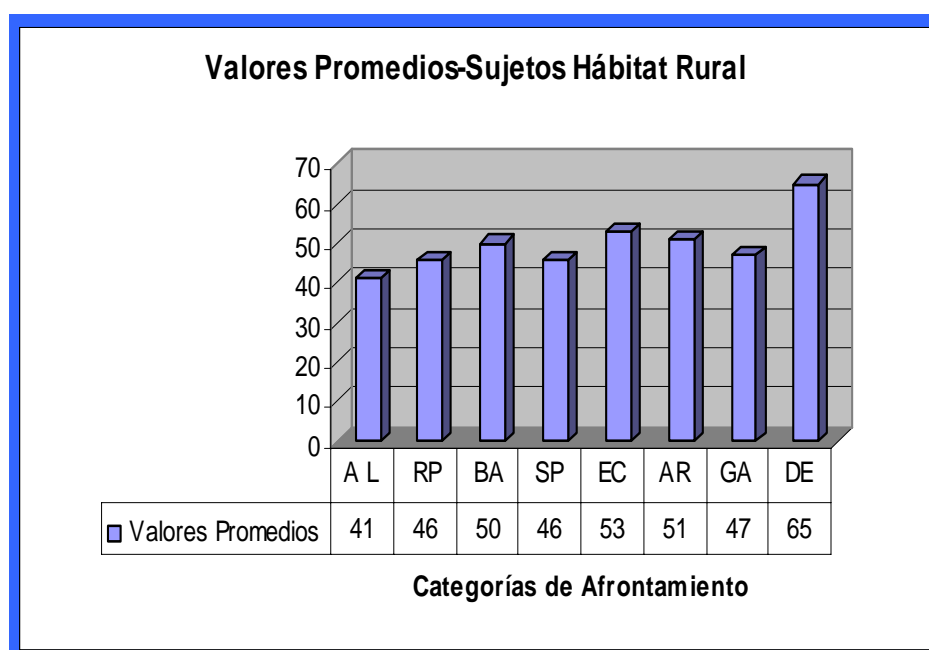
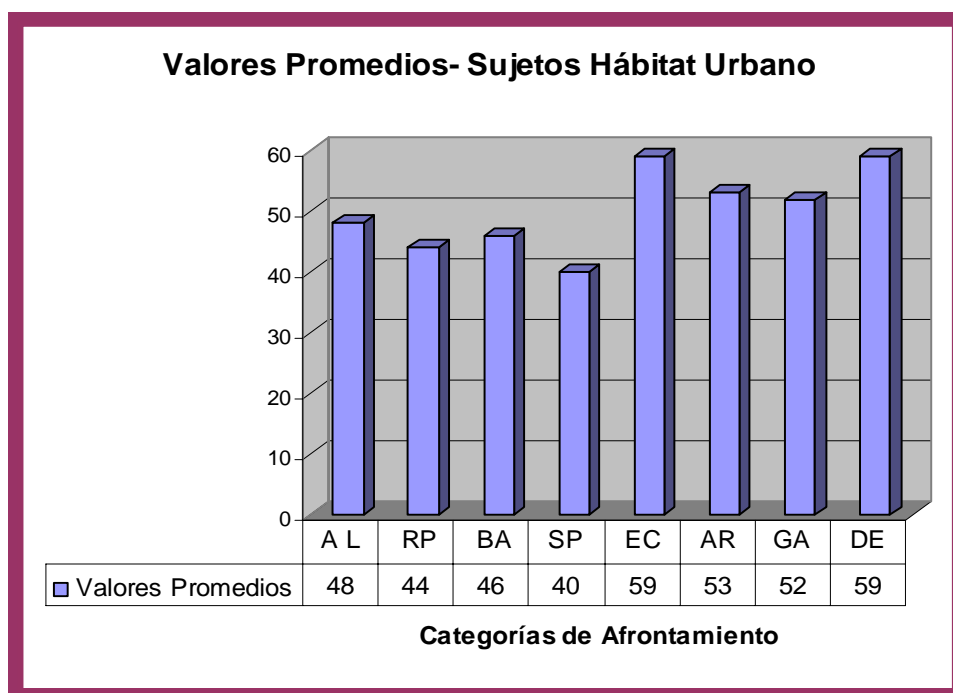


Tabla N° 17: Valores promedios, obtenidos por los sujetos del hábitat Urbano.

| Categorías de Afrontamiento | Valores Promedios | Descripción |
|------------------------------|-------------------|------------------------------|
| Análisis Lógico | 48 | Dentro del promedio |
| Reevaluación Positiva | 44 | Algo debajo del promedio |
| Búsqueda de Apoyo | 46 | Dentro del promedio |
| Solución de Problemas | 40 | Muy debajo del promedio |
| Evitación Cognitiva | 59 | Algo por encima del promedio |
| Aceptación - Resignación | 53 | Dentro del promedio |
| Gratificaciones Alternativas | 52 | Dentro del promedio |
| Descarga Emocional | 59 | Algo por encima del promedio |

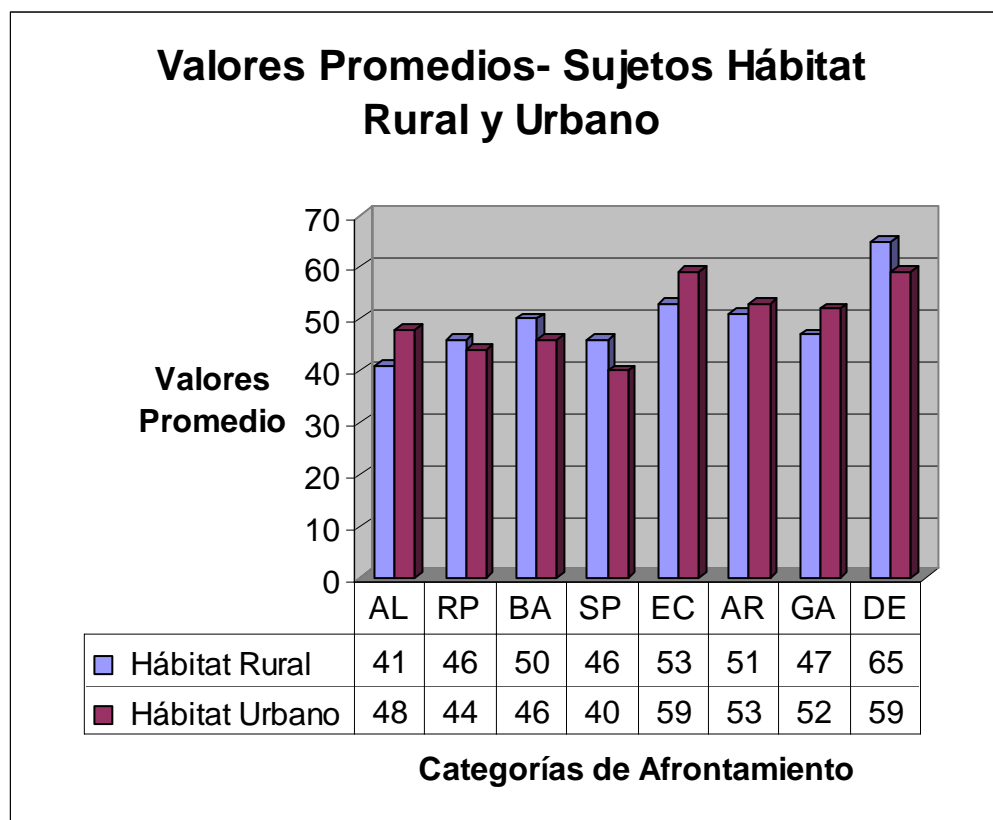
Gráfico N° 17: Valores promedios de Afrontamiento obtenidos por los sujetos del Hábitat Urbano.

Comparación de resultados

Tabla N° 18: Valores promedios de Afrontamiento obtenidos por los sujetos del Hábitat Rural y Urbano.

| Estrategias de Afrontamiento | | Categorías | Valores promedio Hábitat Urbano | Valores promedio Hábitat Rural |
|------------------------------|--------------|------------|---------------------------------|--------------------------------|
| Estrategias de Acercamiento | Cognitivas | AL | 48 | 41 |
| | | RP | 44 | 46 |
| | Conductuales | BA | 46 | 50 |
| | | SP | 40 | 46 |
| Estrategias de Evitación | Cognitivas | EC | 59 | 53 |
| | | AR | 53 | 51 |
| | Conductuales | GA | 52 | 47 |
| | | DE | 59 | 65 |

Gráfico N° 18: Valores promedios de Afrontamiento obtenidos por los sujetos del hábitat Urbano Y Rural.



En el hábitat Urbano se observa:

- “Muy debajo del promedio”: La categoría de SP.
- “Algo debajo del promedio”: La categoría de RP.
- “Dentro del promedio”: Las categorías de AL, BA, AR, GA
- “Algo por encima del promedio”: La categoría de EC, DE.

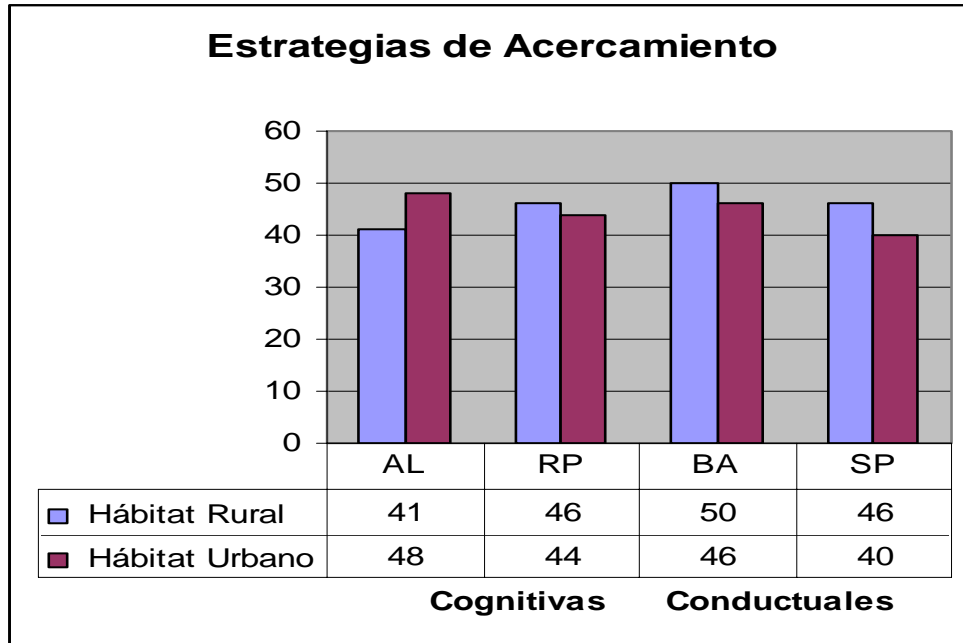
En el hábitat Rural se observa:

- “Algo debajo del promedio”: La categoría de AL
- “Dentro del promedio”: Las categorías de RP, BA, SP, EC, AR, GA.
- “Muy por encima del promedio”: La categoría de DE.

Estrategias de Acercamiento- Comparación Hábitat Urbano-Rural**Tabla N° 19: Valores promedios de estrategias de acercamiento- Hábitat Urbano y Rural**

| Estrategias de Acercamiento | Categorías | Valores promedio Hábitat Urbano | Valores promedio Hábitat Rural |
|------------------------------------|-------------------|--|---------------------------------------|
| Cognitivas | AL | 48 | 41 |
| | RP | 44 | 46 |
| Conductuales | BA | 46 | 50 |
| | SP | 40 | 46 |

Gráfico N° 19: Valores promedios de Estrategias de Acercamiento obtenidos por los sujetos del hábitat Urbano y Rural.



En el hábitat Urbano se observa:

- “Muy debajo del promedio”: La categoría de SP.
- “Algo debajo del promedio”: La categoría de RP.
- “Dentro del promedio”: Las categorías de AL, BA

En el hábitat Rural se observa:

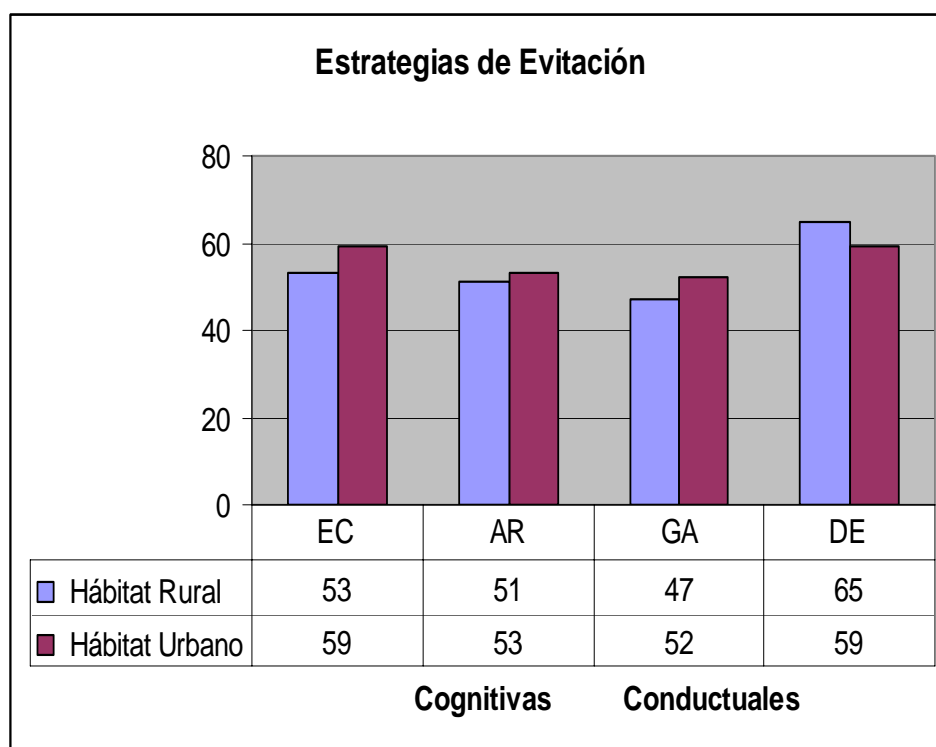
- “Algo debajo del promedio”: La categoría de AL.
- “Dentro del promedio”: Las categorías de RP, BA, SP

Estrategias de Evitación - Comparación Hábitat Urbano-Rural

Tabla N° 20: Valores promedios de estrategias de Evitación - Hábitat Urbano y Rural

| Estrategias de Evitación | Categorías | Valores promedio Hábitat Urbano | Valores promedio Hábitat Rural |
|--------------------------|------------|---------------------------------|--------------------------------|
| Cognitivas | EC | 59 | 53 |
| | AR | 53 | 51 |
| Conductuales | GA | 52 | 47 |
| | DE | 59 | 65 |

Gráfico N° 20: Valores promedios de Estrategias de Evitación obtenidos por los sujetos de ambas muestras, hábitat Rural y Urbano.



En el hábitat Urbano se observa:

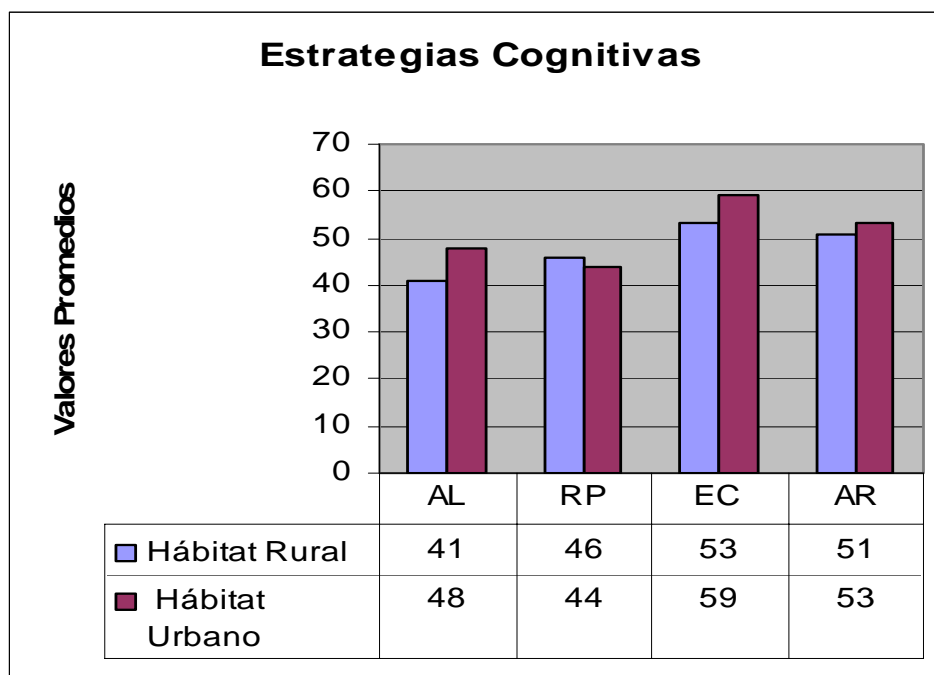
- “Dentro del promedio”: Las categoría de GA, AR.
- “Algo por encima del promedio”: La categoría de EC, DE.

En el hábitat Rural se observa:

- “Dentro del promedio”: Las categorías de EC, AR, GA.
- “Muy por encima del promedio”: La categoría de DE.

Afrontamiento cognitivo y conductual**Tabla N° 21: Estrategias Cognitivas – Hábitat Urbano y Rural**

| Categorías Cognitivas | Hábitat Urbano | Hábitat Rural |
|------------------------------|-----------------------|----------------------|
| AL | 48 | 41 |
| RP | 44 | 46 |
| EC | 59 | 53 |
| AR | 53 | 51 |

Gráfico N° 21: Valores promedios de Estrategias Cognitivas, obtenidos por los sujetos de ambas muestras, hábitat Rural y Urbano.

En el hábitat Urbano se observa:

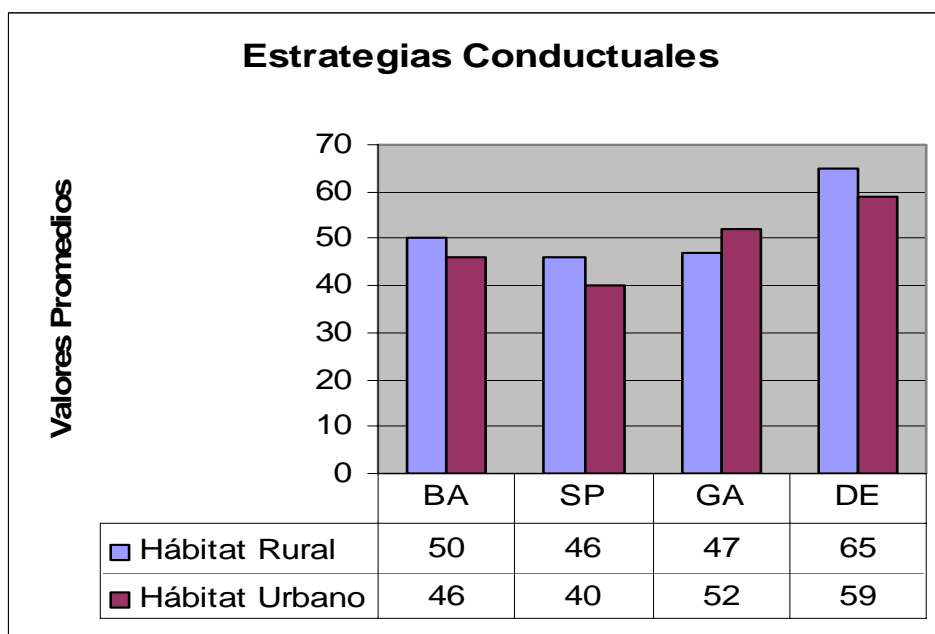
- “Algo debajo del promedio”: La categoría de RP
- “Dentro del promedio”: La categoría de AL, AR
- “Algo por encima del promedio”: Las categorías de EC

En el hábitat Rural se observa:

- “Algo debajo del promedio”: La categoría de AL
- “Dentro del promedio”: La categoría de RP, EC , AR

Tabla N° 22: Estrategias Conductuales – Hábitat Urbano y Rural

| Categorías Conductuales | Hábitat Urbano | Hábitat Rural |
|-------------------------|----------------|---------------|
| BA | 46 | 50 |
| SP | 40 | 46 |
| GA | 52 | 47 |
| DE | 59 | 65 |

Gráfico N° 22: Valores promedios de Estrategias Conductuales, obtenidos por los sujetos de ambas muestras, hábitat Rural y Urbano.

En el hábitat Urbano se observa:

- “Muy debajo del promedio”: La categoría de SP
- “Dentro del promedio”: Las categorías de BA ,GA
- “Algo por encima del promedio”: Las categoría de DE

En el hábitat Rural se observa:

- “Dentro del promedio”: La categoría de BA, SP, GA
- “Muy por encima del promedio”: La categoría de DE

Análisis de los puntajes promedios obtenidos por los sujetos de ambas muestras** Estrategias de Acercamiento Cognitivo:**

Los sujetos del Hábitat Rural en *Análisis Lógico*, obtuvieron un puntaje que los ubica “Algo debajo del promedio”, por lo que confiarían en menor medida en esta estrategia que los sujetos del hábitat Urbano, quienes obtuvieron un puntaje que los ubica “Dentro del promedio”, lo que implicaría que frente a una situación estresante, estos últimos, pondrían los suficientes esfuerzos cognitivos para entender y prepararse mentalmente para enfrentar dicha situación y sus consecuencias.

En la categoría *Reevaluación Positiva*, los sujetos del hábitat Urbano obtuvieron un puntaje que los ubica “Algo debajo del promedio”, por lo que confiarían en menor medida en esta estrategia que los sujetos del hábitat Rural, quienes obtuvieron un puntaje que los ubica “Dentro del promedio”, lo que significaría que estos últimos ante una situación estresante intentarían

reconstruir el significado de la misma de manera positiva.

En conclusión: Frente a una situación estresante, los sujetos del hábitat Urbano, parecen tener mayor confianza en la estrategia de Análisis Lógico, mientras que los sujetos del hábitat Rural confiarían más en la Reevaluación positiva.



Estrategias de Acercamiento Conductual :

En la categoría *Búsqueda de Apoyo*, ambas muestras se ubican “Dentro del promedio”. Esta estrategia se refiere a los intentos conductuales de buscar información, guía o soporte en los demás. En función de los resultados obtenidos, se puede observar, que tanto los sujetos del hábitat Urbano, como los del hábitat Rural tenderían ante una situación estresante a instrumentar estas respuestas, aunque lo harían en mayor medida los sujetos del hábitat Rural.

En la categoría de *Solución de Problemas*, los sujetos del hábitat Urbano, obtuvieron un puntaje que los ubica “Muy debajo del promedio”, por lo que confiarían menos en esta estrategia que los sujetos del hábitat Rural, quienes obtuvieron un puntaje que los ubica “Dentro del promedio”, lo cual indicaría que estos últimos, frente a una situación estresante, tenderían a poner los suficientes esfuerzos conductuales para enfrentar el problema de manera directa.

En conclusión: Frente a una situación estresante, los sujetos del hábitat Rural confiarían tanto en la estrategia de Búsqueda de Apoyo, como en la de Solución de Problemas, mientras que los sujetos del hábitat Urbano confiarían sólo en la primera, aunque en menor medida que los sujetos del hábitat Rural.

Estrategias de Evitación Cognitiva :

En la categoría de *Evitación Cognitiva*, los sujetos del hábitat Urbano obtuvieron un puntaje que los ubica “Algo por encima del promedio”, por lo que confiarían en mayor medida en esta estrategia, que los sujetos del hábitat Rural quienes obtuvieron un puntaje que los ubica “Dentro del promedio”. Esta estrategia implica los intentos cognitivos para evitar pensar de un modo realista acerca del problema en cuestión.

En la categoría de *Aceptación-Resignación*, tanto los sujetos del hábitat Urbano, como los del hábitat Rural, obtuvieron un puntaje que los ubica “Dentro del promedio”. Esta estrategia hace referencia a los intentos cognitivos de reaccionar al problema mediante su aceptación. En función de los resultados obtenidos, se puede observar, que tanto los sujetos del hábitat Urbano, como los del hábitat Rural tenderían ante una situación estresante a instrumentar estas respuestas, aunque lo harían en mayor medida los sujetos del hábitat Urbano.

En conclusión: frente a una situación estresante, los sujetos del Hábitat Rural, utilizarían en igual medida tanto la estrategia de Evitación Cognitiva, como la de Aceptación –Resignación. Mientras que los sujetos del Hábitat Urbano utilizarían en mayor medida la estrategia de Evitación Cognitiva.

Estrategias de Evitación Conductual :

En la categoría *Búsqueda de gratificaciones alternativas* tanto los sujetos del Hábitat Urbano, como los del Hábitat Rural obtuvieron un puntaje que los ubica “Dentro del promedio”. Esta estrategia hace referencia a los intentos conductuales de involucrarse en actividades nuevas y crear nuevas fuentes de satisfacción. En función de los resultados obtenidos, se puede observar, que tanto los sujetos del hábitat Urbano, como los del hábitat Rural

tenderían ante una situación estresante a instrumentar estas respuestas, aunque lo harían en mayor medida los sujetos del hábitat Urbano.

En la categoría *Descarga Emocional*, si bien ambas muestras se ubican por encima del promedio, los sujetos del hábitat Rural parecen apoyarse más en esta estrategia, ubicándose “Muy por encima del promedio”, que los sujetos del hábitat Urbano, quienes se ubican “Algo por encima del promedio”. Esta estrategia implica los esfuerzos conductuales para reducir la tensión mediante la expresión de los sentimientos negativos.

En conclusión: Frente a una situación estresante, tanto los sujetos del hábitat Urbano, como los sujetos del hábitat Rural confiarían en la estrategia Búsqueda de gratificaciones alternativas, pero ambas muestras lo harían en mayor medida en la estrategia de Descarga Emocional.

En el hábitat Urbano:

- Las categorías que aparecen con mayor confianza son la de Descarga Emocional y Evitación Cognitiva, correspondiendo estas a estrategias de Evitación.
- La categoría que aparece con menor confianza es la de Solución de Problemas, correspondiendo esta a estrategias de Acercamiento Conductual.
- Los sujetos tendrían mayor confianza en estrategias de Evitación que en estrategias de Acercamiento.

En el hábitat Rural:

- La categoría que aparece con mayor confianza es la de Descarga Emocional, correspondiendo esta a estrategia de Evitación Conductual,
- La categoría que aparece con menor confianza es la de Análisis Lógico, correspondiendo esta a estrategias de Acercamiento Cognitivo.

- Los sujetos tendrían mayor confianza (aunque en menor medida que los sujetos del hábitat Urbano) en estrategias de Evitación que en estrategias de Acercamiento.

Comparación Hábitat Urbano y Rural

- Los sujetos del hábitat Urbano parecen tener mayor confianza en estrategias de Evitación, que los sujetos del hábitat Rural, excepto en la categoría de Descarga Emocional, donde se observa mayor confianza en el hábitat Rural.
- Los sujetos del hábitat Urbano parecen tener menor confianza en estrategias de Acercamiento, que los sujetos del hábitat Rural, excepto en la categoría de Análisis Lógico, donde se observa mayor confianza en el hábitat Urbano.
- Los sujetos del hábitat Urbano parecen tener mayor confianza en las estrategias de tipo Cognitivo, que los sujetos del hábitat Rural, excepto en la categoría de Reevaluación positiva donde se observa mayor confianza en el hábitat Rural.
- Los sujetos del hábitat Urbano parecen tener menor confianza en las estrategias de tipo Conductual, que los sujetos del hábitat Rural, excepto en la categoría de Búsqueda de Gratificaciones Alternativas donde se observa mayor confianza en el hábitat Urbano.

CONCLUSIONES

Debido a la metodología utilizada (intencional no probabilística), las conclusiones que se derivan de la presente investigación no pueden generalizarse a toda la población, sino que son válidas para aquellos sujetos que participaron en la muestra. Por lo tanto las mismas quedan confinadas al estudio exploratorio del tema que se aborda, no procura llegar a conclusiones definitivas o verdades absolutas que agoten el total de las explicaciones posibles sobre el tema, ni mucho menos exponer todas las relaciones posibles entre las variables estudiadas, por el contrario, el objetivo es promover nuevos interrogantes que permitan abrir una puerta a futuras investigaciones sobre esta problemática que afecta a tantos individuos en nuestros días.

También es importante subrayar, que las conclusiones a las que derivaremos responderán a los objetivos planteados.

Recordemos que los objetivos planteados en esta investigación fueron:

- Evaluar el grado de ansiedad existente, en sujetos que residen en el hábitat urbano y en sujetos que residen en el hábitat rural.
- Evaluar si existen diferencias en la forma (Ansiedad Psíquica y Ansiedad Somática) en que se presenta la ansiedad en el hábitat urbano y rural
- Evaluar las estrategias de afrontamiento utilizadas, ante las circunstancias de la vida percibidas como amenazantes, por estos dos grupos de sujetos: los que residen en la ciudad y los que residen en el ámbito rural.
- Identificar las posibles diferencias en las estrategias de afrontamiento utilizadas, por estos dos grupos de sujetos y comparar los resultados.
- Describir relaciones existentes entre el ámbito donde residen los sujetos, el nivel de ansiedad y las estrategias de afrontamiento que utilizan.

Del análisis de los datos se extraen las siguientes conclusiones:

Para dar paso a las mismas primero recapitularemos los resultados obtenidos anteriormente y haremos algunas conjeturas que les darán posibles explicaciones.

- ❖ Como dato general encontramos que en los sujetos del hábitat urbano y rural, las diferencias en cuanto al nivel de ansiedad serían significativas, observándose en menor medida, diferencias en las estrategias de Afrontamiento utilizadas.
- ❖ Se pudo observar que los sujetos pertenecientes al hábitat urbano presentan un nivel de ansiedad moderado a grave con estrategias de afrontamiento tendientes a evitar los problemas de la vida cotidiana.
- ❖ Los sujetos del hábitat Rural presentan un nivel de ansiedad leve, con estrategias de afrontamiento que si bien tienden a evitar los problemas de la vida cotidiana, lo harían en menor medida que los sujetos del hábitat Urbano.

Para la variable Ansiedad la escala de Hamilton nos permitió recoger los siguientes datos:

La diferencia entre el hábitat urbano y rural es significativa. En el hábitat Urbano el 92 % de la muestra (11 sujetos) presentan un nivel de ansiedad Moderada/ Grave. El 8% de la muestra (1 sujeto) presenta un nivel de ansiedad Leve.

En el hábitat Rural el 17% de la muestra (2 sujetos) presentan un nivel de ansiedad Moderada/ Grave, y el 83% de la muestra (10 sujetos) presentan un nivel de ansiedad Leve.

El promedio de ansiedad en el hábitat Urbano es de 18, lo que corresponde a un nivel de ansiedad: Moderada/Grave.

El promedio de ansiedad en el hábitat Rural es de 12, lo que corresponde a un nivel de ansiedad: Leve.

No obstante, no se observaron diferencias significativas en cuanto a la forma en que se manifiesta la ansiedad., ya que en ambos hábitats predominarían los síntomas psíquicos sobre los somáticos, por lo que se concluye que la diferencia no radicaría en la forma en que se presentan los síntomas, sino en la intensidad y frecuencia de los mismos.

Para la variable de Estrategias de Afrontamiento el cuestionario de CRI-Adulto nos permitió recoger los siguientes datos:

En el hábitat urbano:

- Utilizarían en *mayor medida estrategias de afrontamiento Evitativas*. Las estrategias de evitación en las que confían serían, *tanto de tipo cognitivo, como conductual* , siendo dentro de éstas, las estrategias de *Descarga Emocional* y de *Evitación Cognitiva* las que más utilizarían estos sujetos.
- Utilizarían en *menor medida estrategias de acercamiento*, siendo dentro de estas, la estrategia de *Análisis Lógico*, correspondiente a estrategias de *tipo cognitivo*, en la que parecieran tener *mayor confianza* y, la estrategia de *Solución de problemas*, correspondiente a estrategias de *tipo conductual*, en la que *parecen tener menor confianza*.
- *Utilizarían en mayor medida estrategias de afrontamiento cognitivas*.

En el hábitat Rural:

- No se observan preferencias significativas por estrategias de Acercamiento o Evitación, sin embargo habría una leve inclinación a utilizar en mayor medida estrategias evitativas.
- Las *estrategias de evitación* en las que confían son, al igual que en el hábitat urbano, *tanto cognitivas como conductuales* , siendo dentro de éstas, la

estrategia de *Descarga Emocional*, correspondiente a *estrategias de tipo conductual*, en la que en *mayor medida confiarían*.

- Las *estrategias de Acercamiento* las utilizarían en *mayor medida* que los sujetos del *hábitat urbano*, siendo dentro de éstas, la estrategia *Búsqueda de Apoyo* correspondiente a estrategia de *tipo conductual* en la que parecieran tener *mayor confianza*, y la estrategia de *Análisis Lógico*, correspondiente a estrategias de *tipo cognitivo* en la que parecieran tener *menor confianza*.
- *Utilizarían en mayor medida estrategias de afrontamiento conductuales*.

En ambos hábitat se observa mayor confianza en estrategias de evitación. Es decir, que a la hora de elegir el tipo de estrategias para enfrentar una situación estresante, tanto los sujetos del hábitat Urbano, como los sujetos del hábitat Rural tenderían a utilizar en mayor medida estrategias pasivas, basadas en la emoción y en menor medida estrategias activas que impliquen una confrontación más directa con el problema. Las estrategias de evitación implican un intento de evadir un estímulo evaluado como amenazante y pueden suponer asimismo la pretensión de que el conflicto no existe o que está resuelto. No obstante, es necesario aclarar que la diferencia entre las estrategias de Acercamiento y Evitación en los sujetos del hábitat Urbano es notoria, confiarían en mayor medida en este tipo de estrategias. Los sujetos del hábitat Rural, en cambio presentan una diferencia menor que podría estar reflejando una leve tendencia, pero no es significativa.

Si bien, la diferencia no es significativa, los sujetos del hábitat Urbano se inclinarían por estrategias de tipo Cognitivo, mientras que los del hábitat Rural por estrategias Conductuales.

Basándonos en los resultados obtenidos en la presente investigación se concluye que las diferencias manifestadas entre ambos hábitat (Urbano y Rural), en la variable ansiedad, podría estar asociada, por un lado, con la mayor tendencia de los sujetos del hábitat urbano a evitar los problemas, ya que la instrumentación de estrategias de afrontamiento evitativo se hallan asociadas a ansiedad y aumento de tensión, y por otro lado a manejarse de modo más “mental”, ya que utilizarían, en mayor medida que los

sujetos del hábitat rural, estrategias de tipo cognitivo; lo cual podría influir, inhibiendo la ejecución a la hora de enfrentar un problema.

Podría pensarse, que los sujetos del hábitat urbano, al estar más orientados hacia el pensamiento, se tornarían más preocupados, tendiendo a adoptar patrones conductuales más rígidos que fomenten la permanencia de conductas evitativas, generando así un aumento en el nivel de ansiedad.

A diferencia de éstos, los sujetos del hábitat rural, al orientarse en mayor medida hacia la acción, serían más flexibles, tendiendo a resolver de modo más práctico los problemas, lo cual podría permitirles adaptarse con mayor habilidad a situaciones nuevas.

Asimismo, los sujetos del hábitat Rural se manejarían, en mayor medida que los sujetos del hábitat Urbano, de modo solidario, tendiendo a buscar guía o apoyo en los demás. Los sujetos urbanos en cambio, tenderían a comportarse de manera más individualista, manejándose de modo más autónomo e independiente.

No obstante, dado que en ambos hábitat, aunque en distinta medida, se inclinan por las estrategias de afrontamiento evitativo, y teniendo en cuenta que la diferencia observada en el nivel de ansiedad es significativa, podríamos dilucidar que lo que influiría en mayor medida en tal divergencia podría estar asociado al hábitat en el cual viven.

El ser humano en todas las épocas de su historia ha buscado vivir en un espacio donde sentirse cobijado, protegido para poder relacionarse afectivamente, y poder reproducirse, siempre en equilibrio con el medio.

En la actualidad, a raíz de la presión a la que la vida urbana expone a sus habitantes pareciera que la ansiedad avanzara como una epidemia.

Varios podrían ser los detonantes de esta situación. Entre las presiones urbanas que podemos suponer como responsables de los niveles de ansiedad en los habitantes, podemos mencionar la sobre estimulación tecnológica, la contaminación ambiental en sus expresiones visuales, atmosféricas y sónicas; el rápido crecimiento urbano, que implica mayor número de individuos y mayor densidad, la cual lleva a su máximo la competición en procura de espacio y de ventajas relativas; y a su vez genera desde la escasez de espacios públicos que aporten salud y esparcimiento a los habitantes, hasta situaciones de hacinamiento. En lo cotidiano podemos observar como repercute esto,

desde hechos triviales, como la dificultad para circular, hasta graves situaciones de violencia e inseguridad ciudadana.

Primitivamente, el problema del ser humano era la lucha frente a obstáculos naturales para poder sobrevivir; en la actualidad el escenario es penoso, ya que si bien ha logrado la construcción de ciudades que lo protegen contra catástrofes naturales, hoy su tranquilidad se encuentra amenazada constantemente por el mismo hombre.

Precisamente, en la actualidad somos testigos a saber, de las secuelas que están dejando los hechos delictivos, no sólo en las víctimas directas, sino también en los ciudadanos, quienes modifican radicalmente su calidad de vida. En el hábitat rural, si bien también existen problemas de inseguridad, la preocupación en general, pasa por perder ciertas cosas materiales, en cambio, en el hábitat urbano la tensión pasa incluso por el temor a perder la vida. Consideramos además, que uno de los motivos por lo cuales se viviría esta situación de una manera más grave en el hábitat urbano, podría ser, el hecho de que en el campo los vecinos se conocen entre sí, y tienen una relación cara a cara, lo cual genera cierta confianza. Por el contrario, en la ciudad por el particular ritmo de vida, que no da tiempo para contactarse con el otro, hay gente que no conoce ni a sus vecinos más próximos, incluso viviendo en complejos cerrados. Este aislamiento humano, no físico sino emocional, hace que el individuo se sienta solo e indefenso ante una inmensa cantidad de desconocidos que circulan muy cerca suyo.

Por otro lado, los medios de comunicación fomentan el estado de tensión generalizada en la población, y el vivir de modo hiperalerta, alimentando en los individuos la propensión a atender selectivamente estímulos amenazantes sobre los neutrales. Esta atención selectiva como la llama Beck, hace que los individuos tiendan a percibir un solo aspecto de su ambiente, configurando lo que se denomina visión en túnel o filtro mental, que implica la consideración de un aspecto del medio excluyendo al resto, llevando de este modo a interpretar los acontecimientos de forma rígida.

La noción de que los pensamientos acerca de futuros eventos aversivos tienen una significación relevante en los estados de ansiedad ha sido reafirmada por varios cognitivistas, ya que la preocupación es uno de los síntomas que informan con gran frecuencia los pacientes con trastornos de ansiedad.

Es posible, que ante este escenario que se vive hoy en la vida urbana, el cual

suele implicar mayores sensaciones de soledad, inseguridad, competencia, entre otras cosas, la mayoría de las personas tengan una mirada desesperanzadora y valoren las situaciones como inmodificables, lo cual llevaría a afrontar los sucesos de manera más emocional y evitativa. Además el estado de desconfianza e hipervigilancia generalizado, fomentaría la preferencia por este tipo de estrategias, que conllevarían a padecer un mayor nivel de ansiedad, y éste a su vez, inhibiría las actividades de resolución de problemas, en un círculo inacabable.

De todos modos, dado que el diseño de la presente investigación no es causal, no podemos establecer la dirección ni dependencia entre las variables. No obstante, sea cual fuere la dirección que mantienen entre sí estas variables, sobre la base del presente estudio puede argüirse que tanto el uso de ciertas estrategias de afrontamiento como el contexto donde residen los sujetos estarían asociados al mayor o menor malestar psicológico de los mismos.

Por último, consideramos que la construcción de un hábitat saludable es responsabilidad de todos; y cada uno desde su lugar puede aportar para que esta situación no nos termine pasando por encima. Como profesionales de la salud se podría pensar en estrategias de intervención para mejorar la calidad de vida de los individuos y prevenir de este modo los problemas relacionados con la ansiedad, con tal objetivo, proponemos:

- Desarrollar programas para prevenir problemas relacionados con la ansiedad.
- Promocionar talleres para el conocimiento, comprensión y manejo de los síntomas de la misma.
- Fomentar actividades al aire libre, el contacto con la naturaleza, en ambientes que permitan el contacto con el propio cuerpo y sus necesidades.
- Desarrollar talleres para el entrenamiento en habilidades de afrontamiento. Los mismos podrían contemplarse en programas educativos, teniendo como finalidad sustituir estrategias poco efectivas que contribuyen a un incremento del desajuste psicológico, por otras más efectivas basadas en estrategias tales como la Resolución de problemas, la Búsqueda de apoyo y la Reevaluación positiva de la situación.

- Desarrollar grupos de reflexión con las temáticas que más preocupan en cada comunidad, con el fin de lograr un espacio de contención ante los conflictos actuales que más estrés producen en los habitantes y de este modo promover, al mismo tiempo, las relaciones cara a cara en un grupo que brinde la confianza necesaria para la libre expresión.
- Fomentar las actividades recreativas, de distracción y placer, sin que éstas sean vividas como una irresponsabilidad por dejar de estar alertas, reconociendo la importancia del tiempo de ocio, necesario en todo ser humano.
- Y sobre todo enseñar el respeto y la valoración de uno mismo y de la vida.

APÉNDICE

Test Psicométrico de Ansiedad de Hamilton

Indique la intensidad con que se cumplieron o no durante el último mes los síntomas que se describen en Cada uno de los 14 ítems que conforman este test.

0. Ausente

1. Intensidad ligera

2. Intensidad media

3. Intensidad elevada

4. Intensidad máxima (invalidante)

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Humor ansioso: Inquietud. Expectativas de catástrofe. Aprensión (anticipación temerosa). Irritabilidad. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Tensión: Sensaciones de tensión. Fatigabilidad. Imposibilidad de estar quieto. Reacciones de sobresalto. Llanto fácil. Temblores. Sensaciones de incapacidad para esperar. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Miedos: A la oscuridad. A los desconocidos. A quedarse solo. A los animales. A la circulación. A la muchedumbre. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Insomnio: Dificultades de conciliación. Sueño interrumpido. Sueño no satisfactorio, con cansancio al despertar. Sueños penosos. Pesadillas. Terrores nocturnos. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Funciones Intelectuales (Cognitivas): Dificultad de concentración. Mala memoria. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Humor depresivo: Pérdida de interés. No disfruta del tiempo libre. Depresión. Insomnio de madrugada. Variaciones anímicas a lo largo del día. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Síntomas somáticos musculares: Dolores musculares. Rigidez muscular. Sacudidas musculares. Sacudidas clónicas. Rechinar de dientes. Voz quebrada. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Síntomas somáticos generales: Zumbido de oídos. Visión borrosa. Oleadas de calor o frío. Sensación de debilidad. Sensaciones parestésicas (pinchazos u hormigueos). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Síntomas cardiovasculares: Taquicardia. Palpitaciones. Dolor torácico. Sensación pulsátil en vasos. Sensaciones de "baja presión" o desmayos. Extrasístoles (arritmias cardíacas benignas). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Síntomas respiratorios: Opresión pretorácica. Constricción precordial. Sensación de ahogo o falta de aire. Suspiros. Disnea (dificultad para respirar). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Síntomas gastrointestinales: Dificultades evacuatorias. Gases. Dispepsia: dolores antes o después de comer, ardor, hinchazón abdominal, náuseas, vómitos, constricción epigástrica. Cólicos (espasmos) abdominales. Diarrea. Pérdida de peso. Estreñimiento. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Síntomas genitourinarios: Micciones frecuentes. Micción imperiosa. Amenorrea (falta del período menstrual). Metrorragia (hemorragia genital). Frigidez. Eyaculación precoz. Impotencia. Ausencia de erección. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Síntomas del sistema nervioso autónomo: Boca seca. Accesos de enrojecimiento. Palidez. Tendencia a la sudoración. Vértigos. Cefalea (dolor de cabeza) de tensión. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 14 | <p>Conducta en el transcurso del test: Tendencia al abatimiento. Agitación: manos inquietas, juega con los dedos, cierra los puños, tics, aprieta el pañuelo en las manos. Inquietud: va y viene. Temblor en las manos. Rostro preocupado. Aumento del tono muscular o contracturas musculares. Respiración entrecortada. Palidez facial. Traga saliva. Eructos. Taquicardia o palpitaciones. Ritmo respiratorio acelerado. Sudoración. Pestañeo.</p> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----|--|---|---|---|---|---|

INVENTARIO DE RESPUESTAS DE AFRONTAMIENTO

Forma Adulta – Manual Profesional

Rudolph Moos, Ph.D.

DATOS DEMOGRÁFICOS:

NOMBRE: FECHA:
 SEXO: EDAD:
 ESTADO CIVIL:

PARTE 1

Esta hoja contiene preguntas acerca de cómo Usted se maneja con los problemas importantes que debe enfrentar. Por favor, piense acerca del problema y/o la situación más estresantes que debió experimentar en los últimos 12 meses, por ejemplo, problemas con familiares o amigos, la enfermedad o la muerte de un familiar o de un amigo, un accidente o una enfermedad o una pérdida financiera o algunos problemas laborales.

Describa brevemente el problema en el espacio provisto en la Parte 1 de su hoja de respuesta.

Si Usted no ha experimentado un problema mayor, liste un problema menor con el que haya tenido que tratar.

Después responda cada una de las 10 preguntas acerca del problema o situación haciendo una cruz en la respuesta apropiada.

Describa brevemente el problema:

.....

| | | Definitivamente No | Principalmente No | Principalmente Sí | Definitivamente Sí |
|----|--|--------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| 1 | ¿Ha enfrentado un problema igual a éste antes? | | | | |
| 2 | ¿Sabía que este problema iba a ocurrir? | | | | |
| 3 | ¿Tuvo suficiente tiempo para prepararse para manejar éste problema? | | | | |
| 4 | ¿Cuándo ocurrió este problema, lo pensó como una amenaza? | | | | |
| 5 | ¿Cuándo ocurrió este problema, lo pensó como un desafío? | | | | |
| 6 | ¿Este problema fue causado por algo que Ud. hizo? | | | | |
| 7 | ¿Este problema fue provocado por algo que otra persona hizo? | | | | |
| 8 | ¿Resultó algo bueno después de tratar con este problema? | | | | |
| 9 | ¿Este problema o situación ha sido resuelto? | | | | |
| 10 | ¿Si éste problema ha sido solucionado, se atribuyó todos los méritos para Ud. mismo? | | | | |

PARTE 2

Lea cuidadosamente los siguientes ítems e indique cuán a menudo se ha ocupado en realizar estas conductas en conexión con el problema que Ud. describió en la Parte 1.

Haga un círculo en la respuesta apropiada en la hoja de respuesta.

Hay 48 ítems en la Parte 2. Recuerde de **marcar todas sus respuestas** en la hoja de correspondiente.

Por favor, responda a cada ítem tan adecuadamente como pueda. Todas sus respuestas son estrictamente confidenciales.

Si no desea responder a un ítem, haga un círculo en el número del mismo (izquierda) en su hoja de respuesta para informar que ha decidido saltarlo. **Si un ítem no es aplicable** a Ud., por favor haga el círculo en NA (No Aplicable) en el espacio a la derecha de cada Ítem.

Si desea cambiar una respuesta que contestó, marque una X en su respuesta original y haga un círculo en la nueva respuesta.

Circule **N**, si su respuesta es **No**, o **tiende a no**

Circule **U**, si la respuesta es **Sí, una o dos veces**

Circule **A**, si su respuesta es **Sí, algunas veces**

Circule **F**, si su respuesta es **Sí, frecuentemente**

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|----|
| 1 | ¿Pensó en diferentes formas de manejar el problema? | N | U | A | F | NA |
| 2 | ¿Se dijo a sí mismo cosas para sentirse mejor? | N | U | A | F | NA |
| 3 | ¿Conversó con su cónyuge o algún otro familiar acerca del problema? | N | U | A | F | NA |
| 4 | ¿Hizo un plan de acción y lo siguió? | N | U | A | F | NA |
| 5 | ¿Trató de olvidar todo lo relativo al problema? | N | U | A | F | NA |
| 6 | ¿Pensó que el tiempo arreglaría las cosas, que lo único que tenía que hacer era esperar? | N | U | A | F | NA |
| 7 | ¿Trató de ayudar a otros a manejarse con problemas similares? | N | U | A | F | NA |
| 8 | ¿Se desahogó con otros cuando se sentía depresivo o enojado? | N | U | A | F | NA |
| 9 | ¿Trató de tomar distancia de la situación y ser más objetivo? | N | U | A | F | NA |
| 10 | ¿Se planteó a sí mismo cuán peores podrían haber sido las cosas de lo que fueron? | N | U | A | F | NA |
| 11 | ¿Conversó con algún amigo acerca del problema? | N | U | A | F | NA |
| 12 | ¿Sabía qué es lo que había que hacer y trabajó para que las cosas funcionen? | N | U | A | F | NA |
| 13 | ¿Trató de no pensar acerca del problema? | N | U | A | F | NA |
| 14 | ¿Se dio cuenta que no tenía control sobre el problema? | N | U | A | F | NA |
| 15 | ¿Se involucró en actividades nuevas? | N | U | A | F | NA |
| 16 | ¿Tomó alguna posibilidad e hizo algo riesgoso? | N | U | A | F | NA |
| 17 | ¿Elaboró en su mente lo que debía hacer o decir? | N | U | A | F | NA |
| 18 | ¿Trató de ver el lado bueno de la situación? | N | U | A | F | NA |
| 19 | ¿Conversó con algún profesional? (Abogado, Médico, Psicólogo, Sacerdote u otro) | N | U | A | F | NA |
| 20 | ¿Decidió qué es lo que quería y se comprometió en esa vía de acción? | N | U | A | F | NA |
| 21 | ¿Soñó o imaginó un mejor momento o lugar en el pasado que en el que Ud. Estuvo? | N | U | A | F | NA |
| 22 | ¿Pensó que el resultado podía ser decidido por el destino? | N | U | A | F | NA |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|----|
| 23 | ¿Trató de hacer nuevos amigos? | N | U | A | F | NA |
| 24 | ¿Se mantuvo alejado de la gente en general? | N | U | A | F | NA |
| 25 | ¿Trató de anticipar el rumbo que tomarían las cosas? | N | U | A | F | NA |
| 26 | ¿Trató de pensar en que Ud. estaba mejor que otra gente con el mismo problema? | N | U | A | F | NA |
| 27 | ¿Buscó ayuda de personas o grupos con el mismo tipo de problema? | N | U | A | F | NA |
| 28 | ¿Probó al menos dos formas distintas de resolver el problema? | N | U | A | F | NA |
| 29 | ¿Trató de dejar de pensar en la situación, aunque sabía que en algún momento tenía que enfrentarla? | N | U | A | F | NA |
| 30 | ¿Lo aceptó, dado que nada se podría haber hecho? | N | U | A | F | NA |
| 31 | ¿Leyó más a menudo, como fuente de distracción? | N | U | A | F | NA |
| 32 | ¿Gritó o lloró como forma de descargarse? | N | U | A | F | NA |
| 33 | ¿Trató de encontrar algún significado personal o alguna enseñanza en la situación? | N | U | A | F | NA |
| 34 | ¿Trató de decirse a Ud. Mismo de que las cosas saldrían mejor? | N | U | A | F | NA |
| 35 | ¿Trató de clarificarse y encontrar más datos acerca de la situación? | N | U | A | F | NA |
| 36 | ¿Trató de aprender a hacer más cosas por sí mismo? | N | U | A | F | NA |
| 37 | ¿Deseo que el problema se superara y terminara? | N | U | A | F | NA |
| 38 | ¿Esperó que se diera el peor resultado posible? | N | U | A | F | NA |
| 39 | ¿Pasó más tiempo en actividades recreacionales? | N | U | A | F | NA |
| 40 | ¿Lloró para permitir descarga o alivio en sus sentimientos? | N | U | A | F | NA |
| 41 | ¿Trató de anticipar las nuevas exigencias a las que Ud. se vería sometido? | N | U | A | F | NA |
| 42 | ¿Pensó en cómo éste evento podía cambiar su vida en forma positiva? | N | U | A | F | NA |
| 43 | ¿Rezó por guía o fortaleza? | N | U | A | F | NA |
| 44 | ¿Se tomó las cosas "paso a paso", un día a la vez? | N | U | A | F | NA |
| 45 | ¿Trató de negar la seriedad del problema? | N | U | A | F | NA |
| 46 | ¿Perdió las esperanzas de que volvería la normalidad? | N | U | A | F | NA |
| 47 | ¿Se volcó a trabajar en otras actividades para ayudarse a manejar las cosas? | N | U | A | F | NA |
| 48 | ¿Hizo algo pensando que no funcionaría, pero que al menos sentía que hacía algo? | N | U | A | F | NA |

Parte Evaluativa

Esta sección es de evaluación. No contestar

| | | | | | | | |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 1 N U A F | 2 N U A F | 3 N U A F | 4 N U A F | 5 N U A F | 6 N U A F | 7 N U A F | 8 N U A F |
| 9 N U A F | 10 N U A F | 11 N U A F | 12 N U A F | 13 N U A F | 14 N U A F | 15 N U A F | 16 N U A F |
| 17 N U A F | 18 N U A F | 19 N U A F | 20 N U A F | 21 N U A F | 22 N U A F | 23 N U A F | 24 N U A F |
| 25 N U A F | 26 N U A F | 27 N U A F | 28 N U A F | 29 N U A F | 30 N U A F | 31 N U A F | 32 N U A F |
| 33 N U A F | 34 N U A F | 35 N U A F | 36 N U A F | 37 N U A F | 38 N U A F | 39 N U A F | 40 N U A F |
| 41 N U A F | 42 N U A F | 43 N U A F | 44 N U A F | 45 N U A F | 46 N U A F | 47 N U A F | 48 N U A F |

AL

RP

BA

SP

EC

AR

GA

DE

Coping Responses Inventory (CRI) Rudolph Moos Ph. D (Versión adaptada). Traducción Lic.
Arturo Piracés

BIBLIOGRAFÍA

- Arcas Guijarro, S., Cano Vindel, A. (1999). “*Procesos cognitivos en el trastorno de ansiedad generalizada, según el paradigma del procesamiento de la información*” [En red]. Disponible en:
http://www.psiquiatria.com/psicologia/vol3num1/art_6.htm .
- Arjona Arcas, J; Guerrero Manzano, S “*Un estudio sobre los estilos y las estrategias de afrontamiento y su relación con la variable adaptación*” [En red]. Disponible en: www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-182-1-un-estudio-sobre-los-estilos-y-las-estrategias-de-afront...”
- Belloch, Amparo; Sandín, Bonifacio; Ramos, Francisco. (1995). “*Manual de psicopatología*”. McGraw-Hill. Buenos Aires
- Capel, Horacio. (1975)“*La definición de lo urbano*”. Scripta Vetera Edición electrónica de trabajos publicados sobre geografía y ciencias sociales. Estudios Geográficos, nº 138-139 p 265-301
[En red]. Disponible en: www.ub.es/geocrit/sv-33.htm
- Centro de Documentación para el Desarrollo Rural (CEDERUL) [En red]. Disponible en: <http://cederul.unizar.es/revista/num01/pag04.htm>
- Cía, Alfredo. (2000)“*Estrategias para superar el pánico y la agorafobia. Manual práctico de recursos terapéuticos*” 2º edición. Buenos aires. El ateneo
- Cía, Alfredo.(2002) “*La ansiedad y sus trastornos*” Manual diagnóstico y terapéutico. Buenos Aires, Argentina. Editorial Polemos.
- Corraliza Rodríguez, José Antonio, “*Vida urbana y experiencia social. Discusión sobre la calidad de los espacios urbanos*” [En red]. Disponible en:
<http://habitat.aq.upm.es/bv/agbd11.html>
- Dalvit, Albana Lorena “*La ansiedad y su relación con la asertividad y el afrontamiento en terapia de grupo cognitivo-conductual*” Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología. UDA, Mendoza (2004)
- Davidoff Linda.(1989)“*Introducción a la Psicología*”. México Ed. McGraw-Hill.
- Fernández- Abascal Enrique G, Francesc Palmero (coordinadores).(1999) “*Emociones y salud*”. Barcelona. Ed. Ariel, S.A.

- Holahan, C., Moos, R. y Schaefer, J. (1996). “*Coping, Stress Resistance, and Growth: Conceptualizing Adaptive Functioning*” en Zeidner, M. y Endler, N. “*Handbook of coping*” John Wiley & Sons, INC . New York – USA.
- Kingsley Davis. (1969). “*La sociedad humana*”. Tomo I. Editorial Universitaria de Buenos Aires. 3ª Edición.
- Ficha de cátedra. Psicología Objetivista (2002).Tema:“*Estilos de afrontamiento*” Facultad de Psicología .Universidad del Aconcagua.
- Ficha de cátedra Psicología Cognitiva Conductual. (2008) Facultad de Psicología .Universidad del Aconcagua.
- Ficha de cátedra de Neuropsicología (1998) “Emoción, ansiedad, arousal, estrés” Facultad de Psicología .Universidad del Aconcagua.
- Francesc Palmero. “*La emoción desde el modelo cognitivista*” Revista electrónica de motivación y emoción Volumen: VI. Número: 14-15 Universitat Jaume I de Castellón. [En red]. Disponible en:
<http://reme.uji.es/articulos/avillj3022401105/texto.htm>
- Gobierno de Colombia. Documento del Sistema Nacional de Atención Integral a la Población Desplazada. (SNAIPD - Plan Nacional).PDF Pág. 58. [En red]. Disponible en:
www.vertice.gov.co/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=80
- Francesc Palmero Emoción. “*Breve reseña del papel de la cognición y el estado afectivo*” REME, Revista electrónica de motivación y emoción Volumen: 2 Número: 2-3. [En red]. Disponible en:
<http://reme.uji.es/articulos/apalmf245161299/texto.html>
- Martín Díaz, M.D ; Jiménez Sanchez , M.P, Fernandez- Abascal , E (1997)“*Estudio sobre la escala de estilos y estrategias de afrontamiento*”. Revista electrónica de motivación y emoción. [En red]. Disponible en:
<http://reme.uji.es/articulos/agarce4960806100/texto.html>
- Martínez Plaza, Alfredo. “Riesgos psicosociales. Repercusión neurológica del estrés” [En red]. Disponible en:
http://neurologiadeltabajo.sen.es/pdf/drplaza_2007.pdf.

- Miguel Tobal, J. J; González Ordi, H. y Cano Vindel, A. (1996).“*Entrevista a Michael W. Eysenck*” [En red]. Disponible en:
<http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=727>
- Morris, Desmond. (1985) “*El zoo humano*”.Madrid. Ed. Orbis, S.A.
- ROLAC Oficina Regional para America Latina y el Caribe. [En red]. Disponible en: <http://www.unhabitat-rolac.org/>
- Roitman, Marcela. “*Variables Asociadas a la Resiliencia*”. Afrontamiento y Autocontrol en sujetos con presencia de factores de riesgo y en sujetos con ausencia de factores de riesgo. Tesis de Licenciatura en Psicología. Universidad del Aconcagua. (2003).
- Sampieri, R.; Collado, C. y Lucio, P. (1998). “*Metodología de la investigación*”. México: Mc Graw – Hill Interamericana Editores.
- Sierra Bravo, R.(1994). *Tesis Doctorales y Trabajos de Investigación Científica*. Madrid: Paraninfo
- Sierra, J; Ortega, V; Zubeidat, I (2003) “*Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*” Artigos. Revista Mal-Estar e Subjetividad e Fortaleza V. III / Nº 1 / [En red]. Disponible en:
http://www.unifor.br/hp/pos/mps/revista/2003/revistav3_n1/1_sierra.pdf.
- Torrens,Valeria.“*Estrategias de afrontamiento y niveles de ansiedad*” Una aproximación al perfil de la adolescente embarazada. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología. UDA, Mendoza (2004)
- [En red]. Disponible en:
http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/contenidos/gestioncalidad/CuestEnf/PT7_AnsHamilton.pdf