

UNIVERSIDAD SALESIANA

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

**“DISMINUCIÓN DE ESTRÉS A TRAVÉS DE UNA
TÉCNICA DEL DR. BRIAN WEISS”**

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A
DANIEL ESPEJEL Y RENTERIA

DIRECTOR DE TESIS: LIC. EMILIANO LEZAMA LEZAMA

MÉXICO, D. F.

FEBRERO 2010



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

DEDICATORIA

Deseo expresar mi más sentido agradecimiento y dedicar esta tesis a mis padres, Ma. Trinidad y Eduardo, quienes me entregaron su vida, su ejemplo y su estímulo para ser siempre mejor. En el mismo tenor, a mi esposa Ma. Del Carmen y a mis hijos Carlos Daniel, Ricardo y Angélica, quienes día a día me han acompañado con apoyado incondicional durante la elaboración de este trabajo y han sido el motivo de mi vida en los últimos 30 años.

Igualmente agradecido estoy con las muchas y cada una de las personas integrantes de la Comunidad Salesiana en México, que han contribuido en mi formación humana y profesional hasta el día de hoy. Desde el Coadjutor Salesiano Sr. Francisco Esqueda quien me recibió con los brazos abiertos y su afable sonrisa en el col. Trinidad Sánchez Santos, hasta el Lic. Emiliano Lezama Lezama y la Lic. Martha Laura Jiménez Monroy, mis estimulantes y profesionales asesores de tesis en esta querida Universidad Salesiana.

Y sin lugar a dudas, mi total gratitud a Dios, quien a través de innumerables personas y eventos, me ha colmado de bendiciones a lo largo de toda mi vida y, en particular, durante el tiempo de elaboración de este trabajo.

Con toda Gratitud, Reconocimiento y Afecto

Daniel Espejel y Rentería

Índice

Resumen	5
INTRODUCCION	6
Capítulo 1 El Estrés	8
1.1 Que es el Estrés	8
1.2 Tres Concepciones Importantes	9
1.2.1 Hans Selye	9
1.2.2 Lazarus y Colaboradores	10
1.2.2.1 Proceso de Apreciación	11
1.2.2.2 Proceso de Afrontamiento	13
1.2.3 Brian Weiss	15
1.2.3.1 Estrés Sano vs. Enfermo	15
1.2.3.2 Causas del Estrés	16
	1.2.3.3
El Estrés como Respuesta	17
	1.2.3.4
Reacción Fisiológica	17
	1.2.3.5
Estrés Agudo y Estrés Crónico	18
	1.2.3.6
Síntomas del Estrés Crónico	19
	1.2.3.7
Estrés Postraumático	22
	1.2.3.8
El Estrés como Interacción entre el estímulo y los	
de Afrontamiento del sujeto.	22
	Recursos
	1.2.3.9

Tratamiento del Estrés	23
Capítulo 2. Metodología	26
2.1 Pregunta de Investigación	26
2.2 Hipótesis	26
2.3 Variable Independiente	27
2.4 Variable Dependiente	27
2.5 Diseño de Investigación	27
2.6 Población	28
2.7 Procedimiento Metodológico	28
2.8 Procedimiento de Aplicación	29
Capítulo 3. El Instrumento de Medición	31
3.1 El Cuestionario Perfil de Estrés de Kenneth M. Nowack	31
3.2 Descripción General	31
3.3 Aplicación y Calificación de la Prueba	33
3.4 Interpretación de la Prueba	36
3.5 Confiabilidad y Validez	44
Capítulo 4. La Técnica de Reducción de Estrés	48
4.1 El Aspecto Físico	48
4.2 El Aspecto Psicológico	49
4.3 El Aspecto Espiritual	49
4.4 Una Sesión Práctica de la Técnica	50
4.5 Texto de la audio-sesión: Eliminar el Estrés	51
Capítulo 5. Resultados	60

5.1	Valoración de patrones de respuestas dudosas	61
5.2	Criterios para el análisis estadístico	62
5.3	Interpretación de las escalas individuales	62
Capítulo 6.	Conclusiones y Recomendaciones	65
6.1	Conclusiones	67
6.2	Recomendaciones	68
6.3	Nuevas líneas de investigación	70
Bibliografía		76
Índex de Tablas		
Tabla 1.	Puntuaciones del Perfil de Estrés	32
Tabla 2.	Resultados de Pre-Test	Anexo
	pag 2	
Tabla 3.	Resultados de Pos-Test	Anexo
	pag 3	
Tabla 4.	Gráfica Comparativa de Resultados Pretest-postest	Anexo p4
Tabla 5.	Resultados Estadísticos, Puntuaciones t de Student	Anexo p5
Índex de Ilustraciones		
Figura 1.	Curva Trifásica del Estrés de Selye	10
Figura 2.	Sistema Endocrino durante la respuesta de Estrés	18
Figura 3.	Representación grafica del modelo sistémico	
	cognoscitivista del estrés.	23
Figura 4.	Resultados Muestra Pg. 1	34
Figura 5.	Resultados Muestra Pg.2	35
Figura 6.	Muestra de Gráfica de Resultados	44
Figure 7.	Gráfica Comparativa de Resultados	71

RESUMEN

El presente trabajo parte de la curiosidad de conocer qué pasa con las personas que adquieren un producto de auto-ayuda relacionado con el estrés. Qué hacen con él y en qué medida se benefician. Por otro lado, hay muchas personas en nuestro país que padecen síntomas relacionados con el estrés, que por falta de tiempo y de recursos económicos no les es posible acudir a un profesional para solucionar esos efectos negativos que afectan su vida de manera importante. Donde un recurso efectivo, al alcance de sus bolsillos y dentro de las posibilidades de su tiempo les resultaría ideal.

El médico psiquiatra Dr. Brian Weiss, conocido a nivel mundial por su best seller: "Muchas vidas, muchos maestros", presenta en su libro: "Eliminar el estrés", una sesión guiada para reducir y eliminar el estrés. La sesión, además de escrita, está audio-gravada en un CD anexo al libro en forma gratuita.

El presente estudio se propuso medir si la audición de la técnica incide de algún modo en el estado físico y psicológico de quien la escucha, en una situación de auto-aplicación libre, en su propio ambiente y con sus propios recursos. Esto es, en una situación no estructurada por alguna institución para su práctica.

Con este propósito se utilizó el diseño de investigación test-postest con un mismo grupo experimental. Eligiendo como instrumento de medición el Cuestionario Perfil de Estrés, de Kenneth M. Nowack (Kenneth M. Nowack, 2002, Perfil de Estrés, Manual Moderno, México), sus resultados como variable dependiente y como variable independiente la práctica durante cinco sesiones de la audio-sesión de manejo de estrés del Dr. Weiss antes mencionada.

Se partió de la hipótesis experimental: la diferencia de las medias entre el pretest y el Postest será diferente a 0 ($h_1: \mu_1 - \mu_2 \neq 0$). Después de comparar las medias entre el pretest y el Postest con t de student, no se encontraron diferencias significativas para validar la hipótesis experimental, mas los datos que se obtuvieron tampoco fueron suficientes para validar la hipótesis nula ($h_0: \mu_1 - \mu_2 = 0$).

El estudio reflejó que cinco días de práctica no fueron suficientes para obtener datos científicamente reveladores. Que se requiere efectuar más estudios para poder llegar a una conclusión válida respecto a la inquietud que dio origen a este trabajo. Por ejemplo: más días de práctica, con grupos más grandes, en condiciones de mayor control de variables, etc.

INTRODUCCIÓN

Disfrutar de buena salud en nuestra sociedad actual es una base de gran valor para llevar a cabo las múltiples actividades a que invita y demanda la vida moderna. Particularmente en la sociedad urbana, en la que se viven exigencias de tipo económico, laboral, profesional, social, familiar, político, de valores, de pareja, etc., que presionan a muchos individuos al punto de generar en ellos la presencia de estrés a un nivel que les impide, por una parte, disfrutar plenamente los beneficios que ofrece el siglo XXI, y por otra, les afecta en su bienestar, calidad de vida, economía, rendimiento, y hasta en su salud física y psicológica de manera importante.

El incremento de las exigencias laborales sin el correspondiente incremento salarial. La falta de estabilidad, los recortes de personal y la rotación de turnos, entre otros factores, provocan estrés laboral. El incremento desordenado de estrechas y precarias viviendas, en muchas ocasiones sin los servicios que permitan cubrir las necesidades básicas y de seguridad. Las distancias, los tiempos y el tráfico entre el hogar, el trabajo, la escuela y los servicios. La agravante pérdida del poder adquisitivo y el incremento de impuestos. Todas estas demandas han disparado los motivos de estrés a tal punto que con frecuencia autoridades gubernamentales, instituciones de salud y medios de comunicación presentan datos alarmantes. Miremos donde miremos, encontramos múltiples fuentes potenciales de estrés dispuestas a robarnos la alegría y perjudicar nuestra salud.

Como reacción natural, las personas buscan la forma de conservar y recuperar su equilibrio físico-emocional-mental-conductual; para lo cual en algunas ocasiones aplican las soluciones de su conocimiento, en otras adoptan algo que se ofrece en los medios masivos de comunicación; nunca falta la aplicación de “recetas mil” que se sugieren de boca en boca, y algunos otros acuden a la ayuda profesional. A pesar de la infinidad de alternativas existentes a nuestro alrededor, miles de personas padecen un nivel de estrés que afecta su salud y su felicidad.

todos nos gustaría que todas las ofertas terapéuticas que se promueven, fueran tan eficaces como se anuncian o que alguien nos presentara datos confiables a cerca de sus alcances, mas no sucede así. Para muchas personas que padecen estrés la falta de información confiable, la falta de tiempo y de recursos económicos constituyen obstáculos importantes que les impiden recuperar su salud física y psicológica.

A partir de las observaciones comentadas se formuló el cuestionamiento de qué sucede con las personas que adquieren en una librería una técnica de autoayuda para eliminar el estrés.

Una alternativa profesional disponible en el mercado y al alcance de la mayoría de los bolcillos, es la que ofrece el médico-psiquiatra Dr. Brian Weiss en su libro "Eliminar el Estrés", el cual incluye un CD con una audio-sesión para disminuir el estrés. Esta técnica que ofrece el Dr. Weiss es de aplicación sencilla y consistente, además de versátil en su aplicación: se puede practicar en forma individual, grupal y de auto-aplicación.

La presente investigación tiene como propósito obtener datos objetivos a cerca de los efectos de la auto-aplicación de esta alternativa profesional de reducción del estrés, en una población laboral mexicana.

Para alcanzar este objetivo se hace mención de algunas definiciones y estudios importantes a cerca del estrés, así como de la técnica de reducción de estrés del Dr. Brian Weiss. Se describe la metodología que se siguió, el instrumento y la técnica estadística que se eligieron para medir los resultados. Finalmente se presentan los resultados y las conclusiones a las que se llegó.

Capítulo 1: EL ESTRÉS

En este capítulo se describirá lo que es el estrés desde la perspectiva de tres autores, cuyas concepciones conjugan los estudios más relevantes hasta la actualidad.

1.1 Que es el Estrés

“El término estrés tiene su origen en la física y la arquitectura, y se refiere a una fuerza que se aplica a un objeto, que puede deformarlo o romperlo” (Cano Vindel Antonio, La naturaleza del estrés, SEAS (Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés), p1. Disponible: 16/noviembre/2009, http://www.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm). En psicología, el término estrés se asocia a ciertos acontecimientos que conllevan fuertes exigencias para un individuo, las que eventualmente superan o agotan sus recursos para enfrentarlas con éxito.

Cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles, la persona se siente ansiosa y tensa. La reacción fisiológica-emocional es el deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente (El estrés, Metodología de la investigación, <http://www.Monografias.com>, p3).

Desde el momento en que el fisiólogo canadiense Hans Selye introdujo el término a la psicología en 1936 el estrés ha sido estudiado desde diferentes ángulos (El Estrés-Metodología de la Investigación. Disponible: 12/diciembre/2009; <http://www.monografias.com/trabajos14/estres/estres.shtml>, p4).

El estrés ha sido entendido como:

- ▶ Estímulo: Capaz de provocar una reacción de estrés en un individuo.

- ▶ Reacción o respuesta del individuo: Cambios fisiológicos, reacciones emocionales, cambios conductuales, etc.
- ▶ Interacción: Entre el estímulo estresor y los recursos del individuo para enfrentarlo. El estrés se produce como un desequilibrio ante excesivas presiones, y los insuficientes recursos personales para manejarlas. En la actualidad, este último planteamiento es aceptado como el más completo.

1.2 Tres Concepciones Importantes

1.2.1 Hans Selye

Fisiólogo descubridor de la participación neuroendocrina en la respuesta del estrés y gran divulgador del concepto; en su obra: "THE STRESS OF LIFE señala que el estrés o Síndrome General de Adaptación (S.G.A.) consiste en una serie de cambios no específicamente inducidos, que se van produciendo en el organismo como consecuencia de la presencia de un estresor o situación de estrés (79) y (Selye, Hans (1946). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *Journal of Clinical Endocrinology* 6:117-230, p1) Los cambios se presentan en tres fases: Reacción de Alarma, Etapa de Resistencia y Etapa de Agotamiento (Selye Hans, 1956, The Stress of Life, McGraw-Hill, New York, p59).

Selye continúa: "Para ilustrar esto yo destacué que si un animal es expuesto continuamente a un estresor (por ejemplo, frío), la corteza suprarrenal descarga primero todos los gránulos microscópicos de grasa que contienen las hormonas corticales (reacción de alarma), para luego cargarse de innumerables gotas de grasa, aumentando considerablemente la capacidad para resistir, (etapa de resistencia) y al final los pierde nuevamente, disminuyendo la resistencia por debajo de lo normal (etapa de agotamiento). Como se puede ver, la misma curva trifásica representa las manifestaciones del S.G.A."



Figura 1. Curva Trifásica del Estrés de Selye

Selye concluye desde la fisiología, que existen estresores prácticamente universales, es decir, ciertas condiciones ambientales con capacidad para llegar a agotar la resistencia de cualquier organismo. Además, la respuesta ante el estrés es “no-específica”, esto es: la misma respuesta, ante cualquier estresor o situación de estrés. “Estrés es la suma de las respuestas inespecíficas del organismo que se producen por la acción prolongada del estresor” (Cruz Marín y Vargas Fernández (2001) Estrés, México p27; cita a: Selye Hans, (1974) Stress without distress, J.B. Lippincott Co. Nueva York,).

1.2.2 Lazarus y Colaboradores

Con un enfoque Cognitivo-Transaccional, Lazarus define al estrés psicológico como “Una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante y desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (Lazarus, R. S. y Folkman, S., 1986, Estrés y procesos cognitivos, Martínez Roca, Barcelona, España, p43.).

Ante un mismo suceso potencialmente estresante la gente presenta reacciones muy diversas (Vazquez, M. Crespo y J.M. Ring, Estrategias de Afrontamiento, p426.). La muerte de un esposo suele suponer un profundo golpe emocional, pero para algunos pocos resulta una bendición. Pronto se observó que había enormes diferencias en cómo diferentes personas afrontan el mismo suceso. Así, de una noción más fisiológica-universal del estrés (Selye), se pasó en la década de los ochenta a una perspectiva más psicológica/transaccional según la cual un suceso es estresante en la medida en que el sujeto lo perciba o lo valore como tal, sean cuales sean las características físicas objetivas del suceso.

La relación entre la persona y el estímulo se da en dos procesos: *Apreciación y Afrontamiento*. Si el sujeto evalúa la situación como una amenaza para su bienestar o supervivencia, y considera que sus recursos son insuficientes para hacer frente a la situación (Apreciación o appraisal), desencadenará una reacción en la que se pondrán en marcha sus recursos para intentar eliminar o paliar las consecuencias negativas (Afrontamiento o coping).

1.2.2.1 Proceso de *Apreciación o Evaluación Cognitiva*

El proceso de *Apreciación* consiste en la evaluación de la situación estresante y las probables consecuencias negativas que pueden desencadenarse para el sujeto. Esto es: “El proceso que determina las consecuencias que un acontecimiento dado provocará en el individuo” (Lazarus y Folkman (1986), *Estrés y Procesos Cognitivos*, Martínez Roca, Barcelona España, p56). Ésta se realiza en tres etapas: Apreciación primaria, *Apreciación Secundaria y *Apreciación Terciaria o Reapreciación**.

Apreciación Primaria; El individuo identifica si el estímulo es potencialmente irrelevante, positivo o amenazante para su integridad o bienestar personal. Cabe señalar que hay estresores que desencadenan una respuesta tan rápida que a veces no alcanza a ser procesada conscientemente.

- ▶ Estímulo irrelevante es como ver a lo lejos pasar un auto, que nada tiene que ver con nosotros y no genera ninguna reacción emocional en nuestra persona.
- ▶ Estímulo benigno-positivo es cuando éste nos hace sentir bien; como un encuentro familiar afectuoso o una alegre celebración.
- ▶ Estímulo estresante, es cuando: le está atribuyendo un daño o pérdida que ya ha sufrido; lo está evaluando como amenaza (en la que ve venir un daño) o lo está considerando como desafío (en el cual identifica la posibilidad de adquirir dominio sobre una situación).

La peligrosidad del estímulo puede ser real o sólo imaginaria. Mas el factor más relevante lo constituye la evaluación de la peligrosidad que el individuo realice de la situación; la cual varía a su vez de persona a persona.

Apreciación Secundaria: De manera prácticamente simultánea se efectúa otra valoración, que consiste en sopesar los recursos con que se dispone para hacer frente a esa situación amenazante. Esta valoración se hace también en función de *experiencias similares* en las que nos hemos encontrado previamente. Por ejemplo, la persona no ha salido airosa en otras situaciones parecidas. También es importante la *opinión que tenemos acerca de nuestras propias capacidades*; por ejemplo, considerarse torpe para defenderse. Por último, *valora los recursos que en ese momento están disponibles a su alrededor*, por ejemplo tener personas cerca o un objeto con que defenderse.

Si concluye que las consecuencias son muy graves y sus recursos para enfrentarlas deficientes, desencadenará una reacción de estrés. Mas si para el sujeto la amenaza no es tan grande, y sus recursos para manejarla son superiores, la reacción de estrés será menor.

Tercera apreciación o Reapreciación: Una vez que ha reaccionado con conductas de estrés, el individuo lleva acabo re-evaluaciones posteriores de la situación y de sus recursos de afrontamiento, especialmente si se ha dado algún cambio que modifique sus valoraciones. Por ejemplo, “el casi asaltado” descubre que en ese momento se dirige hacia él un fortachón amigo con una amplia sonrisa y la mano extendida para saludarle. Estas revaloraciones son continuas y pueden modificar la intensidad de la reacción, disminuyéndola o aumentándola.

El proceso de reapreciación se auto-mantiene, ya que un fracaso previo deteriora la valoración de sus propios recursos como eficaces para hacer frente a una situación dada y viceversa; un éxito ante una situación estresante refuerza la valoración de los recursos propios.

1.2.2.2 Proceso de Afrontamiento

Lazarus y Folkman definen el Afrontamiento como *"aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo"* (Lazarus R. y Folkman S., 1986, Estrés y Procesos cognitivos, Barcelona, Martínez-Roca, p164). Es tal su importancia que las estrategias de afrontamiento, más que la naturaleza de los estresores, pueden determinar si un individuo experimenta o no estrés.

El proceso de afrontamiento consiste en una valoración realista de cuál(es) aspecto(s) de la realidad podemos modificar. Es importante reconocer que hay cosas que podemos modificar, otras que podemos modificar a medias y otras que no dependen de nosotros. El reconocer esa diferencia, y su implicación en tiempo, es fundamental. Por otro lado, en una situación de emergencia, cada sujeto tiende a utilizar los estilos o estrategias de afrontamiento que domina.

Dos modos complementarios de afrontamiento:

- Afrontamiento dirigido al problema: Las estrategias dirigidas al afrontamiento del problema buscan definir el problema, buscan alternativas de solución, las cuales evalúan en función de su beneficio y costo, finalmente buscan elegir la mejor y aplicarla. La superación de estas situaciones da lugar a un aumento de la capacidad de adaptación del sujeto, a una autovaloración en el sentido de eficacia, y a claros sentimientos de gozo. También suelen suponer un refuerzo del papel del sujeto en su entorno
- Afrontamiento dirigido a la emoción. En éste caso el sujeto no modifica la situación, por no ser ello posible en ese momento, o en ningún momento. En este afrontamiento se realiza una reevaluación de la situación, se valora el nivel de amenaza que significa, si realmente afecta aspectos relevantes, hasta qué punto podemos soportar la situación, y la valoración de otros compromisos de orden superior a los comprometidos en ese momento. Este afrontamiento parte de la aceptación de la realidad, de la limitación de nuestros recursos para

modificarla, y en la valoración de la virtud como capacidad de tolerar y soportar.

En su presentación de modos de afrontamiento (Lazarus y Folkman, (1986) Estrés y procesos cognitivos, Martínez Roca, Barcelona España, p173), maneja al menos ocho estrategias diferentes para manejar una situación estresante. Las tres primeras más centradas en la solución del problema y las siguientes en la regulación emocional. Se pueden manejar estrategias que se focalicen en ambas áreas:

1. Confrontación: Intentos de solucionar directamente la situación mediante acciones directas, agresivas o potencialmente arriesgadas.
2. Planificación: Pensar y desarrollar estrategias para solucionar el problema.
3. Distanciamiento: Intentos de apartarse del problema, no pensar en él, o evitar que le afecte a uno.
4. Autocontrol: Esfuerzos para controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales.
5. Aceptación de responsabilidad: Reconocer el papel que uno haya tenido en el origen o mantenimiento del problema.
6. Escape-evitación: Empleo de un pensamiento irreal improductivo. (Por ejemplo: "Ojalá hubiese desaparecido esta situación") o de estrategias como comer, beber, usar drogas, tomar medicamentos, fumar.
7. Reevaluación positiva: Percibir los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación estresante.
8. Búsqueda de apoyo social: acudir a otras personas (amigos, familiares, etc.) para buscar ayuda, información o también comprensión y apoyo emocional.
9. Descargas Emocionales: Llorar, conductas agresivas, etc.
10. Conductas de Autocuidado: Arreglarse, vestirse bien, etc.

11. Realizar actividades solo o con gente: salir, ordenar cosas, etc.

Lazarus y su equipo consideran el afrontamiento como un proceso que permite libertad y flexibilidad de cambiar las respuestas según las circunstancias, y utilizan mucho más el concepto de estilos de afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1986, Estrés y procesos cognitivos, Martínez Roca, Barcelona España, p197.). Estas estrategias de Afrontamiento coinciden en buena medida con las encontradas en otros estudios por otros autores. No obstante, no existe una coincidencia absoluta en todos los instrumentos. Por ejemplo, conductas religiosas como rezar, el empleo del humor, el ejercicio, etc.

Los estudios de Lazarus y su equipo son una referencia reconocida y aceptada a nivel internacional, y constituyen una referencia casi obligada en estudios a cerca del estrés.

1.2.3 Brian Weiss

Prestigiado médico psiquiatra, coincide con Lazarus en que los elementos a considerar en una situación estresante son: El estímulo, la reacción y, la interacción entre el estímulo y los recursos de afrontamiento del sujeto. Weiss afirma que el estrés surge cuando reaccionamos, desde un punto de vista físico y psicológico, a una amenaza real o imaginaria. En esos casos nuestra mente reacciona con inquietud, preocupación o miedo, y nuestro cuerpo segrega hormonas y sustancias químicas relacionadas con el estrés.

Además de coincidir con Lazarus y su equipo en los conceptos escritos en el inciso 5.2.2., Weiss concuerda y describe los siguientes conceptos:

1.2.3.1 *Estrés Sano vs. Enfermo*

Toda persona lleva acabo constantes esfuerzos mentales y conductuales para manejar con éxito las situaciones presionantes de la vida diaria. Las presiones que el sujeto evalúa como estimulantes, de poca importancia y corta duración se consideran positivas, ya que hacen que nuestro cuerpo y nuestra mente se sientan estimulados, estén más activos y alertas, por lo que no todo estrés es negativo. Al estrés estimulante y que el sujeto evalúa como positivo, se le

denomina Evestrés. Cuando la presión suave desaparece, se eliminan las hormonas del estrés de nuestro cuerpo y recuperamos el estado de equilibrio.

Mas si el estrés es demasiado intenso o persiste a lo largo de un período excesivo, los resultados benéficos quedan anulados. Si la situación rebaza la capacidad de manejo del sujeto, se producen consecuencias negativas (Distres).

1.2.3.2 *Causas de Estrés*

Las siguientes situaciones de cambio se consideran poderosas activadoras de estrés. Es importante resaltar que los efectos de las situaciones estresantes son acumulativos. Si una persona es sometida a varias de estas experiencias en un período relativamente corto, tendrá mayores probabilidades de desarrollar síntomas relacionados con el estrés.

- ▶ La muerte de la pareja, de un miembro de la familia o de un amigo íntimo.
- ▶ Sufrir una herida, una enfermedad o un accidente grave.
- ▶ La pérdida del empleo o problemas laborales serios.
- ▶ La pérdida de una relación importante como un divorcio o una separación.
- ▶ Un embarazo no deseado.
- ▶ Problemas legales, sobre todo juicios y períodos de encarcelamiento.
- ▶ Problemas financieros graves, incluida la víctima de un delito, un acto de violencia o abusos sexuales.
- ▶ Padecer soledad o ser traicionado por un ser querido.
- ▶ Ser víctima de sucesos traumáticos, como una catástrofe natural, de guerra o secuestro.
- ▶ Cambiar de residencia, de lugar de trabajo o estado civil.
- ▶ Ser padre.
- ▶ Tener problemas con los hijos.

- ▶ Intentar mantener un equilibrio entre las responsabilidades laborales y las domésticas.
- ▶ Estar sujeto a plazos de entrega frecuentes o a una competencia malsana en el trabajo o los estudios.
- ▶ Tener discusiones domésticas.
- ▶ Jubilarse.
- ▶ Tener problemas de fertilidad.
- ▶ Ser objeto de críticas o humillaciones o ser crítico con los propios fracasos.

El Dr. Weiss señala que existen muchos otros factores causantes de estrés; éstos son sólo algunos de los más comunes y potentes.

1.2.3.3 El Estrés como Respuesta

La reacción al estímulo estresante es *física y psicológica*. Ya se mencionó que la mente reacciona con inquietud, preocupación o miedo, y el cuerpo segrega hormonas y sustancias químicas relacionadas con el estrés.

1.2.3.4 Reacción Fisiológica

Weiss concuerda con Selye y otros autores (Cruz y Vargas, Estrés, Alfaomega, 2001) en el componente fisiológico del estrés. Describe que ya existía en los seres humanos primitivos, y fue diseñado para situaciones de peligro a corto plazo.

Cuando un individuo percibe una amenaza importante (estresor) se activa el circuito fisiológico del estrés: el hipotálamo segrega CRH (hormona liberadora de corticotropina). Esta hormona estimula la glándula Pituitaria o Hipófisis, la que a su vez segrega ACTH (hormona adrenocorticotropina), que a su vez hace que las glándulas suprarrenales segreguen tres hormonas adicionales: adrenalina, noradrenalina y cortisol.

La adrenalina y la noradrenalina aumentan la presión y el ritmo cardiaco. Desvían el riego sanguíneo del sistema gastrointestinal a los músculos y aceleran el tiempo de reacción de mente y cuerpo. El cortisol libera glucosa de los depósitos fisiológicos para proporcionar al cuerpo combustible inmediato. El cortisol también previene la inflamación en caso de golpes, heridas o lesiones. El circuito completo de liberación de hormonas y sustancias químicas se conoce como el eje hipotalámico- pituitario-adrenal (HPA).

Ante una amenaza real o imaginaria se activa el eje HPA y el individuo está listo para atacar o huir (“to fight or flight”, W. B. Cannon, 1914), según sea la valoración del peligro. En ese momento la respiración se acelera, el corazón late más rápido, se acrecienta el estado de alerta, combate la fatiga muscular y mental, causa ansiedad, dilata las pupilas, y la mente se activa y se concentra al mismo tiempo. Además, los músculos reciben mayor suministro sanguíneo y de combustible, y se preparan para una acción inmediata, aumentando la fortaleza y la agilidad físicas.

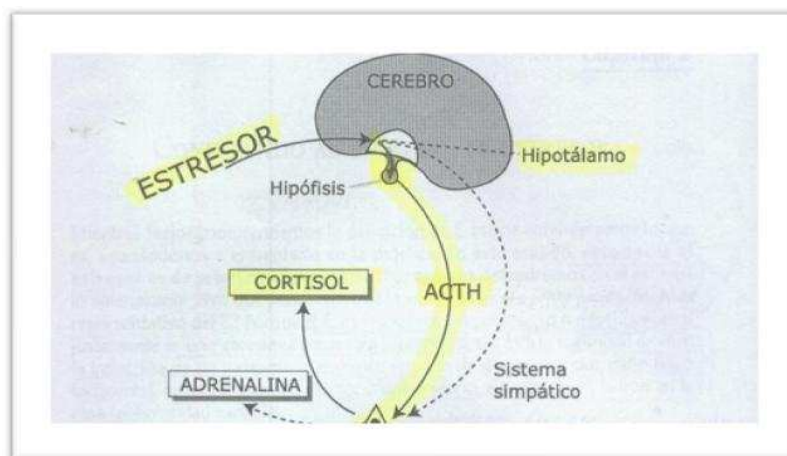


Figura 2. Sistema Endocrino durante la respuesta de Estrés

1.2.3.5 Estrés Agudo y Estrés Crónico

Estrés Agudo: Cuando sorpresivamente percibimos una amenaza para nuestra persona se activa el circuito fisiológico del estrés, el cual fue diseñado para

situaciones de estrés a corto plazo. Éste desaparece sin dejar huella apenas se ausenta la situación estresante.

Un ejemplo es cuando vamos a atravesar la calle y avanzamos confiados de que nos corresponde el paso. De repente un automóvil pasa velozmente y casi rozando nuestro cuerpo, lo cual nos deja asustados. Quedamos en estrés agudo, pero poco a poco nos recuperamos. Esta reacción no representa enfermedad, sino sólo respuesta a la amenaza.

Estrés Crónico: En la demandante actualidad los problemas económicos, la inestabilidad laboral, el aumento incontrolado de precios, las noticias cargadas de situaciones negativas, las presiones laborales, la inseguridad, los desplazamientos diarios, los problemas familiares, etc. hacen que las personas vivan un estrés constante que aumenta o disminuye, pero en raras ocasiones cesa. El eje HPA permanece siempre activado sin disponer de un objetivo bien definido sobre quién dirigirse y descargar su energía. Las sustancias químicas se segregan en forma constante; aunque generalmente las situaciones no son para luchar o huir y la persona se siente atrapada e impotente. Esta activación permanente del eje HPA provoca padecimientos físicos y psicológicos crónicos y dañinos como afectaciones cardíacas, úlceras, obesidad, adicciones, depresión y el debilitamiento del sistema inmunológico, entre muchas otras. Por lo que reducir el estrés no sólo mejora nuestra calidad de vida, sino que literalmente nos la salva.

1.2.3.6 Síntomas del Estrés Crónico

Una forma de clasificar los síntomas del estrés crónico es considerar estas tres categorías: Síntomas psicológicos, físicos y conductuales.

Síntomas Psicológicos:

- ▶ Falta de concentración
- ▶ Mala memoria
- ▶ Miedos y ansiedad
- ▶ Depresión y otros trastornos del estado de ánimo
- ▶ Irritabilidad

- Inquietud
- Sensación de una muerte inminente
- Baja autoestima
- Facilidad de distracción
- Enfado
- Culpabilidad
- Desconfianza
- Umbral de frustración bajo
- Pérdida de motivación
- Miedo al fracaso

Síntomas Físicos:

- Dolores de cabeza
- Presión arterial alta o ritmo cardiaco acelerado
- Sudores
- Presión en el pecho
- Dificultados respiratorias
- Hiperventilación
- Temblores
- Tics nerviosos
- Sequedad de la boca y la garganta
- Apatía y cansancio
- Insomnio
- Diarrea y dolores estomacales
- Disminución del apetito sexual
- Obesidad o pérdida de peso
- Chirrido de los dientes

- Dolores de espalda o cervicales
- Propensión a caer enfermo
- Palpitaciones fuertes o sensación de sobresalto
- Tensión o rigidez muscular
- Alteraciones de la piel
- Ardor o acidez estomacal

Síntomas Conductuales:

- Adicción o reanudación de la adicción al alcohol, las drogas o el tabaco
- Consumo excesivo de cafeína
- Impulsividad
- Comportamiento agresivo
- Ingestión excesiva de alimentos
- Conflictos relacionales
- Descenso de la actividad
- Aislamiento social. Evitar personas y/o lugares
- Reparición o agravamiento de fobias
- Abandono de las responsabilidades.
- La persona que perciba la presencia de estos síntomas durante más tiempo o en forma más aguda, en cuanto practique técnicas de reducción de estrés se sentirá mejor.

1.2.3.7 *Estrés Postraumático*

Este subtipo de estrés es muy potente y perjudicial, y resulta cada vez más frecuente en el violento mundo actual. Muchas personas han estado expuestas a situaciones estresantes sobrecogedoras como asaltos, secuestros; situaciones traumáticas fuera de su control. Estas situaciones pueden ser también repentinas y multitudinarias, como los bombardeos a las zonas habitacionales de Afganistán y palestina, o los ataques terroristas del 11 de septiembre a las torres gemelas de Nueva York o el tsunami en Tailandia en el 2004. Lo que produce tanto dolor y sufrimiento es nuestra reacción ante dichos sucesos.

Con frecuencia, el estrés postraumático produce conmoción, ansiedad, sentimiento de culpa, irritabilidad crónica y depresión. También suele dar lugar a adicciones, insomnio, pesadillas, reacciones exageradas de sobresalto, etc. Asimismo, suele desencadenar problemas de concentración, flashbacks, sentimientos de confusión y desesperación, baja autoestima, temor a perder el control, y el miedo persistente e intrusivo a que el suceso traumático vuelva a ocurrir.

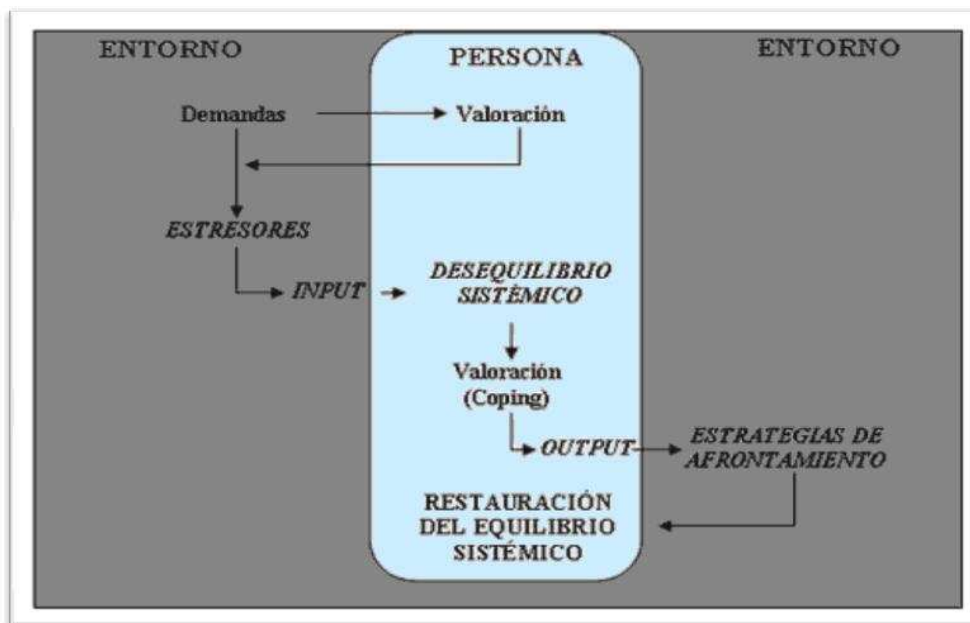
1.2.3.8 *El estrés como interacción entre el estímulo y los recursos de afrontamiento del sujeto*

La importancia de las estrategias de afrontamiento es sostenida por Lazarus (1985) y Weiss (B. Weiss, Eliminar el estrés, 2004) quienes afirman que las estrategias de afrontamiento, antes que la naturaleza de los estresores, pueden determinar si un individuo experimenta o no estrés. Cada sujeto, en una situación de emergencia o presión constante, tiende a la utilización de los recursos, estilos y estrategias de afrontamiento que posee, sea por aprendizaje o por descubrimiento fortuito.

Algunos factores como la constitución genética, la inteligencia, la relación con los padres, la educación, las experiencias previas y el optimismo, entre otros, son un excelente predictor de la posibilidad de que una persona desarrolle la maestría para afrontar el estrés (Cruz y Vargas, Estrés, 2001).

Existe una ilimitada cantidad y diversidad de estrategias de afrontamiento que hacen casi imposible hacer un listado general de ellas, sin embargo, una muestra serían las siguientes: habilidad asertiva, elogios a sí mismo, confrontación, distanciamiento, ventilación o confidencias, apoyo social (Kessler, 1985), anticipación, pro-actividad, reevaluación positiva, autocontrol, aceptar responsabilidad, comparación social, confrontación, planeación de la respuesta, ejercicio, yoga, Alimentación saludable, descanso, huida/evitación.

Figura 3. Representación grafica del modelo sistémico cognoscitivista del estrés.



1.2.3.9 Tratamiento del estrés

Ante la epidemia generalizada del estrés y su sintomatología, el mercado y la mercadotecnia ofertan múltiples soluciones: gimnasios, baños anti-estrés, pelotas anti-estrés, aparatos que dan masaje, aceites, música, aromas y viajes a lugares paradisiacos. No faltan diversos amuletos, como piedras, imágenes y estatuillas, con propiedades curativas que atraen los beneficios deseados.

Por fortuna, diversas instituciones, incluso las autoridades responsables del sector salud en México, empiezan a promover y a ofrecer con mayor intensidad atención profesional y programas favorecedores de la salud; como práctica del deporte, alimentación saludable, relaciones familiares armoniosas, chequeos médicos

periódicos, clases de baile, cursos de yoga, Pilates, taichí, etc. Por otro lado, una gran cantidad de padecimientos físicos y psicológicos generados por el estrés son atendidos por médicos.

Al respecto, el Dr. Weiss señala que la mayoría de los medicamentos utilizados para tratar el estrés y la ansiedad son adictivos y agravan el problema. Apunta que durante años se han prescrito ansiolíticos. Estos medicamentos “producen efectos secundarios como somnolencia, disminución de la energía, sequedad bucal, estreñimiento, pérdida de coordinación y confusión mental” (B. Weiss, eliminar el estrés, edit. Vergara España, 2004). También prescriben antidepresivos, algunos de los cuales tienen una incidencia alta en efectos secundarios. Los más recientes provocan molestias significativas y en algunos casos no son efectivos. Sin embargo, constituyen un tratamiento complementario valioso.

La psicoterapia individual y grupal siempre han resultado útiles para aliviar los síntomas del estrés. Proporcionan comprensión, desarrollan habilidades de comunicación y solución de problemas, disminuyen el sentimiento de aislamiento social, aumentan la autoestima. Como es sabido, estas técnicas requieren la participación de un terapeuta profesional.

Weiss menciona que prescribir medicamentos, sobre todo antidepresivos, mejoran el estado de ánimo y la concentración del paciente. Mas siempre recomienda utilizarlos en combinación con la meditación, la relajación y las técnicas de reducción de estrés. Afirma que “los pacientes mejoran más rápido cuando utilizan las técnicas de reducción del estrés y la medicación de forma conjunta, que con la medicación sola. Con estas técnicas se sienten más fuertes y con control de la situación, pues aprenden habilidades y enfoques que minimizan tanto la intensidad como la duración de los posibles episodios futuros.” (B. Weiss, eliminar el estrés, edit. Vergara España, 2004).

Las técnicas de relajación y control del estrés del Dr. Weiss han demostrado su efectividad sobre todo en la eliminación del estrés y la ansiedad, con sus efectos benéficos en el sistema inmunológico. También han demostrado su efectividad acompañando tratamientos pos-operatorios de cáncer de mama, en

padecimientos cardiacos y en la liberación de la adicción al tabaquismo. “Las técnicas de relajación y de control del estrés que se utilizaron con las pacientes que fueron sometidas a las operaciones de cáncer de mama durante las diez primeras semanas después de la operación, dieron como resultado una mejoría de su estado psicológico y su adaptación biológica. Esta mejoría se prolongó durante un año o más después del período de prueba de diez semanas”. (B. Weiss, eliminar el estrés, edit. Vergara España, 2004).

Capítulo 2. Metodología

1.1 Pregunta de Investigación

En todo trabajo científico se parte, entre otros elementos, del planteamiento de una pregunta de investigación clara, precisa y concisa. Buscando que, de preferencia, contenga claro interés científico y utilidad social. Se formula de tal manera que los datos que se obtengan como respuesta sean observables, medibles y cuantificables. De igual manera, que a partir de la pregunta formulada, el diseño experimental sea replicable en otro momento y en otro lugar por otras personas.

Siendo consistente con el interés expresado en la Introducción de este trabajo, se plantea la pregunta de investigación en los siguientes términos:

El objetivo de este estudio radica en determinar si la técnica de reducción de estrés del Dr. Brian Weiss, incide en la disminución del estrés en las personas que la practican. Por lo que la pregunta de investigación se formula en los siguientes términos:

¿La práctica de la técnica de reducción de estrés del Dr. Brian Weiss, que presenta en un CD audio-grabado anexo a su libro “Eliminar el Estrés”, incide de algún modo en los síntomas que se asocian con la presencia de estrés de quien la practica?

1.2 Hipótesis

La Pregunta de Investigación nos lleva a formular las siguientes hipótesis:

Hipótesis Nula: ($H_0: \mu_1 - \mu_2 = 0$) La diferencia de las medias de las puntuaciones entre el pre-test y el pos-test de este estudio, es igual a 0 (cero).

Hipótesis Experimental: ($H_1: \mu_1 - \mu_2 \neq 0$) La diferencia de las medias de las puntuaciones entre el pre-test y el pos-test de este estudio, es diferente a 0 (cero).

1.3 Variable Independiente

Para los efectos de este estudio, se considera como Variable Independiente:

La técnica para la Reducción de Estrés del Dr. Brian Wiess descrita en su libro Eliminar el Estrés (2003), y anexada al mismo en un CD audio-grabado de auto aplicación. Esta forma de presentación permitió la homogeneidad del estímulo a lo largo de las cinco sesiones de práctica de la técnica.

La técnica será descrita en el inciso 4.8 de este capítulo.

1.4 Variable Dependiente

En este estudio la variable dependiente la constituye: La variación de los resultados individuales ante el cuestionario Perfil de Estrés, aplicado antes (pre-test) y después (pos-test) de la ejercitación de la técnica de Reducción de Estrés (variable independiente).

Para efectos de esta investigación, se considera Estrés a la activación del eje Hipotalámico-Pituitario-Adrenal (HPA) ante una amenaza real o imaginaria, interna o externa al individuo; que perturba su equilibrio fisiológico y psicológico de tal manera y por tanto tiempo que supera los recursos de afrontamiento del mismo, generando en éste último síntomas físicos y psicológicos.

1.5 Diseño de Investigación

De acuerdo al propósito del estudio, el diseño de investigación elegido fue:

Test-PosTest

1.6 Población

La población que se consideró para llevar a cabo el estudio fue el personal del departamento de capacitación de una empresa de servicios: Instructores, coordinadores y secretarías. La población consta de 20 personas con edades entre 26 y 58 años: 7 de sexo femenino, 13 de sexo masculino; 8 de ellos con nivel técnico de estudios y 12 con nivel universitario. Aunque su antigüedad laboral fluctúa entre los 2 y 30 años, la antigüedad promedio es de 23 años.

El grupo experimental se formó exclusivamente por voluntarios de la población mencionada, a partir de una invitación personal verbal. Se comentó de manera informal, a cada uno de ellos o en pequeños grupos; que existe una técnica para disminuir el estrés; sencilla de aplicar y con buenos resultados. Si gustaban obtener sus beneficios podían asistir a la sala de instructores del departamento a las 16.15 hrs. el lunes 26 de octubre de 2009, y que lo único que requerían era practicar la técnica de reducción de estrés durante 5 días.

Aceptaron diez sujetos de la población.

1.7 Procedimiento Metodológico

Procurando llevar a cabo el estudio en las condiciones más cercanas a la realidad de las personas que en un momento dado se interesan y aplican la técnica de disminución de estrés del Dr. Weiss., y con la intención de medir con objetividad su impacto, se eligió la siguiente secuencia metodológica:

- ▶ Pretest: Aplicación del cuestionario Perfil de Estrés de Kenneth M. Nowack
- ▶ Implementación de la Variable Independiente: Práctica de la Técnica de disminución de estrés, de Brian Weiss.
- ▶ Postest: Aplicación del cuestionario Perfil de Estrés de Kenneth M. Nowack.

1.8 Procedimiento de Aplicación

Habiendo obtenido la aprobación de las autoridades correspondientes, se invitó personalmente a cada integrante de “la población” a participar en el estudio. Se les ofreció como beneficio los resultados personales del instrumento que mide el nivel de estrés y las cinco sesiones prácticas de manejo de estrés. El compromiso de los participantes sería llevar a cabo las actividades de las cinco sesiones de reducción de estrés y contestar dos veces el cuestionario de Perfil de Estrés, a modo de pretest y postest.

Aceptaron diez sujetos de la población.

La primera aplicación del cuestionario Perfil de Estrés, a modo de pre-test, se realizó en forma individual, mas también en 4 casos se efectuó en forma grupal. Se entregaron los cuestionarios y los formatos de respuestas. Con cada uno de los participantes se leyeron las instrucciones, se resolvieron dudas, se repartieron lápices con buena punta y cada participante contestó el cuestionario Perfil de Estrés en diferentes fechas.

La primera práctica de la técnica de reducción de estrés se efectuó en forma grupal en dos diferentes eventos; Seis participantes en el primer evento y tres en el segundo. Al otro participante se le modeló y explicó personalmente la aplicación adecuada de la técnica. Al finalizar la primera sesión-muestra en un salón adecuado: la sala de instructores, a todos se les gravó y entregó la audio-sesión guiada de la técnica, la cual viene incluida en el CD que acompaña al libro “Eliminar el Estrés” del Dr. B. Weiss.

La sala de instructores de la unidad capacitadora es una oficina de 6 x 4 metros. Con escritorios modulares y cómodas sillas ejecutivas. Aislada de ruidos, con buena iluminación, buena temperatura y buena ventilación. Acondicionada con una pintura y un piso apropiados para la concentración y la relajación. En ella se pueden colocar 12 sillas ejecutivas cómodamente.

Las siguientes 4 prácticas de la técnica de reducción de estrés se llevaron a cabo en forma individual, mas tres participantes se pusieron de acuerdo y llevaron a cabo juntos dos prácticas más de la técnica. Los demás se comprometieron a

llevarlas a cabo en forma individual. Con el propósito de resolver dudas y constatar la calidad de las prácticas individuales, se efectuaron supervisiones esporádicas, constatando en todas las ocasiones la adecuada aplicación de la técnica por parte de cuatro de los sujetos.

La segunda aplicación del Cuestionario Perfil de Estrés, a modo de pos-test, se realizó en forma grupal con tres de los participantes, en los demás casos, debido a que el personal se ausenta muchos días y en forma impredecible por motivos del trabajo, se llevó a cabo en forma individual.

Conforme fueron entregando los cuestionarios, se agradeció su participación y se les pidió algún comentario de lo vivido durante la práctica de la técnica de disminución de estrés. Sus comentarios coincidieron en que les relajaba, les tranquilizaba, les descansaba.

Capítulo 3: El Instrumento de Medición

1.1 El Cuestionario Perfil de Estrés de Kenneth M. Nowack

El cuestionario Perfil de Estrés de Kenneth M. Nowack se ha seleccionado como instrumento de medición para evaluar los efectos de la variable independiente

1.2 Descripción General

El cuestionario se desarrolló para proporcionar una evaluación amplia del estrés y de todos los factores claves que han demostrado regular la relación entre estrés y enfermedad. Está diseñado para identificar aquellas áreas que ayudan a una persona a tolerar las consecuencias dañinas del estrés cotidiano, así como las que hacen que alguien sea vulnerable a las enfermedades relacionadas con el mismo.

Consta de 123 reactivos auto aplicables, los que proporcionan puntuaciones en 15 áreas relacionadas con el estrés y el riesgo de enfermedad, así como una medición de sesgos en las respuestas y una de respuestas inconsistentes. Las normas se extrajeron de una muestra de 1111 varones y mujeres de entre 20 y 68 años de edad, de diferentes ambientes laborales.

En términos conceptuales, el Perfil de Estrés está basado en el enfoque cognitivo-transaccional del estrés y los procesos individuales de afrontamiento, desarrollado por Lazarus y sus colaboradores (Coyne y Lazarus, 1980; Lazarus, 1981; Lazarus y Launier, 1978), descritos en el capítulo 1º Marco Teórico. Las escalas del Perfil se obtuvieron de manera fundamentada siguiendo este enfoque y mediante la revisión exhaustiva de la literatura sobre medicina conductual, relacionada con los factores de riesgo psicosocial que regulan la relación entre estrés y enfermedad. Las puntuaciones estándar se presentan en términos de Alertas de riesgo para la salud y Recursos de protección para la salud.

Tabla 1. Puntuaciones del Perfil de Estrés

Escalas	Numero de Reactivos
Índice de Inconsistencia en las respuestas	10 Pares
Índice de Sesgo en la respuesta	5
Estrés	6
Hábitos de salud (puntuación de resumen)	25
Ejercicio	3
Descanso/Sueño	5
Alimentación/Nutrición	5
Prevención	11
Conglomerado de reactivos ARC*	23
Red de Apoyo Social	15
Conducta Tipo A	10
Fuerza cognitiva	30
Estilo de afrontamiento:	(no puntuación)
Valoración positiva	5
Valoración negativa	5
Minimización de la amenaza	5
Concentración en el problema	4
Bienestar psicológico	12

***Reactivos relacionados con el consumo de Alcohol, drogas Recreativas y Cigarros.**

Al construir el Perfil de Estrés se buscó mantener reducido el número de reactivos para motivar su empleo en cualquier escenario, pero manteniéndolo lo suficientemente grande como para que proporcionara evaluaciones confiables y válidas de un amplio rango de áreas que intervienen en la relación estrés-enfermedad. Quienes tienen un nivel de lectura equivalente al de secundaria no deberán enfrentar ninguna dificultad para entender y contestar los reactivos. La mayoría de las personas lo pueden terminar entre 20 y 25 minutos. Esto facilita su aplicación y reduce la resistencia y la fatiga de quienes lo contestan.

El Perfil de Estrés se desarrolló y normalizó para población general, para ello se incluyeron 1111 personas de 20 a 80 años, con una media de 39.5 y con diversidad racial. El empleo de este instrumento es apropiado para trabajadores adultos entre 20 y 69 años, que son relativamente sanos y que no están bajo tratamiento médico o psicológico. Debido a que su aplicación es sencilla y se puede calificar rápidamente, el Perfil puede ser muy práctico en programas organizacionales de salud. Por ejemplo, programas de ayuda para el trabajador, bienestar social, salud general, manejo del estrés, adaptación al cambio, etc.

Por otro lado, el Perfil de Estrés es de suma utilidad para los clínicos –psiquiatras, psicólogos, médicos, educadores de la salud- que deben realizar evaluaciones conductuales y tomar decisiones en cuanto al tratamiento de pacientes con problemas físicos y psicosomáticos.

1.3 Aplicación y Calificación de la Prueba

El Perfil de Estrés se aplica y califica de modo manual. Consta de un Cuadernillo de aplicación que sólo incluye los 123 reactivos del cuestionario. La Forma de Respuesta y calificación contiene los espacios para registrar las respuestas.

A cada persona se le entrega un Cuadernillo de aplicación, una Forma de respuesta y calificación, y un bolígrafo o lápiz con una punta lo suficientemente fuerte como para transferir las respuestas a través del papel carbón.

A continuación se anexa una forma de respuestas y calificación del Perfil de Estrés.

Nombre	Muestra	Número de identificación	000	Edad:	41
Sexo	<input type="checkbox"/> Masculino <input checked="" type="checkbox"/> Femenino	Nivel educativo (años completados):	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 24 <input type="checkbox"/> 25 <input type="checkbox"/> 26 <input type="checkbox"/> 27 <input type="checkbox"/> 28 <input type="checkbox"/> 29 <input type="checkbox"/> 30 <input type="checkbox"/> 31 <input type="checkbox"/> 32 <input type="checkbox"/> 33 <input type="checkbox"/> 34 <input type="checkbox"/> 35 <input type="checkbox"/> 36 <input type="checkbox"/> 37 <input type="checkbox"/> 38 <input type="checkbox"/> 39 <input type="checkbox"/> 40 <input type="checkbox"/> 41 <input type="checkbox"/> 42 <input type="checkbox"/> 43 <input type="checkbox"/> 44 <input type="checkbox"/> 45 <input type="checkbox"/> 46 <input type="checkbox"/> 47 <input type="checkbox"/> 48 <input type="checkbox"/> 49 <input type="checkbox"/> 50 <input type="checkbox"/> 51 <input type="checkbox"/> 52 <input type="checkbox"/> 53 <input type="checkbox"/> 54 <input type="checkbox"/> 55 <input type="checkbox"/> 56 <input type="checkbox"/> 57 <input type="checkbox"/> 58 <input type="checkbox"/> 59 <input type="checkbox"/> 60 <input type="checkbox"/> 61 <input type="checkbox"/> 62 <input type="checkbox"/> 63 <input type="checkbox"/> 64 <input type="checkbox"/> 65 <input type="checkbox"/> 66 <input type="checkbox"/> 67 <input type="checkbox"/> 68 <input type="checkbox"/> 69 <input type="checkbox"/> 70 <input type="checkbox"/> 71 <input type="checkbox"/> 72 <input type="checkbox"/> 73 <input type="checkbox"/> 74 <input type="checkbox"/> 75 <input type="checkbox"/> 76 <input type="checkbox"/> 77 <input type="checkbox"/> 78 <input type="checkbox"/> 79 <input type="checkbox"/> 80 <input type="checkbox"/> 81 <input type="checkbox"/> 82 <input type="checkbox"/> 83 <input type="checkbox"/> 84 <input type="checkbox"/> 85 <input type="checkbox"/> 86 <input type="checkbox"/> 87 <input type="checkbox"/> 88 <input type="checkbox"/> 89 <input type="checkbox"/> 90 <input type="checkbox"/> 91 <input type="checkbox"/> 92 <input type="checkbox"/> 93 <input type="checkbox"/> 94 <input type="checkbox"/> 95 <input type="checkbox"/> 96 <input type="checkbox"/> 97 <input type="checkbox"/> 98 <input type="checkbox"/> 99		
Nombre del aplicador	Muestra	Número de identificación del aplicador	000	Fecha de aplicación:	10-1-99

PERFIL DE ESTRÉS	Instrucciones
<p>PARTE I</p> <p>1 ► Nunca 2 ► Rara vez 3 ► Algunas veces 4 ► A menudo 5 ► Siempre</p> <p>1. 1 2 3 4 5 2. 1 2 3 4 5 3. 1 2 3 4 5 4. 1 2 3 4 5 5. 1 2 3 4 5 6. 1 2 3 4 5</p> <p>PARTE II</p> <p>1 ► Nunca 2 ► Rara vez 3 ► Algunas veces 4 ► A menudo 5 ► Siempre</p> <p>7. 1 2 3 4 5 8. 1 2 3 4 5 9. 1 2 3 4 5 10. 1 2 3 4 5 11. 1 2 3 4 5 12. 1 2 3 4 5 13. 1 2 3 4 5 14. 1 2 3 4 5 15. 1 2 3 4 5 16. 1 2 3 4 5 17. 1 2 3 4 5 18. 1 2 3 4 5 19. 1 2 3 4 5 20. 1 2 3 4 5 21. 1 2 3 4 5 22. 1 2 3 4 5 23. 1 2 3 4 5 24. 1 2 3 4 5 25. 1 2 3 4 5 26. 1 2 3 4 5 27. 1 2 3 4 5 28. 1 2 3 4 5 29. 1 2 3 4 5 30. 1 2 3 4 5</p> <p>1 ► Ninguno 2 ► De 1 a 4 cigarros 3 ► De 5 a 10 cigarros 4 ► De 11 a 20 cigarros 5 ► Más de una cajetilla</p> <p>31. 1 2 3 4 5</p>	<p>Primero llene la ficha de identificación. Marque con un círculo solo una respuesta en cada pregunta. Si desea cambiar alguna respuesta que ya marcó, rodee con una X sobre la primera respuesta y después dibuje un círculo alrededor de la respuesta correcta.</p> <p>Hay instrucciones para cada grupo de preguntas en el Cuadernillo de aplicación, las cuales describen las respuestas que puede escoger. Lea cada pregunta con cuidado y marque el número que corresponda a su respuesta en esta forma. Dibuje un círculo alrededor del número o la letra que corresponda a su respuesta.</p> <p>PARTE III</p> <p>A</p> <p>1 ► Nunca 2 ► Rara vez 3 ► Algunas veces 4 ► A menudo 5 ► Siempre 6 ► No aplicable</p> <p>32. 1 2 3 4 5 6 33. 1 2 3 4 5 6 34. 1 2 3 4 5 6 35. 1 2 3 4 5 6 36. 1 2 3 4 5 6 37. 1 2 3 4 5 6 38. 1 2 3 4 5 6 39. 1 2 3 4 5 6 40. 1 2 3 4 5 6 41. 1 2 3 4 5 6</p> <p>B</p> <p>1 ► No del todo satisfecho 2 ► Poco satisfecho 3 ► Moderadamente satisfecho 4 ► Muy satisfecho 5 ► Extremadamente satisfecho 6 ► No aplicable</p> <p>42. 1 2 3 4 5 6 43. 1 2 3 4 5 6 44. 1 2 3 4 5 6 45. 1 2 3 4 5 6 46. 1 2 3 4 5 6</p>

Continúa al reverso

Figura 1. Muestra contestada de la Forma de respuesta y calificación del Perfil de Estrés

Figura 1. Resultados pag. 1 (Muestra)

PARTE IV		47. 1 2 3 ④ 5
1 ▶ Nunca		48. 1 2 3 ④ 5
2 ▶ Muy pocas veces		49. 1 2 ③ 4 5
3 ▶ Ocasionalmente		50. 1 2 3 4 ⑤
4 ▶ La mayor parte del tiempo		51. 1 2 ③ 4 5
5 ▶ Todo el tiempo		52. 1 2 3 4 ⑤
		53. 1 2 3 ④ 5
		54. 1 2 3 ④ 5
		55. 1 2 3 ④ 5
		56. 1 2 ③ 4 5
PARTE V		57. 1 ② 3 4 5
1 ▶ Completamente de acuerdo		58. 1 ② 3 4 5
2 ▶ De acuerdo		59. ① 2 3 4 5
3 ▶ Ni de acuerdo ni en desacuerdo		60. 1 2 ③ 4 5
4 ▶ En desacuerdo		61. ① 2 3 4 5
5 ▶ Completamente en desacuerdo		62. 1 ② 3 4 5
		63. 1 2 3 4 ⑤
		64. 1 2 3 ④ 5
		65. 1 2 3 ④ 5
		66. 1 2 ③ 4 5
		67. 1 2 3 ④ 5
		68. 1 2 3 ④ 5
		69. 1 2 3 ④ 5
		70. 1 2 3 4 ⑤
		71. 1 2 3 ④ 5
		72. 1 2 ③ 4 5
		73. 1 2 3 ④ 5
		74. 1 ② 3 4 5
		75. 1 ② 3 4 5
		76. ① 2 3 4 5
		77. 1 2 3 ④ 5
		78. 1 2 3 ④ 5
		79. 1 2 3 ④ 5
		80. 1 2 3 ④ 5
		81. 1 2 3 ④ 5
		82. 1 2 3 ④ 5
		83. 1 2 3 ④ 5
		84. 1 2 3 ④ 5
		85. 1 2 3 ④ 5
		86. 1 ② 3 4 5
PARTE VI		87. 1 2 ③ 4 5
1 ▶ Nunca		88. 1 2 ③ 4 5
2 ▶ Rara vez		89. 1 2 ③ 4 5
3 ▶ Algunas veces		90. 1 2 3 ④ 5
4 ▶ A menudo		91. 1 2 ③ 4 5
5 ▶ Siempre		92. 1 2 3 ④ 5
		93. 1 ② 3 4 5
		94. 1 2 3 ④ 5
		95. 1 2 3 ④ 5
		96. 1 ② 3 4 5
		97. 1 2 ③ 4 5
		98. 1 2 3 ④ 5
		99. 1 2 3 ④ 5
		100. 1 2 3 ④ 5
		101. 1 2 3 ④ 5
		102. 1 2 3 ④ 5
		103. 1 2 ③ 4 5
		104. 1 2 3 ④ 5
		105. 1 2 ③ 4 5
		106. 1 2 ③ 4 5
PARTE VII		107. 1 2 3 ④ 5
1 ▶ Nunca		108. 1 2 3 ④ 5
2 ▶ Rara vez		109. 1 2 ③ 4 5
3 ▶ Algunas veces		110. 1 2 ③ 4 5
4 ▶ A menudo		111. 1 2 3 ④ 5
5 ▶ Siempre		112. 1 2 3 ④ 5
		113. 1 2 3 ④ 5
		114. 1 2 3 ④ 5
		115. 1 2 3 ④ 5
		116. 1 2 3 ④ 5
		117. 1 2 3 ④ 5
		118. 1 2 ③ 4 5
PARTE VIII		119. V ① F
1 ▶ Verdadero		120. ① V F
2 ▶ Falso		121. V ① F
		122. V ① F
		123. V ① F

© Ediciones El Manual Moderno. Fotocopiar sin autorizaciones es un delito.

Figura 1. Muestra contestada de la Forma de respuesta y calificación del Perfil de Estrés (continuación)

Figura 2. Resultados Pag.2 (Muestra)

La aplicación del Perfil sigue los procedimientos comunes de la mayoría de los cuestionarios de auto informe. Puede aplicarse de manera individual y grupal. Tanto las instrucciones como los reactivos se presentan en el Cuadernillo de aplicación del Perfil de Estrés. Las instrucciones son extensas pero sencillas, de modo que rara vez se necesitarán más explicaciones por parte del aplicador. No obstante, el aplicador de la prueba ha de estar familiarizado con el formato, las instrucciones y los demás componentes del Perfil, y deberá responder cualquier pregunta relacionada con los procedimientos o aclarar cualquier duda en cuanto a las palabras empleadas en el inventario. Todos los reactivos deben responderse y en orden, con el propósito de asegurar la calificación correcta. La honestidad y seriedad de quienes responden son importantes para obtener resultados significativos. Puede ser útil decir a los examinandos que contesten de manera seria y que tengan una actitud abierta en cuanto a los reactivos. Suele suceder que algunos individuos tienen problemas al responder ciertos reactivos, es indispensable que éstos hagan cualquier elección que les parezca mejor. Cuando alguien termine de contestar el cuestionario, el aplicador debe revisar la Forma de respuesta y calificación para asegurarse que no se omitió información y no hay reactivos sin respuesta. Es posible que algunos individuos se muestren preocupados acerca del propósito de los resultados de la prueba. En estas circunstancias es adecuado aclararlos con franqueza. También es muy conveniente informar a los individuos acerca de las medidas que se tomarán para mantener sus respuestas confidenciales y las medidas de seguridad que se utilizarán en el resguardo de las pruebas e informes.

Calificación del cuestionario: Para la calificación de la prueba, en el manual del Perfil de Estrés se describen con detalle las instrucciones, Pag. 8, la cual se realiza en forma manual.

1.4 Interpretación de la Prueba

La interpretación de las puntuaciones es un proceso sencillo. Primero se buscan señales obvias de sesgos en las respuestas tal como se indica en las puntuaciones del Índice de Sesgo en la respuesta y en el de Inconsistencia en las

respuestas. Después se analizan las puntuaciones de cada una de las 15 escalas que reflejan el riesgo para la salud relacionado con el estrés.

Para las escalas -Hábitos de salud, Ejercicio, Descanso/sueño, Alimentación/nutrición, Prevención, Red de apoyo social, Fuerza cognitiva, Valoración positiva, Minimización de la amenaza, Concentración en el problema y bienestar psicológico- las puntuaciones elevadas sugieren cierta invulnerabilidad hacia el estrés y se identifican como recursos protectores de la salud. Puntuaciones bajas en las mismas implican vulnerabilidad relativa hacia la enfermedad y se identifican como alertas de riesgo para la salud.

Para la interpretación de las cuatro escalas restantes -Estrés, Conducta tipo A, Valoración negativa y el conglomerado de Reactivos ARC (Alcohol, drogas Recreativas y Cigarros)- la interpretación de las puntuaciones elevadas y bajas es inversa; Las elevadas reflejan cierta vulnerabilidad ante la enfermedad relacionada con el estrés y se identifican como alertas de riesgo para la salud, mientras que las puntuaciones bajas revelan invulnerabilidad ante la enfermedad y se identifican como recursos de protección para la salud. Además, cada escala y subescala puede interpretarse como un factor con cierta independencia que influye sobre la presencia de factores de estrés específico y de factores de riesgo para la salud.

1.4.1 Valoración de Patrones de Respuestas Dudosas

Como sucede en todos los cuestionarios de autoinforme, existen diferentes factores que pueden distorsionar los resultados proporcionados por el perfil de Estrés. Algunas personas tienden a negar los problemas físicos o emocionales y tratan de parecer más sanas de lo que puede probarse de manera objetiva. Otros muestran una inclinación a quejarse de modo excesivo y se esfuerzan por verse más enfermos de lo que están. También existe quienes responden al azar, o de manera intencional o no dejan de contestar reactivos. El *Índice de Sesgo en la respuesta* y el *Índice de Inconsistencia en las respuestas* están diseñados para ayudar a identificar y valorar la magnitud de esta clase de distorsiones. Se recomienda revisar las puntuaciones de estos índices antes de iniciar cualquier interpretación.

1.4.2 Interpretación de las Escalas Individuales

A continuación se describen las 15 áreas de contenido, correspondientes a las 15 escalas del Perfil del Estrés:

1.4.2.1 *Estrés*

Se define como la experiencia de incomodidades, molestias y frustraciones mayores y menores de la vida cotidiana. Los seis reactivos que constituyen esta escala miden los estresores en diferentes categorías: salud, trabajo, finanzas personales, familia, obligaciones sociales y preocupaciones ambientales y mundiales. Las puntuaciones elevadas (T60 o más) en esta escala sugieren niveles relativamente altos de estrés percibido en el trabajo y en la vida durante este periodo.

1.4.2.2 *Hábitos de salud*

Los hábitos de salud son conductas específicas que, cuando se practican de manera regular, conducen tanto al bienestar físico como psicológico. Se refieren a cuatro áreas principales, cada una de las cuales constituye una subescala: Ejercicio, Descanso/Sueño, Alimentación/nutrición y Prevención (que incluye el conglomerado de reactivos ARC). Las puntuaciones de T60 o mayores en ésta indican que el individuo está practicando conductas orientadas al mantenimiento de la salud de manera regular. Es importante reconocer que a los estándares actuales sólo pueden considerarse como hipótesis de trabajo y su verificación debe efectuarse caso por caso con cada persona evaluada.

1.4.2.3 *Ejercicio*

Los tres reactivos de esta subescala de la escala de Hábitos de Salud miden el nivel y la frecuencia del ejercicio que un individuo practica de manera regular para mejorar el tono muscular y el sistema cardiovascular. Las personas con puntuaciones elevadas en esta subescala tienden a hacer ejercicio con mayor frecuencia e intensidad que aquellos con puntuaciones bajas (el promedio aproximado es de al menos dos a tres veces por semana durante 20 a 30 minutos, sin considerar el tipo de actividad física).

1.4.2.4 Descanso/sueño

Los cinco reactivos de esta sub-escala, de la escala de Hábitos de Salud, exploran la frecuencia con la que el individuo obtiene descanso adecuado, sueño y relajamiento. Las personas con puntuaciones elevadas en esta subescala suelen sentirse más descansados, menos fatigados y más relajados que quienes obtienen puntuaciones bajas.

1.4.2.5 Alimentación/Nutrición

Los cinco reactivos de esta subescala, de la escala de Hábitos de Salud, valoran si la persona tiene como práctica general comer de manera balanceada y nutritiva. Los individuos con puntuaciones elevadas en esta subescala tienden a mantener hábitos dietéticos más balanceados y disciplinados. También tienen más probabilidad de controlar o limitar su consumo de grasas saturadas, colesterol, azúcar, sal y calorías. Podría decirse que este tipo de personas siguen un patrón nutricional saludable para el corazón.

1.4.2.6 Prevención

Los once reactivos de esta subescala de la escala de Hábitos de Salud, miden la frecuencia con la que el individuo pone en práctica estrategias preventivas de salud e higiene; como evitar a otras personas enfermas, hacerse evaluaciones médicas regulares o tomar sus medicamentos de acuerdo con las prescripciones. Explora también, el uso de sustancias asociadas con una incidencia alta de problemas médicos. Las personas con puntuaciones elevadas en esta subescala tienden a mantener, de manera más regular, hábitos de salud preventiva y a evitar el empleo de sustancias que podrían incrementar el riesgo de enfermedad que aquellos con puntuaciones bajas.

ARC Los últimos tres reactivos sobre prevención, también forman el conglomerado de reactivos ARC. Éstos exploran directamente el abuso de alcohol, drogas y tabaco. Este conglomerado se califica por separado debido al alto riesgo que estos hábitos representan para la salud y a que están disponibles estrategias eficaces y específicas para la reducción de su consumo. Una

puntuación elevada en el conglomerado ARC implica una alerta de riesgo para la salud.

1.4.2.7 Red de Apoyo Social

Los 15 reactivos de esta escala miden el grado en que un individuo siente que hay gente con la que puede contar en todo momento para obtener apoyo emocional, consejo, información, amor incondicional y ayuda, además de qué tan satisfecho se siente con dicho apoyo. Abarcan cinco categorías de gente en el ambiente inmediato del individuo: su jefe o supervisor, otras personas del trabajo, su cónyuge-novio(a)-o alguien significativo, los miembros de su familia nuclear y extendida, y otros amigos. La puntuación de esta escala se determina mediante el informe de la persona acerca de la frecuencia con la que la gente de cada categoría se desvía de sus actividades para hacer el trabajo y la vida del examinando más fácil y satisfactoria, la frecuencia con que éste utiliza el apoyo que le ofrecen y qué tan satisfecho se siente consigo mismo. Los individuos con puntuaciones T60 o más tienden a experimentar mayor satisfacción con la calidad y cantidad de su red de apoyo social que aquellos con puntuaciones por debajo de T40.

Al interpretar esta escala es importante tomar en cuenta que el número de fuentes de apoyo social y el valor funcional real del soporte que le ofrecen tiende a tener menos impacto sobre su salud y bienestar que su percepción acerca de éstos. Además de ofrecer la seguridad de que hay gente que ayudará cuando sea necesario, la disponibilidad percibida de la red de apoyo social le indica a un individuo que es valorado por quienes le rodean.

1.4.2.8 Conductas tipo A

Los diez reactivos de esta escala miden aspectos como ira internalizada, ira expresada, premura de tiempo, rapidez laboral, impaciencia, involucramiento en el trabajo, búsqueda de mejoría, conducción ruda de vehículos y conductas competitivas. Individuos con puntuaciones de T60 o más, tienden a expresar conductas tipo A con mayor frecuencia e intensidad al enfrentar las presiones del

trabajo y la vida cotidiana que aquellos con puntuaciones bajas. Las características de la conducta tipo A, en especial la desconfianza, el enojo y la hostilidad pueden contribuir al desarrollo de diferentes enfermedades, como la enfermedad coronaria. Esto parece especialmente cierto para aquellos que trabajan en ocupaciones directivas.

1.4.2.9 Fuerza Cognitiva

Los 30 reactivos de esta escala exploran las atribuciones, actitudes y creencias que un individuo tiene acerca de la vida y el trabajo. Quienes obtienen puntuaciones de T60 o más en esta escala, tienden a experimentar un nivel de compromiso y participación relativamente altos en su trabajo y en su familia, así como con ellos mismos. Tienden a considerar los cambios de vida y los riesgos como retos y oportunidades de crecimiento. En cierta medida, tienen un fuerte sentido de control sobre los eventos significativos y los resultados que consiguen en su vida. Individuos con puntuaciones por debajo de T40 son propensos a sentirse alienados en su trabajo y su vida familiar. Es probable que vean los cambios y los riesgos en su existencia como amenazas y que sean propensos a sentir que no tienen control sobre los acontecimientos más relevantes, ni sobre los aspectos más importantes de su vida. Suelen ser más vulnerables ante la enfermedad que otros y, en particular, en momentos de estrés.

1.4.2.10 Estilo de Afrontamiento

Las escalas de Estilo de Afrontamiento se desarrollaron para valorar cuatro estrategias de afrontamiento: Valoración positiva, Valoración negativa, Minimización de la amenaza y Concentración en el problema. Una puntuación de T 60 o más en cualquiera de estas escalas indica un uso frecuente de esa estrategia. Una puntuación inferior a T 40 sugiere una ausencia relativa de la estrategia en el repertorio común de estilos de afrontamiento del individuo. Sin embargo, el uso de cualquiera de ellas, sin considerar qué tan bien se ajusta a las demandas de una situación determinada, puede interferir con la reducción del estrés o incluso acrecentar las consecuencias negativas de las situaciones estresantes sobre la salud. Por ejemplo, aunque la minimización de la amenaza podría ser una estrategia de afrontamiento más eficaz que la concentración en el

problema en circunstancias que están fuera del control del individuo, esta última sería una mejor estrategia en presencia de padecimientos crónicos pero tratables, como la diabetes y la hipertensión arterial, donde son indispensables la vigilancia y la atención continua para el cuidado correcto. El empleo de la minimización de la amenaza en tales casos podría conducir a una exacerbación del proceso de enfermedad y a la muerte.

1.4.2.11 Valoración Positiva

Los cinco reactivos de esta escala exploran el uso de comentarios de apoyo y motivación auto-dirigidos para minimizar la percepción de estrés. La gente emplea esta estrategia de afrontamiento cuando se concentra en los aspectos positivos de una situación, reduce el impacto de los problemas o frustraciones recientes recordando experiencias felices o visualizando una solución positiva para una situación problemática.

1.4.2.12 Valoración Negativa

Se caracteriza por la auto-culpabilidad, crítica o pensamiento catastrófico. Los cinco reactivos de la escala de valoración negativa miden la tendencia a aproximarse a las situaciones desafiantes desde esta perspectiva. La gente utiliza esta estrategia de afrontamiento cuando se concentra en los peores aspectos o consecuencias de una situación, reflexiona sobre las cosas que debieron o no haberse hecho en determinada situación o sobre su resolución insatisfactoria.

1.4.2.13 Minimización de la Amenaza

También conocida como “Evitación”, es una forma de afrontar los estresores mediante la disminución de su significado o no extenderse en ellos. La gente emplea esta estrategia de afrontamiento cuando bromea o se burla de alguna situación problemática. Desvía intencionalmente su atención de un problema borrándolo de su mente o descalificándolo como “quien oye llover”.

1.4.2.14 Concentración en el problema

Los cuatro reactivos de esta escala indagan acerca de la inclinación de una persona a hacer intentos activos de cambiar su conducta o los estresores

ambientales. La gente utiliza este estilo de afrontamiento cuando desarrolla un plan de acción específico para enfrentar una situación, pide a otros que hagan cambios determinados para aliviar las circunstancias estresantes o analiza su propia experiencia y la de otros para determinar un curso de acción eficaz para resolver un evento estresante.

1.4.2.15 Bienestar Psicológico

Los doce reactivos de esta escala valoran la experiencia global del individuo a cerca de su satisfacción y ecuanimidad psicológica durante los últimos tres meses. Las personas con puntuaciones T 60 o más, suelen estar satisfechas consigo y se perciben a sí mismas como capaces de disfrutar la vida. Es común que se sientan felices con su familia, trabajo, relaciones interpersonales y logros. Las personas con puntuaciones bajas, T 40 o menos, es probable que experimenten una falta generalizada de bienestar en su vida. A través del tiempo suelen vivirse épocas en las que predomina la incomodidad, la apatía o un sentimiento de extrañeza. La vulnerabilidad de una persona ante los padecimientos físicos y psicológicos aumenta de manera considerable cuando este tipo de sentimientos persiste sin resolverse durante un periodo largo.

1.4.2.16 Elevaciones en varias escalas

Además de analizar de manera individual las áreas de riesgo para la salud, puede resultar útil identificar el número de escalas en las que se presenta riesgo. Puntuaciones en el rango alerta de riesgo para la salud se obtendrán en sólo dos o tres escalas como máximo. De la muestra de estandarización, el 75 % obtuvieron tres alertas de riesgo o menos. El 10 % obtuvo cinco alertas o más, 6% seis o más y sólo 3% siete o más. Cuando se detecte una alerta, por lo general pueden hallarse las circunstancias particulares que contribuyen al problema considerando las respuestas a los reactivos y analizándolas con la persona.

También es posible estudiar el estilo de afrontamiento de un individuo con respecto a su potencial para manejar un riesgo específico para la salud. De esta manera es posible pasar a desarrollar estrategias para definir, manejar o eliminar los riesgos que se hayan identificado.

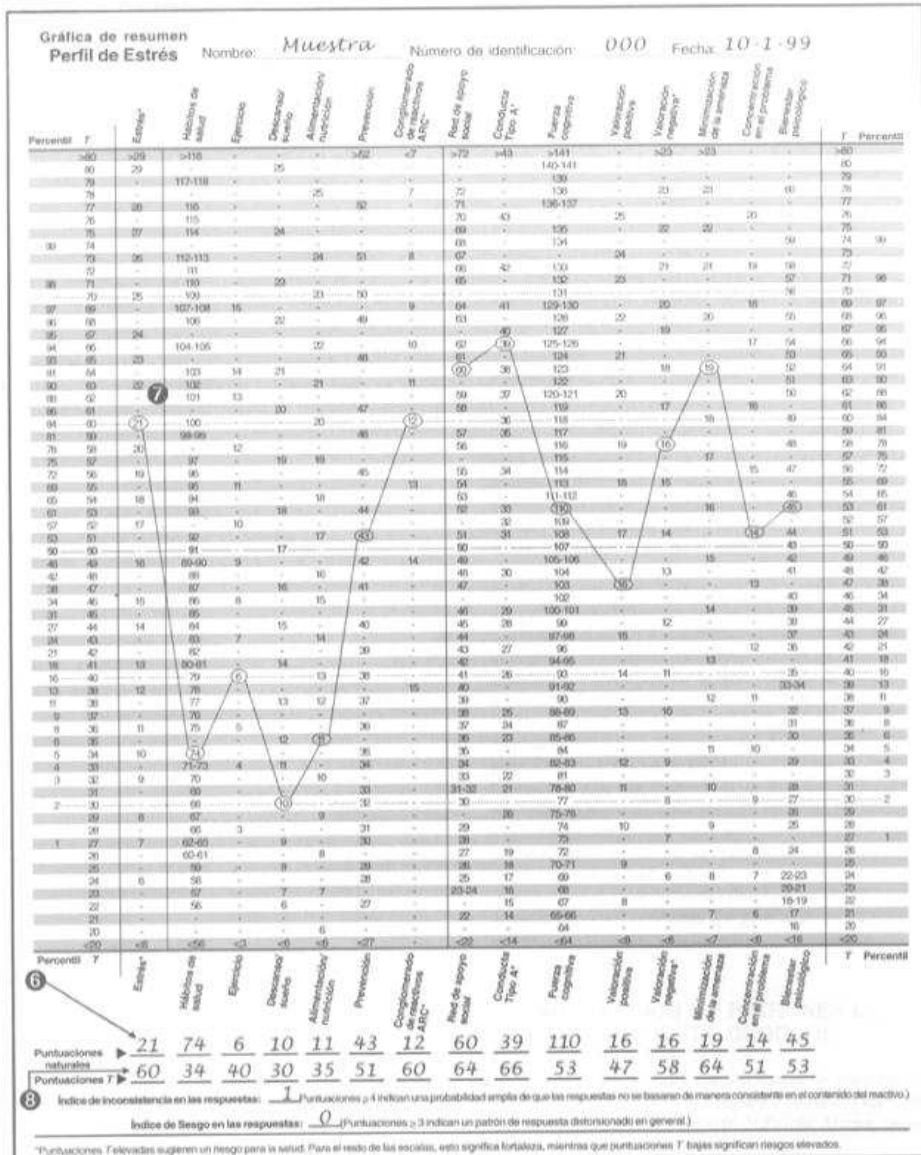


Figura 1. Muestra contestada de la Forma de respuesta y calificación del Perfil de Estrés (continuación)

Figura 3. Gráfica de Resultados. (Muestra)

1.5 Confiabilidad y Validez

A fin de determinar su confiabilidad se llevó a cabo una prueba test-retest, obteniéndose un índice de .72, en un rango de .51 a .91.

Por otra parte, su validación ha sido determinada a través de la comparación de algunos de sus factores con otras escalas (validez concurrente), encontrándose resultados tales como:

- ▶ En un primer estudio de validez concurrente se emplearon dos escalas del Perfil: Conducta Tipo A y Fuerza cognitiva, junto con el Inventario Millon de Salud Conductual (MBHI) el cual valora de manera precisa las estrategias de afrontamiento de los individuos y los estresores psicosociales que podrían precipitar o exacerbar alguna enfermedad física. Las puntuaciones de la escala Fuerza Cognitiva mostraron correlaciones significativas con las escalas del MBHI: Respuesta al tratamiento del dolor, Reactividad a las amenazas de muerte y vulnerabilidad emocional. La correlación fue de $-.64$, $-.71$ y $-.46$ respectivamente. La escala Conducta Tipo A parece estar asociada con más fuerza con las mismas escalas de pronóstico, pero en la dirección contraria.
- ▶ Un segundo estudio de validación se realizó con 196 empleados profesionales que contestaron el Health Assessment Audit y el Perfil de Estrés. Los análisis sugieren que el Perfil de Estrés es predictor tanto de la enfermedad física como de los efectos sobre la salud psicológica. Por ejemplo, la escala de Red de Apoyo Social se relacionó de manera fuerte con la de bienestar psicológico ($.77$), mientras que la de Valoración Negativa se vinculó mejor con el malestar psicológico ($.78$) y la escala de Minimización de la amenaza lo hizo con la de Enfermedad Física ($.59$).
- ▶ Estrés, Apoyo Social y función inmune: Además de una buena cantidad de literatura que documenta la relación entre la función inmunológica y los niveles percibidos de Estrés y Apoyo social, Schwartz, Nowack y Eichling (1992) obtuvieron las mediciones de Estrés percibido y Apoyo social del Perfil de Estrés, así como los niveles porcentuales de linfocitos y monocitos (mediante conteos sanguíneos) durante un periodo test-retest de tres meses. Los individuos que presentaron una disminución en el estrés percibido a través de ese tiempo mostraron un aumento significativo en los linfocitos durante el mismo periodo ($-.231$). Las personas que mostraron un aumento en el apoyo social, presentaron un aumento de monocitos al final del periodo ($.27$).

- ▶ Hábitos de salud y agotamiento laboral en mujeres: Nowack y Pentkowski (1994) exploraron la relación entre la escala hábitos de salud auto-informados, el área uso de sustancias (tabaco, alcohol y droga) y el agotamiento laboral (síndrome de “quemado”) en una muestra de 879 mujeres profesionales del campo de la salud dental. Los hábitos de salud se midieron con el Perfil de estrés y el agotamiento laboral con el Inventario Maslach de Agotamiento Laboral (MBI; Maslach y Jackson, 1981). Se registró una correlación entre las puntuaciones de la escala Fuerza cognitiva y Cansancio emocional de $-.46$. La correlación entre las puntuaciones de Estrés y cansancio emocional fue de $-.44$. Las puntuaciones de Fuerza cognitiva, Conducta Tipo A, Apoyo social y Estrés se relacionaron de manera significativa ($-.66$, $-.33$, $-.27$ respectivamente) con la experiencia de Despersonalización. Las escalas Valoración Positiva, Concentración en el Problema, Fuerza cognitiva y Apoyo Social se relacionaron de manera significativa con la subescala Realización Personal del MBI y con las mediciones de agotamiento laboral.

1.5.1 Validez predictiva

Además de los estudios de validez concurrente descritos, se han realizado estudios prospectivos con las puntuaciones del Perfil de Estrés para predecir el estado futuro de salud física y psicológica. Las predicciones han resultado exitosas en estudios como Predicción del agotamiento (Nowack, Hanson y Gibbons, 1985); predicción de la salud, enfermedad y ausentismo (Nowack, 1991); Predicción de pérdida de peso (Hanson, 1995) y Predicción del desempeño (Drummond, 1997).

1.5.2 A modo de conclusión

Se puede afirmar que todo profesional de la salud desea contar con instrumentos de medición lo más válidos y confiables posibles, de tal manera que le permitan efectuar diagnósticos confiables y que abarquen una mayor cantidad de factores y por lo tanto den una valoración integral del problema. El cuestionario Perfil de Estrés, en cada una de sus escalas, posee una sustentación teórica muy sólida y reconocida; una estructuración interna con un grado de confiabilidad y

homogeneidad suficientemente bueno, y una validez concurrente (en comparación con otras pruebas) y predictiva (para predecir el estado futuro de salud física y psicológica de las personas) que lo han convertido en uno de los mejores instrumentos para medir el estrés. Tales características abonan a favor del uso de este instrumento para realizar las evaluaciones y valorar si la variable independiente, el método de manejo de estrés de Brian Weiss, tiene los efectos benéficos para mejorar la salud ante las situaciones de estrés que viven las personas que participarán en la experiencia de estudio de la investigación que desarrollamos.

Capítulo 4: La Técnica de Reducción de Estrés

La técnica para la Reducción de Estrés del Dr. Brian Wiess descrita en su libro *Eliminar el Estrés* (2003), y presentada en un CD de auto aplicación, comprende elementos que buscan incidir en la reducción del estrés desde tres aspectos distintos: el físico, el psicológico y el espiritual.

1.1 El aspecto físico

Consiste en inducir al cuerpo a alcanzar un estado de relajación muscular de forma consciente, para romper el ciclo de tensión muscular y síntomas físicos. Conforme se aprende a relajar por completo los distintos grupos musculares del cuerpo, se establece una especie de memoria muscular que con el tiempo es posible trasladar a la vida diaria y, en los momentos de estrés, utilizarla.

Resulta de gran importancia contrarrestar las reacciones físicas ante el estrés, pues es posible detener la producción de las hormonas relacionadas con el mismo y sus efectos dañinos. A medida que las sustancias químicas relacionadas con la sobrepresión son neutralizadas, el cuerpo recupera con rapidez su estado de equilibrio y bienestar.

Con la técnica también se aprende a controlar la respiración y evitar la hiperventilación. Cuando una persona respira con demasiada rapidez, exhala una cantidad excesiva de dióxido de carbono y consume una cantidad igualmente excesiva de oxígeno. Este proceso provoca una sensación de aturdimiento, mareo y ansiedad. La mayoría de los ataques de pánico están acompañados y se ven agudizados por la hiperventilación. Todos estos síntomas pueden controlarse gracias a la relajación de los músculos respiratorios.

Cuando aprendemos a controlar la respiración y a relajar la musculatura, interrumpimos por completo la producción de hormonas o sustancias químicas relacionada con el estrés. Con la práctica, es posible convertirse en un experto en detener por completo las reacciones físicas ante las presiones excesivas.

1.2 El aspecto Psicológico

El segundo aspecto para reducir el estrés es el psicológico. *Es posible aprender a liberarnos de forma consciente del estrés, si aprendemos a cambiar nuestras actitudes, percepciones y perspectivas.* Dado que somos capaces de elegir, podemos modificar nuestro estado mental y nuestros condicionamientos, *transformando el estrés en una elección vital positiva.* El que aprende la técnica se siente reconfortado al constatar que es posible controlar las situaciones desencadenantes de estrés.

Ser consciente es decisivo en este proceso. Ser consciente significa saber con exactitud todo lo que sucede en el momento presente, saber lo que nuestros músculos están haciendo, qué pensamientos y emociones ocupan nuestra mente en este momento y qué percibimos en cada momento. Cuando somos conscientes, reducimos al mínimo la ansiedad, porque nos convertimos en el observador objetivo de nuestros procesos físicos y mentales, y los controlamos.

1.3 El aspecto Espiritual

El tercer aspecto para reducir el estrés es el espiritual.

El autor resalta que conforme hacemos consciencia de que somos inmortales y eternos, conforme comprendemos la naturaleza de nuestra alma, y que somos siempre amados, protegidos y acompañados; no sólo nos liberamos del estrés, sino que una energía de alegría, confianza y amor fluye en nuestro ser.

Gracias a esta clase de relajación, los síntomas somáticos del estrés se ven aliviados, el cuerpo se encuentra mejor, la energía vital aumenta, quien practica la técnica duerme de un modo más profundo, su sueño es más reparador y disfruta de mayor paz interior. Con este tipo de relajación es posible eliminar los síntomas del estrés y la ansiedad en cuanto surgen y es posible devolver al cuerpo la paz y el equilibrio. Es grato descubrir que uno tiene el control sobre su cuerpo físico.

Para beneficiarse de la técnica, no es necesario dominar los tres aspectos citados. La capacidad de relajarse físicamente de forma profunda produce, en sí misma, alivio y sanación. Con la práctica de la técnica, afirma Brian Weiss, se

obtienen beneficios en muchos aspectos incluidos el físico, el emocional, el psicológico y el espiritual, hasta alcanzar ese hermoso estado de paz interior y tranquilidad en el que tienen lugar el cambio y la transformación.

Se trata de un ejercicio totalmente seguro. El efecto predominante es de paz y relajación profunda. El estrés y la ansiedad disminuyen y, con frecuencia, desaparecen.

1.4 Una sesión práctica de la técnica

A fin de unificar, en la medida de lo posible, las prácticas de la técnica de reducción de estrés, se les invitó a participar a una primera sesión dirigida en donde pudieran identificar cómo llevar a cabo la técnica y solucionar sus dudas. Se efectuaron dos sesiones muestra a las que, en suma, asistieron 9 de los diez participantes.

En cada sesión se les dio la bienvenida y se les invitó a tomar asiento. Después de comentar nuevamente los beneficios de la práctica de la técnica y las actividades del programa, se procedió a modelar las actividades de una sesión:

Se preparó frente a los participantes el equipo reproductor y el dispositivo que contenía la grabación de la técnica. Se probó la reproducción y resaltó ubicar el volumen a un nivel suave pero que les permitiera escuchar y entender con toda claridad y sin ningún esfuerzo las indicaciones de la grabación.

A continuación se modeló e indicó cómo sentarse: elijan una silla con asiento firme y cómodo. Que les permita asentar las plantas de los pies completamente en el piso y sin que las corvas de sus piernas sean presionadas por la parte delantera del asiento de la silla, a fin de que les asegure una buena circulación sanguínea hacia sus pies. Sus muslos tendrán una posición más o menos horizontal y sus piernas una posición vertical. Mantengan sus pies asentados en el suelo y sin cruzar. La espalda se coloca en postura vertical cómoda, recargada o sin recargar en el respaldo. Asegurar que ninguna prenda de vestir les presione. Sobre todo en la cintura y los pies. Para ello pueden aflojar su ropa y sus zapatos.

El punto más importante es como efectuar la respiración: Se inhala y exhala sólo por la nariz. La boca se mantiene siempre cerrada. Al inhalar se dirige suavemente el aire a la parte baja de los pulmones, de tal manera que empujando

el aire hacia abajo con el diafragma se infla ligeramente el estómago. Al exhalar se saca primero el aire de la parte alta de los pulmones y después de la parte baja. Todo esto con suavidad y lentamente, haciendo conciencia de cómo entra el aire por nuestra nariz, pasa por nuestra garganta y va llenando nuestros pulmones a plenitud y con aire nuevo.

Con los ojos cerrados, se realizan de tres a cinco respiraciones profundas y completas; lentas y llenando a plenitud los pulmones. Enseguida se procede a apagar la luz de la habitación, se activa la grabación y se dispone uno a escuchar y seguir las indicaciones de la grabación. La audio-sesión de la técnica de disminución de estrés tiene una duración de 36 minutos.

A continuación se transcribe el texto, el cual se puede ir leyendo mientras se escucha la sesión, como otra modalidad de aplicación.

1.5 Texto de la audio-sesión: Eliminar el estrés

“Para empezar, cierre los ojos y trate de relajarse respirando hondo: Exhale el estrés, la tensión y la rigidez e inhale energía hermosa. Con cada respiración, notará que su cuerpo se relaja más y más. Utilice la imaginación. Imagine que exhala el estrés y las tensiones que ha acumulado en su cuerpo y que inhala la energía hermosa que lo rodea. Esta energía es real.

Mientras exhala el estrés y la tensión, notará que con cada respiración su cuerpo se relaja más y más. Permita que durante este proceso los músculos de su cuerpo se relajen del todo.

Relaje por completo los músculos del rostro y de la mandíbula. Libere la rigidez y la tensión que hay en estos músculos. A veces, los problemas en la mandíbula o los dolores de cabeza o en la nuca se deben a que apretamos los dientes con rigidez a causa del estrés... Así pues, relaje por completo el rostro y la mandíbula.

A continuación, inténtelo con los músculos del cuello. Libérese de la rigidez y la tensión que hay en ellos. Sienta cómo su nuca se ablanda y se relaja a medida que penetra, de un modo más y más profundo, en un hermoso estado de paz,

calma y serenidad. Relajarse por completo y liberarse de las tensiones, el estrés y la rigidez es muy saludable para usted...par su cuerpo y su mente. Y también lo es sentir la hermosa paz que en todo momento lo rodea y que anida en su interior. De este modo, con cada respiración alcanzará una relajación más y más profunda.

Luego relaje los músculos de los hombros. Las personas que tienen demasiadas responsabilidades a menudo sienten rigidez y tensión en los hombros. Haga que sus hombros se relajen por completo.

A continuación, relaje los músculos de la espalda, tanto de la parte superior como de la inferior. Para ello, debe liberar la rigidez de esta zona. Las personas que sufren dolor de espalda a menudo tensan esos músculos a causa del estrés. Relaje por completo los músculos y libérese de la tensión acumulada en esa zona. Sumérjase en un lugar muy seguro...en el que se internará más y más.

Puede seguir las indicaciones de mi voz. Permita que ésta lo conduzca a un estado de relajación cada vez más profundo. Al mismo tiempo, trate de que cualquier otra distracción, ruido o pensamiento lo transporte a un nivel más y más profundo a medida que se desvanezca.

A continuación, relaje por completo los músculos de los brazos. Sienta los brazos blandos y ligeros. Ahora relaje por completo los músculos del estómago y el abdomen. De este modo, su respiración será completamente relajada y usted fluirá a un estado aún más profundo...

Relaje los músculos de las piernas. Sentirá que su cuerpo accede a un hermoso estado de paz, calma y serenidad. Este estado es muy saludable para usted, para su cuerpo y su mente...Relájese, libérese de las tensiones y del estrés para encontrar esa paz interior. Es muy saludable y aún puede alcanzar un nivel más profundo.

Mientras permanece en este hermoso estado de calma y de paz, de relajación y tranquilidad, mientras siente la paz que lo rodea y que también está en su interior, usted sabe que es capaz de liberarse del estrés y de las tensiones. Es capaz de relajarse siempre que lo desee, siempre que lo necesite, sólo tiene que concentrarse en sus músculos y permitir que se relajen por medio del aliento, de la respiración. Exhale el estrés y las tensiones, inhale la hermosa energía y, con

cada respiración, fluya a un nivel más profundo hacia ese hermoso estado de paz, de calma y serenidad.

Usted siempre tiene este poder, esta capacidad. Siempre que lo necesite, siempre que quiera, puede relajarse, penetrar en su interior y romper le ciclo del estrés y de las tensiones incluso antes de que empiece. Controle la respiración para que permanezca calmada y tranquila. Puede relajar sus músculos y encontrar ese estado de calma interior que es tan hermoso e importante para usted.

Ahora imagine que hay una hermosa luz encima de su cabeza. Esta luz es sanadora...relajante. Es una luz de profundización. Elija el color o los colores de esta hermosa luz. Esta luz es sanadora porque, a medida que baje por su cuerpo, sanará sus órganos, sus fibras y todas las células, eliminando cualquier enfermedad, dolencia o malestar que usted padezca. Además, esta luz le conducirá a un estado más profundo de paz, calma y serenidad. Se trata de una luz espiritual que está conectada con la luz que hay encima de su cabeza y alrededor de usted.

Ahora deje que la luz entre en su cuerpo a través de la parte superior de su cabeza y que ilumine y sane su cerebro y su espina dorsal, permita que fluya de arriba abajo como una hermosa ola de luz, hasta llegar a su corazón,... su hermoso corazón. La luz sana su corazón y hace que la bella energía de este órgano fluya por todo su cuerpo, inundándolo de alivio y sanación.

Ahora la luz baña sus órganos abdominales, los sana, elimina cualquier enfermedad, dolencia o malestar y los devuelve a un estado de salud perfecta. La luz se extiende a todos los músculos, los nervios y los huesos de su cuerpo, de su espalda, le proporciona alivio y salud... y le permite desplazarse a un nivel todavía más profundo. La luz es muy intensa y poderosa en aquellas zonas en las que usted necesita sanación. Disuelve el estrés y las tensiones, devolviendo a su cuerpo su estado normal y saludable. La luz sana las paredes del sistema digestivo y el estómago, relaja aún más los músculos y los nervios del cuerpo y ayuda a su corazón a funcionar con fluidez y normalidad. Asimismo equilibra su presión arterial y cura cualquier enfermedad o dolencia que padezca, eliminando las consecuencias de las tensiones producidas por el estrés y devolviendo al cuerpo su estado de salud perfecta. También sana su mente, porque le ayuda a

superar el miedo, la ansiedad y las preocupaciones, así como los sentimientos de tristeza, de rabia y de culpa. Es una luz tranquilizadora, bella y sanadora. Permita que invada todo su cuerpo y que sea muy intensa y potente en las zonas afectadas. Siéntala en esas áreas de su cuerpo o de su mente que necesitan sanación.

Concéntrese para que el resto de la luz baje por sus piernas hasta los pies, para que todo su cuerpo se llene de esta hermosa luz sanadora. Ahora déjese ir a un estado todavía más profundo en el que estará totalmente seguro.

A continuación, visualice o imagine que la luz también rodea por completo su cuerpo, como si una preciosa burbuja o capullo de luz lo envolviera, lo protegiera y sanara su piel y sus músculos externos, permitiéndole alcanzar un nivel todavía más profundo.

Dentro de unos instantes, contaré hacia atrás desde diez hasta uno. Con cada número, relájese cada vez más y fluya a un estado más y más profundo... A un estado en el que los límites habituales del espacio y el tiempo desaparecen. A un estado en el que usted pueda proporcionar salud, relajación y una paz absoluta a todas las zonas de su cuerpo y su mente; un estado tan profundo que le permita recordar todas las experiencias que ha vivido..., hasta el punto de experimentar todos los estados de su precioso ser multidimensional. Porque usted es muchísimo más que su cuerpo o su cerebro. Usted es un ser multidimensional, hermoso, inmortal y eterno; un ser lleno de luz, de amor y paz. Y usted siempre es amado y está protegido. En este nivel nada ni nadie puede hacerle daño. Diez, nueve, ocho... Con cada número usted fluye a un estado más y más profundo; siete, seis, cinco..., más y más profundo; cuatro... tres..., ahora se encuentra en un maravilloso estado de paz, calma y serenidad; dos... uno. Bien.

En este hermoso estado de paz y calma imagine que desciende por una bonita escalera. Desciende... y desciende... a un lugar más y más profundo; y sigue bajando..., más profundo... más y más profundo. Y con cada peldaño usted alcanza un grado de mayor profundidad. Más y más abajo..., más y más profundo... Y cuando llega al pie de las escaleras, ve delante de usted, un jardín precioso. Un jardín de paz, de alegría, de luz y amor que es totalmente seguro.

Este jardín es para usted un santuario, un refugio. El jardín está lleno de flores y plantas hermosas.

Ahora imagine que entra en este santuario y que encuentra un lugar para descansar. Allí su cuerpo, que todavía está inundado de luz y rodeado por ella, sigue curándose, relajándose, liberándose de todas las tensiones, el estrés y la rigidez... y continúa restableciéndose, sanándose y rejuveneciéndose. Los estados más profundos de su mente se abren y usted es capaz de recordarlo todo. Puede sanar su cuerpo y su mente, pues tiene ese poder.

Imagine que un hermoso ser espiritual, como un guía, un ángel o un maestro, viene a visitarlo a este jardín. Se trata de un ser muy sabio y amoroso. Quizá vengan más de uno. Ahora imagine que ustedes pueden comunicarse, ya sea por medio de palabras, pensamientos, sentimientos, visiones, a través de la telepatía o de cualquier otra forma. Pueden comunicarse. ¿Recibe algún mensaje? ¿Recibe algún tipo de sabiduría, información o conocimiento que pueda traer de vuelta con usted? ¿Recibe algún tipo de saber que le ayude a suprimir los obstáculos que le impiden alcanzar la paz interior, la alegría y la felicidad? ¿Recibe algún conocimiento que amplíe su perspectiva y le permita disponer de este estado de calma y paz interiores siempre que lo desee? ¿Recibe algún tipo de conocimiento que proporcione más alegría, felicidad y comprensión a su vida y situación actuales? ¿Recibe algún mensaje personal? Sólo escuche y sienta... Sienta el amor... sienta la paz... sienta la sabiduría...

A continuación su amigo o sus amigos lo acompañarán durante un viaje catártico. Usted siente que su cuerpo se vuelve muy, muy ligero y que flota por encima del jardín. Puede recorrer enormes distancias en el espacio y el tiempo. Usted y sus amigos viajan hasta llegar a una isla hermosa y legendaria, una isla de sanación, de recuperación y de paz. A continuación, usted se ve caminando por una bella playa de la isla. El sol es cálido y agradable.

Clavados en el fondo del mar, a cierta distancia de la orilla, hay varios cristales de gran tamaño, antiguos y potentes. Estos cristales transmiten una gran carga de energía sanadora al agua. Si lo desea y se siente cómodo, métase en el agua. Enseguida notará que ésta tintinea, porque es muy potente y tiene una carga enorme de energía sanadora. El agua es tan poderosa que usted incluso puede

respirar dentro de ella. A través de la piel, su cuerpo absorbe la energía sanadora que los cristales transmiten al agua. Esta energía se manifiesta como un hermoso cosquilleo. Usted absorbe esta energía y la traslada a cualquier parte de su cuerpo o su mente que necesita sanación. Sienta el poder del agua. Si no se encuentra cómodo en el agua, permanezca en la orilla y sienta los potentes rayos sanadores del sol y la intensa y hermosa relajación que experimenta.

Si decide entrar en el agua, imagine o visualice que unos delfines bellos, dóciles y amorosos vienen a nadar con usted un rato. Los delfines son maestros sanadores y saben con exactitud qué lugar de su cuerpo o su mente necesita ser curado. Estos delfines aumentan la potencia y la efectividad del maravilloso poder sanador del agua. Además, le ayudan a restablecer su salud, a eliminar el estrés y las tensiones, y a encontrar la paz y la calma interiores. También puede nadar con los delfines, porque el agua es realmente especial.

Usted nada y juega... y la sanación continúa. Y no cesará incluso después de que usted despierte; hasta que se produzca una sanación perfecta y alcance un estado de paz total. Ésta no será la única vez que usted pueda venir, nadar y sanarse en esta agua especial con los primorosos delfines. De hecho, podrá regresar tan a menudo como quiera, con tanta frecuencia como lo necesite. Y podrá nadar y jugar de nuevo, sentir cómo su cuerpo absorbe los poderosos efectos sanadores que los cristales transmiten al agua... hasta que la sanación sea completa.

Ahora dedique unos instantes a sentir cómo tiene lugar la poderosa sanación... Sienta cómo su cuerpo está totalmente relajado y libre de tensiones, rigideces y estrés. Si necesita ir a un lugar todavía más profundo, realice una, dos o tres respiraciones y éstas lo transportarán a un nivel de mayor relajación. Si en algún momento se siente incómodo debido a un recuerdo, una experiencia o un sentimiento, simplemente sepárese de esa sensación, flote por encima de ella y obsérvela desde la distancia, como si estuviera viendo una película. Si la incomodidad persiste, regrese al hermoso jardín y descanse allí mientras la sanación y la relajación continúan. Si incluso allí se siente incómodo, abra los ojos y descanse en el lugar donde se encuentra. Sin embargo, si se siente bien, quédese en la isla, sienta la sanación y preste atención a los detalles, a sus sentimientos y sus pensamientos. Sea consciente de lo que experimenta en su

cuerpo, en su mente o en el ámbito espiritual. Sienta la sanación, sienta la paz y sienta la calma. Esto es muy saludable para usted.

Ahora ha llegado el momento de salir del agua. Usted se despide de los delfines y empieza a salir. Su cuerpo se seca de inmediato, pues se trata de un agua muy especial. A continuación, siéntese durante unos instantes en la maravillosa playa con su amigo o sus amigos. Ahora sabe mucho más acerca del estrés y la tensión. Es capaz de interrumpir los efectos del estrés desde el principio. Sólo tiene que respirar con calma y tranquilidad. Sólo debe relajar los músculos y sentir cómo la rigidez y la tensión abandonan su cuerpo y las preocupaciones se alejan de su mente.

Usted sabe que las preocupaciones no le reportan ningún bien, que sólo son un hábito. Si permanece conscientemente en el momento presente, nunca sentirá la necesidad de preocuparse. Las preocupaciones siempre están relacionadas con el pasado o el futuro. Planificar el futuro es útil, pero preocuparse por él no proporciona ningún bien. Asimismo, aprender del pasado es muy útil, pero preocuparse por él tampoco produce ningún bien. El pasado ya ha terminado. Ahora usted sabe que permanecer en el presente y sentir la paz, la calma y la conciencia del ahora, le proporciona felicidad. Y en el momento presente las preocupaciones no existen.

Usted y sus amigos se levantan de la playa. Una vez más, se siente ligero y tranquilo. A continuación flota por encima de la isla, consciente de que puede volver siempre que quiera, siempre que lo necesite.

Luego viaja una vez más a través de enormes distancias en el tiempo y el espacio, y regresa al maravilloso jardín... al jardín de la paz, la serenidad, el amor y la luz. Ahora se encuentra con sus amigos en el jardín y siente que su cuerpo se relaja todavía más. Siente la sanación que se ha producido y que continuará hasta que cualquier enfermedad, malestar o estrés que padezca haya desaparecido. Usted ha aprendido a liberarse de las tensiones y las rigideces musculares... y a sentir la paz que esta liberación le proporciona. Ha aprendido que no es necesario preocuparse. Siente cómo se libera de los efectos físicos, psicológicos y espirituales relacionados con el estrés. Sus músculos están relajados y su respiración es serena. Su estómago... su corazón se está sanando.

Su pulso es tranquilo y relajado. En este estado, no hay ninguna necesidad de experimentar pensamientos o emociones negativas, que sólo le perjudican.

Ahora libérese de todas las preocupaciones, las ansiedades, las tensiones y el estrés... Ya no los necesita. Sólo se interponen en su camino. Son obstáculos que le impiden alcanzar la paz interior, la alegría y la felicidad. Libérese también de la tristeza, la depresión y la culpabilidad. Usted es un ser inmortal y eterno, al igual que sus seres queridos. Usted es un alma... no sólo un cuerpo y un cerebro. Nada puede dañarlo, al menos en este estado. Nunca está solo y siempre es amado. En realidad, nunca estamos separados de los seres a los que amamos, siempre nos acompañan.

Libérese de la rabia y la frustración. Estos sentimientos sólo se interponen en su camino, inmovilizándolo. A medida que se libera de las emociones, los pensamientos y los sentimientos negativos, descubre que detrás de éstos existe un maravilloso estado de paz, de calma, de amor y serenidad. Ésta es su verdadera naturaleza interior, su verdadera esencia... su ser interior. Y siempre que quiera, siempre que lo desee, usted puede volver a conectar con este núcleo interior de paz y amor, de compasión y tranquilidad. Esta es su verdadera esencia. Y siempre que se libere de la rabia y de la frustración, siempre que se libere del miedo (no hay nada que temer; usted es inmortal), siempre que se libere de la tristeza, la culpabilidad y la depresión, de las preocupaciones, de las tensiones y del estrés, encontrará este núcleo de paz y de amor. Esta esencia de halla siempre en su interior.

Es suya... y nadie puede arrebatársela. Esta esencia está en lo más hondo de su ser interior.

Pronto habrá llegado el momento de regresar, por ahora. Sin embargo, siempre que necesite sentir esta paz, esta calma, esta relajación... esta comprensión, usted podrá acudir a su interior por medio de la respiración. Podrá relajar sus músculos, llenarse con la hermosa luz, rodearse de ella, viajar a la isla sanadora o quedarse en el maravilloso jardín y gozar de la paz, la recuperación y la sanación que existen alrededor. Podrá, en fin, regresar a este estado siempre que quiera... y eliminar el estrés, la tensión y sus efectos negativos. Y cuanto más practique, penetrará en su interior con mayor rapidez y profundidad. Y entonces alcanzará

ese maravilloso estado de paz y tranquilidad, se liberará de las tensiones y del estrés, sanará su cuerpo y su mente y fortalecerá su espíritu. Esto es muy saludable para usted.

Ahora ha llegado el momento de despertar a su estado de conciencia. Yo le ayudaré a regresar mientras cuento de uno a diez. Con cada número, usted estará más y más despierto, más y más alerta, y tendrá un control absoluto de su cuerpo y su mente. Se sentirá muy bien, se sentirá estupendamente bien y lo recordará todo.

Uno, dos, tres... Va despertando con suavidad. Cada vez está más alerta, más despierto. Tiene el control absoluto de su cuerpo y de su mente... Cuatro, cinco, seis... Cada vez está más despierto... Siete, ocho... Está casi despierto del todo. Se siente tranquilo, sereno, y con pleno control de su cuerpo y su mente... Nueve, diez.

Abra los ojos. Si lo desea, realice unos estiramientos. Y alerta, posee un control total sobre su cuerpo y su mente. Y se siente muy bien.”

Al terminar la audio-sesión, se invitó a hacer algunos estiramientos e inhalaciones profundas, primero sentados y después de pie. Se prendió la luz y se apagó el equipo reproductor. Se les preguntó cómo se habían sentido y si tenían alguna duda de cómo efectuar la sesión de práctica de la técnica.

Los comentarios fueron alrededor de que se sentían muy bien, relajados y tranquilos. Se insistió en que la práctica de la técnica la realizaran en una habitación libre de ruidos e interrupciones. Que bajaran por completo el volumen del teléfono y del celular. Y de preferencia siempre a la misma hora.

Sin más, se despidió a los participantes, deseándole mucho éxito.

Capítulo 5: Resultados

En este capítulo se presenta un resumen de los resultados, así como los datos recolectados en una tabla de concentración y otra tabla con el tratamiento estadístico. También se presentan comentarios de algunos resultados individuales y algunas relaciones cruzadas entre ítems.

De los diez integrantes del grupo, nueve concluyeron el experimento siguiendo el procedimiento indicado. Cabe resaltar que es un alto porcentaje de terminación, sobre todo considerando que requirió de cada uno de ellos organizarse y dedicar de su tiempo libre al menos una hora diaria durante siete días (Una hora para responder el pretest, una hora diaria durante cinco días seguidos para realizar la práctica de la técnica de manejo de estrés, y una hora más para contestar el Perfil de Estrés a modo de Postest). Toda esta dedicación, en la que su motivación para participar en el programa fue disminuir su estrés personal y, conocer los resultados personales del cuestionario. Consideramos que de no haber encontrado beneficios suficientes desde la primera práctica, los participantes no hubieran completado las cinco prácticas ni contestado el Postest.

Un propósito del estudio (Pregunta 8. De los Objetivos Específicos) fue observar qué sucede con las personas que desean practicar esta técnica de manejo de estrés en forma de auto-aplicación. Y este estudio permitió observarlo.

Al entregar los participantes el Postest se les preguntó qué les había parecido la técnica y si habían experimentado algún cambio a partir de las sesiones de práctica de la técnica. Los nueve comentaron que les parecía buena la técnica. Seis de ellos comentaron que era sencilla de practicar, se sentían un poco más tranquilos y relajados, con más energía y de mejor humor.

A continuación se presentan los resultados obtenidos:

1.1 Valoración de Patrones de Respuestas Dudosas

La escala *Índice de Sesgo en las respuestas*, nos presenta en qué medida los sujetos que contestan el cuestionario se presentan así como son o pretenden presentarse en forma diferente. El Promedio 0 del Índice de Sesgo en las respuestas señala que los sujetos contestaron sin pretender distorsionar sus respuestas. En este estudio todos los sujetos obtuvieron 0 (cero) de calificación en esta escala, tanto en el pre-test como en el pos-test. Estos resultados nos permiten afirmar que sus respuestas al cuestionario Perfil de Estrés las efectuaron sin pretender distorsionar sus respuestas y por consiguiente, los datos que aquí aparecen corresponden a lo que realmente sintieron y pensaron. Por lo que los análisis que se hagan de esta información estarán basados en datos confiables.

La escala *Índice de Inconsistencia* en las respuestas, refleja si las respuestas de los sujetos se basaron en el contenido de los reactivos. Cuando la puntuación es menor a 4 se puede afirmar que así fue y los resultados son confiables. En el pre-test, el promedio del grupo fue 1.3 y la máxima puntuación individual fue 3. En el pos-test, la máxima puntuación individual fue 1 y el promedio grupal fue 0.4. Estos datos nos permiten inferir que sus respuestas al pretest y al pos-test se basaron en el contenido de los reactivos, y en complementación con los obtenidos en la escala *Índice de Sesgo*, nos permiten afirmar que los datos obtenidos en este estudio son veraces y confiables para su análisis.

En los Anexos se presentan las tablas de concentración con las puntuaciones naturales y sus promedios de los cuestionarios Perfil de Estrés. Tanto del Pretest como del Postest. También se presentan otras tablas con los datos más representativos para realizar el análisis estadístico.

1.2 Criterios para el análisis estadístico

Se tomó t de Student como la técnica adecuada para el análisis estadístico, dado el pequeño tamaño del grupo y las características de este estudio: test-retest con el mismo grupo. En la tabla t de student se tomó como criterio: 16 grados de libertad y t de 0.05, resultando 1.7459 el criterio de aceptación o rechazo de H_0 .

En la tabla anterior es posible observar que las puntuaciones t de student de cada una de las escalas estudiadas se encuentran por debajo del criterio de negación de H_0 (1.7459). Sin embargo también es posible observar que ninguna escala se encuentra en 0 (cero) absoluto. Es posible observar que algunas de las escalas (estrés: 0.848, Conducta tipo A: 0.973, Valoración Negativa: 0.756, Bienestar psicológico: 0.789) se encuentran cercanas o por encima del 50% del criterio de validación, lo cual significa que es observable una pequeña variación, mas no suficiente para invalidar a la hipótesis nula.

1.3 Interpretación de las escalas individuales

En paralelo al análisis estadístico, es posible efectuar un análisis cualitativo de cada escala del Perfil de Estrés. Por ejemplo, el grupo experimental presentó una pequeña pero favorable mejoría en la escala de Estrés, señalada por la Diferencia Media de -1.45 ($\bar{d}=\mu_1-\mu_2$). La disminución en la puntuación de esta escala se interpreta como el desvanecimiento del estrés percibido en el trabajo y en la vida durante este periodo, aún cuando existan sucesos de vida importantes que podrían asumirse como muy estresantes.

Esta tendencia a la mejoría, en coherencia con la escala de Estrés, se detecta también en la escala Descanso/Sueño, la cual refleja que los sujetos se sintieron más descansados, menos fatigados y más relajados. Los resultados en esta escala coinciden con los comentarios verbales realizados por los mismos

sujetos cuando se les preguntó acerca de los cambios percibidos como resultado de la práctica de la técnica.

La misma leve mejoría observada en las escalas de Estrés y Descanso/Sueño, es constatada en la **escala Red de Apoyo Social** por la Diferencia Media de +2. El incremento en la puntuación de esta escala refleja que los individuos percibieron más que hay gente con la que puede contar en todo momento para obtener apoyo emocional, consejo, amor incondicional, información y ayuda. Y que se sienten más satisfechos con dicho apoyo. Estos síntomas hablan de disminución en el estrés percibido.

Otro resultado digno de resaltar es la saludable disminución en la puntuación de la **escala Valoración Negativa (T 36)**. Puntuaciones por debajo de T 40 en esta escala se asocian con la tendencia de los sujetos a aproximarse a las situaciones desafiantes con menos sentimientos de autoculpabilidad, menos crítica y menos pensamiento catastrófico. Con el propósito de contrastar, puntuaciones altas en esta escala (T 60 o más) se asocian con gente que como estrategia de afrontamiento se centra en los peores aspectos o consecuencias de una situación, piensa en las cosas que debieron o no haberse hecho en determinada situación o sobre su resolución insatisfactoria. La disminución de la puntuación en esta escala en el grupo experimental, también se suma a los resultados que invitan a inferir un efecto real positivo por la práctica de la técnica de disminución de estrés.

Finalmente, el ascenso en la puntuación de la **escala Bienestar Psicológico** expresado por la Diferencia Media $\bar{d} = +3$ y por el ascenso de T 57 a T 62, que en la gráfica de resumen Perfil de Estrés queda dentro de las “puntuaciones altas” (T 60 o más), habla de que los sujetos del grupo experimental incrementaron la satisfacción de sí mismos y se percibieron a sí mismos como más capaces de disfrutar la vida. Individuos con “puntuaciones altas” suelen expresar que se sienten más felices con su familia, su trabajo, relaciones interpersonales y logros. Nuevamente, la puntuación obtenida por el grupo experimental en esta escala concuerda con los resultados de las escalas anteriormente analizadas que dejan entrever cambios coherentes hacia la disminución de los síntomas de estrés e incremento del bienestar psicológico.

Otro ejemplo de ello es la coherente correlación de la disminución en la puntuación de la escala de Estrés ($d=1.45$) que refleja el desvanecimiento de incomodidades, molestias y frustraciones mayores y menores de la vida cotidiana, y el incremento de la puntuación de la escala Bienestar Psicológico ($d=3.0$) que se relaciona con la experiencia de estar más satisfechos consigo mismos, sentirse más capaces de disfrutar la vida, sentirse más felices con su familia, su trabajo, relaciones interpersonales y logros.

Aunque estadísticamente no se cuenta con los datos suficientes para aprobar o rechazar la hipótesis nula de este estudio, en el análisis cualitativo del perfil del grupo es observable la tendencia coherente y simultánea en la mayoría de las escalas hacia la disminución de la presencia de estrés y el incremento del bienestar psicológico. Estas elevaciones múltiples y coherentes de las escalas, añaden información confiable (Kenneth M., Perfil de Estrés, pag. 19) que apoya la invalidez de la hipótesis nula y da pie a considerar como verdadera la hipótesis experimental, y con ella la realidad de efectos favorables generados por la práctica de la técnica de disminución de estrés.

Capítulo 6: Conclusiones y Recomendaciones

En este capítulo se presentan los aspectos más relevantes encontrados, así como el grado de cumplimiento de los objetivos de este estudio. También se presentan algunas propuestas de solución a los contratiempos encontrados y algunas sugerencias de nuevas modalidades de investigación relacionadas con este trabajo.

La prueba t de student, en su modalidad de aplicación a pruebas dependientes o pares, sirve para determinar si existe alguna diferencia significativa entre las medias aritméticas del pre-test y el pos-test aplicados a un mismo grupo. Siendo ésta la prueba adecuada para grupos pequeños como el de este estudio, se implementó obteniendo los resultados presentados en el capítulo 5.

Como ya se mencionó en el capítulo anterior, para el análisis de resultados se tomaron los criterios normados: porcentaje de validez el 95 %, porcentaje de error el 5% ($\alpha: .05$) y como criterio 16 grados de libertad de la tabla t de student, resultando 1.7459 el criterio de aceptación/rechazo de la hipótesis nula.

El análisis efectuado resaltó la presencia de valores t diferentes a 0 en todas las escalas. Estos datos señalan que sí hubo variaciones, mas de tamaño tal que no constituyen prueba suficiente para afirmar que las diferencias encontradas validan la hipótesis experimental e invalidan la hipótesis nula: ($H_0:\mu_1-\mu_2=0$).

En consecuencia, debido a que los valores t de student no están dentro del criterio de rechazo de H_0 , que es: $t = 1.7459$ o superior, estadísticamente se invalida la hipótesis experimental ($H_1:\mu_1-\mu_2 \neq 0$) y se considera como más probable la hipótesis nula: ($H_0:\mu_1-\mu_2=0$), en este estudio.

Como se señala en el capítulo de resultados, en la Gráfica Resumen del Perfil de Estrés (pag. 40) se observa una leve pero coherente tendencia a la “mejoría” en la mayoría de las escalas. Esta observación que parte de la comparación válida (Kenneth M., Perfil de Estrés, Manual Moderno, 2002, pag. 19 Perfiles de grupo) de las medias entre el pre-test y el pos-test, concuerda con la conclusión del

análisis estadístico, en el sentido de que se detectan puntuaciones pequeñas que reportan la presencia de cambios, mas no de tamaño tal que pueda declararse a la hipótesis experimental como válida.

En este mismo tenor, cabe resaltar la coherencia de resultados entre las escalas:

Estrés: la disminución del puntaje en la escala de Estrés (de T45 a T41), nos habla de la disminución en los sujetos de los síntomas de estrés. Este resultado favorece la hipótesis experimental.

Bienestar Psicológico: el incremento de la puntuación en esta escala (de T57 a T62) se asocia con la sensación de estar más satisfechos consigo mismos y más capaces de disfrutar la vida. Este resultado es coherente con la disminución de los síntomas de estrés y, por consiguiente, también apoya la hipótesis experimental.

Descanso/sueño: el incremento de la puntuación en esta subescala (de T49 a T52) habla de la sensación de mayor descanso, menor fatiga y mayor relajación. Este resultado no se contrapone con los dos anteriores; al contrario: se complementan.

Red de Apoyo Social: la elevación en el puntaje de esta escala (T48 a T50) se relaciona con el incremento del sentimiento de contar con la gente en todo momento para obtener apoyo emocional, consejo, amor incondicional, información y ayuda. Estos síntomas también apoyan la disminución de la presencia de estrés en los sujetos. Su resultado también es coherente con las escalas anteriormente descritas.

Valoración Negativa: La disminución de la puntuación en esta escala (T39 a T36) se asocia con la disminución de la autoculpabilidad, crítica o pensamiento negativo. Este decremento también acompaña la disminución de la presencia de estrés, por lo que su resultado igualmente apoya la probabilidad de validez de la hipótesis experimental ($H_1 \neq 0$).

Conducta Tipo A: Puntuaciones bajas se asocian con la ausencia de ira expresada, ira internalizada, premura de tiempo, rapidez laboral, impaciencia, involucramiento en el trabajo, búsqueda de mejoría, conductas competitivas y

conducción ruda de vehículos. Aunque la puntuación se incrementó (de T33 a T36), se mantuvo en niveles muy saludables y su puntuación no contradice la coherencia de resultados dentro de estándares saludables.

La guía de interpretación de las escalas individuales señala como criterios de interpretación (Kenneth M., Perfil de Estrés, pag. 13) las puntuaciones altas (T60 o más) y las puntuaciones bajas (T39 o menos). Las escalas que en este estudio rebasan los criterios de interpretación son: Bienestar Psicológico, Valoración Negativa y Conducta Tipo A. En las dos primeras los resultados presentaron un cambio coherente hacia la desaparición de síntomas de estrés y la tercera se mantuvo dentro de estándares coherentes con las dos primeras. Es de notar que la escala de Estrés presentó también un cambio en su puntuación de acercamiento significativo (T41) al criterio de interpretación.

Resulta notoria la coherencia de estos resultados en dos aspectos: primero, la presencia de cambios en los resultados. Segundo, los cambios presentan una tendencia coherente hacia la disminución de los síntomas que se asocian con la presencia de estrés.

Todos estos resultados del análisis individual y comparativo de las escalas del Perfil de Estrés apoyan la probabilidad de validez de la hipótesis experimental, sin poder negar la probabilidad de validez de la hipótesis nula.

1.1 Conclusiones

Con estos análisis, concluimos lo siguiente:

1. Los resultados del análisis estadístico concluyen que no existe evidencia suficiente para invalidar la hipótesis nula ($h_0=0$), mas reconoce la presencia de datos que impiden validarla en forma contundente.
2. La interpretación de las escalas del Perfil de Estrés, de acuerdo a los estudios realizados por su autor, señala que al comparar los resultados entre el pre-test y el pos-test, en once de quince escalas es observable un pequeño cambio más coherente hacia la disminución de la presencia de síntomas de estrés. Este resultado refuerza la conclusión anterior en el

sentido de que faltan evidencias para validar la hipótesis nula, mas también faltan evidencias para validar la hipótesis experimental: $H_1 \neq 0$.

3. Las escalas que presentan los datos más significativos para la interpretación de resultados, por encontrarse dentro de los criterios de “puntuaciones bajas”, son: Estrés, Conducta tipo A y Valoración Negativa. Estas tres escalas también presentan un cambio coherente, aunque pequeño, en el sentido de suavización de los síntomas de estrés. A su vez la escala Bienestar Psicológico, por haber ascendido en su puntuación a los criterios de “Puntuaciones Altas”, refuerza la coherencia de los resultados de las escalas en “puntuaciones bajas”. Estos cuatro significativos y coherentes resultados apoyan también la probabilidad de la validez de la hipótesis experimental, sin poder negar la hipótesis nula.
4. Las conclusiones de interpretación de las escalas del Perfil de Estrés, presentados en las conclusiones 2 y 3 anteriores, inclinan la balanza hacia las conclusiones del análisis estadístico: No se cuenta con suficiente evidencia para declarar como válida la hipótesis nula: ($H_0=0$), mas tampoco se cuenta con las pruebas contundentes para aceptar como válida la hipótesis experimental: ($H_1 \neq 0$).
5. Es necesario realizar investigación con grupos más grandes y durante más tiempo a fin de recabar información más contundente para declarar la validez de cualquiera de las hipótesis.

1.2 Recomendaciones

- Dado que la técnica se practicó durante sólo 5 días, y cinco días resultaron poco tiempo para que fueran más palpables los resultados, una hipótesis a trabajar en el seguimiento de este estudio, es que si la técnica se practica durante 21 días o más, los datos que se recaben definirán con claridad la validez de cualquiera de las hipótesis de trabajo, y muy probablemente se podrá determinar en qué medida la técnica de disminución de estrés, variable independiente de este estudio, incide en el mismo.

Esta recomendación está sustentada en la afirmación del Dr. Weiss en relación a que “cuanto más practique la técnica, más profundo será el nivel que logre y con mayor rapidez, hasta que alcance ese hermoso estado de paz interior y tranquilidad en el que tiene lugar el cambio y la transformación.” (B. Weiss, Eliminar el estrés, 2004, pag 75).

Cabe resaltar que se buscó implementar el estudio en las condiciones reales de la vida de los sujetos para medir sus efectos. Que en algunas ocasiones se pudo observar y constatar la adecuada práctica de la técnica por parte de los participantes, así como su interés y su constancia hasta terminar todo el proceso experimental.

Considerando que no tenían otra motivación más que conocer y beneficiarse de la práctica de la técnica de disminución de estrés, nueve de diez participantes es un alto porcentaje de terminación. Nos atrevemos a inferir que si no hubiera cubierto sus expectativas no hubieran realizado en forma libre y voluntaria las cinco prácticas ni hubieran contestado el cuestionario Perfil de Estrés por segunda ocasión (pos-test), ni se hubieran molestado en buscar al experimentador para entregar su cuestionario resuelto, como sucede en infinidad de programas de participación libre y voluntaria.

También vale la pena resaltar que, aunque el estudio fue realizado en condiciones de poco control experimental, aún así fue posible obtener datos confiables para su análisis científico y dar respuesta a las preguntas de investigación. Si el experimento se llega a repetir en las mismas condiciones de auto-aplicación, durante 20 días o más y con un grupo experimental más grande (100 o más), el estudio proporcionará información mucho más confiable, tanto acerca de las hipótesis de experimentación como de los efectos de la práctica de la técnica de disminución de estrés del Dr. Weiss, en esas circunstancias. Que sería la modalidad más práctica e idónea para su realidad, considerando la disponibilidad de tiempo y recursos económicos de una gran población que padece estrés.

1.3 Nuevas Lineas de Investigación

Dada la falta de datos referenciales en nuestro país respecto a las hipótesis de esta investigación, se ha de señalar como una limitación significativa la falta de dichos datos referenciales. Por lo que, además de la réplica con mayor población y durante más tiempo de práctica, se sugiere como una nueva línea de investigación aplicar la misma técnica de disminución de estrés en ambientes más controlados, como hospitales, instituciones educativas, etc. Esto puede facilitar el control de variables para la pulcritud de los resultados y la demostración de las hipótesis. Esto facilitaría, en consecuencia, la medición de la capacidad de la técnica para disminuir los síntomas de la presencia de estrés.

A todo el mundo nos interesa gozar de una buena salud, disfrutar el presente y sabernos poderosos para disfrutar las oportunidades y superar con éxito los retos que presenta la vida moderna. Contar con técnicas comprobadas que desarrollen en nosotros estas capacidades, es algo que da significado a continuar con estas y otras líneas de investigación.

Contar con técnicas probadas en su efectividad es algo altamente deseable, también para los profesionales de la salud. Más aún, si la auto-aplicación es sencilla, confiable y satisfactoria en sus resultados, la técnica terapéutica adquiere aún mayor valor. Y si la técnica está al alcance de toda la población, ésta se convierte en una bendición para todas las personas que padezcan síntomas relacionados con la presencia de estrés.

Esto refuerza nuestro interés y decisión de continuar esta línea de investigación con la técnica de manejo de estrés del Dr. Brian Weiss.

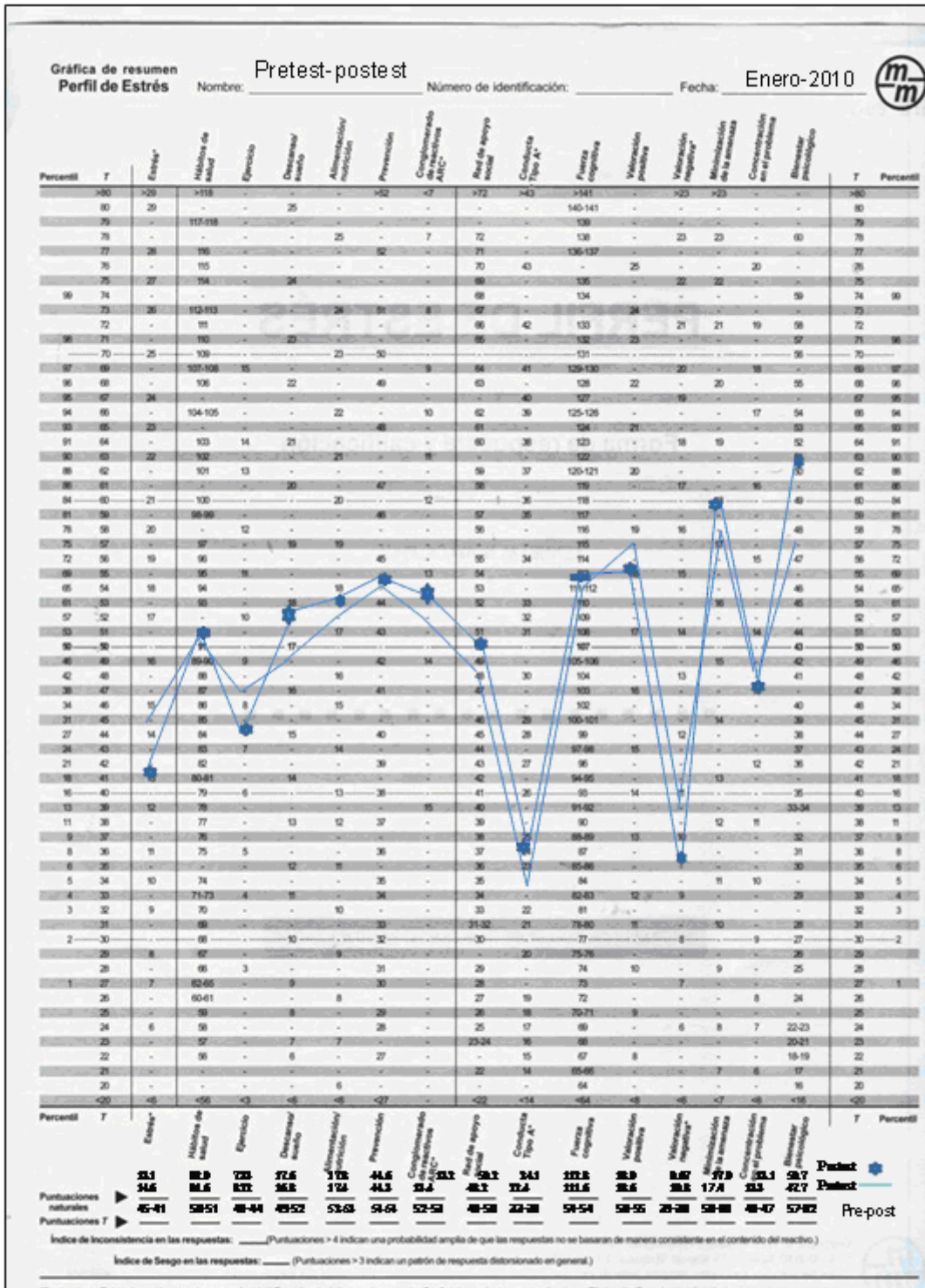


Figura 1. Gráfica Comparativa de resultados del Perfil de Estrés.

Comparación de los resultados obtenidos entre Test vs Postest.

ANEXOS

Tabla 2. Tabla de Concentración con las puntuaciones naturales de los cuestionarios Perfil de Estrés. Resultados del Pre-Test

<u>PRE-TEST</u>	Estrés	Hábitos de Salud	Ejercicio	Descanso/Sueño	Alimentación/Nutrición	Prevención	ARC	Red de Apoyo Social	Conducta Tipo A	Fuerza Cognitiva	Valoración Positiva	Valoración negativa	Minimización de la Amenaza	Concentración en el Problema	Bienestar Psicológico
SUJETO 1	15	94	6	19	19	45	14	60	24	96	23	7	23	11	54
SUJETO 2	11	96	12	16	17	46	11	60	24	106	16	9	12	13	48
SUJETO 3	9	95	4	20	14	52	15	43	15	132	24	8	17	16	60
SUJETO 4	19	89	5	17	17	45	14	25	20	102	11	14	19	7	38
SUJETO 5	13	101	12	17	20	49	14	60	20	115	19	10	19	14	50
SUJETO 6	12	90	12	15	15	43	12	57	29	109	19	13	17	15	41
SUJETO 7	13	92	8	19	19	41	13	33	20	107	16	9	14	11	40
SUJETO 8	21	82	8	13	16	40	14	39	23	116	20	15	16	17	49
SUJETO 9	18	85	7	15	20	38	14	57	27	121	19	12	20	16	49
PROMEDIO	14.56	91.56	8.22	16.78	17.44	44.33	13.44	48.22	22.44	111.56	18.56	10.78	17.44	13.33	47.67

Tabla 3. Tabla de Concentración con las puntuaciones naturales de los cuestionarios Perfil de Estrés. Resultados del Pos-Test

<u>POS-TEST</u>															
	Estrés	Hábitos de Salud	Ejercicio	Descanso/Sueño	Alimentación/Nutrición	Prevención	ARC	Red de Apoyo Social	Conducta Tipo A	Fuerza Cognitiva	Valoración Positiva	Valoración negativa	Minimización de la Amenaza	Concentración en el Problema	Bienestar Psicológico
SUJETO 1	16	99	6	20	20	48	14	52	27	109	22	6	20	10	60
SUJETO 2	14	86	7	14	17	43	10	47	27	110	14	9	15	11	47
SUJETO 3	9	90	4	17	13	51	15	49	23	128	25	8	25	17	58
SUJETO 4	16	93	3	22	20	44	13	25	23	100	9	8	17	10	46
SUJETO 5	9	98	12	18	20	44	14	65	21	124	20	7	20	15	58
SUJETO 6	12	91	12	15	16	43	12	57	28	109	19	13	17	15	45
SUJETO 7	15	86	10	18	15	38	13	36	20	104	15	14	10	9	33
SUJETO 8	17	99	9	15	20	50	13	51	26	109	18	15	14	16	50
SUJETO 9	10	86	3	19	19	40	15	70	22	122	20	7	23	15	59
PROMEDIO	13.1	92.0	7.3	17.6	17.8	44.6	13.2	50.2	24.1	112.8	18.0	9.7	17.9	13.1	50.7

Tabla 4 Grafica comparativa de Resultados - Pre Test Vs. Post Test

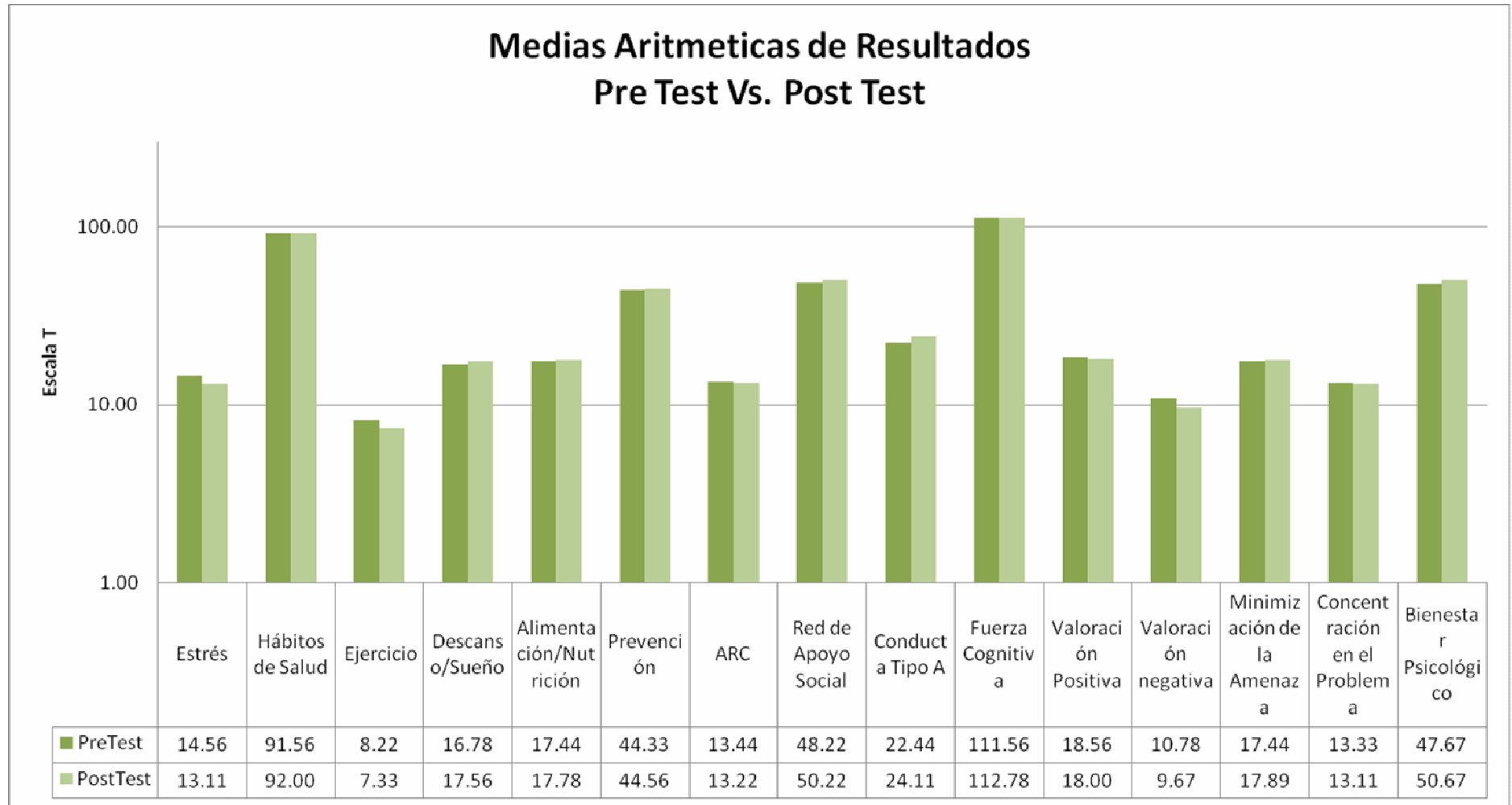


Tabla 5. Resultados Estadísticos, puntuaciones T de Student y porcentajes de Probabilidad.

	<i>Media Pre Test</i>	<i>Media Post Test</i>	<i>Desviación Standard PreTest</i>	<i>Desviación Standard PostTest</i>	<i>Diferencial de Media</i>	<i>Diferencial de Desviac Standard</i>	<i>T de Student</i>	<i>P</i>	<i>Diagnóstico</i>
Estrés *	14.6	13.1	4.0	3.2	1.4	3.5	0.848	0.20	MEJORIA
Hábitos de Salud	91.6	92.0	5.8	5.6	-0.4	7.9	0.166	0.44	MEJORIA
Ejercicio	8.2	7.3	3.1	3.6	0.9	2.3	0.560	0.29	NO MEJOR
Descanso/Sueño	16.8	17.6	2.3	2.6	-0.8	2.6	0.674	0.25	MEJORIA
Alimentación/Nutrición	17.4	17.8	2.2	2.6	-0.3	2.3	0.292	0.39	MEJORIA
Prevención	44.3	44.6	4.4	4.4	-0.2	4.4	0.107	0.46	MEJORIA
Conglomerado de Reactivos ARC*	13.4	13.2	1.2	1.6	0.2	0.7	0.334	0.37	MEJORIA
Red de Apoyo Social	48.2	50.2	13.5	13.7	-2.0	8.5	0.312	0.38	MEJORIA
Conducta Tipo A*	22.4	24.1	4.2	2.9	-1.7	3.6	0.973	0.17	NO MEJOR
Fuerza Cognitiva	111.6	112.8	10.8	9.6	-1.2	6.4	0.254	0.4	MEJORIA
Valoración Positiva	18.6	18.0	3.9	4.7	0.6	1.3	0.271	0.39	NO MEJOR
Valoración Negativa*	10.8	9.7	2.8	3.4	1.1	3.3	0.756	0.23	MEJORIA
Minimización de la Amenaza	17.4	17.9	3.3	4.6	-0.4	3.8	0.234	0.41	MEJORIA
Concentración en el Problema	13.3	13.1	3.2	3.1	0.2	1.6	0.151	0.44	NO MEJOR
Bienestar Psicológico	47.7	50.7	7.1	9.0	3.0	1.9	0.789	0.22	MEJORIA

* Puntuaciones T elevadas sugieren un riesgo para la salud. Para el resto de las escalas, esto significa fortaleza, mientras que puntuaciones T bajas significan riesgos elevados

Bibliografía

- ▶ B. Weiss (2004), eliminar el estrés, edit. Vergara, Barcelona España.
- ▶ Cano Vindel Antonio, La naturaleza del estrés, SEAS (Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés) Disponible: 16/noviembre/2009, http://www.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm
- ▶ Cruz Marín y Vargas Fdz. (2001), Estrés, Alfaomega, México-Chile.
- ▶ El Estrés-Metodología de la Investigación. Disponible: 12/diciembre/2009; <http://www.monografias.com/trabajos14/estres/estres.shtml>
- ▶ Kenneth M. Nowack (2002), Perfil de Estrés, Manual Moderno, México.
- ▶ Lazarus R. S. y Folkman S. (1986), Estrés y Procesos Cognitivos, Martínez-Roca, Barcelona España.
- ▶ Metodología de la Investigación,
- ▶ Sandín B. (2003) El estrés, un análisis basado en el papel de los factores sociales. Universidad Nacional de Educación a Distancia, España. Disponible: 28/febrero/2010, http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-65.pdf.
- ▶ Selye, Hans (1946). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *Journal of Clinical Endocrinology* 6:117-230 Disponible: 05/marzo/2010, <http://www.garfield.library.upenn.edu/classics1977/A1977DM03500001.pdf>
- ▶ Selye Hans (1956, 1976), The Stress of life, McGraw-Hill, New York
- ▶ Stress without distress, J.B. Lippincott Co. Nueva York, 1974
- ▶ Vazquez, M. Crespo y J.M. Ring, Estrategias de Afrontamiento. Disponible: 16/nov/2009, http://www.psicosocial.net/es/centro-de-documentacion/search_result