

Título reducido: LA VALIDACIÓN DEL ESTRÉS

La Validación del estrés (Problemas en el contexto social, Personalidad, Ambiente y

Afrontamiento)

Isabel Maza Molinero

Universidad de Zaragoza

Resumen

El principal objetivo de nuestro estudio fue encontrar los factores que forman el estrés y el número de éstos. También nos centraremos en la validez del test que diseñamos para medirlo. Utilizamos una muestra de 90 sujetos comprendidos entre 16 y 57 años de edad.

Partimos con la hipótesis de que el estrés estaba compuesto por tres factores, pero tras los análisis con SPSS llegamos a la conclusión de que está compuesto por cuatro que son: Problemas en el contexto social, personalidad, ambiente y afrontamiento.

Palabras clave

Estrés, Afrontamiento, Personalidad, Ambiente, Problemas, Contexto Social

Abstract

The aim of our investigation was to find how many factors form the stress. We are going to investigate the validity of our test too. We use 90 people for it, between 16 and 57. Our first hypothesis was that the stress was form with three factors, but in the end, the SPSS program tells us that the stress is form for four of them. They are: problems in social context, personality, environment and affront.

Key words

Stress, Affront, Personality, Environment, Problems, Social Context

La Validación del estrés (Problemas en el contexto social, Personalidad, Ambiente y Afrontamiento)

El estrés es una reacción fisiológica del organismo que desata diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación amenazante. Es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia; y por tanto, un nivel de estrés es necesario y garantiza una forma normal de activación. Pero en exceso se produce una sobrecarga de tensión en el organismo, pudiendo llegar a causar aparición de enfermedades y anomalías, que impiden el desarrollo adecuado del ser humano tanto física como psicológicamente. Es importante estudiarlo para que las personas no lo sufran.

Nuestro objetivo es la medición y validación del estrés centrándonos en los aspectos psicológicos y más subjetivos de la misma. También pretendemos averiguar si es válido y fiable para medir el estrés a partir de nuestros dieciocho ítems. Además de comprobar si realmente está compuesta por los tres subconstructos hipotetizados, como son: Factor de personalidad, factor ambiental y factor social.

Y para todo ello, nos hemos basado en la base teórica de los siguientes autores principales, y sus respectivos trabajos sobre el estrés. El primero de ellos en estudiarlo fue Hans Selye (1936). Tras él numerosos autores han propuesto un diferente número de subconstructos que forman el estrés, dos (Manne y Zautra (1989) y Maddi (1986)); tres (Parkes (1984) y Manne y Zautra (1989)); cuatro (Solomon et al. (1988)); cinco (Parkes (1984)); seis (Vitaliano et al. (1985) y Folkman y Lazarus (1985)); siete (Aldwin et al. (1980) y Scheier, Weintraub y Carver (1986)); u ocho (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis y Gruen (1986) y Aldwin y Revenson (1987)). Pero de todos ellos, el único que hemos consultado en profundidad para documentarnos ha sido el estudio de Lazarus y Folkman (1984).

Método

Muestra

Trabajamos con una muestra de 90 sujetos. 52 de éstos mujeres (57,7%) y 38 de ellos hombres (42,3%). En cuanto al rango de edad, los sujetos se encontraron entre 16 y 57 años. La media de edad fue de 23,7 años y una desviación típica de 8,96. No hubo criterios de selección específicos, sino que nos movimos por la accesibilidad de los individuos. Sus respuestas fueron anónimas y no recibieron nada por participar.

Medida

El test que utilizamos para medir el estrés fue diseñado por Isabel Maza. Al principio (cuando se pasó a los sujetos), el test constaba de 18 ítems agrupados en tres factores (Factor de personalidad, factor ambiental y factor social). Los individuos debían contestar a los ítems con una escala tipo Likert del 1 al 6, siendo 1 “*completamente en desacuerdo*” y 6 “*completamente de acuerdo*” con el rango respectivo entre ambos. El test consta de tres ítems inversos (el -1, el -11 y el -15) y cuya escala es al contrario de la nombrada.

Tras llevar a cabo los análisis, se eliminó un ítem (el 7), por lo que nos quedamos con 17 ítems en nuestro test. Además, el SPSS nos indicó que el estrés se forma por cuatro factores y no por tres como habíamos hipotetizado. Ahora mostraremos un ejemplo de ítem de cada uno de los cuatro factores últimos: Problemas en el contexto social: “*Estoy irritable antes de conocer a un nuevo grupo de gente*”; personalidad: “*Me exalto fácilmente ante cualquier dificultad en mi quehacer diario*”; ambiente: “*Me siento agobiado si tengo que llevar a cabo más tareas del tiempo que tengo para realizarlas*”; y afrontamiento “*Si estoy muy nervioso, reacciono sin pensar*”.

Respecto a la fiabilidad, al comenzar obtuvimos un alfa de Cronbach de 0,863, pero al eliminar el ítem aumentó a 0,864. El test está en el anexo I tal como se pasó a los sujetos.

Procedimiento

Nuestra investigación es tanto correlacional como cuantitativa. Primero se diseñó el test consultando algunos de los autores ya nombrados. Posteriormente se pasó a 90 sujetos, y lo llevaron a cabo por formato electrónico. Los tests se pasaron en diferentes días, dependiendo de la disponibilidad de los sujetos. Los lugares en los que tenía lugar la recogida de datos fueron diversos, pero la mayoría de los casos fueron casas particulares y el recinto universitario. No había límite de tiempo para realizar el test, pero les solía costar alrededor de cinco minutos. Cada sujeto rellenaba su test de forma individual.

Resultados

Se llevaron a cabo tres análisis estadísticos para validar nuestro test. Todos con el SPSS (análisis de calidad de los ítems, análisis de fiabilidad y análisis factorial exploratorio).

Nuestra fiabilidad al comienzo era ya buena (de 0,863), y la correlación de nuestros ítems no bajaba en ningún momento de 0,35, así que estaba relativamente bien. Pero decidimos eliminar el ítem de correlación más baja (el ítem 7 con una correlación de 0,309). A continuación se muestra el análisis de calidad de los ítems y la correlación elemento corregida antes y después de eliminar el ítem 7 (tabla 1). El menos delante de un ítem significa que este es inverso.

TABLA 1. Análisis de calidad de los ítems

18 ítems			15 ítems		
Factores	Ítems	Calidad del ítem	Factores	Ítems	Calidad del ítem
Personalidad	-1	,559	Problemas en el contexto social	2	,492
	4	,500		4	,475
	7	,309		9	,426
	10	,574		12	,423
	13	,609		13	,604
	-15	,575			
	17	,367			
	18	,531			
Ambiente	2	,499	Personalidad	3	,552
	5	,664		10	,586
	8	,375		-1	,579
	-11	,451		-11	,438
	14	,356		-15	,576
	16	,366			
Social	3	,558	Ambiente	6	,395
	6	,401		8	,383
	9	,431		14	,374
	12	,411		16	,355
			Afrontamiento	5	,664
				17	,387
				18	,524

Grosso modo, cabe destacar que cuanto mayor sea la correlación del ítem, mejor será (esto se expresa en las columnas que hemos llamado “*calidad del ítem*”). Un ítem que esté por encima de 0,6 es muy bueno, y algunos de los nuestros lo son. Pero eliminamos el peor solamente, ya que el resto de correlaciones no son malas. Al eliminar el ítem, como se puede comprobar, algunas correlaciones cambian ligeramente.

Tras eliminar el ítem 7, nuestra fiabilidad aumentó hasta 0,864. No eliminamos más ítems porque nos pareció un equilibrio correcto entre la calidad de los ítems y la fiabilidad.

Tras llevar a cabo los dos primeros análisis ya explicados, se hizo el análisis factorial exploratorio. En él obtuvimos un porcentaje de varianza explicado del 60,42%. Esto implica, al ser mayor del 50%, que en nuestro estudio no están influyendo muchas variables extrañas. La matriz de componentes rotados la hicimos con Varimax con una saturación mayor de 0,3; tras lo cual salió el porcentaje de varianza ya explicado y formado por cuatro factores. Por tanto, quedaba claro que no coincidía con nuestras hipótesis de partida. En este momento decidimos quedarnos con cuatro factores como el SPSS predecía y reelaboramos la información respecto a ello. Había algunos que saturaban en dos factores. En esos casos, se eligieron aquellos con una mayor correlación, y los añadíamos al factor cuya correlación era mayor.

Tras acabar todos los análisis del SPSS, nuestras hipótesis de inicio no se cumplían, así que seguimos las modificaciones que nos indicó el programa. En la tabla 1 se observa cómo se renombró a los factores y qué ítems los forman antes y después.

Discusión

Como ya indicamos al principio, nuestro principal objetivo era validar el test del anexo I. Hemos concluido que el estrés está formado por cuatro factores. Así que rechazamos nuestras hipótesis de partida de que eran tres por los que este se formaba. Los resultados obtenidos coinciden con el autor Solomon et al. (1988), que también hipotetizó cuatro factores. Nuestra mala predicción puede deberse a varios factores, falta de documentación previa, acceso limitado a dicha información, no haber realizado un análisis previo antes de pasar el test, etc.

En el futuro, y teniendo en cuenta nuestros errores, se podría mejorar el test teniendo en cuenta todos los análisis que hemos realizado. Podríamos ampliar la muestra, mejorar los ítems, etc. Esto deja abiertas nuevas líneas de investigación de

modo que podamos seguir avanzando en el conocimiento del estrés para así ayudar a combatirlo.

Referencias

Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. Nueva York: Springer Publishing Company, Inc. Ed. Española (1986): Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca, S. A.

Anexo I

Edad: Sexo:.....

A continuación se le presenta un test que mide algunos aspectos de su personalidad en función del contexto. Hay que destacar que no existen respuestas correctas o incorrectas para las preguntas, pero se le agradecería su sinceridad. Debe responder en una escala de 1 a 6 siendo 1 = completamente en desacuerdo, 2 = bastante en desacuerdo, 3 = algo en desacuerdo, 4 = algo de acuerdo, 5 = bastante de acuerdo, y 6 = completamente de acuerdo. Cuando sepa su respuesta, marque con una X la casilla de la derecha correspondiente.

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

Ítems	1	2	3	4	5	6
1- Puedo afrontar con tranquilidad situaciones difíciles.						
2- Los problemas que tengo acaban afectando a mi salud física.						
3- Ante una situación estresante aumento mi consumo de comida, bebida o drogas (alcohol, tabaco...)						
4- No soy resolutivo ante los problemas.						
5- Cuando tengo un problema me siento tenso y alterado.						
6- Estoy nervioso cuando hablo en público.						
7- No comparto mis inquietudes ante una situación estresantes.						
8- Me siento agobiado si tengo que llevar a cabo más tareas del tiempo que tengo para realizarlas.						
9- Estoy irritable antes de conocer a un nuevo grupo de gente.						
10- Me exalto fácilmente ante cualquier dificultad en mi quehacer diario.						

11- No me siento tenso cuando debo llevar a cabo una tarea de forma rápida.						
12- Tengo reacciones agresivas hacia los demás cuando estoy estresado.						
13- Mis problemas suelen afectar a las actividades que realizo.						
14- A menudo reflexiono sobre mi futuro.						
15- Le doy un valor justo a las cosas que me ocurren						
16- Ante una situación peligrosa sufro una gran activación.						
17- Me altero cuando no consigo lo que me propongo.						
18- Si estoy muy nervioso, reacciono sin pensar.						