



UNIVERSIDAD DE GRANADA.

FACULTAD DE PSICOLOGÍA.

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA SOCIAL Y METODOLOGÍA
DE LAS CIENCIAS DEL COMPORTAMIENTO.

**“ESTUDIO DE LOS NIVELES DE ESTRÉS
DEL CONTINGENTE ESPAÑOL
DESPLEGADO EN IRAK EN MISIÓN DE
MANTENIMIENTO DE LA PAZ”**

AUTOR: HIPÓLITO MACÍAS PICHARDO

DIRECTOR: HUMBERTO M. TRUJILLO MENDOZA

GRANADA, NOVIEMBRE DE 2.007

UNIVERSIDAD DE GRANADA.

FACULTAD DE PSICOLOGÍA.

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA SOCIAL Y METODOLOGÍA
DE LAS CIENCIAS DEL COMPORTAMIENTO.

“ESTUDIO DE LOS NIVELES DE ESTRÉS DEL
CONTINGENTE ESPAÑOL DESPLEGADO EN IRAK EN
MISIÓN DE MANTENIMIENTO DE LA PAZ”

TESIS PARA LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE DOCTOR PRESENTADA POR:

HIPÓLITO MACÍAS PICHARDO
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
UNED

DIRIGIDA POR:

HUMBERTO M. TRUJILLO MENDOZA

EL AUTOR

HIPÓLITO MACÍAS PICHARDO

EL DIRECTOR

HUMBERTO M. TRUJILLO MENDOZA

A mi familia, por haber soportado que le robase tanto tiempo como le he dedicado a este trabajo y a todos los que me alentaron y ayudaron a sacar adelante este proyecto, en momentos tan difíciles.

ÍNDICE	Página
1.- INTRODUCCIÓN.....	11
2.- MARCO TEÓRICO.....	31
2.1.- Teorías del estrés.....	33
2.1.1.- Teorías basadas en el estímulo.....	33
2.1.2.- Teorías basadas en la respuesta.....	35
2.1.3.- Teorías interaccionistas.....	38
2.2.- Definición de estrés.....	43
2.3.- Estresores.....	71
2.4.- Variables situacionales potencialmente estresantes.....	75
2.5.- Características personales relevantes.....	81
2.5.1.- Autoeficacia.....	83
2.5.2.- Patrones de conducta.....	86
2.5.3.- Locus de control.....	89
2.5.4.- Valores, creencias y actitudes.....	91
2.5.5.- Recursos y habilidades de afrontamiento.....	94
2.5.6.- Apoyo social.....	97
2.6.- Respuesta de estrés.....	101
2.6.1.- Nivel de activación general.....	103
2.6.2.- Manifestaciones relacionadas con un aumento de la activación...	105
2.6.3.- Manifestaciones relacionadas con una disminución de la activación.....	107
2.6.4.- Manifestaciones psicológicas del estrés.....	109
2.7.- Estrategias y estilos de afrontamiento.....	111
2.8.- El estrés y la salud.....	121
2.8.1.- Psiconeuroendocrinología y estrés.....	127
2.9.- Crisis, ansiedad, motivación y formación.....	133
2.9.1.- Crisis.....	133
2.9.2.- Ansiedad.....	136
2.9.3.- Motivación y estrés.....	138
2.10.- Operaciones militares, estrés, trauma y estrés postraumático.....	141
2.11.- Objetivos de investigación.....	145

3.- MÉTODO.....	149
3.1.- Participantes.....	151
3.2.- Variables.....	157
3.3.- Instrumentos de medida.....	163
3.3.1.- Batería de Escalas y Cuestionarios Final (BECF).....	163
3.3.2.- Escala de Sucesos Vitales Estresantes (ESVE).....	166
3.3.2.1.- Fiabilidad de la ESVE.....	169
3.3.3.- Escala de Percepción y Valoración de Situaciones Potencialmente Estresantes (EPVSPE).....	171
3.3.3.1.- Estudio de las propiedades de la medida de la EPVSPE...	174
3.3.4.- Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA).....	188
3.3.4.1.- Estudio de las propiedades de la medida del CFA.....	192
3.3.5.- Cuestionario de Efectos y Costes del Estrés (CECE).....	203
3.3.5.1.- Análisis Factorial Exploratorio del CECE.....	204
3.4.- Procedimiento.....	207
 4.- ANÁLISIS Y RESULTADOS.....	 211
4.1.- Análisis descriptivos.....	213
4.1.1. Escala de Sucesos Vitales Estresantes (ESVE).....	214
4.1.2. Escala de Percepción y Valoración de Situaciones Potencialmente Estresantes (EPVSPE).....	215
4.1.3. Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA).....	220
4.1.4. Cuestionario de Efectos y Costes del Estrés (CECE).....	226
4.2.- Análisis de las variables sociodemográficas.....	229
4.3.- Análisis de Varianza unifactorial (ANOVA).....	235
4.3.1.- ANOVA con media en cada participante de la EPVSPE como VD.....	235
4.3.1.1.- Con género como VI.....	236
4.3.1.2.- Con estado civil como VI.....	238
4.3.1.3.- Con edad como VI.....	241
4.3.1.4.- Con estudios realizados como VI.....	246
4.3.1.5.- Con empleo como VI.....	249
4.3.1.6.- Con puesto de trabajo como VI.....	252
4.3.1.7.- Con forma de afrontamiento como VI.....	255
4.3.1.8.- Con locus de control como VI.....	258

4.3.1.9.- Con forma de afrontamiento y locus de control como VI...	261
4.3.1.10.- Con estrés antes de la misión como VI.....	265
4.3.2.- ANOVA con media de afrontamiento evitativo como VD.....	270
4.3.2.1.- Con género como VI.....	271
4.3.2.2.- Con estado civil como VI.....	274
4.3.2.3.- Con edad como VI.....	277
4.3.2.4.- Con estudios realizados como VI.....	281
4.3.2.5.- Con empleo como VI.....	285
4.3.2.6.- Con puesto de trabajo como VI.....	290
4.3.2.7.- Con locus de control como VI.....	292
4.3.2.8.- Con estrés antes de la misión como VI.....	296
4.3.3.- ANOVA con puntuación total CECE como VD.....	299
4.3.3.1.- Con género como VI.....	299
4.3.3.2.- Con estrés antes de la misión como VI.....	302
4.3.3.3.- Con puntuación total factorizada EPVSPE como VI.....	307
4.3.3.4.- Con forma afrontamiento como VI.....	312
4.3.3.5.- Con resto de variables de estudio como VI.....	315
4.4.- Regresión.....	317
4.4.1.- Con VD “puntuación total CECE”.....	317
4.4.1.1.- Con VI,s “puntuación total ESVE”, “puntuación total EPVSPE” y “puntuación total CFA”.....	317
4.4.1.2.- Con VI “puntuación total ESVE”.....	324
4.4.1.3.- Con VI “puntuación total EPVSPE”.....	329
4.4.1.4.- Con VI “puntuación total CFA”.....	334
4.4.1.5.- Con VI “puntuación total 11 escalas CFA”.....	339
4.4.1.6.- Con VI “media en Afrontamiento activo”.....	346
4.4.1.7.- Con VI “media en Afrontamiento evitativo”.....	351
4.4.2.- Con VD “puntuación total EPVSPE”.....	356
4.4.2.1.- Con VI “puntuación total ESVE”.....	356
4.4.2.2.- Con VI “puntuación total CFA”.....	361
4.4.2.3.- Con VI “media en Afrontamiento activo”.....	366
4.4.2.4.- Con VI “media en Afrontamiento evitativo”.....	371
4.4.2.5.- Con VI “puntuación total 11 escalas CFA”.....	376
4.4.2.6.- Con VI “F1 del CFA”.....	384
4.4.2.7.- Con VI “F2 del CFA”.....	386

4.4.2.8.- Con VI “F3 del CFA”	391
4.4.2.9.- Con VI “F4 del CFA”	396
4.4.2.10.- Con VI “F5 del CFA”	401
4.4.2.11.- Con VI “F6 del CFA”	406
4.4.2.12.- Con VI “F7 del CFA”	411
4.4.2.13.- Con VI “F8 del CFA”	413
4.4.2.14.- Con VI “F9 del CFA”	418
4.4.2.15.- Con VI “F10 del CFA”	423
4.4.2.16.- Con VI “F11 del CFA”	425
4.4.3.- Con VD “puntuación total CFA”	430
4.4.3.1.- Con VI “puntuación total ESVE”	430
4.4.3.2.- Con VI “puntuación total EPVSPE”	434
4.4.3.3.- Con VI “puntuación total CECE”	439
4.5.- Descripción general de los resultados.....	445
5.- DISCUSIÓN.....	487
5.1.- Conclusiones.....	501
5.2.- Deficiencias del estudio.....	533
5.3.- Recomendaciones a la luz de los resultados obtenidos.....	537
5.4.- Programa para controlar el estrés, la ansiedad y las crisis.....	547
5.4.1.- Formas de afrontar el estrés.....	547
5.4.1.1.- Resolución de problemas.....	548
5.4.1.2.- Reestructuración cognitiva.....	549
5.4.1.3.- Técnica de respiración profunda.....	551
5.4.1.4.- Relajación.....	552
5.4.2.- La intervención en crisis.....	554
5.4.3.- Control de la ansiedad.....	555
5.4.4.- Proceso de duelo.....	557
5.5.- Modelo explicativo.....	559
6.- REFERENCIAS.....	563
7.- ANEXOS.....	583
Anexo 1.- Batería de Escalas y Cuestionarios Final (BECF).....	585

Anexo 2.- Hoja de Respuestas.....	590
Anexo 3.- Escala de Percepción y Valoración de Situaciones Potencialmente Estresantes (EPVSPE). Para Estudio Piloto.....	592
Anexo 4.- Plantilla de Corrección de da ESVE y de la EPVSPE.....	593
Anexo 5.- Plantilla de Corrección del CFA.....	594
Anexo 6.- Plantilla de Corrección del CECE.....	595
Anexo 7.- Estadísticos de los elementos, comunalidades y matriz de componentes de la EPVSPE.....	596
Anexo 8.- Estadísticos de los elementos, comunalidades y matriz de componentes del CFA.....	597
Anexo 9.- Estadísticos de los elementos, comunalidades y matriz de componentes de la ESVE.....	598
Anexo 10.- Matriz de componentes del CECE.....	599
Anexo 11.- Estadísticos de los elementos y comunalidades del CECE.....	600
Anexo 12.- Matrices de transformación de las componentes.....	602
Anexo 13.- Tablas de contingencia.....	603

1.- INTRODUCCIÓN

El término estrés proviene de la física y la arquitectura y se refiere a la fuerza que aplicada a un objeto puede deformarlo o romperlo. En Psicología, el estrés suele hacer referencia a ciertos acontecimientos que implican fuertes demandas para la persona y que pueden agotar sus recursos de afrontamiento (Cano-Vindel, 2002).

El estrés, actualmente, es un concepto que suscita gran interés tanto en la comunidad científica como en la población general. Podemos decir que la palabra estrés ha traspasado las fronteras del argot científico y la mayor parte de la gente lo considera como sinónimo de preocupación; aquello que nos quita la tranquilidad y nos desestabiliza interiormente y califica ciertas situaciones de estresantes, como por ejemplo, tener una cita urgente y no poder sacar el coche del garaje porque otro coche obstaculiza la salida. Pese al uso generalizado del término estrés en el lenguaje cotidiano y en los medios de comunicación, su definición como concepto clínico no es fácil.

Haciendo un poco de historia, la palabra “estrés” deriva del griego “*stringere*”, que significa provocar tensión. Esta palabra se utilizó por primera vez en el siglo XIV para expresar dureza, tensión, adversidad, etc. y a partir de entonces se empleó en diferentes textos en inglés como “*stress, stresse, strest y straisse*”. En el siglo XVIII se dio una definición científica de acuerdo a un enfoque determinado; es decir, para la Física el término “stress” hace referencia a la fuerza generada en el interior del cuerpo como consecuencia de la acción de una fuerza externa.

Claude Bernard en 1867, sugirió que los cambios externos en el ambiente pueden perturbar el organismo y que una de las principales características de los seres vivos reside en su poder de mantener la estabilidad de su medio ambiente interno aunque se modifiquen las condiciones del medio externo.

No cabe duda que lo que distingue y caracteriza la vida y al ser vivo es la facultad de adaptación al cambio. Parece ser la afirmación de Bernard uno de los primeros reconocimientos de las consecuencias provocadas por la ruptura del equilibrio en el organismo, o sea de someter a éste al estrés.

La palabra “stress” irrumpe en el campo de la Medicina, con esa denominación, tras un extenso recorrido anónimo, a partir del momento en que los observadores del comportamiento de las personas se empezaron a dar cuenta de la asociación entre determinados acontecimientos en sus vidas y la aparición de ciertas patologías, sobre todo en aquellas ligadas a las emociones. Este concepto fue empleado por primera vez en un contexto científico en 1.911, por Walter Cannon. Este autor, descubrió accidentalmente la influencia de factores emocionales en la secreción de adrenalina. En un principio, Cannon definía el estrés no como la respuesta, sino como el estímulo; y desarrolló la teoría de la reacción de emergencia, en la que destacaba la función adaptativa de la ira y el miedo, que se expresaba en la liberación de la hormona adrenalina.

Posteriormente, con el estudio más detallado de este efecto, desarrolló durante los 20 años siguientes su concepto de la “reacción de lucha o huida”, respuesta básica del organismo a toda situación percibida como peligrosa, y en la que desempeña un cometido esencial la liberación de catecolamina por la médula suprarrenal y las terminaciones nerviosas simpáticas. Los dos principales neurotransmisores catecolamínicos son: la noradrenalina y la dopamina que intervienen en la aceleración del corazón, dilatación de bronquios, subida de la tensión arterial y regulación de la actividad motora (Snyder, 1994).

Cannon en 1922 propuso el término homeostasis (del griego *homoios*, similar y *statis*, posición) para designar los procesos fisiológicos coordinados que mantienen constante el medio interno mediante numerosos mecanismos fisiológicos. En 1939 adopta el término stress, y se refirió a los "niveles críticos de estrés", los cuales definió como aquellos que podrían provocar un debilitamiento de los mecanismos homeostáticos.

Cannon insistió en especial sobre la estimulación del Sistema Nervioso y en la descarga de adrenalina por las glándulas médulo-suprarrenales que se produce cuando hay agresiones, ya que este proceso autónomo provoca a su vez modificaciones cardiovasculares que preparan al cuerpo para la defensa.

Así, en un principio, aplicó el término estrés a todo estímulo susceptible de

provocar una reacción de lucha o huida, y sirvió posteriormente para designar también aquellos factores del medio cuya influencia exige un esfuerzo inhabitual de los mecanismos de regulación homeostática. Ocasionalmente, la capacidad adaptativa de estos mecanismos puede verse desbordada, iniciándose entonces una alteración en el equilibrio del medio interno. Cannon denominó "estrés crítico" al nivel máximo de estrés que un organismo puede neutralizar, sentando así las bases para el estudio de los efectos patógenos del estrés.

Pero fue Hans Selye (1936), quien introdujo este concepto en el ámbito de la salud y tuvo la primacía en el estudio del estrés hasta mediados del siglo XX. Este autor es uno de los que más reiteradamente se le ha adjudicado la paternidad en el empleo de la palabra. Los seguidores de Selye, se han dedicado, sobre todo, a estudios de laboratorio con animales, obteniéndose hallazgos que permiten corroborar cómo la persona ante situaciones en las que se pone en riesgo su seguridad, al no poder huir ante un estímulo doloroso como lo constituye la electricidad o la satisfacción de sus necesidades elementales, como la alimentación, tiene una respuesta somatizada o psíquica anómala, que expresa el daño ocasionado.

Ya en 1936, Selye, en la Escuela de Medicina de la Universidad McGill de Montreal (Canadá), desarrolló sus famosos experimentos del ejercicio físico extenuante con ratas de laboratorio, comprobando el aumento de las hormonas suprarrenales (ACTH, adrenalina y noradrenalina), la atrofia del sistema linfático y la presencia de úlceras gástricas. Al conjunto de estas alteraciones orgánicas el doctor Selye lo denominó "estrés biológico". Selye considero entonces que varias enfermedades desconocidas como las cardíacas, la hipertensión arterial y los trastornos emocionales o mentales no eran sino la resultante de cambios fisiológicos resultantes de un prolongado estrés en los órganos mencionados y que estas alteraciones podrían estar predeterminadas genética o constitucionalmente.

Sin embargo, al continuar con sus investigaciones, integró a sus ideas, que no solamente los agentes físicos nocivos actuando directamente sobre el organismo animal son productores de estrés, sino que además, en el caso de las personas, las demandas de carácter social y las amenazas del entorno que requieren de

capacidad de adaptación provocan el trastorno del estrés. Selye, definió el estrés, como la respuesta inespecífica del organismo ante cualquier estímulo estresor o situación estresante.

A partir de ahí, el estrés ha involucrado en su estudio la participación de varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de tecnologías diversas y avanzadas.

Las teorías e investigaciones acerca del estrés comenzaron a avanzar después de la Segunda Guerra Mundial, la guerra de Corea y la guerra de Vietnam; ya que los ejércitos se interesaban en conocer el efecto del estrés tanto en el combate como sus consecuencias psicológicas y fisiológicas. Ya en 1953 se hizo una distinción entre demandas crónicas y agudas, ya que, el grado de calidad de las reacciones individuales ante el estrés puede variar en cada una de las demandas.

Durante el periodo 1942-45 en el Teatro europeo, había una proporción de accidentes relacionados con el estrés de uno por cada tres. En un mes especialmente horrible, de continua lucha en Okinawa en 1945, la sexta división de Marina tenía un accidente debido al estrés por cada 1,8. (Departamento de Defensa de los EE.UU., 2000).

Lazarus no estaba conforme con la definición de Selye, puesto que tomaba en cuenta solamente estresantes universales, pero no contemplaba las diferencias individuales, por esto, junto con Cohen (1977), distinguieron tres tipos de acontecimientos que podían causar estrés:

1. Cambios mayores que afectan a la mayoría de las personas.
2. Cambios mayores que afectan a una o pocas personas.
3. Los "ajetresos diarios".

La incorporación en la investigación de los aspectos sociales y psicológicos ocurrió con posterioridad, por coincidir con el desarrollo más tardío de las ciencias comprometidas en tales enfoques. Holmes y Rahe (1967) por un lado y Lazarus y

Folkman (1986), por otro, son prestigiosos exponentes de tales corrientes en el estudio del estrés, contribución que amplió su óptica a planos humanos, al intervenir la evaluación de la persona sobre el suceso y sus posibilidades de afrontarlo, además de dársele a la personalidad, el contenido mediatizador que le es inherente. No obstante, a pesar de persistir durante un tiempo el paralelismo entre lo biológico y lo psicosocial se llegó a plantear la necesaria fusión interdisciplinaria para su abordaje, y de tal modo lograr unificar el fenómeno en todas sus manifestaciones, sobre todo a partir de contemplarse a la persona como un ser biopsicosocial.

El interés por las diferencias individuales se derivó de las investigaciones realizadas acerca de la influencia del estrés sobre el rendimiento. Cada vez se hacía más evidente la importancia de las diferencias individuales, pero se dieron cuenta que tales diferencias no solo y únicamente se manifiestan por el rendimiento, ya que algunas personas mostraban un buen desempeño en condiciones de bajo estrés y otras un bajo desempeño en las mismas condiciones de estrés. Cada vez se hacía más claro que los factores motivacionales y el afrontamiento eran importantes para el manejo y reacción ante el estrés.

Selye (1976), contribuyó a extender el interés por el concepto del estrés sobre todo en las ciencias de la conducta y conceptualizó al estrés como un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier estímulo nocivo (incluyendo las amenazas psicológicas).

Los datos acumulados, permitieron atribuirle al estrés la razón de la aparición o agravamiento de determinadas enfermedades, tanto fue así, que trastornos cardiovasculares como la hipertensión arterial, el infarto y la angina de pecho; respiratorias, como el asma bronquial; gastrointestinales, como la úlcera péptica; dermatológicas, como la soriasis; metabólicas, como la diabetes mellitus; sexuales, como las disfunciones en el hombre y la mujer, etc., fueron llamadas psicósomáticas, por considerarse que el factor psicológico (emociones fundamentalmente o conflictos intrapsíquicos) era clave en su inicio. También se le ha señalado la responsabilidad de no pocas alteraciones dentro de las funciones cognitivas, afectivas y conductuales, que pueden poner en crisis la actividad social de las personas y

dentro de ellas la laboral, al afectarles la atención o la memoria o conducir las hacia el hastío.

Elliott y Eisdorfer (1982), propusieron una taxonomía en la que señalaron cuatro tipos de estresores:

1. Estresores agudos (limitados por el tiempo).
2. Secuencias estresantes o acontecimientos desencadenados (por la ocurrencia de algún evento inicial).
3. Estresantes crónicos intermitentes (estresantes que ocurren una vez al día, la semana, etc.).
4. Estresantes crónicos (pueden ser o no iniciados por un acontecimiento discreto que persiste por mucho tiempo).

Lazarus y Folkman (1986; 1987) demostraron que el estrés no depende exclusivamente de los estímulos ambientales externos sino de la evaluación cognitiva que hace la persona, estos investigadores plantearon que la evaluación cognitiva tenía un papel mediador entre las respuestas emocionales y el medio ambiente y entre las respuestas emocionales, las creencias y los objetivos personales.

El trabajo de estos precursores se encuentra presente en el desarrollo que ha tenido en las últimas décadas este enfoque, lo que ha permitido que el estrés pueda ser estudiado bajo las siguientes perspectivas:

- El estrés como variable dependiente. En esta perspectiva los investigadores han centrado su atención en las reacciones fisiológicas y psicológicas del individuo a ambientes desagradables (síntomas).
- El estrés como variable independiente. Bajo esta perspectiva los estudios se han centrado en las características ambientales que inciden sobre el sujeto de una forma disruptiva, provocando cambios en él (estresores).

- El estrés como variable interviniente. Esta perspectiva, de carácter interactivo, centra su atención en la forma en que los sujetos perciben las situaciones que le son impuestas y su modo de reaccionar ante ellas.

La conceptualización actual del estrés psicológico desarrollada por Richard Lazarus y Susan Folkman (1986; 1987) está adscrita a un enfoque transaccional del comportamiento, según el cual los cambios experimentados por las personas deben ser interpretados como una estrecha relación entre la persona (física y psicológicamente) y el ambiente físico y social que le rodea. De este modo, el experimentar tensión no es únicamente producto de la ocurrencia de eventos externos o internos de la persona, sino de la manera como ésta interprete dichos eventos.

Dentro de los factores personales que han mostrado estar muy relacionados con la aparición y mantenimiento del estrés se encuentran los estilos de afrontamiento, los patrones característicos del pensamiento, las creencias de control y autoeficacia, la fortaleza personal, los valores y las experiencias previas, por mencionar los más importantes. Por otro lado, los factores ambientales se refieren al apoyo social percibido por la persona y a las características propias de los eventos externos, como lo son la intensidad, duración y frecuencia, novedad y predictibilidad de los hechos.

Recientemente, Lazarus (1990) ha planteado que:

- a) el estrés es un fenómeno principalmente subjetivo;
- b) es mejor evaluado en las circunstancias cotidianas; y
- c) las mediciones de estrés deberían evaluar el contenido y las fuentes generadoras de estrés, además del grado.

Asimismo, propone el análisis de los sistemas en los que interviene una gran variedad de variables que se influyen entre sí en el transcurso del tiempo y atraviesan por contextos cambiantes de adaptación. Tal es el caso de los indicadores sociodemográficos, como el sexo, la edad, el nivel socioeconómico, la

escolaridad, etc., que permiten contextualizar el significado de los acontecimientos potencialmente estresantes.

La manera particular en que interactúen estas variables determinará si la persona va a interpretar los eventos como irrelevantes, positivos o estresantes, esto último en función del grado de amenaza o peligro que representen tales eventos para la integridad física y psicológica del mismo.

Una vez que la persona determina que el evento particular constituye una fuente de tensión, se inicia un proceso activo que tiene como finalidad abordar dicho evento y reducir la tensión, el cual se denomina "afrentamiento".

En el modelo de Lazarus (Lazarus y Folkman, 1986) se establecen dos niveles en la evaluación: primaria y secundaria; en la primaria, la persona valora si la situación le puede causar daño o beneficio. En la evaluación secundaria se consideran las habilidades para hacer frente a la situación, la persona estima qué debe hacerse con los recursos de que dispone. En la reestructuración de este modelo se consideró la evaluación cognitiva en relación con las emociones, pero en esencia continuó señalando lo referente a la evaluación de la situación.

Según el modelo de valoración de Lazarus, el proceso cognitivo de valoración de la situación supone una estimación de las posibles consecuencias negativas que pueden desencadenarse para la persona. Si el resultado de esta valoración concluye que las consecuencias pueden ser un peligro para sus intereses, entonces valorará su capacidad de afrontamiento frente a este peligro potencial. Si las consecuencias son muy amenazantes y los recursos escasos, surgirá una reacción de estrés. Una vez que ha surgido la reacción de estrés la persona seguirá realizando reevaluaciones posteriores de las consecuencias de la situación y de sus recursos de afrontamiento, especialmente si hay algún cambio que pueda alterar el resultado de sus valoraciones. Estas reevaluaciones son continuas y pueden modificar la intensidad de la reacción, disminuyéndola o aumentándola.

En la actualidad, este último planteamiento, se acepta como el más completo. Así pues, se considera que el estrés se produce como consecuencia de un

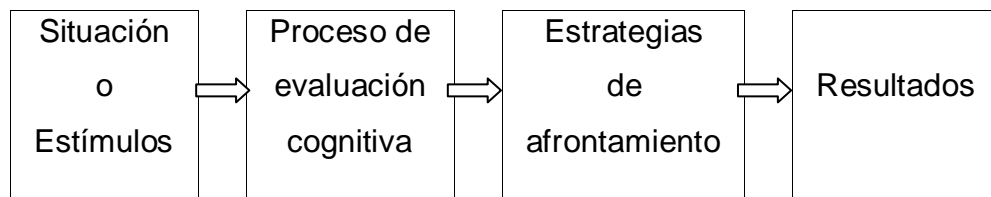
desequilibrio entre las demandas del ambiente (estresores internos o externos) y los recursos disponibles de la persona (Trujillo, 2006a; Trujillo, Oviedo-Joekes y Vargas, 2001; Trujillo y Fernández, en prensa).

Este modelo postula que en general el impacto del estrés psicosocial está determinado por los aspectos siguientes:

- El grado en que es percibido el estímulo estresante por una persona como amenaza o reto.
- La vulnerabilidad de la persona y su capacidad para adaptarse y enfrentarse al estímulo estresante (se centra en la eficacia o resultados que tendrán las medidas que se adopten para hacer frente a la situación o acontecimiento).

Este proceso puede ser esquematizado de la forma que se expresa en la figura 1.

Figura 1: Esquema básico del estrés, según el modelo transaccional.



La respuesta de estrés que se expresa a nivel psicológico (la persona se siente tensa) a nivel fisiológico (se acelera el pulso, la tensión arterial, etc.) y a nivel bioquímico (algunas sustancias del organismo pueden alterarse), depende, tanto de las demandas objetivas del medio (situación), como de la percepción que la persona tiene de la misma y de los recursos o habilidades de que dispone para enfrentarse a ellos.

Podemos decir, que se da un estado de estrés psicosocial cuando una serie de demandas inusuales o excesivas amenazan el bienestar o integridad de una persona. En el intento de dominar la situación se corre el peligro de que los recursos de afrontamiento se vean superados, llevando a una perturbación en el funcionamiento, dolor, enfermedad o incluso, muerte.

Por nuestra parte presentaremos el concepto y medida de estrés desde el marco del modelo cognitivo-relacional o mediacional de Lazarus y colaboradores. Ahora bien, dicha medida del estrés debe entenderse tanto como fruto de dicho modelo teórico, como reacción (y/o complementación) a los múltiples problemas teóricos y metodológicos presentes en una concepción y medida anterior del estrés psicosocial basada en los sucesos vitales mayores (Holmes y Rahe, 1967).

Por lo que respecta a la población en general, la mayor parte de las personas están expuestas a niveles mucho más altos de estrés de lo que creen estar. Diariamente estamos expuestos a situaciones potencialmente estresantes como, por ejemplo, ocurre cuando pierdes tu trabajo, no tienes dinero para pagar tus deudas, cuando tu vida corre peligro, cuando contraes matrimonio, cuando muere alguien cercano, cuando nace un hijo, etc. Estas situaciones de estrés son percibidas y evaluadas de distinta forma por cada persona, que en función del tipo de personalidad, experiencias previas, estrategias de afrontamiento, etc., incidirán más o menos en la salud de cada uno. De tal forma, que en idénticas condiciones ambientales y expuestos a las mismas situaciones, el estrés puede aparecer y causar ciertos problemas de salud en una persona y no en otra.

En las sociedades avanzadas, las tasas de mortalidad más elevadas se encuentran asociadas a enfermedades que presentan factores de riesgo relacionados con cuestiones de índole psicológica. En concreto, entre los factores de riesgo de múltiples trastornos de la salud se encuentran diversos hábitos de comportamiento (fumar, déficit de ejercicio físico, dietas alimentarias inadecuadas, etc.), así como otras características psicológicas que aumentan la vulnerabilidad de las personas al padecimiento de problemas relacionados con el estrés (Comisión Europea, DGEAS, 2002).

El estrés no es una enfermedad, aunque puede desembocar en ella y no tiene un origen específico, sino varios. Tampoco provoca unas reacciones concretas, pues los síntomas varían notablemente de un caso a otro, y las personas afectadas suelen describirlos como cambios físicos (tengo constantes dolores de cabeza), emocionales (estoy de mal humor) o conductuales (fumo más), o bien como una

combinación de todos ellos.

El estrés es una respuesta general del organismo ante demandas internas o externas que en principio resultan amenazantes, consistiendo, básicamente, en una movilización de recursos fisiológicos y psicológicos para poder afrontar tales demandas.

Por lo tanto, el estrés es una respuesta adaptativa que puede resultar beneficiosa para mejorar o mantener la salud. Por ejemplo el temor a tener un accidente de coche, puede favorecer que no se consuma alcohol antes de conducir, previniendo en gran medida un accidente mortal. En casos como éstos, el padecimiento de estrés (con manifestaciones de preocupación, enfado o temor) puede movilizar a las personas para que funcionen saludablemente.

Ahora bien, el exceso tanto cuantitativo como cualitativo del estrés, como consecuencia, por un lado, de la exposición a múltiples o muy impactantes situaciones estresantes y, por otro lado, de la falta de recursos apropiados para hacer frente a tales situaciones, o como resultado del agotamiento del organismo, puede perjudicar, muy seriamente, la salud de las personas, constituyendo uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades más graves de nuestro tiempo, como pueden ser las enfermedades coronarias, el cáncer y los accidentes cerebrovasculares (Buceta, Bueno y Mas, 2001).

Por todo ello, en las últimas décadas, las investigaciones sobre el estrés han experimentado un aumento espectacular. Las investigaciones actuales sobre el estrés suelen adoptar posiciones interactivas, en cuanto a que postulan que las respuestas de estrés son el resultado de la relación entre factores ambientales (demandas excesivas del medio, carencia de apoyos sociales) y factores personales (experiencias previas en situaciones estresantes, características generales de la persona, habilidades de afrontamiento).

El estrés es hoy un acompañante privilegiado de nuestra existencia. La correcta utilización de sus mecanismos y el conocimiento de nuestra personalidad podrán llevarnos a la prevención de enfermedades psicosomáticas y

somatopsíquicas. Quizás el mensaje de Hans Selye, "*el hombre moderno debe dominar su estrés y aprender a adaptarse, pues de lo contrario se verá condenado al fracaso profesional, a la enfermedad y a la muerte prematura*", sea hoy mejor interpretado. Este problema es un ejemplo magnánimo de la integración de los aspectos biológicos, psicológicos y sociológicos, paradigmas de la concepción fenomenológica de la realidad humana.

Más específicamente y por lo que se refiere al estrés en los Ejércitos de los distintos países del mundo, podemos decir, que la humanidad se ha visto desgraciadamente acompañada a lo largo de su historia de múltiples y continuas situaciones bélicas y de conflictos, por causas muy diferentes. Actualmente, muchos de los países del mundo se encuentran implicados, bien de forma directa o bien de forma indirecta en algunos de los conflictos bélicos existentes. En el caso de España, nuestras Fuerzas Armadas (FAS) se han encontrado en los últimos tiempos inmersas en distintos tipos de misiones con alto riesgo de enfrentamientos armados y en regiones tan distantes como pueden ser Afganistán, Irak, Kosovo y Bosnia-Herzegovina, entre otros.

Pero, el interés por los efectos psicológicos de los acontecimientos traumáticos no es algo nuevo. El trauma psicológico ha acompañado a la historia de la humanidad, recogándose en diversos textos antiguos referencias a los efectos psicológicos de los hechos traumáticos. Los más viejos textos, tales como la Biblia, el Talmud, los escritos chinos, los clásicos griegos como la *Ilíada*, etc., hacen referencia a los efectos psicológicos de los hechos traumáticos, especialmente a las consecuencias de la violencia y la guerra (Navas, 2006).

La mayoría de las primeras observaciones sobre el trauma psicológico proceden de los escenarios bélicos. Cada guerra traía consigo una nueva terminología por parte de quienes asistían a los afectados. Sin embargo, los primeros estudios científicos se realizan con sujetos afectados por accidentes ferroviarios, describiéndose una serie de síntomas bajo la denominación de "neurosis traumática". La psiquiatría militar va a describir cuadros semejantes bajo la denominación de "neurosis de guerra".

Durante la I Guerra Mundial, inicialmente se creyó que la sintomatología era de origen físico, y se atribuyó al efecto de la explosión de las granadas (*shell sock*). Durante la II Guerra Mundial, en 1941, Abraham Kardiner (1941) escribió "*The traumatic neurosis of war*" donde describió síntomas asociados al estrés postraumático.

En la posguerra de la II Guerra Mundial, en los años cuarenta, se produce un aumento del interés por el estudio del trastorno de estrés postraumático. Se comprueba que muchos excombatientes presentan alteraciones relacionadas con las acciones de guerra. Fruto de este trabajo, se incluye en el primer Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM I, 1952) de la American Psychiatric Association (APA). Pero no es hasta después de la Guerra de Corea, cuando en la categoría diagnóstica de "reacción intensa de estrés", se hace énfasis en los estresores de la situación de combate incluyéndose en el DSM-II (1969).

Pero los estudios llevados a cabo especialmente con las víctimas de la guerra de Vietnam ponen de nuevo en candelero el problema del estrés postraumático, que reaparece como categoría diagnóstica en el DSM-III-R (1992) bajo la denominación de "trastorno de estrés postraumático" y en la categoría de los "trastornos de ansiedad".

Según el Departamento de Defensa de los EE.UU. (2000), el estrés del combate es la tensión mental, emocional o física, o dolor como resultado de la exposición del combate y condiciones del mismo relacionadas. Controlar el estrés del combate es una responsabilidad del mando ya que el estrés del combate afecta seriamente el cumplimiento de la misión. Es responsabilidad de los jefes llevar a cabo acciones para fortalecer la tolerancia de los miembros de sus Unidades para combatir y manejar el estrés.

Las reacciones del estrés del combate son el resultado de la exposición a las mismas condiciones durante acciones militares que causan lesión física y enfermedad en batalla o su consecuencia inmediata (Beebe y Debakey, 1952).

Así, cuando el espíritu de cuerpo se ha roto en pedazos y la batalla parece perdida; cuando el líder no es percibido por más tiempo como capaz de conducir a la victoria y a la supervivencia, la ansiedad aumenta y es esperable que el número de reacciones de estrés de combate sea bastante alto. Por lo que, en batallas con gran estrés las reacciones de estrés de combate pueden ser una gran fuente de pérdida de poder humano. Debilita el poder de la unidad y causa prolongado sufrimiento humano. El porcentaje de bajas por estrés de combate va a estar en función de la severidad de la experiencia de combate y de la evaluación del combatiente de su capacidad para sobrevivir (Navas, 2006).

El número de accidentes impulsados o provocados por el estrés del combate varía grandemente, con proporciones más altas durante períodos largos de intenso combate. Mientras que, en periodos de menor duración pero no menos intensos son más bajas, como sugieren los datos adquiridos de la Defensa israelita, sin embargo no existen diferencias entre grandes y pequeñas unidades (Milgram, 1986).

Para tener una pequeñísima idea de cómo puede influir el estrés en las FAS, mostramos las siguientes noticias:

- Publicada en Reuters Health. 2004; 15-Enero. *“Aumentan los suicidios de soldados estadounidenses en Irak”*. Por lo menos 21 soldados de Estados Unidos se han suicidado en Irak, una cifra elevada que representa una de cada siete muertes de estadounidenses en incidentes "no hostiles" desde el inicio de la guerra en marzo de 2003, informó el miércoles el Pentágono. En palabras del Secretario de Defensa Adjunto para Asuntos de Salud, el doctor William Winkenwerder, "Luchar en este tipo de guerra claramente provoca mucho estrés en algunas personas", "Ha habido cerca de 21 suicidios confirmados durante el año pasado, asociados con la Operación Libertad Iraquí". La cifra de suicidios es probablemente mayor que 21, porque algunos casos "pendientes" de muertes en sucesos no hostiles todavía están siendo investigados. Los 21 suicidios representan hasta ahora casi el 14 por ciento de las muertes no hostiles y más de 300 efectivos han sido evacuados de Irak por problemas relacionados con el estrés, una cifra baja en comparación con guerras pasadas, dadas las medidas tomadas por la Administración Estadounidense encaminadas a solucionar los

problemas relacionados con el estrés. Además, el funcionario no ofreció las tasas de suicidio en otros conflictos estadounidenses, pero sugirió que incidentes como la muerte de soldados después de regresar a su base en Carolina del Norte desde Afganistán en el 2002 habían hecho que el ejército adquiriera más conciencia del problema del estrés.

- *Publicada en el diario “El País” de 24 de junio de 2004. “Según el Journal of Consulting and Clinical Psychology”, “El estrés y el desánimo dañan el sistema inmune y empeoran muchas dolencias”. “Las evidencias son difíciles de obtener y muchos resultados se basan todavía en meras correlaciones estadísticas, pero una gran cantidad de estudios realizados en los últimos 10 años apuntan a la misma conclusión: el estrés, la falta de afecto y el desánimo alteran a las hormonas que modulan el sistema inmune, y, en consecuencia, predisponen a las enfermedades infecciosas, dificultan el cicatrizado de las heridas y pueden agravar el curso de algunos cánceres y de otras enfermedades”.*
- *Publicada en Psychological Bulletin. 2004 Jul; 130(4):601–630.). “El estrés psicológico altera el sistema inmunitario humano. Tras una revisión de más de 300 artículos empíricos describiendo la relación entre el estrés psicológico y los parámetros del sistema inmunitario humano, científicos de la Universidad de Kentucky y de la Universidad British Columbia, en Canadá, concluyen que el estrés altera realmente la inmunidad. Además a corto plazo el estrés acelera el sistema inmune en una respuesta adaptativa para prepararse frente a una agresión o a una infección. Sin embargo, a largo plazo el estrés hace que el sistema inmunitario se altere considerablemente. Otra de las conclusiones del trabajo es que el sistema inmunitario de las personas mayores o las que están enfermas es más propenso a modificarse ante un cambio producido por una acción estresante. Los factores estresantes crónicos son los que se asocian a una mayor reducción del sistema inmunitario. Además, el tiempo también influye en los cambios de las respuestas inmunitarias”.*
- *Publicada en New England Journal of Medicine. 2004 Jul; 351(1):13-22.) “Uno de cada seis combatientes estadounidenses que han luchado en la guerra de Irak sufre algún tipo de trastorno mental. Así se desprende de un estudio llevado a*

cabo por la revista “New England Journal of Medicine” que advierte de las serias secuelas psicológicas que pueden llegar a soportar los soldados norteamericanos. El estudio realizado a partir de una muestra de 6.200 militares que regresaron hace tres o cuatro meses de la zona de combate, tiene como objetivo prevenir lo sucedido tras la guerra del Vietnam, cuando la tardía reacción de las autoridades sanitarias favoreció la propagación del estrés postraumático entre los veteranos. De hecho, cerca del 30% de aquellos militares sufrieron el estrés postraumático, que puede incluir imágenes recurrentes del conflicto, trastornos del sueño, ataques de pánico, desequilibrios emocionales y reacciones violentas. Se cree que el porcentaje actual se ampliará probablemente en los próximos meses, ya que la mayor parte de los militares que padecen estrés postraumático espera más de un año para pedir ayuda. Este trastorno, propio de los veteranos de guerras estadounidenses desde el Vietnam, ya fue experimentado por los combatientes en la primera Guerra del Golfo y ahora comienza a causar estragos en las tropas de las contiendas libradas en Irak y Afganistán. Por lo pronto, el 17% de los combatientes que estuvieron en Irak muestran síntomas de depresión, ansiedad o estrés postraumático. Esta última afección la padece el 12% de los soldados”.

Como se ha podido observar, en noticias como las anteriores y otras tantas aparecidas en los distintos medios de comunicación y revistas científicas de reconocido prestigio internacional, el estrés y los problemas relacionados con este síndrome en el combate y en los ambientes de conflicto armado, han de ser tenidos en cuenta por los gobiernos y las FAS de los distintos países para poder paliar sus efectos devastadores, tanto durante el conflicto como posteriormente.

Por todo lo anterior, y considerando que el estrés es un tema que ha recobrado un especial interés con el recrudecimiento bélico internacional observado en los últimos tiempos, emprendemos este trabajo de investigación. Nos interesa estudiar en qué medida afecta el estrés psicosocial al personal de las FAS españolas actuando en Operaciones de Mantenimiento de la Paz (OMP), en este caso en Irak, tras la intervención de las Fuerzas Aliadas.

Para llevar a cabo este trabajo de investigación el autor cuenta con una serie de ventajas, como pueden ser: estar licenciado en psicología, ser suboficial del Ejército de Tierra y formar parte del contingente desplazado a Irak para actuar como componente del Hospital de Campaña en Diwaniyah, lo que le permite estar muy cerca de todo lo relacionado con la salud del personal perteneciente al citado contingente, que constituirá la población de estudio.

El 20 de marzo de 2.003 partieron de la base militar de Rota (Cádiz) 900 efectivos de la Armada y el Ejército de Tierra en misión de ayuda humanitaria a la población de Irak abordo de los buques de la Armada Marqués de la Ensenada, Reina Sofía y Galicia, que atracado en el puerto de Um Qsar, actuó como hospital de campaña para los ciudadanos iraquíes.

El 27 de abril del mismo año el Gobierno aprobó la remodelación del contingente enviado a Irak, de modo que elevaba así a 1.300 el número de efectivos fijados en un primer momento. Como consecuencia de esta decisión se comienza el despliegue el día 23 de julio y los tres buques retornaron de nuevo a España, con lo que se crea la Brigada Plus Ultra, encuadrada dentro de la División Multinacional hispano-polaca. Esta Brigada está formada por 1.300 militares españoles y 1.200 centroamericanos (Honduras, El Salvador, Nicaragua y República Dominicana) que se encargarán de llevar a cabo las funciones de reconstrucción del país y mantenimiento de la seguridad y estabilidad.

El día 15 de Diciembre, presidida por el Ministro de Defensa, tuvo lugar en Diwaniyah (Irak) la transferencia de autoridad (TOA) entre las Brigadas "Plus Ultra" I y II. El segundo relevo se inicia a mediados de abril de 2.004, siendo interrumpido el 18 de ese mismo mes al ordenarse el regreso de la fuerza. Para ello se envía un contingente de más de 1.000 legionarios y especialistas del Mando de Ingenieros encargados de desalojar de forma segura las instalaciones y trasladar a Kuwait el material desplegado, sufriendo sus convoyes varias emboscadas. El día 7 de agosto se disuelve la Unidad, dando por finalizadas sus actuaciones.

En concreto, sus misiones han sido las siguientes: la realización de patrullas de protección de áreas estratégicas e incautación de armas y municiones peligrosas,

el desarrollo de programas de ayuda humanitaria, la atención sanitaria a personal civil (ancianos y niños en su mayoría), la rehabilitación de escuelas, centros sanitarios y edificios municipales y la rehabilitación y puesta en marcha del hospital materno-infantil.

Desde el inicio de esta OMP y hasta el final de la misma, tanto las tropas españolas como las del resto de países en Irak han tenido que lamentar la muerte de parte de sus contingentes, en enfrentamientos armados y atentados. Parte de los componentes de los distintos contingentes que se mantuvieron con vida tuvieron que matar para conseguirlo.

2.- MARCO TEÓRICO

2.1.- TEORÍAS DEL ESTRÉS.

Las distintas teorías podrían estar agrupadas en tres bloques, según se considere el estrés como un estímulo, como una respuesta o como un proceso interactivo entre la persona y el ambiente. Las presentamos según la evolución de las mismas.

2.1.1.- Teorías basadas en el estímulo.

Aquí el estrés se entiende como estímulo (capaz de provocar una reacción de estrés), en vez de cómo respuesta. Es decir, en contraste con las teorías centradas en la respuesta, el estrés se explica aludiendo a los estímulos ambientales externos al sujeto o “estresores” y se interpreta que éstos perturban o alteran el funcionamiento del organismo.

Los trabajos más importantes en base a esta perspectiva fueron los de Holmes y Rahe, (1967), con su “enfoque psicosocial del estrés” o “enfoque de los sucesos vitales”. Por lo que estas teorías basadas en el estímulo se sitúan dentro de la perspectiva conocida en psicopatología con el nombre de “Enfoque Psicosocial” o de los sucesos vitales y ha tenido gran influencia en las últimas décadas.

Estas teorías localizan al estrés fuera del individuo, entendiendo al estrés en términos de características asociadas a estímulos del ambiente, interpretando que estos pueden perturbar o alterar el funcionamiento del organismo, siendo el *strain* (efecto producido por el estrés) el aspecto correspondiente a la persona. El estrés es visto como una variable independiente, contrariamente a aquellas que ven al estrés como respuesta. Este modelo es tomado de la ley de elasticidad de Hook, quien se refiere al *strain* como la deformación o distorsión de un organismo a causa del

estrés. En los seres humanos, el *strain* es producido a consecuencia de un estrés crónico que sobrepasa ciertos límites, produciendo alteraciones fisiológicas y psicológicas.

El estrés ha sido estudiado como el estímulo o la situación que provoca un proceso de adaptación en la persona, siendo los principales exponentes de esta línea Holmes y Rahe (1967), centrados fundamentalmente en los sucesos vitales, concebidos como experiencias objetivas que alteran o amenazan con modificar las actividades usuales de la persona. En este sentido elaboraron una primera escala para cuantificar el estrés psicosocial ("Schedule of Recent Experience" (SRE)). El potencial estresante de un suceso vital estaría relacionado con la cantidad de cambio que implica.

Everly (1978) distingue dos tipos principales de estresores:

- Psicosociales: son situaciones que no causan directamente la respuesta de estrés, sino que se convierten en estresores a través de la interpretación cognitiva o del significado que la persona le asigna.
- Biológicos: son estímulos que se convierten en estresores por su capacidad para producir cambios bioquímicos o eléctricos en el organismo, que eliciten por sí mismos la respuesta de estrés, por ejemplo, exponerse a ruido intenso, encontrarse inmerso en un tiroteo, tomar una taza de café, etc.

Las definiciones basadas en el estímulo suponen que todos los estímulos funcionan de igual manera para todas las personas, y una de las debilidades de estas definiciones se deriva precisamente de esta suposición, ya que el tipo de estímulos puede variar de una persona a otra (Crespo y Labrador, 1995, Sandín y Chorot 1995; Valadez y Landa 1998). Las características físicas de los estímulos pueden resultar insuficientes para predecir las respuestas, ya que la percepción de cada persona frente a un evento es diferente, por lo que, éstas pueden ser diferentes de una persona a otra, y además, podría haber estímulos que resulten estresantes para algunas personas pero no para otras.

Otro problema que plantea la definición basada en los estímulos es que implica el presupuesto de la presencia inferida del estrés, antes de que éste ocurra. En distintos momentos se han investigado distintos tipos de estímulos estresantes (Forsythe y Compas, 1987) como:

- a) los grandes acontecimientos, como la muerte de un ser querido, una separación emocional, la ruina económica, un accidente, etc., (se trata de situaciones de origen externo a la propia persona y no se atiende a la interpretación o valoración subjetiva que pueda hacer ésta de las mismas),
- b) los pequeños contratiempos (acontecimientos vitales menores -*daily hassles*-), como los que pueden ocurrir cada día en el trabajo, en el hogar en las relaciones sociales, etc., y
- c) los estímulos permanentes (de menor intensidad pero mayor duración que los anteriores) como el ruido, hacinamiento, contaminación, etc.

2.1.2.- Teorías basadas en la respuesta.

Este tipo de teoría entiende el estrés como una reacción o respuesta no específica de la persona (cambios fisiológicos, reacciones emocionales, cambios conductuales, etc.).

En el campo de la psicofisiología y la psicología el pionero fue Hans Selye, quien desde 1954 se interesó en ésta área, iniciando una serie de investigaciones al respecto. Este autor define al estrés como “las respuestas orgánicas y fisiológicas ante cualquier tipo de estimulación que exige del organismo una inmediata defensa para sobrevivir” (1976); es decir, el estrés es una respuesta a un estresor.

Según esta teoría, cualquier estímulo puede ser un estresor siempre que provoque en el organismo la respuesta inespecífica de necesidad de reajuste o estrés. Esta es una “respuesta estereotipada que implica una activación de los ejes simpático-adrenomedular e hipotálamo-hipofiso-suprarrenal, que si persiste, produce un síndrome de estrés”.

Cannon (1932, citado por Sandín, 1995) influyó en Selye, de quien adopta el término “homeostasis” o capacidad de todo organismo para mantener constante un equilibrio interno, así como su concepción del estrés como la reacción de lucha – huída (respuestas automáticas que emiten los organismos en defensa de estímulos amenazantes internos o externos).

Selye (1976) consideraba que cualquier estímulo podía convertirse en estresor siempre que provocase en el organismo la respuesta inespecífica de reajuste o reequilibrio homeostático, pero no incluía los estímulos psicológicos como agentes estresores. Este autor, define el estrés como “el estado que se manifiesta como un síndrome específico, consistente en todos los cambios producidos dentro de un sistema biológico”.

Asimismo, propone que la respuesta de estrés se constituye en un mecanismo conformado por tres etapas, al que denomina Síndrome General de Adaptación (SGA):

- a) *Reacción de alarma*: es la respuesta inicial del organismo cuando está expuesto repentinamente a diversos estímulos a los que no está adaptado. Tiene dos fases: choque: es la reacción inicial del organismo al agente estresor y sus síntomas son taquicardia, pérdida del tono muscular, disminución de la temperatura y presión sanguínea; se descarga adrenalina, corticotropina (ACTH) y corticoides; y contrachoque: es una reacción de rebote (defensa contra el choque) y de movilización defensiva, durante la cuál se produce incremento de corticoides, hipertensión, hiperglucemia, diuresis, hipertermia, etc. Muchas enfermedades asociadas a estrés agudo se producen en esta etapa.

- b) *Etapas de resistencia*: Cuando el estresor permanece por más tiempo, el organismo se defiende produciendo una “adaptación” al estresor junto con la mejora y desaparición de los síntomas de la primera etapa, caracterizándose por una mayor resistencia al estímulo específico y una menor resistencia a otros estímulos. Esto produce una impresión de que el

organismo está adaptado, pudiendo presentar síntomas inversos a los de la reacción de alarma.

- c) *Etapa de agotamiento*: Cuando el estresor permanece por más tiempo y este es severo, reaparecen los primeros síntomas, lo que puede causar trastornos psicofisiológicos más o menos generalizados o irreversibles.

Es decir, según esta teoría, el estrés se produce cuando ocurre una alteración causada por la acción de un agente externo o interno en el equilibrio interno del organismo y éste reacciona de forma extraordinaria realizando un esfuerzo para contrarrestar el desequilibrio. Las respuestas fisiológicas implican la activación del sistema nervioso simpático y de los sistemas neuroendocrinos corticosuprarrenales (secreción de glucocorticoides) y medulosuprarrenales (secreción de catecolamina) (Hall, Anderson, O'Grady, 1994).

La respuesta de estrés es por tanto extraordinaria, fundamentalmente a nivel fisiológico, implicando un esfuerzo y produciendo una sensación subjetiva de tensión ante cualquier demanda. Así, ante la presencia de estímulos intensos o de duración prolongada, se producirá una hiperactividad homeostática que se traducirá en cambios fisiológicos (elevación de la tasa cardíaca, descargas hormonales, etc.) (Gerits, 2000).

En manuales y tratados de psicología es frecuente encontrar el concepto de estrés positivo o *eustrés*, entendido como una respuesta de adaptación ante situaciones amenazantes, necesaria para adaptarse adecuadamente a requisitos vitales (punto de vista coincidente con el de Selye). Como contrapartida, se utiliza el término *distrés* o estrés negativo para referirse al fracaso de la adaptación anteriormente comentada. El *distrés* va unido a sentimientos de frustración, inseguridad, y desesperanza.

Este tipo de teorías presentan algunas limitaciones. Por una parte no son operativas ni están formuladas de manera científica y por otro lado, definen el estresor de manera redundante y circular, esto es, estresor es un estímulo que produce estrés (Guerrero, 1996). Por otra parte, la respuesta de estrés implica que

la persona ha sido sometida a un ambiente perturbador; sin embargo, éste no permite predecir la naturaleza de la respuesta al estrés; por el contrario, ante un estímulo determinado, pueden generarse en un solo organismo diversas respuestas simultáneamente.

Las respuestas de estrés suelen ser complejas, ya que al mismo tiempo ocurren en el nivel fisiológico, cognitivo y conductual.

2.1.3.- Teorías interaccionistas.

En este tipo de teorías el estrés es entendido como interacción entre las características del estímulo y los recursos de la persona. Desde esta perspectiva, se considera más importante la valoración que hace la persona de la situación estresora que las características objetivas de dicha situación, es decir, se enfatiza el papel de los factores cognitivos (pensamientos, ideas, creencias, actitudes, etc.) (Folkman y cols, 1986b).

Las definiciones basadas en la interacción estímulo-recursos personales tienen muchas ventajas, ya que no presuponen la naturaleza estresante en los estímulos externos, sino que su capacidad para inducir estrés está dada por la interacción con la persona, atendiendo así a las diferencias individuales. Así las respuestas varían de una persona a otra por las características propias como la edad, el sexo, la raza, la educación, la clase social, etc., y por los aspectos psicológicos propios como pueden ser las actitudes, creencias, valores, personalidad, etc. (Gil y León, 1998).

El modelo más conocido es el modelo de la valoración de Lazarus (Lazarus y Folkman, 1986), que propone una serie de procesos cognitivos de valoración de la situación y valoración de los recursos de la propia persona para hacer frente a las consecuencias negativas de la situación. En este sentido, Lazarus y Folkman (1986) definieron el estrés psicosocial como: "una relación particular entre la persona y su entorno, que es evaluado por éste como amenazante o que rebasa sus recursos y

pone en peligro su bienestar" considerando a la evaluación cognoscitiva como un importante elemento del proceso del estrés psicosocial que determina por qué y hasta qué punto una relación, o una serie de éstas, resulta o no estresante entre cada persona y su entorno.

Según estos autores, el estrés es un proceso interaccional, una relación particular entre la persona y la situación, que se produce cuando la persona valora que las demandas gravan o exceden sus recursos de ajuste y hacen que peligre su bienestar. Una definición dada por Sánchez-Cánovas (1991) es equivalente a la de estos autores pero va más lejos, propone que el estrés en sí mismo no es una variable simple, sino un sistema de procesos interdependientes, individuales en la evaluación y en el afrontamiento que median en la frecuencia, intensidad, duración y tipo de respuestas psicológicas y somáticas.

En este tipo de teorías nos encontramos con dos conceptos fundamentales que son la evaluación y el afrontamiento. La "evaluación" es definida como el mediador cognitivo de las reacciones de estrés, de las respuestas personales a los estímulos relevantes y es un proceso por medio del cual los sujetos valoran la situación, lo que está ocurriendo y todo ello relacionado con el bienestar personal de la persona. A la mediación o aproximación mediacional cognitiva, Lazarus la denomina evaluación o percepción (appraisal).

Según Lazarus y Folkman (1984) existen tres tipos de evaluación: primaria, secundaria y terciaria (afrontamiento). En la evaluación primaria la persona reacciona frente a una demanda interna o externa y valora si la situación puede ser amenazante (anticipación de un daño que aún no ocurre), causar daño o pérdida (daño psicológico producido), ser desafiante (demandas que implican ganancias y amenaza, que la persona siente que puede superarlas usando un buen *coping*); o provocar beneficio (no produce estrés). En definitiva, se trata de responder a la cuestión ¿qué significa esto para mí? El resultado de esta evaluación será determinante para que el suceso sea considerado bueno o malo, relevante o irrelevante, amenazante o no.

En la evaluación secundaria la persona considera sus habilidades para hacer frente a la situación, es decir, si el resultado de la anterior evaluación concluye que el suceso puede ser dañino, desafiante o amenazante, se pondrá en marcha una evaluación que tiene como objeto el análisis y la valoración de la capacidad del propio sujeto para afrontar el suceso que acaba de evaluar. En esta evaluación juegan un papel esencial los pensamientos anticipatorios, la historia previa de afrontamiento frente a situaciones similares y el resultado exitoso o no de la ejecución de cualquiera de las estrategias utilizadas anteriormente.

Por último, se producirá una reevaluación si la persona concluye de las anteriores evaluaciones que el suceso es amenazante, dañino o desafiante y los recursos o habilidades personales son escasos. En esta etapa de afrontamiento (*coping*) lo que se produce es un feedback que permite correcciones sobre valoraciones previas que lleva a la acción y ejecución de una estrategia previamente elaborada. Lazarus y Folkman (1984) describen el afrontamiento o *coping* como aquellos procesos conductuales y cognitivos constantemente cambiantes que se desarrollan para mejorar las demandas específicas internas y externas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de las respuestas del individuo. Se entiende el afrontamiento en función de lo que la persona piensa o hace y no en términos de su eficacia o resultados.

Para estos autores existen dos tipos de estrategias de afrontamiento, la de resolución de problemas y la segunda llamada de regulación emocional. La primera estaría dirigida a manipular o alterar el problema que está causando el malestar o a incrementar los recursos para hacer frente al problema, por ejemplo diseñando un nuevo método de solución de problemas, buscando ayuda de un profesional que nos oriente. La estrategia de regulación emocional estaría centrada en la emoción, en reducir el *distrés* asociado a la situación (Sánchez-Cánovas, 1991). Lazarus y Folkman (1984) consideran que las personas emplearán este segundo tipo de estrategia cuando experimenten que el estresor es algo perdurable o inmodificable como la muerte de un ser querido. Ejemplos de este tipo de estrategias serían llorar, distraerse, dormir, beber, etc.

Lo que diferencia el modelo interaccional de las otras aproximaciones teóricas es la gran relevancia que se le asigna a la evaluación cognitiva. En gran medida es la principal responsable de que la situación potencialmente estresante llegue o no a producir estrés en el sujeto y considera al individuo como parte activa en el proceso, interactuando con el medio ecológico.

2.2.- DEFINICIÓN DE ESTRÉS.

Cuando en su libro *Stress Without Distress (Estrés sin distrés)*, Hans Selye (1974) se preguntaba “¿qué es estrés?”, contestaba así: *“Todo el mundo lo ha experimentado, todo el mundo habla de él, pero pocas personas se han tomado la molestia de tratar de establecer qué es el estrés realmente... En las reuniones sociales escuchamos discusiones sobre el estrés de los ejecutivos, el producido por el desempleo, por los problemas familiares, por la polución, o por la muerte de un familiar... Pero la palabra “estrés” como “éxito”, “fracaso”, o “felicidad”, significa cosas diferentes para personas diferentes, de forma que definirlo es muy difícil”.*

A la hora de definir el concepto de estrés y su comprensión en el pensamiento científico, no es tarea fácil; no existe una definición unánimemente aceptada por la comunidad científica y en muchas investigaciones se usan diferentes definiciones en función de las diferentes perspectivas de que se partan. El concepto del estrés "adolesce de la ambigua bendición de ser demasiado bien conocido y demasiado poco entendido" (Travers y Cooper, 1997).

Sirva de ejemplo las siguientes definiciones de estrés:

1. En forma simplista, el estrés es a veces definido como una condición meramente muscular: "es una rigidez o endurecimiento de los músculos y del tejido conjuntivo que excede del tono necesario para su funcionamiento normal".
2. Según Hans Selye: "El estrés es una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda que se le imponga". Dicha respuesta puede ser de tipo psicológica (mental) o fisiológica (física/orgánica). La demanda se refiere a la causa del estrés (el estresor). Según la literatura

científica, el estrés implica cualquier factor que actúe internamente o externamente al cual se hace difícil adaptar y que induce un aumento en el esfuerzo por parte de la persona para mantener un estado de equilibrio dentro de él mismo y con su ambiente externo.

3. En línea con la anterior definición, la Organización Mundial de la Salud (OMS.) postula que el estrés es "el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción".
4. El estrés se origina a partir de estímulos físicos y sociales que someten a las personas a demandas que no pueden satisfacer de forma adecuada al tiempo que perciben la necesidad de satisfacerla. Se produce entonces un desajuste entre demandas ambientales y recursos disponibles (Peiró, 1993).
5. Lazarus y Folkman (1984) definen el estrés como conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo la situación valorada como algo que grava o excede sus propios recursos y pone en peligro su bienestar personal. Enfatizan los factores psicológicos o cognitivos y el proceso de evaluación.
6. El estrés es un fenómeno complejo que implica estímulos, respuestas y procesos psicológicos que median entre ambos. Supone un estado del organismo caracterizado por el sobreesfuerzo. Es un proceso dinámico que involucra diferentes variables que funcionan a diferentes niveles e interaccionan entre sí: agentes internos y externos, procesos de evaluación cognitiva, estrategias de afrontamiento, respuestas psicológicas y fisiológicas (reacción de estrés), variables moduladoras asociadas a elementos predisposicionales (tipo personalidad) y elementos demográficos (sexo, edad) (Sandín, 1995).
7. Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, el estrés es la tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves.

8. Podríamos definir el estrés como una enfermedad producto de una inadaptación a una sociedad competitiva y cambiante y provocada por el éxito o el fracaso, la salud o la enfermedad, la alegría o la tristeza..., es decir, todo acontecimiento de la vida personal o social al que el organismo da una respuesta inadecuada (Macías, 2005).
9. El estrés se define como la tensión entre necesidades, intereses, expectativas, sentimientos y los recursos disponibles para satisfacerlos (Holahan y Moos, 1987).
10. El Estrés es un estado psíquico caracterizado por una tensión nerviosa violenta y largamente acompañada de un grado de ansiedad importante resultante de modalidades del comportamiento determinadas por múltiples factores psicológicos y sociales (Jones y Wessely, 2003).
11. Es una enfermedad psicológica en donde se necesita de condiciones, de ajustes para afrontar y asimilar los problemas, pues, se corre un gran riesgo de que esta se haga más pronunciada (Koenen y cols., 2007).

Sin embargo, es innegable la atención que en forma creciente suscita su estudio, como consecuencia del reconocimiento de que el estrés constituye un factor muy importante en la patología y evolución de ciertas afecciones que aparecen en los primeros lugares de los cuadros de morbi-mortalidad de los países más avanzados.

La mayoría de nosotros pensamos que “estrés” es sinónimo de “preocupación” o de una forma de vida con muchas prisas. Si vives con prisas estas preocupado y si estás preocupado estás “estresado”. Sin embargo, para nuestro organismo, la palabra estrés tiene un significado mucho más amplio, es sinónimo de cambio. Cualquier cosa que cause un cambio significativo en nuestra vida, ya sea este positivo o negativo, puede causar estrés (Macías, 2005).

Aún los cambios imaginarios son estresantes, por ejemplo, si tienes que hacer algún pago importante y temes que no tendrás suficiente dinero para ello, o si te preocupa la posibilidad de ser despedido de tu trabajo, o si crees que te darán un aumento de sueldo o crees que te van a ascender. No importa si el evento es bueno o malo, real o imaginario, cualquier cambio significativo en la rutina cotidiana, en la salud de tu cuerpo o en el de tus seres queridos, puede producir estrés.

El estrés es la tensión física y mental que se siente cuando se está bajo presión; es decir, dentro de nuestro cuerpo se ha activado un sistema que nos advierte y nos prepara para enfrentar el cambio o el peligro. Es una defensa natural del organismo, que actúa como una reacción del cuerpo, como una respuesta del organismo (Buceta y Bueno, 1995).

Cualquier demanda, sea física, psicológica, externa o interna, buena o mala, provoca una respuesta biológica del organismo estereotipada. Esta respuesta lleva a cambios hormonales cuantificables, de forma que las modificaciones que estas secreciones hormonales provocan sobre nuestro organismo son las responsables de nuestras reacciones ante el estrés, ya sean funcionales u orgánicas (Buchanan y cols., 2006). Si estos cambios se hacen en armonía, es decir, si las respuestas son adecuadas al estímulo, o para explicarlo de otra manera, si están adaptadas a las normas fisiológicas de la persona, se habla de *eustrés* o buen estrés, indispensable para el desarrollo, el funcionamiento del organismo y la adaptación al medio. Pero, si las demandas del medio son excesivas, intensas y/o prolongadas, aún siendo agradables, y superan la capacidad de resistencia y de adaptación del organismo, llegamos al *distrés* o mal estrés (Jenkins y Baird, 2002).

Cada factor de estrés tendrá, por supuesto, una respuesta específica de acuerdo al agente causal, pero estará siempre acompañado por "una respuesta complementaria biológica y común a todos esos factores y por lo tanto no específica; es decir, independiente del tipo de factor causante, y que se traduce por un conjunto de cambios y de reacciones biológicas y orgánicas de adaptación general (Buceta, 1999; Milgram, 1986).

Este sistema de adaptación a veces no distingue entre factores realmente agresivos o exigencias de la civilización a una sociedad que evoluciona rápidamente, mucho más rápido que nuestros conceptos y sentimientos. Un examen, un informe laboral, una cita, un éxito inesperado o una frustración real o aparente por expectativas exageradas, pueden provocar cambios cardiovasculares, musculares, energéticos, plaquetarios, etc., preparando al organismo para la lucha, la que no siempre se produce, generando permanentes cambios funcionales en nuestros órganos, con una energía que no se consume y que irá provocando, si el estrés es prolongado, las enfermedades de adaptación o si el mismo es intenso y agudo, claudicación de órganos de acuerdo a la labilidad particular de la persona o tipo de personalidad (Lameiras y Faílde, 2000).

Para la valoración cualitativa entrarán en juego los valores, experiencias, personalidad, situación social, el grado de objetividad y subjetividad de la persona para percibir o atribuir como amenazante una determinada situación y responder con todas las respuestas psicobiológicas con que cuenta el organismo (Trujillo, 2006b).

El estrés constituye un factor de riesgo para diversas afecciones y debe ser tomado muy en serio. No sólo debe ser conocido sino que debe ser interiorizado por todos, puesto que constantemente estamos sometidos a su influencia.

El estrés es el epifenómeno aparente y resultante de un complejo mecanismo psiconeuroendocrinológico (como se evidencia en la dificultad de ubicarlo dentro sistemas clasificatorios) que comprende no ya el síndrome sino el sistema general de adaptación y su fracaso en la adaptación al medio y sus estresores como fuente generadora de *distrés*. La respuesta física, psíquica y biológica al estrés, con sus alteraciones en el equilibrio bioquímico y metabólico de nuestro organismo cuando llegan a la etapa de agotamiento, nos plantean la ubicación del *distrés* en la puerta de entrada de la medicina psicosomática. Este agotamiento lleva invariablemente a provocar, en primer lugar, trastornos funcionales, y luego las enfermedades de adaptación (Trujillo, 2006a; Trujillo, Oviedo-Joekes y Vargas, 2001; Martínez, 2001).

Como respuesta al estrés suelen observarse sentimientos contradictorios como amor-odio, rabia-afecto y tristeza-alegría. Sentimientos de temor y angustia

que junto a la tristeza y la culpa, se conglomeran para formar la columna vertebral que sostiene la desdicha humana, ya que alteran proyectos de vida e interfieren en el desarrollo de una vida más plena. (Buendía, 1990)

Así, esta relación particular entre la persona y su entorno que comporta el estrés psicológico puede tener un significado más o menos grave en función de la diferente sensibilidad de las personas.

Tenemos que dejar claro que la sola presencia de situaciones potencialmente estresantes, aunque se trate de situaciones muy poderosas, no es condición suficiente para que se manifieste el estrés, ni tampoco para predecir la duración e intensidad, ni sus efectos en el funcionamiento y la salud de las personas. Lógicamente estas situaciones tendrán mayor efecto estresante cuanto mayor sea la trascendencia, duración, frecuencia e intensidad de las mismas, pero el impacto de una misma situación será diferente en función de la presencia o ausencia de ciertas variables personales.

Las situaciones afectan a las personas según el momento y su estado emocional. Cada persona posee una especie de “filtro”, que le permite excluir, mitigar, o bien amplificar la percepción de la situación y sus demandas. Este “filtro” está ligado a cada persona con su carácter, sensibilidad, modo de enfrentar los sucesos, experiencias pasadas, y sus mecanismos de defensa (Trujillo, 2006c). Varios son los factores que lo determinarán, siendo los siguientes un ejemplo:

- La forma de evaluar el suceso y/o las capacidades para hacerle frente: mientras alguien, por ejemplo puede considerar un ascenso en su escala como una amenaza, para otro puede suponer un reto personal.
- La manera de hacer frente a las dificultades: negar el problema, aplazarlo o poner en marcha conductas de autocontrol, por citar sólo algunas, conlleva distintas consecuencias en la percepción del estrés.
- Características personales: las personas tenemos diferentes estilos de reaccionar ante las circunstancias que demandan un esfuerzo de nuestra parte, son rasgos que si bien no pueden considerarse como definitivos, sí es cierto que se van consolidando con la acumulación de experiencias, como por

ejemplo la emotividad o la reactividad al estrés. La tensión o el nerviosismo son variables individuales, tanto en su percepción como en sus consecuencias.

- Apoyo social: el número y calidad de relaciones que la persona mantiene puede servir como amortiguadores o amplificadores de los acontecimientos potencialmente estresantes, así como la habilidad para pedir consejo o ayuda. Últimamente se dice que es más importante la percepción que la persona tiene de apoyo social que el apoyo social real.

Si bien el ambiente físico puede ser un generador de estrés, es en el social donde se dan la gran mayoría de las situaciones que lo provocan (Devillard, 1990). Mientras algunos autores, como Holmes y Rahe (1967) y Labrador y Crespo (1993), han considerado los cambios vitales, pérdidas de personas o relaciones importantes, nueva situación laboral o nacimiento de un hijo, por poner unos ejemplos, como los desencadenantes del estrés, otros, como Kanner, Coyne, Schaefer y Lazarus (1981), señalan que los acontecimientos diarios y pequeñas contrariedades, al ser más frecuentes y próximos a la persona, pueden alterar en mayor medida la salud. Es posible, que ambos tipos se relacionen y determinen el estrés de forma mutua.

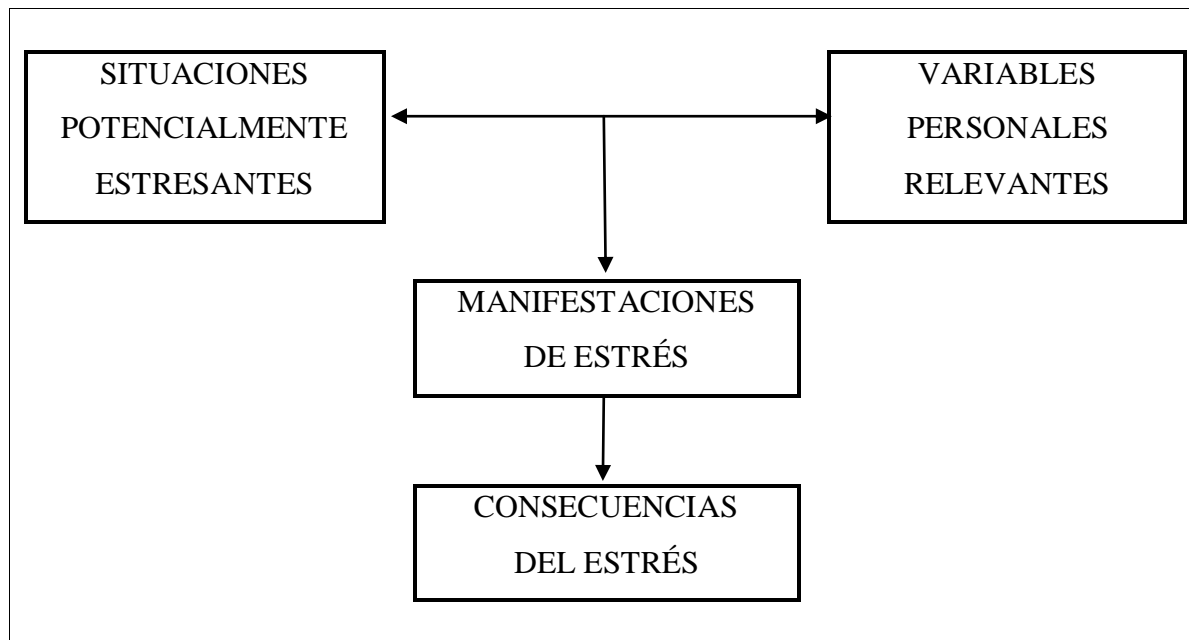
En líneas generales, se asume que el estrés está determinado por la interacción entre situaciones sobredemandantes o potencialmente estresantes (situaciones que tienen la propiedad de provocar estrés, aunque no necesariamente lo provoquen) y características personales relevantes (aquellas que en interacción con las situaciones potencialmente estresantes aumentan la probabilidad del estrés).

Esta interacción se produce, en primer lugar, en la percepción y valoración que la persona hace de las situaciones potencialmente estresantes y, en segundo lugar, en la percepción y valoración de los propios recursos para hacer frente a tales situaciones (Lazarus, 1991).

Del resultado de esta interacción dependerán la aparición, la duración y la intensidad de la respuesta de estrés, así como sus manifestaciones específicas (ansiedad, hostilidad, etc.).

La respuesta de estrés puede tener consecuencias favorables o perjudiciales en la salud de las personas que lo padecen. Un esquema básico podría ser el que aparece en la figura 2.

Figura 2: Esquema básico del estrés. (Fuente: Buceta, Bueno y Mas, 2001).



La vulnerabilidad psicosocial de la persona ha sido estudiada intensamente en los últimos años desde diversos ángulos y por múltiples investigadores, como Buceta, Bueno y Mas (2001) y Sandín y Chorot (1995). Se pueden referir como aceptados generalmente los siguientes:

1. La presencia y calidad de grupos de apoyo de la persona. Las personas de pocas amistades y carentes de familiares o compañeros que las apoyen aunque sea emocionalmente sufren de una mayor morbilidad que las personas que sí cuentan con un apoyo social beneficioso (Trujillo, 2003; Trujillo, 2006a).
2. Personalidad del tipo A. Las personas con grandes afanes de logro, hostilidad latente, sentimiento de carencia de tiempo para lograr sus fines y demás componentes de la personalidad tipo A, tienden a aumentar el valor

amenazante de las situaciones potencialmente estresantes y tienen más riesgo de enfermar de cardiopatías (Somerfield y McCrae, 2000).

3. Sucesos o "eventos" vitales. Las personas que han sufrido mayor número de determinados sucesos en la vida tales como la pérdida de familiares queridos y otros, tienden a padecer de mayor número de enfermedades y problemas de salud relacionadas con el estrés, según las clásicas investigaciones de Holmes y Rahe (1967).
4. Estilos de afrontamiento. Las personas pueden afrontar sus problemas con mayor o menor éxito en función del estilo que habitualmente adopten y esto, a su vez, está relacionado con la morbilidad. Es decir, las personas que adoptan estilos de afrontamiento caracterizados por la evitación, la huida, la negación, la autoculpación y la confrontación irracional están aumentando su vulnerabilidad al estrés, mientras que, las personas que adoptan estilos caracterizados por el afrontamiento activo, la evaluación positiva y la búsqueda racional de soluciones, la disminuirán (Folkman y cols., 1986b).
5. Niveles de autocontrol. Las personas pueden afrontar los problemas y controlar su propia conducta recurriendo a estereotipos codificados en la cultura a la que pertenece o recurrir a recursos creativos más adaptables a medios complejos y cambiantes. Parece existir cierta relación entre la rigidez de las soluciones y la vulnerabilidad al estrés y a ciertos tipos de enfermedades (Sherrod, 1982).
6. Autoaceptación de las propias potencialidades. Las personas pueden autoengañarse sistemáticamente en lo que respecta a su nivel de realización real y establecer un nivel de aspiración inadecuado al mismo y, en correspondencia, una conducta inadecuada. Existe cierta evidencia de que esto guarda relación con la hipertensión arterial, con probabilidad de ser inducida por la ausencia de recursos apropiados y habilidades eficaces para afrontar las situaciones potencialmente estresantes (Soderstrom y cols., 2000).

7. Eficacia en la adaptación a las exigencias de la vida moderna. Determinado tipo de conductas se hacen imprescindibles para lograr el éxito en la sociedad contemporánea, sin las cuales se puede producir un desajuste importante de la persona (Holahan, Moos y Schaefer, 1996).

8. Alexitimia. Aunque este concepto fue elaborado en la década de los setenta, en los últimos tiempos se ha ido acumulando una gran evidencia de que la incapacidad de expresar verbalmente los estados de ánimo propios guarda una fuerte relación con determinados problemas de salud. Quienes padecen altos niveles de alexitimia muestran una alteración caracterizada por: dificultad para identificar sentimientos y diferenciarlos de las sensaciones fisiológicas que acompañan a la activación emocional; dificultad para describir sentimientos a otras personas; constricción en los procesos simbólicos, expresada a través de la reducida capacidad de fantasía, rememoración y de manejo simbólico de las emociones y afectos, así como un patrón de pensamiento orientado a lo extremo, preocupado por los detalles y acontecimientos externos. Estas manifestaciones son conceptualizadas dentro de un patrón de personalidad expresado a través de un continuo que correlaciona positivamente con el neuroticismo, la depresión y la ansiedad (Herbert y Cohen, 1993).

9. Implicación-responsabilidad con las principales esferas de la vida (familia, trabajo, amistades y amores e ideas religiosas y filosóficas). Existe evidencia que la falta de implicación y de sentimiento de responsabilidad en tales esferas (que se ha denominado "sentido de la vida"), diferencia significativamente a los suicidas de las personas que no han atentado nunca contra su vida (Jakupcak y cols., 2006).

10. Control del destino o control del futuro. El grado en que la persona confíe en el éxito de su actividad futura en función del control que tiene sobre la misma, presenta una fuerte relación con la morbilidad (Jones, Hyams y Wessely, 2003).

Por supuesto que estas generalizaciones no constituyen el único contenido posible del concepto de vulnerabilidad psicosocial a nivel individual y es de esperar que la investigación en psicología elabore otras de valor similar. También resulta conveniente aclarar el evidente solapamiento parcial de las mismas, lo que requiere de un ulterior análisis conceptual.

Visto lo anterior podríamos decir que no es en ninguna medida producto de la casualidad que encontremos una evidente cercanía entre el concepto de vulnerabilidad psicosocial y lo que pudiera ser la aplicación del concepto epidemiológico de "factores de riesgo" aplicado a variables psicosociales, ya que ambos reflejan un mismo tipo de relación entre las mismas variables, con la diferencia de que, cuando se trata de factores de riesgo se acentúa la correlación estadística y se abstrae un poco del contenido de los mismos. La vulnerabilidad psicosocial pretende ser una hipótesis representativa de los mecanismos de determinación a nivel psicosocial del estado de salud, o sea, que acentúa el contenido de las relaciones más que el aspecto cuantitativo estadístico.

Llegado a este punto, debe tenerse en cuenta que el estrés es inicialmente una respuesta orgánica y psicológica a las adversidades, que en su evolución determina la instalación final de las alteraciones de salud.

A la hora de clasificar el estrés, el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales Texto Revisado (DSM-IV-TR, 2002) lo clasifica dentro de los trastornos de ansiedad. En esa sección se describen los siguientes trastornos: trastornos de angustia sin agorafobia, trastorno de angustia con agorafobia, agorafobia sin historia de trastorno de angustia, fobia específica, fobia social, trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno por estrés postraumático, trastorno por estrés agudo, trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de ansiedad debido a enfermedad médica, trastorno de ansiedad inducido por sustancias y trastorno de ansiedad no especificado.

De todos esos trastornos los que nos interesan para este trabajo son: el trastorno por estrés postraumático y el trastorno por estrés agudo. El primero, se caracteriza por la reexperimentación de acontecimientos altamente traumáticos,

síntomas debidos al aumento de la activación (*arousal*) y comportamiento de evitación de los estímulos relacionados con el trauma. Mientras que, el trastorno por estrés agudo se caracteriza por síntomas parecidos al trastorno por estrés postraumático que aparecen inmediatamente después de un acontecimiento altamente traumático.

Según el DSM-IV-TR (2002), las características diagnósticas del trastorno por estrés postraumático son las que se especifican en el cuadro 1.

Cuadro 1. Características diagnósticas del trastorno por estrés postraumático.

*La característica esencial del trastorno por estrés postraumático es la aparición de síntomas característicos que sigue a la exposición a un acontecimiento estresante y extremadamente traumático, y donde el individuo se ve envuelto en hechos que representan un peligro real para su vida o cualquier otra amenaza para su integridad física; el individuo es testimonio de un acontecimiento donde se producen muertes, heridos, o existe una amenaza para la vida de otras personas; o bien el individuo conoce a través de un familiar o cualquier otra persona cercana acontecimientos que implican muertes inesperadas o violentas, daño serio o peligro de muerte o heridas graves (Criterio A1). La respuesta del sujeto a este acontecimiento debe incluir temor, desesperanza y horrores intensos (o en los niños, un comportamiento desestructurado o agitado) (Criterio A2). El cuadro sintomático característico secundario a la exposición al intenso trauma debe incluir la presencia de reexperimentación persistente del acontecimiento traumático (Criterio B), de evitación persistente de los estímulos asociados a él y embotamiento de la capacidad de respuesta del individuo (Criterio C), y de síntomas persistentes de activación (*arousal*) (Criterio D). El cuadro sintomático completo debe estar presente más de 1 mes (Criterio E) y provoca un malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo (Criterio F).*

Entre los acontecimientos traumáticos que pueden originar un trastorno por estrés postraumático se incluyen (aunque no de forma exclusiva) los combates en el frente de guerra, ataques personales violentos (agresión sexual y física, atracos, robo de propiedades) ser secuestrado, ser tomado como rehén, torturas, encarcelamientos como prisionero de guerra o internamientos en campos de concentración, desastres naturales o provocados por el hombre, accidentes automovilísticos graves, o diagnóstico de

enfermedades potencialmente mortales. En los niños, entre los acontecimientos traumáticos de carácter sexual pueden incluirse las experiencias sexuales inapropiadas para la edad aun en ausencia de violencia o daño reales. Entre los acontecimientos traumáticos que pueden provocar un trastorno por estrés postraumático se incluyen (aunque no de forma exclusiva) la observación de accidentes graves o muerte no natural de otras personas a causa de la guerra, accidentes, ataques violentos, desastres o ser testigo inesperado de muertes, amputaciones o fragmentación de cuerpo. Los acontecimientos traumáticos experimentados por los demás y que al ser transmitidos al individuo pueden producir en él un trastorno por estrés postraumático comprenden (aunque no de forma exclusiva) actos terroristas, accidentes graves o heridas de envergadura vividos por un familiar o un amigo cercano, o la constancia de que el propio hijo padece una enfermedad muy grave. El trastorno puede llegar a ser especialmente grave o duradero cuando el agente estresante es obra de otros seres humanos (p.e., torturas, violaciones). La probabilidad de presentar este trastorno puede verse aumentada cuanto más intenso o más cerca físicamente se encuentre el agente estresante.

El acontecimiento traumático puede ser reexperimentado de varias maneras. Normalmente, el individuo tiene recuerdos recurrentes e intrusos (Criterio B1) o pesadillas recurrentes en las que el acontecimiento vuelve a suceder (Criterio B2). En algunos casos, por otra parte muy poco frecuentes, el individuo experimenta estados disociativos que pueden durar de pocos segundos a varias horas, o incluso días, durante los cuales se reviven aspectos del suceso y la persona se comporta como si en ese momento se encontrara en él (Criterio B3). Cuando el individuo se expone a estímulos desencadenantes que recuerdan o simbolizan un aspecto del acontecimiento traumático (p. ej., aniversarios del suceso, clima frío y nevado o guardias uniformados en los supervivientes de los campos de la muerte; clima cálido y húmedo en veteranos de la guerra del Sur del Pacífico; entrar en cualquier ascensor en una mujer que fue violada en uno de ellos), suele experimentar un malestar psicológico intenso (Criterio B4) o respuestas de tipo fisiológico (Criterio B5).

Los estímulos asociados al acontecimiento traumático acaban siendo persistentemente evitados. El individuo suele hacer esfuerzos deliberados para evitar caer en pensamientos, sentimientos o mantener conversaciones sobre el suceso (Criterio C1) y para eludir actividades, situaciones o personas que puedan hacer aflorar recuerdos sobre él (Criterios C2). En este comportamiento de evitación puede incluirse la amnesia total de un aspecto puntual del acontecimiento (Criterio C3). La disminución de la reactividad al mundo exterior, denominada «embotamiento psíquico» o «anestesia emocional», suele aparecer

poco después de que tenga lugar el acontecimiento traumático. El individuo puede manifestar una acusada disminución del interés o participación en actividades que antes le resultaban gratificantes (Criterio C4), una sensación de alejamiento o enajenación de los demás (Criterio C5) o una acusada disminución de la capacidad para sentir emociones (especialmente las que hacen referencia a la intimidad, ternura y sexualidad) (Criterio C6). El individuo puede describir una sensación de futuro desolador (p. ej., no creer en la posibilidad de obtener un trabajo, casarse, formar una familia o, en definitiva, de llevar a cabo una vida normal) (Criterio C7).

El sujeto con este trastorno padece constantemente síntomas de ansiedad o aumento de la activación (arousal) que no existían antes del trauma. Entre estos síntomas cabe citar la dificultad para conciliar o mantener el sueño, que puede deberse a pesadillas recurrentes donde se revive el acontecimiento traumático (Criterio D1), hipervigilancia (Criterio D4) y respuestas exageradas de sobresalto (Criterio D5). Algunos individuos manifiestan irritabilidad o ataques de ira (Criterio D2) o dificultades para concentrarse o ejecutar tareas (Criterio D3).

Además, pueden utilizarse las siguientes especificaciones para concretar el inicio y la duración de los síntomas del trastorno por estrés postraumático: “agudo”, cuando la duración de los síntomas es inferior a los 3 meses; “crónico”, cuando la duración de los síntomas es igual o superior a los 3 meses; o “de inicio demorado”, cuando entre el acontecimiento traumático y el inicio de los síntomas han pasado como mínimo 6 meses (DSM-IV-TR, 2002).

Las personas que sufren un trastorno por estrés postraumático pueden sentirse amargamente culpables por el mero hecho de haber sobrevivido cuando otros perdieron la vida. En ocasiones, y debido a que las actividades que simulan o simbolizan el trauma original interfieren acusadamente con sus relaciones interpersonales, pueden existir conflictos conyugales, divorcio o pérdida del empleo. También pueden aparecer los siguientes síntomas: afectación del equilibrio afectivo; comportamiento impulsivo y autodestructivo; síntomas disociativos; molestias somáticas; sentimientos de inutilidad, vergüenza, desesperación o desesperanza; sensación de perjuicio permanente; pérdida de creencias anteriores; hostilidad; retraimiento social; sensación de peligro constante; deterioro de las relaciones con

los demás, y alteración de las características de personalidad previas, cuando el agente estresante es de carácter interpersonal (p. ej., abusos sexuales o físicos en niños, peleas familiares, secuestros, encarcelamientos como prisionero de guerra o internamientos en campos de concentración, torturas) (DSM-IV-TR, 2002).

Evidentemente, como es de esperar en este tipo de trastornos, la intensidad, duración y proximidad de la exposición al acontecimiento traumático constituyen los factores más importantes que determinan las probabilidades de presentar el mismo. Por lo que, este trastorno puede aparecer en personas sin ningún factor predisponente, sobre todo cuando el acontecimiento es extremadamente traumático (Labrador, 1988).

Según el DSM-IV-TR (2002), las características diagnósticas del trastorno por estrés agudo son las que se especifican en el cuadro 2.

Cuadro 2. Características diagnósticas del trastorno por estrés agudo.

La característica esencial del trastorno por estrés agudo es la aparición de ansiedad, síntomas disociativos y de otro tipo que tiene lugar durante el mes que sigue a la exposición a un acontecimiento traumático de carácter extremo (Criterio A). Para más detalles sobre los tipos de acontecimientos estresantes, véase la descripción del trastorno por estrés postraumático. En el mismo momento del trastorno o con posterioridad a él, el individuo presenta al menos tres de los siguientes síntomas disociativos: sensación subjetiva de embotamiento, desapego o ausencia de la realidad que le rodea; desrealización; despersonalización, y amnesia disociativa (Criterio B). Después del acontecimiento traumático, éste es revivido de forma recurrente (Criterio C); el individuo presenta un acusado comportamiento de evitación de aquellos estímulos que pueden hacer aflorar recuerdos del trauma (Criterio D) y presenta síntomas significativos de ansiedad o aumento de activación (arousal) (Criterio E). Los síntomas provocan un malestar clínico significativo, interfieren acusadamente la actividad del individuo, o afectan notablemente a su capacidad para llevar a cabo tareas indispensables (Criterio F). Estas alteraciones duran por lo menos 2 días y no se prolongan más allá de las 4 semanas posteriores al acontecimiento traumático (Criterio G). El cuadro no se debe a los efectos fisiológicos directos de una sustancia (p. ej., drogas, fármacos) o a una enfermedad médica, no pueden explicarse mejor por la presencia de un trastorno psicótico breve y no constituyen una mera exacerbación de

un trastorno mental preexistente (Criterio H).

Como respuesta al acontecimiento traumático el individuo presenta síntomas disociativos. Los sujetos con trastorno por estrés agudo muestran una disminución de la reactividad emocional, lo cual suele traducirse en una dificultad o imposibilidad para encontrar placer en actividades que antes resultaban gratificantes y con frecuencia en un sentimiento de culpabilidad. A veces el individuo tiene dificultades para concentrarse, tiene la sensación de estar separado de su cuerpo, experimenta el mundo como irreal o fantástico o nota una progresiva incapacidad para recordar detalles específicos del acontecimiento traumático (amnesia disociativa). Además, debe haber por lo menos un síntoma de cada grupo de síntomas requeridos para el diagnóstico de trastorno por estrés postraumático. Al principio, el acontecimiento traumático es revivido repetidamente (p. ej., recuerdos, imágenes, pensamientos, sueños, ilusiones, episodios de flash back, sensación de estar reviviendo el suceso o aparición de malestar al exponerse a estímulos que recuerdan el trauma). Después, estos estímulos (p. ej., lugares, personas, actividades) propician comportamientos de evitación. Por último, aparece un aumento de la activación (arousal) (p. ej., dificultad para dormir, irritabilidad, falta de concentración, hipervigilancia, respuestas exageradas de sobresalto e inquietud motora) como respuesta a estos estímulos.

Las personas que sufren trastorno por estrés agudo pueden presentar síntomas de desesperación y desesperanza y si el acontecimiento traumático produjo la muerte o heridas graves a otras personas, pueden sentirse culpables por haber salido ilesas o no haber prestado la suficiente ayuda a los demás. Las personas con este trastorno suelen verse a sí mismas como las grandes responsables de las consecuencias de lo acaecido. Además, estas personas, poco después de sufrir el trauma, y debido a la negligencia que muestran por temas tan básicos como la salud o la propia seguridad, pueden sufrir múltiples problemas, mayor riesgo de desarrollar un trastorno por estrés postraumático y comportamientos de riesgo o de carácter impulsivo (DSM-IV-TR, 2002).

Este tipo de trastorno es vivido de diferente manera en función de las diferentes culturas. Es decir, aunque algunos acontecimientos suelen ser vividos traumáticamente por la mayoría de personas, la intensidad y el tipo de las respuestas pueden estar modulados por las diferencias culturales en el valor que se

da a las pérdidas humanas. Además pueden existir estrategias de adaptación características de culturas específicas. Por ejemplo, los síntomas disociativos pueden presidir las respuestas agudas de estrés en aquellas culturas en que este tipo de comportamientos está sancionado (DSM-IV-TR, 2002).

Por otro lado, y según la Clasificación Internacional de Enfermedades 10ª revisión (CIE-10, 1992), a la hora de clasificar el estrés lo hace dentro de la "F43 Reacciones a estrés grave y trastornos de adaptación". En esta categoría se describen los siguientes trastornos: reacción a estrés agudo, trastorno de estrés post-traumático, trastornos de adaptación, otras reacciones a estrés grave, y reacción a estrés grave sin especificación.

Esa categoría, incluye trastornos que se identifican no sólo por la sintomatología y el curso, sino también por uno u otro de los dos factores siguientes: antecedentes de un acontecimiento biográfico, excepcionalmente estresante capaz de producir una reacción a estrés agudo o la presencia de un cambio vital significativo, que de lugar a situaciones desagradables persistentes que llevan a un trastorno de adaptación (CIE-10, 1992).

Aunque situaciones de estrés psicosocial más leve ("acontecimientos vitales") puedan precipitar el comienzo o contribuir a la aparición de estos trastornos, su importancia estará en función de factores individuales, a menudo propios de su idiosincrasia, tales como una vulnerabilidad específica. En otras palabras, el estrés no es un factor ni necesario ni suficiente para explicar la aparición y forma del trastorno. Los trastornos agrupados en esta categoría aparecen siempre como una consecuencia directa de un estrés agudo grave o de una situación traumática sostenida. El acontecimiento estresante o las circunstancias desagradables persistentes son un factor primario y primordial, de tal manera que en su ausencia no se hubiera producido el trastorno (CIE-10, 1992).

La CIE-10 (1992) caracteriza el trastorno de reacción a estrés agudo según el cuadro 3.

Cuadro 3. Características del trastorno de reacción a estrés agudo.

F43.0 Reacción a estrés agudo:

Trastorno transitorio de una gravedad importante que aparece en un individuo sin otro trastorno mental aparente, como respuesta a un estrés físico o psicológico excepcional y que por lo general remite en horas o días. El agente estresante puede ser una experiencia traumática devastadora que implica una amenaza seria a la seguridad o integridad física del enfermo o de persona o personas queridas (por ejemplo, catástrofes naturales, accidentes, batallas, atracos, violaciones) o un cambio brusco y amenazador del rango o del entorno social del individuo (por ejemplo, pérdidas de varios seres queridos, incendio de la vivienda, etc.). El riesgo de que se presente un trastorno así aumenta si están presentes además un agotamiento físico o factores orgánicos (por ejemplo, en el anciano).

También juegan un papel en la aparición y en la gravedad de las reacciones a estrés agudo, la vulnerabilidad y la capacidad de adaptación individuales, como se deduce del hecho de que no todas las personas expuestas a un estrés excepcional presentan este trastorno. Los síntomas tienen una gran variabilidad, pero lo más característico es que entre ellos se incluya, en un período inicial, un estado de "embotamiento" con alguna reducción del campo de la conciencia, estrechamiento de la atención, incapacidad para asimilar estímulos y desorientación. De este estado puede pasarse a un grado mayor de alejamiento de la circunstancia (incluso hasta el grado de estupor disociativo) o a una agitación e hiperactividad (reacción de lucha o de huida). Por lo general, están presentes también los signos vegetativos de las crisis de pánico (taquicardia, sudoración y rubor).

Los síntomas suelen aparecer a los pocos minutos de la presentación del acontecimiento o estímulo estresante y desaparecen en dos o tres días (a menudo en el curso de pocas horas). Puede existir amnesia completa o parcial para el episodio.

Además, según la CIE-10 (1992) la sintomatología de este trastorno puede incluir: crisis aguda de nervios, reacción aguda de crisis, fatiga del combate o "shock" psíquico.

Por lo que se refiere a la caracterización del trastorno de estrés post-traumático, la CIE-10 (1992) lo hace como se refleja en el cuadro 4.

Cuadro 4. Características del trastorno de estrés post-traumático.

F43.1 Trastorno de estrés post-traumático:

Trastorno que surge como respuesta tardía o diferida a un acontecimiento estresante o a una situación (breve o duradera) de naturaleza excepcionalmente amenazante o catastrófica, que causarían por sí mismos malestar generalizado en casi todo el mundo (por ejemplo, catástrofes naturales o producidas por el hombre, combates, accidentes graves, el ser testigo de la muerte violenta de alguien, el ser víctima de tortura, terrorismo, de una violación o de otro crimen). Ciertos rasgos de personalidad (por ejemplo, compulsivos o asténicos) o antecedentes de enfermedad neurótica, si están presentes, pueden ser factores predisponentes y hacer que descienda el umbral para la aparición del síndrome o para agravar su curso, pero estos factores no son necesarios ni suficientes para explicar la aparición del mismo.

Las características típicas del trastorno de estrés post-traumático son: episodios reiterados de volver a vivenciar el trauma en forma de reviviscencias o sueños que tienen lugar sobre un fondo persistente de una sensación de "entumecimiento" y embotamiento emocional, de desapego de los demás, de falta de capacidad de respuesta al medio, de anhedonia y de evitación de actividades y situaciones evocadoras del trauma. Suelen temerse, e incluso evitarse, las situaciones que recuerdan o sugieren el trauma. En raras ocasiones pueden presentarse estallidos dramáticos y agudos de miedo, pánico o agresividad, desencadenados por estímulos que evocan un repentino recuerdo, una actualización del trauma o de la reacción original frente a él o ambos a la vez.

Por lo general, hay un estado de hiperactividad vegetativa con hipervigilancia, un incremento de la reacción de sobresalto e insomnio. Los síntomas se acompañan de ansiedad y de depresión y no son raras las ideaciones suicidas. El consumo excesivo de sustancias psicotrópicas o alcohol puede ser un factor agravante.

El comienzo sigue al trauma con un período de latencia cuya duración varía desde unas pocas semanas hasta meses (pero rara vez supera los seis meses). El curso es fluctuante, pero se puede esperar la recuperación en la mayoría de los casos. En una pequeña proporción de los enfermos, el trastorno puede tener durante muchos años un curso crónico y evolución hacia una transformación persistente de la personalidad (ver F62.0).

En lo referente a la caracterización del trastorno de adaptación, la CIE-10 (1992) lo hace como se refleja en el cuadro 5.

Cuadro 5. Características del trastorno de adaptación.

F43.2 Trastornos de adaptación:

Estados de malestar subjetivo acompañados de alteraciones emocionales que, por lo general, interfieren con la actividad social y que aparecen en el período de adaptación a un cambio biográfico significativo o a un acontecimiento vital estresante. El agente estresante puede afectar la integridad de la trama social de la persona (experiencias de duelo, de separación) o al sistema más amplio de los soportes y valores sociales (emigración, condición de refugiado). El agente estresante puede afectar sólo al individuo o también al grupo al que pertenece o a la comunidad.

Las manifestaciones clínicas del trastorno de adaptación son muy variadas e incluyen: humor depresivo, ansiedad, preocupación (o una mezcla de todas ellas); sentimiento de incapacidad para afrontar los problemas, de planificar el futuro o de poder continuar en la situación presente y un cierto grado de deterioro del cómo se lleva a cabo la rutina diaria. El enfermo puede estar predispuesto a manifestaciones dramáticas o explosiones de violencia, las que por otra parte son raras. Sin embargo, trastornos disociales (por ejemplo, un comportamiento agresivo o antisocial) puede ser una característica sobreañadida, en particular en adolescentes. Ninguno de los síntomas es por sí solo de suficiente gravedad o importancia como para justificar un diagnóstico más específico. En los niños los fenómenos regresivos tales como volver a tener enuresis nocturna, utilizar un lenguaje infantil o chuparse el pulgar suelen formar parte del cortejo sintomático. Si predominan estas características debe recurrirse a F43.23.

El cuadro suele comenzar en el mes posterior a la presentación del cambio biográfico o del acontecimiento estresante y la duración de los síntomas rara vez excede los seis meses, excepto para el F43.21, reacción depresiva prolongada.

Además, según la CIE-10 (1992) la sintomatología de este trastorno puede incluir: "shock cultural", reacciones de duelo, y hospitalismo en niños.

Por lo que se refiere al resto de categorías, esto es: otras reacciones a estrés grave, y reacción a estrés grave sin especificación, la CIE-10 (1992) no las caracteriza como a las anteriores, sólo se limita a nombrarlas.

A la hora de hacer una comparación de los criterios diagnósticos de investigación de la CIE-10 (1992) para la reacción de estrés aguda, estos difieren de los del DSM-IV-TR (2002) en diversos aspectos: 1) se incluyen los síntomas primarios de ansiedad; 2) los síntomas deben aparecer en la primera hora de haber tenido lugar el acontecimiento o situación estresante, y 3) los síntomas deben empezar a remitir no más allá de las 8 horas para acontecimientos estresantes transitorios o de las 48 horas para los más prolongados. Además los criterios diagnósticos de investigación de la CIE-10 (1992) no exigen la presencia de síntomas disociativos o de reexperimentación persistente del acontecimiento estresante.

Por lo que respecta a la comparación con respecto al trastorno por estrés postraumático, los criterios diagnósticos de investigación de la CIE-10 (1992) proponen un criterio distinto para valorar el carácter estresante de una situación o acontecimiento determinados: éstos deben tener una «naturaleza extraordinariamente amenazadora o catastrófica, susceptible de provocar un malestar permanente en prácticamente cualquier persona» y no establecen una duración mínima de los síntomas. Mientras que, en el DSM-IV-TR (2002) el Criterio D (es decir, síntomas por aumento de la activación) no se considera indispensable, pudiendo ser sustituido por la incapacidad de recordar aspectos importantes del trauma.

Como hemos podido observar y a pesar de la relevancia social y elevada frecuencia, tanto el DSM-IV-TR (2002) como la CIE-10 (1992), obvian la clasificación de los trastornos asociados al estrés crónico. Sólo la CIE-10 (1992) reconoce en parte la importancia de los trastornos secundarios a la experiencia de estrés crónico, pero la incluye en la categoría de los trastornos de la personalidad y del comportamiento del adulto. Concretamente se denomina "Transformación persistente de la personalidad tras experiencia catastrófica" (F 62.0), que puede incluir: transformación de la personalidad tras experiencias de campo de concentración,

desastres y catástrofes, cautiverio prolongado con peligro inminente de ser ejecutado, y exposición prolongada a situaciones amenazantes para la vida como ser víctima de un acto terrorista o de torturas.

La transformación de la personalidad tras experiencia catastrófica, descrito en personas que sufren alteraciones persistentes de la personalidad después de exposición prolongada a situaciones extremas, como campos de concentración, secuestros, torturas, exposición prolongada a situaciones amenazantes, etc., se puede presentar como forma evolutiva del trastorno postraumático de estrés, aunque en ocasiones ha sido descrito como desarrollo directo de sus circunstancias etiológicas (CIE-10, 1992). El mayor número de estudios sobre este síndrome ha sido realizado en supervivientes de los campos de concentración nazis, aunque hay también algunos sobre secuestros prolongados (como el que describe el "síndrome de Estocolmo") y sobre la experiencia de prisioneros americanos en Corea y Vietnam.

Quizá la primera dificultad está en la relativa complejidad de categorizar el concepto de estrés crónico, que se contrapone a la elegante simpleza con que el concepto de evento o acontecimiento puede ser trasladado a instrumentos de medida, y, por lo tanto, a la investigación empírica. Sin embargo, el estrés crónico es un elemento importante en la salud mental de la población, aunque su definición departe considerablemente de la habitualmente propuesta para estrés psicosocial.

El estrés crónico es un concepto más próximo al de tensión o sobrecarga que al de cambio o acontecimiento, y ha sido definido por Wheaton como "*El conjunto de amenazas, exigencias, constricciones o limitaciones estructurales que, por el mero hecho de su presencia, ponen en cuestión la integridad operativa del organismo*" (Turner y Wheaton, 1997).

Las tres características más importantes del estrés crónico son:

- 1.- su capacidad de poner en riesgo la integridad del organismo, bien de manera actual o potencial, dependiendo de su intensidad;

- 2.- su carácter de problema o cuestión que debe ser resuelta, y cuya persistencia indefinida acabará por causar daño o deterioro y;
- 3.- su relevante interferencia con la identidad personal, en el sentido de que alteran aspectos de valía personal o autovaloración, sensación de control, eficacia, papel o rol social, contribución o importancia para la comunidad, etc.

Por definición, los rasgos patológicos presentes son de desarrollo posterior a la experiencia prolongada de estrés, y consisten principalmente en actitudes persistentes de desconfianza, recelo y hostilidad, sentimientos de vacío y desesperanza, de estar continuamente amenazado o en situación desesperada, vivencias de extrañeza, que pueden llegar a la despersonalización, y tendencia al aislamiento social (Labrador y Crespo, 1994).

Se trata de un cuadro grave, cuyos rasgos clínicos principales pueden afectar varias áreas, provocando las siguientes alteraciones:

- 1.- Alteración en la regulación de afectos e impulsos, incluye la inestabilidad emocional, que es el elemento diagnóstico más importante de este grupo, con accesos de ira, tendencias autodestructivas, preocupaciones suicidas, conductas arriesgadas y dificultad en experimentar sentimiento de intimidad con otra persona, tanto desde el punto de vista afectivo como sexual (Lazarus, 2000).
- 2.- Alteraciones de la atención y consciencia, consistentes sobre todo en amnesia para gran parte del periodo traumático, episodios disociativos, sentimientos de despersonalización y desrealización, alteraciones de la autopercepción, sensación de ineficacia, resentimiento, con sensación de perjuicio y daño, sentimientos de culpa y responsabilidad por sus sufrimientos o los de sus compañeros, vergüenza, sensación de ser incomprendido y, en ocasiones, negación y minimización de la experiencia traumática vivida (Leserman y cols., 2000).

- 3.- Alteraciones en la relación interpersonal, con incapacidad de confiar en los demás, tendencia a la repetición de experiencias traumáticas, o a victimizar a otros (Lamberth, 1982).
- 4.- Somatización e hipocondría, afectando sobre todo al sistema digestivo y cardiopulmonar, dolor crónico y disfunción sexual (McEwen, 1998).
- 5.- Alteración de sistemas de significado, con desesperación, desesperanza, indefensión, descreimiento, con abandono de sus creencias y convicciones habituales, y, en ocasiones, adopción de otras diametralmente opuestas (León y cols, 2001).
- 6.- Alteraciones en la percepción del agresor, adoptando sus creencias y valores (fenómeno descrito como "lavado de cerebro") o manteniendo ideas distorsionadas sobre el agresor y sus circunstancias, que llegan a la idealización del agresor y deseos de ayudarlo o temor a que sea dañado, fenómeno conocido como "síndrome de Estocolmo" (Levav, Greenfeld y Baruch, 1979).

Volviendo al ámbito teórico del modelo transaccional, el estrés psicológico se ha entendido como un particular tipo de relación entre la persona y el ambiente (Lazarus, 1966; Lazarus y Folkman, 1986 y 1987). La relación de estrés es aquella en que las demandas (evaluadas) agotan o exceden los recursos personales. La unidad de análisis es una continua "transacción" o encuentro que es evaluado por la persona como pérdida o daño, amenaza de daño, o desafío (o reto). En este sentido, el concepto de evaluación primaria se refiere a la evaluación de una situación como irrelevante, positiva o estresante (de daño/pérdida, de amenaza, o de desafío/reto).

Una vez que una persona ha evaluado una transacción como estresante, entran en juego los procesos de afrontamiento (*coping*) para manejar la relación problemática establecida entre persona y ambiente. Este proceso influencia la subsiguiente evaluación de la persona y, por tanto, el tipo e intensidad de reacción de estrés.

Los conceptos “evaluación secundaria” y “reevaluación” se refieren precisamente a estos procesos cognitivos. Concretamente, el primero incluye la evaluación de la posible eficacia de las estrategias de afrontamiento y de las consecuencias de su utilización; mientras que el segundo se refiere al cambio efectuado en una evaluación previa a partir de nueva información recibida de la propia persona y/o del entorno.

Puesto que la evaluación de la persona constituye un aspecto central en el proceso del estrés, Lazarus y Folkman (1986) han considerado su enfoque cognitivo del estrés como una teoría fenomenológica.

El término transacción implica que el estrés no está ni en la persona ni en el ambiente, sino que refleja la conjunción de una persona con sus particulares motivaciones y creencias, y un ambiente cuyas características incluyen daño, amenaza o desafío. Transacción también implica proceso. La relación de estrés, lejos de permanecer estática, es constantemente cambiante como resultado de las continuas interacciones entre la persona y el ambiente. Por ejemplo, en el afrontamiento centrado en el problema, los términos de la relación pueden ser cambiados, lo cual afectará posteriormente a la evaluación. En el afrontamiento centrado en la emoción puede cambiarse el significado del objeto de estrés, como cuando la persona niega o se distancia de una amenaza, lo cual también afectará posteriormente la evaluación (Lazarus, 2000).

En efecto, el estrés es un proceso multivariado, que incluye estímulos, respuestas, y actividades mediadoras de evaluación y afrontamiento; hay una constante retroalimentación entre la sucesión de eventos, cambios en las relaciones persona-ambiente, estrategias de afrontamiento y evaluaciones.

La teoría transaccional del estrés implica grandes dificultades de medida. En ella se abandona un simple análisis basado en estímulos y respuestas y se nos presenta un sistema fluido que incluye multitud de procesos y variables que influyen los unos a los otros en el tiempo y a través de contextos cambiantes (Schwarzer y Schwarze, 1996).

En el cuadro 6 se presenta de forma más gráfica esta concepción del estrés como un sistema de variables y procesos interdependientes y en ella se pretende atender la cuestión de qué es el estrés y cómo puede ser medido. Aunque Lazarus (1990) incluye las variables mediadoras de mayor interés teórico para él, advierte que pueden sustituirse y añadirse otros mediadores distintos.

Cuadro 6. Sistema de variables para los procesos emocionales y de estrés (Fuente: Buceta, Bueno y Mas, 2001; adaptado de Lazarus, 1990).

Antecedentes causales	Procesos mediadores	Efectos inmediatos	Efectos a largo plazo
	Interacción 1... 2... En cada interacción Tiempo 1... 2...	3...n 3...n	
<u>Variables del individuo</u>			
Valores, compromisos y metas	Evaluación primaria	Afecto	Bienestar psicológico
Creencias tales como Autoestima	Evaluación secundaria (opciones de afrontamiento)	Cambios fisiológicos	Salud/enfermedad somáticas
Dominio			
Sentido de control			
Confianza interpersonal			
<u>Variables ambientales</u>			
Demandas	Afrontamiento (incluyendo uso del apoyo social) dirigido:	Cualidad del resultado de la interacción	Funcionamiento social
Recursos (ej., red de apoyo social)	— al problema		
Obligaciones	— a la emoción		
Aspectos temporales			

Nota: Aunque no se muestra aquí, el modelo es recursivo. Además, debe advertirse el paralelismo entre efectos a corto y largo plazo.

Por otro lado, debe tenerse en cuenta que el cuadro 6 trata el nivel psicológico de análisis que es, desde luego, nuestro principal motivo de interés. Sin embargo, puesto que en las investigaciones y la teoría sobre el estrés, el afrontamiento y la

adaptación son por fuerza interdisciplinarias, deben ser abordadas a distintos niveles, entre los que se encuentran, además de la interpretación psicológica, la social y la fisiológica. Una integración de estos niveles de análisis en el modelo transaccional fue presentada en el trabajo de Lazarus y Folkman (1984).

Por lo que respecta al concepto de reacción de estrés de combate, este se encuentra vinculado a las situaciones de conflicto bélico, desgraciadamente de actualidad debido al creciente número de conflictos bélicos y de su cronificación en el tiempo, y la presencia de un contingente cada vez más numeroso en misiones internacionales.

El Estrés de Combate (*combat stress*), también conocido como Fatiga de Combate (*Battle Fatigue*), constituye una entidad nosológica que ha estado sometida a lo largo de toda la historia de la Psiquiatría y Psicología Militar a continuos estudios y revisiones, con el fin de detectar los factores precipitantes de su aparición y de llevar a cabo medidas preventivas y de tratamiento adecuadas para mitigar sus efectos en el personal militar sometido a una situación extrema (como lo representan los conflictos bélicos) y sus repercusiones en el buen desarrollo de la misión (Neal y cols., 2003).

La mayor parte de estos estudios sobre el Estrés de Combate se realizaron en la Segunda Guerra Mundial, centrandose su atención en los factores psicológicos que desencadenaban este cuadro, y en como las medidas de cohesión grupal influían positivamente en la no aparición del mismo. Posteriormente, durante la guerra del Vietnam llegaron a realizar estudios, en acompañamiento con las tropas en el campo de batalla (Rodríguez-Palancas y cols., 2006).

El Estrés de Combate se define como la tensión emocional, mental o física, que deriva de la exposición al combate o a situaciones similares a éste (retaguardia), incluso en situaciones que no implican un contacto directo con el mismo (Turner y cols., 2005).

Este hecho tiene como consecuencia no sólo el malestar de la persona con la aparición de un cortejo de signos y síntomas tanto físicos como psicológicos, sino

que en ocasiones le puede llevar a poner en riesgo su propia vida y la del grupo, así como el buen desarrollo de la misión (Vogt y Tanner, 2007).

2.3.- ESTRESORES

Desde la concepción de estrés como estímulo, los estresores podrían definirse como aquellos estímulos o acontecimientos ambientales que obligan a llevar a cabo cambios adaptativos por parte del sujeto sobre el que inciden, provocándole un aumento de la tensión emocional y dificultando los patrones normales de respuesta.

Las categorías que engloban tales acontecimientos son las siguientes (Elliot y Eisdorfer 1982):

- estresores agudos, limitados en el tiempo (por ejemplo, una patrulla que es atacada con fuego real);
- secuencias estresantes (por ejemplo, la muerte de uno de los padres del soldado);
- estresores intermitentes crónicos (por ejemplo, los turnos de vigilancia en zona de conflicto);
- estresores crónicos continuos (por ejemplo, vivir durante 6 meses en zona de conflicto)

Desde hace tiempo se ha resaltado que el ser humano ha sufrido un cambio en cuanto al tipo de estresores a los que normalmente se enfrenta, ya que mientras nuestros antepasados habitaban en medios caracterizados por estímulos físicos hostiles y amenazantes, en la sociedad occidental actual las amenazas a las que nos enfrentamos son predominantemente psicológicas.

Al principio del estudio del estrés, sólo se consideraron como estresores los estímulos físicos (Selye, 1950), pero a partir de los estudios de Mason de principios de los 70, se aceptó que las reacciones al estrés pueden ser desencadenadas tanto por estímulos físicos como por psicológicos (Sapolsky, 1995).

Actualmente se reconoce una fuerte relación entre diversos factores sociales y la salud, de forma que el aislamiento social se considera un factor de riesgo comparable a fumar, la obesidad o alteraciones en la presión sanguínea (Cacioppo, 1994).

Resulta muy difícil determinar cómo afecta y cuánto dura un acontecimiento estresante cotidiano, sobre todo si se trata de situaciones de estrés agudo donde el sujeto se enfrenta a una estimulación física, como la realización de un trabajo pesado, o psicológica en la que debe decidir rápidamente o hacer una valoración de una situación concreta.

Según el "principio de especificidad relativa de la respuesta" (Lacey, Bateman y VanLehn, 1953), cada persona tiene una tendencia a reaccionar de forma determinada que se repite ante todos los estresores a que es sometido.

Por todo ello, las situaciones de laboratorio resultan muy útiles para el estudio de las respuestas psicofisiológicas a estresores agudos de distinta naturaleza, al permitir, por un lado, estudiar esas respuestas en determinadas muestras de sujetos en condiciones controladas para poder ser posteriormente generalizadas a otras situaciones semejantes, y por otro, el control de numerosas variables moduladoras.

En este contexto conviene señalar que, la reactividad a los estresores de laboratorio en humanos ha sido asociada al inicio y curso de enfermedades cardiovasculares (Kirschbaum y cols., 1995).

Los estudios pueden ser de campo y, por tanto, llevados a cabo en un contexto real, y de laboratorio. Si bien los primeros tienen mayor poder de generalización y extrapolación, los de laboratorio permiten mayor control de la situación, facilidad de aplicación y posibilidad de replicación.

Sin embargo, cada vez es mayor el acercamiento entre ambas aproximaciones, ya que las investigaciones actuales tratan de reproducir en el laboratorio situaciones estresantes de la vida real.

Existen tres clases de estresores: físicos, sociales y psicológicos. Entre los estresores físicos están el ruido, la radiación, las toxinas y todas las demás sustancias concretas que pueden ejercer algún impacto en nuestro organismo. A menos que sean muy severos, con el tiempo tendemos a adaptarnos a la mayoría de los estresores físicos.

Los estresores sociales provienen de nuestra interacción con las demás personas o con grupos humanos de nuestro entorno. Algunos acontecimientos, como la pérdida de un ser humano, pueden producir efectos agudos y sumamente perjudiciales. Los conflictos con los demás constituyen otra fuente de estrés bastante común. Los sistemas caóticos son estresantes para cualquier persona. Estos estresores sociales son externos y por lo regular están, al menos parcialmente, bajo nuestro control.

En cambio, los estresores psicológicos tienen lugar en el interior de nuestra psique y comprenden todas las emociones como frustración, ira, odio, celos, miedo, ansiedad, tristeza, autocompasión y sentimientos de inferioridad. Selye sostiene que la activación emocional es uno de los efectos más frecuentes del estrés y que, cuando el estado emocional negativo es crónico e intenso, puede ser más dañino para nuestra salud que los estresores físicos.

Se han descrito, como estresores de tipo emocional: la pérdida de personas u objetos amados; el conflicto inter o intrapersonal; el cambio relacionado con el desarrollo del individuo (pubertad o menopausia) o con la variación en su localización geográfica (cambio de domicilio o de país); el desajuste interpersonal sin conflicto evidente, o personal en ausencia de los primeros tres tipos de estresores ya mencionados (pérdida, conflicto, cambio); el estrés agudo o crónico, no relacionados con los primeros tres tipos de estresores; el aislamiento o soledad, no relacionados con los primeros tres tipos de estresores; el sentimiento de impotencia y miedo ante desastres naturales; y el fracaso o frustración, igualmente no relacionados con los primeros tres tipos de estresores (Trujillo y Fernández, en prensa).

Por lo que se refiere a los estresores del combate, Van der Kolk (1984), propone una clasificación de los estresores de guerra, en cinco categorías: exponerse al combate, participar o ser testigo del abuso de la violencia, afrontar la muerte o las heridas graves de compañeros de la unidad de combate, entrar en contacto con personas muertas o heridas en la batalla y quedar aislado de los compañeros de la unidad de combate.

Otros autores, señalan otros estresores adicionales, que consideran de no menor importancia que los anteriores: Afrontar la perspectiva de la muerte de uno mismo, ser herido y exponerse a condiciones inhumanas (climas extremos, enfermedades tropicales, alimentación inadecuada, higiene totalmente insuficiente, etc.)

2.4.- VARIABLES SITUACIONALES POTENCIALMENTE ESTRESANTES.

Múltiples situaciones externas a las personas y demandas internas de éstas pueden tener el potencial suficiente como para provocar estrés. E incluso, en ocasiones, aunque la situación objetivamente no sea muy estresante (por ejemplo, puede que sea agobiante para una persona, pero que no lo sea para otra), si una persona interpreta dicha situación como un peligro, o como una amenaza potencial, surgirá la reacción de estrés. Por lo tanto, aunque hagamos un listado exhaustivo de factores que pueden desencadenar estrés, dicho listado estará siempre incompleto.

La importancia que las características contextuales (entorno de trabajo) tienen para determinar la respuesta del individuo está en función del grado de precisión o ambigüedad que dicho contexto presente. Es decir, cuando una situación tiene mucha "fuerza", las variables personales son poco importantes porque el comportamiento está muy pautado. Por el contrario, si la situación no es clara, se presta a la interpretación del sujeto. En este caso, las características del individuo son más determinantes de su conducta (Cano-Vindel, 2002).

En general, son potencialmente estresantes las situaciones que pueden tener trascendencia para las personas, que implican cambios significativos en su vida cotidiana, o que las obligan a sobrefuncionar para manejarlas o adaptarse a ellas, sobretudo si son novedosas, inciertas, ambiguas, conflictivas, difíciles o insolubles, o resultan dolorosas, desagradables, molestas, incómodas o poco gratificantes (Buceta, Bueno y Mas, 2000; Trujillo, 2006a). Estas situaciones tienen características como las siguientes:

- a) Amenazan la seguridad de las personas (personal, económica o laboral), tanto la propia como la de los demás, la inversión personal en alguna cuestión concreta

(proyecto de trabajo), el cumplimiento de alguna tarea o compromiso, su autoconfianza, su autoestima o su autorrealización, su imagen ante los demás, la posibilidad de conseguir algo muy deseado, su relación de pareja y su vida familiar, sus relaciones interpersonales, sus fuentes de obtención de gratificación, su desarrollo personal y todo aquello que sea valorado como importante por la persona y lo interprete como amenaza en esa situación;

- b) Atentan contra los principios, valores y creencias fundamentales de las personas (principios éticos y morales, como “no puedo disparar a una persona porque mi religión me lo prohíbe”; creencias como “hay que quedar bien con los demás”), contra normas o costumbres de funcionamiento personal o contra su propia intimidad;
- c) Exigen un sobreesfuerzo físico y mental (tareas que requieren una actividad física intensa, tareas que exigen la máxima concentración, períodos de actividad sin apenas descanso) y/o un rendimiento elevado y unos resultados satisfactorios;
- d) Implican la toma de decisiones difíciles, la obligación de asumir responsabilidades y/o riesgos considerables, o la necesidad de actuar rápidamente, sin tiempo para pensar; someterse a una evaluación social, es decir, situaciones en las que el comportamiento de una persona puede ser evaluado, por otras que ésta considera relevantes (jefes, compañeros, subordinados, amigos íntimos, etc.);
- e) Plantean problemas y conflictos difíciles de solucionar (situaciones interpersonales en las que, aparentemente, “se haga lo que se haga se queda mal”; situaciones problemáticas en una misión);
- f) Conlleven la exposición a algo desagradable, doloroso, molesto o incómodo (estar hospitalizado, someterse a reconocimientos médicos dolorosos, «dar la cara» ante los jefes para dar explicaciones); la realización de tareas monótonas, aburridas o poco interesantes o gratificantes (un trabajo rutinario sin incentivos de ningún tipo);

- g) Suponen la restricción de la actividad normal (vivir 24 horas al día en un acuartelamiento del que no se puede salir) y/o la dependencia excesiva de los demás (tener que esperar la decisión de otras personas sin poder hacer nada, depender de los compañeros para poder conseguir los objetivos de la misión);
- h) Propician la aparición de sentimientos de inutilidad (qué pinto yo aquí si no puedo hacer nada) o fracaso (no conseguir los objetivos previstos);
- i) Consisten en la agresión de otras personas, tanto la agresión física como la agresión verbal, o la agresión y el abuso a través de acciones de distinto tipo (ser insultado, que un compañero o jefe se beneficie del trabajo de otro sin haberle consultado).

Las mismas manifestaciones del estrés (los síntomas de ansiedad, tener menos energía, etc.) y sus efectos perjudiciales (rendir peor, tener crisis asmáticas, etc.) son potencialmente estresantes, pudiendo provocar más estrés, tanto su presencia real como las cogniciones que anticipan la posibilidad de que aparezcan (en la línea del conocido “miedo al miedo” o “miedo a los síntomas”). Por ejemplo, a una persona con insomnio como consecuencia del estrés, puede provocarle más estrés encontrarse muy cansada durante el día, no poder rendir en su trabajo como le gustaría, y pensar que por la noche no podrá conciliar el sueño.

Las situaciones potencialmente estresantes pueden presentarse de diferentes maneras. En ocasiones son eventos de gran importancia, que basta con que aparezcan una sola vez para que provoquen reacciones de estrés intensas, duraderas y perjudiciales (situaciones traumáticas como padecer abusos sexuales, tener un accidente grave o perder a un compañero en un control o patrulla).

Otras veces, se trata de sucesos que también son importantes pero que necesitan una exposición más prolongada, o bien coincidir con otros sucesos estresantes, para provocar una reacción de estrés que sea perjudicial (la enfermedad de un compañero).

Y en otras ocasiones, son múltiples sucesos menores los que sumando su impacto estresante pueden favorecer la presencia de un estrés prolongado suficientemente severo (pequeños pero continuos problemas laborales o interpersonales junto a dificultades menores pero frecuentes en la convivencia familiar).

Las situaciones potencialmente estresantes no son sólo situaciones negativas (perder a un ser querido, divorciarse, tener problemas laborales, etc.), también pueden serlo situaciones positivas que, sin embargo, conllevan algún elemento amenazante para la persona que se expone a ellas. Por ejemplo, ascender a un empleo superior es una situación en principio positiva, pero puede suponer una mayor responsabilidad, más situaciones de conflicto interpersonal, la obligación de hablar en público y exponerse a numerosas situaciones de evaluación social, pudiendo resultar, por tanto, muy estresante.

Así mismo, las situaciones que pueden provocar estrés no incluyen únicamente la presencia de excesos (muchas horas de trabajo, mucha responsabilidad, algo muy traumático, numerosos conflictos interpersonales, una elevada evaluación social, etc.), sino también déficits que pueden resultar muy impactantes para la persona afectada (monotonía, aburrimiento, falta de interés, mínima actividad, sentirse infrutilizado, fracasado o poco respetado, escaso desarrollo personal), por lo que tanto los excesos como los déficits deben ser considerados.

En el contexto laboral, la Comisión Europea, DGEAS (2002) ha recogido en un informe los siguientes factores que pueden desencadenar estrés:

- Exceso y falta de trabajo
- Tiempo inadecuado para completar el trabajo de modo satisfactorio para nosotros y para los demás
- Ausencia de una descripción clara del trabajo, o de la cadena de mando
- Falta de reconocimiento o recompensa por un buen rendimiento laboral
- No tener oportunidad de exponer las quejas

- Responsabilidades múltiples, pero poca autoridad o capacidad de tomar decisiones
- Superiores, colegas o subordinados que no cooperan ni nos apoyan
- Falta de control o de satisfacción del trabajador por el producto terminado fruto de su trabajo
- Inseguridad en el empleo, poca estabilidad de la posición
- Verse expuesto a prejuicios en función de la edad, el sexo, la raza, el origen étnico o la religión
- Exposición a la violencia, a amenazas o a intimidaciones
- Condiciones de trabajo físico desagradables o peligrosas
- No tener oportunidad de servirse eficazmente del talento o las capacidades personales
- Posibilidad de que un pequeño error o una inatención momentáneos tengan consecuencias serias o incluso desastrosas
- Cualquier combinación de los factores anteriores

2.5.- CARACTERÍSTICAS PERSONALES RELEVANTES.

Las reacciones de los distintos individuos frente a los diferentes estresores que los pueden afectar están en cierto modo condicionadas por sus perfiles de personalidad. No todos los organismos responderán del mismo modo, teniendo en cuenta que gran parte de las respuestas al estrés dependen de factores psicológicos, y sobre todo, no todos desarrollarán las mismas enfermedades de adaptación ante la persistencia de las condiciones de estrés.

Los factores genéticos no dan cuenta de toda la variabilidad individual en la sensibilidad ante el estrés, lo que ha llevado a investigar el papel de los factores psicosociales como moduladores (mediadores) de su efecto en la salud.

La respuesta física, psíquica y biológica al estrés, con sus alteraciones en el equilibrio bioquímico y metabólico de nuestro organismo cuando llegan a la etapa de agotamiento, nos plantean la ubicación del *distrés* en la puerta de entrada de la medicina psicosomática. Este agotamiento lleva invariablemente a provocar, en primer lugar, trastornos funcionales, y luego las enfermedades de adaptación.

Por lo que se refiere al género, los hombres y las mujeres no experimentan el estrés de la misma forma.

Las variaciones de la sensibilidad a lo largo del ciclo menstrual, los distintos significados que atribuyen a un problema, el modo en que enfrentan los obstáculos, y hasta diferentes tipos de estresores, como diferentes maneras de ver la vida, descontando las diferencias biológicas, son todos factores importantes que marcan las diferencias.

En diferentes estudios se ha observado que en las mujeres impactan mucho más los estresores internos (síndrome premenstrual: molestias, dolores, cambios

ánimicos, etc.) que las situaciones extremas, que sí afectan más a los hombres (problemas laborales, por citar un ejemplo).

Por otra parte, muchos de los acontecimientos estresantes son compartidos por ambos sexos, pero sin embargo algunos son específicos de las mujeres:

- embarazo con o sin pareja estable/ser único sostén del hogar;
- ser víctima de violencia o acoso sexual/maltrato físico o psicológico en el hogar;
- dificultad entre ser ama de casa y profesional y sostener los dos roles sin inconvenientes/multiplicidad de tareas superpuestas/desgaste por tareas rutinarias y no remuneradas como son las tareas del hogar; e
- infertilidad

La presencia de situaciones potencialmente estresantes, aun tratándose de situaciones muy poderosas, no es condición suficiente para que se manifieste el estrés, ni tampoco para predecir la duración e intensidad del mismo, ni sus efectos específicos en el funcionamiento y la salud de las personas. Como ya se ha señalado, debe considerarse la interacción entre las situaciones potencialmente estresantes y determinadas variables personales que han mostrado ser relevantes en este contexto. Lógicamente, cuanto mayor sea la trascendencia objetiva de la situación, su frecuencia, duración e intensidad, mayor será su potencial estresante, pero el impacto de una misma situación será diferente en función de la presencia o ausencia de variables personales como las que se comentan a continuación.

La idea de que las personas tenemos (o carecemos) de ciertas disposiciones personales que implicarían una tendencia a adquirir (o no) algunas enfermedades, afectando así mismo a su desarrollo y desenlace, ha estado presente en la explicación de enfermedades, principalmente las idiopáticas.

A partir de la publicación de Kobasa (1979) el constructo de resistencia (*hardiness*) ha recibido una atención considerable como variable psicosocial posible moderadora del efecto del estrés en la salud. Este concepto se refiere a

características personales que cumplen una función de fuente de resistencia ante eventos estresantes. Las disposiciones de la personalidad resistente serían tres: compromiso, control y desafío.

Como ya se ha dicho anteriormente, este trabajo de investigación se basa en el modelo propuesto por Lazarus y Folkman (1984), tan ampliamente aceptado por los especialistas en este campo. Según estos autores, la presencia y el impacto del estrés dependen de la valoración que las personas hacen de la situación estresante y de los propios recursos para hacerle frente.

El tipo de valoraciones más habituales puede depender de patrones de conducta y estilos de afrontamiento relativamente estables, de valores, creencias y actitudes que pueden afectar la atención selectiva, el procesamiento de la información y el juicio sobre los propios recursos, de la existencia o ausencia reales de recursos eficaces para controlar las situaciones estresantes y de la disponibilidad o falta de disponibilidad de apropiados apoyos sociales (Trujillo, 2006b; Trujillo, Oviedo-Joekes y Vargas, 2001).

2.5.1.- Autoeficacia.

Se puede definir como los pensamientos que cada persona tiene acerca de sus capacidades para poder emitir una conducta exitosa y lograr así determinados resultados. La relación entre pensar y hacer es el pensamiento auto-referente, o lo que es lo mismo los juicios que hacen las personas sobre sus capacidades para generar con éxito una conducta y conseguir resultados positivos. Si estos juicios son positivos nuestra confianza percibida será elevada (Auerbach, 1989 y Carver y Scheier, 1994).

De forma, que cuanto más confianza percibamos tener mayor será nuestra motivación para realizar actividades que puedan incrementar nuestra competencia. Por el contrario, una baja confianza en nosotros mismos, nos hará evitar ciertas actividades y entornos que nos pueden enriquecer, viéndose limitado el desarrollo

de nuestras capacidades (Averill, 1973; Bandura, 1977; Compas, Malcarne y Fondacaro, 1988 y Trujillo, 2006a).

Es importante que la confianza en nosotros mismos se fundamente en una evaluación acertada de las capacidades que poseemos, que generemos un buen auto-referente, ya que de no ser así la adaptación a nuestro ambiente sería poco funcional y nada operativa. Esto es, si sobrestimamos nuestras capacidades para llevar a cabo una determinada tarea es fácil que fracasemos en su consecución, viéndose mermada la eficacia percibida. Por el contrario, si infravaloramos nuestras capacidades muy probablemente no realizaremos la tarea, lo que hará que no podamos corregir el juicio negativo sobre nuestra capacidad de ejecución, negándonos la oportunidad de saber verdaderamente lo que somos capaces de hacer, viéndose así mermada nuestra tenacidad. Además, la confianza en nosotros determina la cantidad de esfuerzo y tiempo que vamos a dedicar a una tarea, de forma que cuanto mayor confianza tengamos sobre nuestras capacidades más persistentes seremos y más esfuerzo realizaremos para desarrollar una actividad (Bandura, 1987).

Las personas con elevada confianza percibida atribuyen sus fracasos a un esfuerzo insuficiente, lo que genera niveles moderados de activación que invita a la acción y, así, a la auto-superación. Sin embargo, las personas que se consideran ineficaces suelen atribuir sus fracasos a deficiencias en sus habilidades, lo que provoca elevados niveles de activación que acaban dificultando la acción y, como consecuencia, un mal aprendizaje y la no auto-superación. En resumidas cuentas, las personas eficaces construyen su futuro enfrentándose con operatividad al presente, lo que hace que sean menos propensas a sufrir estrés (Billings y Moos, 1981).

La confianza en realizar con éxito una conducta se puede adquirir y mantener a través de distintos mecanismos. Así, el dominio sobre las circunstancias aumenta la confianza, ya que nos permite la consecución de nuestros objetivos, consecución que se torna en una recompensa valiosa (reforzamiento positivo), mientras que las experiencias de fracaso la disminuyen. Para aumentar la probabilidad de éxito en la ejecución de actividades y, así, de la obtención de la recompensa que supone éste,

es recomendable enfrentarse en un primer momento a tareas simples para después, de forma progresiva, enfrentarse a tareas más complejas cada vez (programa de reforzamiento continuo sin error). No obstante, si bien es cierto que el éxito continuo en la ejecución de las primeras tareas aumenta la confianza en nosotros mismos también es verdad que es conveniente, una vez que estamos seguros de nuestra capacidad, someternos a algunas circunstancias que puedan desencadenar algún fracaso que otro, con el fin de desarrollar tolerancia a éste (resistencia a la frustración mediante un programa de reforzamiento intermitente de razón o intervalo variable) (Billings y Moos, 1984 y Billings y cols., 2000).

En ocasiones, también es conveniente compararnos con otras personas que estén pasando por las mismas circunstancias que nosotros, ya que observando y teniendo como referente su comportamiento podemos evaluar si nuestras capacidades son o no suficientes (mecanismo de comparación con modelos de referencia) (Cooper y Farangher, 1993 y Blanco-Picabia, 2001).

Otras veces, cuando la tarea requiere un gran esfuerzo de ejecución y es difícil conseguir el éxito, podemos llegar a reforzar la confianza en nuestras capacidades mediante los comentarios de aliento y consecución de personas a las que les otorgamos capacidad para evaluar nuestras posibilidades de éxito, debido a que confiamos en ellas (seguimiento de reglas e instrucciones). No obstante, debemos tomar con cautela los comentarios de aquellos que nos tienen afecto, ya que la evaluación que puedan hacer de nuestras capacidades podría ser exagerada y, por lo tanto, poco realista (Bolger, 1990 y Cramer, 1998).

Por último, si al ejecutar una actividad estamos en un estado de excesivo nerviosismo entonces lo más probable es que nuestra operatividad disminuya perdiendo confianza en nuestras capacidades, lo que nos desorganizará más aún, instaurándose en nuestro repertorio el ciclo nerviosismo-inoperancia mediante un mecanismo de retroalimentación negativa. Esto es, si estamos relajados y en buena forma física, lo que se consigue con ejecuciones múltiples de las tareas objetivo, capacidad de sufrimiento y perseverancia (adiestramiento y entrenamiento) entonces seremos optimistas respecto a nuestras capacidades para lograr el éxito, optimismo que, a su vez, nos protegerá contra el nerviosismo mediando un mecanismo de

retroalimentación positiva, Cuanto más tranquilos estemos más operatividad conseguiremos, lo que hará que estemos más tranquilos y, así, de forma cíclica, más operatividad alcanzaremos por instauración en nuestro repertorio de cadenas conductuales de serenidad-operatividad (Coyne, Aldwin y Lazarus, 1981 y Bramsen, Van der Ploeg y Borres, 2006).

Resumiendo, lo que nos hace aumentar la confianza en nuestras capacidades son los logros de ejecución, la tolerancia a la frustración, saber que poseemos capacidad de sufrimiento porque ya hemos sufrido y lo hemos superado, la comparación realista con terceras personas, el aliento de personas de confianza y, algo muy importante, una buena forma física.

Ahora bien, ante situaciones críticas si bien es importante la confianza, no lo es menos la *eficiencia*. A veces, cegados por la confianza en nosotros mismos derrochamos recursos personales sin necesidad, sin caer en la cuenta que no sólo hay que dar solución a los problemas si no que además se debe conseguir esto con el menor coste de respuesta posible. Ser eficiente supone saber donde esta el punto de equilibrio entre el beneficio conseguido y el coste de respuesta dado para alcanzarlo.

2.5.2.- Patrones de conducta.

Los patrones de conducta son las predisposiciones de las personas en cuanto a sus actitudes y el modo de afrontar situaciones condicionadas por la escala de valores en uso en una sociedad determinada (Price, 1982). Se constituye así en la suma de rasgos de una persona (personalidad, actitudes, creencias, conducta manifiesta y una determinada activación psicofisiológica).

Los patrones de conducta detectados (Tipo-A, Tipo-B, y Tipo-C) presentan en general características definidas que muchas veces permiten predecir algunos aspectos de su conducta como así también estadísticamente su riesgo patógeno. Esto no implica que características del Tipo-A o Tipo-C, por ejemplo, no aparezcan

en el otro o su riesgo patógeno no coincida estadísticamente (Buceta, Bueno y Mas, 2001).

Las personas a las que se las denomina con personalidad Tipo-A o con patrón de conducta Tipo-A, corresponden a perfiles psicológicos donde predomina una respuesta excesiva. Predomina la hiperactividad, irritabilidad, son ambiciosas, agresivas, hostiles, impulsivas, impacientes crónicas, tensas y competitivas, ya sea con su medio ambiente y con ellas mismas y sus relaciones interpersonales son problemáticas y con tendencia a la dominancia.

Así pues, el patrón de conducta Tipo-A es característico de personas que perciben su entorno como opuesto u opositor con sus objetivos y amenazadores de su autoestima. Son individuos tendientes a ejercer la dominación y a competir, se sienten impulsados a vivir en forma permanente como bajo las pautas propias de un estado de lucha, lo que los lleva a actuar con manifiesta agresividad hacia los demás. Elabora estrategias conductuales de lucha por la obtención del control, está en permanente competencia. Mantiene su organismo en activación constante y prolongada, llevándolo a un estado de resistencia y tensión. Sin embargo su conducta no llega a ser consumatoria. La inhibición de la conducta constituye una forma de claudicación del organismo en su intento de adaptación al medio.

Estas personas con respuesta autonómica al estrés poseen mayor predisposición a padecer patologías cardiovasculares (Buceta y Bueno, 1995, 1996). A su vez, tienen con frecuencia elevado el colesterol LDL (malo) o disminuido el colesterol HDL (bueno) y acumulan asimismo otros factores de riesgo, obesidad, nicotínismo e hipertensión.

Es importante recordar en este punto que estas personas reaccionan de esta manera cuando su corteza temporal y la amígdala cerebral se encuentran activadas y, desde el punto de vista bioquímico, hay predominio de las vías noradrenérgica y simpático adrenérgica, generando las conductas de huida y lucha con estados emocionales displacenteros y responden al modelo del Sistema Activador de la Acción (Cano-Vindel y Miguel-Tobal, 1994; Martínez, 2001).

El patrón de conducta Tipo-C (o personalidad Tipo-C) se presenta en personas introvertidas, obsesivas, que interiorizan su respuesta al estrés, pasivas, resignadas y apacibles, extremadamente cooperadoras, sumisas y conformistas, siempre controlando las expresiones de hostilidad y deseosas de aprobación social. Tienen estadísticamente mayor predisposición a reumas, infecciones, alergias, afecciones dermatológicas variadas e incluso al cáncer, este último asociado a la inhibición inmunitaria de la que padecen en general estas personas (Buceta y Bueno, 1996).

Desde el punto de vista anatómico se encuentran activadas la corteza orbitofrontal y la zona septohipocámpica. Las vías bioquímicas alteradas son la serotoninérgica y corticosuprarrenal (corticoesteroides) y el estado emocional predominante es displacentero, con miedo, ansiedad y depresión (se producen cambios en las vías de serotonina que forman parte de la reacción general de estrés, como así también la excesiva liberación de la hormona adrenocorticotrópica (ACTH) y cortisol).

Las personas del Tipo-C responden con inhibición inmunitaria y conductual ante el estrés de acuerdo al modelo del Sistema Inhibidor de la Acción, también llamado periventricular o de castigo (Cano-Vindel y Miguel-Tobal, 1994; Martínez, 2001).

Las personas con patrón de conducta Tipo-B (o personalidad Tipo-B) son en general tranquilas, confiadas, relajadas, confiadas en sus potencialidades, atentas tanto a la satisfacción como a la obtención del bienestar personal; mantienen relaciones interpersonales relajadas, están abiertos a las emociones, incluso las que manifiestan hostilidad (Buceta y Bueno, 1996).

El Tipo-B corresponde al Sistema Activador de la Acción (sistema de recompensa) y son la corteza frontal y el hipotálamo ventromedial las zonas activadas. Hay predominio de vías noradrenérgica y simpaticoadrenérgica (médula suprarrenal). Predomina la activación inmunitaria y el estado emocional es agradable por reducción de la activación o por activación placentera (Cano-Vindel y Miguel-Tobal, 1994; Martínez, 2001).

En general, se asume que la presencia del patrón de conducta Tipo-A (con sus tres componentes: competitividad, impaciencia y hostilidad) y sobre todo del componente hostilidad, y la ausencia del patrón denominado “dureza” o “fortaleza mental” (con sus tres componentes: control, compromiso y reto), aumentan el valor amenazante de las situaciones potencialmente estresantes. Esto sucede, probablemente, porque bajo la influencia de la hostilidad, la competitividad y la ausencia de retos, se perciben más amenazantes de lo que en realidad son; porque como consecuencia de la falta de control y de compromiso, no se perciben recursos personales suficientes para enfrentarse a ellas con eficacia; y porque, debido a la impaciencia, se pretende afrontarlas con la máxima urgencia (Buceta, Bueno y Mas, 2001).

La presencia del patrón de conducta Tipo-A, o de alguno o algunos de sus componentes, puede favorecer, en ocasiones, un rendimiento más alto en determinados contextos, pero al mismo tiempo, puede contribuir a deteriorar la salud de la persona que está rindiendo, lo que a largo plazo favorecerá, así mismo, déficits de rendimiento. El problema, en estos casos, es que los beneficios del patrón de conducta Tipo-A (tener éxito en una misión) suelen ser más inmediatos que sus posibles perjuicios (problemas cardiovasculares), consolidándose, así, este patrón de conducta que aumenta la vulnerabilidad de las personas a sufrir estrés y padecer sus efectos adversos.

Por lo que se refiere a la intervención para la modificación del patrón de conducta Tipo-A para conseguir una forma de actuar habitual más saludable, lo más frecuente es el intento de potenciar el patrón dureza y el desarrollo de sus tres componentes: reto, compromiso y control. También se interviene intentando modificar los estilos de negación, evitación y escape de situaciones potencialmente estresantes con el objetivo de desarrollar un estilo de afrontamiento más eficaz y saludable (Beech, Burns y Sheffield, 1986; Meichenbaum y Jaremko, 1987; Labrador, 1992a).

2.5.3.- Locus de Control.

El término de locus de control se ha usado para referirse al concepto de control interno v/s control externo desarrollado por Rotter (1966). Este concepto forma parte de la teoría del aprendizaje social de Rotter. Dentro de esta teoría, las expectativas juegan un papel importante y se distinguen varios tipos; las expectativas generalizadas para el éxito, las expectativas generalizadas de confianza interpersonal y las expectativas generalizadas de control del refuerzo, interno v/s externo.

El concepto de locus de control se refiere al grado con que el individuo cree controlar su vida y los acontecimientos que influyen en ella. En términos generales, constituye una expectativa generalizada o una creencia en la que se vive, relacionada con la previsibilidad y estructuración del mundo (Parkes, 1984).

Cuando una persona percibe que un determinado evento reforzador es contingente con su propia conducta, esto es, considera que ejerce influencias importantes sobre el curso de su propia vida, se dice que tiene un control interno del refuerzo. Si, por el contrario, una persona percibe un refuerzo como una consecuencia directa de su comportamiento, pero no totalmente contingente con él, y posee la creencia de que estos acontecimientos están determinados por fuerzas externas fuera de su alcance, tal como la suerte o el destino, se dice entonces que tiene un control externo del refuerzo. (Penhall, 2001)

Según Manstead y Van der Pligt (1998), que lo define como percepción estable de mayor o menor contingencia entre la conducta y las consecuencias de ésta, se pueden inferir dos posibles relaciones entre el locus de control y el control conductual percibido:

- Un locus de control más interno llevaría a que el sujeto considerara, en general, a la conducta propia como más controlable, ya que si las consecuencias de la conducta dependen de él, también los factores que la generan dependerán de su persona.
- La internalidad o externalidad del locus de control no tiene relación con el control conductual percibido para una conducta específica, ya que los sujetos pueden establecer claramente la diferencia existente entre el

control que tiene en la realización de la conducta y el control que tienen sobre las consecuencias de éstas. Ambas variables actuarían por separado en la intención de conducta.

El control, es una de las variables más importantes en cuanto al manejo de las situaciones de estrés. Tener o percibir algún control sobre las situaciones o eventos estresores, aumenta el grado de tolerancia al estrés y reduce la severidad de sus efectos negativos.

Los sujetos que se perciben como portadores de una baja capacidad de control del medio, suelen ser más vulnerables en su afrontamiento a los eventos estresores.

Los sujetos con un locus de control externo, atribuyen los resultados obtenidos a fuerzas externas que están fuera de su control; mientras que los sujetos con un locus de control interno, establecen una relación directa entre sus comportamientos y los refuerzos y resultados que obtienen.

2.5.4.- Valores, creencias y actitudes.

Beck (1984) se ha referido a la influencia de los valores, las creencias y las actitudes rígidas, irracionales y disfuncionales, tanto sobre la atención selectiva y el procesamiento mental de las situaciones potencialmente estresantes, como sobre la apreciación de los propios recursos para hacer frente a tales situaciones. Según este autor, el estrés perjudicial coincide con la activación de cogniciones estables (valores, creencias y actitudes) que propician una valoración sesgada de las situaciones potencialmente estresantes y de los propios recursos, con una clara tendencia a percibir más, y más graves, experiencias estresantes, y a infravalorar la eficacia de los recursos de afrontamiento personales.

Así mismo, Beck (1984) sugiere que el contenido de los valores, las creencias y las actitudes más estables afecta a la interpretación que se hace de las

situaciones, dependiendo de este contenido, en gran parte, el que las situaciones sean más o menos estresantes. Por ejemplo, para una persona que valore mucho la opinión que los demás tienen de ella, resultará más estresante una situación concreta en la que tenga que exponerse a la evaluación de otras personas, que para otra persona que, aun valorando la opinión de los demás, tenga una creencia del tipo siguiente: “lo que yo hago no le puede gustar a todo el mundo”.

Del mismo modo, la rigidez de cogniciones muy íntimas que sean significativas en un determinado contexto puede influir en la valoración que las personas hacen de sus propios recursos. Así, por ejemplo, una persona muy “perfeccionista” que tenga creencias rígidas como “siempre tengo que hacerlo todo muy bien” o “nunca puedo cometer ningún error”, tenderá a infravalorar sus experiencias de afrontamiento y, como consecuencia de ello, desarrollará una menor confianza en sus propios recursos que afectará su valoración de éstos en ocasiones futuras. Mientras que otra persona más flexible, que “se permita a sí misma no ser tan perfecta” tenderá a evaluar sus experiencias de forma más objetiva, reconociendo la eficacia de sus recursos, detectando y solucionando los déficits reales existentes e incrementando, de esta manera, la probabilidad de valorar más alto (dentro de límites realistas) sus posibilidades de afrontamiento.

En general, parece que la tendencia a evaluar la realidad de las situaciones potencialmente estresantes y de los propios recursos de manera más objetiva y sobre esta base objetiva (no apartándose de ella), de forma optimista, reduce la probabilidad del estrés y de su impacto perjudicial, puesto que la objetividad implica la contemplación abierta de la evidencia de los hechos con independencia de los propios valores, creencias y actitudes, así como el cuestionamiento de éstos si no están avalados por tal evidencia, contraponiéndose a la valoración sesgada (favorecedora del estrés) que suele estar presente cuando la influencia de cogniciones rígidas tiene más peso (Buceta, Bueno y Mas, 2001).

Aun así, la valoración objetiva no garantiza la ausencia de estrés ya que puede suceder que, objetivamente, existan una situación muy amenazante y/o escasos recursos personales para enfrentarse a ella con eficacia; pero sí propicia un conocimiento mejor de lo que sucede y una mayor percepción de control de la

situación potencialmente estresante, pues aun en el caso de que se produzca una valoración desfavorable, la persona implicada sabrá mejor a qué atenerse (por ejemplo, sabrá que tiene que adquirir determinados recursos o que al no poder hacer nada para solucionar una situación problemática, no tiene más remedio que aceptarla y aliviar su impacto en la medida de lo posible, reevaluando la gravedad del problema y decidiendo cual es la mejor opción entre las disponibles en las circunstancias que se encuentre) (Parker y Endler, 1996).

Desarrollar un estilo de afrontamiento basado en una valoración más objetiva de las situaciones potencialmente estresantes y los recursos propios para manejarlas (es decir, basado en la evidencia de los hechos y en el cuestionamiento de los valores, las creencias y las actitudes que no hayan recibido el apoyo de la evidencia), ayudará a reducir el valor amenazante de múltiples situaciones potencialmente estresantes (Meichenbaum, 1987).

En este caso la intervención psicológica se centrará en la modificación de los valores, creencias o actitudes rígidos que tengan una influencia poderosa, en la valoración de las situaciones potencialmente estresantes y de los propios recursos para enfrentarse a ellos, utilizando para ello discusión racional, planteamiento de hipótesis, búsqueda de evidencia, etc. Así la eliminación o flexibilización de tales cogniciones, favorecerá la consolidación de un estilo de afrontamiento cognitivo más eficaz y saludable (Beech, Burns y Sheffield, 1986; Meichenbaum y Jaremko, 1987; Labrador, 1992a).

Sirva de ejemplo, desde el punto de vista humanístico, el caso del duelo en una situación de conflicto. El duelo es un proceso de base emocional, razón por la que tiene que ver con la manera en que las personas dan forma a los acontecimientos que les suceden. Esta forma que se le da a los acontecimientos estaría en relación directa con el conjunto de creencias y valores propios de cada cultura.

Así las cosas, el duelo es el proceso con base en el cual quien lo vivencia asume la construcción de sí mismo y del mundo sin el objeto perdido. En este sentido el proceso de duelo implicaría poder asignar un nuevo sentido a los

elementos (materiales y humanos) con los que la persona ha quedado.

Worden (1997) plantea que ese proceso integra cuatro acciones a saber:

- 1) Construir un mundo sin el objeto perdido.
- 2) Poder dar sentido a los sentimientos asociados a la pérdida e integrarlos a la propia biografía.
- 3) Reasignar las funciones que están asignadas al objeto-sujeto perdido.
- 4) Recolocar la energía emocional que antes teníamos puesta en el sujeto-objeto perdido, en otras personas u objetos que tengan para nosotros significado.

2.5.5.- Recursos y habilidades de afrontamiento.

Las habilidades de afrontamiento son la capacidad de la persona para eliminar o escapar de los estímulos estresantes que le rodean. Una buena capacidad de afrontamiento mediará los efectos negativos del estrés sobre la vulnerabilidad biológica, psicológica y social (Trujillo y Fernández, en prensa).

En muchos casos, la valoración desfavorable de los recursos propios para manejar las situaciones potencialmente estresantes, corresponde a una carencia real de tales recursos, incluyendo, entre ellos, las habilidades de las personas para manejar, específicamente, situaciones estresantes concretas.

Aunque los dos términos, recursos y habilidades, suelen emplearse indistintamente, es conveniente diferenciarlos, pues las habilidades son recursos, pero no todos los recursos son habilidades. Por ejemplo, pensemos en un soldado sometido a múltiples situaciones potencialmente estresantes; puede tener la suficiente disponibilidad de tiempo y espacio para practicar ejercicios de relajación (presencia de un recurso), pero quizá no domine los ejercicios de relajación apropiados (falta de una habilidad). Otro soldado, al contrario, puede dominar los ejercicios de relajación (presencia de una habilidad), pero carecer del tiempo o el

espacio necesarios para realizar estos ejercicios (ausencia de un recurso) (Parkes, 1986).

El tiempo y el espacio para practicar la relajación no pueden considerarse habilidades, pero sí recursos personales (un soldado lo tiene y el otro no). Sin embargo, el dominio de ejercicios de relajación sí es una habilidad que, como tal, constituye un recurso.

Los recursos que no son habilidades, al no depender enteramente de la persona que de momento disfruta de ellos, pueden ser inestables, mientras que el mantenimiento de las habilidades, una vez consolidadas, depende fundamentalmente del comportamiento del que las domina y utiliza asidua o periódicamente.

La ausencia de recursos apropiados y habilidades eficaces para afrontar las situaciones potencialmente estresantes, dificulta la posibilidad de alcanzar uno de los tres objetivos siguientes: solucionar tales situaciones, manejarlas adecuadamente aun no eliminándolas del todo, o aliviar su impacto perjudicial. La acumulación de experiencias pasadas en las que no se hayan podido conseguir estos objetivos, o la simple expectativa de que no se podrán alcanzar ante una situación estresante concreta, favorecerán la aparición del estrés y, una vez presente éste, el hecho real de no poder manejarlo eficaz y saludablemente, aumentará la probabilidad de sus efectos perjudiciales en la salud (Buceta, Bueno y Mas, 2001).

Dependiendo de los estilos de afrontamiento, activo o evitativo, utilizados por las personas, estas se pueden clasificar en tres grandes categorías: *ineficaces*, *eficaces* o centradas en la tarea y centradas en la *negación*.

Las características que definen a las *personas ineficaces* (afrontamiento evitativo) son:

1. preocupación por la propia situación y tendentes a compararse con otras personas;

2. generan pensamientos repetitivos, a veces de forma obsesiva, relacionados con la situación problema sin buscar estrategias para afrontar ésta;
3. preocupación por las respuestas de activación orgánica;
4. generan pensamientos reiterativos a cerca de las consecuencias de utilizar una estrategia o respuesta inadecuada ante una determinada situación; y
5. generan pensamientos acerca de su propia inutilidad.

A las personas centradas en la *negación* (afrontamiento evitativo) las caracteriza lo siguiente:

1. niegan la existencia de los problemas;
2. no se preocupan de las demandas del medio;
3. no hacen ningún esfuerzo para afrontar la situación problemática;
4. tienen poca capacidad de sufrimiento;
5. poca tolerancia a la frustración; y
6. son poco perseverantes.

Por el contrario, las personas *eficaces* o centradas en la tarea (afrontamiento activo) se caracterizan porque (Dugan, Lloyd y Lucas, 1999 y Creamer y cols., 2006):

1. poseen un elevado concepto de su eficacia y tenacidad;
2. buscan información sobre la situación problemática y para enfrentarse a ella;
3. están atentas para identificar posibles imprevistos en el curso de su enfrentamiento con el problema;
4. han aprendido habilidades adecuadas para hacer frente a distintas situaciones de forma operativa;
5. son tolerantes a la frustración;
6. tienen capacidad de sufrimiento; y

7. son perseverantes en sus objetivos.

El desarrollo de recursos ambientales y el entrenamiento de las personas para que dominen habilidades de afrontamiento, constituyen dos áreas de trabajo especialmente importantes de la intervención psicológica para el control del estrés (Trujillo, 2006b). La mejora del repertorio de habilidades suele ser lo más utilizado en este contexto, utilizando para ello técnicas como “resolución de problemas”, “inoculación de estrés”, “entrenamiento en habilidades sociales” y “entrenamiento en relajación” (Beech, Burns y Sheffield, 1986; Meichenbaum, 1987; Labrador, 1992a).

2.5.6.- Apoyo social.

El concepto de apoyo social ha de encuadrarse en el marco de la persona en cuanto ser social. Así, las relaciones interpersonales que establecen las personas en los distintos ambientes en los que opera (familiar, laboral...) se configuran en elementos importantes en cuanto que cumplen una serie de funciones que, en última instancia, van a determinar la existencia de problemas o, por el contrario, de satisfacción (Weinstock, 1967).

El apoyo social es un concepto relativamente nuevo en cuanto relacionado con el estrés y la salud. El interés por este tema proviene de la creencia de que el apoyo social reduce el estrés y mejora la salud. La revisión de la literatura acerca del tema y la comparación de las definiciones que de este concepto se han propuesto hacen evidente los diferentes tipos de apoyo social que pueden existir y los diversos componentes que lo constituyen. A modo de ejemplo citamos algunas de las definiciones del concepto apoyo social (Peiró y Salvador, 1993):

1. "El apoyo social es definido por la presencia o ausencia relativa de recursos de apoyo psicológico provenientes de otras personas significativas".
2. "El apoyo social es la información que permite a las personas creer que: a) se preocupan de ellos y les quieren, b) son estimados y valorados y c) pertenecen a una red de comunicación y de obligaciones mutuas".

3. "El apoyo social son las transacciones interpersonales que implican la expresión de afecto positivo, la afirmación o respaldo de los valores y creencias de la persona y/o la provisión de ayuda o asistencia".
4. "El apoyo social es la disponibilidad de ayuda proveniente de otras personas".
5. "El apoyo social es el grado en que las necesidades sociales básicas se satisfacen a través de la interacción con los otros".

La importancia de los distintos tipos de apoyo social dependerá en cada caso de la relevancia de la fuente de apoyo para la persona y del problema concreto que requiera tal apoyo (Valdés y Flores, 1990).

Un tipo de apoyo es el denominado "apoyo emocional". Este comprende la empatía, el cuidado, el amor, la confianza y parece ser uno de los tipos de apoyo más importantes. En general, cuando las personas consideran de otra persona que ofrece apoyo, se tiende a conceptualizar en torno al apoyo emocional.

Otro tipo de apoyo es el "apoyo instrumental". Se da este cuando se emiten conductas instrumentales que directamente ayudan a quien lo necesita; se ayuda a otro a hacer o acabar el trabajo, se cuida de alguien, etc.

El "apoyo informativo" se refiere a la información que se ofrece a otras personas para que estas puedan usarla para hacer frente a las situaciones problemáticas. Se diferencia del apoyo instrumental en que la información no es en sí misma la solución sino que permite a quien la recibe ayudarse a sí mismo.

El "apoyo evaluativo", al igual que el apoyo informativo, sólo implica la transmisión de información, y no el afecto que se transmite en el apoyo emocional. Sin embargo, la información que se transmite en el apoyo evaluativo es relevante para la autoevaluación, para la comparación social. Es decir, otras personas son fuentes de información que las personas utilizan para evaluarse a sí mismas. Esta información puede ser implícita o explícitamente evaluativa.

Por lo que respecta a las fuentes de apoyo social pueden ser muchas. House (1981) propone una relación de nueve fuentes de apoyo social: esposo/a o compañero/a, otros familiares, amigos, vecinos, jefes o supervisores, compañeros de trabajo, personas de servicio o cuidadores, grupos de autoayuda y profesionales.

Pero las fuentes de apoyo social no lo son en abstracto, sino que, existen factores de tipo personal y organizacional que van a modular y determinar la forma y tipo de apoyo social concreto que se presta en la realidad. Por ello, es preciso hacer referencia a las características personales que facilitan o dificultan las habilidades de dar o recibir apoyo, de la propia competencia relacional y de los determinantes organizativos y sociales (Rector y Roger, 1996).

Al hablar de las características personales de las personas que intervienen en la relación de apoyo social, es imprescindible diferenciar entre quien ofrece el apoyo (emisor) y quien lo recibe (receptor).

Desde el punto de vista del receptor cabe decir que no todas las personas tienen la misma capacidad de encajar y aceptar el apoyo que se les ofrece. Entre las características que facilitan una mejor disposición para la recepción del apoyo cabe destacar el grado de interés o predilección por buscar apoyo, la propia competencia relacional, la asertividad y sociabilidad, la ausencia o bajos niveles de ansiedad social, el sentirse cómodo en situaciones de intimidad, la capacidad de empatía, las habilidades para resolver problemas sociales, la capacidad para percibir correctamente las señales sociales, un estilo de afrontamiento que permita desarrollar recursos sociales (House, 1981; Valdés y Flores, 1990; Peiró y Salvador, 1993).

Se ha observado que la presencia de apoyo social apropiado, fundamentalmente el “apoyo social percibido” más que el “apoyo real”, puede ayudar a amortiguar las experiencias estresantes, sin que todavía haya claridad suficiente, sobre cuáles son los mecanismos por los que se produce este efecto y qué tipo de apoyo social es el que debería considerarse apropiado (Trujillo, Oviedo-Joekes y Vargas, 2001).

Parece ser que, el apoyo social contribuye a disminuir el estrés por alguna o algunas de las siguientes vías (Roth y Cohen, 1986):

- a) Reduciendo la trascendencia global y por tanto el carácter amenazante de las situaciones potencialmente estresantes (al percibir la persona que la estima de los que la apoyan no está amenazada por la situación estresante o que, pase lo que pase, seguirá contando con la fuente de gratificación que le proporciona el apoyo).
- b) Aumentando la motivación de las personas por el reto de superar la situación estresante (el apoyo percibido puede propiciar que las personas afronten la situación estresante con una actitud más positiva).
- c) Incrementando la autoconfianza en los propios recursos (cuando el apoyo social transmite una confianza sólida, basada en hechos, de los demás en los recursos de la persona, ésta puede mejorar su propia autoconfianza).
- d) Ayudando a controlar el estrés cuando éste se produce (gracias al apoyo social, la persona que sufre estrés en un determinado momento, puede controlar mejor el impacto de éste aliviando sus efectos negativos; este alivio puede contribuir a reducir el valor amenazante de las situaciones estresantes en el futuro).

En líneas generales, el apoyo social apropiado debe ser aquel que, en cada caso concreto, favorezca los efectos beneficiosos de los apartados anteriores, debiendo evitarse un exceso de dependencia social que podría propiciar, en la persona apoyada, un estado de indefensión ante las situaciones potencialmente estresantes. En estos casos de exceso de dependencia e indefensión, el apoyo social, al contrario que antes, resultará claramente negativo, favoreciendo el estrés y sus efectos negativos (Valentiner, Holahan y Moos, 1994).

Por lo que a la intervención se refiere, los objetivos más importantes para el control del estrés suelen ser: el aprovechamiento de los apoyos sociales existentes que sean considerados como favorables, la modificación de los perjudiciales, y la búsqueda y desarrollo de apoyos apropiados, en el caso de que exista déficit.

2.6.- RESPUESTA DE ESTRÉS.

Para precisar conceptos, utilizamos el término "respuesta de estrés" al referirnos a la respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda, y el término de "estresor" o "situación estresante" referido al estímulo o situación que provoca una respuesta de estrés.

El estrés supone una reacción compleja a nivel biológico, psicológico y social. La mayor parte de los cambios biológicos que se producen en el organismo cuando está sometido a una reacción de estrés no son perceptibles para el ser humano y se precisan procedimientos diagnósticos para determinar el nivel de la reacción. Sin embargo, a nivel psicológico muchos síntomas producidos por el estrés pueden ser fácilmente identificados por la persona que está sufriendo dichos cambios. La reacción más frecuente cuando nos encontramos sometidos a una reacción de estrés es la ansiedad (Rabkin y Struening, 1976).

El estrés, además de producir ansiedad, puede producir enfado o ira, irritabilidad, tristeza-depresión, y otras reacciones emocionales, que también podemos reconocer (Seller, Weintraub y Carver, 1986).

Pero además de estas reacciones emocionales podemos identificar claramente otros síntomas producidos por el estrés, como son el agotamiento físico, la falta de rendimiento, etc.

Finalmente, si el estrés es muy intenso y se prolonga en el tiempo, puede llegar a producir enfermedades físicas y desórdenes mentales, en definitiva problemas de salud.

Actualmente, las teorías interaccionistas del estrés plantean que la respuesta de estrés es el resultado de la interacción entre las características de la persona y

las demandas del medio. Se considera que una persona está en una situación estresante o bajo un estresor cuando ha de hacer frente a situaciones que conllevan demandas conductuales que le resulta difícil poner en práctica o satisfacer. Es decir, depende tanto de las demandas del medio como de sus propios recursos para enfrentarse a él (Lazarus y Folkman, 1986), o avanzando un poco más, de las discrepancias entre las demandas del medio externo o interno, y la manera en que la persona percibe que puede dar respuesta a esas demandas (Folkman y Lazarus, 1985; Folkman y cols. 1986a).

La respuesta de estrés es una respuesta automática del organismo a cualquier cambio ambiental, externo o interno, mediante la cual se prepara para hacer frente a las posibles demandas que se generan como consecuencia de la nueva situación, (Labrador, 1992b). Por tanto, ello no es algo "malo" en sí mismo, al contrario; facilita el disponer de recursos para enfrentarse a situaciones que se suponen excepcionales.

Estas respuestas favorecen la percepción de la situación y sus demandas, el procesamiento más rápido y potente de la información disponible, posibilitan una mejor búsqueda de soluciones y la selección de conductas adecuadas para hacer frente a las demandas de la situación. En definitiva, preparan al organismo para actuar de forma más rápida y vigorosa.

Teniendo en cuenta que no todas las personas son capaces de afrontar satisfactoriamente las situaciones estresantes o bien no pueden superar eficazmente sus demandas, se producirán ciertas manifestaciones en esas personas como consecuencia de lo anterior.

Inicialmente el estrés puede dinamizar la actividad del individuo provocando un proceso de incremento de recursos (atención, memoria, activación fisiológica, rendimiento, etc.) que hace aumentar la productividad. Sin embargo, cuando este proceso de activación es muy intenso, o dura mucho tiempo, los recursos se agotan y llega el cansancio, así como la pérdida de rendimiento (Vitaliano y cols., 1990).

Para realizar tareas complejas, o para aumentar la velocidad en tareas simples, se necesita un cierto grado de activación. Sin embargo, un exceso de activación dificulta la realización de dichas actividades.

Las consecuencias negativas del estrés son múltiples, pero a grandes rasgos, cabe señalar su influencia negativa sobre la salud, así como sobre el deterioro cognitivo y el rendimiento.

Ahora bien, las respuestas de estrés pueden manifestarse de diferentes formas según la activación general del organismo. En general, podemos decir que, en un primer momento, se observarán como posibles señales de estrés, las siguientes: ansiedad, dolor de espalda, estreñimiento o diarrea, depresión, fatiga, dolores de cabeza, presión arterial alta, insomnio, falta de respiración, tensión en el cuello, malestar estomacal y subida o bajada de peso (Valdés y Flores, 1990; Sandín y cols., 2002).

Las Reacciones al Estrés del Combate, son las manifestaciones físicas y psicológicas predecibles y negativas, que ocurren en personas normales sometidas a situaciones “anormales”. Las misiones que el combatiente se ve obligado a desarrollar, se encuentren relacionadas directa o indirectamente con el combate, implican una serie de situaciones adversas como los esfuerzos físicos, el déficit de sueño y descanso, la deshidratación, las irregularidades alimentarias, el ruido intenso, las vibraciones, las explosiones, la exposición al calor, frío o humedad, las deficiencias higiénicas, y la exposición a diferentes agentes tóxicos, infecciosos o radiactivos. Estas condiciones adversas se combinan con otros muchos factores personales y grupales que van a afectar a la capacidad para sobrellevar la percepción de peligro y para preservar la destreza para cumplir con la misión.

2.6.1.- Nivel de activación general.

La activación general del organismo es una respuesta en la que intervienen el sistema nervioso central y el sistema neurovegetativo. Básicamente, al aumentar la activación general, aumenta el estado de alerta, la actividad somática y la actividad

simpática. Esto supone, por ejemplo, que al aumentar el nivel de activación general de un soldado ante una actuación de la que pueda depender su vida y la de sus compañeros, su atención estará más centrada en estímulos relacionados con esa actuación (y se apartará de otros que no sean relevantes), aumentará su tensión muscular y se incrementará su tasa cardíaca (Buendía, 1993).

En la mayoría de los casos, el estrés conlleva un aumento del nivel de activación general, esto ocurre cuando predominan el sobreesfuerzo necesario para hacer frente a la situación estresante o las manifestaciones de ansiedad u hostilidad. De hecho, los efectos beneficiosos del estrés se relacionan con un cierto aumento de la activación, mientras que sus efectos perjudiciales se asocian, en gran parte, con un estado de sobreactivación (Valdés y Flores, 1990).

Sin embargo, en otros casos, el estrés provoca una disminución de la activación, esto ocurre cuando predominan la depresión o el agotamiento, cuyos efectos suelen ser perjudiciales. Por lo que habría de ser cauto para no identificar estrés con activación, pues se podría cometer el grave error, como puede ser, asumir que una persona que muestre pasividad y desgana no sufre estrés, cuando en realidad estos síntomas pueden reflejar el estrés que es consecuencia de situaciones estresantes que la persona, definitivamente (o al menos así lo percibe ella) es incapaz de manejar (Buceta, Bueno y Mas, 2001).

Pensemos, por ejemplo, en un soldado que percibe que “haga lo que haga” no puede manejar determinadas situaciones estresantes de su trabajo y reacciona con pasividad y desgana. A este soldado le gustaría manejar estas situaciones con eficacia, pero a pesar de sus esfuerzos “ha llegado a la conclusión” de que no dispone de recursos para ello (indefensión aprendida), por lo que el estrés, en este caso, provoca una disminución de la activación general del organismo.

Sería diferente si este soldado aun reaccionando de la misma manera, con pasividad y desgana, no tuviera interés por manejar tales situaciones. Los síntomas serían similares, pero en el primer caso estaría presente un exceso de estrés y en el segundo caso un déficit de motivación básica por la situación. En el primer caso, la falta de motivación del soldado sería una consecuencia de su indefensión; en el

segundo caso, reflejaría su falta de interés por la situación.

2.6.2.- Manifestaciones relacionadas con un aumento de la activación.

En líneas generales, las manifestaciones de estrés relacionadas con el aumento del nivel general de activación se pueden agrupar bajo tres epígrafes: motivación, ansiedad y hostilidad (Valdés y Flores, 1990).

- La motivación está presente, fundamentalmente, cuando la persona percibe que podría disponer de los recursos adecuados para controlar la situación estresante y asume con interés el reto de lograrlo (Trujillo, 2006a). La motivación puede definirse como una serie de procesos individuales que estimula una conducta para beneficio propio o colectivo, que requiere esfuerzo, persistencia y dirección. Es decir, es la combinación entre los deseos y energías de la persona para alcanzar una meta.

En este caso, se produce un sobreesfuerzo para encontrar y poner en funcionamiento tales recursos, predominando el interés controlado por solucionar el problema y la búsqueda de soluciones eficaces. En este estado, las personas rinden mejor y actúan de forma más saludable; aunque el mantenimiento prolongado de este sobreesfuerzo también puede ser perjudicial a largo plazo, al favorecer un estado de desgaste y, finalmente, agotamiento.

- La ansiedad se caracteriza por el miedo, la preocupación incontrolada y la inseguridad, favoreciendo que la persona evalúe la situación incorrectamente, evite o escape de las situaciones estresantes, dude exageradamente sobre lo que debe hacer, se inhiba en lugar de actuar, o actúe impulsivamente. Según el DSM-IV-TR (2002), la ansiedad es la anticipación aprensiva de un daño o desgracia futuros, acompañada de un sentimiento de disforia o de síntomas somáticos de tensión. El objetivo del

daño anticipado puede ser interno o externo. Es el estado emocional en el que se experimenta una sensación de angustia y desesperación permanentes, por causas no conocidas a nivel consciente.

En un primer momento, la ansiedad puede propiciar un estado de activación favorecedor del rendimiento pero posteriormente, para que la persona sea eficaz, debe dar paso al estado de motivación señalado anteriormente. Así, una persona que, por ejemplo, este muy preocupada por solucionar un problema grave, inicialmente, gracias a esta preocupación, estará más alerta y se pondrá en funcionamiento para intentar aliviar este problema (efecto positivo de la preocupación), sin embargo, más adelante, será más probable que sea eficaz si, aun siguiendo preocupada, consigue que sobre esta preocupación predomine el interés controlado por solucionar el problema. Siendo así, en lugar de estar nerviosa y actuar improcedentemente (evaluando de forma incorrecta lo que sucede, inhibiéndose, tomando decisiones impulsivas, etc.), podrá evaluar con objetividad, generar alternativas, analizar adecuadamente las opciones disponibles y adoptar las decisiones más eficaces. Además, funcionando de esta manera, aliviará el impacto perjudicial del estrés sobre su salud (Weinberger, Schwartz y Davidson, 1979).

- La hostilidad conlleva insatisfacción, disgusto, irritabilidad, enfado, rabia, agresividad o enemistad. La hostilidad, cuando está controlada, puede propiciar condiciones muy favorables para rendir. Pensemos, por ejemplo, en un Cabo Primero que suspende un examen para el acceso a una relación de carácter permanente “injustamente”. Esta situación estresante le provoca rabia y ésta le ayuda a decidir que se preparará mucho mejor para el siguiente examen con el fin de demostrar su valía.

Sin embargo, la hostilidad puede afectar la salud si se mantiene prolongadamente. Además, en muchos casos, el rendimiento mejorará si, aun existiendo cierta hostilidad, predomina la motivación por el reto comentada previamente. En el ejemplo anterior, la rabia podrá propiciar el

deseo de demostrar la valía en un próximo examen, pero es ese deseo (motivación) y no la rabia, el que favorecerá que este Cabo primero prepare bien el examen.

Así, parece claro, que la ansiedad y la hostilidad, aunque pueden ser positivas a corto plazo, en general son manifestaciones perjudiciales para la salud. Sin embargo, transformarlas en motivación puede minimizar los efectos perjudiciales del estrés sobre la salud (Buendía, 1998; Buendía, 2001).

2.6.3.- Manifestaciones relacionadas con una disminución de la activación.

En general, las manifestaciones del estrés relacionadas con una disminución del nivel de activación general, pueden situarse en dos categorías: depresión y agotamiento psicológico (Buceta, Bueno y Mas, 2001).

- Depresión:

En el caso de la depresión, predomina un estado de indefensión aprendida. El nivel de activación general es bajo (aunque podría ser más alto en alguno de los sistemas, por ejemplo, a nivel simpático), al percibir la persona que poco o nada puede hacer para controlar una situación estresante que le importa.

En muchos casos, la persona se siente culpable de esta situación y su autoestima se encuentra deteriorada. La frustración, la percepción de fracaso y culpabilidad, los sentimientos de inutilidad y el desánimo, provocan una percepción sesgada, rígida y negativa de la realidad, una pérdida aparente de interés (disminuye el interés porque la persona se siente incapaz de controlar una situación que, en realidad, sí le interesa) y conductas que muestran pasividad, lentitud, inhibición o indiferencia. Estas condiciones, perjudican gravemente la salud de la persona afectada (Buendía, 1993).

- Agotamiento psicológico:

El hecho de que una persona disponga de recursos eficaces para hacer frente a las situaciones potencialmente estresantes, o que, ya presente el estrés, se motive convenientemente para afrontar el reto de buscar y poner en funcionamiento recursos apropiados, no implica que el estrés esté controlado del todo. El sobreesfuerzo que conlleva la utilización de tales recursos, con o sin éxito, produce un desgaste; y si la persona no se recupera suficientemente, este desgaste será cada vez mayor, hasta derivar en un estado de agotamiento psicológico.

Así, una persona que continuamente esté expuesta a situaciones estresantes, tendrá que realizar un sobreesfuerzo psicológico y físico para controlar estas situaciones lo mejor posible, desgastándose progresivamente (aunque aplique estrategias eficaces) si no se recupera de tal sobreesfuerzo.

El dominio de estrategias apropiadas, puede retrasar considerablemente el proceso de desgaste que deriva en el agotamiento. Su aplicación, junto al uso de otras estrategias que favorezcan la recuperación de los sobreesfuerzos que se realicen, ayudará a prevenir este importante problema para la salud (Valdés y Flores, 1990).

Esta es, precisamente, una de las situaciones más difíciles de comprender en el entorno de las Operaciones de Mantenimiento de la Paz (OMP,s), donde los componentes están expuestos permanentemente a situaciones potencialmente estresantes que suelen manejar con bastante eficacia, pero que, en un momento dado, sienten que les cuesta más conseguir los objetivos que antes lograban con menos esfuerzo, que tienen menos energía, que se cansan con facilidad y que han perdido el interés por lo que hacen.

En muchos casos, las personas acostumbradas a relacionar el éxito con el trabajo duro y que comienzan a sentir estos síntomas piensan que probablemente no se están esforzando lo suficiente, por lo que se imponen un mayor esfuerzo y se sienten culpables por no rendir como, según ellos,

deberían.

Todo esto puede perjudicar a las personas provocando un desgaste paulatino que deriva en un estado de agotamiento. Así que, la intervención en el ámbito de las OMP,s enfocadas en la prevención del agotamiento psicológico debe ser uno de los objetivos prioritarios.

2.6.4.- Manifestaciones psicológicas del estrés.

En general, las manifestaciones psicológicas del estrés pueden dividirse en tres áreas: cognitiva, emotiva y conductual (Lazarus, Kanner y Folkman, 1980; Buendía, 2001).

Área cognitiva:

- *Concentración y atención:* dificultad mental para permanecer concentrado en una actividad difícil y frecuente pérdida de atención.
- *Memoria:* la retención memorística se reduce tanto en la memoria a corto plazo como a largo plazo.
- *Reacciones inmediatas:* los problemas que exigen una reacción inmediata y espontánea se resuelven de manera impredecible.
- *Errores:* cualquier problema que requiera actividad mental tiende a solucionarse con un número elevado de errores.
- *Evaluación actual y proyecto futuro:* la mente es incapaz de evaluar acertadamente una situación del presente y tampoco puede acertar la trayectoria en el futuro.
- *Lógica y organización del pensamiento:* la manera de pensar no sigue patrones lógicos y coherentes dentro de un orden, sino que se presenta desorganizada.

Área emotiva:

- *Tensión*: dificultad para mantenerse relajado desde el punto de vista físico y emotivo.
- *Hipocondrías*: aparte de los desajustes físicos reales, se empiezan a sospechar nuevas enfermedades.
- *Rasgos de la personalidad*: desarrollo de la impaciencia, la intolerancia, el autoritarismo y la falta de consideración por los demás.
- *Ética*: los principios morales o éticos que rigen en la vida de uno se relajan y se posee menor dominio propio.
- *Depresión y desánimo*: aumento del desánimo, descenso del deseo de vivir.
- *Autoestima*: pensamiento de incapacidad y de inferioridad.

Área conductual:

- *Lenguaje*: incapacidad de dirigirse verbalmente a un grupo de personas de forma satisfactoria debido a la presencia de tartamudez y al descenso de la fluidez verbal.
- *Intereses*: falta de entusiasmo por las aficiones preferidas, así como por los pasatiempos favoritos.
- *Ausencias*: ausentismo laboral, escolar o académico.
- *Estimulantes*: aumento del consumo del alcohol, tabaco, café u otras drogas.
- *Energías*: el nivel de energía disponible fluctúa de un día para otro y se suele mostrar a la baja.
- *Sueño*: los patrones de sueño se alteran. Generalmente se sufre de insomnio, cayendo a veces en una extrema necesidad de sueño.
- *Relaciones*: aumenta la tendencia a la sospecha. Se tiende a culpar a otros y se pasan a otros las responsabilidades.
- *Cambios en la conducta*: aparecen tics y reacciones extrañas, que no son propias de la persona.
- *Suicidio*: se manifiestan ideas suicidas e incluso intentos de llevarlos a cabo.

2.7.- ESTRATEGIAS Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO.

El término afrontamiento es la traducción al castellano del término inglés “ *coping* ”, y se corresponde con la acción de afrontar, es decir, hacer frente, a un enemigo, a un peligro, a una responsabilidad, etc., en suma hacer frente a un agente o acontecimiento.

Aún cuando el tema es ya un clásico (mecanismo defensa), con la “revolución cognitiva” se produjo la eclosión del afrontamiento como objeto de estudio. Actualmente se considera el afrontamiento de la adversidad como un aspecto muy relevante del funcionamiento personal (Fierro, 1993).

El concepto de afrontamiento se utiliza de forma muy amplia en un conjunto de trabajos que se refieren al estrés y a la adaptación en situaciones estresantes. Pero no hay una definición comúnmente aceptada, sino definiciones muy diversas, que varían desde patrones de actividad neuroendocrina y autonómica hasta tipos específicos de procesamiento cognitivo e interacción social.

Ha de tenerse en cuenta que en el proceso de afrontamiento se han elaborado dos conceptos relativos a la forma en que las personas manejan los estresores: los estilos de afrontamiento y las estrategias de afrontamiento. Ambos, estilos y estrategias de afrontamiento, pueden ser puestos en marcha ante otras muchas experiencias que no tienen por que ser entendidas propiamente como estresantes, sino como aquellas formas en que las personas hacen frente a situaciones que les requieren movilización de esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales en el intento de reducir o eliminar la experiencia de estrés (Sandín, 1995).

Según Pelechado, los conceptos de estilo y estrategia de afrontamiento no están contrapuestos, sino que son conceptos complementarios, representando el primero formas estables y consistentes de afrontar el estrés, mientras que el segundo se refiere a acciones más específicas (Pelechado, 2000).

La mayoría de las investigaciones sobre afrontamiento realizadas hasta comienzos de los setenta insistieron en los rasgos o estilos globales de afrontamiento que determinarían la actuación de una persona ante las distintas situaciones estresantes. Este tipo de técnicas fueron más utilizadas por los investigadores de la personalidad que evaluaron el afrontamiento desde dimensiones bipolares (Miller, 1997).

El estudio del afrontamiento a las situaciones de estrés ha estado en íntima relación con la investigación acerca de cuáles son los tipos de afrontamiento más adaptativos y eficaces.

A comienzos de los sesenta, Lazarus (1966) y sus colaboradores comenzaron a diseñar una teoría diferente del afrontamiento introduciendo la consideración de los aspectos cognitivos y una definición del estrés como resultado de una valoración de la persona respecto de la presencia o ausencia de equilibrio entre sus recursos y las demandas del acontecimiento.

Cohen y Lazarus (1979) definen las estrategias de afrontamiento como: los esfuerzos, tanto intrapsíquicos como orientados hacia la acción, para manejar las demandas ambientales e internas, y los conflictos entre ambas, que se evalúan como que exceden los recursos de una persona.

Posteriormente en la teoría de Lazarus y Folkman (1987), que recibe el nombre de "Modelo transaccional del estrés y del afrontamiento", definieron el afrontamiento como *"aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo"*.

Es decir, esta teoría se plantea como un proceso personal de valoración y afrontamiento de situaciones (Cano, Rodríguez y García, 2007). Los recursos de que dispone una persona para hacer frente a situaciones o acontecimientos estresantes son muy diversos. Según Folkman y Lazarus (1985) podemos señalar los siguientes:

- Materiales y económicos.
- Vitales.
- Psicológicos.
- Técnicas de solución de problemas.
- Habilidades sociales.
- Apoyo social.

La evaluación del afrontamiento siguiendo esta perspectiva, debe tomar en cuenta pensamientos, sentimientos, y actos específicos, examinados en un contexto concreto, de modo que puedan observarse los cambios en función de las demandas y evaluaciones del entorno. Así mismo, se ha observado la importancia de los estilos de afrontamiento como elementos moderadores de la relación entre las situaciones potencialmente estresantes y la aparición del estrés y sus consecuencias (Trujillo, 2006b; Trujillo y Fernández, en prensa).

La forma propuesta por Folkman y Lazarus (1980), para evaluar el afrontamiento es hacer que los sujetos reconstruyan situaciones estresantes recientes y describan lo que pensaron, sintieron e hicieron para afrontar las distintas demandas de una determinada situación. Su medición de la evaluación se ha centrado en los conceptos de evaluación primaria y secundaria.

Conciben el autoinforme como la primera fuente de datos sobre el estrés, evaluación, emoción y afrontamiento, ya que las ventajas del autoinforme superan a las desventajas.

En principio, Folkman y Lazarus, (1980) propusieron inicialmente dos tipos de respuestas de afrontamiento: acciones observables diseñadas para modificar la situación estresante directamente; y, en segundo lugar, un tipo de afrontamiento

paliativo definido como más acomodaticio, en cuyo caso la situación estresante es aceptada y las acciones se orientan al manejo o reducción de los sentimientos de *distrés* que resultan de ella.

Así pues, pueden establecerse inicialmente dos tipos de respuestas de afrontamiento según el foco en el que se centren: la regulación de las emociones causadas por el *distrés* (afrontamiento centrado en la emoción) y el manejo del problema que está causando el *distrés* (afrontamiento centrado en el problema).

Lazarus y Folkman (1987) demostraron que ambas formas de afrontamiento se usan en la mayoría de los encuentros estresantes y que las proporciones relativas de cada forma varían de acuerdo con la manera en que se evalúa cada “transacción”.

El afrontamiento centrado en el problema y el afrontamiento centrado en la emoción difieren en las facetas de la confrontación estresante que son usadas para ganar el control sobre el acontecimiento.

El afrontamiento centrado en la emoción se usa para controlar esta, algunas veces, alterando el significado de un resultado. Mientras que, el afrontamiento centrado en el problema se usa para controlar la relación perturbada entre la persona y su circunstancia mediante la solución de problemas, la toma de decisiones y/o la acción directa. Este tipo de estrategia, cualitativamente diferente de la centrada de la emoción, puede dirigirse tanto al entorno como a uno mismo.

Más recientemente, en la literatura sobre el estrés y afrontamiento hay una perspectiva común y muy coherente que se basa en dos categorías centrales, para entender el concepto de afrontamiento de un acontecimiento estresante: aproximación y evitación.

En su forma más simple, este par de categorías se refiere a dos orientaciones básicas hacia el acontecimiento estresante (dos formas de afrontar el estrés): la lucha o la huida.

Ambos conceptos se pueden utilizar para proporcionar una estructura teórica coherente para la comprensión del afrontamiento del estrés, y para enmarcar una revisión de la literatura sobre el afrontamiento eficaz.

Ambas estrategias no se excluyen una a otra, es decir, las personas no se caracterizan simplemente como aproximadoras o evitadoras, puesto que casi todas usarán alguna estrategia de cada categoría. Esto es lo que parece más plausible: aunque haya evidencia de que en algunas situaciones las personas tienen una fuerte preferencia por las respuestas aproximativas o por las evitativas, es probablemente verdad que, en general, el uso de estrategias evitativas y aproximativas no es mutuamente excluyente. Pueden ser utilizadas de forma combinada de muchas maneras.

Así pues, encontramos un segundo eje (que se puede denominar “de método”) que permite establecer otras dos formas generales de afrontamiento: afrontamiento aproximativo y afrontamiento evitativo. El afrontamiento aproximativo incluye todas aquellas estrategias de confrontación y enfrentamiento del problema que está generando el *distrés*, o a las emociones negativas concomitantes. El afrontamiento evitativo incluye todas aquellas estrategias cognitivas o comportamentales que permitan escapar de, o evitar, la consideración del problema o a las emociones negativas concomitantes.

Además, se puede introducir una tercera dimensión sobre la base del tipo de proceso que se hace intervenir en la respuesta de afrontamiento, y que permite distinguir dos categorías más de afrontamiento: afrontamiento comportamental y afrontamiento cognitivo.

Las estrategias en la categoría de afrontamiento cognitivo implican un intento de tratar con los problemas mediante cogniciones (Miller, Brody y Summerton, 1988). Por ejemplo las personas pueden decirse a sí mismas que no vale la pena preocuparse por el problema, o que se resolverá en poco tiempo (minimización); o pueden centrar su atención en los aspectos positivos de la situación o dirigir su atención hacia otras cosas (distracción); pueden usar procesos de comparación selectiva para asegurarse a sí mismos que las cosas podrían ser peor o que en

algunos aspectos están mejor que otras personas (comparaciones sociales); o pueden intentar reinterpretar la situación de forma que se perciba como no problemática (reestructuración). Finalmente, los procesos de auto control para afrontar el problema pueden incluir el recuerdo de los éxitos previos (realce de la eficacia), el pensar sobre las consecuencias positivas o negativas de la realización de una conducta no deseada (consideración de consecuencias) o en algunos casos, simplemente el decirse uno a sí mismo que no haga algo (fuerza de voluntad) (Moos, 1995).

Algunos autores, como Wills y Shiffman (1985), distinguen una categoría denominada aceptación o resignación, basada en la creencia de que no se puede hacer nada (o no se debería hacer nada) respecto del problema que se afronta, y que en consecuencia simplemente debe aceptarse la situación hasta que vengan tiempos mejores.

Las Estrategias que caen dentro de la categoría del afrontamiento comportamental implican el intento de tomar una decisión y cambiar la situación problemática, llevando a cabo conductas que la persona supone adecuadas para ello. Por ejemplo, la estrategia denominada “solución de problemas” supone la búsqueda y reunión de información relevante para el problema, la evaluación de los cursos de acción alternativos, y la decisión por un curso concreto de acción. La “acción directa” implica hacer intentos de cambiar directamente la situación problemática, o mediante negocios o compromiso con otras personas. La “huida” o “escape” supone abandonar físicamente una situación problemática o evitarla. La “conducta asertiva” consiste en la capacidad para aplicar de forma apropiada conductas asertivas a situaciones sociales (Overmier, Patterson y Wielkiewicz, 1981).

La “búsqueda de apoyo social” es un proceso en que las personas buscan activamente ayuda de otras personas, bien hablando sus problemas con alguien que tenga confianza (apoyo emocional), bien buscando ayuda económica, física, etc. Las personas pueden, también realizar conductas alternativas incompatibles con la conducta problemática.

Otra estrategia de afrontamiento comportamental, como la “relajación”, incluye varios métodos de obtener relajación mediante ejercicios de relajación muscular, meditación o métodos de control de estrés. Para finalizar, una estrategia denominada “búsqueda de “placer” puede definirse como un intento activo de proporcionarse experiencias positivas mediante el entretenimiento, las actividades sociales o del ocio.

También, podemos distinguir dos tipos más de respuestas de afrontamiento si atendemos al “momento” en el que se emiten: afrontamiento anticipatorio y afrontamiento restaurativo. Las respuestas del primer tipo se ejecutan antes de la ocurrencia del acontecimiento estresante, y las del segundo después de la ocurrencia del acontecimiento estresante.

Es decir, las respuestas de afrontamiento pueden ejecutarse como un comportamiento preventivo de los acontecimientos estresantes que se esperan que ocurran (como una manera de manejar tales acontecimientos), o bien como un comportamiento restaurativo del equilibrio psicosocial una vez que se haya producido la respuesta de estrés (la cual, como se ha dicho, es producto de una apreciación de desequilibrio entre las demandas de la situación y nuestros recursos) ante el acontecimiento o situación (Will y Shiffman, 1985).

El afrontamiento anticipatorio o preventivo implica conductas de solución de problemas (afrontamiento comportamental), que ayudarían a prepararse para el acontecimiento demandante, esfuerzos para cambiar la interpretación o la importancia percibida de una situación (afrontamiento cognitivo), y esfuerzos para evitar la ocurrencia de acontecimientos estresantes, que puede ser tanto afrontamiento comportamental (por ejemplo, evitar asistir a una reunión en donde sabemos que nos encontraremos con una persona con la que nuestra relación no es buena), como afrontamiento cognitivo (por ejemplo, distracción de pensamientos o detención de pensamientos).

El afrontamiento restaurativo implica el uso de estrategias cognitivas y comportamentales para contrarrestar las dificultades en la medida que los acontecimientos se van presentando. Puede incluir el uso de solución de problemas

de forma directa, o de destrezas sociales para tratar eficazmente con situaciones problemáticas, o el uso de estrategias cognitivas de minimización de reacciones emocionales productivas o el ejercicio de auto control.

Este tipo de afrontamiento (el restaurativo) incluye, pues, una diversidad de estrategias para contrarrestar las secuelas de acontecimientos estresantes. La solución de problemas puede aplicarse a limitar el daño causado por el acontecimiento, o para tratar de evitar que el estresor se vuelva a producir. Las personas pueden realizar actividades que distraigan su preocupación acerca del problema. Las reevaluaciones cognitivas del acontecimiento pueden utilizarse para restaurar la autoestima, o el nivel de auto eficacia percibida.

Finalmente, si nos fijamos en la amplitud o grado de generalidad de las respuestas podríamos clasificarlas en generales/globales o específicas. Es decir, se pueden ejecutar conductas con una finalidad “global”, que permitan reducir o manejar categorías de estresores, o se pueden ejecutar conductas que específicamente pretendan manejar un estresor específico. Por ejemplo, un soldado puede aplicar sus “técnicas de solución de problemas” recién aprendidas para intentar manejar el estrés que le produce el tener una avería en su vehículo, durante la noche en un servicio de vigilancia, pero también puede utilizarlas en muchas más ocasiones en que se enfrente con una situación problemática. Por el contrario, si este soldado ha aprendido específicamente a reparar motores de gasolina, sólo podrá ejecutar respuestas de “reparación” en ese momento y ante esa situación estresante específica.

Parece claro, por otro lado, que las categorías señaladas constituyen un repertorio potencial de respuestas de afrontamiento, de las que cualquiera o todas ellas, pueden ser usadas por una persona para enfrentarse con un problema particular. Deben ser enmarcadas dentro del modo propuesto que considera al afrontamiento como un proceso dinámico multidimensional y biopsicosocial en el cual las personas estresadas intentan resolver problemas prácticos, un sentido de autoestima positiva y mantener su estado bioquímico y fisiológico en un equilibrio óptimo. Dentro de este modelo debemos esperar una considerable variedad en las

estrategias de afrontamiento usadas por las personas en las diferentes situaciones y frente a distintos tipos de problemas.

Como se ha dicho, “el afrontamiento del estrés es un proceso dinámico”, y sus orientaciones básicas pueden variar en primacía a lo largo del tiempo para una persona, y pueden estar presentes en cualquier momento particular. En consecuencia, también una persona puede tener una preferencia consistente hacia una u otra orientación, o cruce de categorías, incluso frente a restricciones situacionales que parecen “exigir” otra respuesta. En cualquier caso, se puede hablar de ciertos factores determinantes de la selección de las respuestas de afrontamiento que la persona pone en marcha cuando se produce un episodio estresante.

Se ha considerado, en sentido general, que las estrategias de afrontamiento activo, centradas en la solución del problema, son más eficaces para lograr un buen ajuste. Los estilos de afrontamiento, más o menos estables, indican una disposición específica para hacer frente a las situaciones estresantes. Esta disposición puede afectar la valoración que las personas hacen de las situaciones potencialmente estresantes y de sus propios recursos para manejarlas. Por ejemplo, la tendencia a valorar como amenazantes las situaciones ambiguas, puede determinar que se perciban más situaciones amenazantes, o la tendencia a negar, evitar o escapar de la situación estresante, puede contribuir a que las personas perciban como muy amenazante cualquier situación potencialmente estresante y tengan muy deteriorada la autoconfianza respecto a los recursos propios para manejar la situación en lugar de evitarla o escapar de ella (Sandín, 1995).

La negación como estrategia de afrontamiento, es favorable para el bienestar emocional en los momentos iniciales de la aparición de problemas que pueden tener consecuencias muy peligrosas para la persona, pero desfavorable a largo plazo pues inhibe el desarrollo de conductas de autocuidado. El catastrofismo como tendencia a focalizar la atención sobre el problema y exagerar sus consecuencias, está asociado a la depresión y a la peor evolución de las enfermedades crónicas.

En líneas generales, los estilos caracterizados por la negación, la huida, la

evitación, la autoculpación y la confrontación irracional, aumentan la vulnerabilidad al estrés; mientras que los estilos que conllevan afrontamiento activo, búsqueda racional de soluciones, autocontrol y reevaluación positiva de la situación, incrementan la inmunidad (Buceta, Bueno y Mas, 2001).

2.8.- EL ESTRÉS Y LA SALUD.

A través del tiempo, desde la época de Galeno, se han propuesto diversas explicaciones sobre el papel que los factores psicológicos desempeñan en la génesis de las enfermedades. Asimismo, ninguna enfermedad tiene una sola causa sino múltiples causas o múltiples factores determinantes que, actuando en conjunto y relacionándose entre sí, dan lugar a enfermedad.

Entre los múltiples factores determinantes figuran:

1. Los etiológicos, o factores determinantes "primeros" de enfermedad, pudiendo ser éstos de tipo físico (baja tensión de oxígeno), químico (un tóxico o veneno), biológico (un virus o bacteria patógenos), social (hacinamiento, que favorece la transmisión de enfermedades infecciosas), y psicológico (estrés psicosocial); y además, los que conforman la constitución, que son predisposición (heredada o de base genética, congénita, adquirida, etc.) y capacidad de resistencia frente a la enfermedad.
2. Los patogénicos, esto es, trastornos fisiológicos, lesiones anatómicas, trastornos psicológicos, y manifestaciones de la enfermedad denominados síntomas y signos (León-Barúa, 1999).

El concepto de estrés, a pesar de las históricas y largas discusiones acerca de su utilidad, continúa generando gran interés a causa de la convicción de que es un factor causal en los procesos de salud/enfermedad (Buendía, 2001). Probablemente, como Lazarus y Folkman (1986) declararon, ninguna cuestión en psicología de la salud tiene un mayor interés e importancia que si (y cómo) el estrés influencia aspectos tales como el bienestar, el funcionamiento social y la salud somática.

Los altos costes personales y sociales generados por el estrés laboral, han dado lugar a que organizaciones internacionales como la Unión Europea y la OMS insistan cada vez más en la importancia que tienen la prevención y el control del estrés en el ámbito laboral.

En la actualidad, las tres principales causas de muerte en los países más avanzados son las enfermedades del corazón, el cáncer y los accidentes cerebrovasculares; y el estrés es uno de los principales factores de riesgo relacionados con estas alteraciones de la salud, contribuyendo además, indirectamente, al favorecer, en muchos casos, la presencia de otros factores de riesgo relevantes (la hipertensión, la conducta de fumar, la obesidad). Puede afirmarse, que el estrés aumenta la vulnerabilidad del organismo a desarrollar trastornos de la salud que pueden resultar mortales (Comisión Europea, DGEAS, 2002).

Así mismo, el estrés se relaciona con otras alteraciones de la salud y otros comportamientos habituales que no suelen ser mortales (aunque algunos de ellos son factores de riesgo), pero que deterioran notablemente el funcionamiento normal, el bienestar y la calidad de vida de las personas que los padecen (el asma, el dolor crónico, las alteraciones gastrointestinales, el insomnio, el alcoholismo, etc.) (Buendía, 1998).

Además, en otros casos en los que no llega a propiciar la aparición de enfermedades, el estrés deteriora el funcionamiento normal del organismo y ocasiona experiencias negativas o poco gratificantes (disminuye el rendimiento laboral, las personas se encuentran con menos energía, empeora el estado de ánimo, dificulta el disfrute de las experiencias cotidianas, aumenta la tensión muscular, etc.), deteriorándose, en definitiva, su bienestar y su calidad de vida (Comisión Europea, DGEAS, 2002).

Aunque las consecuencias negativas del estrés son múltiples, a grandes rasgos, cabe señalar su influencia negativa sobre la salud, así como sobre el deterioro cognitivo, el rendimiento, el bienestar y la calidad de vida (Buendía, 2001).

El estrés puede influir negativamente sobre la salud por varias vías, como pueden ser:

- Modificación de hábitos relacionados con la salud; el estrés modifica los hábitos relacionados con la salud, de manera que con la tensión, las prisas, la falta de tiempo, etc., aumentan las conductas no saludables, tales como beber, fumar, comer en exceso, etc., y se reducen las conductas saludables, como hacer ejercicio físico, llevar una dieta equilibrada y saludable, dormir suficientemente, conductas preventivas de higiene, etc. Estas modificaciones de hábitos, además de afectar negativamente a la salud, también pueden ayudar al desarrollo de una serie de adicciones, con consecuencias muy negativas para la persona en las principales áreas de su vida, como son la familia, las relaciones sociales, el trabajo, la salud, etc. A su vez, el desarrollo de estos hábitos perniciosos para la salud hacen aumentar el estrés (Buceta y Bueno, 1996; Buceta, Bueno y Mas, 2000).
- Alteraciones producidas en los sistemas fisiológicos; el estrés puede producir una alta activación fisiológica que, mantenida en el tiempo, puede ocasionar disfunciones psicofisiológicas o psicosomáticas, tales como dolores de cabeza tensionales, problemas cardiovasculares, problemas digestivos, problemas sexuales, etc. (Labrador y Crespo, 1993; Bueno y Buceta, 1997). A su vez, el estrés puede producir cambios en otros sistemas, en especial puede producir una inmunodepresión que hace aumentar el riesgo de infecciones (como la gripe) y puede aumentar la probabilidad de desarrollar enfermedades inmunológicas, como el cáncer (Cano-Vindel y Miguel-Tobal, 1994; Trujillo, Oviedo-Joekes y Vargas, 2001).
- Modificaciones cognitivas (pensamientos) que pueden afectar a la conducta, las emociones y la salud; el estrés puede desbordar a la persona de manera que comience a desarrollar una serie de sesgos o errores cognitivos en la interpretación de su activación fisiológica, de su conducta, de sus pensamientos, o de algunas situaciones, que a su vez le lleven a adquirir una serie de temores irracionales, fobias, etc., que de por sí son un problema de salud (trastornos de ansiedad), pero que a su vez pueden seguir deteriorando la salud de otras formas (O'Leary, 1990). Por ejemplo, una persona sometida a estrés prolongado puede llegar a desarrollar

ataques de pánico, o crisis de ansiedad, que son fuertes reacciones de ansiedad, que la persona no puede controlar, con fuertes descargas autonómicas, temor a un ataque al corazón, etc. Durante esta crisis la persona interpreta erróneamente su activación fisiológica y piensa que le faltará el aire (cuando realmente está hiperventilando), o que morirá de un ataque al corazón, o que se mareará y caerá al suelo, o que se volverá loco, etc. Posteriormente, estos ataques de pánico suelen complicarse con una agorafobia (evitación de ciertas situaciones que producen ansiedad), con una dependencia de los ansiolíticos, a veces con reacciones de depresión por no poder resolver su problema, etc. (Peurifoy, 1993; Cano-Vindel, 2002).

Además de todo lo anterior, el estrés también puede ocasionar una serie de perturbaciones sobre los procesos cognitivos superiores (atención, percepción, memoria, toma de decisiones, juicios, etc.) y un deterioro del rendimiento en contextos académicos o laborales, etc. (Buendía, 2001).

El estrés, en principio, es una respuesta normal del organismo ante las situaciones de peligro. En respuesta a las situaciones de emboscada, el organismo se prepara para combatir o huir mediante la secreción de sustancias como la adrenalina, producida principalmente en unas glándulas llamadas "suprarrenales" o "adrenales" (llamadas así por estar ubicadas adyacentes al extremo superior de los riñones) (Olf, 1999). La adrenalina se disemina por toda la sangre y es percibida por receptores especiales en distintos lugares del organismo, que responden para prepararse para la acción:

- el corazón late más fuerte y rápido;
- las pequeñas arterias que irrigan la piel y los órganos menos críticos (riñones, intestinos), se contraen para disminuir la pérdida de sangre en caso de heridas y para dar prioridad al cerebro y los órganos más críticos para la acción (corazón, pulmones, músculos);
- la mente aumenta el estado de alerta; y
- los sentidos se agudizan (Martínez, 2001).

En condiciones apropiadas (si estamos en medio de un incendio, nos ataca el enemigo, o un vehículo está a punto de atropellarnos), los cambios provocados por el estrés resultan muy convenientes, pues nos preparan de manera instantánea para responder oportunamente y poner nuestra vida a salvo. Muchas personas en medio de situaciones de peligro desarrollan una fuerza insospechada, saltan grandes obstáculos o realizan maniobras prodigiosas (Figley, 1978).

Sin embargo, lo que en situaciones apropiadas puede salvarnos la vida, se convierte en un enemigo mortal cuando se extiende en el tiempo. Para muchos, las condiciones de hacinamiento, las presiones económicas, la sobrecarga de trabajo, el ambiente competitivo, situaciones de crisis, etc., son circunstancias que se perciben inconscientemente como amenazas. Esto les lleva a reaccionar a la defensiva, tornándose irritables y sufriendo consecuencias nocivas sobre todo el organismo:

- elevación de la presión sanguínea (hipertensión arterial);
- gastritis y úlceras en el estómago y el intestino;
- disminución de la función renal;
- problemas del sueño;
- agotamiento; y
- alteraciones del apetito (Sandín, 1995).

En líneas generales, se produce un sobrefuncionamiento de diversos sistemas del organismo (rama simpática del sistema nervioso autónomo, sistema somático) y un debilitamiento del sistema inmunitario, aumentando la probabilidad de que se presenten o agraven trastornos como los que se incluyen en el cuadro 7 (página 126) (Figley, 1985).

La exposición prolongada a condiciones extremas, que se acompañan de vivencias insoportables de amenaza a la vida y a la propia identidad produce severa psicopatología y cambios profundos de la personalidad. Se trata de un cuadro grave, cuyos rasgos clínicos principales afectan a la regulación de sentimientos e impulsos, la atención y la consciencia, la percepción de sí mismo, las relaciones

interpersonales, la vivencia del cuerpo y las creencias y valores (González de Rivera, 2.000).

Cuadro 7.- Principales alteraciones de la salud relacionadas con el estrés (*Fuente: Buceta, Bueno y Mas, 2001*).

Trastornos cardiovasculares	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hipertensión ▪ Enfermedad coronaria (angina de pecho, infarto de miocardio) ▪ Taquicardia ▪ Arritmias cardíacas episódicas ▪ Enfermedad de Raynaud
Trastornos respiratorios	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Asma bronquial ▪ Síndrome de hiperventilación ▪ Otros: taquipnea, dificultades respiratorias episódicas (disnea), sensación de opresión torácica
Trastornos inmunológicos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gripe, herpes, tuberculosis ▪ Cáncer ▪ SIDA
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Artritis reumatoide
Trastornos endocrinos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hipertiroidismo ▪ Hipotiroidismo ▪ Síndrome de Cushing
Trastornos Gastrointestinales	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Úlcera péptica ▪ Dispepsia funcional ▪ Síndrome del intestino irritable ▪ Colitis ulcerosa ▪ Otros: molestias digestivas, digestiones lentas, estreñimiento, aerofagia, espasmos esofágicos
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diabetes e hipoglucemia
Trastornos dermatológicos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prurito ▪ Sudoración excesiva ▪ Dermatitis atípica ▪ Otros: alopecia, urticaria crónica, hipersecreción de grasa cutánea (seborrea, acné), rubor facial
Dolor crónico y cefaleas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cefalea: tensional, migrañosa, mixta ▪ Dolor crónico: lumbalgia, dismenorrea, etc.
Trastornos musculares	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aumento del tono muscular ▪ Tics, temblores y contracturas musculares mantenidas ▪ Alteración de los reflejos musculares
Trastornos bucodentales	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bruxismo ▪ Liquen plano oral
Trastornos sexuales	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Impotencia ▪ Eyaculación precoz ▪ Coito doloroso ▪ Vaginismo ▪ Alteraciones de la libido

Según se desprende de un reciente estudio desarrollado durante 14 años en

el University College London Medical School, hay una relación directa entre el estrés laboral y el síndrome metabólico que conduce a la diabetes y a sufrir diversas enfermedades cardiovasculares (Chandola, Brunner y Marmot, 2.006). Estos autores han llegado a la conclusión que la exposición prolongada al estrés en el trabajo afecta al sistema nervioso disminuyendo la resistencia biológica y perturbando la homeostasis.

Por otro lado, en un trabajo de investigación, dirigido por la profesora de Psicología Social y de las Organizaciones de la Universidad Nacional a Distancia (UNED), Amparo Osca Segovia con soldados profesionales, se concluye que padecer estrés en el trabajo aumenta la probabilidad de sufrir un accidente laboral. Un 42% de los soldados sufrieron en el último año un accidente en el trabajo, un 72% de ellos de carácter leve y un 7% muy grave, siendo el estrés una de las causas. Otro 24% de accidentes se produjo *in itinere* (en el trayecto hacia el trabajo) y un 33,6% durante el tiempo libre.

Más de 1.300 soldados del Reino Unido han regresado de Irak con trastornos psiquiátricos graves, un 1,5 por ciento del total de los militares británicos que han sido desplegados en ese país. De ellos, 182 soldados sufren estrés postraumático, 601 problemas de adaptación, mientras que a 237 se les ha diagnosticado depresión, según unas cifras oficiales obtenidas por el rotativo "The Independent" (Sengupta y Judo, 2.006)

Estos argumentos justifican la necesidad de considerar al estrés como una respuesta significativa que puede alterar la salud, el bienestar y la calidad de vida. Esta consideración, plantea la importancia de desarrollar estrategias apropiadas para prevenir y controlar el estrés, evitándose o minimizándose sus efectos negativos.

2.8.1.- Psiconeuroendocrinología y estrés.

Las experiencias traumáticas tempranas, así como el abuso infantil son factores que predisponen al desarrollo del estrés o la depresión e incluso según muestran otros estudios, el riesgo de desarrollar el Trastorno por Estrés Post-Traumático se ve incrementado en respuesta a estresores de la vida adulta (Peters y cols., 1999).

Según Schatzberg y Nemerof (2004), existe la presencia de un factor de vulnerabilidad genética, en el cual actúan las experiencias tempranas, formando y favoreciendo el desarrollo de un fenotipo vulnerable, caracterizado, especialmente, por la producción de factor liberador de corticotropina (CRH) aumentada. Sobre este fenotipo, actúan los conflictos inherentes al diario vivir y el estrés. Es este fenotipo el que a posteriori, va a producir cambios biológicos en la activación del eje adrenal y del sistema nervioso autónomo, así como también será generador de cambios conductuales que desembocarán en la depresión o en la ansiedad.

En ese fenotipo vulnerable descrito por Schatzberg y Nemerof, no sólo se encuentra representado por la hiperactividad del eje adrenal, del sistema noradrenérgico y de la liberación de los CRH, sino que existen afecciones en la neurogénesis de las neuronas hipocámpales y neurotoxicidad del hipocampo. Esta serie de cambios biológicos, producen una vulnerabilidad aumentada ante los elementos vitales estresantes. En definitiva, el fenotipo resultante de esta interrelación, determinará distintos modos de procesar y responder frente a los estímulos recibidos de la cotidianeidad.

Es importante considerar que los glucocorticoides (Gc.), cuya secreción se encuentra aumentada en la depresión y en el estrés, tienen acciones que repercuten en todo el organismo. En el Sistema Nervioso Central, podemos decir que:

- mantienen el metabolismo de la glucosa;
- regulan los factores de crecimiento neuronal,
- regulan el flujo sanguíneo,
- regulan las podas sinápticas,
- regulan el equilibrio hidroelectrolítico,

- poseen acción sobre patrones conductuales como la apatía y la depresión, y
- poseen acción sobre ciertas funciones neurofisiológicas, como la reducción de los umbrales sensoriales.

Estos corticoesteroides llegando al cerebro por vía plasmática, actúan sobre los receptores hipocampales específicos, supeditando sus acciones. De esta manera, podemos afirmar que en concentraciones fisiológicas, estas hormonas, estimulan la cognición, actuando sobre las arborizaciones dendríticas y sobre las neuronas entorrinales. Pero debemos considerar que ante el incremento hallado de sus concentraciones en la depresión y en el estrés, o ante el descenso de la concentración como en la “Enfermedad de Addison” y el Estrés Post Traumático, actúan deteriorando la capacidad cognitiva.

Sin embargo, es necesario aclarar que las experiencias del entorno, modifican moléculas y circuitos biológicos, que se encuentran determinados genéticamente. En síntesis debemos afirmar que, los genes no conforman un sistema rígido y estático inmodificable. La interrelación genética-medio ambiente, es imprescindible para el desarrollo del ser humano. Es decir, que el medio ambiente es como un adaptador evolutivo.

El estrés repercute en los distintos sistemas biológicos, produciendo consecuencias sobre el área de la conducta, mediadas por el sistema locomotor, previamente activado por el sistema piramidal y el núcleo estriado. Síntomas como la sudoración, la taquicardia, la hipertensión arterial y la piloerección son mediadas por el sistema simpático (previa activación hipotalámica).

La respuesta hormonal de afrontamiento y de adaptación al estrés, es desencadenada por el CRH y la vasopresina. Las aferencias o inputs hipocampo-amigdalinos, son mediados por el locus coeruleus, el núcleo de la estría terminalis y los núcleos bulbo-protuberanciales.

La amígdala es la principal área de procesamiento de sensaciones percibidas como extrañas, dado que es disparada por cualquier situación interpretada como no familiar, partiendo del contexto vivencial de la persona. La amígdala tiene interrelación permanente con el hipocampo que se constituye en la estructura central del procesamiento de la memoria afectiva y de las respuestas hormonales por directa regulación del hipotálamo.

De esta manera, todo estímulo externo es percibido por las cortezas sensoriales llegando por varias vías a los núcleos talámicos en los que los inputs son filtrados y priorizados antes de activar los circuitos amigdalinos. Partiendo de este concepto, podemos considerar que las sensaciones viscerales pueden saltar el filtro talámico. En este proceso la corteza órbita frontal y el gyrus cinguli, tienen la capacidad de poner freno a las respuestas instintivas; ambos, forman parte del sistema paralímbico con funciones de jerarquización, prevención y valoración.

La amígdala es el centro de las respuestas frente a situaciones aversivas, cumpliendo el hipocampo el papel de un permanente apuntador. El contexto autopsíquico constituye la variable individual de las vivencias del individuo. La respuesta al estrés, tiene demarcado un efector principal que es el constituido por el eje hipotálamo, hipófisis-adrenal, que está influenciado desde el sistema límbico por la amígdala y el hipocampo y por circuitos corticales que cumplen la función de procesar y filtrar los estímulos percibidos del mundo exterior.

El hipocampo es una estructura altamente vulnerable al estrés, ya que es el área nerviosa más rica en receptores de esteroides, los que intervienen en los procesos de memoria temporal y de reconocimiento allí desarrollados. Tanto el estrés como la depresión, presentan desbalances en las concentraciones esteroideas que pueden provocar procesos de atrofia neuronal; de esta manera, se genera cierta inhabilidad por parte del individuo para discriminar la información separándola como relevante o irrelevante. Éste particular queda cognitivamente representado durante la situación de estrés, dado que no se puede mantener la atención selectiva.

Recientemente, en un estudio realizado en ratas por investigadores de la Universidad Rosalind Franklin (Estados Unidos), se concluye que, una única situación social estresante puede eliminar las neuronas que se acaban de producir en el hipocampo, que procesa el aprendizaje, la memoria y la emoción (el hipocampo es una de las dos regiones del cerebro que continúa desarrollando nuevas células nerviosas durante toda la vida). El estrés de un encuentro agresivo con ratas de más edad no detuvo la generación de nuevas células nerviosas pero evitó que las células, localizadas en el hipocampo, sobrevivieran. Según Daniel Peterson, autor principal del estudio, la reducción de la neurogénesis podría ser una causa de depresión (Thomas, Hotsenpiller, y Peterson, 2007).

El sistema del estrés del cerebro marca el nivel de alerta y el tono emocional, dificulta la recuperación y análisis de tipos diversos de información y colabora al desencadenamiento de acciones específicas.

La anatomía del sistema de estrés (figura 3 en página 132) comienza con el locus coeruleus en el romboencéfalo (fuente principal de neuronas productoras de noradrenalina) y el núcleo paraventricular del hipotálamo (donde se sintetiza la mayor parte de la hormona liberadora de corticotropina -CRH-). A partir de ahí, las conexiones alcanzan el cerebro; estas conexiones incluyen las neuronas productoras de dopamina que se proyectan hacia el tracto dopaminérgico mesolímbico, que ayuda a controlar la motivación, la recompensa y el reforzamiento. La conexión de las neuronas de CRH con la amígdala y el hipocampo reviste interés para la recuperación de datos por parte de la memoria y el análisis emocional de la información pertinente para los episodios del entorno que inducen el estrés (Gershon y Reider, 1994).

Los conceptos generales concernientes a la disgregación del sistema de estrés son aplicables a enfermedades psicológicas y de otro tipo.

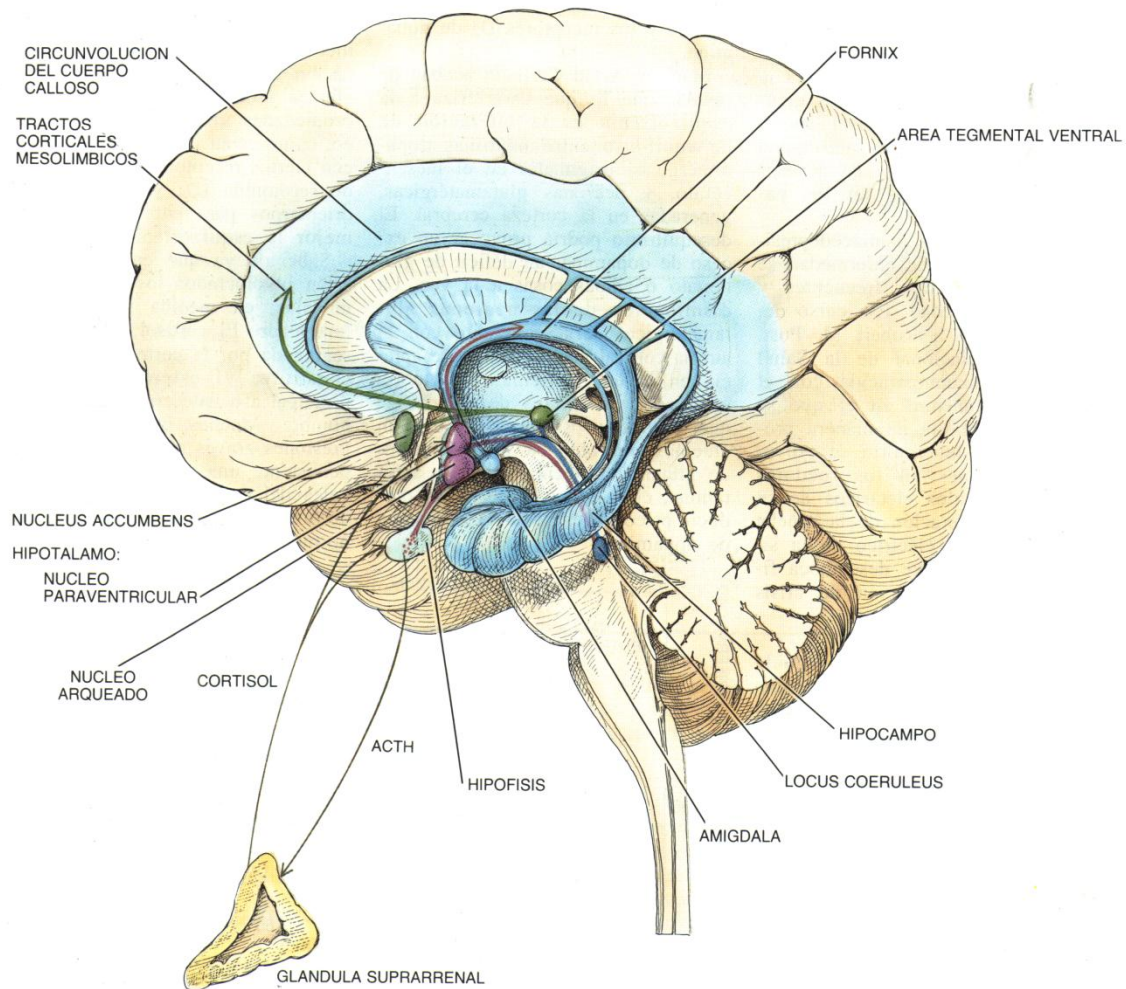


Figura 3.- Sistema del estrés en el cerebro: se extiende desde el romboencéfalo e hipotálamo hasta zonas internas y externas del sistema límbico (azul). Comprende neuronas que poseen noradrenalina (azul oscuro), CRH (lila) y dopamina (verde). La activación del sistema promueve cambios en el talante y en el humor, al tiempo que, indirectamente, facilita la secreción de cortisol por parte de las glándulas renales. La desactivación empieza en cuanto el cortisol se enlaza con los receptores hipotalámicos. (Fuente: Gershon y Reider, 1994)

2.9.- CRISIS, ANSIEDAD, MOTIVACIÓN Y FORMACIÓN.

El *estrés* se puede definir como un estado general de ansiedad orgánica y psicológica que sufre una persona, generalmente, como consecuencia de no disponer, o creer que no dispone debido a una distorsión cognitiva en sus percepciones, de mecanismos o conductas de afrontamiento para dar cumplida respuesta a las demandas, más o menos prolongadas en el tiempo, procedentes de su entorno (demandas para la supervivencia) o auto-demandas personales (elevadas exigencias personales, y actitudes hipercríticas y perfeccionistas de tipo obsesivo) (Trujillo y Fernández, en prensa). Normalmente, el estrés proviene de un proceso crónico que se ha desarrollado a lo largo del tiempo y que tarda en tener un papel auto-limitante (Fernández-Abascal y Palmero, 1999).

2.9.1.- Crisis.

Una persona está en *crisis* cuando muestra una desorganización aguda y entorpecedora de tipo emocional y psicológica, aunque normalmente puntual en el tiempo y transitoria, consecuencia de su incapacidad para abordar distintas demandas de un ambiente crítico (por ejemplo, un cúmulo de emergencias en zona de operaciones militares) aplicando sus procedimientos habituales de solución de problemas (Trujillo, 2006a).

Así, el estado de salud anímica de una persona va a depender de la forma en que haya resuelto distintas crisis a lo largo de su vida. Si las crisis han sido resueltas adecuadamente tendremos a una persona segura y con capacidad para afrontar crisis futuras, de no ser así tendremos a una persona en desorganización casi continua y con poca confianza en sus capacidades.

Las manifestaciones más importantes que nos pueden servir para identificar a una persona en crisis son las siguientes: cansancio, impotencia, desamparo,

insatisfacción, ofuscación, confusión, somatización de estados anímicos, ansiedad, poco o nulo rendimiento, malas relaciones con otras personas, visión de túnel, obsesión, problemas de concentración y atención y pensamiento inestable. Habitualmente, los estados de crisis aparecen de forma relativamente rápida, al igual que su efecto negativo (Feifel y Strack, 1989 y Fernández-Abascal y Palmero, 1999).

Se sabe que una persona pasa de la normalidad a la crisis a lo largo de cuatro fases, de forma que en cada una de ellas experimenta una serie de vivencias que es conveniente conocer para poder actuar. En la *primera fase*, la persona sufre una elevación de la tensión emocional como consecuencia de sufrir el impacto súbito de uno o varios sucesos amenazantes de los que no puede escapar, sucesos éstos que le llevan a pensar que tiene que hacer algo de forma rápida para solucionar el problema; así, la persona trata de centrar y atajar el problema pero no lo consigue en el tiempo esperado, lo que hace que perciba el fracaso inicial y queda desconcertada, tensa y ansiosa, con sentimientos agudos de desagrado y de malestar orgánico. En la *segunda fase*, si la amenaza continúa, se incrementa la tensión y la percepción de ineficacia e incapacidad, apareciendo un cierto grado de desorganización; la persona empieza a tener sensaciones de culpa, ansiedad y miedo, de forma que ante la percepción de fracaso puede intentar huir, inhibirse o intentar ensayar conductas bajo estrategias de prueba y error que, generalmente, son poco operativas. En la *tercera fase*, sigue aumentando la tensión y, así, la desorganización, lo que hace que se deje arrastrar por sus impulsos; en esta fase la persona puede intentar redefinir el problema para buscar una solución, de forma que si esto es eficaz se supera la crisis, pero si fracasa se pone en marcha un cuadro neurótico que dejará secuelas, pasando así a la última fase, la *cuarta*, en la que la desorganización llega a niveles absolutamente preocupantes, tanto que la persona puede llegar a padecer trastornos psicológicos agudos y a emitir respuestas de pánico bastante indeseables, ilógicas e imprevisibles (Folkman, 1984; Trujillo y Fernández, en prensa).

Además de lo ya expuesto, es importante tener en cuenta que la experiencia vital de crisis ante una situación altamente amenazante puede provocar en las personas diferentes trastornos con distintos grados de intensidad y duración. A continuación se describen los trastornos más frecuentes:

- *Trastorno por estrés postraumático.* Aparece cuando la persona ha estado expuesta a un suceso traumático, entendiéndose por éste el hecho de tener que enfrentarse a un acontecimiento que suponga la amenaza a la vida, o bien ser testigo de lo ocurrido a otra persona. Se caracteriza, como ya se ha indicado en un apartado anterior, por distintos síntomas: pesadillas, re-experimentación de imágenes, exceso de vigilancia, respuestas de alarma y amnesia, etc. (Eytan y cols., 2006).
- *Trastorno de ánimo deprimido.* Es un trastorno afectivo que se caracteriza por los siguientes síntomas: tristeza, tendencia al llanto, desilusión, pérdida de vitalidad, infravaloración, desánimo y alteraciones del apetito, del deseo sexual y del sueño (Esterling y cols., 1993).
- *Trastorno somato-forme indiferenciado.* Se caracteriza por la aparición de síntomas físicos que no se pueden explicar biomédicamente, como lo son los siguientes: fatiga, cefaleas, pérdida de apetito, problemas urinarios y problemas gastrointestinales.
- *Trastorno de pánico.* Se define como un episodio de miedo intenso, preocupación y malestar que surge de forma brusca en circunstancias de alta tensión y que está asociado a niveles muy elevados de ansiedad. Los síntomas suelen alcanzar su máxima intensidad en torno a los 10 ó 15 minutos de su inicio. Se caracteriza por palpitaciones, temblor, dolor en el pecho, sensación de ahogo, sudor, mareo, náuseas y percepciones de irrealidad de los acontecimientos.
- *Trastornos psicósomáticos.* Tienen lugar cuando ciertos factores psicológicos inician o aceleran el desarrollo de una patología orgánica. Las más frecuentes son las de tipo gastrointestinal, cardiovascular y respiratorio.
- *Trastorno amnésico disociativo.* Se caracteriza por la pérdida de memoria que no puede ser explicada por ningún tipo de lesión cerebral. Es una amnesia retrógrada que normalmente afecta a los recuerdos en el momento del trauma y a los de varias horas posteriores a éste (amnesia localizada).
- *Trastorno de fuga disociativa.* La persona lleva a efecto una huida física del lugar del acontecimiento crítico. Posteriormente sufre un episodio de amnesia

que le puede hacer perder su identidad e incluso puede hacerle asumir una nueva. La duración del episodio puede llegar a ser de hasta varias semanas.

2.9.2.- Ansiedad.

La ansiedad se puede definir como una reacción específica que se manifiesta a través de alteraciones motoras y fisiológicas y que es producida por estímulos o circunstancias peligrosas o entendidas como tales. Según esta definición, podemos apreciar una gran similitud con lo que entendemos por miedo. Sea como fuere, estamos hablando de la ansiedad como un proceso que se desencadena como reacción de la persona ante un peligro, generalmente poco acotado y ambiguo, y que hace que se evite la situación temida.

Generalmente los cuadros de ansiedad aparecen de forma brusca, son transitorios en el tiempo y se viven con angustia y miedo. Difícilmente una persona ansiosa sufrirá un ataque de pánico, cosa que sí puede ocurrirle, como ya se ha descrito en el apartado anterior, a una persona que esté en estado de crisis.

A continuación se describen una serie de circunstancias que fácilmente producen ansiedad. Sean las siguientes:

- 1) la incertidumbre de no saber que va a pasar por estar la persona bajo estimulación ambigua, lo que puede ocasionar la sospecha de que puede haber un peligro desconocido u oculto;
- 2) tener que adaptarse a una nueva situación disponiendo de información ambigua a cerca de ella; y
- 3) no poder manejar toda la información disponible sobre un acontecimiento por sobrecarga en los canales de procesamiento.

Por todo ello, podemos decir que la ansiedad es un estado de alerta que produce un sentimiento indefinido de inseguridad. La ansiedad como sentimiento, se puede articular en cinco planos:

- 1) *Plano fisiológico*: caracterizado por palpitaciones, sequedad de la boca, náuseas, vómitos, tics localizados, temblor de pies y manos.
- 2) *Plano emocional*: inseguridad, inquietud interior, desasosiego.
- 3) *Plano conductual*: Bloqueo afectivo, alerta, alteraciones del lenguaje no verbal.
- 4) *Plano cognitivo*: Pensamientos preocupantes, a veces ilógicos; trastornos de la memoria y dificultad para concentrarse.
- 5) *Plano asertivo*: Dificultades para desarrollar actividades sociales, dificultad para iniciar una conversación o expresar sus opiniones. La persona prefiere pasar desapercibida.

Además, podemos decir que existen tres elementos ligados a la ansiedad:

- 1) *Pérdida de control*: en las depresiones no endógenas, el predominio recae en factores psicológicos. Ante el proceso de valoración de un fenómeno generador de estrés, existen mecanismos de adaptación con síntomas neurofisiológicos, que se manifiestan con cambios periféricos específicos o centrales que llevan a la percepción de una sensación de insuficiencia y pérdida del control. Esta situación conduce al bloqueo de estrategias adecuadas, con la aparición de síntomas depresivos y desencadenando simultáneamente cambios neuroquímicos propios de la depresión. Los individuos creen poder tener el control sobre su entorno, cuando fracasa en su creencia, se produce una sensación de desconfianza generalizada que es trasladada a otras situaciones, esto provoca que el sujeto renuncie al control de situaciones del que realmente son capaces (teoría de la indefensión). Pueden oponerse al agente realmente estresante, a través de la implementación de mecanismos de defensa, entre los que se incluye un mecanismo de defensa perceptiva que debería responder a una "percepción selectiva del entorno" por medio de la cual se evita la cognición de amenaza, y a la "negación", que mostraría una cognición en la que son suprimidos los significados amenazantes. Desde el plano psicológico, los individuos intentan controlar las piezas que componen su

mundo en forma cada vez más minuciosa, y ante la falla o el fracaso, se incrementa enormemente su ansiedad.

- 2) *Pérdida del amor y del afecto*: La carencia o ausencia de calor emocional en las primeras etapas del desarrollo, provoca que muchas veces se presente en el individuo una dificultad para tomar decisiones, esta dificultad, es un factor generador de estrés. Las emociones, superan a la lógica en la percepción de la realidad. La memoria emocional exagerada, es la reemplazante de la distorsión de las manifestaciones de la conducta, provocando una visión deformada de los hechos, que dan la característica a la subjetividad del comportamiento.
- 3) *Pérdida de la autoestima*: La principal manifestación es el temor al fracaso.

2.9.3.- Motivación y estrés.

Por otro lado, y con relación a la *motivación*, decir que una persona motivada es alguien con las suficientes *necesidades de primer y segundo orden* (necesidades básicas y condicionadas, respectivamente), *activación y curiosidad para la adaptación*, filo-genética y onto-genéticamente hablando, como para aspirar a la consecución de objetivos y que, además, dispone de conocimientos técnicos y de mecanismos psicológicos suficientes como para conseguirlo. Esto es, (1) *mecanismos de afrontamiento intrínsecos* como auto-eficacia, control, relaciones de equivalencia entre pensar-decir-hacer (coherencia personal), inteligencia práctica, inteligencia emocional, lugar de control interno, estilo de atribución externo acerca de las causas que determinan el comportamiento de los demás, ser asertivo, y, así, estados de no-frustración y, como consecuencia, estilos de afrontamiento no agresivos; (2) *mecanismos de afrontamiento extrínsecos* como apego y redes de apoyo social (enseñanzas, afecto y apoyo de los iguales); y, (3) *formación e información técnica*, a modo de herramientas y procedimientos que lo capacitan para eficiente consecución de objetivos (Trujillo, 2002).

La motivación no se da en una relación de precedencia temporal con estos niveles de capacitación técnica y con los mecanismos y repertorios de

afrontamiento, sino que es la consecuencia de disponer la persona de tales capacidades técnicas y psicológicas. Esto es, la motivación no es causa si no la consecuencia de estar bien preparado técnica, psicológica y emocionalmente. En otras palabras, una persona está motivada para la consecución de un objetivo cuando siente necesidad, curiosidad y activación y dispone de mecanismos de afrontamiento y conocimientos técnicos suficientes como para conseguirlo. En este caso se dice que la persona está *motivada hacia el logro* (Trujillo, 2003, 2006a).

Así las cosas, se puede decir que la *motivación hacia el logro* es la consecuencia de una buena formación técnica y psicológica y, por contrapartida, que una mala formación en estos dos niveles genera como consecuencia estrés y, por ende, desmotivación hacia los logros potenciales y, por lo tanto, frustración y, como consecuencia de ésta, estados de agresividad. Además, cabe hacer explícito que difícilmente con una persona estresada y desmotivada se podrá conseguir que se auto-respete y que respete a los demás, que sea líder, que sea moral, austera, que tenga espíritu de equipo, que sea responsable, que sea disciplinada, que tenga iniciativa y sea creativa, que sea tolerante a la frustración, que sea resistente, que comunique, que sea competente en lo que hace, que tenga capacidad de adaptación y de sufrimiento, o que evolucione permanentemente. De forma, que si a una persona se le demandan estos comportamientos y no dispone de repertorios de afrontamiento para ello, se tornará en más estresada (desbordada), desmotivada y, muy probablemente, poco resistente, frustrada y agresiva (Trujillo y Fernández, en prensa).

Además, se debe hacer explícito que si una persona genera percepciones distorsionadas y anticipadoras de riesgo de fracaso para la consecución de un objetivo entrará en un estado de indefensión aprendida. Estado este consecuencia de una mala evaluación de su potencial de acción y que ocasionará que su comportamiento sea tendente a evitar o escapar de las situaciones de demanda. Esto es, si una persona subestima sus capacidades puede que afronte sin auto-eficacia y sin control (sin convicción para el éxito) sus objetivos, lo que facilitará su frustración y que entre en un estado de agresividad inhibitoria y actividad pasiva hacia éstos (Trujillo, 2003, 2004).

Se debe pensar que cuando una persona está estresada y desmotivada, es que no dispone de mecanismos de búsqueda y consecución de gratificadores naturales y necesarios en su entorno cotidiano, lo cual le hará buscar otras fuentes de gratificación alternativas más prontas en el tiempo y más económicas en coste de respuesta y sufrimiento como, por ejemplo, la emisión de comportamientos no operativos de corte hedonista que la alejarán de la austeridad necesaria para sobrevivir en un ambiente hostil (Trujillo,2006c).

Por el contrario, los factores para la protección contra la *frustración* y la *crisis* y, así, contra la renuncia a actitudes positivas de supervivencia serán aquellos que consigan que una persona esté motivada hacia los logros y, así, inoculada contra el estrés. Esto es, que disponga en su repertorio conductual y emocional de habilidades de afrontamiento, auto-eficacia, capacidad de control, inteligencia práctica, inteligencia emocional, relaciones de equivalencia entre pensar, decir y hacer, y apoyo social. Además, el hecho de conseguir objetivos es gratificante para la persona y refuerza la conducta emitida para tal efecto (conducta de logro bajo mecanismos de enriquecimiento personal). De igual forma, la actividad dirigida hacia la consecución de objetivos, entendidos y atendidos como importantes, es un reforzador que hace probable la emisión de más comportamiento operativo, de forma que la propia actividad sirve como reforzador y modulador de más actividad (Trujillo, 2006b).

Resumiendo, a ser una persona no estresada, motivada hacia el logro, resistente y no frustrada *se aprende*, lo que implica que *se puede enseñar*. Por lo que se debe tener esto en cuenta para *formar* a las personas para la supervivencia ante una situación crítica, mediante el desarrollo y mantenimiento de las capacidades de afrontamiento técnico y psicológicas según las demandas y exigencias del entorno de vida, en aras de evitar el estrés, la desmotivación hacia los logros, la frustración personal y, así, la crisis y renuncia tras la producción de pensamientos negativos, como lo pueden ser... *esto me viene muy grande y me desborda..., no seré capaz de superarlo..., ¿qué hago yo aquí... ?,...esto es muy peligroso...* (Trujillo, 2006b, 2006c, 2006d, 2006e).

2.10.- OPERACIONES MILITARES, ESTRÉS, TRAUMA Y ESTRÉS POSTRAUMÁTICO.

En principio lo que interesa saber es que una operación militar no es más que la suma de muchas emergencias que afectan a un grupo más o menos amplio de personas, es decir, que finalmente nos encontramos con un acontecimiento social que, a veces, es inesperado, afecta a nivel personal a cada uno causando sorpresa, desestabilización y que implican pérdida o amenaza de la propia vida y la de los compañeros, perturban el sentido de grupo y provocan consecuencias psicológicas adversas (Trujillo, 2004).

Un aspecto importante es que el hecho de que una operación militar se convierta en una situación altamente amenazante y de crisis para uno o simplemente sea un problema que se debe resolver, va a depender mucho de nuestra capacidad de afrontamiento, de nuestras “herramientas” psicológicas. Así, una operación militar no se experimentará de igual forma por una persona con confianza en sí mismo, con conocimientos de primeros auxilios, con experiencias estresantes previas, con apoyo de familiares o amigos, con afrontamiento activo del acontecimiento, etc., que por una persona que carezca de algunas de estas capacidades y apoyos (Trujillo, 2006b).

Normalmente, las características de la operación militar que determinan el estado de afectación psicológica del combatiente son lo repentino de ésta, lo inusual, lo impredecible, lo devastadora y lo incontrolable de la misma. El conjunto de consecuencias psicológicas negativas de una intervención militar en zona de operaciones no es otra cosa que un conjunto de consecuencias de las experiencias individuales y colectivas estresantes (Trujillo, 2006c).

En cuanto al *estrés posttraumático* decir que la característica esencial es la aparición de síntomas característicos que siguen a la exposición de un acontecimiento estresante y extremadamente traumático, y donde el individuo se ve envuelto en hechos que representan un peligro real para su vida o cualquier otra amenaza para su integridad física; el individuo es testigo de un acontecimiento

donde aparecen muertes, heridos, o existe una amenaza para la vida de otras personas; o bien el individuo conoce a través de un familiar o cualquier otra persona acontecimientos que implican muertes inesperadas o violentas, daño serio o peligro de muerte o heridas graves (Taft y cols., 2007).

Este síndrome se manifiesta mediante un conjunto de síntomas de afectación psicológica, más o menos extrema según las características psicológicas de la persona que sufre la situación amenazante (Trujillo, 2006d; Trujillo y Fernández, en prensa). Sean los siguientes:

1. Ansiedad, intranquilidad, temblores, sudoración y depresión.
2. Re-experimentación del evento, llanto fácil y alejamiento de estímulos asociados al mismo.
3. Estados de alerta y vigilancia máxima, trastornos del sueño (disomnias y parasomnias) e irritabilidad.
4. Trastornos disociativos: alteraciones de memoria y conciencia, alteraciones de la percepción de sí mismo (despersonalización) y alteraciones de la percepción del medio ambiente (des-realización).
5. Deficiencias cognitivas que ralentizan la recuperación, sobre todo la atención.
6. Problemas y dificultades en las relaciones interpersonales.
7. Desorganización psiconeuroinmune (alteraciones funcionales del llamado eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal) y, así, continua somatización de los estados de desequilibrio anímico.
8. Dolores de cabeza.
9. Miedos diurnos y nocturnos.
10. Deseos de ir a otro lugar o salir corriendo.
11. Frustración, humillación, impotencia, enojo, odio e ira.
12. Pérdida de apetito y alteraciones gastrointestinales.
13. Sentimientos de soledad y desamparo.
14. Necesidad de aislarse de los demás.
15. Pesadillas acerca de lo sucedido.
16. Dificultades para respirar y, así, sensación continua de ahogo.
17. A veces, se oyen voces y se ve a personas inexistentes.
18. A veces, se tienen deseos de terminar con la propia vida.

Además, según parece, las variables que generan los mayores niveles de afectación psicológica en personas que afrontan situaciones límite son las siguientes (Trujillo, 2006a; 2006c):

1. Desventajas sociales (pocos ingresos familiares, mala formación, no apoyo institucional).
2. Muerte de seres queridos.
3. No tener información sobre seres queridos desaparecidos.
4. La exposición excesiva a noticias sobre la situación.
5. La pérdida de espacios vitales con intimidad.
6. No apoyo social.
7. Zona de vida no habitual.
8. Deterioro de la salud orgánica.
9. Lo imprevisible, inesperado e indeseable de la situación.

De verdadera importancia llega a ser el colapso de liderazgo y la cohesión de la unidad en situaciones de crisis ya que suponen el inicio de la caída de uno de los dos bandos. Cuando el líder ya no es percibido como capaz de conducir adecuadamente al personal a su cargo, y si además el espíritu de cuerpo se rompe, la misión parece poco fructífera. En tales condiciones, la ansiedad de los participantes aumenta y es más que probable que el número de personas que experimenten alteraciones de la salud debidas o relacionadas con el estrés sea más alto (Wong y cols., 2003).

La caída de la resistencia y de la moral están asociadas directamente con las reacciones de estrés de combate, sirva de ejemplo los siguientes datos. En divisiones de combate de la II Guerra Mundial el porcentaje de reacciones de estrés de combate fue del 28 % de la fuerza (Brill, 1953). En Israel, en la Guerra de Yon Kippur de 1973, en determinadas unidades, las bajas por reacción de estrés de combate suponían hasta el 70 % de los heridos (Levav, Greenfeld y Baruch, 1979).

No obstante, habría que tener en cuenta que tales datos se han obtenido usando una definición restringida de reacción de estrés de combate. Es decir, sin considerar tal reacción en combatientes con otro tipo de heridas. Estos podrían

contribuir a aumentar en un 30 % las cifras de bajas por reacción de estrés de combate (Noy, Nardi y Solomon, 1986 y Noy, Solomon y Benbenishti 1986).

De modo somero y muy resumido, un combatiente que es baja por reacción de estrés de combate se siente indefenso, incapaz de enfrentarse tanto con la amenaza externa percibida hacia la propia vida como con secuelas emocionales del trauma, esto es, dificultades prolongadas en una actividad adaptativa, persistentes sentimientos de indefensión y rabia, y reconstrucciones emocionales repetitivas de la situación traumática.

El principal conflicto que experimenta un combatiente en la batalla es la pugna entre la supervivencia por un lado, frente al deber y la lealtad (con la misión y sus compañeros) por otro (Spiegel, 1944; Figley, 1978). La percepción de amenaza crea el estrés y en situaciones de crisis la distancia entre la realidad de la amenaza y la percepción de tal amenaza se estrecha en las personas. A medida que la realidad es más amenazante (por carecer de recursos posibles para evitarla y en ausencia de un adecuado apoyo social), la evaluación o vivencia subjetiva de amenaza eleva el nivel de estrés y ansiedad, y crea sentimientos de indefensión.

El combatiente está expuesto a situaciones de privación extremas que consumen los recursos internos necesarios para afrontar la amenaza a su integridad física y su supervivencia (Figley, 1985). Otros factores secundarios coadyuvan al agotamiento: la deshidratación, la congelación, el esfuerzo físico, el insomnio, la inadecuada y escasa alimentación (tanto en cantidad, preferencia y horarios), la carencia de comunicación con sus familiares y seres queridos; y finalmente acaban minando su resistencia.

En España, al estudiar el potencial psicológico de una unidad, García Montaña (1998) estiman que tal constructo les permite obtener una medida de la confianza que tiene un grupo militar en llevar a cabo una misión con éxito. El potencial psicológico se mide a través de ocho factores, y que por orden de importancia son: 1) Confianza en el mando, 2) Confianza en los medios materiales, 3) Condiciones de trabajo, 4) Convicciones personales, 5) Cohesión de grupo, 6) Confianza en sí mismo, 7) Confianza en la unidad, y 8) Apoyo social.

2.11.- OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

Los objetivos globales de esta investigación son:

- Construcción y adaptación de escalas y cuestionarios.
- Estudio de las propiedades de la medida de los cuestionarios y escalas aplicados.
- Valoración de los niveles de estrés de los participantes antes de su despliegue en zona de operaciones.
- Verificar si realmente la situación estudiada es valorada y percibida por los participantes como estresante.
- Valoración de las formas de afrontamiento que utilizan los participantes.
- Valoración de la salud que muestran los participantes.
- Propuesta de programa de intervención para el control del estrés, la ansiedad y la crisis ante situaciones extremas.

Más específicamente se intentará verificar o refutar los siguientes planteamientos:

1. Las variables sociodemográficas de este estudio como el género, el estado civil, la edad, los estudios realizados, el empleo ostentado, y el puesto de trabajo no influyen en la forma en que los participantes perciben y valoran las situaciones potencialmente estresantes.

2. Los participantes que utilicen la forma de afrontamiento activa perciben y valoran las situaciones potencialmente estresantes como menos estresantes que aquellos que utilizan la forma evitativa de afrontamiento.
3. Los participantes que poseen un locus de control de tipo interno perciben y valoran las situaciones potencialmente estresantes como más estresantes que aquellos que poseen un locus de control de tipo externo.
4. Los participantes que poseen un locus de control de tipo interno y además utilizan la forma evitativa de afrontamiento perciben y valoran las situaciones potencialmente estresantes como más estresantes que aquellos que poseen un locus de control de tipo externo y además utilizan la forma activa de afrontamiento.
5. Los participantes que antes de la misión han estado sometidos o muy sometidos a estrés percibirán y valorarán la situación de estudio como más estresante que el resto de participantes.
6. Las variables sociodemográficas de este estudio como la edad, el género, el estado civil, los estudios realizados, el empleo ostentado, y el puesto de trabajo no influyen en la forma en que los participantes afrontan las situaciones estresantes.
7. El locus de control que poseen los participantes del estudio no influye en la forma en que los participantes afrontan las situaciones estresantes.
8. La salud de los participantes no se verá afectada de forma diferencial en función de género.
9. Las respuestas de estrés del personal de las FAS en OMP tendrán más consecuencias perjudiciales para la salud, cuanto mayor haya sido el sometimiento a situaciones estresantes antes de la misión.

10. Las respuestas de estrés del personal de las FAS en OMP tendrán más consecuencias perjudiciales para la salud, cuanto más estresante sea valorada y percibida la situación de estudio.
11. El sometimiento elevado a estrés diario, la no disponibilidad de estrategias y técnicas adecuadas de afrontamiento y la mayor percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes afectan de forma negativa a la salud de los componentes de las Fuerzas Armadas (FAS) en Operaciones de Mantenimiento de la Paz (OMP).
12. La salud de los componentes de las FAS en OMP será mejor cuando los mismos tengan estrategias de afrontamiento de tipo activo, centradas en la solución de los problemas y de búsqueda de apoyo social; mientras que será peor cuando sus estrategias de afrontamiento sean de tipo evitativo.
13. La salud de los componentes de las FAS en OMP será peor cuando los mismos tengan estrategias de afrontamiento de tipo evitativo.
14. Las distintas estrategias de afrontamiento no influyen en la percepción y valoración que hacen los participantes de las situaciones potencialmente estresantes.

3.- MÉTODO

La no existencia de estudios sobre el estrés en la Fuerzas Armadas (FAS) españolas en Operaciones de Mantenimiento de la Paz (OMP) que puedan servir de marco para el presente estudio planteó la necesidad de realizar un estudio de tipo:

- exploratorio (por su nivel de estructuración y sus objetivos inmediatos);
- correlacional (por la naturaleza de relación entre las variables);
- cuasi-experimental y de encuesta (por la metodología utilizada); y
- explicativo (por el tipo de análisis de datos realizado: ANOVA y regresión lineal).

3.1.- PARTICIPANTES.

La población objeto de estudio en esta investigación está compuesta por 1.300 militares del Ejército de Tierra y de los Cuerpos Comunes de las FAS españolas, componentes del primer contingente español desplazado a Irak para el desempeño de una OMP, encuadrado en la “Brigada Multinacional Plus Ultra I” (BMPU I), en el “Elemento de Apoyo Logístico Nacional para Irak I” (INSE I) (Irak National Support Element I) y en la “Unidad de Apoyo al Despliegue” (UAD) con bases en las poblaciones de Diwaniyah y An Najaf.

Estas Unidades están formadas por hombres y mujeres mayores de 18 años y menores de 60 años (edades comprendidas entre la edad mínima para el ingreso en las FAS y la estimada para el retiro o pase a la reserva), desde el empleo de soldado hasta el empleo de general de brigada.

A priori, todos gozan de un buen estado de salud física y psíquica, requisito imprescindible para formar parte del contingente y comprobado por los exámenes médicos y psicólogos efectuados en los distintos hospitales militares o en las Unidades militares por psicólogos y médicos especialistas, previos a la incorporación a sus Unidades en Irak.

Se trata de una población heterogénea en cuanto al nivel económico-socio-cultural y en cuanto a la procedencia geográfica dentro del territorio nacional.

Esta misión se comienza a preparar en el segundo trimestre del año 2003 tras el anuncio por parte del Gobierno español el día 27 de abril del envío de un contingente de tropas españolas a Irak para actuar como OMP (hubo un anterior contingente que estuvo compuesto por el Buque Galicia en el puerto de Um Qsar, actuando como Hospital de Campaña, el petrolero Marqués de la Ensenada y la fragata Reina Sofía), el autor se interesa por formar parte de este contingente ya que esta es una gran oportunidad para investigar este campo, tan poco investigado en nuestras FAS y en las de otros países de nuestro entorno.

Desde esa fecha se comienza a buscar antecedentes del problema y se encuentra muy poca bibliografía sobre el mismo en castellano, no siendo así en inglés, que tiene bastante bibliografía debido al interés mostrado por el Departamento de Defensa de los EE.UU.

Tras los preceptivos periodos de concentración de los componentes de esta misión, los reconocimientos médicos y psicológicos en territorio nacional y el envío del material y armamento a la zona, se desplaza a todo el personal por etapas, en un primer momento a Kuwait, para la fase de adaptación al terreno y aclimatación a las condiciones meteorológicas, y posteriormente a Irak a las respectivas bases de cada Unidad.

Este periodo de adaptación y aclimatación en Kuwait tiene lugar en campamentos gestionados por el Ejército de los Estados Unidos, en pleno desierto y en condiciones infrahumanas en los que se tuvo que soportar temperaturas del orden de los 60-70 grados centígrados, con una serie de incomodidades propias de este tipo de asentamientos (hacinamiento, nula intimidad, etc.), un cambio significativo en cuanto al horario de actividad-descanso y un cambio radical en cuanto a horarios y tipos de comidas, propias de la sociedad norteamericana.

Respecto a la manera de acceder a formar parte de este contingente podemos distinguir varias formas. Gran parte de los participantes acceden gracias a que están destinados en Unidades que son las encargadas de, con su personal, formar los distintos Núcleos, otros gracias a que están destinados en unidades que se desplazan al completo y otros acceden al presentarse como voluntarios para ocupar determinados puestos. En este último caso, es evidente que las personas acceden de una forma totalmente voluntaria, no estando tan clara la voluntariedad en las dos formas primeras, donde puede ocurrir que determinadas personas, bien por una determinada especialidad o por la escasez de voluntarios, se ven forzadas u obligadas a la participación en el mencionado contingente.

Con motivo de un estudio piloto para verificar la fiabilidad de la Escala de Percepción y Valoración de Situaciones Potencialmente Estresantes (EPVSPE), construida por el autor especialmente para este tipo de situaciones, se extrae una primera submuestra compuesta por 30 participantes, de ambos géneros, elegidos al azar de entre el personal que a la llegada del autor a Irak (15 de agosto de 2.003) llevaban al menos un mes en la zona. Todos ellos acceden a cooperar voluntariamente, tras la explicación de los objetivos del citado estudio. Esta submuestra también formará parte de la muestra principal, que a continuación describimos.

Posteriormente se extrae la muestra principal compuesta por 110 militares de ambos géneros (casi un 10% de la población), incluidos los anteriores 30 participantes de la citada submuestra. Se procede a una selección de la muestra de forma incidental en función de las Unidades que componen la Brigada Multinacional Plus Ultra en esta Operación de Mantenimiento de la Paz (OMP) en Irak, en función del género y en función de la categoría militar. Es decir, se estratifica la muestra por Unidades, género y categoría militar, de tal manera que en lo referente a las Unidades de destino, sólo se selecciona un porcentaje similar de participantes del personal que aporta cada Unidad al contingente; en lo referente al género, sólo se seleccionan 15 participantes del género femenino (13,7%) y de 95 participantes del género masculino (86,3%), porcentajes muy similares a los que por esas fechas existía dentro del Ejército de Tierra y de Los Cuerpos Comunes de las FAS españolas; por lo que se refiere a la categoría militar se seleccionan 13 participantes

con empleo de Oficial, 19 participantes con empleo de Suboficial, 25 participantes con empleo de Tropa permanente y 53 participantes con empleo de Tropa no permanente que se corresponden con unos porcentajes similares a los del contingente.

Igualmente que en la submuestra anterior, todas las personas que componen la muestra eligen participar voluntariamente tras la explicación de los objetivos de esta investigación.

Respecto a la distribución por edad, tenemos que la edad media es de 32 años, con una mínima de 20, correspondiente a la edad del participante más joven y una máxima de 52 años, correspondiente al participante de mayor edad.

Por lo que se refiere a la distribución por géneros, la muestra está formada por 15 participantes del género femenino (13,7%) y de 95 participantes del género masculino (86,3%), porcentajes muy similares a los que por esas fechas existía dentro del Ejército de Tierra y de Los Cuerpos Comunes de las FAS españolas.

En cuanto al estado civil o forma de convivencia, la muestra se distribuye de la siguiente manera: 61 participantes son solteros, separados o viudos y 49 participantes son casados o pareja de hecho.

La distribución de la muestra en lo referente a estudios cursados es como sigue: 21 participantes tienen cursados estudios correspondientes a la EGB, 34 participantes tienen cursados los estudios de FP, 44 participantes tienen cursados los estudios de BUP/COU/Selectividad y los 11 participantes restantes tienen cursados estudios universitarios.

Por lo que respecta a la distribución por Unidades de destino de los miembros de la muestra, el porcentaje es similar al del personal que aporta cada Unidad al contingente, reagrupándose las mismas en tres grupos: el grupo 1 llamado de "Apoyo a la fuerza" está compuesto por las siguientes Unidades: Unidad de Ingenieros (UING), Unidad de Transmisiones (UTRANS), Unidad de Apoyo Logístico (UAL), Unidad de Cuartel General (UCG) y Unidad de Helicópteros (UHEL), y el número de

participantes que integran este grupo es de 42 participantes (38,2%); el grupo 2 llamado "Apoyo a la fuerza no perteneciente a la BMPU I" está compuesto por las siguientes Unidades: Elemento de Apoyo Logístico Nacional para Irak I (INSE I) y Unidad de Apoyo al Despliegue (UAD), el número de participantes que integran este grupo es de 37 (33,6%); el grupo 3 llamado "Fuerza" está compuesto por las siguientes Unidades: Grupo Táctico Ligero (GTLP) y Escuadrón Ligero Acorazado (ELAC), y el número de participantes que integran este grupo es de 31 (28,2%).

Algo similar ocurre con la distribución por puestos de trabajo, en el que se ha hecho tres divisiones atendiendo al tipo de labor desempeñada, quedando como sigue: el grupo 1 llamado "Táctico, Estratégico, Administrativo" está formado por los participantes que su labor diaria está relacionada con el enunciado del grupo, con un total de 27 personas; el grupo 2 llamado "Técnico" está formado por los participantes que su labor diaria está relacionada con las especialidades no operativas, con un total de 31 personas; el grupo 3 llamado "Operativo" está formado por los participantes que su labor diaria está relacionada con la seguridad, vigilancia y control, etc., con un total de 52 personas.

Para finalizar y en lo referente a la distribución por categorías militares, la muestra se distribuye de la siguiente manera: 13 participantes con empleo de Oficial, 19 participantes con empleo de Suboficial, 25 participantes con empleo de Tropa permanente y 53 participantes con empleo de Tropa no permanente.

Según las tablas de contingencia (Anexo 13), obtenidas de la muestra del estudio, observamos que en el Ejército de Tierra y en los Cuerpos Comunes, tomados en su conjunto, respecto a la distribución del estado civil en el empleo, el grupo de Tropa no permanente esta formado en su mayor parte por solteros, separados o viudos; mientras que en el resto de grupos de empleos son mayoría los casados o que conviven en pareja.

Es decir, tenemos que concluir que la estabilidad en el empleo es un factor muy importante a la hora de crear una familia, aunque esto también esta influido por la edad. Casi todos los solteros, separados o viudos tienen edades inferiores a 35

años, mientras que los casados o que conviven en pareja son casi todos mayores de 28 años

Por lo que respecta a los estudios cursados por los distintos grupos de empleo, observamos que en esta distribución de los participantes, la mayoría de los Oficiales tienen cursados estudios universitarios (independientemente de la carrera militar), la mayoría de los suboficiales han cursado estudios de BUP, COU o selectividad; mientras que la mayoría de la Tropa permanente han cursado estudios de FP, BUP, COU o selectividad, y la mayoría de la Tropa no permanente han cursado estudios de EGB, BUP, COU o selectividad. Es decir a medida que se ostenta mayor empleo mayor es el nivel de estudios obtenidos.

En cuanto a la distribución de los estudios cursados respecto al género, la mayoría de las mujeres tiene cursados los estudios correspondientes al BUP, COU o selectividad; mientras que los hombres se distribuyen en todos los niveles de estudios sin destacar en ninguno. Mientras que, la distribución de los estudios cursados respecto al estado civil arroja unos resultados que podríamos concluir que se distribuyen según la curva normal.

También es de destacar en lo referente a la distribución del género respecto de la edad, que el grupo de participantes del género femenino tiene una edad máxima de 35 años, lo que puede estar explicado por la reciente incorporación de la mujer al Ejército. Mientras que, en el grupo de participantes del género masculino el grupo de edad de 20 a 27 es el mayoritario, lógicamente ha de ser de esta forma porque así está configurado nuestro Ejército (de forma piramidal con una base más joven que la cúspide).

3.2.- VARIABLES.

Además de las variables sociodemográficas, se tendrán en cuenta las siguientes variables de investigación:

- Estrés al que han estado sometidas las personas del estudio antes de formar parte de esta misión, según los datos obtenidos por cada persona de la muestra, operativizado a través de la aplicación de la Escala de Sucesos Vitales Estresantes (ESVE).
- La valoración y percepción diferencial de las situaciones potencialmente estresantes por parte del personal de las FAS que conforman este contingente, según los datos obtenidos por cada participante de la muestra tras la aplicación de la Escala de Percepción y Valoración de Situaciones Potencialmente Estresantes (EPVSPE).
- Las estrategias de afrontamiento de las que disponen los participantes en el estudio, según los datos obtenidos por los mismos tras la aplicación del Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA).
- El estado de salud autoevaluada de los componentes de la misión, justo antes de terminarla. Esta VD estará operativizada mediante los datos obtenidos por cada participante de la muestra tras la aplicación del Cuestionario de Efectos y Costes del Estrés (CECE).

También se consideraron como variables independientes y dependientes los distintos factores y puntuaciones de las escalas y cuestionarios para llevar a cabo algunos análisis y comparaciones de interés.

De tal forma que las variables quedarán codificadas en el paquete estadístico SPSS 12, de la siguiente forma:

Variables independientes y/o dependientes utilizadas en distintos diseños cuasi-experimentales.

1.- Nº de participante:

Desde el número 1 hasta 110.

2.- Género:

1 = Femenino.

2 = Masculino.

3.- Estado civil:

1 = Casado / convivencia en pareja.

2 = Soltero / Viudo / separado.

4.- Edad:

Grupo 1 = de 20 hasta 27 años.

Grupo 2 = de 28 hasta 35 años.

Grupo 3 = de 36 hasta 43 años.

Grupo 4 = de 44 hasta 52 años.

5.- Estudios:

Grupo 1 = EGB.

Grupo 2 = FP.

Grupo 3 = BUP / COU / Selectividad.

Grupo 4 = Estudios universitarios.

6.- Empleo:

Grupo 1 = Tropa no permanente.

Grupo 2 = Tropa permanente.

Grupo 3 = Suboficial.

Grupo 4 = Oficial.

7.- Unidad:

Grupo 1 = Apoyo sin contacto con la población iraquí (excepto contratados) (UAD, UING, UTRANS, UAL, UCG).

Grupo 2 = Apoyo con contacto con la población iraquí (INSE, UHEL).

Grupo 3 = Fuerza (GTLP y ELAC).

8.- Puesto de trabajo:

Grupo 1 = Táctico, Estratégico, Administrativo.

Grupo 2 = Técnico (Especialidades no operativas).

Grupo 3 = Operativo.

9 al 33.- EPVSPE (ítems del A1 al A25 de la Escala de Percepción y Valoración de Situaciones Potencialmente Estresantes):

1 = Nunca / Nada.

2 = Rara vez / Poco.

3 = Algunas veces / Suficiente.

4 = A menudo / Bastante.

5 = Casi siempre / Muchísimo.

34.- XEPVSPE (correspondiente a la media de cada participante en la EPVSPE).

35.- PTEPVSPE (puntuación total de cada participante en la EPVSPE).

36.- PTFACEPV (puntuación total factorizada de cada participante en la EPVSPE):

Grupo 1 = Nada estresante.

Grupo 2 = Poco estresante.

Grupo 3 = Algo estresante.

Grupo 4 = Bastante estresante.

Grupo 5 = Muy estresante.

37 a 43 Factores de la PVSPE:

F1EPV = Cambios vitales.

F2EPV = Decisión.

F3EPV = Responsabilidad.

F4EPV = Sentimientos negativos.

F5EPV = Dependencia nociva.

F6EPV = Evaluación-Valoración.

F7EPV = Conflictividad.

44 a 79.- CFA (ítems del B1 al B36 correspondientes al Cuestionario de Formas de Afrontamiento):

1 = Nunca.

2 = Rara vez.

3 = Algunas veces.

4 = A menudo.

5 = Casi siempre / la mayoría de las veces.

80.- XCFa (correspondiente a la media de cada participante en el CFA).

81.- PTCFA (puntuación total de cada participante en el CFA).

82 a 92. - bf1 al bf11 (puntuación de cada participante en factores del CFA).

93.- XAFROACTI (Media Afrontamiento activo).

94.- XAFROEVITA (Media Afrontamiento evitativo).

95.- FORAFRO (forma de afrontamiento usada por cada participante):

Grupo 1 = Afrontamiento activo.

Grupo 2 = Afrontamiento evitativo.

96.- LOCUS (locus de control que usa cada participante):

Grupo 1 = Interno.

Grupo 2 = Externo.

97 a 120.- ESVE (ítems del C1 al C24 de la Escala de Sucesos Vitales Estresantes):

0 = No.

2 a 10 = Sí (en función de las UCV).

121.- XESVE (correspondiente al porcentaje de cada participante en la ESVE).

122.- PTESVE (puntuación total de cada participante en la ESVE).

123.- PTFACESVE (puntuación total factorizada de la ESVE):

1 = Nada de sometimiento a estrés anterior (riesgo del 10% de padecer alguna alteración de la salud).

2 = Poco sometimiento a estrés anterior (riesgo del 25% de padecer alguna alteración de la salud).

3 = Algo de sometimiento a estrés anterior (riesgo del 40% de padecer alguna alteración de la salud).

4 = Bastante sometimiento a estrés anterior (riesgo del 60% de padecer alguna alteración de la salud).

5 = Excesivo sometimiento a estrés anterior (riesgo del 80% de padecer alguna alteración de la salud).

124 a 173.- CECE (ítems del D1 al D50 del Cuestionario de Efectos y Costes del Estrés):

1 = No.

2 = Sí.

174 a 179.- df1 a df6 (puntuación de cada participante en los factores del CECE).

180.- PTCECE (puntuación total de cada participante en el CECE).

171 a 186.- PORCEdf1 a df6 (porcentaje de cada participante en los factores del CECE).

187.- PORCEtotal (Porcentaje de cada participante en los efectos totales del CECE).

3.3.- INSTRUMENTOS DE MEDIDA.

En el presente trabajo de investigación se han empleado una serie de materiales tanto en formato papel como de tipo informático para la recogida y tratamiento de los datos.

Por lo que respecta al formato papel se han empleado una serie de cuestionarios que después conformarían una Batería de Escalas y Cuestionarios Final (BECF) (compuesta por una portada con las instrucciones y las diferentes escalas y cuestionarios), plantilla de corrección de la Escala de Sucesos Vitales Estresantes (ESVE) y de la Escala de Percepción y Valoración de Situaciones Potencialmente Estresantes (EPVPSE), plantilla de corrección del Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA), plantilla de corrección del Cuestionario de Efectos y Costes del Estrés (CECE) y una Hoja de Respuestas.

Y por lo que respecta al formato electrónico se ha empleado el paquete estadístico SPSS 12.

3.3.1.- Batería de Escalas y Cuestionarios Final (BECF).

De elaboración propia (Anexo 1), se hace la composición de la misma una vez que se termina la construcción individual de las escalas y cuestionarios. Esta BECF será la que se le aplique a cada participante. Esta batería consta de 5 hojas conteniendo los cuestionarios y escalas que a continuación se detallan. Con el objetivo de prevenir o evitar efectos secuenciales de orden y transferencia, se construyen 12 formas distintas, usando la técnica de contrabalanceo, en cuanto al orden de presentación de las escalas y cuestionarios.

Cada una de estas configuraciones se aplicó 9 veces (a nueve participantes) excepto las dos últimas que lo fueron 10 veces. Quedando la composición de los distintos tipos de la BECF en el orden siguiente:

- Tipo 1:
 - Primera hoja: contiene la portada de la batería con las instrucciones necesarias para su realización, que deben ser leídas y comprendidas antes de pasar a la realización de la prueba. (en todos los tipos esta será siempre la primera hoja)
 - Segunda hoja: contiene la Escala de Sucesos Vitales Estresantes (ESVE).
 - Tercera hoja: contiene la Escala de Percepción y Valoración de Situaciones Potencialmente Estresantes (EPVSPE).
 - Cuarta hoja: contiene el Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA).
 - Quinta hoja: contiene el Cuestionario de Efectos y Costes del Estrés (CECE).
- tipo 2: CFA, ESVE, EPVSPE y CECE
- tipo 3: ESVE, CFA, CECE y EPVSPE
- tipo 4: CFA, EPVSPE, CECE y ESVE
- tipo 5: ESVE, CECE, EPVSPE y CFA
- tipo 6: CFA, CECE, ESVE y EPVSPE
- tipo 7: EPVSPE, ESVE, CFA y CECE
- tipo 8: CECE, ESVE, EPVSPE y CFA
- tipo 9: EPVSPE, CFA, CECE y ESVE
- tipo 10: CECE, EPVSPE, CFA y ESVE
- tipo 11: EPVSPE, CECE, ESVE y CFA; y
- tipo 12: CECE, CFA, ESVE y EPVSPE.

Para que los participantes puedan escribir sus respuestas se elabora una “Hoja de Respuestas” (Anexo 2), que consta de anverso y reverso, y que se les facilita al mismo tiempo que la BECF. En el anverso lo primero es el encabezamiento

con los siguientes datos: oficial, suboficial, tropa permanente, tropa no permanente (se marcará el recuadro correspondiente al empleo del participante que responde), fecha en que se realiza la prueba, Unidad a la que pertenece el participante en cuestión, puesto de trabajo que desempeña, estudios realizados, y estado civil.

Más abajo, en el lado izquierdo está situada la tabla de respuesta de la ESVE con tres columnas, siendo la primera la correspondiente al número de ítem (del 1 al 24), las otras dos son para anotar las respuesta mediante la colocación en la casilla correspondiente de un aspa, siendo la primera la correspondiente a las respuestas “sí” y la siguiente al “no”.

En el centro del anverso está situada la tabla de respuestas de la EPVSPE con dos columnas, una para el número del ítem (del 1 al 25) y la otra donde el participante pondrá el número correspondiente a la respuesta (del 1 al 5) que quiere dar.

Al lado derecho vemos que está situada la tabla de respuestas del CFA con el mismo número de columnas que la anterior tabla y con la misma configuración, sólo que esta contiene 36 ítems.

Un poco más abajo, tenemos un recuadro con la instrucción “escriba aquí el acontecimiento o experiencia referido a la prueba CFA”, es decir, el participante tiene que anotar el acontecimiento o experiencia que le ha producido mayor tensión o preocupación en los tres últimos meses antes de la misión.

Ya en la parte más baja del anverso tenemos un recuadro sombreado con la siguiente instrucción “no escriba nada en el recuadro sombreado”, este recuadro es utilizado por el autor para anotar por un lado la puntuación directa obtenida por cada participante en cada uno de los factores del CFA, para poder hallar la puntuación media y poder hallar los totales del tipo de afrontamiento (activo-evitativo) y del tipo de locus de control (interno-externo).

En el reverso se sitúa en solitario la tabla de respuestas del CECE con el mismo número de columnas y formato que la ESVE, pero con 50 ítems.

3.3.2.- Escala de Sucesos Vitales Estresantes (ESVE).

Basada en la adaptación al castellano realizada por González de Rivera y Morera (1983) del “Recent Life Changes Questionnaire (RLCQ)” de Holmes y Rahe, y adaptada por el autor para el estudio de esta situación (Anexo 1). La citada adaptación consistió en la eliminación de algunos ítems (los que presentaban menos poder explicativo de la varianza total de la escala) y en la modificación de otros para que se adaptara a la especial situación que nos ocupa siempre teniendo en cuenta que la batería final no fuese demasiado extensa como para producir cansancio o fatiga en los participantes a los que se aplica.

Esta escala tiene su origen en 1.967, cuando Thomas Holmes y Richard Rahe, con la esperanza de aportar mayor precisión a los estudios que trataban de demostrar la asociación entre los acontecimientos vitales estresantes y la enfermedad, diseñaron una escala con los 43 eventos vitales más representativos y le adjudicaron a cada uno un valor entre 0 y 100 de lo que denominaron Life Change Units (LCU) (Unidades de Cambio Vital (UCV)), así nació la Social Readjustment Rating Scale (SRRS).

Posteriormente, ya en 1.975, Rahe volvió a evaluar 42 de los 43 ítems de la SRRS adjudicándole nuevos valores de LCU, lo que dio lugar a un nuevo instrumento psicométrico, el Recent Life Changes Questionnaire (RLCQ), que incluía 30 de los 43 eventos originales del SRRS más 44 nuevos. Este cuestionario fue adaptado al castellano en 1.983 por González de Rivera y Morera, esta adaptación consta de 61 ítems que administraron a una muestra de 397 tinerfeños que fueron los encargados de otorgar a cada ítem un peso específico mediante las UCV. Los resultados de la evaluación estaban expresados en número de eventos registrados - Índice de Sucesos Vitales (ISV)-, y en la suma del LCU de los mismos -Índice de Reajuste Social (IRS)-.

Por lo que respecta a la fiabilidad del RLCQ diferentes estudios muestran una adecuada fiabilidad Test-Retest que oscila entre 0.82 y 0.85. No hay diferencias entre la puntuación tomando sólo los ISV o el IRS, nosotros utilizaremos el segundo índice.

La escala, una vez adaptada a la especial situación que nos ocupa, que ahora llamaremos “Escala de Sucesos Vitales Estresantes” (ESVE), tiene como propósito la evaluación de sucesos estresores a los que el participante ha estado sometido durante fechas inmediatamente anteriores a la fecha en que le comunicaron que formaría parte en esta OMP en Irak. Los valores asignados a cada suceso son las llamadas “Unidades de Cambio Vital” que son iguales a los asignados por González de Rivera y Morera divididos por diez, así estos valores van desde el 0 hasta el 10.

Con esta escala que consta de 24 ítems de respuesta dicotómica (sí/no) donde a las respuestas “sí” se les asignaran un valor que oscilará entre 2 y 10 correspondiente a las Unidades de Cambio Vital que corresponda (corresponde a los valores de las UCV del estudio de Tenerife dividida por diez), mientras que, a las respuestas “no” se les asignara el valor 0 (correspondiente a la ausencia o no aumento de lo expresado en el ítem), y referida a los seis meses anteriores a la formación del contingente, tratamos de evaluar las fuentes de estrés en el ámbito natural dentro del factor situacional como posible generador de estrés.

Los resultados obtenidos por cada participante tras la aplicación de la escala estarán expresados por la suma de las Unidades de Cambio Vital correspondientes a los eventos vitales sufridos por los mismos.

Posteriormente, estos valores son transformados a la “puntuación total factorizada” y tendrán el siguiente significado (Anexo 4):

- 1 = Ningún sometimiento a estrés anterior. Los participantes que obtengan una puntuación menor de 6, constituyen el grupo de sin riesgo, con un 10% de probabilidad de sufrir alguna alteración de la salud relacionada con el estrés en un futuro próximo.

- 2 = Poco sometimiento a estrés anterior. Los participantes que obtengan una puntuación de entre 7 y 13, constituyen el grupo de bajo riesgo, con un 25% de probabilidad de sufrir alguna alteración de la salud relacionada con el estrés en un futuro próximo;
- 3 = Algo de sometimiento a estrés anterior. Los participantes que obtengan una puntuación de entre 14 y 20, constituyen el grupo de riesgo moderado, con un 40% de probabilidad de sufrir alguna alteración de la salud relacionada con el estrés en un futuro próximo;
- 4 = Bastante sometimiento a estrés anterior. Los participantes que obtengan una puntuación de entre 21 y 27, constituyen el grupo de alto riesgo, con un 60% de probabilidad de sufrir alguna alteración de la salud relacionada con el estrés en un futuro próximo;
- 5 = Excesivo sometimiento a estrés anterior. Los participantes que obtengan una puntuación superior a 28, constituyen el grupo de excesivo riesgo, con un 80% de probabilidad de sufrir alguna alteración de la salud relacionada con el estrés en un futuro próximo;

Esta factorización es muy similar a la que proponen la mayoría de autores para el SRRS (teniendo en cuenta las adaptaciones llevadas a cabo en esta escala), donde los participantes que obtengan una puntuación inferior a 149 tendrán una probabilidad baja (10 - 20 %) de sufrir alguna alteración de la salud relacionada con el estrés en los 12 meses posteriores, los que obtengan una puntuación entre 150 y 199 tendrán una probabilidad leve (20 - 30 %), los que obtengan una puntuación entre 200 y 249 tendrán una probabilidad moderada (30 - 50%), los que obtengan una puntuación entre 250 y 299 tendrán una probabilidad alta (50 - 70%) y los que obtengan una puntuación superior a 300 tendrán una probabilidad muy alta (70 - 90%), Holmes y Rahe (1967), Miller (1997) y Masuda (1978).

Esta escala dispone de una “Plantilla de Corrección”, de elaboración propia (Anexo 4). Por cuestiones de ahorro y espacio esta plantilla junto con la de la EPVSPE se presentan en la misma hoja, que consta de: título, espacio para anotación del número de hoja de respuestas que le corresponde y de dos partes

diferenciadas: una para la corrección de la ESVE y otra para la corrección de la EPVSPE.

3.3.2.1.- Fiabilidad de la ESVE.

Tabla 1.- Estadísticos descriptivos ESVE.

		Frecuencia	Porcentaje	N del análisis(a)	N perdida
1	¿Ha Muerto su esposo/a o compañero/a?	2	1,8	110	0
2	¿Se ha divorciado o separado? (contestar sólo personas con pareja)	4	3,6	101	9
3	¿Ha muerto un familiar cercano (diferente a los de la pregunta 1)?	14	12,7	110	0
4	¿Ha padecido alguna enfermedad crónica?	4	3,6	110	0
5	¿Ha padecido un asalto?	2	1,8	110	0
6	¿Ha experimentado algún problema relacionado con su vida sexual?	7	6,4	110	0
7	¿Ha asumido una hipoteca o deuda sustancial?	44	40	110	0
8	¿Ha tenido algún problema de tipo judicial?	11	10	110	0
9	¿Ha ocurrido un cambio radical en la salud (para bien o para mal) de un familiar cercano?	33	30	110	0
10	¿Requiere su trabajo turnos rotatorios que le obliguen a alterar sus horas de sueño?	35	31,8	110	0
11	¿Ha sido o va a ser recientemente padre o madre?	7	6,4	110	0
12	¿Ha tenido problemas con sus hijos o parientes políticos (suegros, cuñados) que hayan redundado en tensiones familiares?	9	8,2	110	0
13	¿Ha sentido inseguridad en la zona donde trabaja o vive?	6	5,5	110	0
14	¿Tiene conflictos conyugales crónicos? (contestar sólo personas con pareja)	12	10,9	99	11
15	¿Suele tener problemas para dormir entre 6 y 8 horas?	11	10	110	0
16	¿Vive en un medio urbano (más de 100.000 habitantes)?	57	51,8	110	0
17	¿Ha muerto un amigo/a cercano/a?	21	19,1	110	0
18	¿Ha cambiado de destino?	34	30,9	110	0
19	¿Ha dejado el hogar un hijo/a o usted mismo (por casamiento, estudios, etc.)?	14	12,7	110	0
20	¿Hay alguien en su casa o trabajo que a usted le desagrada sobremanera o con quién no se lleva bien?	29	26,4	110	0
21	¿Su pareja ha comenzado o dejado de trabajar? (contestar sólo personas con pareja)	17	15,5	96	14
22	¿Se ha mudado de casa o ha llevado a cabo una remodelación sustancial de la misma?	31	28,2	110	0
23	¿Ha cambiado de hábitos (dejar de fumar, hacer dieta, etc.)?	16	14,5	110	0
24	¿Habitualmente conduce más de tres horas en ciudad?	18	16,4	110	0

Se trata de una escala de respuesta dicotómica (Sí/No). Se administra la adaptación realizada por González de Rivera y Morera (1983) del "Recent Life

Changes Questionnaire (RLCQ)” de Holmes y Rahe. La fiabilidad del RLCQ en diferentes estudios muestran una fiabilidad Test-Retest que oscila entre 0.82 y 0.85.

En la tabla 1 de “estadísticos descriptivos” de la escala podemos observar en la columna 4ª que hay valores perdidos en determinados ítems, esto es debido a la propia configuración de la escala en la que hay ciertos ítems que no deben contestar los participantes que no tienen pareja. En la columna 1ª podemos observar las frecuencias y en la 2ª columna observamos los porcentajes de los elementos, que oscilan desde el 1,8% del ítem número 1, hasta el 51,8% del ítem número 16.

3.3.3.- Escala de Percepción y Valoración de Situaciones Potencialmente Estresantes (EPVSPE).

De elaboración propia, se incluyen dos modelos, uno es el utilizado para el estudio piloto (Anexo 3) y el otro es el que se incluye en la BECF (Anexo 1), estos difieren solamente en que el primero consta de un apartado para escribir los datos personales del participante que realiza la prueba y un apartado con las instrucciones que en el segundo no aparecen, al ir incluidos estos en la Hoja de Respuestas y en la portada de la BECF, respectivamente.

Esta escala se construye específicamente para la situación en la que se va a aplicar, con el propósito de, como su propio nombre indica, evaluar cómo perciben y valoran los participantes la situación actual (la propia Operación de Mantenimiento de la Paz (OMP) en Irak), ya que se considera potencialmente estresante por la inseguridad, incertidumbre, cambio de vida significativo, esfuerzo físico y mental para la adaptación a la situación, tomas de decisiones difíciles en situaciones críticas, separación familiar, hacinamiento, etc.

Para la construcción de la escala EPVSPE se siguieron los siguientes pasos:

- Paso1: Identificar y listar los posibles ítems como elementos de la escala para la situación que nos ocupa. Para ello partimos de un análisis de la

literatura, de nuestro conocimiento y el de expertos, tanto de la materia como de la propia situación. Conseguimos confeccionar una lista de 35 ítems.

- Paso 2: Análisis de los posibles ítems. Para ello sometimos la lista a un criterio de jueces expertos. Cada uno de los ítems era evaluado, de tal forma que cada uno de los jueces le adjudicaba una puntuación de 0 a 5, donde 0 significa que el ítem no es importante para este estudio y 5 la importancia máxima. Se sumaron las puntuaciones de cada posible ítem y se seleccionaron todos aquellos que superaron una puntuación media de 4 (se puso esta puntuación de corte para que el número total de ítems no fuese superior a 25).
- Paso 3: Elaboración de la escala. Con los 25 ítems seleccionados, que componen la escala, se pasó a elaborar un sistema de calificación que permitiera una rápida interpretación de los resultados. Se pensó en una escala tipo Likert con 5 alternativas, donde 1 = Nunca / Nada, 2 = Rara vez / Poco, 3 = Algunas veces / Suficiente, 4 = A menudo / Bastante y 5 = Casi siempre / Muchísimo.

Por lo tanto, se trata de una escala tipo Likert que consta de 25 ítems, cuya redacción se ha ajustado al vocabulario y sintaxis propios de personas con una escolaridad media-baja, con 5 alternativas de respuesta cada uno. Con esta escala tratamos de evaluar los aspectos cognitivos implicados en la respuesta de estrés, considerándose el factor personal como posible generador de estrés.

De esta escala se hizo, en un principio, un pequeño estudio piloto (se explica en el apartado de estudio de las propiedades de la medida), con una submuestra de 30 participantes, para la evaluación de la fiabilidad, por el método test-retest con un intervalo de 15 días entre la primera y segunda aplicación.

Para obtener la puntuación final de cada participante se utiliza la plantilla de corrección de la EPVSPE (Anexo 4), ya explicada en el apartado 3.3.2. El significado de esta puntuación una vez factorizada es el siguiente:

1 = Nada estresante. Los participantes que obtengan 49 puntos o menos percibirán y valorarán la situación como nada estresante, por lo que este factor personal no tendrá repercusiones significativas sobre las posibles alteraciones de la salud que las personas puedan sufrir como consecuencia o relacionadas con el estrés;

2 = Poco estresante. Los participantes que obtengan una puntuación entre 50 y 64 percibirán y valorarán la situación como poco estresante, por lo que este factor personal tendrá pocas repercusiones significativas sobre las posibles alteraciones de la salud que las personas puedan sufrir como consecuencia o relacionadas con el estrés;

3 = Algo estresante. Los participantes que obtengan una puntuación de 65 a 79 percibirán y valorarán la situación como moderadamente estresante, por lo que este factor personal tendrá moderadas repercusiones significativas sobre las posibles alteraciones de la salud que las personas puedan sufrir como consecuencia o relacionadas con el estrés;

4 = Bastante estresante. Los participantes que obtengan una puntuación de 80 a 94 percibirán y valorarán la situación como bastante estresante, por lo que este factor personal tendrá muchas repercusiones sobre las posibles alteraciones de la salud que las personas puedan sufrir como consecuencia o relacionadas con el estrés; y

5 = Muy estresante. Los participantes que obtengan una puntuación de 95 o superior percibirán y valorarán la situación como muy estresante, por lo que este factor personal tendrá una gran repercusión sobre las posibles alteraciones de la salud que las personas puedan sufrir como consecuencia o relacionadas con el estrés.

3.3.3.1.- Estudio de las propiedades de la medida de la EPVSPE.

➤ **Fiabilidad de la EPVSPE.**

Con la intención de conocer la estabilidad de la escala, antes de proceder a su aplicación para la investigación que nos ocupa, se plantea un estudio piloto, a través de un análisis test-retest, para lo que en un principio se aplica la EPVSPE a una submuestra compuesta por 30 personas, elegidas al azar de entre las personas que más tiempo llevan en zona, para posteriormente aplicarles de nuevo la misma escala a la misma muestra, con un intervalo de tiempo medio de 15 días.

Como podemos observar en la tabla 3 de “resumen del procesamiento de los casos” la totalidad de los casos son válidos, es decir, no hay ninguna persona excluida.

Tabla 3.- Resumen del procesamiento de los casos EPVSPE.

		N	%
Casos	Válidos	30	100,0
	Excluidos	0	,0
	Total	30	100,0

En la tabla 4 de “estadísticos de fiabilidad” observamos que el análisis de fiabilidad mediante el método de las dos mitades arroja un resultado para el coeficiente de fiabilidad de Guttman de un valor de 0,980, siendo el valor de alfa para la primera mitad de 0,890 y para la segunda mitad de 0,869, es decir obtenemos unos valores de los coeficientes de fiabilidad bastante altos, lo que nos indica el grado de precisión de la medida. Los elementos de la parte 1 son los elementos de la escala al completo en la primera aplicación, mientras que los elementos de la parte 2 son los mismos, pero ahora, en la segunda aplicación. Asimismo, el coeficiente de fiabilidad de Spearman-Brown para una longitud igual de las dos mitades nos arroja un valor de 0,987.

Además podemos observar un valor para la correlación de las dos partes de 0,975, lo que nos indica que la escala mide lo mismo pasado el tiempo, es decir la

medida no se ve afectada por el tiempo o lo que es lo mismo tiene un indicador de estabilidad muy bueno.

Tabla 4.- Estadísticos de fiabilidad EPVSPE.

Alfa de Cronbach	Parte 1	Valor	,890
		N de elementos	25(a)
	Parte 2	Valor	,869
		N de elementos	25(a)
N total de elementos			50
Correlación entre formas			,975
Coeficiente de Spearman-Brown	Longitud igual		,987
	Longitud desigual		,987
Dos mitades de Guttman			,980

a Son todos los elementos de la escala, para la parte 1 son los correspondientes a la primera aplicación, mientras que, para la parte 2 son los correspondientes a la segunda aplicación.

Los estadísticos de resumen de los elementos (tabla 5) indican un valor de la media de las medias de los elementos en la parte 1 de 2,527 y un valor para la varianza de las medias de los elementos de 0,347; con un valor para la media de las varianzas de los elementos de 1,356 y un valor para la varianza de las varianzas de los elementos de 0,242.

Por otra parte, en lo que respecta a la parte 2, observamos un valor para la media de las medias de los elementos de 2,617 y un valor para la varianza de las medias de los elementos de 0,282; con un valor para la media de las varianzas de los elementos de 1,090 y un valor para la varianza de las varianzas de los elementos de 0,101.

Por lo que respecta a los estadísticos para ambas partes, observamos un valor para la media de las medias de los elementos de 2,572 y un valor para la varianza de las medias de los elementos de 0,310; con un valor para la media de las varianzas de los elementos de 1,223 y un valor para la varianza de las varianzas de los elementos de 0,186.

Tabla 5.- Estadísticos de resumen de los elementos EPVSPE.

		Media	Mínimo	Máximo	Rango	Máximo/ mínimo	Varianza	N de elementos
Medias de los elementos	Parte 1	2,527	1,100	3,733	2,633	3,394	,347	25(a)
	Parte 2	2,617	1,267	4,000	2,733	3,158	,282	25(a)
	Ambas partes	2,572	1,100	4,000	2,900	3,636	,310	50
Varianzas de los elementos	Parte 1	1,356	,093	2,120	2,026	22,765	,242	25(a)
	Parte 2	1,090	,202	1,651	1,448	8,159	,101	25(a)
	Ambas partes	1,223	,093	2,120	2,026	22,765	,186	50

a Son todos los elementos de la escala, para la parte 1 son los correspondientes a la primera aplicación, mientras que, para la parte 2 son los correspondientes a la segunda aplicación.

Por otro lado, podemos ver la relación de cada ítem con la escala completa en las siguientes tablas (6 y 7, en páginas 176 y 177 respectivamente) de “Estadísticos total-elemento” para el test y el retest respectivamente, donde observamos que el coeficiente alfa de Cronbach de la escala si se elimina el elemento (2ª columna) oscila desde 0,936 hasta 0,943 (tanto para el test como para el retest), y en la 1ª columna podemos observar el índice de discriminación corregido, es decir la correlación entre la puntuación del ítem y la suma total de las puntuaciones en los ítems restantes.

Los ítems números 7, 16, 18 y 25 a pesar de su baja correlación, se mantienen en la escala debido a que una vez eliminados el resultado del análisis factorial no presenta una diferencia sustancial, manteniéndose el mismo número de factores y llegando a explicar estos el 72% de la varianza total.

Además, podemos observar en la tabla 11 (página 180) que la correlación múltiple al cuadrado de cada uno estos ítems es más que aceptable, por lo que el grado en que cada uno de estos ítems puede ser predicho por las puntuaciones del resto de ítems es bueno. Entendemos que es preferible obtener la información que nos dan estos ítems en vez de eliminarlos sin alcanzar un beneficio sustancial.

Tabla 6.- Estadísticos total-elemento EPVSPE.

TEST		Correlación elemento- total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
1	Esta situación no ha supuesto un cambio significativo en mi vida cotidiana.	0,459	,939
2	Hay cosas que atentan contra mis principios, valores y creencias.	,515	,939
3	Estoy desarrollando un sobreesfuerzo para adaptarme o manejar esta situación.	,843	,936
4	Mi trabajo no implica toma de decisiones muy difíciles.	,566	,938
5	Mis compañeros y jefes no valoran mi trabajo.	,366	,940
6	Habitualmente no estoy sometido a situaciones desagradables.	,685	,938
7	Mi trabajo es monótono, aburrido y poco gratificante.	-,056	,943
8	Mis compañeros me agreden física y verbalmente.	,285	,940
9	En mi trabajo no rindo lo suficiente y tengo poca energía.	,501	,939
10	Esta situación es incierta, ambigua e incomoda.	,661	,938
11	Esta misión puede provocar un cambio en mi vida laboral.	,500	,939
12	Hay cosas que atentan contra mi intimidad.	,801	,937
13	No puedo hacer actividades normales.	,802	,937
14	La mayor parte del día estoy ansioso.	,841	,937
15	La mayor parte del día no estoy cansado.	,729	,938
16	Me acosan sexualmente.	,099	,941
17	Habitualmente no tengo que enfrentarme a situaciones conflictivas, difíciles o insolubles.	,685	,938
18	Las tareas que tengo que realizar no requieren una actividad física intensa o una máxima concentración.	,037	,942
19	Mi trabajo implica mucha responsabilidad.	,208	,941
20	Haga lo que haga siempre quedo mal.	,661	,938
21	Mi trabajo no depende de la decisión de los demás.	,266	,941
22	Me siento inútil y fracasado.	,709	,937
23	Temo sentir síntomas de ansiedad.	,653	,938
24	Mi vida no corre peligro.	,459	,939
25	Habitualmente no dependo de mis compañeros para cumplir las misiones.	,027	,943

Tabla 7.- Estadísticos total-elemento EPVSPE.

RETEST		Correlación elemento- total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
1	Esta situación no ha supuesto un cambio significativo en mi vida cotidiana.	0,256	,940
2	Hay cosas que atentan contra mis principios, valores y creencias.	,541	,939
3	Estoy desarrollando un sobreesfuerzo para adaptarme o manejar esta situación.	,806	,937
4	Mi trabajo no implica toma de decisiones muy difíciles.	,674	,938
5	Mis compañeros y jefes no valoran mi trabajo.	,486	,939
6	Habitualmente no estoy sometido a situaciones desagradables.	,595	,938
7	Mi trabajo es monótono, aburrido y poco gratificante.	,038	,942
8	Mis compañeros me agreden física y verbalmente.	,230	,940
9	En mi trabajo no rindo lo suficiente y tengo poca energía.	,433	,940
10	Esta situación es incierta, ambigua e incomoda.	,526	,939
11	Esta misión puede provocar un cambio en mi vida laboral.	,482	,939
12	Hay cosas que atentan contra mi intimidad.	,827	,937
13	No puedo hacer actividades normales.	,720	,937
14	La mayor parte del día estoy ansioso.	,794	,937
15	La mayor parte del día no estoy cansado.	,694	,938
16	Me acosan sexualmente.	-,021	,941
17	Habitualmente no tengo que enfrentarme a situaciones conflictivas, difíciles o insolubles.	,479	,939
18	Las tareas que tengo que realizar no requieren una actividad física intensa o una máxima concentración.	-,040	,942
19	Mi trabajo implica mucha responsabilidad.	,203	,941
20	Hago lo que haga siempre quedo mal.	,577	,939
21	Mi trabajo no depende de la decisión de los demás.	,275	,940
22	Me siento inútil y fracasado.	,533	,939
23	Temo sentir síntomas de ansiedad.	,392	,940
24	Mi vida no corre peligro.	,392	,940
25	Habitualmente no dependo de mis compañeros para cumplir las misiones.	,424	,939

Para el estudio de la fiabilidad de la escala, esta vez con los 110 participantes, aplicamos el coeficiente de Cronbach. En la tabla 8 de “resumen del procesamiento de los casos” observamos que la totalidad de los casos son válidos para efectuar el referido análisis.

Tabla 8.- Resumen del procesamiento de los casos EPVSPE.

		N	%
Casos	Válidos	110	100,0
	Excluidos(a)	0	,0
	Total	110	100,0

Tabla 9.- Estadísticos de fiabilidad EPVSPE.

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados	N de elementos
,844	,846	25

En la tabla 9 “estadísticos de fiabilidad” obtenemos un valor para el coeficiente alfa de Cronbach de 0,844 y un valor del coeficiente alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados de 0,846, es decir obtenemos un coeficiente de fiabilidad bastante alto. La interpretación que podemos hacer de estos datos es que el 84% de la varianza de la escala se debe a lo que los ítems tienen de común y el resto se debe a errores de medición.

Por otra parte, en la tabla 10 de “estadísticos de resumen de los elementos” observamos que el valor para la media de las medias de los elementos es de 2,450 y para la varianza de las medias de los elementos es de 0,413; el valor para la media de las varianzas de los elementos es de 1,133 y para la varianza de las varianzas de los elementos es de 0,160.

Tabla 10.- Estadísticos de resumen de los elementos EPVSPE.

	Media	Mínimo	Máximo	Rango	Máx/mín	Varianza	N elem
Medias de los elementos	2,450	1,100	3,827	2,727	3,479	,413	25
Varianzas de los elementos	1,133	,091	1,658	1,568	18,260	,160	25

Tabla 11.- Estadísticos total-elemento EPVSPE.

		Correlación elemento- total corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
1	Esta situación no ha supuesto un cambio significativo en mi vida cotidiana.	0,395	,729	,838
2	Hay cosas que atentan contra mis principios, valores y creencias.	,561	,721	,831
3	Estoy desarrollando un sobreesfuerzo para adaptarme o manejar esta situación.	,674	,719	,826
4	Mi trabajo no implica toma de decisiones muy difíciles.	,366	,656	,839
5	Mis compañeros y jefes no valoran mi trabajo.	,077	,462	,851
6	Habitualmente no estoy sometido a situaciones desagradables.	,543	,745	,832
7	Mi trabajo es monótono, aburrido y poco gratificante.	,212	,612	,845
8	Mis compañeros me agreden física y verbalmente.	,173	,218	,844
9	En mi trabajo no rindo lo suficiente y tengo poca energía.	,541	,539	,835
10	Esta situación es incierta, ambigua e incomoda.	,544	,656	,832
11	Esta misión puede provocar un cambio en mi vida laboral.	,468	,632	,835
12	Hay cosas que atentan contra mi intimidad.	,725	,672	,825
13	No puedo hacer actividades normales.	,626	,625	,829
14	La mayor parte del día estoy ansioso.	,711	,745	,826
15	La mayor parte del día no estoy cansado.	,699	,725	,828
16	Me acosan sexualmente.	,083	,419	,845
17	Habitualmente no tengo que enfrentarme a situaciones conflictivas, difíciles o insolubles.	,544	,618	,833
18	Las tareas que tengo que realizar no requieren una actividad física intensa o una máxima concentración.	-,166	,539	,858
19	Mi trabajo implica mucha responsabilidad.	-,027	,675	,853
20	Haga lo que haga siempre quedo mal.	,536	,604	,835
21	Mi trabajo no depende de la decisión de los demás.	,166	,544	,848
22	Me siento inútil y fracasado.	,598	,754	,832
23	Temo sentir síntomas de ansiedad.	,519	,682	,833
24	Mi vida no corre peligro.	,333	,505	,840
25	Habitualmente no dependo de mis compañeros para cumplir las misiones.	-,022	,447	,854

Podemos ver la relación de cada ítem con la escala completa en la tabla 11 de “estadísticos total-elemento”, donde observamos: en la 3ª columna que el coeficiente alfa de Cronbach de la escala si se elimina el elemento oscila desde 0,825 hasta 0,858; en la columna 1ª observamos el índice de homogeneidad corregido, es decir la correlación entre la puntuación del ítem y la suma de las puntuaciones en los ítems restantes y en la 2ª columna observamos la correlación múltiple al cuadrado, es decir el grado en que se puede predecir la puntuación en el ítem a partir de las puntuaciones en los restantes ítems.

En la tabla 12 correspondiente al análisis de fiabilidad de la escala por el método de las dos mitades, podemos observar que al estar compuesta la misma por 25 ítems, las mitades no son iguales, constando la primera de ellas de 13 ítems (impares) y la segunda de 12 ítems (pares), por lo que tendremos que fijarnos en el coeficiente de Spearman-Brown para mitades desiguales, que en este caso observamos que arroja un valor de 0,879. Observamos un valor para el coeficiente de fiabilidad de Guttman de 0,878, siendo el valor de alfa para la primera mitad de 0,690 y para la segunda mitad de 0,753, es decir obtenemos un coeficiente de fiabilidad alto. Además podemos observar una correlación de las dos partes de 0,784.

Tabla 12.- Estadísticos de fiabilidad EPVSPE.

Alfa de Cronbach	Parte 1	Valor	,690
		N de elementos	13(a)
	Parte 2	Valor	,753
		N de elementos	12(b)
		N total de elementos	25
Correlación entre formas			,784
Coeficiente de Spearman-Brown	Longitud igual		,879
	Longitud desigual		,879
Dos mitades de Guttman			,878

a Los elementos son los impares.

b Los elementos son los pares.

Los estadísticos de resumen de los elementos (tabla 13) indican un valor de la media de las medias de los elementos en la parte 1 de 2,690 y un valor para la varianza de las medias de los elementos de 0,328; con un valor para la media de las varianzas de los elementos de 1,258 y un valor para la varianza de las varianzas de los elementos de 0,088. Por otra parte, en lo que respecta a la parte 2, observamos un valor para la media de las medias de los elementos de 2,189 y un valor para la varianza de las medias de los elementos de 0,400; con un valor para la media de las varianzas de los elementos de 0,998 y un valor para la varianza de las varianzas de los elementos de 0,214.

Tabla 13.- Estadísticos de resumen de los elementos EPVSPE.

		Media	Mínimo	Máximo	Rango	Máximo /mínimo	Varianza	N de elementos
Medias de los elementos	Parte 1	2,690	1,673	3,827	2,155	2,288	,328	13(a)
	Parte 2	2,189	1,100	2,955	1,855	2,686	,400	12(b)
	Ambas partes	2,450	1,100	3,827	2,727	3,479	,413	25
Varianzas de los elementos	Parte 1	1,258	,608	1,612	1,004	2,653	,088	13(a)
	Parte 2	,998	,091	1,658	1,568	18,260	,214	12(b)
	Ambas partes	1,133	,091	1,658	1,568	18,260	,160	25

a Los elementos son los impares.

b Los elementos son los pares.

Por lo que respecta a los estadísticos para ambas partes, observamos un valor para la media de las medias de los elementos de 2,450 y un valor para la varianza de las medias de los elementos de 0,413; con un valor para la media de las varianzas de los elementos de 1,133 y un valor para la varianza de las varianzas de los elementos de 0,160.

➤ **Análisis Factorial Exploratorio de la EPVSPE.**

Una vez analizada la fiabilidad de la escala, ahora nos interesa conocer la estructura factorial de la misma, para ello se analiza el número de factores de la escala por lo que decidimos aplicar un análisis factorial por el método de

Componentes Principales para la extracción y usando como método de rotación la Normalización Varimax con Kaiser.

Tabla 14.- Estadísticos descriptivos EPVSPE.

		Media	Desviación típica(a)	N del análisis(a)
1	Esta situación no ha supuesto un cambio significativo en mi vida cotidiana.	3,83	1,188	110
2	Hay cosas que atentan contra mis principios, valores y creencias.	2,95	1,288	110
3	Estoy desarrollando un sobreesfuerzo para adaptarme o manejar esta situación.	2,74	1,246	110
4	Mi trabajo no implica toma de decisiones muy difíciles.	2,10	,957	110
5	Mis compañeros y jefes no valoran mi trabajo.	3,25	1,190	110
6	Habitualmente no estoy sometido a situaciones desagradables.	2,65	1,185	110
7	Mi trabajo es monótono, aburrido y poco gratificante.	2,52	1,139	110
8	Mis compañeros me agreden física y verbalmente.	1,47	,751	110
9	En mi trabajo no rindo lo suficiente y tengo poca energía.	1,67	,779	110
10	Esta situación es incierta, ambigua e incomoda.	2,80	1,195	110
11	Esta misión puede provocar un cambio en mi vida laboral.	2,54	1,224	110
12	Hay cosas que atentan contra mi intimidad.	2,29	1,176	110
13	No puedo hacer actividades normales.	2,65	1,146	110
14	La mayor parte del día estoy ansioso.	2,32	1,057	110
15	La mayor parte del día no estoy cansado.	2,31	,946	110
16	Me acosan sexualmente.	1,10	,301	110
17	Habitualmente no tengo que enfrentarme a situaciones conflictivas, difíciles o insolubles.	2,37	,937	110
18	Las tareas que tengo que realizar no requieren una actividad física intensa o una máxima concentración.	2,92	1,134	110
19	Mi trabajo implica mucha responsabilidad.	3,27	1,074	110
20	Haga lo que haga siempre quedo mal.	1,57	,735	110
21	Mi trabajo no depende de la decisión de los demás.	3,05	1,270	110
22	Me siento inútil y fracasado.	1,53	,864	110
23	Temo sentir síntomas de ansiedad.	1,97	1,184	110
24	Mi vida no corre peligro.	2,57	,913	110
25	Habitualmente no dependo de mis compañeros para cumplir las misiones.	2,81	1,145	110

a Para cada variable, los valores perdidos se sustituyen por la media de la variable.

En la tabla 14 de “estadísticos descriptivos” de la escala, podemos observar que, aunque a la hora de aplicar el correspondiente análisis se halla indicado en el SPSS que para cada variable, los valores perdidos sean sustituidos por la media de la variable, todos los valores son válidos (columna 3ª) y no ha habido ninguna pérdida (columna 4ª). En la columna 1ª podemos observar que las medias de los elementos oscilan desde 1,10 hasta 3,83, y en la 2ª columna observamos la desviación típica de los mismos que oscila desde 0,301 hasta 1,288.

El índice de Kaiser-Meyer-Olkin y la prueba de esfericidad de Bartlett nos indican que existen correlaciones altas en la matriz, por lo tanto la extracción factorial es factible.

Tabla 15.- KMO y prueba de Bartlett.

Medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin.		,747
Prueba de esfericidad de Bartlett	Chi-cuadrado aproximado	1440,681
	gl	300
	Sig.	,000

Según la varianza total explicada (tabla 16), observamos que los factores principales a los que hay que reducir la escala son siete, estos factores llegan a explicar el 69,522% del total. También podemos observar como el primer factor explica el 29,046% de la varianza y el séptimo explica el 4,285% de la misma.

Y para saber qué elementos componen cada factor tendremos que aplicar la rotación, en nuestro caso “Varimax con Kaiser”, que converge tras 18 iteraciones y así poder verificar con la tabla 17 (página 186) de “matriz de componentes rotados”, donde interpretamos que cada elemento forma parte del factor en que más alto satura.

Tabla 16.- Varianza total explicada EPVSPE.

Componente	Autovalores iniciales			Sumas de las saturaciones al cuadrado de la extracción			Suma de las saturaciones al cuadrado de la rotación		
	Total	% de la varianza	% acumulado	Total	% de la varianza	% acumulado	Total	% de la varianza	% acumulado
1	7,261	29,046	29,046	7,261	29,046	29,046	4,820	19,281	19,281
2	3,066	12,264	41,310	3,066	12,264	41,310	3,368	13,470	32,752
3	1,844	7,374	48,685	1,844	7,374	48,685	2,267	9,066	41,818
4	1,476	5,902	54,587	1,476	5,902	54,587	2,258	9,034	50,852
5	1,406	5,624	60,210	1,406	5,624	60,210	1,747	6,987	57,839
6	1,257	5,026	65,237	1,257	5,026	65,237	1,518	6,072	63,911
7	1,071	4,285	69,522	1,071	4,285	69,522	1,403	5,611	69,522
8	,969	3,875	73,397						
9	,917	3,667	77,064						
10	,685	2,738	79,803						
11	,663	2,654	82,456						
12	,640	2,560	85,016						
13	,543	2,174	87,190						
14	,478	1,911	89,101						
15	,421	1,686	90,787						
16	,371	1,486	92,273						
17	,360	1,440	93,713						
18	,347	1,387	95,100						
19	,247	,990	96,090						
20	,232	,927	97,017						
21	,197	,786	97,803						
22	,167	,667	98,470						
23	,152	,609	99,079						
24	,141	,565	99,644						
25	,089	,356	100,000						

Método de extracción: Análisis de Componentes principales.

Tabla 17.- Matriz de componentes rotados^(a) EPVSPE.

	Componente						
	1	2	3	4	5	6	7
Esta situación no ha supuesto un cambio significativo en mi vida cotidiana.	0,766	-,091	-,217	-,011	-,151	-,023	0,101
Hay cosas que atentan contra mis principios, valores y creencias.	,715	0,237	-,210	-,076	-,168	-,015	,373
Estoy desarrollando un sobreesfuerzo para adaptarme o manejar esta situación.	,739	,270	-,266	0,148	-,036	0,181	-,006
Mi trabajo no implica toma de decisiones muy difíciles.	,019	,653	0,322	,290	-,131	,025	-,053
Mis compañeros y jefes no valoran mi trabajo.	,004	,196	,192	-,141	-,124	,778	-,039
Habitualmente no estoy sometido a situaciones desagradables.	,047	,773	-,218	,141	0,068	,273	,222
Mi trabajo es monótono, aburrido y poco gratificante.	,202	,126	-,812	,175	-,123	,063	,029
Mis compañeros me agreden física y verbalmente.	,191	-,049	,144	-,008	-,080	-,090	,764
En mi trabajo no rindo lo suficiente y tengo poca energía.	,665	,371	,020	-,026	,015	-,177	-,189
Esta situación es incierta, ambigua e incomoda.	,708	-,034	-,228	,112	,168	,192	,173
Esta misión puede provocar un cambio en mi vida laboral.	,706	-,173	-,041	,303	,219	-,126	,174
Hay cosas que atentan contra mi intimidad.	,584	,408	-,088	,234	,228	-,017	,227
No puedo hacer actividades normales.	,470	,462	,145	,132	,303	-,174	,152
La mayor parte del día estoy ansioso.	,423	,565	-,008	,415	,143	,112	-,045
La mayor parte del día no estoy cansado.	,571	,589	,151	,072	,159	-,155	-,029
Me acosan sexualmente.	-,150	-,111	-,080	,815	-,113	,034	,013
Habitualmente no tengo que enfrentarme a situaciones conflictivas, difíciles o insolubles.	,156	,356	-,154	,208	,322	,447	,482
Las tareas que tengo que realizar no requieren una actividad física intensa o una máxima concentración.	-,311	,174	,672	-,083	,008	,155	,093
Mi trabajo implica mucha responsabilidad.	-,048	,145	,737	,060	-,356	,286	,063
Haga lo que haga siempre quedo mal.	,323	,277	-,125	,427	,326	-,159	,255
Mi trabajo no depende de la decisión de los demás.	,055	,057	-,086	,010	,850	-,034	-,023
Me siento inútil y fracasado.	,410	,207	-,058	,668	,214	-,079	,092
Temo sentir síntomas de ansiedad.	,391	,296	-,058	,585	,043	-,099	-,117
Mi vida no corre peligro.	,030	,727	,049	-,165	-,013	,115	-,056
Habitualmente no dependo de mis compañeros para cumplir las misiones.	-,114	-,067	,270	,065	,501	,527	-,324

Método de extracción: Análisis de componentes principales.

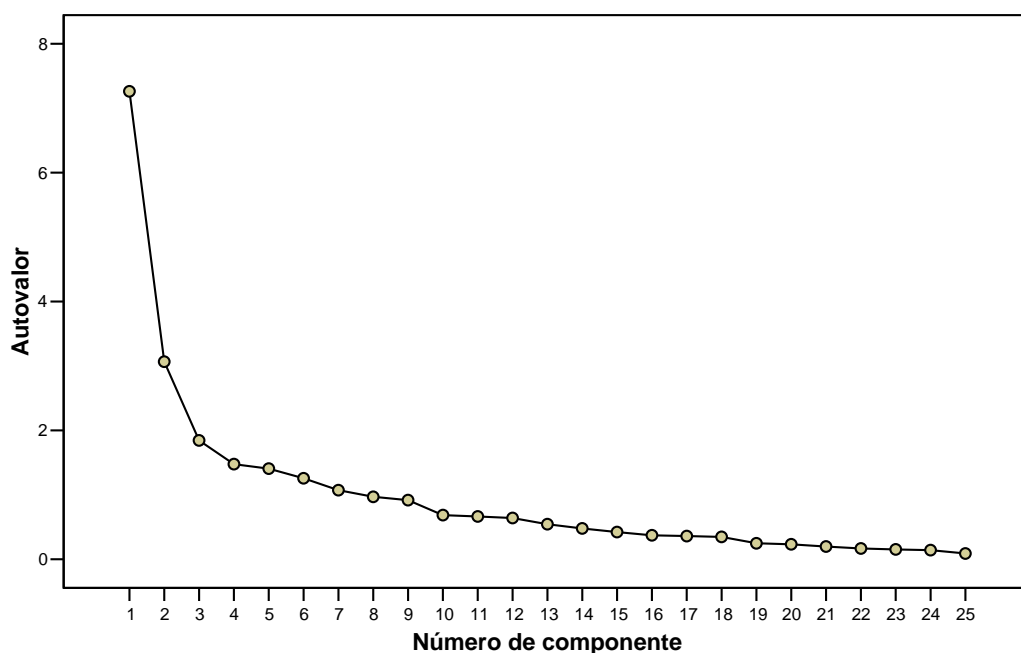
Método de rotación: Normalización Varimax con Kaiser.

a La rotación ha convergido en 18 iteraciones.

El gráfico de sedimentación (figura 4) viene a corroborar lo dicho anteriormente sobre el número de factores que componen la escala, donde podemos observar como hay siete componentes para autovalores mayores que uno, quedando los elementos distribuidos de la siguiente forma:

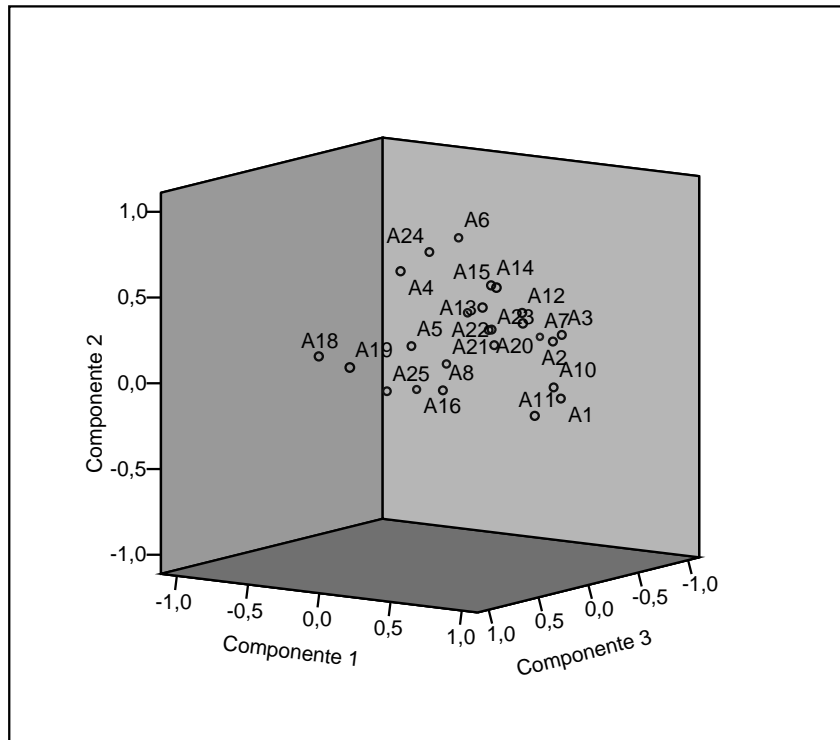
- El factor 1, que llamamos “Cambios vitales”: está compuesto por los elementos números 1, 2, 3, 7, 9, 10, 11, 12 y 13.
- El factor 2, que llamamos “Decisión”: está compuesto por los elementos números 4, 6, 14, 15 y 24.
- El factor 3, que llamamos “Responsabilidad”: está compuesto por los elementos números 18 y 19.
- El factor 4, que llamamos “Sentimientos negativos”: está compuesto por los elementos números 16, 20, 22 y 23.
- El factor 5, que llamamos “Dependencia nociva”: está compuesto por el elemento número 21.
- El factor 6, que llamamos “Evaluación-Valoración”: está compuesto por los elementos números 5 y 25.
- El factor 7, que llamamos “Conflictividad”: está compuesto por los elementos números 8 y 17.

Figura 4.- Gráfico de sedimentación EPVSPE.



En el gráfico de saturación (figura 5) o de componentes en espacio rotado observamos cómo la agrupación de los elementos es bastante buena.

Figura 5.- Gráfico de componentes rotados EPVSPE.



3.3.4.- Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA).

Adaptado por el autor para este estudio de investigación (Anexo 1). Basado en el "Cuestionario de Formas de Afrontamiento de Acontecimientos Estresantes" (CEA), adaptado para población española, por Rodríguez-Marín, Terol, López-Roig y Pastor (1992) del Departamento de Psicología de la Salud de la Universidad de Alicante, construido, a su vez, a partir de las revisiones del W.C.C.L. (Ways of Coping Checklist) llevadas a cabo por Folkman y Lazarus (1980, 1985), Folkman y cols. (1986a) y Vitaliano y cols. (1985).

La fiabilidad test-retest en el CEA adaptado a la población española la han estudiado Rodríguez-Marín y cols. (1992) en una submuestra de 163 participantes tras la aplicación de la escala dos veces con un intervalo test-retest de 15 días, obteniendo una

fiabilidad moderada de 0,60. Por lo que se refiere, a los análisis de fiabilidad de la escala completa con una muestra de 384 participantes, ésta muestra un alfa de Cronbach de 0,66. Por lo que se refiere, a cada uno de los factores, la fiabilidad más baja la presenta el factor 11 ("Escape") con un valor de alfa de 0,40, mientras que la más alta la presenta el factor 1 ("Pensamientos positivos") con un valor de alfa de 0,76. Los análisis de ítems, subescalas y puntuaciones totales del CEA sugieren una fiabilidad moderada.

Por lo que se refiere a la validez convergente de este cuestionario se ha establecido mediante correlaciones de los diferentes factores del CEA con otras medidas de variables teóricamente conectadas, como pueden ser las variables extraversión, neuroticismo y locus de control. Resultando una correlación negativa de los factores "pensamiento desiderativo" y "autoculpación" con el nivel de ingresos y entre el factor "religiosidad" y la edad. Mientras que resultaron positivas entre los factores "búsqueda de apoyo social" y "búsqueda de soluciones" con la edad (Rodríguez-Marín y cols., 1992).

Por otra parte, los hombres usaron más "Pensamientos positivos" y "Búsqueda de soluciones"; mientras que las mujeres puntuaron más alto en "Pensamiento Desiderativo". La "Búsqueda de Soluciones" se dio así mismo más entre los participantes casados, mientras que la "Religiosidad" se dio más entre los solteros.

También obtuvieron correlaciones del signo adecuado (y tal como teóricamente esperaban) entre las diferentes formas de afrontamiento y determinados rasgos de personalidad, así como con los factores de locus de control. El "Neuroticismo" correlacionó negativamente con el uso de "Pensamientos positivos", y positivamente con el uso de "Culpación de otros", "Pensamientos desiderativos" y "Religiosidad". La "Extraversión" correlacionó positivamente con el uso de "Pensamientos positivos", "Búsqueda de Apoyo Social" y "Búsqueda de Soluciones", y negativamente con la "Represión Emocional". Finalmente, el "Locus de control Interno" correlacionó positivamente con la "Culpación de Otros" y con la "Autoculpación", mientras que el "Locus de control externo" correlacionó positivamente con el uso de la "Religiosidad".

Estos análisis les permiten hablar a Rodríguez-Marín y cols. (1992) de una validez convergente y discriminante, bastante aceptables.

Por lo que, el CEA se ha mostrado como un instrumento útil para evaluar las formas de afrontar el estrés en una población general, aunque, ciertamente, se precisa más investigación sobre la evaluación del afrontamiento ante situaciones concretas y ante problemas estresantes concretos.

El CEA ha sido adaptado y convertido en el CFA. Para ello se han eliminado una serie de ítems teniendo en cuenta la saturación de los factores, esto es, se han eliminado los ítems que menos explican la varianza total. Una vez adaptado, el CFA consta de 36 ítems con 5 alternativas de respuesta en escala tipo Likert, donde:

- 1 = Nunca
- 2 = Rara vez
- 3 = Algunas veces
- 4 = A menudo
- 5 = Casi siempre / la mayoría de las veces

Con él CFA se intenta medir la manera en que los participantes acostumbran a afrontar las situaciones estresantes, es decir, qué tipos de pensamientos y conductas desarrollan éstos en situaciones problemáticas. El objeto de este cuestionario es estudiar la variabilidad individual en cuanto a la forma de afrontar las situaciones como una de las claves necesarias para conocer el por qué ante unas mismas condiciones y situaciones algunas personas desarrollan estrés y otras no. Así podremos averiguar el estilo de afrontamiento (activo-evitativo) que utiliza cada persona con respecto al citado acontecimiento, así como el locus de control (interno-externo), además de otros factores de interés (se citan a continuación). Todos ellos son aspectos psicológicos implicados en la respuesta de estrés dentro del factor personal como posible generador de estrés.

El cuestionario consta de 11 subescalas representativas de diferentes formas de afrontamiento, teóricamente coherentes e intuitivamente aceptables, las dividimos en dos tipos de afrontamiento, activo y evitativo:

- Tipos de afrontamiento activo. El afrontamiento activo consiste en conductas aproximativas al problema, tendentes a la resolución:
 - F1. “Pensamientos positivos” (ítems 1, 4, 25, 31 y 32): indica esfuerzos activos, fundamentalmente cognitivos, centrados en visualizar el problema de modo positivo.
 - F4. “Búsqueda de apoyo social” (ítems 2, 5 y 20): indica conductas consistentes en pedir apoyo instrumental y emocional, búsqueda de personas que solucionen el problema o le ayuden a solucionarlo, etc.
 - F5. “Búsqueda de soluciones” (ítems 8, 17, 18, 34 y 35): hace referencia a conductas aproximativas al problema consistentes en la información, planificación y el planteamiento de posibilidades. La propia persona intenta solucionar el problema.
 - F7. “Contabilización de ventajas” (ítems 29 y 30): expresa respuestas cognitivas de la persona, que se aproxima al problema, comparándolo con una hipotética situación peor, en su caso o en el de otras personas.
 - F8. “Religiosidad” (ítems 33 y 36): indica conductas aproximativas al problema por medio de prácticas religiosas, en la creencia de que sólo un ser supremo puede solucionar o ayudarlo a solucionar el problema.

- Tipos de afrontamiento evitativo. El afrontamiento evitativo consiste en conductas que no enfrentan al problema, que muestran pasividad en cuanto a su resolución:
 - F2. “Culpación de otros” (ítems 15, 22, 27 y 28): indica que la persona culpa a otras personas del problema y/o de sus consecuencias, lo que supone un alejamiento del estresor.
 - F3. “Pensamiento desiderativo” (ítems 9, 10, 11 y 12): expresa deseos acerca de la no ocurrencia del problema y/o de sus consecuencias.
 - F6. “Represión emocional” (ítems 6, 7 13 y 16): refleja rechazo o evitación de la expresión de sentimientos y/o de pensamientos acerca del problema a otras personas.
 - F9. “Autoculpación” (ítems 3 y 19): expresa que la persona se centra en su responsabilidad en el inicio u origen del problema.
 - F10. “Resignación” (ítems 24 y 26): expresa aceptación-resignación ante el problema, es decir indica inmovilización.

- F11. “Escape” (ítems 14, 21 y 23): refleja situaciones o conductas de huida ante el problema.

Por lo que respecta al locus de control, los factores 4 y 5 no se corresponden claramente con ningún tipo de locus de control, mientras que el resto se distribuyen como sigue:

- Locus de control interno: factores 1, 2, 3, 9 y 11
- Locus de control externo: factores 6, 7, 8 y 10

Este cuestionario cuenta con una “Plantilla de Corrección”, de elaboración propia en papel transparente (Anexo 5), consta de 12 columnas, siendo la primera la correspondiente a la numeración de los 36 ítems de que dispone este cuestionario y las 11 siguientes para los factores en que se descompone.

A cada factor le corresponde una columna, de tal forma que al superponer esta plantilla sobre la Hoja de Respuestas, solo veremos los valores correspondientes a las respuestas de los ítems correspondientes a ese factor. Es decir, cada columna tiene sombreadas las cuadrículas de las respuestas correspondientes a los ítems que no corresponde al factor en concreto de cada columna y siendo visibles sólo los valores de las respuestas de los ítems correspondientes a cada factor. De esta forma se procede a la suma de valores de respuestas de cada factor para anotar en el espacio correspondiente de la Hoja de Respuestas.

Estas puntuaciones directas serán tratadas posteriormente, en la hoja de respuesta, para obtener los índices correspondientes a las distintas subescalas.

3.3.4.1.- Estudio de las propiedades de la medida del CFA.

➤ Fiabilidad del CFA.

Se realiza el correspondiente análisis de la fiabilidad ya que en el CEA, la fiabilidad obtenida era moderada y nuestro CFA es sensiblemente diferente. Al igual que

en la anterior escala, para el estudio de la fiabilidad de este cuestionario en su conjunto utilizamos el índice de consistencia interna de Cronbach. En la tabla 18 de “resumen del procesamiento de los casos” observamos que la totalidad de los casos son válidos para efectuar el referido análisis.

Tabla 18.- Resumen del procesamiento de los casos CFA.

		N	%
Casos	Válidos	110	100,0
	Excluidos	0	,0
	Total	110	100,0

Aplicado el análisis de fiabilidad (tabla 19 “estadísticos de fiabilidad”) obtenemos un valor para el coeficiente alfa de Cronbach de 0,861 y un valor para el coeficiente alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados de 0,862, es decir obtenemos un coeficiente de fiabilidad bastante alto. La interpretación que podemos hacer de estos datos es que el 86% de la varianza del cuestionario se debe a lo que los ítems tienen de común y sólo un 14% se debe a errores de medición.

Tabla 19.- Estadísticos de fiabilidad CFA.

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados	N de elementos
,861	,862	36

Tabla 20.- Estadísticos de resumen de los elementos CFA.

	Media	Mínimo	Máximo	Rango	Máximo /mínimo	Varianza	N de elementos
Medias de los elementos	2,776	1,536	4,000	2,464	2,604	,377	36
Varianzas de los elementos	1,521	,823	2,285	1,462	2,776	,151	36

En la tabla 20 de “estadísticos de resumen de los elementos” podemos observar que el valor para la media de las medias de los elementos es de 2,776 y el

valor para la varianza de las medias de los elementos es de 0,377; también observamos que el valor para la media de las varianzas de los elementos es de 1,521 y el valor para la varianza de las varianzas de los elementos es de 0,151.

Por el método de las dos mitades observamos (tabla 21 “estadísticos de fiabilidad”) un coeficiente de fiabilidad de Guttman de 0,896, con un coeficiente de Spearman-Brown para mitades de igual longitud de 0,897, siendo el valor de alfa para la primera mitad de 0,722 y para la segunda mitad de 0,769, es decir obtenemos un coeficiente de fiabilidad alto, lo que nos indica el grado de precisión de la medida. Es decir, obtenemos unos índices de fiabilidad muy aceptables, mejores que los aportados para el CEA.

Tabla 21.- Estadísticos de fiabilidad CFA.

Alfa de Cronbach	Parte 1	Valor	,722
		N de elementos	18(a)
	Parte 2	Valor	,769
		N de elementos	18(b)
		N total de elementos	36
Correlación entre formas			,814
Coeficiente de Spearman-Brown	Longitud igual		,897
	Longitud desigual		,897
Dos mitades de Guttman			,896

a Los elementos son los impares.

b Los elementos son los pares.

Por otro lado, podemos ver la relación de cada ítem con el cuestionario completo en la tabla 22 de “Estadísticos total-elemento”, donde observamos que el valor para el coeficiente alfa de Cronbach del cuestionario si se elimina el elemento (3ª columna) oscila desde 0,851 hasta 0,864, la 1ª columna nos muestra el índice de homogeneidad corregido, es decir la correlación entre la puntuación del ítem y la suma de las puntuaciones en los ítems restantes y la 2ª columna nos indica la correlación múltiple al cuadrado, es decir el grado en que se puede predecir la puntuación en el ítem a partir de las puntuaciones en los restantes ítems.

Tabla 22.- Estadísticos total-elemento CFA.

		Correlación elemento- total corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
1	Me he prometido conseguir algo positivo a partir de la situación.	,295	,868	,859
2	He hablado con alguien para tratar de encontrar una solución.	,633	,850	,851
3	Me he culpado a mí mismo/a.	,251	,819	,861
4	Me he centrado en los aspectos positivos de esta situación.	,337	,913	,858
5	Le he pedido consejo a alguien que respeto (padres, amigos, etc.) y lo he seguido.	,482	,817	,855
6	He ocultado a los demás lo mal que están las cosas.	,307	,815	,859
7	He hablado con alguien sobre como me siento.	,337	,821	,858
8	He considerado diferentes soluciones al problema.	,438	,813	,856
9	He deseado ser una persona más fuerte.	,551	,886	,853
10	He deseado poder cambiar lo que me ha ocurrido.	,460	,927	,855
11	He deseado poder cambiar la manera como me he sentido.	,485	,781	,855
12	He deseado que las cosas hubieran sido de otra manera.	,421	,831	,856
13	He guardado mis sentimientos para mí mismo.	,074	,744	,864
14	Duermo más de lo habitual.	,136	,753	,862
15	Me enfado con las cosas o personas que pienso que han causado el problema.	,559	,848	,853
16	He aceptado la simpatía y la comprensión de alguien.	,502	,850	,855
17	He buscado ayuda profesional y he hecho lo que me ha recomendado.	,230	,682	,861
18	He hecho un plan de acción y lo he seguido.	,485	,888	,855
19	Me he dado cuenta de que yo mismo he producido, provocado o causado mi problema.	,395	,805	,857
20	He hablado con alguien que puede hacer algo concreto acerca de mi problema.	,602	,850	,852
21	He intentado sentirme mejor comiendo, bebiendo, fumando, etc.	,413	,660	,857
22	Lo he pagado con otros.	,297	,658	,859
23	Me he negado a tomarme las cosas demasiado en serio.	,286	,716	,859
24	Lo he aceptado porque no era posible hacer nada.	,218	,827	,862
25	He intentado ver el lado positivo de las cosas.	,199	,762	,861
26	Me he resignado, ha sido cuestión de mala suerte.	,313	,759	,859
27	He culpado a otros.	,454	,790	,856
28	He pensado que los demás eran injustos conmigo.	,447	,840	,856
29	He pensado que hay gente que está peor.	,213	,728	,861
30	Me he dicho a mí mismo que las cosas podrían ser peor.	,247	,777	,860
31	Me he concentrado en las cosas buenas de mi vida.	,254	,832	,860
32	He considerado las ventajas que tiene esta situación.	,142	,822	,863
33	Rezo pidiendo a Dios que me de fuerzas y me ilumine.	,301	,673	,860
34	He intentado mejorar mi información sobre el problema.	,310	,790	,859
35	Leo libros o artículos de revistas, o atiendo a programas de TV o radio acerca de mi problema.	,278	,791	,860
36	Práctico más la religión desde que tengo este problema.	,505	,720	,856

Los estadísticos de resumen de los elementos (tabla 23) indican un valor de la media de las medias de los elementos en la parte 1 de 2,755 y un valor para la varianza de las medias de los elementos de 0,458; con un valor para la media de las varianzas de los elementos de 1,546 y un valor para la varianza de las varianzas de los elementos de 0,158.

Por otra parte, en lo que respecta a la parte 2, observamos un valor para la media de las medias de los elementos de 2,796 y un valor para la varianza de las medias de los elementos de 0,377; con un valor para la media de las varianzas de los elementos de 1,497 y un valor para la varianza de las varianzas de los elementos de 0,152.

Por lo que respecta a los estadísticos para ambas partes, observamos un valor para la media de las medias de los elementos de 2,776 y un valor para la varianza de las medias de los elementos de 0,377; con un valor para la media de las varianzas de los elementos de 1,521 y un valor para la varianza de las varianzas de los elementos de 0,151.

Tabla 23.- Estadísticos de resumen de los elementos CFA.

		Media	Mínimo	Máximo	Rango	Máximo/ mínimo	Varianza	N de elementos
Medias de los elementos	Parte 1	2,755	1,909	4,000	2,091	2,095	,458	18(a)
	Parte 2	2,796	1,536	3,682	2,145	2,396	,316	18(b)
	Ambas partes	2,776	1,536	4,000	2,464	2,604	,377	36
Varianzas de los elementos	Parte 1	1,546	,823	2,285	1,462	2,776	,158	18(a)
	Parte 2	1,497	,875	2,153	1,278	2,461	,152	18(b)
	Ambas partes	1,521	,823	2,285	1,462	2,776	,151	36

➤ **Análisis Factorial Exploratorio del CFA.**

Una vez vista la fiabilidad de este cuestionario, ahora nos interesa comprobar si su estructura factorial es la adecuada, para ello necesitamos analizar el número de factores de la escala por lo que decidimos aplicar un análisis factorial por el método de Componentes Principales para la extracción y usando como método de rotación la Normalización Varimax con Kaiser.

En la tabla 24 (página 197) de “Estadísticos descriptivos” de este cuestionario podemos observar en la columna 3ª que todos los valores son válidos y por lo tanto, no ha habido ningún valor perdido. En la 1ª columna podemos observar las medias de los elementos, que oscilan desde 1,54 (para el ítem 36 “práctico más la religión desde que tengo este problema”) hasta 4,00 (para el ítem 1 “Me he prometido conseguir algo positivo a partir de la situación”) y en la 2ª columna observamos la desviación típica de los mismos que oscila desde 0,935 hasta 1,512.

En la misma tabla observamos que los elementos que obtienen la media más alta son el número 1 “Me he prometido conseguir algo positivo a partir de la situación” con un valor de 4,0, seguido por el número 25 “He intentado ver el lado positivo de de las cosas” con un valor de 3,9 y que tanto estos como la mayoría de los que le siguen en orden de importancia son del tipo de afrontamiento activo y de locus de control interno.

El valor de la medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin es reducido, por lo que puede que no sea pertinente utilizar el análisis factorial con estos datos. Sin embargo, la prueba de esfericidad de Bartlett indica que la extracción de componentes es admisible.

Tabla 24.- Estadísticos descriptivos CFA.

		Media	Desviación típica	N del análisis
1	Me he prometido conseguir algo positivo a partir de la situación.	4,00	1,109	110
2	He hablado con alguien para tratar de encontrar una solución.	3,06	1,280	110
3	Me he culpado a mí mismo/a.	2,35	1,359	110
4	Me he centrado en los aspectos positivos de esta situación.	3,35	1,372	110
5	Le he pedido consejo a alguien que respeto (padres, amigos, etc.) y lo he seguido.	3,00	1,278	110
6	He ocultado a los demás lo mal que están las cosas.	2,73	1,313	110
7	He hablado con alguien sobre como me siento.	3,33	1,076	110
8	He considerado diferentes soluciones al problema.	3,20	1,082	110
9	He deseado ser una persona más fuerte.	2,70	1,512	110
10	He deseado poder cambiar lo que me ha ocurrido.	3,09	1,418	110
11	He deseado poder cambiar la manera como me he sentido.	2,64	1,217	110
12	He deseado que las cosas hubieran sido de otra manera.	3,35	1,231	110
13	He guardado mis sentimientos para mí mismo.	2,89	1,266	110
14	Duermo más de lo habitual.	2,35	,944	110
15	Me enfado con las cosas o personas que pienso que han causado el problema.	2,38	1,327	110
16	He aceptado la simpatía y la comprensión de alguien.	3,68	1,157	110
17	He buscado ayuda profesional y he hecho lo que me ha recomendado.	2,02	1,334	110
18	He hecho un plan de acción y lo he seguido.	2,56	1,289	110
19	Me he dado cuenta de que yo mismo he producido, provocado o causado mi problema.	2,11	1,266	110
20	He hablado con alguien que puede hacer algo concreto acerca de mi problema.	2,64	1,276	110
21	He intentado sentirme mejor comiendo, bebiendo, fumando, etc.	2,22	1,222	110
22	Lo he pagado con otros.	2,04	1,013	110
23	Me he negado a tomarme las cosas demasiado en serio.	1,91	,934	110
24	Lo he aceptado porque no era posible hacer nada.	2,89	1,467	110
25	He intentado ver el lado positivo de las cosas.	3,90	1,108	110
26	Me he resignado, ha sido cuestión de mala suerte.	2,38	1,278	110
27	He culpado a otros.	2,02	1,278	110
28	He pensado que los demás eran injustos conmigo.	2,03	1,192	110
29	He pensado que hay gente que está peor.	3,37	1,132	110
30	Me he dicho a mí mismo que las cosas podrían ser peor.	3,33	,978	110
31	Me he concentrado en las cosas buenas de mi vida.	3,83	,907	110
32	He considerado las ventajas que tiene esta situación.	2,98	1,394	110
33	Rezo pidiendo a Dios que me de fuerzas y me ilumine.	2,48	1,432	110
34	He intentado mejorar mi información sobre el problema.	3,13	1,212	110
35	Leo libros o artículos de revistas, o atiendo a programas de TV o radio acerca de mi problema.	2,45	1,437	110
36	Práctico más la religión desde que tengo este problema.	1,54	,935	110

Tabla 25.- KMO y prueba de Bartlett.

Medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin.		,394
Prueba de esfericidad de Bartlett	Chi-cuadrado aproximado	2661,755
	gl	630
	Sig.	,000

En la siguiente tabla 26 de “varianza total explicada” podemos apreciar que según la varianza total explicada, los factores principales a los que hay que reducir el cuestionario son los once factores en que está dividida la misma y que estos llegan a explicar el 75,641% del total, donde el factor 1 explica el 19,354% de la varianza total y el factor 11 explica el 3,139% de la misma. Y para saber qué elementos componen cada factor tendremos que aplicar la rotación, en nuestro caso “Varimax con Kaiser”, que converge tras 18 iteraciones y así poder verificar con la tabla 27 (página 201) de “matriz de componentes rotados”, donde podemos observar cómo cada elemento forma parte del factor en que más alto puntúa.

Tabla 26.- Varianza total explicada CFA.

Componente	Autovalores iniciales			Sumas de las saturaciones al cuadrado de la extracción			Suma de las saturaciones al cuadrado de la rotación		
	Total	% de la varianza	% acumulado	Total	% de la varianza	% acumulado	Total	% de la varianza	% acumulado
1	6,968	19,354	19,354	6,968	19,354	19,354	4,110	11,417	11,417
2	3,753	10,425	29,780	3,753	10,425	29,780	4,006	11,127	22,545
3	3,305	9,182	38,962	3,305	9,182	38,962	2,968	8,245	30,789
4	2,833	7,869	46,831	2,833	7,869	46,831	2,576	7,156	37,945
5	2,139	5,942	52,773	2,139	5,942	52,773	2,393	6,647	44,592
6	1,705	4,735	57,508	1,705	4,735	57,508	2,179	6,054	50,646
7	1,526	4,239	61,747	1,526	4,239	61,747	2,173	6,037	56,683
8	1,371	3,808	65,555	1,371	3,808	65,555	1,906	5,293	61,976
9	1,320	3,666	69,220	1,320	3,666	69,220	1,798	4,994	66,970
10	1,182	3,282	72,503	1,182	3,282	72,503	1,650	4,583	71,553
11	1,130	3,139	75,641	1,130	3,139	75,641	1,472	4,089	75,641
12	,862	2,393	78,035						
13	,831	2,309	80,343						
14	,754	2,095	82,439						
15	,714	1,984	84,423						
16	,672	1,866	86,288						
17	,565	1,570	87,859						
18	,546	1,517	89,376						
19	,476	1,322	90,698						
20	,431	1,197	91,895						
21	,403	1,119	93,014						
22	,342	,950	93,964						
23	,320	,888	94,852						
24	,303	,843	95,695						
25	,295	,819	96,514						
26	,216	,600	97,114						
27	,181	,503	97,617						
28	,164	,456	98,073						
29	,148	,410	98,483						
30	,132	,366	98,849						
31	,116	,322	99,171						
32	,096	,268	99,439						
33	,090	,251	99,690						
34	,057	,160	99,850						
35	,038	,105	99,955						
36	,016	,045	100,000						

Método de extracción: Análisis de Componentes principales

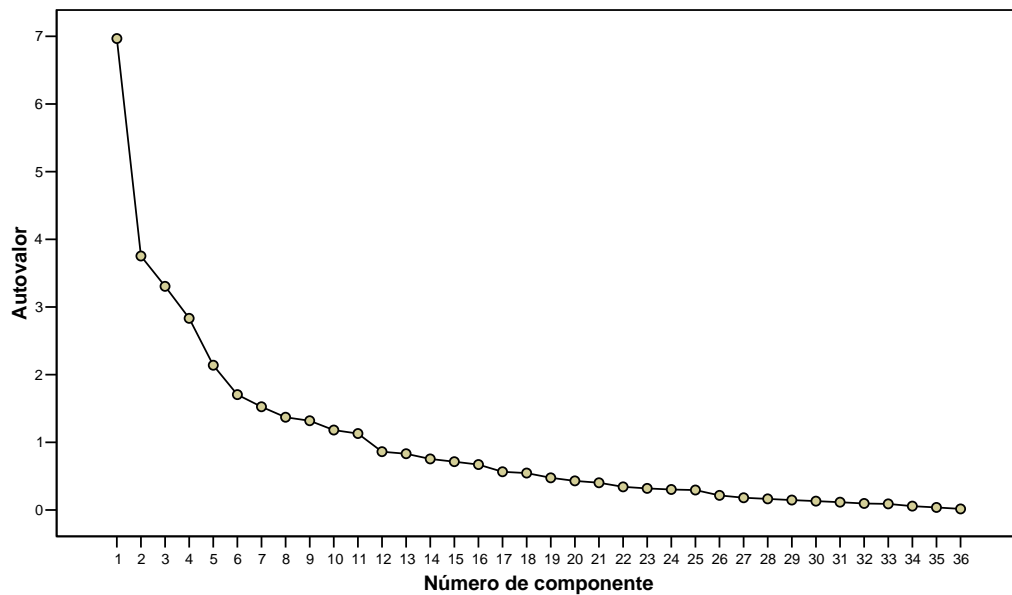
Tabla 27.- Matriz de componentes rotados(a) CFA.

	Componente										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Me he prometido conseguir algo positivo a partir de la situación.	0,105	0,015	0,672	0,087	0,346	0,036	-0,071	-0,062	-0,032	-0,013	0,113
He hablado con alguien para tratar de encontrar una solución.	,767	,277	,018	,213	,140	-,090	-,026	0,049	0,119	0,000	,026
Me he culpado a mí mismo/a.	,151	,136	,116	,131	,816	,166	-,082	-,105	-,169	-,099	,061
Me he centrado en los aspectos positivos de esta situación.	,124	-,052	,731	,264	,038	,403	-,130	,011	-,018	,140	,160
Le he pedido consejo a alguien que respeto (padres, amigos, etc.) y lo he seguido.	,570	,291	,422	-,042	-,124	-,091	0,088	-,133	,119	-,062	,038
He ocultado a los demás lo mal que están las cosas.	-,128	,123	,189	,185	,446	,108	,011	,606	-,154	,285	,009
He hablado con alguien sobre como me siento.	,810	-,161	,260	,010	-,148	-,135	,085	-,065	-,148	,056	,090
He considerado diferentes soluciones al problema.	,485	,344	,155	,001	,198	,239	-,036	,055	-,354	-,061	,288
He deseado ser una persona más fuerte.	,195	,595	,019	,198	,106	,381	-,047	,097	,052	,299	,126
He deseado poder cambiar lo que me ha ocurrido.	,211	,818	,047	-,185	,158	,046	,130	-,023	-,054	-,089	,096
He deseado poder cambiar la manera como me he sentido.	,065	,784	,009	,175	,076	-,137	-,130	-,024	,208	-,029	,133
He deseado que las cosas hubieran sido de otra manera.	,178	,727	-,227	-,054	-,021	-,195	,146	,182	-,005	,297	-,040
He guardado mis sentimientos para mí mismo.	-,222	-,017	,107	,020	,802	-,118	,009	,138	,014	,154	-,021
Duermo más de lo habitual.	-,064	,050	,001	,046	,061	-,121	,085	,033	,037	,858	-,080
Me enfado con las cosas o personas que pienso que han causado el problema.	,146	,611	,013	,400	-,174	,005	,259	,193	,002	-,150	,199
He aceptado la simpatía y la comprensión de alguien.	,647	,085	,281	-,114	,026	,013	,440	,073	,028	,090	,036
He buscado ayuda profesional y he hecho lo que me ha recomendado.	,618	,188	-,327	-,054	-,054	,332	-,081	,044	-,004	,017	-,097
He hecho un plan de acción y lo he seguido.	,641	-,004	,080	,053	,142	-,060	-,003	,541	,302	-,210	-,036
Me he dado cuenta de que yo mismo he producido, provocado o causado mi problema.	,143	,284	,133	,114	,436	,547	-,002	-,010	,133	,011	,221
He hablado con alguien que puede hacer algo concreto acerca de mi problema.	,687	,350	-,107	,271	-,182	,103	,078	,130	,198	-,044	,009
He intentado sentirme mejor comiendo, bebiendo, fumando, etc.	,116	,448	,364	,272	,185	,179	,183	-,267	,054	-,100	-,366
Lo he pagado con otros.	-,094	,029	,187	,768	,224	-,026	,026	,140	,001	-,214	-,001
Me he negado a tomarme las cosas demasiado en serio.	,076	,284	,020	,030	,068	,027	,037	,100	-,051	-,099	,826
Lo he aceptado porque no era posible hacer nada.	,132	,057	-,096	,129	-,020	-,599	,172	,282	,073	,334	-,027
He intentado ver el lado positivo de las cosas.	,028	-,019	,763	-,068	,111	-,022	,068	,207	,035	-,097	-,238
Me he resignado, ha sido cuestión de mala suerte.	,060	,438	-,180	,128	,118	-,617	,117	-,056	,166	,165	,198
He culpado a otros.	,239	,136	,056	,119	-,101	-,172	,148	,750	,208	,049	,190
He pensado que los demás eran injustos conmigo.	-,042	,465	-,052	,595	-,014	,373	,112	,216	-,099	,129	-,041
He pensado que hay gente que está peor.	,032	,009	-,128	-,011	,042	,149	,834	-,037	,216	,129	,233
Me he dicho a mí mismo que las cosas podrían ser peor.	,020	,157	-,087	,148	-,028	-,295	,759	,116	,038	-,003	-,115
Me he concentrado en las cosas buenas de mi vida.	,256	,034	,368	-,086	-,202	-,201	,585	,128	-,134	-,012	-,245
He considerado las ventajas que tiene esta situación.	,167	-,312	,530	,374	-,365	,258	-,061	-,023	,018	,135	,167
Rezo pidiendo a Dios que me de fuerzas y me ilumine.	,180	,030	,120	,544	,031	-,117	-,090	-,389	,220	,274	,083
He intentado mejorar mi información sobre el problema.	,154	,182	-,088	,094	-,046	,035	,203	,032	,858	-,040	-,138
Leo libros o artículos de revistas, o atiendo a programas de TV o radio acerca de mi problema.	-,006	-,033	,338	,188	-,197	-,181	-,055	,224	,607	,276	,230
Práctico más la religión desde que tengo este problema.	,288	,067	,004	,667	,028	-,147	,043	,085	,240	,291	-,012

Método de extracción: Análisis de componentes principales. Método de rotación: Normalización Varimax con Kaiser.

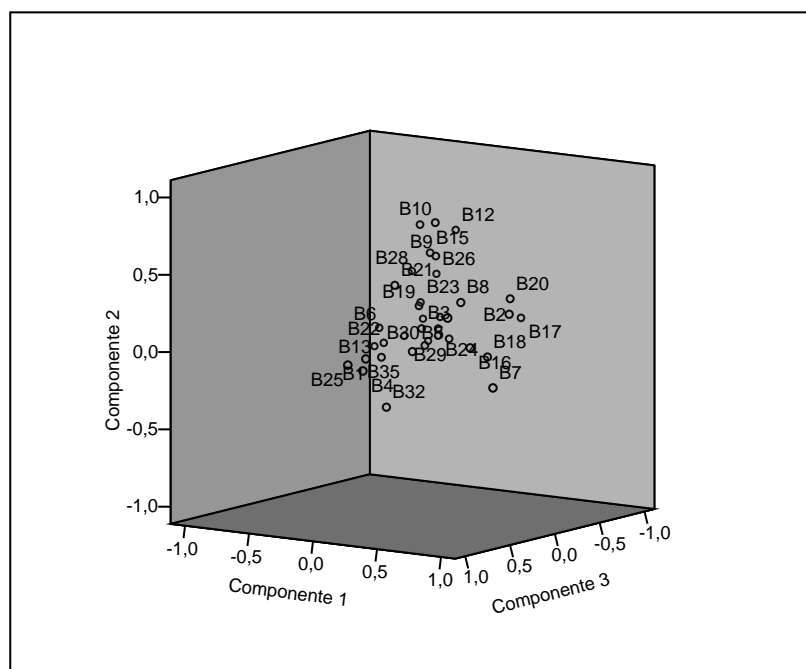
a La rotación ha convergido en 64 iteraciones

Figura 6. Gráfico de sedimentación CFA.



Igualmente que en el caso de la anterior escala, el gráfico de sedimentación (figura 6) viene a corroborar lo dicho anteriormente sobre el número de factores que componen el cuestionario, podemos observar como hay once componentes que puntúan por encima de uno. En el gráfico de saturación de componentes en espacio rotado (figura 7) observamos cómo la agrupación de los elementos es muy buena.

Figura 7. Gráfico de componentes rotados CFA.



Con estos datos estamos en condiciones de admitir el uso de este cuestionario para medir el estilo de afrontamiento (activo-evitativo) que utiliza cada persona con respecto a un determinado acontecimiento, así como el locus de control (interno-externo) y la serie de factores, anteriormente citados.

3.3.5.- Cuestionario de Efectos y Costes del Estrés (CECE).

De elaboración propia (Anexo 1), consta de 50 ítems de respuesta dicotómica (si-no), donde las respuestas “sí” significan que el participante ha experimentado, la aparición o el aumento de lo referido en cada ítem y las respuestas “no” significan ausencia total o estabilidad de lo referido en cada ítem, todo ello referido al espacio temporal desde el momento en que le fue comunicada su participación como componente del contingente de la OMP en Irak hasta el momento de realización de la prueba. Con este cuestionario intentamos averiguar qué tipo o tipos de efectos y costes sobre la salud ha producido el tener que formar parte del contingente español en esta misión, entendiendo esta como una situación estresante que provoca respuestas de estrés frecuente, intensa o duradera. Evidentemente hemos de tener cautela a la hora de atribuir estos costes y efectos al estrés ya que no sólo el estrés puede ser causa de los mismos, sino que estos pueden estar causados por una serie de variables no estudiadas en esta investigación. Es decir tratamos de evaluar las consecuencias que las respuestas de estrés provocan sobre el organismo a diferentes niveles, como pueden ser los siguientes tipos de efectos en los que este cuestionario está dividido:

- efectos subjetivos (del ítem número 1 al 16 a.i.);
- efectos cognitivos (del ítem número 17 al 21 a.i.);
- efectos sobre la salud (del ítem número 22 al 34 a.i.);
- efectos conductuales (del ítem número 35 al 45 a.i.);
- efectos fisiológicos (del ítem número 46 al 49 a.i.); y
- efectos en la organización (el ítem número 50).

Sólo se ha puesto un ítem referente a los efectos de la organización, ya que este no es el objeto del estudio, sino que este está enfocado a la persona.

Se trata de un cuestionario de autoevaluación de la salud con 50 ítems de respuesta dicotómica y como los anteriores, también este cuestionario dispone de “Plantilla de Corrección”, de elaboración propia (Anexo 6), que consta de 4 columnas y 50 filas correspondientes a los 50 ítems de que consta este cuestionario. La 1ª columna corresponde al número del ítem, la 2ª corresponde a las respuestas contestadas con el “sí”, la 3ª corresponde al tipo de efecto y la 4ª al valor alcanzado por cada participante en cada uno de los efectos.

3.3.5.1.- Análisis Factorial Exploratorio del CECE.

Nos interesa conocer la estructura factorial de este cuestionario, para ello necesitamos analizar el número de factores del mismo por lo que decidimos aplicar un análisis factorial por el método de Componentes Principales para la extracción y usando como método de rotación la Normalización Varimax con Kaiser.

En la tabla 28 (página 204) de “estadísticos descriptivos” del cuestionario podemos observar en la columna 4ª que no hay valores perdidos en ninguno de los ítems, en la columna 1ª podemos observar las frecuencias y en la 2ª columna observamos los porcentajes de los elementos, que oscilan desde el 1,8% correspondientes a los ítems 31 “psicosis” y 47 “dificultad para respirar”, hasta el 71,8% correspondiente al ítem número 39 “beber y/o fumar en exceso”.

En la tabla 29 (página 205) de “varianza total explicada” podemos observar que según la varianza total explicada, los factores principales a los que habría que reducir el cuestionario son quince y que llegan a explicar el 77,554% del total. Pero esto no se lleva a cabo debido a que el cuestionario ya está factorizado siguiendo como guía el encuadramiento de Labrador y Crespo (1993).

Tabla 28.- Estadísticos descriptivos CECE.

Componente		Frecuencia	Porcentaje	N del análisis(a)
1	Ansiedad.	78	70.9	110
2	Agresión.	10	9.1	110
3	Apatía.	17	15.5	110
4	Aburrimiento.	35	31.8	110
5	Depresión.	26	23.6	110
6	Fatiga.	25	22.7	110
7	Frustración.	46	41.8	110
8	Sentimiento de culpa.	4	3.6	110
9	Vergüenza.	15	13.6	110
10	Irritabilidad.	56	50.9	110
11	Mal genio.	44	40.0	110
12	Tristeza.	50	45.5	110
13	Baja autoestima.	15	13.6	110
14	Tensión mental y muscular.	73	66.4	110
15	Nerviosismo.	66	60.0	110
16	Soledad.	33	30.0	110
17	Dificultad para la toma de decisiones.	11	10.0	110
18	Incapacidad de concentrarse.	32	29.1	110
19	Olvidos frecuentes.	29	26.4	110
20	Hipersensibilidad a la crítica.	28	25.5	110
21	Bloqueos mentales.	21	19.1	110
22	Asma.	8	7.3	110
23	Dolor de espalda y pecho.	55	50.0	110
24	Trastornos coronarios (aumento tasa cardíaca, presión arterial, taquicardias, arritmias, etc.)	23	20.9	110
25	Mareos y desvanecimientos.	6	5.5	110
26	Trastornos gástricos.	63	57.3	110
27	Cefaleas y migrañas.	40	36.4	110
28	Trastornos neuróticos.	4	3.6	110
29	Pesadillas.	5	4.5	110
30	Insomnio.	13	11.8	110
31	Psicosis.	2	1.8	110
32	Sarpullidos y picores en la piel, no producidos por insectos.	20	18.2	110
33	Pérdida de interés sexual.	24	21.8	110
34	Debilidad.	26	23.6	110
35	Consumo de drogas (psicofármacos, café, etc.).	42	38.2	110
36	Explosiones emocionales.	25	22.7	110
37	Comer en exceso.	12	10.9	110
38	Falta de apetito.	25	22.7	110
39	Beber y/o fumar en exceso.	79	71.8	110
40	Excitabilidad.	38	34.5	110
41	Conductas impulsivas (precipitaciones, imprecisiones)	23	20.9	110
42	Alteraciones en el habla (hablar rápido, entrecortado, tartamudeo, etc.).	7	6.4	110
43	Risas nerviosas.	16	14.5	110
44	Incapacidad de descansar.	21	19.1	110
45	Temblores.	5	4.5	110
46	Sequedad en la boca.	27	24.5	110
47	Dificultad para respirar.	2	1.8	110
48	Sensación de nudo en la garganta.	30	27.3	110
49	Adormecimiento y hormigueo en los miembros	21	19.1	110
50	Falta de satisfacción con el desempeño de su trabajo.	47	42.7	110

Tabla 29.- Varianza total explicada CECE.

Componente	Autovalores iniciales			Sumas de las saturaciones al cuadrado de la extracción			Suma de las saturaciones al cuadrado de la rotación		
	Total	% de la varianza	% acumulado	Total	% de la varianza	% acumulado	Total	% de la varianza	% acumulado
1	6,675	13,350	13,350	6,675	13,350	13,350	3,690	7,381	7,381
2	4,306	8,612	21,962	4,306	8,612	21,962	3,634	7,268	14,649
3	3,960	7,921	29,883	3,960	7,921	29,883	3,226	6,452	21,101
4	3,571	7,141	37,024	3,571	7,141	37,024	3,212	6,424	27,525
5	3,123	6,246	43,270	3,123	6,246	43,270	2,853	5,706	33,231
6	2,852	5,704	48,974	2,852	5,704	48,974	2,638	5,277	38,508
7	2,162	4,324	53,298	2,162	4,324	53,298	2,609	5,218	43,726
8	2,053	4,106	57,404	2,053	4,106	57,404	2,538	5,077	48,803
9	1,786	3,572	60,976	1,786	3,572	60,976	2,488	4,976	53,779
10	1,696	3,393	64,368	1,696	3,393	64,368	2,149	4,298	58,076
11	1,591	3,182	67,550	1,591	3,182	67,550	2,097	4,193	62,270
12	1,475	2,950	70,499	1,475	2,950	70,499	2,059	4,118	66,387
13	1,294	2,589	73,088	1,294	2,589	73,088	2,022	4,045	70,432
14	1,209	2,417	75,505	1,209	2,417	75,505	1,960	3,921	74,353
15	1,024	2,048	77,554	1,024	2,048	77,554	1,601	3,201	77,554
16	,996	1,991	79,545						
17	,957	1,913	81,458						
18	,854	1,708	83,166						
19	,797	1,594	84,760						
20	,740	1,479	86,239						
21	,681	1,363	87,602						
22	,578	1,155	88,757						
23	,555	1,109	89,866						
24	,525	1,051	90,917						
25	,496	,993	91,910						
26	,408	,816	92,726						
27	,400	,799	93,525						
28	,326	,653	94,178						
29	,314	,627	94,806						
30	,263	,525	95,331						
31	,253	,506	95,837						
32	,221	,442	96,279						
33	,211	,422	96,700						
34	,199	,398	97,098						
35	,188	,376	97,474						
36	,173	,346	97,820						
37	,155	,310	98,130						
38	,143	,287	98,416						
39	,114	,228	98,644						
40	,106	,211	98,855						
41	,099	,198	99,054						
42	,086	,172	99,225						
43	,076	,153	99,378						
44	,068	,136	99,514						
45	,062	,124	99,638						
46	,048	,097	99,734						
47	,043	,086	99,820						
48	,040	,080	99,900						
49	,028	,056	99,956						
50	,022	,044	100,000						

Método de extracción: Análisis de Componentes principales

3.4.- PROCEDIMIENTO.

La no existencia de estudios sobre el estrés del combatiente en nuestro país que puedan servir de marco para el presente estudio planteó la necesidad de realizar un estudio de tipo exploratorio (por su nivel de estructuración y sus objetivos inmediatos) y correlacional (por la naturaleza de relación entre las variables).

Esta investigación se comienza a preparar en el segundo trimestre del año 2003 tras la aprobación del Gobierno de España el 27 de abril de la remodelación del contingente de tropas españolas enviadas a Irak en misión de Ayuda Humanitaria.

La primera ayuda que el Gobierno ofreció a Irak comenzó el 20 de marzo con el transporte de material humanitario a bordo de los buques de la Armada Marqués de la Ensenada, Reina Sofía y Galicia, que atracado en el puerto de Um Qsar, actuó como hospital de campaña dirigido por el Escalón Médico Avanzado del Ejército de Tierra para los ciudadanos iraquíes. Los 900 militares de la Armada y del Ejército de Tierra se centraron, entre otras, en el reparto de ayuda humanitaria en forma de alimentos y medicinas a los ciudadanos iraquíes.

La citada remodelación del contingente enviado a Irak consistió en el despliegue de la Brigada Multinacional Plus Ultra, con un total de 1.300 efectivos españoles y 1.200 efectivos de países centroamericanos, que se integra dentro de la División Multinacional Centro-Sur cuyo mando ostenta Polonia y desplegado en la zona central de Irak (An Najaf y An Nasiriya), siendo su misión principal la reconstrucción del país y el mantenimiento de la seguridad.

El autor se interesa por formar parte de este contingente ya que esta es una gran oportunidad para investigar el estrés en la Fuerzas Armadas (FAS) españolas en OMP, un campo muy poco investigado en nuestro país y en los demás países de nuestro entorno. Una vez conseguido esto, se aplican las fases del proceso general de investigación científica. Sean las siguientes:

- 1) Antecedentes teóricos y motivación de la investigación. La motivación viene explicada por lo anteriormente dicho y por lo que respecta a los antecedentes, en nuestro país, estos son prácticamente inexistentes.

- 2) Delimitación del problema:
 - a. Laguna de conocimiento o hallazgo no explicado al entrar el autor en contacto con el área de investigación.
 - b. Elección y definición del problema.

- 3) Creación de la hipótesis:
 - a. Generación de hipótesis conceptuales que expresan, de forma muy general, tanto las relaciones existentes entre los distintos constructos teóricos como la naturaleza de aquellas.
 - b. Conversión de la hipótesis conceptual en hipótesis investigación en un intento de poner en contacto lo teórico con lo empírico y observable.

- 4) Plan de investigación:
 - a. Operativización de las hipótesis de investigación, concretándose la forma en que éstas han de ser verificadas.
 - b. Elección de la estrategia metodológica para la recogida de datos. Se aplicó metodología de encuesta y cuasi-experimental. Se evaluó (medimos pero no intervenimos) la relación existente entre las variables de estudio, las características de los participantes referidas a las formas de afrontamiento de acontecimientos estresantes, sus percepciones y valoraciones de la situación potencialmente estresante y el sometimiento a sucesos estresores, medidas en un determinado momento, así como, los efectos y costes del estrés a través de autoevaluación. Asimismo, tendremos en cuenta las posibles consecuencias de los niveles de distintas variables independientes (VI) sobre diversas variables dependientes (VD).
 - c. Selección del diseño: especificación de las unidades de análisis/observación, población/muestra, variables, estrategia de

investigación, confección de instrumentos de recogida de datos, elección de técnicas para el análisis de los datos, calendario de la investigación.

5) Resultados:

6) Discusión e interpretación de los resultados:

- a. Discusión
- b. Conclusiones

7) Redacción del informe de investigación.

Según se ha indicado ya en un apartado anterior, para la recogida de datos el autor opta por emplear diferentes escalas y cuestionarios bien de elaboraciones propias o bien adaptadas. En el caso de la “Escala de Percepción y Valoración de Situaciones Potencialmente Estresantes” (EPVSPE), al ser esta de elaboración propia, requería que se llevase a cabo un pequeño estudio piloto para la evaluación de la fiabilidad. Este se llevo a cabo a través del método test-retest con un intervalo de 15 días, con una submuestra de 30 personas elegidas al azar de entre el personal que más tiempo lleva en Irak como componente de la misión.

A la hora de la aplicación de la escala se escoge un lugar con un ambiente lo más propicio posible dada la situación y teniendo en cuenta la escasez de medios y lugares óptimos.

En la primera aplicación, que se realiza de manera individual, se le explica a cada participante los objetivos del estudio, el carácter confidencial de los datos identificativos de cada persona y de la voluntariedad en la participación (a la que todos ellos acceden de buen grado). Esta parte se aplica durante 10 días a una media de tres aplicaciones diarias. En esta primera aplicación, de la parte correspondiente a los datos identificativos, sólo interesaban los necesarios para poder identificarlos y localizarlos para la segunda aplicación, esto es el nombre y apellidos, empleo, Unidad, puesto de trabajo y fecha. Una vez recogidas las distintas hojas, se le asignaba un número que se correspondería con el dado a la hoja de

respuestas de la BECF que se le entregaría al mismo participante a la hora de realizar la citada batería.

La primera aplicación de la BECF tiene lugar a los 18 días después de aplicar por primera vez la EPVSPE a los 30 participantes de la submuestra del estudio piloto, de tal forma que se comienza llamando al personal que en su día participaron en ese estudio, comenzando evidentemente por aquellos participantes que más tiempo hacia que lo habían realizado, de tal forma que al último de estos participantes se le aplicó con una diferencia de 12 días (el intervalo medio es de 15 días). No se hace de una forma más rigurosa en cuanto a la diferencia de días para que todos tengan 15 días de diferencia por motivos de trabajo diario, servicios y misiones propias de cada Unidad en las que estamos inmersos todos los componentes de este contingente. Sólo para la submuestra, la hoja de respuestas de cada participante ya llevaba escrito el número asignado en la aplicación de la EPVSPE (pretest) con la finalidad de casar los datos a la hora de realizar el análisis de fiabilidad test-retest.

La aplicación de la BECF, bien de forma individual o colectiva, según las oportunidades, al resto de la muestra hasta completar los 110 participantes, tiene lugar a partir del día 21 de septiembre de 2003 para finalizar el 30 de noviembre del mismo año.

Con todos los participantes se procede de similar forma que con los de la primera aplicación de la EPVSPE y en similares condiciones. Es decir, todos los participantes fueron elegidos incidentalmente (esta vez entre todas las personas destinadas en zona de operaciones) y todas las aplicaciones tuvieron lugar en las inmediaciones o dependencias del Hospital de Campaña de la Unidad de Sanidad del INSE I, por cuestiones de comodidad y por estar el investigador destinado en el mismo, lo que facilitaba la elección del lugar más apropiado para este menester. Antes de comenzar la realización de la BECF se da la misma explicación que en el caso del estudio piloto y además se leen las instrucciones escritas en la portada de la batería.

4.- ANÁLISIS Y RESULTADOS

4.1.- ANÁLISIS DESCRIPTIVOS

Con la intención y a los solos efectos de ofrecer una primera impresión o idea general de los estadísticos descriptivos de este estudio, se aporta la tabla 30.

Tabla 30.- Estadísticos descriptivos.

	N	Media	Mediana	Desviación típica	Curtosis	Error típico de curtosis	Mínimo	Máximo	Percentiles	
									25	75
Puntuación total de la ESVE	110	12,57	13,0	6,25	2,35	,457	2,0	35,0	9,0	16,0
Media de cada participante en la ESVE	110	,53	,54	,27	3,434	,457	,08	1,57	,375	,667
Puntuación total EPVSPE	110	93,55	92,0	18,19	,901	,457	47	148	84,0	103,0
Media de cada participante en la EPVSPE	110	2,45	2,4	,49	,674	,457	1,24	3,84	2,20	2,72
Puntuación total del CFA	110	99,89	102,0	18,38	-,471	,457	64	138	88,5	112,0
Media de cada participante en el CFA	110	2,78	2,83	,51	-,459	,457	1,78	3,83	2,47	3,11
Forma de Afrontamiento	110	1,55	2,0	,5	-1,98	,457	1	2	1,0	2,0
Locus de Control	110	1,11	1,0	,31	4,547	,457	1	2	1,0	1,0
Puntuación total CECE	110	62,94	63,0	6,66	,505	,457	50	82	59,0	67,0
Efectos subjetivos	110	21,39	22,0	2,81	,733	,457	16	30	20,0	23,0
Efectos cognitivos	110	6,10	6,0	1,14	,338	,457	5	9	5,0	7,0
Efectos sobre la salud	110	15,63	15,0	1,78	1,554	,457	13	22	15,0	16,0
Efectos conductuales	110	13,66	13,0	1,92	-,287	,457	11	18	12,0	15,0
Efectos fisiológicos	110	4,73	4,5	,88	,355	,457	4	7	4,0	5,0
Efectos en la organización	110	1,43	1,0	,5	-1,94	,457	1	2	1,0	2,0

4.1.1.- Escala de Sucesos Vitales Estresantes (ESVE).

➤ Elementos

Con el análisis descriptivo de los elementos de la ESVE (tabla 1 en página 169) podemos observar que existen valores perdidos en tres ítems (el número 2 “¿Se ha divorciado o separado?”, el 14 “¿Tiene conflictos conyugales crónicos?” y el 21 “¿Su pareja ha comenzado o dejado de trabajar?”), esto es debido a la propia configuración de la escala ya que estos tres ítems no deben ser contestados por los participantes que no tienen pareja, aunque este hecho ha sido salvado a la hora de aplicar el correspondiente análisis indicando en el SPSS que para cada caso, los valores perdidos sean sustituidos por la media de la variable por lo que el cien por cien de los valores son válidos a efectos del correspondiente análisis.

Además podemos observar que los porcentajes de los elementos contestados afirmativamente oscilan desde un valor de 1,8 para los ítems 1 “¿Ha Muerto su esposo/a o compañero/a?” y 5 “¿Ha padecido un asalto?” hasta el valor de 51,8 para el ítem 16 “¿Vive en un medio urbano (más de 100.000 habitantes)?”.

Asimismo, son de destacar los ítems 7 “¿Ha asumido una hipoteca o deuda sustancial?” con un 40% de respuestas afirmativas; 10 “¿Requiere su trabajo turnos rotatorios que le obliguen a alterar sus horas de sueño?” con un 31,8% de respuestas afirmativas; y 18” ¿Ha cambiado de destino?” con un 30,9% de respuestas afirmativas.

➤ Puntuaciones Totales

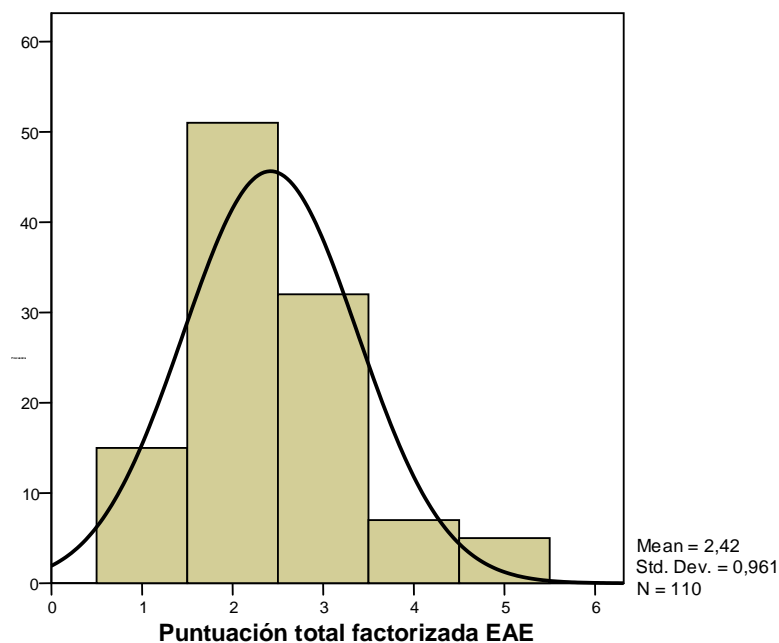
Una vez obtenidas las puntuaciones totales de cada persona en sus respectivas hojas de respuesta aplicamos el análisis de frecuencia (tabla 31 y figura 8) y observamos que el 60% de la muestra han estado poco o nada sometidos a estrés evaluado a través de los sucesos vitales estresantes, durante los seis meses anteriores a la incorporación al contingente para el cumplimiento de la Operación de Mantenimiento de la Paz (OMP), el 29,1% de la misma ha estado sometido a estrés

y sólo el 10,9% han estado bastante o excesivamente sometidos a estrés durante el mismo periodo anterior a la misión.

Tabla 31.- Frecuencia puntuación total ESVE.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
1	< 6 Nada de sometimiento a estrés anterior	15	13,6	13,6	13,6
2	7-13 Poco sometimiento a estrés anterior	51	46,4	46,4	60,0
3	14-20 Sometido a estrés anterior	32	29,1	29,1	89,1
4	21-27 Bastante sometido a estrés anterior	7	6,4	6,4	95,5
5	> 28 Excesivamente sometido a estrés anterior	5	4,5	4,5	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

Figura 8.- Histograma de la puntuación total factorizada de la ESVE.



4.1.2.- Escala de Percepción y Valoración de Situaciones Potencialmente Estresantes (EPVSPE).

➤ Elementos

Tabla 32.- Porcentajes de respuestas EPVSPE.

		Nunca/nada	Rara vez/poco	Algunas veces/ suficiente	A menudo/ bastante	Casi siempre/ muchísimo	Total
1	Esta situación no ha supuesto un cambio significativo en mi vida cotidiana.	4,5	10,9	20,0	26,4	38,2	100
2	Hay cosas que atentan contra mis principios, valores y creencias.	15,5	22,7	28,2	18,2	15,5	100
3	Estoy desarrollando un sobreesfuerzo para adaptarme o manejar esta situación.	21,8	20,9	26,4	23,6	7,3	100
4	Mi trabajo no implica toma de decisiones muy difíciles.	27,3	47,3	15,5	8,2	1,8	100
5	Mis compañeros y jefes no valoran mi trabajo.	6,4	24,5	24,5	27,3	17,3	100
6	Habitualmente no estoy sometido a situaciones desagradables.	23,6	19,1	30,0	23,6	3,6	100
7	Mi trabajo es monótono, aburrido y poco gratificante.	24,5	20,9	38,2	10,9	5,5	100
8	Mis compañeros me agreden física y verbalmente.	67,3	19,1	12,7	,9	0	100
9	En mi trabajo no rindo lo suficiente y tengo poca energía.	49,1	37,3	10,9	2,7	0	100
10	Esta situación es incierta, ambigua e incomoda.	16,4	23,6	33,6	16,4	0	100
11	Esta misión puede provocar un cambio en mi vida laboral.	28,2	20,9	22,7	25,5	2,7	100
12	Hay cosas que atentan contra mi intimidad.	30,9	30,0	24,5	8,2	6,4	100
13	No puedo hacer actividades normales.	20,0	22,7	36,4	14,5	6,4	100
14	La mayor parte del día estoy ansioso.	24,5	37,3	21,8	14,5	1,8	100
15	La mayor parte del día no estoy cansado.	20,0	40,9	29,1	8,2	1,8	100
16	Me acosan sexualmente.	90,0	10,0	0	0	0	100
17	Habitualmente no tengo que enfrentarme a situaciones conflictivas, difíciles o insolubles.	20,0	34,5	33,6	11,8	0	100
18	Las tareas que tengo que realizar no requieren una actividad física intensa o una máxima concentración.	9,1	31,8	26,4	23,6	9,1	100
19	Mi trabajo implica mucha responsabilidad.	9,1	10,0	35,5	35,5	10,0	100
20	Haga lo que haga siempre quedo mal.	55,5	33,6	9,1	1,8	0	100
21	Mi trabajo no depende de la decisión de los demás.	13,6	19,1	32,7	17,3	17,3	100
22	Me siento inútil y fracasado.	63,6	28,2	8,2	0	0	100
23	Temo sentir síntomas de ansiedad.	51,8	16,4	16,4	13,6	1,8	100
24	Mi vida no corre peligro.	17,3	20,0	50,9	11,8	0	100
25	Habitualmente no dependo de mis compañeros para cumplir las misiones.	14,5	26,4	29,1	23,6	6,4	100

Con el análisis descriptivo de los elementos de la EPVSPE (tabla 14 en página 182) podemos observar que no existen valores perdidos por lo que el cien por cien de los valores son válidos para este análisis; y que las medias de los elementos oscilan desde un valor de 1,10 para el ítem 16 “Me acosan sexualmente” hasta el valor de 3,83 para el ítem 1 “Esta situación ha supuesto un cambio significativo en tu vida cotidiana”.

➤ Puntuaciones Totales.

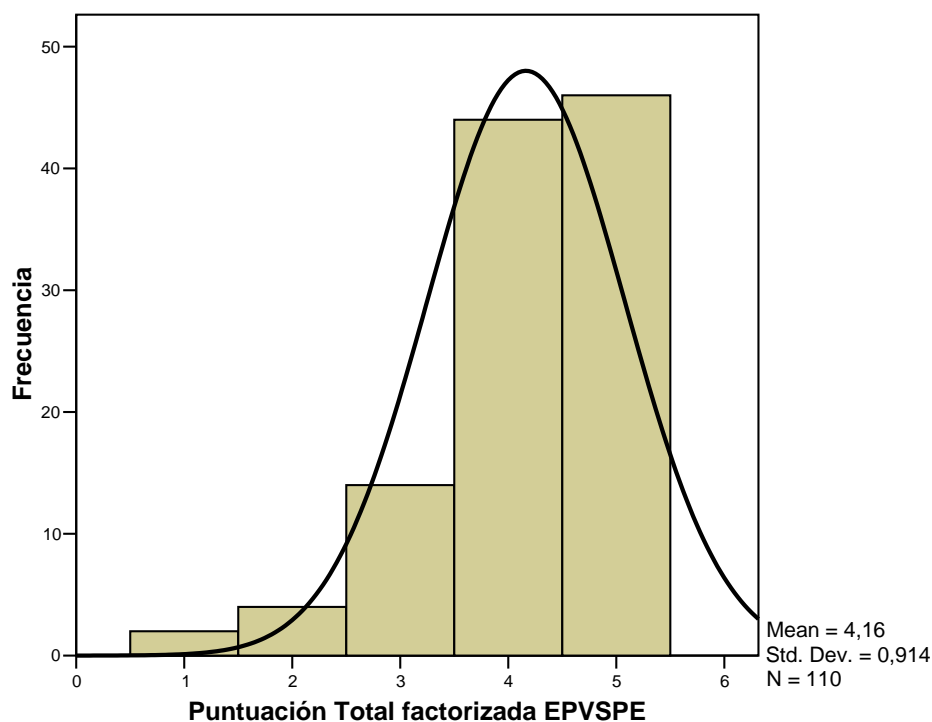
Como hemos podido observar en la tabla 32, el 90% de los participantes nunca se han sentido acosados sexualmente (ítem 16) (de antemano se suponía un pequeñísimo porcentaje de acoso sexual, como de hecho hemos obtenido, sólo un 10% que contesta rara vez/poco); el 38,2% de los participantes responden al ítem 1 “Esta situación ha supuesto un cambio significativo en tu vida” con “Casi siempre/muchísimo” y sólo el 4,5% responden “Nunca/nada”; el 62,7% de los participantes contestan que algunas veces o a menudo su vida corre peligro; el 44,6% de los participantes contestan que a menudo o casi siempre su trabajo es evaluado por sus compañeros y jefes; y el 45,5% de los participantes contestan que a menudo o casi siempre su trabajo implica mucha responsabilidad.

Tabla 33.- Frecuencias puntuaciones totales EPVSPE.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
1	< 49 Nada estresante	2	1,8	1,8	1,8
2	50-64 Poco estresante	4	3,6	3,6	5,5
3	65-79 Estresante	14	12,7	12,7	18,2
4	80-94 Bastante estresante	44	40,0	40,0	58,2
5	> 95 Muy estresante	46	41,8	41,8	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

Una vez obtenidas las puntuaciones totales (tabla 33 y figura 9) de cada persona en sus respectivas hojas de respuesta aplicamos el análisis de frecuencia y comprobamos que 46 participantes, o lo que es lo mismo el 41,8% de la muestra, perciben y valoran la situación como muy estresante, el 40% la perciben y valoran como bastante estresante y sólo el 5,5% la perciben y valoran como poco o nada estresante.

Figura 9: Histograma de la puntuación total factorizada de la EPVSPE.



➤ Factores.

En la siguiente tabla 34 de estadísticos de los factores de la EPVSPE observamos que todos los valores son válidos, que el factor con valor de media más bajo es el factor “Sentimientos negativos” con un valor de 1,54, puntuando el 50% de los participantes por debajo de 1,25 y estando enmarcado el 50% de los mismos entre los valores 1,0 y 2,0, con una desviación típica de 0,60, mientras que existen factores con valores de media bastante altos, como son “Cambios vitales”,

“Responsabilidad”, “Dependencia nociva” y “Evaluación-Valoración” con medias 2,66, 3,10, 3,05 y 3,03 y desviaciones típicas de 0,81, 0,94, 1,27 y 0,92 respectivamente, estando el 50% de los participantes comprendidos entre valores de media desde 2,22 hasta 3,33 en el factor “Cambios vitales”, entre 2,5 y 4 en el factor “Responsabilidad”, entre 2,0 y 4 en el factor “Dependencia nociva” y entre 2,5 y 3,5 en el factor “Evaluación-Valoración”. Por los índices de asimetría y curtosis observamos que ninguno de los factores se distribuye según la distribución normal.

Tabla 34.- Estadísticos de los factores de la EPVSPE.

		Cambios vitales	Decisión	Responsabilidad	Sentimientos negativos	Dependencia nociva	Evaluación-Valoración	Conflictividad
N	Válidos	110	110	110	110	110	110	110
	Perdidos	0	0	0	0	0	0	0
Media		2,66	2,39	3,1	1,54	3,05	3,03	1,92
Mediana		2,78	2,4	3,0	1,25	3,0	3,0	2,0
Desv. típ.		,812	,752	,940	,604	1,27	,923	,639
Varianza		,659	,566	,883	,365	1,61	,852	,409
Asimetría		-,171	,271	-,113	1,179	,006	-,179	,429
Error típ. de asimetría		,230	,230	,230	,230	,230	,230	,230
Curtosis		-,827	-,040	-,096	,675	-,918	-,487	-,613
Error típ. de curtosis		,457	,457	,457	,457	,457	,457	,457
Rango		3,11	3,40	4,00	2,25	4,00	4,00	2,50
Mínimo		1,11	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Máximo		4,22	4,40	5,00	3,25	5,00	5,00	3,50
Suma		293,05	262,8	340,5	169,75	336,0	333,0	211,5
Percentiles	25	2,22	1,8	2,5	1,0	2,0	2,5	1,5
	75	3,33	2,8	4,0	2,0	4,0	3,5	2,5

4.1.3.- Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA).

➤ Elementos.

En la tabla 24 (página 197) de “Estadísticos descriptivos” de este cuestionario podemos observar en la columna 3ª que todos los valores son válidos y en la 4ª columna observamos que no ha habido ningún valor perdido. En la 1ª columna podemos observar las medias de los elementos, que oscilan desde 1,54 (para el ítem 36 “Práctico más la religión desde que tengo este problema”) hasta 4,00 (para el ítem 1 “Me he prometido conseguir algo positivo a partir de la situación”) y en la 2ª columna observamos la desviación típica de los mismos que oscila desde 0,935 hasta 1,512.

Como podemos observar en la tabla 35, el 70,9% de los participantes se han prometido bastante o muchísimo conseguir algo positivo a partir de la situación (ítem 1); el 68,2% de los participantes contestan que a menudo o casi siempre han intentado ver el lado positivo de las cosas (ítem 25); el 67,2% de los mismos contestan que a menudo o casi siempre han aceptado la simpatía y la comprensión de alguien (ítem 16); y el 63,7% contestan que a menudo o casi siempre se han concentrado en las cosas buenas de sus vidas (ítem 31).

Por otra parte, es de destacar que el 85,5% de los participantes afirman que nunca o rara vez practican más la religión como vía de solución para sus problemas (ítem 36).

Tabla 35.- Porcentajes de respuestas CFA.

		Nunca/ nada	Rara vez/ poco	Algunas veces/ suficiente	A menudo/ bastante	Casi siempre/ muchísimo	Total
1	Me he prometido conseguir algo positivo a partir de la situación.	4,5	4,5	20,0	28,2	42,7	100
2	He hablado con alguien para tratar de encontrar una solución.	16,4	14,5	30,0	24,5	14,5	100
3	Me he culpado a mí mismo/a.	37,3	23,6	14,5	15,5	9,1	100
4	Me he centrado en los aspectos positivos de esta situación.	14,5	11,8	23,6	23,6	26,4	100
5	Le he pedido consejo a alguien que respeto (padres, amigos, etc.) y lo he seguido.	18,2	11,8	36,4	19,1	14,5	100
6	He ocultado a los demás lo mal que están las cosas.	24,5	15,5	36,4	10,0	13,6	100
7	He hablado con alguien sobre como me siento.	6,4	16,4	26,4	40,0	10,9	100
8	He considerado diferentes soluciones al problema.	9,1	11,8	40,0	28,2	10,9	100
9	He deseado ser una persona más fuerte.	36,4	8,2	20,0	20,0	15,5	100
10	He deseado poder cambiar lo que me ha ocurrido.	19,1	17,3	20,0	22,7	20,9	100
11	He deseado poder cambiar la manera como me he sentido.	20,9	27,3	27,3	16,4	8,2	100
12	He deseado que las cosas hubieran sido de otra manera.	9,1	13,6	32,7	21,8	22,7	100
13	He guardado mis sentimientos para mí mismo.	15,5	25,5	27,3	18,2	13,6	100
14	Duermo más de lo habitual.	19,1	40,0	27,3	13,6	0	100
15	Me enfado con las cosas o personas que pienso que han causado el problema.	30,9	31,8	18,2	6,4	12,7	100
16	He aceptado la simpatía y la comprensión de alguien.	7,3	9,1	16,4	42,7	24,5	100
17	He buscado ayuda profesional y he hecho lo que me ha recomendado.	56,4	11,8	10,0	17,3	4,5	100
18	He hecho un plan de acción y lo he seguido.	25,5	28,2	20,0	17,3	9,1	100
19	Me he dado cuenta de que yo mismo he producido, provocado o causado mi problema.	49,1	11,8	22,7	11,8	4,5	100
20	He hablado con alguien que puede hacer algo concreto acerca de mi problema.	27,3	17,3	26,4	22,7	6,4	100
21	He intentado sentirme mejor comiendo, bebiendo, fumando, etc.	37,3	25,5	21,8	9,1	6,4	100
22	Lo he pagado con otros.	38,2	30,0	22,7	8,2	,9	100
23	Me he negado a tomarme las cosas demasiado en serio.	41,8	30,0	25,5	,9	1,8	100
24	Lo he aceptado porque no era posible hacer nada.	22,7	24,5	13,6	19,1	20,0	100
25	He intentado ver el lado positivo de las cosas.	3,6	8,2	20,0	30,9	37,3	100
26	Me he resignado, ha sido cuestión de mala suerte.	38,2	12,7	25,5	20,0	3,6	100
27	He culpado a otros.	50,0	20,0	16,4	5,5	8,2	100
28	He pensado que los demás eran injustos conmigo.	46,4	21,8	20,0	6,4	5,5	100
29	He pensado que hay gente que está peor.	7,3	11,8	35,5	27,3	18,2	100
30	Me he dicho a mí mismo que las cosas podrían ser peor.	5,5	10,0	40,9	33,6	10,0	100
31	Me he concentrado en las cosas buenas de mi vida.	1,8	2,7	31,8	38,2	25,5	100
32	He considerado las ventajas que tiene esta situación.	20,9	15,5	27,3	17,3	19,1	100
33	Rezo pidiendo a Dios que me de fuerzas y me ilumine.	38,2	13,6	22,7	12,7	12,7	100
34	He intentado mejorar mi información sobre el problema.	10,0	25,5	18,2	34,5	11,8	100
35	Leo libros o artículos de revistas, o atiendo a programas de TV o radio acerca de mi problema.	33,6	28,2	14,5	7,3	16,4	100
36	Práctico más la religión desde que tengo este problema.	68,2	17,3	9,1	3,6	1,8	100

➤ Factores.

Tabla 36.- Estadísticos de los factores CFA.

	F1 Pensamiento positivo, esfuerzos activos.	F2 Culpación de otros, alejamiento del estresor.	F3 Pensamiento desiderativo, deseos de no ocurrencia.	F4 Búsqueda de apoyo social.	F5 Búsqueda de soluciones.	F6 Represión emocional, rechazo o evitación de la expresión de sentimientos.	F7 Contabilización de ventajas	F8 Religiosidad, prácticas religiosas como solución.	F9 Autoculpación.	F10 Resignación, inmovilización, aceptación del problema.	F11 Escape, conductas de huida.	
N. Válidos	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	
Media	3,61	2,12	2,95	2,90	2,67	3,16	3,35	2,01	2,23	2,64	2,16	
Mediana	3,80	2,00	3,13	3,00	2,50	3,25	3,50	2,00	2,00	2,50	2,00	
Desv. típ.	,83	,85	1,07	1,08	,73	,71	,91	1,01	1,14	1,21	,56	
Asimetría	-,46	,68	-,17	-,05	-,05	-,34	-,14	,77	,62	,13	,19	
Error típ. de asimetría	,23	,23	,23	,23	,23	,23	,23	,23	,23	,23	,23	
Curtosis	,12	,11	-,79	-,95	-,83	,27	-,25	-,31	-,66	-1,17	-,32	
Error típ. de curtosis	,46	,46	,46	,46	,46	,46	,46	,46	,46	,46	,46	
Rango	3,80	3,50	4,00	4,00	3,00	3,50	4,00	3,50	4,00	4,00	2,33	
Mínimo	1,20	1,00	1,00	1,00	1,00	1,25	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
Máximo	5,00	4,50	5,00	5,00	4,00	4,75	5,00	4,50	5,00	5,00	3,33	
Percentiles	25	3,15	1,50	2,25	2,00	2,20	2,75	3,00	1,00	1,00	1,50	1,67
	75	4,20	2,75	3,75	3,67	3,40	3,75	4,00	2,50	3,00	3,63	2,33

En la anterior tabla 36 de estadísticos de los factores del CFA observamos que todos los valores son válidos, que el factor con valor de media más bajo es el

factor “F8 Religiosidad, prácticas religiosas como solución” con un valor de 2,01 puntuando el 50% de los participantes por debajo de 2,00 y estando enmarcado el 50% entre los valores 1,0 y 2,5, con una desviación típica de 1,01, mientras que, existen factores con valores de media bastante altos, como son “F4 Búsqueda de apoyo social”, “F3 Pensamiento desiderativo, deseos de no ocurrencia”, “F6 Represión emocional, rechazo o evitación de la expresión de sentimientos”, “F7 Contabilización de ventajas” y “F1 Pensamiento positivo, esfuerzos activos” con medias 2,90, 2,95, 3,16, 3,35 y 3,61 y desviaciones típicas de 1,08, 1,07, 0,71, 0,91 y 0,83 respectivamente, estando el 50% de los participantes comprendidos entre valores de media 2,00 a 3,67 para el factor “F4 Búsqueda de apoyo social”, entre 2,25 y 3,75 para el factor “F3 Pensamiento desiderativo, deseos de no ocurrencia”, entre 2,75 y 3,75 para el factor “F6 Represión emocional, rechazo o evitación de la expresión de sentimientos”, entre 3,00 y 4,00 para el factor “F7 Contabilización de ventajas” y entre 3,15 y 4,20 para el factor “F1 Pensamiento positivo, esfuerzos activos”. Por los índices de asimetría y curtosis observamos que ninguno de los factores se distribuye según la curva normal.

➤ Forma de Afrontamiento.

Tabla 37.- Estadísticos de Forma de Afrontamiento.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Activo	49	44,5	44,5	44,5
	Evitativo	61	55,5	55,5	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

En la tabla 37 de los estadísticos de Forma de Afrontamiento, podemos observar que el estilo de afrontamiento activo es el utilizado por 49 participantes (44,5%), mientras que el estilo de afrontamiento evitativo es utilizado por 61 participantes (55,5%). Es decir, que hay una mayoría no significativa de participantes que utilizan la forma de afrontamiento evitativo. Recordemos que las 11 subescalas

de que consta el cuestionario de formas de afrontamiento, están divididas de la siguiente forma:

- Tipos de afrontamiento activo. El afrontamiento activo consiste en conductas aproximativas al problema, tendentes a la resolución:
 - F1.- “Pensamientos positivos”, indica esfuerzos activos, fundamentalmente cognitivos, centrados en visualizar el problema de modo positivo.
 - F4.- “Búsqueda de apoyo social”, indica conductas consistentes en pedir apoyo instrumental y emocional, búsqueda de personas que solucionen el problema o le ayuden a solucionarlo, etc.
 - F5.- “Búsqueda de soluciones”, hace referencia a conductas aproximativas al problema consistentes en la información, planificación y el planteamiento de posibilidades. La propia persona intenta solucionar el problema.
 - F7.- “Contabilización de ventajas”, expresa respuestas cognitivas de la persona, que se aproxima al problema, comparándolo con una hipotética situación peor, en su caso o en el de otras personas.
 - F8.- “Religiosidad”, indica conductas aproximativas al problema por medio de prácticas religiosas, en la creencia de que sólo un ser supremo puede solucionar o ayudarle a solucionar el problema.

- Tipos de afrontamiento evitativo. El afrontamiento evitativo consiste en conductas que no afrontan el problema, que muestran pasividad en cuanto a su resolución:
 - F2.- “Culpación de otros”, indica que la persona culpa a otras personas del problema y/o de sus consecuencias, lo que supone un alejamiento del estresor.
 - F3.- “Pensamiento desiderativo”, expresa deseos acerca de la no ocurrencia del problema y/o de sus consecuencias.

- F6.- “Represión emocional”, refleja rechazo o evitación de la expresión de sentimientos y/o de pensamientos acerca del problema a otras personas.
- F9.- “Autoculpación”, expresa que la persona se centra en su responsabilidad en el inicio u origen del problema.
- F10.- “Resignación”, expresa aceptación-resignación ante el problema, es decir indica inmovilización.
- F11.- “Escape”, refleja situaciones o conductas de huida ante el problema.

➤ Locus de Control.

Por lo que respecta al locus de control, los factores 4 y 5 no se corresponden claramente con ningún tipo de locus de control, mientras que el resto se distribuyen como sigue:

- *Locus de control interno:* F1.- “Pensamientos positivos”, indica esfuerzos activos, fundamentalmente cognitivos, centrados en visualizar el problema de modo positivo. F2.- “Culpación de otros”, indica que la persona culpa a otras personas del problema y/o de sus consecuencias, lo que supone un alejamiento del estresor. F3.- “Pensamiento desiderativo”, expresa deseos acerca de la no ocurrencia del problema y/o de sus consecuencias. F9.- “Autoculpación”, expresa que la persona se centra en su responsabilidad en el inicio u origen del problema. F11.- “Escape”, refleja situaciones o conductas de huida ante el problema.
- *Locus de control externo:* F6.- “Represión emocional”, refleja rechazo o evitación de la expresión de sentimientos y/o de pensamientos acerca del problema a otras personas. F7.- “Contabilización de ventajas”, expresa respuestas cognitivas de la persona, que se aproxima al

problema, comparándolo con una hipotética situación peor, en su caso o en el de otras personas. F8.- “Religiosidad”, indica conductas aproximativas al problema por medio de prácticas religiosas, en la creencia de que sólo un ser supremo puede solucionar o ayudarle a solucionar el problema. F10.- “Resignación”, expresa aceptación-resignación ante el problema, es decir indica inmovilización.

Tabla 38.- Estadísticos de Locus de Control.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Interno	98	89,1	89,1	89,1
	Externo	12	10,9	10,9	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

En la tabla 38 de los estadísticos de Locus de Control, podemos observar que el locus de control interno es utilizado por 98 participantes (89,1%), mientras que el locus de control externo es utilizado solamente por 12 participantes (10,9%). Es decir, los participantes de la población de estudio utilizan mayoritariamente el locus de control interno. Todos ellos son aspectos psicológicos implicados en la respuesta de estrés dentro del factor personal como posible generador de estrés.

4.1.4.- Cuestionario de Efectos y Costes del Estrés (CECE).

➤ Elementos.

En la tabla 28 (página 204) de estadísticos descriptivos del CECE se observa que en lo referente a los costes del estrés que más participantes refieren su aparición o aumento desde el momento en que les informaron de que formarían parte del contingente del estudio, observamos como un alto porcentaje de participantes (71.8%) expresan beber y/o fumar en exceso (a pesar de estar prohibido el consumo de alcohol en la operación que nos ocupa).

Siguiendo con los valores altos de porcentajes de participantes, le sigue la ansiedad con un 70,9%, seguido de tensión muscular con el 66,4%, por el nerviosismo con un 60,0%, por los trastornos gástricos con un 57,3% y por la irritabilidad con un 50,9%.

Por su parte, los efectos menos referidos son la dificultad de respirar y la psicosis, ambos con un 1,8%, seguidos por el sentimiento de culpa y los trastornos neuróticos con un 3,6% de los participantes.

➤ Factores.

En la siguiente Tabla 39 de estadísticos de los porcentajes de los efectos del CECE observamos que todos los valores son válidos, que el factor con valor de media más bajo es el “Efecto fisiológico” con un valor de 18,18 puntuando el 50% de los participantes por debajo de 12,15 y estando enmarcado el 50% entre los valores 0,0 y 25,00, con una desviación típica de 21,92, mientras que existen factores con valores de media bastante altos, como son los “Efectos conductuales”, los “Efectos subjetivos”, los “Efectos organizacionales” y los “Efectos totales” con medias 24,21, 33,69, 42,73 y 25,86 y desviaciones típicas de 17,43, 17,54, 49,69 y 13,32 respectivamente, estando el 50% de los participantes comprendidos entre valores de media 9,09 a 36,36 para el factor los “Efectos conductuales”, entre 25,00 y 43,75 para los “Efectos subjetivos”, entre 0,0 y 100,00 para los “Efectos organizacionales” y entre 18,00 y 34,00 para los “Efectos totales”.

Por los índices de asimetría y curtosis observamos que ninguno de los factores se distribuye según la curva normal. No tendremos muy en cuenta los efectos de la organización, ya que este valor es poco significativo al tener un solo ítem.

Tabla 39.- Estadísticos de los porcentajes de los efectos del CECE.

		Porcentaje de los efectos subjetivos	Porcentaje de los efectos cognitivos	Porcentaje de los efectos sobre la salud	Porcentaje de los efectos conductuales	Porcentaje de los efectos fisiológicos	Porcentaje de los efectos organizacionales	Porcentaje de los efectos totales
N	Válidos	110	110	110	110	110	110	110
	Perdidos	0	0	0	0	0	0	0
Media		33,69	22,00	20,21	24,21	18,18	42,73	25,87
Mediana		37,50	20,00	15,38	18,18	12,50	,00	26,00
Desv. típ.		17,54	22,82	13,66	17,43	21,92	49,69	13,32
Asimetría		,295	1,009	1,003	,652	1,064	,298	,384
Error típ. de asimetría		,230	,230	,230	,230	,230	,230	,230
Curtosis		,733	,338	1,554	-,287	,355	-1,947	,505
Error típ. de curtosis		,457	,457	,457	,457	,457	,457	,457
Rango		87,50	80,00	69,23	63,64	75,00	100,00	64,00
Mínimo		,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00
Máximo		87,50	80,00	69,23	63,64	75,00	100,00	64,00
Percentiles	25	25,00	,00	15,3846	9,09	,00	,00	18,00
	75	43,75	40,00	23,08	36,36	25,00	100,00	34,00

4.2.- ANÁLISIS DE LAS VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS.

En la Tabla 40 de “Género” observamos como la distribución de la muestra por género es de 15 participantes del género femenino (13,6%) y de 95 participantes del género masculino (86,4%), estos porcentajes son muy similares a la población de la que se ha sacado esta muestra, esto es que el contingente de militares españoles desplazados a Irak para el desempeño de una “Operación de Mantenimiento de la Paz” (OMP).

Tabla 40.- Género.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Femenino	15	13,6	13,6	13,6
Masculino	95	86,4	86,4	100,0
Total	110	100,0	100,0	

En cuanto al estado civil o forma de convivencia (tabla 41) la muestra se distribuye de la siguiente manera: 61 (55,5%) participantes son solteros, separados o viudos y 49 (44,5%) participantes son casados o pareja de hecho.

Tabla 41.- Estado Civil.

	Frecuencia	Porcentaje	% válido	% acumulado
Soltero, separado, viudo	61	55,5	55,5	55,5
Casado, convivencia en pareja	49	44,5	44,5	100,0
Total	110	100,0	100,0	

Respecto a la distribución por edad (tabla 42), en el grupo de 20 a 27 años observamos que hay 47 participantes (42,7%), en el grupo de 28 a 35 años hay 28

participantes (25,5%), en el grupo de 36 a 43 años hay 24 participantes (21,8%) y en el grupo de 44 a 52 años hay 11 participantes (10,0%). Es de significar que dentro de la población de estudio estos valores son los esperados.

Tabla 42.- Edad.

	Frecuencia	Porcentaje	% válido	% acumulado
20 a 27 años	47	42,7	42,7	42,7
28 a 35 años	28	25,5	25,5	68,2
36 a 43 años	24	21,8	21,8	90,0
44 a 52 años	11	10,0	10,0	100,0
Total	110	100,0	100,0	

La distribución de la muestra en lo referente a estudios cursados es como podemos observar en la tabla 43 con 21 participantes (19,1%) tienen cursados estudios correspondientes a la EGB, 34 participantes (30,9%) tienen cursados los estudios de FP, 44 participantes (40,0%) tienen cursados los estudios de BUP/COU/Selectividad y los 11 participantes restantes (10,0%) tienen cursados estudios universitarios.

Tabla 43.- Estudios Realizados.

	Frecuencia	Porcentaje	% válido	% acumulado
Estudios universitarios	11	10,0	10,0	10,0
BUP, COU, Selectividad	44	40,0	40,0	50,0
FP	34	30,9	30,9	80,9
EGB	21	19,1	19,1	100,0
Total	110	100,0	100,0	

Por lo que se refiere a la distribución por categorías militares o empleo (tabla 44), la muestra se distribuye de la siguiente manera: 13 Oficiales (11,8%), 19 Suboficiales (17,3%), 25 Tropa permanente (22,7%) y 53 Tropa no permanente

(48,2%). Significar que estos valores eran esperables de antemano dada la organización particular de la Fuerzas Armadas españolas.

Tabla 44.- Empleo.

	Frecuencia	Porcentaje	% válido	% acumulado
Oficial	13	11,8	11,8	11,8
Suboficial	19	17,3	17,3	29,1
Tropa permanente	25	22,7	22,7	51,8
Tropa no permanente	53	48,2	48,2	100,0
Total	110	100,0	100,0	

Tabla 45.- Unidad de destino en zona.

	Frecuencia	Porcentaje	% válido	% acumulado
Apoyo a la Fuerza (UTRANS, UHEL, UING, UAL, UCG)	42	38,2	38,2	38,2
Apoyo no B MPU (INSE, UAD)	37	33,6	33,6	71,8
Fuerza (GTLP, ELAC)	31	28,2	28,2	100,0
Total	110	100,0	100,0	

En cuanto a la distribución por Unidades de destino de los miembros de la muestra (tabla 45), el porcentaje es similar al del personal que aporta cada Unidad al contingente, reagrupándose las mismas en tres grupos (esta reagrupación no se corresponde con la división real en las FAS):

- Grupo1 llamado de “Apoyo a la fuerza” está compuesto por las siguientes Unidades: UING, UTRANS, UAL, UCG y UHEL, y el número de participantes que integran este grupo es de 42 participantes (38,2%);
- Grupo 2 llamado “Apoyo a la fuerza no perteneciente a la Brigada Multinacional Plus Ultra (B MPU)” está compuesto por las siguientes

Unidades: INSE y UAD, el número de participantes que integran este grupo es de 37 (33,6%);

- Grupo 3 llamado “Fuerza” está compuesto por las siguientes Unidades: GTLP y ELAC, y el número de participantes que integran este grupo es de 31 (28,2%).

Para finalizar y por lo que se refiere a la distribución por puestos de trabajo (tabla 46), se han hecho tres divisiones atendiendo al tipo de labor desempeñada quedando como sigue: el grupo 1 llamado “Táctico - Estratégico, Administrativo” está formado por los participantes que su labor diaria está totalmente relacionada con el enunciado del grupo con un total de 27 participantes (24,5%); el grupo 2 llamado “Técnico” (Especialidades no operativas) está formado por los participantes que su labor diaria está relacionada con especialidades como la medicina, psicología, enfermería, etc. con un total de 31 personas; el grupo 3 llamado “Operativo” está formado por los participantes que su labor diaria está relacionada con las labores de vigilancia, patrullas, control, transmisiones, obras, desactivación de explosivos, etc. con un total de 52 participantes (47,3%).

Tabla 46.- Puesto de trabajo.

	Frecuencia	Porcentaje	% válido	% acumulado
Táctico - Estratégico, Administrativo	27	24,5	24,5	24,5
Técnico	31	28,2	28,2	52,7
Operativo	52	47,3	47,3	100,0
Total	110	100,0	100,0	

En la siguiente tabla 47 de “Contingencia”, observamos que en el grupo de estado civil “soltero, separado viudo”, los grupos de edad de “20 a 27 años” y de “28 a 35 años” están representados en todos los grupos de estudio, mientras que, el grupo de “36 a 43 años” sólo está representado en el grupo de estudio de “BUP, CUO, selectividad”.

Además, podemos observar, que el grupo de edad de “44 a 52 años” está compuesto exclusivamente por hombres casados que pertenecen a los grupos de empleo de “Oficial” o “Suboficial”.

En este punto hemos de aclarar que sería raro encontrar una mujer en este grupo debido a la todavía reciente incorporación de la mujer a las FAS.

En el grupo de empleo “Tropa permanente” no hay participantes menores de 27 ni mayores de 43 años y no hay ningún participante con estudios universitarios.

También podemos observar que en el grupo de empleo “Tropa no permanente” sólo hay tres participantes (2 de género femenino y 1 de género masculino) que su estado civil es de “casado, convivencia en pareja”, además tienen edades comprendidas entre “20 a 27 años” y estudios de “FP”. Esto puede estar explicado por los años mínimos (8 años) requeridos para poder acceder a una relación de servicios de carácter permanente en la Tropa.

Otro dato importante es que en el grupo de empleo “Suboficial” no hay participantes del género femenino.

Tabla 47.- Contingencia Género*Empleo*Edad*Estudios Realizados*Estado Civil.

Estado Civil	Estudios Realizados	Edad	Género		Empleo				Total
					Tropa no permanente	Tropa permanente	Suboficial	Oficial	
Casado, convivencia en pareja	EGB	28 a 35 años	Género	Masculino		1			1
		Total				1			1
		36 a 43 años	Género	Masculino		2			2
		Total				2			2
	FP	28 a 35 años	Género	Masculino		3			3
		Total				3			3
		36 a 43 años	Género	Masculino		8	1		9
		Total				8	1		9
		20 a 27 años	Género	Femenino		2			2
				Masculino		1			1
		Total				3			3
	44 a 52 años	Género	Masculino				1	1	
	Total						1	1	
	BUP, COU, Selectividad	28 a 35 años	Género	Femenino			1	0	1
				Masculino			1	2	3
		Total					2	2	4
		36 a 43 años	Género	Masculino		5	6	1	12
		Total				5	6	1	12
		44 a 52 años	Género	Masculino			5	2	7
		Total					5	2	7
Estudios universitarios		28 a 35 años	Género	Femenino				2	2
			Masculino				2	2	
	Total						4	4	
	44 a 52 años	Género	Masculino			1	2	3	
	Total				1	2	3		
Soltero, separado, viudo	EGB	28 a 35 años	Género	Masculino	2	1			3
		Total			2	1		3	
		20 a 27 años	Género	Femenino	1				1
				Masculino	14				14
		Total			15			15	
	FP	28 a 35 años	Género	Masculino	2	2			4
		Total			2	2			4
		20 a 27 años	Género	Femenino	2				2
				Masculino	12				12
		Total			14			14	
	BUP, COU, Selectividad	28 a 35 años	Género	Femenino	1		0	0	1
				Masculino	2		2	1	5
		Total			3		2	1	6
		36 a 43 años	Género	Masculino		1			1
		Total				1			1
		20 a 27 años	Género	Femenino	5		0		5
			Masculino	8		1		9	
		Total			13		1	14	
	Estudios universitarios	28 a 35 años	Género	Femenino	0			1	1
				Masculino	1			1	2
Total				1			2	3	
20 a 27 años		Género	Masculino				1	1	
	Total					1	1		

4.3.- ANÁLISIS DE VARIANZA UNIFACTORIAL.

Empleamos el análisis de varianza (ANOVA) de un solo factor para comparar varios grupos en una variable cuantitativa. Por lo tanto, se trata de una generalización de la “prueba T para dos grupos independientes” al caso de diseños con más de dos grupos.

Aquí la variable dependiente (VD) será siempre una variable cuantitativa en la que vamos a comparar los grupos definidos por los niveles de la variable independiente (VI) o factor que será categórica.

Por lo que se refiere a la hipótesis que se pone a prueba con el ANOVA de un factor es que las medias poblacionales (las medias de la VD en cada nivel de la VI) son iguales. Si las medias poblacionales son iguales, eso significa que los grupos no difieren en la VD y que, en consecuencia, la VI no está asociada con la VD.

4.3.1.- ANOVA con las medias de cada participante en la EPVSPE como VD.

Comenzaremos estudiando qué variables de estudio tienen influencia sobre la percepción y valoración de las situaciones potencialmente estresantes. Para ello se operativizará la variable “percepción y valoración de las situaciones potencialmente estresantes” a través de la puntuación media obtenida por cada participante en la EPVSPE.

4.3.1.1.- Con género como VI.

Aquí pretendemos estudiar si el género de los participantes influye en la percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes.

En la Tabla 48 podemos observar que la media obtenida en la EPVSPE por el género femenino es de un valor de 2,0773, con una desviación típica de 0,56396 para un total de 15 participantes, este valor de la media es bastante inferior al valor de media obtenido por el género masculino, en la misma escala, que es de 2,5086, con una desviación típica de 0,45126 para un total de 95 participantes.

Tabla 48.- Estadísticos descriptivos.

Género	Media	Desv. típ.	N
Femenino	2,0773	,56396	15
Masculino	2,5086	,45126	95
Total	2,4498	,48843	110

Si ahora observamos la tabla 49, el valor del estadístico de Levene es de 2,870, para 1 y 108 grados de libertad y con un nivel crítico asociado de 0,093, como este nivel crítico es mayor que 0,05, debemos aceptar la hipótesis nula de igualdad de varianzas y concluir que, las varianzas de la variable “media en cada participante de la EPVSPE” son iguales. Por lo tanto se cumple el supuesto de homogeneidad de varianza para poder realizar con cierta garantía el análisis de varianza (ANOVA).

Tabla 49.- Contraste de Levene sobre la igualdad de las varianzas error(a).

F	gl1	gl2	Significación
2,870	1	108	,093

Contrasta la hipótesis nula de que la varianza error de la variable dependiente es igual a lo largo de todos los grupos.

a Diseño: Intercept+Género

En la tabla 50 de las pruebas de los efectos inter-sujetos podemos observar que el valor de la significación para el modelo corregido (referido a todos los efectos del modelo tomados juntos) es de 0,001, que es inferior al valor del nivel crítico

(0,05), esto quiere decir que el modelo explica una parte significativa de la variación observada en la variable dependiente, en este caso de la media obtenida en la EPVSPE. El valor de Eta al cuadrado parcial de 0,093 nos está indicando que **el género está explicando el 9,3% de la varianza de la variable dependiente**. Además la potencia estadística es adecuada ($1-B = 0.90$).

Tabla 50.- Pruebas de los efectos inter-sujetos.

Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Sig	Eta al cuadrado parcial	Parámetro de no centralidad	Potencia observada(a)
Modelo corregido	2,410(b)	1	2,410	11,031	,001	,093	11,031	,909
Intersección	272,448	1	272,448	1247,112	,000	,920	1247,112	1,000
Género	2,410	1	2,410	11,031	,001	,093	11,031	,909
Error	23,594	108	,218					
Total	686,181	110						
Total corregida	26,004	109						

a Calculado con alfa = ,05

b R cuadrado = ,093 (R cuadrado corregida = ,084)

En la misma tabla y en referencia al efecto de la variable género, observamos un nivel de significación de 0,001 que es inferior al nivel crítico, lo que nos indica que los distintos grupos de esta variable obtienen medias en la EPVSPE significativamente diferentes.

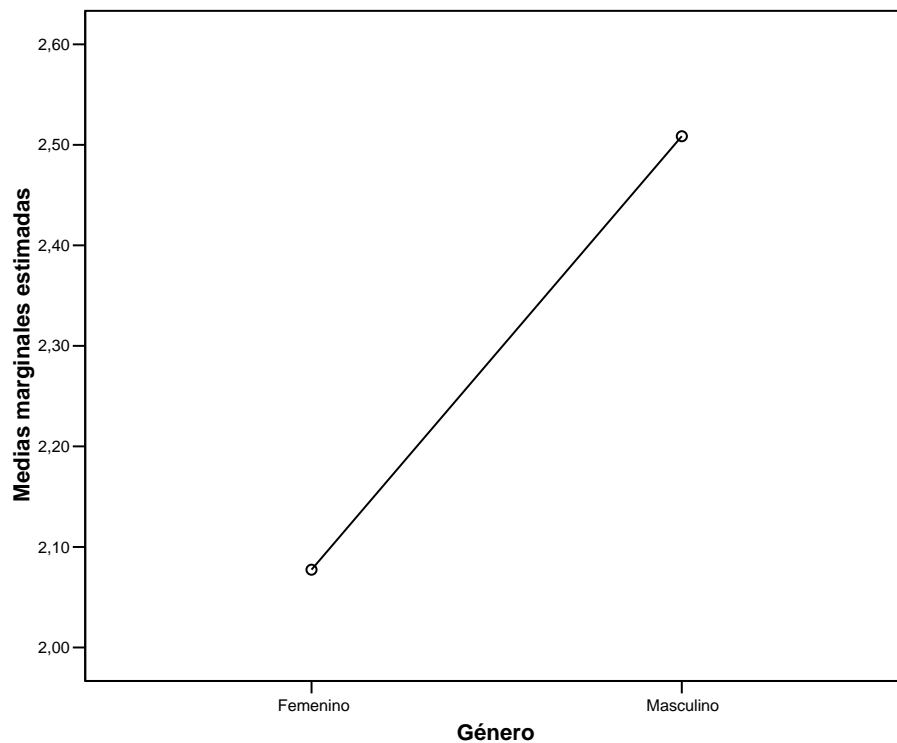
En la tabla 51 podemos observar como se corrobora lo anteriormente dicho, ya que a un nivel de confianza del 95% hallamos un valor de 2,317 para el límite superior de la media en cada participante de la EPVSPE para el grupo de "género femenino" que es inferior al valor de 2,414 obtenido en el límite inferior de la media en cada participante de la EPVSPE para el grupo de "género masculino".

Tabla 51.- Medias marginales estimadas.

Género	Media	Error típ.	Intervalo de confianza al 95%.	
			Límite inferior	Límite superior
Femenino	2,077	,121	1,838	2,317
Masculino	2,509	,048	2,414	2,604

No se realizarán las pruebas post hoc para Género porque hay menos de tres grupos.

Figura 10.- Gráfico de medias marginales estimadas.



4.3.1.2.- Con estado civil como VI.

Aquí pretendemos estudiar si el estado civil de los participantes (divididos en dos grupos: Casados, convivencia en pareja frente a Soltero, separado, viudo) influye en la percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes.

Tabla 52.- Estadísticos descriptivos.

Estado Civil	Media	Desv. típ.	N
Casado, convivencia en pareja	2,4580	,35973	49
Soltero, separado, viudo	2,4433	,57426	61
Total	2,4498	,48843	110

En la Tabla 52 de estadísticos descriptivos podemos observar que la media obtenida en la Escala de Percepción y Valoración de Situaciones Potencialmente Estresantes (EPVSPE) por los participantes que están casados o conviven en pareja es de un valor de 2,4580, con una desviación típica de 0,35973 para un total de 49 participantes, este valor de la media es sólo ligeramente superior al valor de media obtenido por el grupo de solteros, separados o viudos, que es de 2,4433, con una desviación típica de 0,57426 para un total de 61 participantes.

Si ahora observamos la tabla 53, el valor del estadístico de Levene es de 6,882, para 1 y 108 grados de libertad y con un nivel crítico asociado de 0,01, como este nivel crítico es menor que 0,05, debemos rechazar la hipótesis nula de igualdad de varianzas y concluir que, las varianzas de la variable “media en cada participante de la EPVSPE” no son iguales. Por lo tanto no se cumple el supuesto de homogeneidad de varianza para poder realizar con todas las garantías el análisis de varianza (ANOVA).

Tabla 53.- Contraste de Levene sobre la igualdad de las varianzas error(a).

F	gl1	gl2	Significación
6,882	1	108	,010

Contrasta la hipótesis nula de que la varianza error de la variable dependiente es igual a lo largo de todos los grupos.

a Diseño: Intercept+E.Civil

En la tabla 54 de las pruebas de los efectos inter-sujetos podemos observar que el valor de la significación para el modelo corregido es de 0,876, que es superior al valor del nivel crítico (0,05), esto quiere decir que **el modelo no explica la**

variación observada en la variable dependiente, en este caso de la media obtenida en la EPVSPE.

Tabla 54.- Pruebas de los efectos inter-sujetos.

Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Sig	Eta al cuadrado parcial	Parámetro de no centralidad	Potencia observada(a)
Modelo corregido	,006(b)	1	,006	,024	,876	,000	,024	,053
Intersección	652,747	1	652,747	2711,625	,000	,962	2711,625	1,000
E.Civil	,006	1	,006	,024	,876	,000	,024	,053
Error	25,998	108	,241					
Total	686,181	110						
Total corregida	26,004	109						

a Calculado con alfa = ,05

b R cuadrado = ,000 (R cuadrado corregida = -,009)

En la misma tabla y en referencia al efecto de la variable estado civil, observamos un nivel de significación de 0, 876 que es superior al nivel crítico, lo que nos indica que los distintos grupos de esta variable no obtienen medias en la EPVSPE significativamente diferentes.

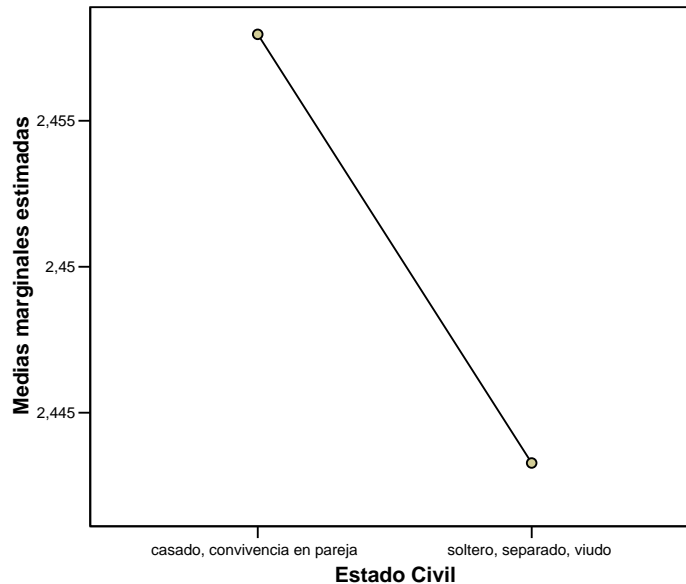
En la tabla 55 podemos observar como se corrobora lo anteriormente dicho, ya que a un nivel de confianza del 95% hallamos límites superiores de la media en cada participante de la EPVSPE muy similares y límites inferiores idénticos.

Tabla 55.- Medias marginales estimadas.

Estado Civil	Media	Error típ.	Intervalo de confianza al 95%.	
			Límite inferior	Límite superior
casado, convivencia en pareja	2,458	,070	2,319	2,597
soltero, separado, viudo	2,443	,063	2,319	2,568

No se realizarán las pruebas post hoc para Género porque hay menos de tres grupos.

Figura 11.- Gráfico de medias marginales estimadas.



4.3.1.3.- Con edad como VI.

Aquí pretendemos analizar si la edad de los participantes influye en la percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes.

En la Tabla 56 podemos observar que la media obtenida por el grupo 1 (grupo de edad 20 a 27 años) en la EPVSPE es de 2,2689 con una desviación típica de 0,45749 para un total de 47 participantes; la media obtenida por el grupo 2 (grupo de edad 28 a 35 años) en la misma escala es de 2,7229 con una desviación típica de 0,53388 para un total de 28 participantes; la media obtenida por el grupo 3 (grupo de edad 36 a 43 años) en la misma escala es de 2,3833 con una desviación típica de 0,29416 para un total de 24 participantes; la media obtenida por el grupo 4 (grupo de edad 44 a 52 años) en la misma escala es de 2,6727 con una desviación típica de 0,49114 para un total de 11 participantes.

Esto es, el grupo 1 es el que tiene el valor menor de media seguido por el grupo 3 y el 4, siendo el grupo 2 el que tiene un valor de media mayor y muy superior al valor de la media del total de participantes que es de 2,4498.

Tabla 56.- Estadísticos descriptivos.

Grupo	Edad	Media	Desv. típ.	N
1	20 a 27 años	2,2689	,45749	47
2	28 a 35 años	2,7229	,53388	28
3	36 a 43 años	2,3833	,29416	24
4	44 a 52 años	2,6727	,49114	11
	Total	2,4498	,48843	110

Para comprobar la hipótesis de homogeneidad de varianzas hemos de observar en la tabla 57, el valor del estadístico de Levene que es de 1,560, para 3 y 106 grados de libertad y con un nivel crítico asociado de 0,203, como este nivel crítico es mayor que 0,05, debemos aceptar la hipótesis nula de igualdad de varianzas y concluir que, en las poblaciones definidas por los cuatro grupos de edad, las varianzas de la variable “media en cada participante de la EPVSPE” son iguales. Por lo tanto se cumple el supuesto de homogeneidad de varianza para poder realizar con garantía el ANOVA.

Tabla 57.- Contraste de Levene sobre la igualdad de las varianzas error(a).

F	gl1	gl2	Significación
1,560	3	106	,203

Contrasta la hipótesis nula de que la varianza error de la variable dependiente es igual a lo largo de todos los grupos.

a Diseño: Intercept+Edad

En la tabla 58 de las pruebas de los efectos inter-sujetos podemos observar que el valor de la significación para el modelo corregido es de 0,000, que es inferior al valor del nivel crítico (0,05), esto quiere decir que el modelo explica una parte significativa de la variación observada en la variable dependiente, en este caso de la media obtenida en la EPVSPE. El valor de Eta al cuadrado parcial de 0,165 nos está

indicando que **la edad está explicando el 16,5% de la varianza de la variable dependiente**. La potencia estadística es muy adecuada ($1-B = 0.97$).

Tabla 58.- Pruebas de los efectos inter-sujetos.

Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Sig	Eta al cuadrado parcial	Parámetro de no centralidad	Potencia observada(a)
Modelo corregido	4,278(b)	3	1,426	6,957	,000	,165	20,87	,976
Intersección	532,580	1	532,580	2598,432	,000	,961	2598,43	1,000
Edad	4,278	3	1,426	6,957	,000	,165	20,87	,976
Error	21,726	106	,205					
Total	686,181	110						
Total corregida	26,004	109						

a Calculado con alfa = ,05

b R cuadrado = ,165 (R cuadrado corregida = ,141)

En la misma tabla y en referencia al efecto de la variable edad, observamos un nivel de significación de 0,000 que es inferior al nivel crítico, lo que nos indica que los distintos grupos de esta variable obtienen medias en la EPVSPE significativamente diferentes.

Tabla 59.- Medias marginales estimadas.

Edad	Media	Error típ.	Intervalo de confianza al 95%.	
			Límite inferior	Límite superior
20 a 27 años	2,269	,066	2,138	2,400
28 a 35 años	2,723	,086	2,553	2,892
36 a 43 años	2,383	,092	2,200	2,567
44 a 52 años	2,673	,137	2,402	2,943

En la tabla 59 podemos observar como se corrobora lo anteriormente dicho, ya que a un nivel de confianza del 95% hallamos un valor de 2,400 para el límite superior de la media en cada participante de la EPVSPE para el grupo de edad “20 a 27 años” es inferior al valor de 2,553 y al valor de 2,402 obtenidos en el límite inferior de la media en cada participante de la EPVSPE para los grupos de edad “28 a 35 años” y “44 a 52 años” respectivamente.

Una vez aceptado el supuesto de homogeneidad de varianza de la variable “media en cada participante de la EPVSPE” en las poblaciones definidas por los cuatro grupos de edad, procedemos a comprobar si realmente existen diferencias entre las medias obtenidas en la EPVSPE por los distintos grupos de edad y comparadas anteriormente, utilizaremos para ello el procedimiento de “diferencia honestamente significativa de Tukey” de comparaciones múltiples post hoc de un ANOVA de un factor.

Tabla 60.- Comparación múltiple post hoc. DHS de Tukey para edad.

(I) Edad	(J) Edad	Diferencia entre medias (I-J)	Error típico	Sig	Intervalo de confianza al 95%.	
					Límite inferior	Límite superior
20 a 27 años	28 a 35 años	-,4539(*)	,10808	,000	-,7360	-,1718
	36 a 43 años	-,1144	,11358	,746	-,4109	,1821
	44 a 52 años	-,4038(*)	,15164	,044	-,7996	-,0080
28 a 35 años	20 a 27 años	,4539(*)	,10808	,000	,1718	,7360
	36 a 43 años	,3395(*)	,12594	,040	,0108	,6683
	44 a 52 años	,0501	,16110	,989	-,3704	,4706
36 a 43 años	20 a 27 años	,1144	,11358	,746	-,1821	,4109
	28 a 35 años	-,3395(*)	,12594	,040	-,6683	-,0108
	44 a 52 años	-,2894	,16484	,301	-,7197	,1409
44 a 52 años	20 a 27 años	,4038(*)	,15164	,044	,0080	,7996
	28 a 35 años	-,0501	,16110	,989	-,4706	,3704
	36 a 43 años	,2894	,16484	,301	-,1409	,7197

Basado en las medias observadas.

* La diferencia de medias es significativa al nivel ,05.

En la tabla 60 observamos que entre los grupos de 20 a 27 años y de 28 a 35 años hay una diferencia significativa, con un nivel de significación de 0,05, entre sus medias, siendo mayor para el grupo de mayor edad; también observamos una diferencia significativa, al mismo nivel de significación, entre las medias para la comparación de los grupos de 28 a 35 años y de 36 a 43 años siendo en este caso mayor para el grupo de menor edad; además podemos observar que también existe una diferencia significativa, al mismo nivel, entre las medias para la comparación de los grupos de 44 a 52 años y de 20 a 27 años siendo, en este caso, mayor para el grupo de mayor edad.

Tabla 61.- Subconjuntos homogéneos.

	Edad	N	Subconjunto	
			1	2
DHS de Tukey (a,b,c)	20 a 27 años	47	2,2689	
	36 a 43 años	24	2,3833	2,3833
	44 a 52 años	11		2,6727
	28 a 35 años	28		2,7229
	Significación		,845	,077

Basado en la suma de cuadrados tipo III
El término error es la Media cuadrática (Error) = ,205.

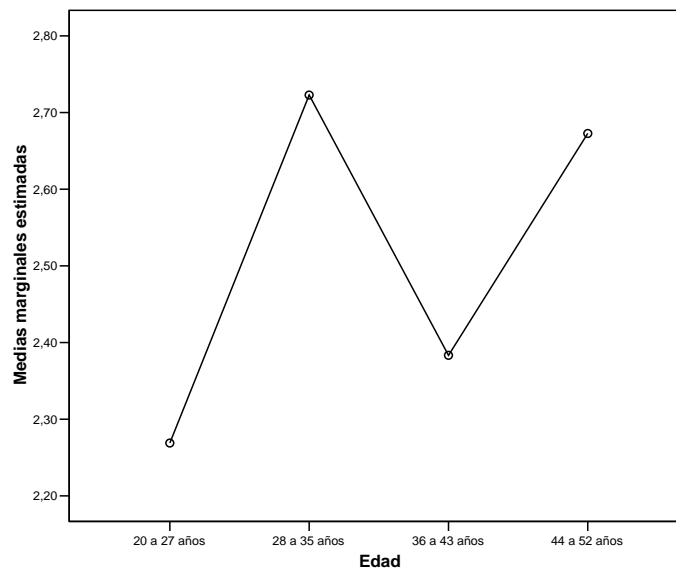
a Usa el tamaño muestral de la media armónica = 21,101

b Los tamaños de los grupos son distintos. Se empleará la media armónica de los tamaños de los grupos. No se garantizan los niveles de error tipo I.

c Alfa = ,05.

En la tabla 61 de subconjuntos homogéneos observamos que los grupos de edad cuyas medias no difieren están agrupados en dos subconjuntos, el primero formado por los grupos de edad de 20 a 27 años y de 36 a 43 años, mientras que el segundo subconjunto está formado por los grupos de edad de 44 a 52 años y de 28 a 35 años, aunque el de 36 a 43 años también podría formar parte de este subconjunto.

Figura 12.- Gráfico de medias marginales estimadas.



4.3.1.4.- Con estudios realizados como VI.

Con este análisis pretendemos estudiar si los estudios realizados por los participantes influyen en la percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes.

Tabla 62.- Estadísticos descriptivos.

Estudios Realizados	Media	Desv. típ.	N
EGB	2,4190	,38815	21
FP	2,4118	,53116	34
BUP, COU, Selectividad	2,4245	,50598	44
Estudios universitarios	2,7273	,41562	11
Total	2,4498	,48843	110

En la Tabla 62 podemos observar que el grupo de participantes con estudios de FP es el que obtiene la media más baja en la EPVSPE con un valor de 2,4118 y con una desviación típica de 0,53116 para un total de 34 participantes; en orden ascendente le sigue el grupo con estudios de EGB con una media obtenida en la misma escala es de 2,4190 y con una desviación típica de 0,38815 para un total de

21 participantes; a continuación tenemos el grupo con estudios de BUP, COU y Selectividad con un valor de media de 2,4245 y con una desviación típica de 0,50598 para un total de 44 participantes; y el valor de media más alto ha sido el obtenido por el grupo de participantes con estudios universitarios que obtienen un valor de 2,7273 y con una desviación típica de 0,48843 para un total de 11 participantes.

Para comprobar la hipótesis de homogeneidad de varianzas hemos de observar en la tabla 63, el valor del estadístico de Levene que es de 1,061, para 3 y 106 grados de libertad y con un nivel crítico asociado de 0,369, como este nivel crítico es mayor que 0,05, debemos aceptar la hipótesis nula de igualdad de varianzas y concluir que, en las poblaciones definidas por los cuatro grupos de estudios realizados, las varianzas de la variable “media en cada participante de la EPVSPE” son iguales. Por lo tanto se cumple el supuesto de homogeneidad de varianza para poder realizar con garantía el ANOVA.

Tabla 63.- Contraste de Levene sobre la igualdad de las varianzas error(a).

F	gl1	gl2	Significación
1,061	3	106	,369

Contrasta la hipótesis nula de que la varianza error de la variable dependiente es igual a lo largo de todos los grupos.

a Diseño: Intercept+Estudios

En la tabla 64 de las pruebas de los efectos inter-sujetos podemos observar que el valor de la significación para el modelo corregido es de 0,268, que es superior al valor del nivel crítico (0,05), esto quiere decir que **el modelo explica muy poco o nada de la variación observada en la variable dependiente.**

En la misma tabla y en referencia al efecto de la variable estudios, observamos un nivel de significación de 0,268 que es superior al nivel crítico, lo que nos indica que los distintos grupos de esta variable obtienen medias en la EPVSPE que no son significativamente diferentes.

Tabla 64.- Pruebas de los efectos inter-sujetos.

Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Sig	Eta al cuadrado parcial	Parámetro de no centralidad	Potencia observada(a)
Modelo corregido	,944(b)	3	,315	1,331	,268	,036	3,993	,346
Intersección	522,654	1	522,654	2210,765	,000	,954	2210,765	1,000
Estudios	,944	3	,315	1,331	,268	,036	3,993	,346
Error	25,060	106	,236					
Total	686,181	110						
Total corregida	26,004	109						

a Calculado con alfa = ,05

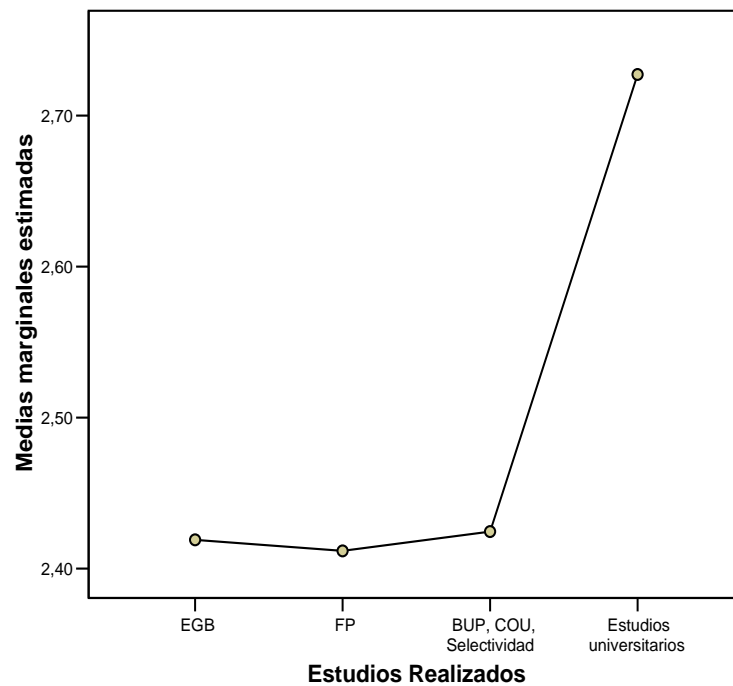
b R cuadrado = ,036 (R cuadrado corregida = ,009)

En la tabla 65 podemos observar como se corrobora lo anteriormente dicho, ya que a un nivel de confianza del 95% hallamos no hay ningún límite inferior de la media en cada participante de la EPVSPE que tenga un valor más alto que los límites superiores. Por lo que, en este caso, no es necesario utilizar el procedimiento de “diferencia honestamente significativa de Tukey” de comparaciones múltiples post hoc ya que como hemos podido comprobar no existen diferencias entre las medias obtenidas en la EPVSPE por los distintos grupos de estudios realizados.

Tabla 65.- Medias marginales estimadas.

Estudios Realizados	Media	Error típ.	Intervalo de confianza al 95%.	
			Límite inferior	Límite superior
EGB	2,419	,106	2,209	2,629
FP	2,412	,083	2,246	2,577
BUP, COU, Selectividad	2,425	,073	2,279	2,570
Estudios universitarios	2,727	,147	2,437	3,018

Figura 13.- Gráfico de medias marginales estimadas.



Sin embargo, en la figura 13 observamos que los grupos de participantes con estudios realizados correspondientes a la EGB, FP y BUP, CUO y Selectividad obtienen un valor de media marginal estimada casi idéntica, mientras que, el grupo de estudios universitarios obtiene un valor de media marginal estimada algo superior al resto.

4.3.1.5.- Con empleo como VI.

Con este análisis pretendemos estudiar si el empleo de los participantes influye en la percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes.

En la Tabla 66 podemos observar que el grupo de participantes “Tropa no permanente” es el que obtiene la media más baja en la EPVSPE con un valor de 2,3909 y con una desviación típica de 0,56724 para un total de 53 participantes; en orden ascendente le sigue el grupo “Tropa permanente” con una media obtenida en la misma escala de 2,4512 y con una desviación típica de 0,44565 para un total de 25 participantes; a continuación tenemos el grupo “Suboficial” con un valor de media de 2,4632 y con una desviación típica de 0,41340 para un total de 19 participantes; y

el valor de media más alto ha sido el obtenido por el grupo “Oficial” que obtienen un valor de 2,6677 y con una desviación típica de 0,22826 para un total de 13 participantes.

Tabla 66.- Estadísticos descriptivos.

Empleo	Media	Desv. típ.	N
Tropa no permanente	2,3909	,56724	53
Tropa permanente	2,4512	,44565	25
Suboficial	2,4632	,41340	19
Oficial	2,6677	,22826	13
Total	2,4498	,48843	110

Para comprobar la hipótesis de homogeneidad de varianzas hemos de observar en la tabla 67, el valor del estadístico de Levene que es de 2,236, para 3 y 106 grados de libertad y con un nivel crítico asociado de 0,088, como este nivel crítico es mayor que 0,05, debemos aceptar la hipótesis nula de igualdad de varianzas y concluir que, en las poblaciones definidas por los cuatro grupos de empleo, las varianzas de la variable “media en cada participante de la EPVSPE” son iguales. Por lo tanto se cumple el supuesto de homogeneidad de varianza para poder realizar con garantía el ANOVA.

Tabla 67.- Contraste de Levene sobre la igualdad de las varianzas error(a).

F	gl1	gl2	Significación
2,236	3	106	,088

Contrasta la hipótesis nula de que la varianza error de la variable dependiente es igual a lo largo de todos los grupos.

a Diseño: Intercept+Empleo

En la tabla 68 de las pruebas de los efectos inter-sujetos podemos observar que el valor de la significación para el modelo corregido es de 0,341, que es superior al valor del nivel crítico (0,05), esto quiere decir que el **modelo explica muy poco o nada de la variación observada en la variable dependiente.**

Tabla 68.- Pruebas de los efectos inter-sujetos.

Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Sig	Eta al cuadrado parcial	Parámetro de no centralidad	Potencia observada(a)
Modelo corregido	,804(b)	3	,268	1,128	,341	,031	3,383	,297
Intersección	527,859	1	527,859	2220,399	,000	,954	2220,399	1,000
Empleo	,804	3	,268	1,128	,341	,031	3,383	,297
Error	25,200	106	,238					
Total	686,181	110						
Total corregida	26,004	109						

a Calculado con alfa = ,05

b R cuadrado = ,031 (R cuadrado corregida = ,004)

En la misma tabla y en referencia al efecto de la variable empleo, observamos un nivel de significación de 0,341 que es superior al nivel crítico, lo que nos indica que los distintos grupos de esta variable obtienen medias en la EPVSPE que no son significativamente diferentes.

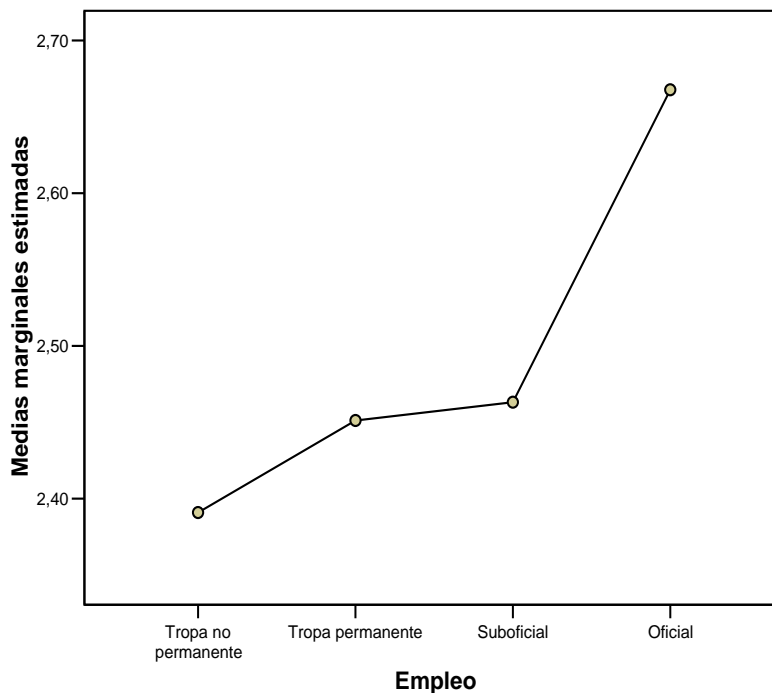
Tabla 69.- Medias marginales estimadas.

Empleo	Media	Error típ.	Intervalo de confianza al 95%.	
			Límite inferior	Límite superior
Tropa no permanente	2,391	,067	2,258	2,524
Tropa permanente	2,451	,098	2,258	2,645
Suboficial	2,463	,112	2,241	2,685
Oficial	2,668	,135	2,400	2,936

En la tabla 69 podemos observar como se corrobora lo anteriormente dicho, ya que a un nivel de confianza del 95% hallamos que no hay ningún límite inferior de la media en cada participante de la EPVSPE que tenga un valor más alto que los límites superiores. Por lo que, en este caso, no es necesario utilizar el procedimiento de “diferencia honestamente significativa de Tukey” de comparaciones múltiples post

hoc, ya que como hemos podido comprobar no existen diferencias entre las medias obtenidas en la EPVSPE por los distintos grupos de empleo.

Figura 14.- Gráfico de medias marginales estimadas.



4.3.1.6.- Con puesto de trabajo como VI.

Aquí pretendemos estudiar si en función del puesto de trabajo que ejerce cada participante la percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes es diferente.

En la Tabla 70 podemos observar que la media obtenida en la EPVSPE por los 52 participantes que tienen un puesto de trabajo “operativo” es de un valor de 2,3531 con una desviación típica de 0,47690, esta media es inferior a la obtenida por los 27 participantes que tienen un puesto de trabajo “táctico - estratégico, administrativo” que es de un valor de 2,4919 con una desviación típica de 0,43221, y esta, a su vez, es inferior a la obtenida por los 31 participantes que tienen un puesto de trabajo “técnico” que es de un valor de 2,5755 con una desviación típica de 0,53303.

Tabla 70.- Estadísticos descriptivos.

Puesto trabajo	Media	Desv. típ.	N
Operativo	2,3531	,47690	52
Táctico - Estratégico, Administrativo	2,4919	,43221	27
Técnico	2,5755	,53303	31
Total	2,4498	,48843	110

Si ahora observamos la tabla 71, el valor del estadístico de Levene es de 0,626, para 2 y 107 grados de libertad y con un nivel crítico asociado de 0,537, como este nivel crítico es mucho mayor que 0,05, debemos aceptar la hipótesis nula de igualdad de varianzas y concluir que, en las poblaciones definidas por el puesto de trabajo, las varianzas de la variable “media en cada participante de la EPVSPE” son iguales. Por lo tanto se cumple el supuesto de homogeneidad de varianza para poder realizar con garantía el ANOVA.

Tabla 71.- Contraste de Levene sobre la igualdad de las varianzas error(a).

F	gl1	gl2	Significación
,626	2	107	,537

Contrasta la hipótesis nula de que la varianza error de la variable dependiente es igual a lo largo de todos los grupos.

a Diseño: Intercept+Puesto

En la tabla 72 de las pruebas de los efectos inter-sujetos podemos observar que el valor de la significación para el modelo corregido es de 0,117, que es superior al valor del nivel crítico (0,05), esto quiere decir que el **modelo no explica la variación observada en la variable dependiente**, en este caso de la media obtenida en la EPVSPE. Es decir, el puesto de trabajo desempeñado por los participantes no está relacionado con la percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes.

En la misma tabla y en referencia al efecto de la variable “Puesto”, observamos un nivel de significación de 0,117 que es superior al nivel crítico, lo que

nos indica que los distintos grupos de esta variable obtienen similares medias en la EPVSPE.

Tabla 72.- Pruebas de los efectos inter-sujetos.

Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Sig	Eta al cuadrado parcial	Parámetro de no centralidad	Potencia observada(a)
Modelo corregido	1,024(b)	2	,512	2,193	,117	,039	4,386	,439
Intersección	621,994	1	621,994	2664,276	,000	,961	2664,276	1,000
Puesto	1,024	2	,512	2,193	,117	,039	4,386	,439
Error	24,980	107	,233					
Total	686,181	110						
Total corregida	26,004	109						

a Calculado con alfa = ,05

b R cuadrado = ,039 (R cuadrado corregida = ,021)

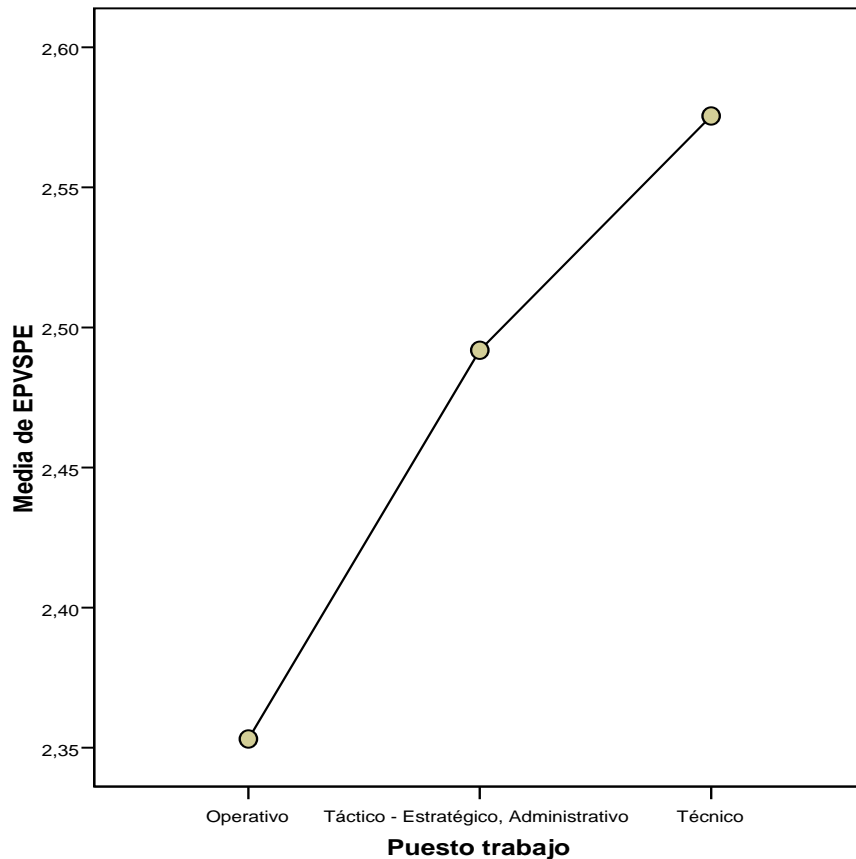
En la tabla 73 podemos observar como se corrobora lo anteriormente dicho, ya que a un nivel de confianza del 95% hallamos no hay ningún límite inferior de la media en cada participante de la EPVSPE que tenga un valor más alto que los límites superiores. Por lo que, en este caso, no es necesario utilizar el procedimiento de “diferencia honestamente significativa de Tukey” de comparaciones múltiples post hoc ya que como hemos podido comprobar no existen diferencias entre las medias obtenidas en la EPVSPE por los distintos grupos de empleo.

Tabla 73.- Medias marginales estimadas. Media de la EPVSPE para locus de control

Puesto trabajo	Media	Error típ.	Intervalo de confianza al 95%.	
			Límite inferior	Límite superior
Operativo	2,353	,067	2,220	2,486
Táctico - Estratégico, Administrativo	2,492	,093	2,308	2,676
Técnico	2,575	,087	2,403	2,748

Aunque en los análisis aplicados hemos hallado que el modelo no explica la variación observada en la variable dependiente, no obstante observese la figura 15.

Figura 15.- Gráfico de medias marginales estimadas.



4.3.1.7.- Con forma de afrontamiento como VI.

Aquí pretendemos estudiar si la forma de afrontamiento (activo-evitativo) de los participantes influye en la percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes.

En la Tabla 74 podemos observar que la media obtenida en la EPVSPE por los 49 participantes que tienen un estilo de afrontamiento activo es inferior a la obtenida por los 61 participantes que tienen un estilo de afrontamiento evitativo, siendo para los primeros de un valor de 2,3265 con una desviación típica de

0,51429, mientras que para los segundos es de un valor de 2,5086 con una desviación típica de 0,45126.

Tabla 74.- Estadísticos descriptivos.

Forma de Afrontamiento	Media	Desv. típ.	N
Activo	2,3265	,51429	49
Evitativo	2,5489	,44657	61
Total	2,4498	,48843	110

Si ahora observamos la tabla 75, el valor del estadístico de Levene es de 0,877, para 1 y 108 grados de libertad y con un nivel crítico asociado de 0,351, como este nivel crítico es mucho mayor que 0,05, debemos aceptar la hipótesis nula de igualdad de varianzas y concluir que, en las poblaciones definidas por los dos grupos de formas de afrontamiento, las varianzas de la variable “media en cada participante de la EPVSPE” son iguales. Por lo tanto se cumple el supuesto de homogeneidad de varianza para poder realizar con garantía el ANOVA.

Tabla 75.- Contraste de Levene sobre la igualdad de las varianzas error(a).

F	gl1	gl2	Significación
,877	1	108	,351

Contrasta la hipótesis nula de que la varianza error de la variable dependiente es igual a lo largo de todos los grupos.

a Diseño: Intercept+Forma de afrontamiento

En la tabla 76 de las pruebas de los efectos inter-sujetos podemos observar que el valor de la significación para el modelo corregido es de 0,017, que es inferior al valor del nivel crítico (0,05), esto quiere decir que el modelo explica una parte significativa de la variación observada en la variable dependiente, en este caso de la media obtenida en la EPVSPE. El valor de Eta al cuadrado parcial de 0,052 nos está indicando que **la forma de afrontamiento está explicando el 5,2% de la varianza de la VD**

Tabla 76.- Pruebas de los efectos inter-sujetos.

Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Sig	Eta al cuadrado parcial	Parámetro de no centralidad	Potencia observada(a)
Modelo corregido	1,343(b)	1	1,343	5,882	,017	,052	5,882	,671
Intersección	645,878	1	645,878	2828,581	,000	,963	2828,581	1,000
Forma de afrontamiento	1,343	1	1,343	5,882	,017	,052	5,882	,671
Error	24,661	108	,228					
Total	686,181	110						
Total corregida	26,004	109						

a Calculado con alfa = ,05

b R cuadrado = ,052 (R cuadrado corregida = ,043)

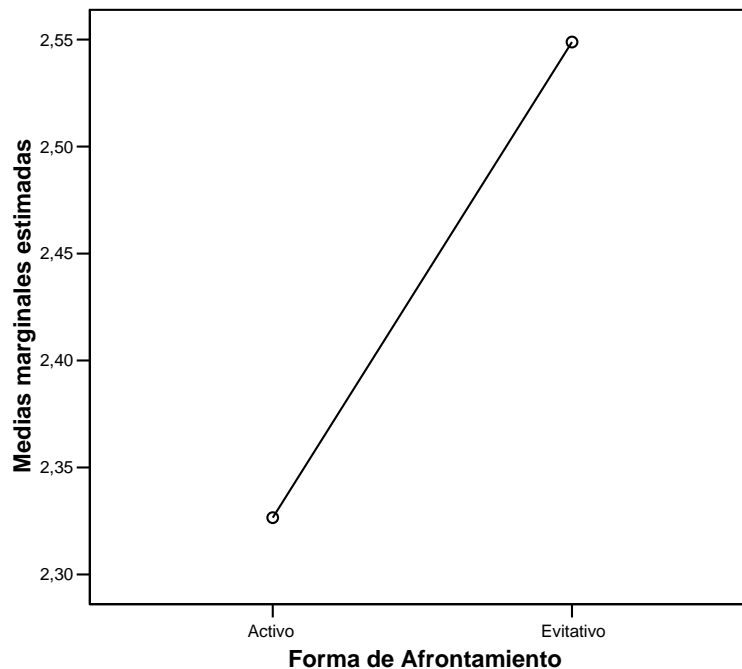
En la misma tabla y en referencia al efecto de la variable forma de afrontamiento, observamos un nivel de significación de 0,017 que es inferior al nivel crítico, lo que nos indica que los distintos grupos de esta variable obtienen medias en la EPVSPE significativamente diferentes. No obstante la potencia estadística es moderada ($1-B = 0.67$)

En la tabla 77 podemos observar como se corrobora lo anteriormente dicho, ya que a un nivel de confianza del 95% hallamos un valor de 2,462 para el límite superior de la media en cada participante de la EPVSPE para el grupo "activo" de forma de afrontamiento es similar al valor de 2,428 obtenido en el límite inferior de la media en cada participante de la EPVSPE para el grupo "evitativo".

Tabla 77.- Medias marginales estimadas.

Forma de Afrontamiento	Media	Error típ.	Intervalo de confianza al 95%.	
			Límite inferior	Límite superior
Activo	2,327	,068	2,191	2,462
Evitativo	2,549	,061	2,428	2,670

Figura 16.- Gráfico de medias marginales estimadas.



En la figura 16, podemos apreciar la diferencia de medias marginales estimadas en la Escala de Percepción y Valoración de Situaciones Potencialmente Estresantes (EPVSPE) entre el grupo de participantes que emplean la forma de afrontamiento activo y el grupo de participantes que emplean la forma de afrontamiento evitativo, siendo el grupo de participantes con afrontamiento evitativo el que obtiene un valor de media marginal estimada superior al otro grupo de participantes.

4.3.1.8.- Con locus de control como VI.

Aquí pretendemos estudiar si el locus de control (interno-externo) de los participantes influye en la percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes.

En la Tabla 78 podemos observar que la media obtenida en la EPVSPE por los 98 participantes que tienen un locus de control interno es de un valor de 2,5167 con una desviación típica de 0,46423, es muy superior a la obtenida por los 12

participantes que tienen un locus de control externo que es de un valor de 1,9033 con una desviación típica de 0,31286.

Tabla 78.- Estadísticos descriptivos.

Locus de Control	Media	Desv. típ.	N
Interno	2,5167	,46423	98
Externo	1,9033	,31286	12
Total	2,4498	,48843	110

Si ahora observamos la tabla 79, el valor del estadístico de Levene es de 1,041, para 1 y 108 grados de libertad y con un nivel crítico asociado de 0,310, como este nivel crítico es mucho mayor que 0,05, debemos aceptar la hipótesis nula de igualdad de varianzas y concluir que, en las poblaciones definidas por los dos grupos de locus de control, las varianzas de la variable “media en cada participante de la EPVSPE” son iguales. Por lo tanto se cumple el supuesto de homogeneidad de varianza para poder realizar con garantía el ANOVA.

Tabla 79.- Contraste de Levene sobre la igualdad de las varianzas error(a).

F	gl1	gl2	Significación
1,041	1	108	,310

Contrasta la hipótesis nula de que la varianza error de la variable dependiente es igual a lo largo de todos los grupos.

a Diseño: Intercept+LOCUS

En la tabla 80 de las pruebas de los efectos inter-sujetos podemos observar que el valor de la significación para el modelo corregido es de 0,000, que es inferior al valor del nivel crítico (0,05), esto quiere decir que el modelo explica una parte significativa de la variación observada en la variable dependiente, en este caso de la media obtenida en la EPVSPE. El valor de Eta al cuadrado parcial de 0,155 nos está indicando que **el locus de control está explicando el 15,5% de la varianza de la variable dependiente**. La potencia estadística es muy aceptable ($1-B = 0.99$).

Tabla 80.- Pruebas de los efectos inter-sujetos.

Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Sig	Eta al cuadrado parcial	Parámetro de no centralidad	Potencia observada(a)
Modelo corregido	4,023(b)	1	4,023	19,764	,000	,155	19,764	,993
Intersección	208,868	1	208,868	1026,229	,000	,905	1026,229	1,000
LOCUS	4,023	1	4,023	19,764	,000	,155	19,764	,993
Error	21,981	108	,204					
Total	686,181	110						
Total corregida	26,004	109						

a Calculado con alfa = ,05

b R cuadrado = ,155 (R cuadrado corregida = ,147)

En la misma tabla y en referencia al efecto de la variable locus de control, observamos un nivel de significación de 0,000 que es inferior al nivel crítico, lo que nos indica que los distintos grupos de esta variable obtienen medias en la EPVSPE significativamente diferentes.

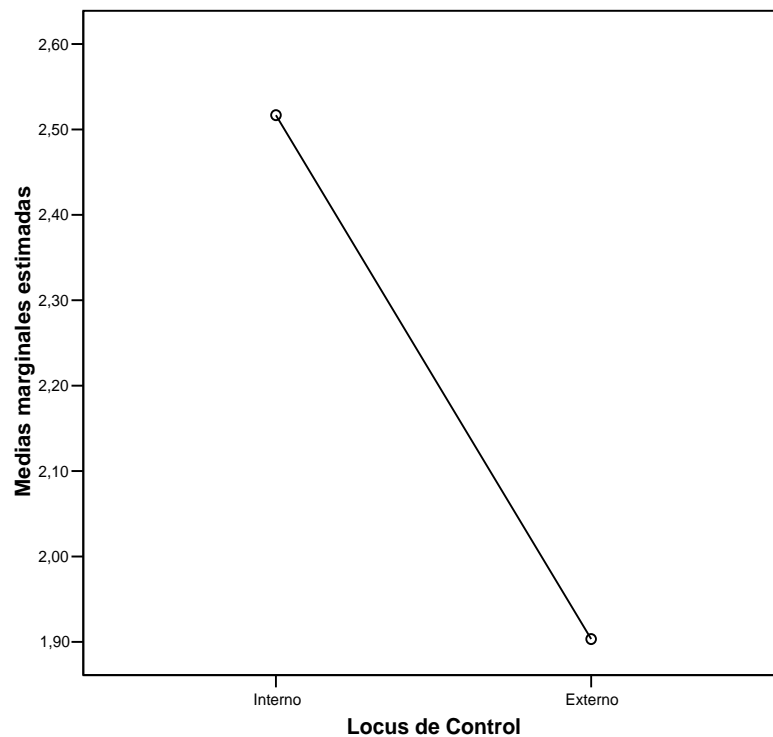
En la tabla 81 podemos observar como se corrobora lo anteriormente dicho, ya que a un nivel de confianza del 95% hallamos un valor de 2,161 para el límite superior de la media en cada participante de la EPVSPE para el grupo "Externo" de locus de control es muy inferior al valor de 2,426 obtenido en el límite inferior de la media en cada participante de la EPVSPE para el grupo "Interno".

Tabla 81.- Medias marginales estimadas.

Locus de control	Media	Error típ.	Intervalo de confianza al 95%.	
			Límite inferior	Límite superior
Interno	2,517	,046	2,426	2,607
Externo	1,903	,130	1,645	2,161

En la figura 17 apreciamos perfectamente la diferencia de medias marginales estimadas entre los grupos de locus de control interno y externo, siendo la media de del grupo de participantes con locus de control interno muy superior a la obtenida por el grupo de participantes con locus de control externo.

Figura 17.- Gráfico de medias marginales estimadas.



4.3.1.9.- Con media de forma de afrontamiento y locus de control como VI,s.

Con este tipo de análisis pretendemos evaluar el efecto individual y conjunto de dos o más factores (VI categóricas) sobre una VD cuantitativa, la ventaja del empleo de este tipo de análisis es que nos permite estudiar el efecto de la interacción entre los factores. Así en un modelo de dos factores, los efectos de interés son tres: los dos efectos principales (uno por cada factor) y el efecto de interacción entre ambos factores.

Por lo que se refiere a la hipótesis nula en este tipo de análisis, diremos que existe una hipótesis nula por cada factor y por cada combinación de factores. La hipótesis referida a un factor afirma que las medias de las poblaciones definidas por

los niveles del factor son iguales. Por su parte, la hipótesis referida al efecto de una interacción afirma que tal efecto es nulo.

Aquí pretendemos estudiar si hay relación entre la forma de afrontamiento (activo-evitativo), el locus de control (interno-externo), así como la interacción entre ambos con la percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes por parte de los participantes.

En la Tabla 82 podemos observar que la media obtenida en la EPVSPE por los 42 participantes que usando la forma de afrontamiento activa tienen un locus de control interno es de un valor de 2,3952 con una desviación típica de 0,51318, es superior a la media obtenida en la EPVSPE por los 7 participantes que usando la forma de afrontamiento activa pero que tienen un locus de control externo es de un valor de 1,9143 con una desviación típica de 0,29160.

Tabla 82.- Estadísticos descriptivos.

Forma de Afrontamiento	Locus de Control	Media	Desv. típ.	N
Activo	Interno	2,3952	,51318	42
	Externo	1,9143	,29160	7
	Total	2,3265	,51429	49
Evitativo	Interno	2,6079	,40502	56
	Externo	1,8880	,37566	5
	Total	2,5489	,44657	61
Total	Interno	2,5167	,46423	98
	Externo	1,9033	,31286	12
	Total	2,4498	,48843	110

Por otro lado, la media obtenida en la EPVSPE por los 56 participantes que usando la forma de afrontamiento evitativa tienen un locus de control interno es de un valor de 2,6079 con una desviación típica de 0,40502, es bastante superior a la media obtenida en la EPVSPE por los 5 participantes que usando la forma de afrontamiento evitativa pero que tienen un locus de control externo es de un valor de 1,8880 con una desviación típica de 0,37566.

En cuanto a los efectos totales, para la forma de afrontamiento, observamos que la media obtenida en la EPVSPE por los 49 participantes que tienen un estilo de afrontamiento activo es de un valor de 2,3265 con una desviación típica de 0,51429, es algo inferior que la obtenida por los 61 participantes que tienen un estilo de afrontamiento evitativo que es de un valor de 2,5086 con una desviación típica de 0,45126.

Y por último, por lo que respecta a los efectos totales para el locus de control, observamos que la media obtenida en la EPVSPE por los 98 participantes que tienen un locus de control interno es de un valor de 2,5167 con una desviación típica de 0,46423, es muy superior a la obtenida por los 12 participantes que tienen un locus de control externo que es de un valor de 1,9033 con una desviación típica de 0,31286.

Tabla 83.- Contraste de Levene sobre la igualdad de las varianzas error(a).

F	gl1	gl2	Significación
1,112	3	106	,348

Contrasta la hipótesis nula de que la varianza error de la variable dependiente es igual a lo largo de todos los grupos.

a Diseño: Intercept+FORAFRO+LOCUS+FORAFRO * LOCUS

En la tabla 83 podemos observar que el valor del estadístico de Levene es de 1,112 para 3 y 6 grados de libertad y con un nivel crítico asociado de 0,348, como este nivel crítico es mayor que 0.05, debemos aceptar la hipótesis nula de igualdad de varianzas y concluir que, en las poblaciones definidas por los dos grupos de formas de afrontamiento y en las poblaciones definidas por los dos grupos de locus de control, las varianzas de la variable media en cada participante de la EPVSPE son iguales. Por lo tanto se cumple el supuesto de homogeneidad de varianzas para poder realizar con garantía el ANOVA.

En la siguiente tabla 84 de las pruebas de los efectos inter-sujetos observamos que el valor de la significación para el modelo corregido es de 0,0 que es inferior al nivel crítico de 0,05, esto quiere decir que el modelo explica una parte significativa de la variación observada en la VD (media en cada participante de la EPVSPE). El valor de Eta al cuadrado parcial de 0,196, nos indica que **la forma de**

afrentamiento conjuntamente con el locus de control están explicando el 19,6% de la varianza de la VD, con una potencia estadística muy adecuada ($1-B = 0.99$). Por su parte el locus de control por separado explica el 15,2% de la misma, mientras que la forma de afrontamiento sólo explica el 0,4% y la intersección de ambas VI explica el 0,7% de la varianza de la VD. En apartados anteriores, el locus de control explicaba el 15,5% y la forma de afrontamiento el 5,2%, lo que sumaría un 20,7% de explicación de la varianza.

Tabla 84.- Pruebas de los efectos inter-sujetos.

Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Sig	Eta al cuadrado parcial	Parámetro de no centralidad	Potencia observada(a)
Modelo corregido	5,110(b)	3	1,703	8,641	,000	,196	25,922	,993
Intersección	201,638	1	201,638	1022,945	,000	,906	1022,945	1,000
Forma de Afronta.	,090	1	,090	,458	,500	,004	,458	,103
Locus de Control	3,750	1	3,750	19,024	,000	,152	19,024	,991
Forma de Afronta. * Locus	,148	1	,148	,753	,387	,007	,753	,138
Error	20,894	106	,197					
Total	686,181	110						
Total corregida	26,004	109						

a Calculado con alfa = ,05

b R cuadrado = ,196 (R cuadrado corregida = ,174)

En la tabla 85 podemos observar como se corrobora lo anteriormente dicho, ya que a un nivel de confianza del 95% hallamos un valor de 2,247 para el límite superior de la media en cada participante de la EPVSPE en el grupo de forma de afrontamiento activo que tienen un locus de control externo, que es inferior al valor de 2,259 obtenido en el límite inferior de la media en cada participante de la EPVSPE para el grupo de la misma forma de afrontamiento pero con locus de control interno. Lo mismo ocurre para la forma de afrontamiento evitativo donde el grupo de locus de control interno obtiene una media para el límite inferior de 2,490

que es superior a la obtenida por el grupo de locus de control externo que obtiene una media para el límite superior de 2,282

*Tabla 85.- Medias marginales estimadas de Forma de Afrontamiento * Locus de Control.*

Forma de Afrontamiento	Locus de Control	Media	Error típ.	Intervalo de confianza al 95%.	
				Límite inferior	Límite superior
Activo	Interno	2,395	,069	2,259	2,531
	Externo	1,914	,168	1,582	2,247
Evitativo	Interno	2,608	,059	2,490	2,725
	Externo	1,888	,199	1,494	2,282

4.3.1.10.- Con estrés antes de la misión como VI.

Aquí pretendemos averiguar si el estrés sufrido antes de la misión (operativizado mediante la puntuación factorizada en la ESVE) de los participantes influye en la percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes.

En la Tabla 86 podemos observar que la media obtenida en la EPVSPE por los participantes que han estado “Nada sometidos a estrés anterior” es de un valor de 2,3253 con una desviación típica de 0,31346; la obtenida por los participantes que han tenido “Poco sometiendo a estrés anterior” es de un valor de 2,3487 con una desviación típica de 0,41215; la obtenida por los participantes que han estado “Sometidos a estrés anterior” es de un valor de 2,5212 con una desviación típica de 0,58360; la obtenida por los participantes que han estado “Bastante sometidos a estrés anterior” es de un valor de 2,8880 con una desviación típica de 0,35598; y por último, la obtenida por los participantes que han estado “Excesivamente sometidos a estrés anterior” es de un valor de 3,0000 con una desviación típica de 0,57411. A simple vista podemos observar que, parece ser, que existe una relación positiva entre estas variables, de tal forma que cuanto mayor sometiendo a estrés anterior, más estresante es percibida y valorada la OMP en Irak.

Tabla 86.- Estadísticos descriptivos.

Puntuación total Factorizada de la ESVE	Media	Desv. típ.	N
< 6 Nada de sometimiento a estrés anterior	2,3253	,31346	15
7-13 Poco sometimiento a estrés anterior	2,3487	,41215	53
14-20 Sometido a estrés anterior	2,5212	,58360	32
21-27 Bastante sometido a estrés anterior	2,8880	,35598	5
> 28 Excesivamente sometido a estrés anterior	3,0000	,57411	5
Total	2,4498	,48843	110

En la tabla 87 podemos observar que el valor del estadístico de Levene es de 2,008 para 4 y 105 grados de libertad y con un nivel crítico asociado de 0,099, como este nivel crítico es mayor que 0.05, debemos aceptar la hipótesis nula de igualdad de varianzas y concluir que, en las poblaciones definidas por los cinco grupos de puntuación total factorizada de la ESVE, las varianzas de la variable media en cada participante de la EPVSPE son iguales. Por lo tanto se cumple el supuesto de homogeneidad de varianzas para poder realizar con garantía el ANOVA.

Tabla 87.- Contraste de Levene sobre la igualdad de las varianzas error(a).

F	gl1	gl2	Significación
2,008	4	105	,099

Contrasta la hipótesis nula de que la varianza error de la variable dependiente es igual a lo largo de todos los grupos.

a Diseño: Intercept+PTFACESVE

En la tabla 88 de las pruebas de los efectos inter-sujetos observamos que el valor de la significación para el modelo corregido es de 0,005 que es inferior al nivel crítico de 0,05, esto quiere decir que el modelo explica una parte significativa de de la variación observada en la VD (media en cada participante de la EPVSPE). El valor de Eta al cuadrado parcial de 0,131, nos indica que **la puntuación total factorizada en la ESVE está explicando el 13,1% de la varianza de la VD**. La potencia estadística es muy aceptable ($1-B = 0.89$).

Tabla 88.- Pruebas de los efectos inter-sujetos.

Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Sig	Eta al cuadrado parcial	Parámetro de no centralidad	Potencia observada(a)
Modelo corregido	3,411(b)	4	,853	3,964	,005	,131	15,855	,895
Intersección	331,225	1	331,225	1539,392	,000	,936	1539,392	1,000
PTFACESVE	3,411	4	,853	3,964	,005	,131	15,855	,895
Error	22,592	105	,215					
Total	686,181	110						
Total corregida	26,004	109						

a Calculado con alfa = ,05

b R cuadrado = ,131 (R cuadrado corregida = ,098)

En la misma tabla y en referencia al efecto de la variable puntuación total factorizada en la ESVE, observamos un nivel de significación de 0,005 que es inferior al nivel crítico, lo que nos indica que los distintos grupos de esta variable obtienen medias en la EPVSPE significativamente diferentes.

Una vez aceptado el supuesto de homogeneidad de varianza de la variable “media en cada participante de la EPVSPE” en las poblaciones definidas por los cinco grupos de puntuación total factorizada en la ESVE, procedemos a comprobar si realmente existen diferencias significativas entre las medias obtenidas en la EPVSPE por los anteriores grupos, para ello utilizaremos el procedimiento de “diferencia honestamente significativa de Tukey” de comparaciones múltiples post hoc de un ANOVA de un factor.

En la tabla 89 observamos que existe una diferencia significativa y en sentido positivo entre el grupo de excesivamente sometido a estrés anterior (grupo de participantes con puntuación total factorizada en la ESVE con valores superiores a 28) y los grupos de nada de sometimiento a estrés anterior (grupo de participantes con valores inferiores a 6) con un valor de (0,6747) y poco sometimiento a estrés

anterior (grupo de participantes con valores entre 7 y 13) con un valor de (0,6513), al nivel de 0,05, no existiendo tales diferencias entre el resto de grupos.

Tabla 89.- Comparación múltiple post hoc. DHS de Tukey para empleo.

(I) Puntuación total Factorizada de la ESVE	(J) Puntuación total Factorizada de la ESVE	Diferencia entre medias (I-J)	Error típ.	Sig.	Intervalo de confianza al 95%.		
					Límite inferior	Límite superior	
DHS de Tukey	< 6 Nada de sometimiento a estrés anterior	7-13 Poco sometimiento a estrés anterior	-,0233	,13566	1,00	-,3999	,3532
		14-20 Sometido a estrés anterior	-,1959	,14515	,661	-,5988	,2070
		21-27 Bastante sometido a estrés anterior	-,5627	,23954	,138	-1,228	,1022
		> 28 Excesivamente sometido a estrés anterior	-,6747(*)	,23954	,045	-1,340	-,0098
	7-13 Poco sometimiento a estrés anterior	< 6 Nada de sometimiento a estrés anterior	,0233	,13566	1,00	-,3532	,3999
		14-20 Sometido a estrés anterior	-,1726	,10384	,462	-,4608	,1157
		21-27 Bastante sometido a estrés anterior	-,5393	,21701	,102	-1,142	,0630
		> 28 Excesivamente sometido a estrés anterior	-,6513(*)	,21701	,027	-1,254	-,0490
	14-20 Sometido a estrés anterior	< 6 Nada de sometimiento a estrés anterior	,1959	,14515	,661	-,2070	,5988
		7-13 Poco sometimiento a estrés anterior	,1726	,10384	,462	-,1157	,4608
		21-27 Bastante sometido a estrés anterior	-,3668	,22306	,473	-,9859	,2524
		> 28 Excesivamente sometido a estrés anterior	-,4788	,22306	,209	-1,098	,1404
	21-27 Bastante sometido a estrés anterior	< 6 Nada de sometimiento a estrés anterior	,5627	,23954	,138	-,1022	1,2276
		7-13 Poco sometimiento a estrés anterior	,5393	,21701	,102	-,0630	1,1417
		14-20 Sometido a estrés anterior	,3668	,22306	,473	-,2524	,9859
		> 28 Excesivamente sometido a estrés anterior	-,1120	,29337	,995	-,9263	,7023
	> 28 Excesivamente sometido a estrés anterior	< 6 Nada de sometimiento a estrés anterior	,6747(*)	,23954	,045	,0098	1,3396
		7-13 Poco sometimiento a estrés anterior	,6513(*)	,21701	,027	,0490	1,2537
		14-20 Sometido a estrés anterior	,4788	,22306	,209	-,1404	1,0979
		21-27 Bastante sometido a estrés anterior	,1120	,29337	,995	-,7023	,9263

Basado en las medias observadas.

* La diferencia de medias es significativa al nivel ,05.

En la tabla 90 de subconjuntos homogéneos observamos que los grupos de puntuación total factorizada de la ESVE que no difieren respecto de la media en cada participante de la EPVSPE están agrupados en dos subconjuntos, el primero formado por los grupos “Nada de sometimiento a estrés anterior”, “Poco sometimiento a estrés anterior” y “Sometido a estrés anterior”, mientras que el segundo subconjunto está formado por los grupos “Bastante sometido a estrés anterior” y “Excesivamente sometido a estrés anterior”.

Tabla 90.- Subconjuntos homogéneos.

	Puntuación total Factorizada de la ESVE	N	Subconjunto	
			1	2
DHS de Tukey(a,b,c)	< 6 Nada de sometimiento a estrés anterior	15	2,3253	
	7-13 Poco sometimiento a estrés anterior	53	2,3487	
	14-20 Sometido a estrés anterior	32	2,5212	2,5212
	21-27 Bastante sometido a estrés anterior	5	2,8880	2,8880
	> 28 Excesivamente sometido a estrés anterior	5		3,0000
	Significación			,066

Se muestran las medias para los grupos en subconjuntos homogéneos.

Basado en la suma de cuadrados tipo III.

El término error es la Media cuadrática (Error) = ,215.

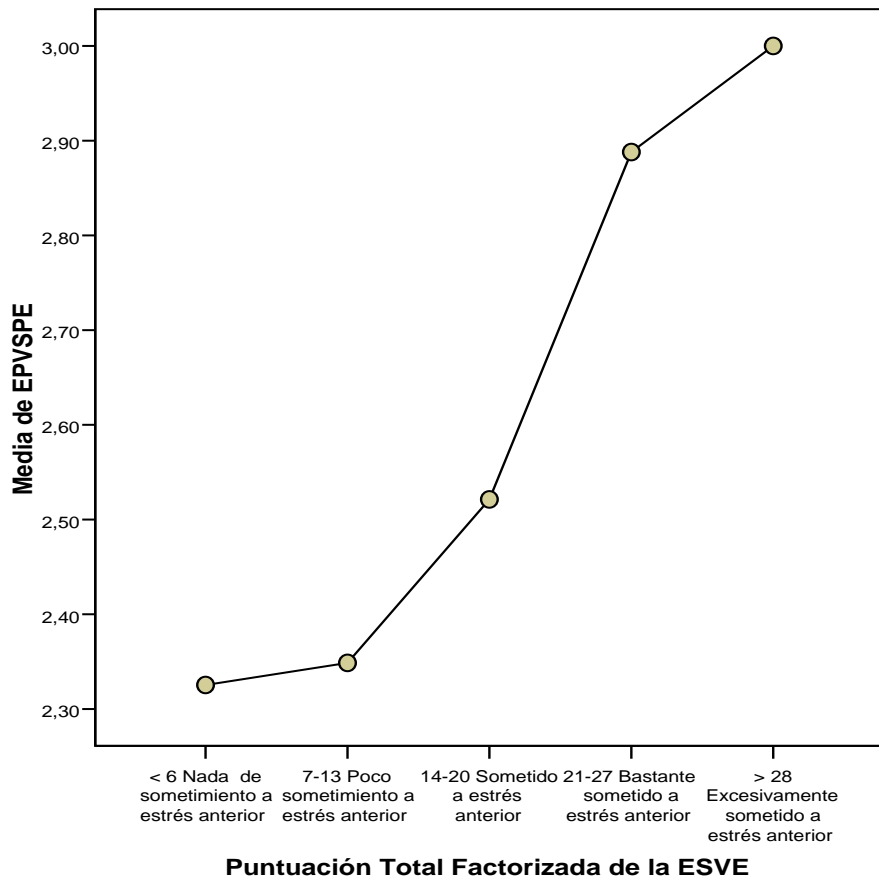
a Usa el tamaño muestral de la media armónica = 9,675

b Los tamaños de los grupos son distintos. Se empleará la media armónica de los tamaños de los grupos. No se garantizan los niveles de error tipo I.

c Alfa = ,05.

En la figura 18 se puede observar la relación directa y positiva entre los grupos de estrés antes de la misión y la variable dependiente, en este caso la media en cada participante en la EPVSPE.

Figura 18.- Gráfico de medias marginales estimadas.



4.3.2.- ANOVA con media de afrontamiento evitativo como VD.

Llegados a este punto nos interesa estudiar qué variables de estudio tienen influencia sobre las formas de afrontamiento empleadas por los participantes para contrarrestar el estrés. Para ello se operativizará la variable “forma de afrontamiento evitativo” a través de la puntuación media de afrontamiento evitativo obtenida por los participantes en el Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA). En los siguientes análisis emplearemos como VD la puntuación media de afrontamiento evitativo del CFA.

4.3.2.1.- Con género como VI.

Aquí pretendemos estudiar si el género de los participantes influye en la forma de afrontamiento de tipo evitativo.

En la Tabla 91 podemos observar que la media obtenida en el estilo de afrontamiento evitativo del CFA por el género femenino es de 2,0704 con una desviación típica de 0,43708 para un total de 15 participantes, bastante inferior que la obtenida para el mismo estilo y en el mismo cuestionario por el género masculino que es de 2,6155 con una desviación típica de 0,56561 para un total de 95 participantes.

Tabla 91.- Estadísticos descriptivos.

Género	Media	Desv. típ.	N
Femenino	2,0704	,43708	15
Masculino	2,6155	,56561	95
Total	2,5412	,57943	110

Si ahora observamos la tabla 92, el valor del estadístico de Levene es de 1,019, para 1 y 108 grados de libertad y con un nivel crítico asociado de 0,315, como este nivel crítico es mayor que 0,05, debemos aceptar la hipótesis nula de igualdad de varianzas y concluir que, en las poblaciones definidas por los dos grupos de género, las varianzas de la variable “Media de afrontamiento evitativo en el CFA” son iguales. Por lo tanto se cumple el supuesto de homogeneidad de varianza para poder realizar con garantía el análisis de varianza (ANOVA).

Tabla 92.- Contraste de Levene sobre la igualdad de las varianzas error(a).

F	gl1	gl2	Significación
1,019	1	108	,315

Contrasta la hipótesis nula de que la varianza error de la variable dependiente es igual a lo largo de todos los grupos.

a Diseño: Intercept+Género

En la tabla 93 de las pruebas de los efectos inter-sujetos podemos observar que el valor de la significación para el modelo corregido es de 0,001, que es inferior al valor del nivel crítico (0,05), esto quiere decir que el modelo explica una parte significativa de la variación observada en la variable dependiente, en este caso de la media de afrontamiento evitativo en el CFA. El valor de Eta al cuadrado parcial de 0,105 nos está indicando que **el género está explicando el 10,5% de la varianza de la variable dependiente**. La potencia estadística es muy aceptable ($1-B = 0.94$).

Tabla 93.- Pruebas de los efectos inter-sujetos.

Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Sig	Eta al cuadrado parcial	Parámetro de no centralidad	Potencia observada ^(a)
Modelo corregido	3,850(b)	1	3,850	12,696	,001	,105	12,696	,942
Intersección	284,448	1	284,448	938,139	,000	,897	938,139	1,000
Género	3,850	1	3,850	12,696	,001	,105	12,696	,942
Error	32,746	108	,303					
Total	746,921	110						
Total corregida	36,596	109						

a Calculado con alfa = ,05

b R cuadrado = ,105 (R cuadrado corregida = ,097)

En la misma tabla y en referencia al efecto de la variable género, observamos un nivel de significación de 0,001 que es inferior al nivel crítico, lo que nos indica que los distintos grupos de esta variable obtienen medias de afrontamiento evitativo en el CFA significativamente diferentes.

En la tabla 94 podemos observar como se corrobora lo anteriormente dicho, ya que a un nivel de confianza del 95% hallamos un valor de 2,352 para el límite superior de la media obtenida de afrontamiento evitativo en el CFA para el grupo de

género “Femenino”, es inferior al valor de 2,504 obtenido en el límite inferior de la media obtenida de afrontamiento evitativo en el CFA para el grupo “Masculino”.

Tabla 94.- Medias marginales estimadas.

Género	Media	Error típ.	Intervalo de confianza al 95%.	
			Límite inferior	Límite superior
Femenino	2,070	,142	1,789	2,352
Masculino	2,615	,056	2,504	2,727

En la tabla 95 de comparaciones por pares para las medias de afrontamiento evitativo en el CFA obtenidas por los grupos de género “Masculino” y “Femenino” podemos observar que existe una diferencia significativa a favor del grupo masculino, con un nivel de significación de 0,001. Esto es, **el grupo de género “Masculino” obtiene medias de afrontamiento evitativo en el CFA superiores a las del grupo de género “Femenino”**.

Tabla 95.- Comparaciones por pares.

(I) Género	(J) Género	Diferencia entre medias (I-J)	Error típ.	Sig	Intervalo de confianza al 95 % para diferencia(a)	
					Límite inferior	Límite superior
Femenino	Masculino	-,545(*)	,153	,001	-,848	-,242
Masculino	Femenino	,545(*)	,153	,001	,242	,848

Basadas en las medias marginales estimadas.

* La diferencia de las medias es significativa al nivel ,05.

a Ajuste para comparaciones múltiples: Bonferroni.

Tabla 96.- Contrastes univariados.

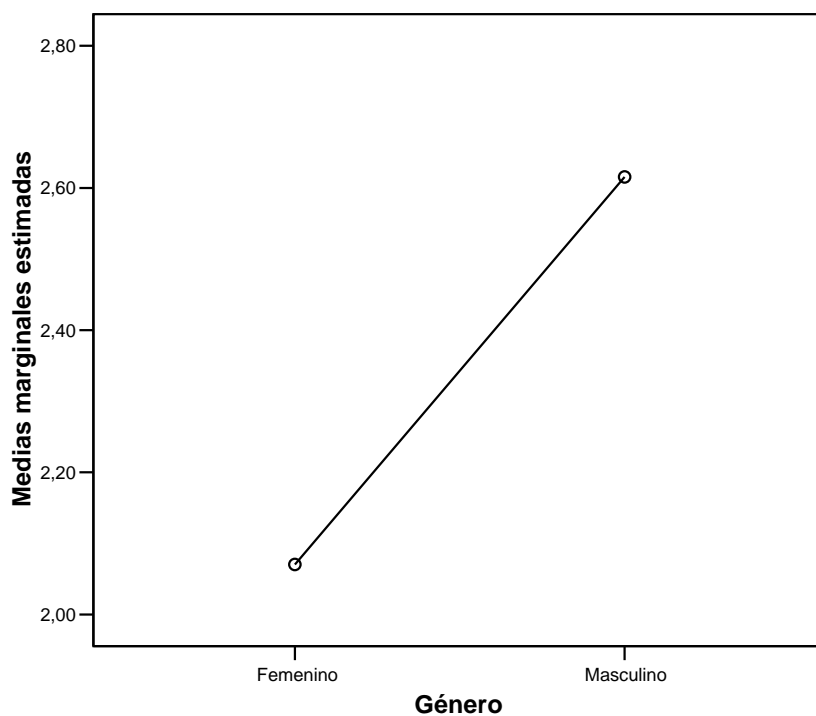
	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig	Eta al cuadrado parcial	Parámetro de no centralidad	Potencia observada(a)
Contraste	3,850	1	3,850	12,696	,001	,105	12,696	,942
Error	32,746	108	,303					

Cada prueba F contrasta el efecto simple de Género en cada combinación de niveles del resto de los efectos mostrados.

Estos contrastes se basan en las comparaciones por pares, linealmente independientes, entre las medias marginales estimadas.

a Calculado con alfa = ,05

Figura 19.- Gráfico de medias marginales estimadas.



4.3.2.2.- Con estado civil como VI.

Aquí pretendemos estudiar si el estado civil de los participantes (divididos en dos grupos: Casados, convivencia en pareja frente a Soltero, separado, viudo) influye en la percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes.

Tabla 97.- Estadísticos descriptivos.

Estado Civil	Media	Desv. típ.	N
Casado, convivencia en pareja	2,4580	,35973	49
Soltero, separado, viudo	2,4433	,57426	61
Total	2,4498	,48843	110

En la Tabla 97 podemos observar que la media obtenida en la Escala de Percepción y Valoración de Situaciones Potencialmente Estresantes (EPVSPE) por los participantes que están casados o conviven en pareja es de un valor de 2,4580, con una desviación típica de 0,35973 para un total de 49 participantes, este valor de la media es ligeramente superior al valor de media obtenido por el grupo de solteros, separados o viudos, que es de 2,4433, con una desviación típica de 0,57426 para un total de 61 participantes.

Si ahora observamos la tabla 98, el valor del estadístico de Levene es de 6,882, para 1 y 108 grados de libertad y con un nivel crítico asociado de 0,01, como este nivel crítico es menor que 0,05, debemos rechazar la hipótesis nula de igualdad de varianzas y concluir que, las varianzas de la variable “media en cada participante de la EPVSPE” no son iguales. Por lo tanto no se cumple el supuesto de homogeneidad de varianza para poder realizar con garantía el análisis de varianza (ANOVA).

Tabla 98.- Contraste de Levene sobre la igualdad de las varianzas error(a).

F	gl1	gl2	Significación
6,882	1	108	,010

Contrasta la hipótesis nula de que la varianza error de la variable dependiente es igual a lo largo de todos los grupos.

a Diseño: Intercept+E.Civil

En la tabla 99 de las pruebas de los efectos inter-sujetos podemos observar que el valor de la significación para el modelo corregido es de 0,876, que es superior al valor del nivel crítico (0,05), esto quiere decir que **el modelo no explica la**

variación observada en la variable dependiente, en este caso de la media obtenida en la EPVSPE.

Tabla 99.- Pruebas de los efectos inter-sujetos.

Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Sig	Eta al cuadrado parcial	Parámetro de no centralidad	Potencia observada(a)
Modelo corregido	,006(b)	1	,006	,024	,876	,000	,024	,053
Intersección	652,747	1	652,747	2711,625	,000	,962	2711,625	1,000
E.Civil	,006	1	,006	,024	,876	,000	,024	,053
Error	25,998	108	,241					
Total	686,181	110						
Total corregida	26,004	109						

a Calculado con alfa = ,05

b R cuadrado = ,000 (R cuadrado corregida = -,009)

En la misma tabla y en referencia al efecto de la variable estado civil, observamos un nivel de significación de 0, 876 que es superior al nivel crítico, lo que nos indica que los distintos grupos de esta variable no obtienen medias en la EPVSPE significativamente diferentes.

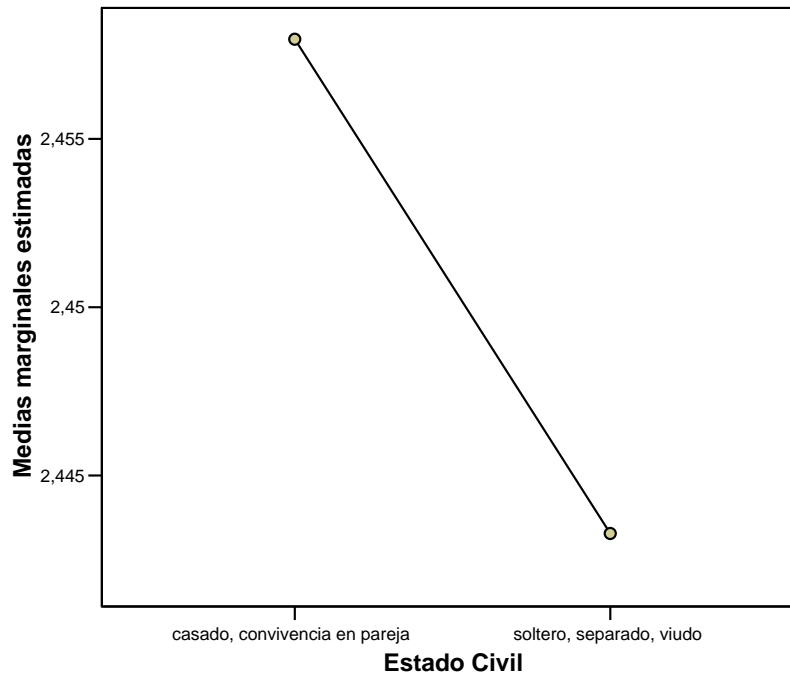
Tabla 100.- Medias marginales estimadas.

Estado Civil	Media	Error típ.	Intervalo de confianza al 95%.	
			Límite inferior	Límite superior
casado, convivencia en pareja	2,458	,070	2,319	2,597
soltero, separado, viudo	2,443	,063	2,319	2,568

En la tabla 100 podemos observar como se corrobora lo anteriormente dicho, ya que a un nivel de confianza del 95% hallamos límites superiores de la media en cada participante de la EPVSPE muy similares y límites inferiores idénticos.

No se realizarán las pruebas post hoc para Género porque hay menos de tres grupos.

Figura 20.- Gráfico de medias marginales estimadas.



4.3.2.3.- Con edad como VI.

Aquí pretendemos estudiar si la edad de los participantes influye en el afrontamiento de tipo evitativo.

En la Tabla 101 podemos observar que la media obtenida por los participantes en el estilo de afrontamiento evitativo del Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) por el grupo de edad de 20 a 27 años es inferior a la obtenida por el grupo de edad de 28 a 35 años y esta es levemente superior a la obtenida por el grupo de edad de 36 a 43 años y a su vez, esta es inferior a la obtenida por el grupo de edad de 44 a 52 años, con unos valores de 2,4457, 2,6805, 2,6447 y 2,7943, con unas desviaciones típicas de 0,56108, 0,52474, 0,55662 y 0,78893, para unos totales de 47, 28, 24 y 11 participantes, para cada grupo respectivamente.

Tabla 101.- Estadísticos descriptivos.

Edad	Media	Desv. típ.	N
20 a 27 años	2,4457	,56108	47
28 a 35 años	2,6805	,52474	28
36 a 43 años	2,6447	,55662	24
44 a 52 años	2,7943	,78893	11
Total	2,5837	,58262	110

Si ahora observamos la tabla 102, el valor del estadístico de Levene es de 1,298, para 3 y 106 grados de libertad y con un nivel crítico asociado de 0,279, como este nivel crítico es mayor que 0,05, debemos aceptar la hipótesis nula de igualdad de varianzas y concluir que, en las poblaciones definidas por los cuatro grupos de edad, las varianzas de la variable “media de afrontamiento evitativo en el CFA” son iguales. Por lo tanto se cumple el supuesto de homogeneidad de varianza para poder realizar con garantía el análisis de varianza (ANOVA).

Tabla 102.- Contraste de Levene sobre la igualdad de las varianzas error(a).

F	gl1	gl2	Significación
1,298	3	106	,279

Contrasta la hipótesis nula de que la varianza error de la variable dependiente es igual a lo largo de todos los grupos.

a Diseño: Intercept+Edad

En la tabla 103 de las pruebas de los efectos inter-sujetos podemos observar que el valor de la significación para el modelo corregido es de 0,164, que es superior al valor del nivel crítico (0,05), esto quiere decir que **el modelo no está explicando la variación observada en la variable dependiente**, en este caso de la media de afrontamiento evitativo en el CFA.

En la misma tabla y en referencia al efecto de la variable edad, observamos un nivel de significación de 0,164 que es superior al nivel crítico, lo que nos indica

que los distintos grupos de esta variable obtienen medias de afrontamiento evitativo en el CFA que no son significativamente diferentes.

Tabla 103.- Pruebas de los efectos inter-sujetos.

Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Sig.	Eta al cuadrado parcial	Parámetro de no centralidad	Potencia observada(a)
Modelo corregido	1,734(b)	3	,578	1,738	,164	,047	5,213	,443
Intersección	588,828	1	588,828	1769,864	,000	,943	1769,864	1,000
Edad	1,734	3	,578	1,738	,164	,047	5,213	,443
Error	35,266	106	,333					
Total	771,324	110						
Total corregida	37,000	109						

a Calculado con alfa = ,05

b R cuadrado = ,047 (R cuadrado corregida = ,020)

En la tabla 104 podemos observar como se corrobora lo anteriormente dicho, ya que a un nivel de confianza del 95% no hay ningún valor de los límites inferiores que superen a los valores de los límites superiores.

Tabla 104.- Medias marginales estimadas.

Edad	Media	Error típ.	Intervalo de confianza al 95%.	
			Límite inferior	Límite superior
20 a 27 años	2,446	,084	2,279	2,612
28 a 35 años	2,680	,109	2,464	2,897
36 a 43 años	2,645	,118	2,411	2,878
44 a 52 años	2,794	,174	2,449	3,139

En la tabla 105 de comparaciones por pares para las medias de afrontamiento evitativo en el CFA obtenidas por los grupos de edad podemos observar que no

existen diferencias significativas entre ninguno de los grupos, con unos niveles de significación superiores al nivel crítico de 0,05.

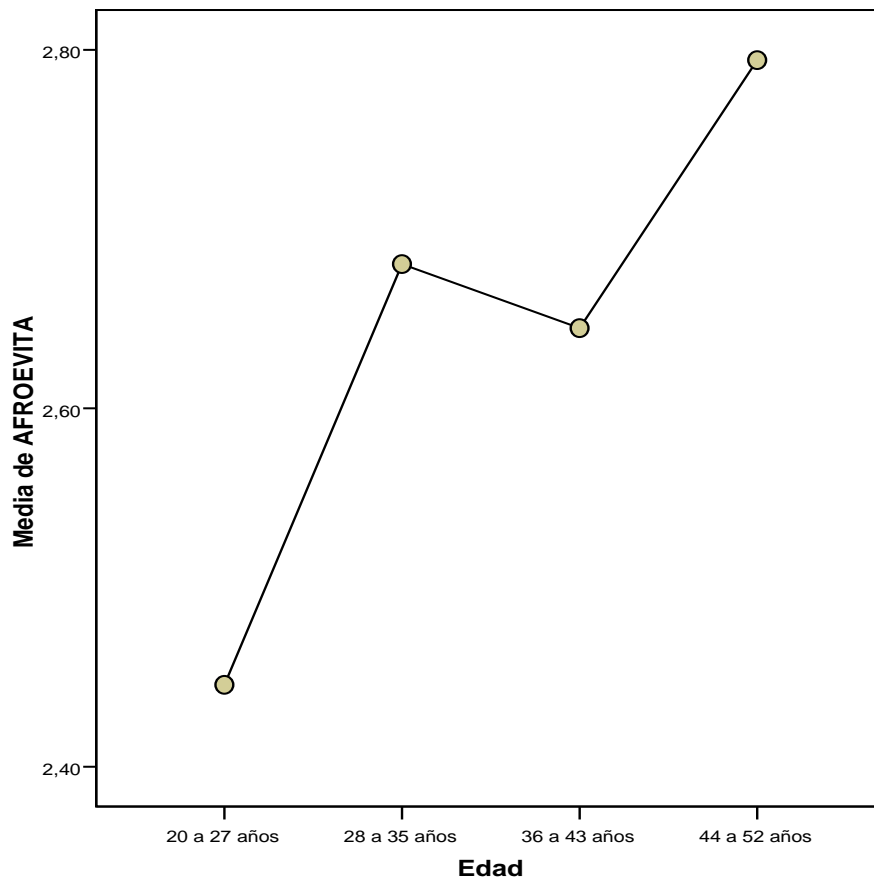
Tabla 105.- Comparaciones por pares.

(I) Edad	(J) Edad	Diferencia entre medias (I-J)	Error típ.	Significación(a)	Intervalo de confianza al 95 % para diferencia(a)	
					Límite inferior	Límite superior
20 a 27 años	28 a 35 años	-,235	,138	,547	-,605	,135
	36 a 43 años	-,199	,145	1,000	-,588	,190
	44 a 52 años	-,349	,193	,444	-,868	,171
28 a 35 años	20 a 27 años	,235	,138	,547	-,135	,605
	36 a 43 años	,036	,160	1,000	-,396	,467
	44 a 52 años	-,114	,205	1,000	-,666	,438
36 a 43 años	20 a 27 años	,199	,145	1,000	-,190	,588
	28 a 35 años	-,036	,160	1,000	-,467	,396
	44 a 52 años	-,150	,210	1,000	-,714	,415
44 a 52 años	20 a 27 años	,349	,193	,444	-,171	,868
	28 a 35 años	,114	,205	1,000	-,438	,666
	36 a 43 años	,150	,210	1,000	-,415	,714

Basadas en las medias marginales estimadas.

a Ajuste para comparaciones múltiples: Bonferroni.

Figura 21.- Gráfico de medias marginales estimadas.



4.3.2.4.- Con estudios realizados como VI.

Aquí pretendemos estudiar si los estudios realizados por los participantes influyen en el afrontamiento de tipo evitativo.

En la Tabla 106 podemos observar que la media obtenida por los participantes en el estilo de afrontamiento evitativo del Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) por el grupo de estudios realizados “EGB” con un valor de 2,4812, es inferior a la obtenida por el grupo de “FP” con un valor de 2,4907, y esta a su vez es inferior a la obtenida por el grupo de “BUP, COU, Selectividad” con un valor de 2,6220, que es inferior a la obtenida por el grupo de “Estudios Universitarios” con un valor de 2,9139, con unas desviaciones típicas de 0,56108, 0,52474, 0,55662 y 0,78893, para unos totales de 21, 34, 44 y 11 participantes, para cada grupo respectivamente.

Tabla 106.- Estadísticos descriptivos.

Estudios Realizados	Media	Desv. típ.	N
EGB	2,4812	,63054	21
FP	2,4907	,56429	34
BUP, COU, Selectividad	2,6220	,56381	44
Estudios universitarios	2,9139	,55614	11
Total	2,5837	,58262	110

Si ahora observamos la tabla 107, el valor del estadístico de Levene es de 0,129, para 3 y 106 grados de libertad y con un nivel crítico asociado de 0,943, como este nivel crítico es mayor que 0,05, debemos aceptar la hipótesis nula de igualdad de varianzas y concluir que, en las poblaciones definidas por los cuatro grupos de estudios realizados, las varianzas de la variable “media de afrontamiento evitativo en el CFA” son iguales. Por lo tanto se cumple el supuesto de homogeneidad de varianza para poder realizar con garantía el análisis de varianza (ANOVA).

Tabla 107.- Contraste de Levene sobre la igualdad de las varianzas error(a).

F	gl1	gl2	Significación
,129	3	106	,943

Contrasta la hipótesis nula de que la varianza error de la variable dependiente es igual a lo largo de todos los grupos.

a Diseño: Intercept+Estudios

En la tabla 108 de las pruebas de los efectos inter-sujetos podemos observar que el valor de la significación para el modelo corregido es de 0,155, que es superior al valor del nivel crítico (0,05), esto quiere decir que **el modelo no está explicando la variación observada en la variable dependiente**, en este caso de la media de afrontamiento evitativo en el CFA.

En la misma tabla y en referencia al efecto de la variable género, observamos un nivel de significación de 0,155 que es superior al nivel crítico, lo que nos indica que los distintos grupos de esta variable obtienen medias de afrontamiento evitativo en el CFA que no son significativamente diferentes.

Tabla 108.- Pruebas de los efectos inter-sujetos.

Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Sig.	Eta al cuadrado parcial	Parámetro de no centralidad	Potencia observada(a)
Modelo corregido	1,778(b)	3	,593	1,784	,155	,048	5,352	,453
Intersección	579,092	1	579,092	1742,773	,000	,943	1742,773	1,000
Estudios	1,778	3	,593	1,784	,155	,048	5,352	,453
Error	35,222	106	,332					
Total	771,324	110						
Total corregida	37,000	109						

a Calculado con alfa = ,05

b R cuadrado = ,048 (R cuadrado corregida = ,021)

En la tabla 109 podemos observar como se corrobora lo anteriormente dicho, ya que a un nivel de confianza del 95% no hay ningún valor de los límites inferiores que superen a los valores de los límites superiores.

Tabla 109.- Medias marginales estimadas.

Estudios Realizados	Media	Error típ.	Intervalo de confianza al 95%.	
			Límite inferior	Límite superior
EGB	2,481	,126	2,232	2,731
FP	2,491	,099	2,295	2,687
BUP, COU, Selectividad	2,622	,087	2,450	2,794
Estudios universitarios	2,914	,174	2,569	3,258

En la tabla 110 de comparaciones por pares para las medias de afrontamiento evitativo en el CFA obtenidas por los grupos de estudios realizados podemos observar que existen diferencias significativas entre los grupos de EGB y Estudios universitarios y entre los grupos de FP y Estudios universitarios con unos niveles de

significación inferiores al nivel crítico de 0,05. Para el resto de comparaciones por pares entre los distintos grupos de estudios realizados no existen diferencias significativas.

Tabla 110.- Comparaciones por pares.

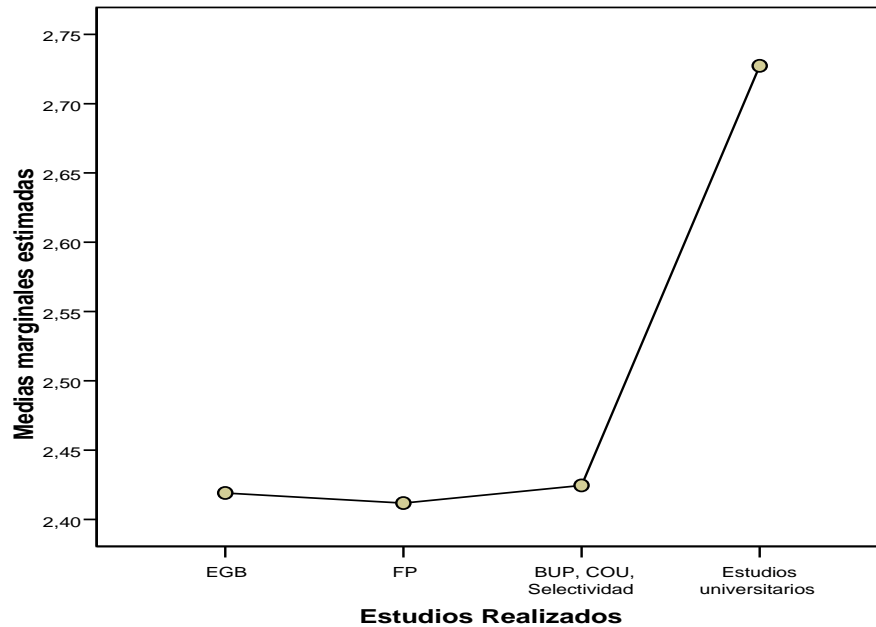
(I) Estudios Realizados	(J) Estudios Realizados	Diferencia entre medias (I-J)	Error típ.	Significación(a)	Intervalo de confianza al 95 % para diferencia(a)	
					Límite inferior	Límite superior
EGB	FP	-,010	,160	,953	-,327	,308
	BUP, COU, Selectividad	-,141	,153	,359	-,444	,162
	Estudios universitarios	-,433(*)	,215	,046	-,858	-,007
FP	EGB	,010	,160	,953	-,308	,327
	BUP, COU, Selectividad	-,131	,132	,321	-,392	,130
	Estudios universitarios	-,423(*)	,200	,037	-,820	-,027
BUP, COU, Selectividad	EGB	,141	,153	,359	-,162	,444
	FP	,131	,132	,321	-,130	,392
	Estudios universitarios	-,292	,194	,136	-,677	,093
Estudios universitarios	EGB	,433(*)	,215	,046	,007	,858
	FP	,423(*)	,200	,037	,027	,820
	BUP, COU, Selectividad	,292	,194	,136	-,093	,677

Basadas en las medias marginales estimadas.

* La diferencia de las medias es significativa al nivel ,05.

a Ajuste para comparaciones múltiples: Diferencia menos significativa (equivalente a la ausencia de ajuste).

Figura 22.- Gráfico de medias marginales estimadas.



4.3.2.5.-Con empleo como VI.

Aquí pretendemos estudiar si el empleo militar de los participantes influye en el afrontamiento de tipo evitativo.

En la Tabla 111 podemos observar que la media obtenida para el estilo de afrontamiento evitativo según la puntuación obtenida en el CFA por el grupo 1 (Tropa no permanente) es de 2,4148 con una desviación típica de 0,54513 para un total de 53 participantes; la media obtenida por el grupo 2 (Tropa permanente) en la misma escala es de 2,5244 con una desviación típica de 0,46423 para un total de 25 participantes; la media obtenida por el grupo 3 (Suboficial) en la misma escala es de 2,6272 con una desviación típica de 0,68314 para un total de 19 participantes; la media obtenida por el grupo 4 (Oficial) en la misma escala es de 2,9626 con una desviación típica de 0,59637 para un total de 13 participantes. Esto es, el grupo 1 es el que tiene el valor menor de media seguido por el grupo 2 y el 3, siendo el grupo 4

el que tiene un valor de media mayor y muy superior al valor de la media del total de participantes que es de 2,5412 y una desviación típica de 0,57943.

Tabla 111.- Estadísticos descriptivos.

Grupo	Empleo	Media	Desv. típ.	N
1	Tropa no permanente	2,4148	,54513	53
2	Tropa permanente	2,5244	,46423	25
3	Suboficial	2,6272	,68314	19
4	Oficial	2,9626	,59637	13
	Total	2,5412	,57943	110

Para comprobar la hipótesis de homogeneidad de varianzas hemos de observar en la tabla 112, el valor del estadístico de Levene que es de 1,450, para 3 y 106 grados de libertad y con un nivel crítico asociado de 0,232, como este nivel crítico es mayor que 0,05, debemos aceptar la hipótesis nula de igualdad de varianzas y concluir que, en la población definida por los cuatro grupos de empleo las varianzas de la variable “media en cada participante con estilo de afrontamiento evitativo” son iguales. Por lo tanto se cumple el supuesto de homogeneidad de varianza para poder realizar con garantía el ANOVA.

Tabla 112.- Contraste de Levene sobre la igualdad de las varianzas error(a).

F	gl1	gl2	Significación
1,450	3	106	,232

Contrasta la hipótesis nula de que la varianza error de la variable dependiente es igual a lo largo de todos los grupos.

a Diseño: Intercept+Empleo

En la tabla 113 de las pruebas de los efectos inter-sujetos podemos observar que el valor de la significación para el modelo corregido es de 0,018, que es inferior al valor del nivel crítico (0,05), esto quiere decir que el modelo explica una parte significativa de la variación observada en la variable dependiente, en este caso de la media de afrontamiento evitativo en el CFA. El valor de Eta al cuadrado parcial de 0,090 nos está indicando que **el empleo está explicando el 9,0% de la varianza de la variable dependiente**. La potencia estadística es moderada (1-B = 0.76).

Tabla 113.- Pruebas de los efectos inter-sujetos.

Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Sig.	Eta al cuadrado parcial	Parámetro de no centralidad	Potencia observada(a)
Modelo corregido	3,302(b)	3	1,101	3,505	,018	,090	10,514	,767
Intersección	588,366	1	588,366	1873,260	,000	,946	1873,260	1,000
Empleo	3,302	3	1,101	3,505	,018	,090	10,514	,767
Error	33,293	106	,314					
Total	746,921	110						
Total corregida	36,596	109						

a Calculado con alfa = ,05

b R cuadrado = ,090 (R cuadrado corregida = ,064)

En la misma tabla y en referencia al efecto de la variable empleo, observamos un nivel de significación de 0,018 que es inferior al nivel crítico, lo que nos indica que los distintos grupos de esta variable obtienen medias de afrontamiento evitativo en el CFA significativamente diferentes.

Tabla 114.- Medias marginales estimadas.

Empleo	Media	Error típ.	Intervalo de confianza al 95%.	
			Límite inferior	Límite superior
Tropa no permanente	2,415	,077	2,262	2,567
Tropa permanente	2,524	,112	2,302	2,747
Suboficial	2,627	,129	2,372	2,882
Oficial	2,963	,155	2,654	3,271

En la tabla 114 podemos observar como se corrobora lo anteriormente dicho, ya que a un nivel de confianza del 95% hallamos un valor de 2,567 para el límite superior de la media obtenida de afrontamiento evitativo en el CFA para el grupo de

empleo “Tropa no permanente” que es inferior al valor de 2,654 obtenido en el límite inferior de la media obtenida de afrontamiento evitativo en el CFA para el grupo “Oficial”. Mientras que, los límites superiores para las medias obtenidas en afrontamiento evitativo en el CFA para los grupos “Tropa permanente” y “Suboficial”, con valores de 2,747 de 2,882 respectivamente, están por encima del límite inferior de la media del grupo “Oficial”.

Tabla 115.- Comparaciones múltiples post hoc DHS de Tukey para empleo.

(I) Empleo	(J) Empleo	Diferencia entre medias (I-J)	Error típ.	Sig	Intervalo de confianza al 95%.	
					Límite inferior	Límite superior
Tropa no permanente	Tropa permanente	-,1096	,13598	,851	-,4645	,2453
	Suboficial	-,2124	,14986	,492	-,6035	,1788
	Oficial	-,5478(*)	,17346	,011	-1,0005	-,0950
Tropa permanente	Tropa no permanente	,1096	,13598	,851	-,2453	,4645
	Suboficial	-,1027	,17057	,931	-,5480	,3425
	Oficial	-,4382	,19164	,108	-,9384	,0621
Suboficial	Tropa no permanente	,2124	,14986	,492	-,1788	,6035
	Tropa permanente	,1027	,17057	,931	-,3425	,5480
	Oficial	-,3354	,20172	,349	-,8620	,1911
Oficial	Tropa no permanente	,5478(*)	,17346	,011	,0950	1,0005
	Tropa permanente	,4382	,19164	,108	-,0621	,9384
	Suboficial	,3354	,20172	,349	-,1911	,8620

Basado en las medias observadas.

* La diferencia de medias es significativa al nivel ,05.

A la hora de comprobar si realmente existen diferencias entre los distintos niveles de empleo para la media de cada participante en el estilo de afrontamiento evitativo según la puntuación obtenida en el CFA, utilizaremos comparaciones múltiples post hoc de un ANOVA de un factor (tabla 115) asumiendo la igualdad de varianzas de la variable “media en cada participante con estilo de afrontamiento

evitativo” en la población definida por los cuatro grupos de empleo, por lo que el procedimiento a tener en cuenta será la diferencia honestamente significativa de Tukey.

En la tabla 115 observamos que de entre todas las comparaciones a dos niveles, sólo el grupo Oficial obtiene diferencias significativas a favor entre su media y la obtenida por el grupo Tropa no permanente, no siendo así para con los grupos de Tropa permanente y Suboficial donde las diferencias no son significativas; igual que en el resto de comparaciones.

Tabla 116.- Subconjuntos homogéneos.

Empleo	N	Subconjunto		
		1	2	
DHS de Tukey (a,b,c)	Tropa no permanente	53	2,4148	
	Tropa permanente	25	2,5244	2,5244
	Suboficial	19	2,6272	2,6272
	Oficial	13		2,9626
	Significación		,606	,059

Basado en la suma de cuadrados tipo III

El término error es la Media cuadrática (Error) = ,314.

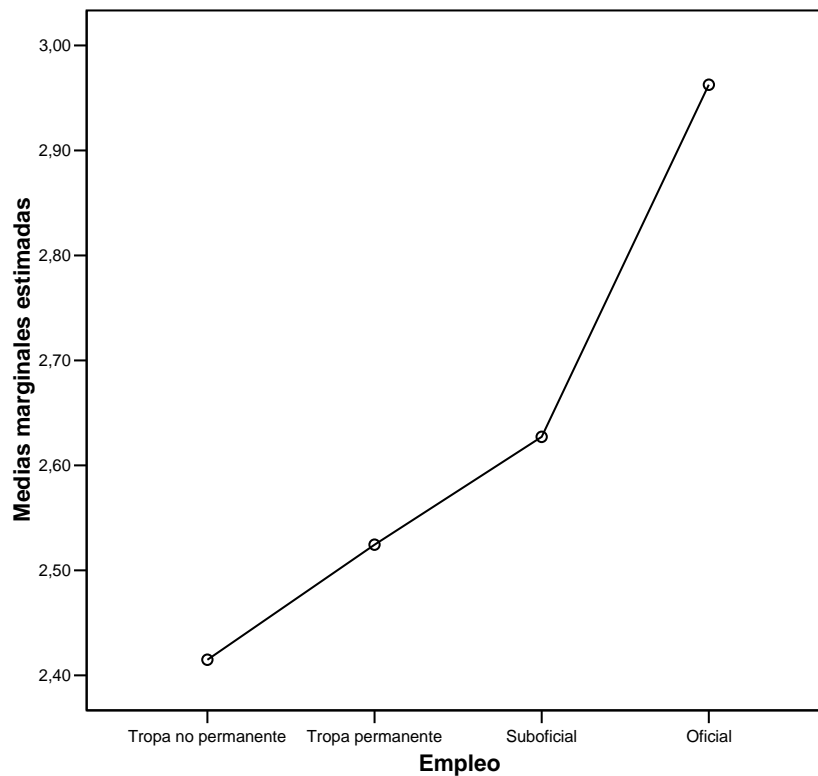
a Usa el tamaño muestral de la media armónica = 21,229

b Los tamaños de los grupos son distintos. Se empleará la media armónica de los tamaños de los grupos. No se garantizan los niveles de error tipo I.

c Alfa = ,05.

En la tabla 116 observamos que tras aplicar las comparaciones múltiples y obtener el resumen de subconjuntos homogéneos, observamos dos grupos que no están claramente diferenciados, ya que no podemos separar los grupos de empleo “Tropa permanente” y “Suboficial”, mientras que el grupo de empleo “Tropa no permanente” se encuentra en el primer subgrupo homogéneo y el grupo de empleo “Oficial” se encuentra en el segundo subgrupo homogéneo, claramente diferenciado del anterior respecto a sus medias en afrontamiento evitativo en el CFA.

Figura 23.- Gráfico de medias marginales estimadas.



4.3.2.6.- Con puesto de trabajo como VI.

Aquí pretendemos estudiar si el puesto de trabajo de los participantes influye en el afrontamiento de tipo evitativo.

En la Tabla 117 podemos observar que la media obtenida para el estilo de afrontamiento evitativo según la puntuación obtenida en el CFA por el grupo 1 de puesto de trabajo (Táctico - Estratégico, Administrativo) es de 2,7587 con una desviación típica de 0,52774 para un total de 27 participantes; la media obtenida por el grupo 2 (Técnico) en la misma escala es de 2,5036 con una desviación típica de 0,53367 para un total de 31 participantes; la media obtenida por el grupo 3 (Operativo) en la misma escala es de 2,4506 con una desviación típica de 0,61136 para un total de 52 participantes. Esto es, el grupo 3 es el que tiene el valor menor de media seguido por el grupo 2, siendo el grupo 1 el que tiene un valor de media mayor y algo superior al valor de la media del total de participantes que es de 2,5412 y una desviación típica de 0,57943.

Tabla 117.- Estadísticos descriptivos.

Grupo	Puesto trabajo	Media	Desv. típ.	N
1	Táctico - Estratégico, Administrativo	2,7587	,52774	27
2	Técnico	2,5036	,53367	31
3	Operativo	2,4506	,61136	52
	Total	2,5412	,57943	110

Para comprobar la hipótesis de homogeneidad de varianzas hemos de observar en la tabla 118, el valor del estadístico de Levene que es de 0,378, para 2 y 107 grados de libertad y con un nivel crítico asociado de 0,686, como este nivel crítico es mayor que 0,05, debemos aceptar la hipótesis nula de igualdad de varianzas y concluir que, en las poblaciones definidas por los tres grupos de puesto de trabajo, las varianzas de la variable “media en cada participante con estilo de afrontamiento evitativo” son iguales. Por lo tanto se cumple el supuesto de homogeneidad de varianza para poder realizar con garantía el ANOVA.

Tabla 118.- Contraste de Levene sobre la igualdad de las varianzas error(a).

F	gl1	gl2	Significación
,378	2	107	,686

Contrasta la hipótesis nula de que la varianza error de la variable dependiente es igual a lo largo de todos los grupos.

a Diseño: Intercept+Puesto

En la tabla 119 de las pruebas de los efectos inter-sujetos podemos observar que el valor de la significación para el modelo corregido es de 2,685, que es superior al valor del nivel crítico (0,05), esto quiere decir que la parte de la variación observada en la variable dependiente no es significativa, es decir el modelo no explica la variación de la misma. El valor de Eta al cuadrado parcial de 0,048 nos está indicando que **el puesto de trabajo sólo puede explicar el 4,8% de la varianza de la variable dependiente, lo que no es significativo.**

En la misma tabla y en referencia al efecto principal de la variable puesto de trabajo, observamos un nivel de significación de 0,073 que es superior al nivel crítico, lo que nos indica que los distintos grupos de esta variable obtienen medias de afrontamiento evitativo en el CFA que no son significativamente diferentes.

Tabla 119.-Pruebas de los efectos inter-sujetos.

Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Sig.	Eta al cuadrado parcial	Parámetro de no centralidad	Potencia observada(a)
Modelo corregido	1,749(b)	2	,874	2,685	,073	,048	5,369	,522
Intersección	671,997	1	671,997	2063,407	,000	,951	2063,407	1,000
Puesto	1,749	2	,874	2,685	,073	,048	5,369	,522
Error	34,847	107	,326					
Total	746,921	110						
Total corregida	36,596	109						

a Calculado con alfa = ,05

b R cuadrado = ,048 (R cuadrado corregida = ,030)

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos, decidimos no continuar el análisis de este apartado, por no ser relevante.

4.3.2.7.- Con Locus de control como VI.

Aquí pretendemos estudiar si el locus de control de los participantes influye en el afrontamiento de tipo evitativo.

En la Tabla 120 podemos observar que la media obtenida en el estilo de afrontamiento evitativo del Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) por el grupo de locus de control interno es de un valor de 2,6498 con una desviación típica de 0,56943 para un total de 98 participantes, es bastante superior que la obtenida para el mismo estilo y en el mismo cuestionario por el grupo de locus de control externo que es de un valor de 2,0439 con una desviación típica de 0,38404 para un total de 12 participantes.

Tabla 120.- Estadísticos descriptivos.

Locus de Control	Media	Desv. típ.	N
Interno	2,6498	,56943	98
Externo	2,0439	,38404	12
Total	2,5837	,58262	110

Si ahora observamos la tabla 121, el valor del estadístico de Levene es de 25,041, para 1 y 108 grados de libertad y con un nivel crítico asociado de 0,156, como este nivel crítico es mayor que 0,05, debemos aceptar la hipótesis nula de igualdad de varianzas y concluir que, en las poblaciones definidas por los dos grupos de género, las varianzas de la variable “media de afrontamiento evitativo en el CFA” son iguales. Por lo tanto se cumple el supuesto de homogeneidad de varianza para poder realizar con garantía el análisis de varianza (ANOVA).

Tabla 121.- Contraste de Levene sobre la igualdad de las varianzas error(a).

F	gl1	gl2	Significación
2,041	1	108	,156

Contrasta la hipótesis nula de que la varianza error de la variable dependiente es igual a lo largo de todos los grupos.

a Diseño: Intercept+LOCUS

En la tabla 122 de las pruebas de los efectos inter-sujetos podemos observar que el valor de la significación para el modelo corregido es de 0,001, que es inferior al valor del nivel crítico (0,05), esto quiere decir que el modelo explica una parte significativa de la variación observada en la variable dependiente, en este caso de la media de afrontamiento evitativo en el CFA. El valor de Eta al cuadrado parcial de 0,106 nos está indicando que **el locus de control está explicando el 10,6% de la varianza de la variable dependiente**. La potencia estadística es bastante aceptable ($1-B = 0.94$).

En la misma tabla y en referencia al efecto de la variable locus de control, observamos un nivel de significación de 0,001 que es inferior al nivel crítico, lo que nos indica que los distintos grupos de esta variable obtienen medias de afrontamiento evitativo en el CFA significativamente diferentes.

Tabla 122.- Pruebas de los efectos inter-sujetos.

Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Sig.	Eta al cuadrado parcial	Parámetro de no centralidad	Potencia observada(a)
Modelo corregido	3,926(b)	1	3,926	12,819	,001	,106	12,819	,944
Intersección	235,529	1	235,529	769,089	,000	,877	769,089	1,000
LOCUS	3,926	1	3,926	12,819	,001	,106	12,819	,944
Error	33,074	108	,306					
Total	771,324	110						
Total corregida	37,000	109						

a Calculado con alfa = ,05

b R cuadrado = ,106 (R cuadrado corregida = ,098)

En la tabla 123 podemos observar como se corrobora lo anteriormente dicho, ya que a un nivel de confianza del 95% hallamos un valor de 2,361 para el límite superior de la media obtenida de afrontamiento evitativo en el CFA para el grupo de locus de control externo, es inferior al valor de 2,539 obtenido en el límite inferior de la media obtenida de afrontamiento evitativo en el CFA para el grupo de locus de control interno.

Tabla 123.- Medias marginales estimadas.

Locus de Control	Media	Error típ.	Intervalo de confianza al 95%.	
			Límite inferior	Límite superior
Interno	2,650	,056	2,539	2,761
Externo	2,044	,160	1,727	2,361

En la tabla 124 de comparaciones por pares para las medias de afrontamiento evitativo en el CFA obtenidas por los grupos de locus de control interno y externo, podemos observar que existe una diferencia significativa a favor del grupo interno,

con un nivel de significación de 0,001. Esto es, el grupo de locus de control interno obtiene medias de afrontamiento evitativo en el CFA superiores a las del grupo de locus de control externo.

Tabla 124.- Comparaciones por pares.

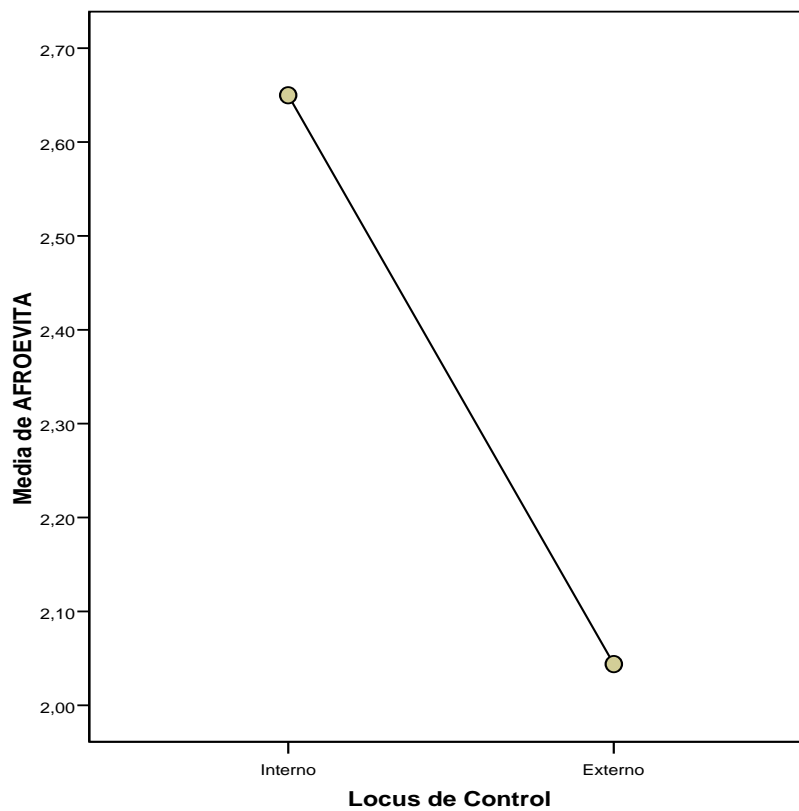
(I) Locus de Control	(J) Locus de Control	Diferencia entre medias (I-J)	Error típ.	Sig.(a)	Intervalo de confianza al 95 % para diferencia(a)	
					Límite inferior	Límite superior
Interno	Externo	,606(*)	,169	,001	,270	,941
Externo	Interno	-,606(*)	,169	,001	-,941	-,270

Basadas en las medias marginales estimadas.

* La diferencia de las medias es significativa al nivel ,05.

a Ajuste para comparaciones múltiples: Bonferroni.

Figura 24.- Gráfico de medias marginales estimadas.



4.3.2.8.- Con Estrés antes de la misión como VI.

Aquí pretendemos averiguar si el estrés sufrido antes de la misión (operativizado mediante la puntuación factorizada en la ESVE) de los participantes influye en el afrontamiento de tipo evitativo.

En la Tabla 125 podemos observar que la media obtenida en el afrontamiento de tipo evitativo por los participantes que han estado “Nada sometidos a estrés anterior” es de un valor de 2,6000 con una desviación típica de 0,65821; la obtenida por los participantes que han tenido “Poco sometiendo a estrés anterior” es de un valor de 2,4965 con una desviación típica de 0,55176; la obtenida por los participantes que han estado “Sometidos a estrés anterior” es de un valor de 2,6118 con una desviación típica de 0,58360; la obtenida por los participantes que han estado “Bastante sometidos a estrés anterior” es de un valor de 2,9684 con una desviación típica de 0,49317; y por último, la obtenida por los participantes que han estado “Excesivamente sometidos a estrés anterior” es de un valor de 2,8947 con una desviación típica de 0,24119.

Tabla 125.- Estadísticos descriptivos.

Puntuación total Factorizada de la ESVE	Media	Desv. típ.	N
< 6 Nada de sometimiento a estrés anterior	2,6000	,65821	15
7-13 Poco sometimiento a estrés anterior	2,4965	,55176	53
14-20 Sometido a estrés anterior	2,6118	,62842	32
21-27 Bastante sometido a estrés anterior	2,9684	,49317	5
> 28 Excesivamente sometido a estrés anterior	2,8947	,24119	5
Total	2,5837	,58262	110

En la tabla 126 podemos observar que el valor del estadístico de Levene es de 2,315 para 4 y 105 grados de libertad y con un nivel crítico asociado de 0,062, como este nivel crítico es mayor que 0.05, debemos aceptar la hipótesis nula de igualdad de varianzas y concluir que, en las poblaciones definidas por los cinco

grupos de puntuación total factorizada de la ESVE, las varianzas de la variable media en afrontamiento evitativo son iguales. Por lo tanto se cumple el supuesto de homogeneidad de varianzas para poder realizar con garantía el ANOVA.

Tabla 126.- Contraste de Levene sobre la igualdad de las varianzas error(a).

F	gl1	gl2	Significación
2,315	4	105	,062

Contrasta la hipótesis nula de que la varianza error de la variable dependiente es igual a lo largo de todos los grupos.

a Diseño: Intercept+PTFACESVE

En la tabla 127 de las pruebas de los efectos inter-sujetos observamos que el valor de la significación para el modelo corregido es de 0,303 que es superior al nivel crítico de 0,05, esto quiere decir que **el modelo no está explicando la variación observada en la VD** (media en afrontamiento de tipo evitativo).

Tabla 127.- Pruebas de los efectos inter-sujetos.

Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Sig	Eta al cuadrado parcial	Parámetro de no centralidad	Potencia observada(a)
Modelo corregido	1,656(b)	4	,414	1,230	,303	,045	4,919	,374
Intersección	356,408	1	356,408	1058,807	,000	,910	1058,807	1,000
PTFACESVE	1,656	4	,414	1,230	,303	,045	4,919	,374
Error	35,344	105	,337					
Total	771,324	110						
Total corregida	37,000	109						

a Calculado con alfa = ,05

b R cuadrado = ,045 (R cuadrado corregida = ,008)

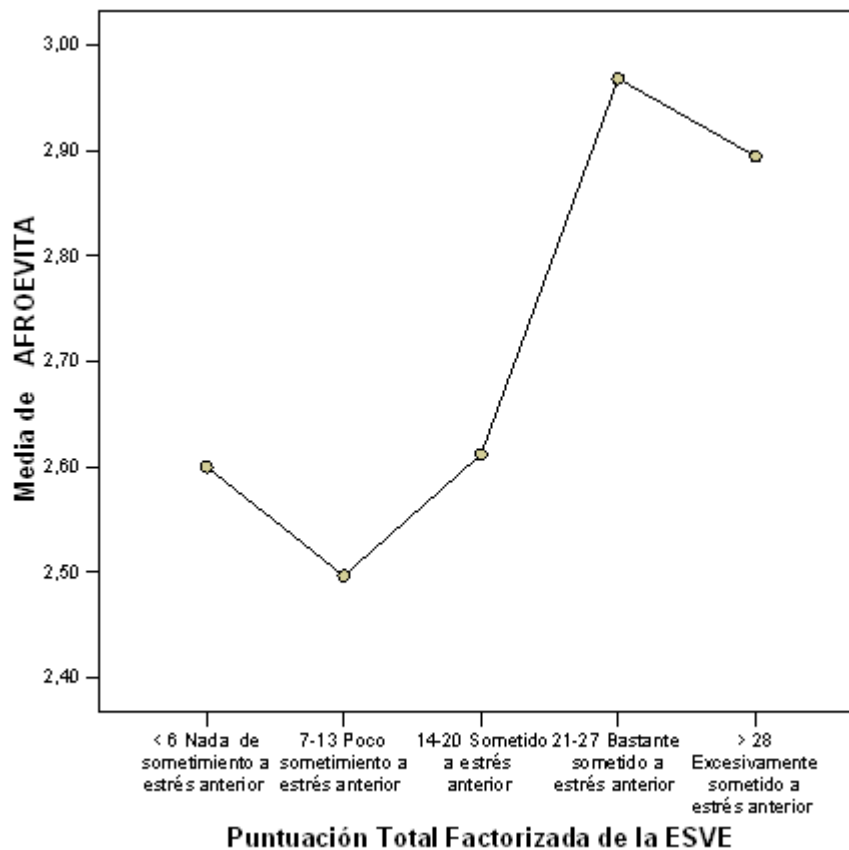
En la misma tabla y en referencia al efecto de la variable puntuación total factorizada en la ESVE, observamos un nivel de significación de 0,303 que es superior al nivel crítico, lo que nos indica que los distintos grupos de esta variable obtienen medias de afrontamiento evitativo en el CFA que no son significativamente diferentes.

En la tabla 128 podemos observar como se corrobora lo anteriormente dicho, ya que a un nivel de confianza del 95% hallamos un valor de 2,454 para el límite inferior de la media obtenida de afrontamiento evitativo en el CFA para el grupo de 21-27 Bastante sometido a estrés anterior, (límite inferior más alto de todos los grupos) es inferior al valor de 2,655 obtenido en el límite superior de la media obtenida de afrontamiento evitativo en el CFA para el grupo de 7-13 Poco sometimiento a estrés anterior (límite superior más bajo de todos los grupos).

Tabla 128.- Medias marginales estimadas.

Puntuación total Factorizada de la ESVE	Media	Error típ.	Intervalo de confianza al 95%.	
			Límite inferior	Límite superior
< 6 Nada de sometimiento a estrés anterior	2,600	,150	2,303	2,897
7-13 Poco sometimiento a estrés anterior	2,497	,080	2,339	2,655
14-20 Algo sometido a estrés anterior	2,612	,103	2,408	2,815
21-27 Bastante sometido a estrés anterior	2,968	,259	2,454	3,483
> 28 Excesivamente sometido a estrés anterior	2,895	,259	2,380	3,409

Figura 25.- Gráfico de medias marginales estimadas.



4.3.3.- ANOVA con puntuación total CECE como VD.

En este punto nos interesa estudiar qué variables de estudio tienen influencia sobre las alteraciones de la salud relacionadas o debidas al estrés. Para ello se operativizará la variable “alteraciones de la salud relacionadas o debidas al estrés” a través de la puntuación total obtenida por los participantes en el Cuestionario de Efectos y Costes del Estrés (CECE). En los siguientes análisis emplearemos como VD la puntuación total del CECE.

4.3.3.1.- Con género como VI.

Aquí pretendemos estudiar si el género de los participantes influye en los costes y efectos del estrés operativizada mediante el Cuestionario de Efectos y Costes del Estrés (CECE).

En la Tabla 129 podemos observar que la media obtenida en el CECE por el género femenino es de un valor de 60,47, con una desviación típica de 4,438 para un total de 15 participantes, este valor de la media es bastante inferior al valor de media obtenido por el género masculino, en la misma escala, que es de un valor de 63,33, con una desviación típica de 6,881 para un total de 95 participantes.

Tabla 129.- Estadísticos descriptivos.

Género	Media	Desv. típ.	N
Femenino	60,47	4,438	15
Masculino	63,33	6,881	95
Total	62,94	6,658	110

Si ahora observamos la tabla 130, el valor del estadístico de Levene es de 2,235, para 1 y 108 grados de libertad y con un nivel crítico asociado de 0,138, como este nivel crítico es mayor que 0,05, debemos aceptar la hipótesis nula de igualdad de varianzas y concluir que, las varianzas de los grupos de género de la variable "puntuación total CECE" son iguales. Por lo tanto se cumple el supuesto de homogeneidad de varianza para poder realizar con garantía el análisis de varianza (ANOVA).

Tabla 130.- Contraste de Levene sobre la igualdad de las varianzas error(a).

F	gl1	gl2	Significación
2,235	1	108	,138

Contrasta la hipótesis nula de que la varianza error de la variable dependiente es igual a lo largo de todos los grupos.

a Diseño: Intercept+Género

En la tabla 131 de las pruebas de los efectos inter-sujetos podemos observar que el valor de la significación para el modelo corregido es de 0,123, que es superior

al valor del nivel crítico (0,05), esto quiere decir que **el modelo no está explicando la variación observada en la variable dependiente**, en este caso de la puntuación total CECE.

Tabla 131.- Pruebas de los efectos inter-sujetos.

Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Sig.	Eta al cuadrado parcial	Parámetro de no centralidad	Potencia observada(a)
Modelo corregido	105,937(b)	1	105,937	2,421	,123	,022	2,421	,338
Intersección	198524,555	1	198524,555	4536,151	,000	,977	4536,151	1,000
Género	105,937	1	105,937	2,421	,123	,022	2,421	,338
Error	4726,618	108	43,765					
Total	440541,000	110						
Total corregida	4832,555	109						

a Calculado con alfa = ,05

b R cuadrado = ,022 (R cuadrado corregida = ,013)

En la misma tabla y en referencia al efecto de la variable género, observamos un nivel de significación de 0,123 que es superior al nivel crítico, lo que nos indica que los distintos grupos de esta variable obtienen medias de puntuaciones totales CECE que no son significativamente diferentes.

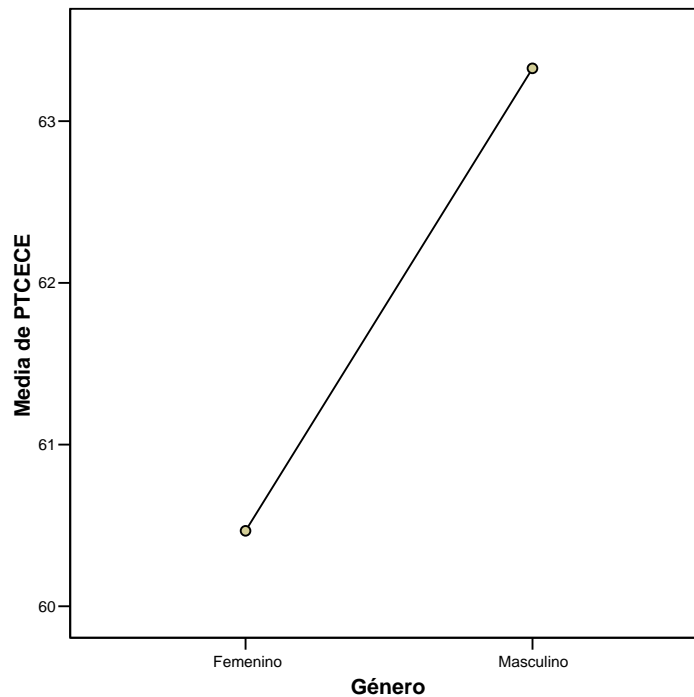
Tabla 132.- Medias marginales estimadas.

Género	Media	Error típ.	Intervalo de confianza al 95%.	
			Límite inferior	Límite superior
Femenino	60,467	1,708	57,081	63,852
Masculino	63,326	,679	61,981	64,672

En la tabla 132 podemos observar como se corrobora lo anteriormente dicho, ya que a un nivel de confianza del 95% ninguno de los valores de los límites

inferiores son mayores a los valores de los límites superiores de los grupos de género masculino y femenino en las puntuaciones totales del CECE.

Figura 26.- Medias marginales estimadas.



4.3.3.2.- Con estrés antes de la misión como VI.

La pretensión de este apartado es la misma que la de los anteriores, esto es, averiguar si el estrés sufrido antes de la misión operativizado a través de la Escala de Situaciones Vitales Estresantes y tomando la "Puntuación factorizada en la ESVE" como VI, de los participantes influye en los costes y efectos del estrés operativizada mediante el Cuestionario de Efectos y Costes del Estrés (CECE).

En la Tabla 133 podemos observar que la media obtenida en la puntuación total del CECE por el grupo de participantes que, según la ESVE, no han estado sometidos a estrés antes de la misión es de un valor de 65,13, con una desviación típica de 4,438 para un total de 15 participantes, este valor de la media es el más alto, exceptuando el valor obtenido por el grupo de participantes que han estado excesivamente sometidos a estrés antes de la misión, que alcanza un valor de 76,00 con una desviación típica de 4,301, para un total de 5 participantes.

Tabla 133.- Estadísticos descriptivos.

Puntuación total Factorizada de la ESVE	Media	Desv. típ.	N
< 6 Nada de sometimiento a estrés anterior.	65,13	8,245	15
7-13 Poco sometimiento a estrés anterior.	61,25	6,223	53
14-20 Sometido a estrés anterior.	62,50	4,718	32
21-27 Bastante sometido a estrés anterior.	64,00	1,871	5
> 28 Excesivamente sometido a estrés anterior.	76,00	4,301	5
Total	62,94	6,658	110

En la misma tabla, si exceptuamos el valor de media del grupo de participantes que no han estado sometidos a estrés antes de la misión, observamos que el resto de valores de las medias obtenidas por el resto de grupos, guarda una relación ascendente.

Es decir, el grupo de participantes con poco sometimiento a estrés antes de la misión obtiene un valor de media de 61,25, siendo inferior al valor de media obtenido por el grupo de participantes que han estado sometidos a estrés antes de la misión con un valor de 62,50, este a su vez es inferior al valor de media obtenido por el grupo de participantes que han estado bastante sometidos a estrés antes de la misión con un valor de 64,00 y siendo el valor de media más alto el obtenido por el grupo de participantes que han estado excesivamente sometidos a estrés antes de la misión con un valor de 76,0.

A primera vista podemos ver que es probable que exista una relación lineal positiva, siempre y cuando exceptuemos el valor de media del grupo de participantes que no han estado sometidos a estrés antes de la misión.

Si ahora observamos la tabla 134, el valor del estadístico de Levene es de 2,425, para 4 y 105 grados de libertad y con un nivel crítico asociado de 0,053, como este nivel crítico es mayor que 0,05, debemos aceptar la hipótesis nula de igualdad de varianzas y concluir que, las varianzas de los grupos de género de la variable "puntuación total CECE" son iguales. Por lo tanto se cumple el supuesto de

homogeneidad de varianza para poder realizar con garantía el análisis de varianza (ANOVA).

Tabla 134.- Contraste de Levene sobre la igualdad de las varianzas error(a).

F	gl1	gl2	Significación
2,425	4	105	,053

Contrasta la hipótesis nula de que la varianza error de la variable dependiente es igual a lo largo de todos los grupos.

a Diseño: Intercept+PTFACESVE

En la tabla 135 de las pruebas de los efectos inter-sujetos podemos observar que el valor de la significación para el modelo corregido es de 0,000, que es inferior al valor del nivel crítico (0,05), esto quiere decir que el modelo está explicando parte de la variación observada en la variable dependiente, en este caso de la puntuación total CECE. El valor de Eta al cuadrado parcial de 0,225 nos está indicando que **el sometimiento a estrés antes de la misión está explicando el 22,5% de la varianza de la variable dependiente**. La potencia estadística es más que aceptable (1-B = 0.99).

Tabla 135.- Pruebas de los efectos inter-sujetos.

Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Sig.	Eta al cuadrado parcial	Parámetro de no centralidad	Potencia observada(a)
Modelo corregido	1089,010(b)	4	272,252	7,636	,000	,225	30,545	,996
Intersección	209296,380	1	209296,380	5870,404	,000	,982	5870,404	1,000
PTFACESVE	1089,010	4	272,252	7,636	,000	,225	30,545	,996
Error	3743,545	105	35,653					
Total	440541,000	110						
Total corregida	4832,555	109						

a Calculado con alfa = ,05

b R cuadrado = ,225 (R cuadrado corregida = ,196)

En la misma tabla y en referencia al efecto de la variable sometimiento a estrés antes de la misión, observamos un nivel de significación de 0,000 que es superior al nivel crítico, lo que nos indica que los distintos grupos de esta variable obtienen medias de puntuaciones totales CECE que son significativamente diferentes.

En la tabla 136 podemos observar que, a un nivel de confianza del 95%, el valor del límite inferior del grupo de participantes que han estado excesivamente sometidos a estrés antes de la misión es el único que supera a todos los valores de los límites superiores del resto de grupos en las puntuaciones totales del CECE.

Tabla 136.- Medias marginales estimadas.

Puntuación total Factorizada de la ESVE	Media	Error típ.	Intervalo de confianza al 95%	
			Límite inferior	Límite superior
< 6 Nada de sometimiento a estrés anterior.	65,133	1,542	62,076	68,190
7-13 Poco sometimiento a estrés anterior.	61,245	,820	59,619	62,872
14-20 Sometido a estrés anterior.	62,500	1,056	60,407	64,593
21-27 Bastante sometido a estrés anterior.	64,000	2,670	58,705	69,295
> 28 Excesivamente sometido a estrés anterior.	76,000	2,670	70,705	81,295

En la tabla 137 de comparaciones múltiples post-hoc, observamos que de entre todas las comparaciones a dos niveles, sólo el grupo “Excesivamente sometido a estrés anterior” obtiene diferencias significativas con el resto de grupo, siendo esta positiva a un nivel de confianza de 0,05. Para el resto de comparaciones las diferencias no son significativas.

Tabla 137.- Comparaciones múltiples post-hoc. DHS Tukey.

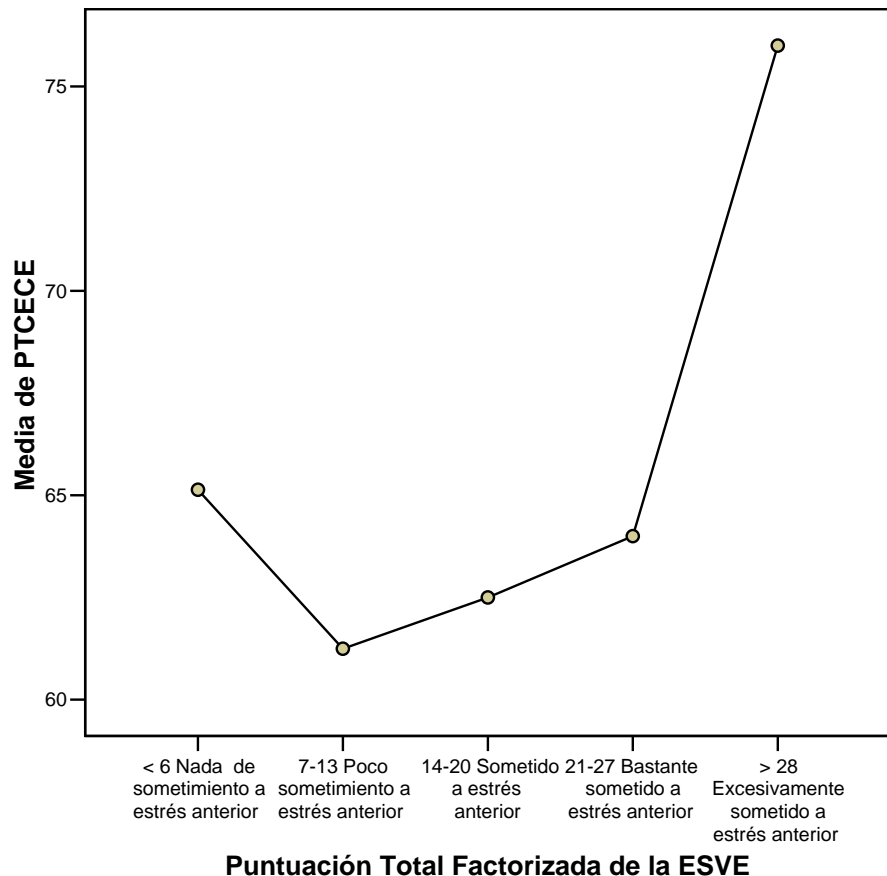
(I) Puntuación total Factorizada de la ESVE	(J) Puntuación total Factorizada de la ESVE	Diferencia entre medias (I-J)	Error típ.	Sig.	Intervalo de confianza al 95%.	
					Límite inferior	Límite superior
< 6 Nada de sometimiento a estrés anterior	7-13 Poco sometimiento a estrés anterior	3,89	1,746	,178	-,96	8,74
	14-20 Sometido a estrés anterior	2,63	1,868	,623	-2,55	7,82
	21-27 Bastante sometido a estrés anterior	1,13	3,083	,996	-7,43	9,69
	> 28 Excesivamente sometido a estrés anterior	-10,87(*)	3,083	,006	-19,43	-2,31
7-13 Poco sometimiento a estrés anterior	< 6 Nada de sometimiento a estrés anterior	-3,89	1,746	,178	-8,74	,96
	14-20 Sometido a estrés anterior	-1,25	1,337	,881	-4,97	2,46
	21-27 Bastante sometido a estrés anterior	-2,75	2,793	,861	-10,51	5,00
	> 28 Excesivamente sometido a estrés anterior	-14,75(*)	2,793	,000	-22,51	-7,00
14-20 Sometido a estrés anterior	< 6 Nada de sometimiento a estrés anterior	-2,63	1,868	,623	-7,82	2,55
	7-13 Poco sometimiento a estrés anterior	1,25	1,337	,881	-2,46	4,97
	21-27 Bastante sometido a estrés anterior	-1,50	2,871	,985	-9,47	6,47
	> 28 Excesivamente sometido a estrés anterior	-13,50(*)	2,871	,000	-21,47	-5,53
21-27 Bastante sometido a estrés anterior	< 6 Nada de sometimiento a estrés anterior	-1,13	3,083	,996	-9,69	7,43
	7-13 Poco sometimiento a estrés anterior	2,75	2,793	,861	-5,00	10,51
	14-20 Sometido a estrés anterior	1,50	2,871	,985	-6,47	9,47
	> 28 Excesivamente sometido a estrés anterior	-12,00(*)	3,776	,016	-22,48	-1,52
> 28 Excesivamente sometido a estrés anterior	< 6 Nada de sometimiento a estrés anterior	10,87(*)	3,083	,006	2,31	19,43
	7-13 Poco sometimiento a estrés anterior	14,75(*)	2,793	,000	7,00	22,51
	14-20 Sometido a estrés anterior	13,50(*)	2,871	,000	5,53	21,47
	21-27 Bastante sometido a estrés anterior	12,00(*)	3,776	,016	1,52	22,48

Basado en las medias observadas.

* La diferencia de medias es significativa al nivel ,05.

En el gráfico de medias marginales estimadas (figura 27), podemos observar lo anteriormente dicho. Si exceptuamos el grupo de nada de sometimiento a estrés anterior, la relación entre el resto de grupos es directa y positiva.

Figura 27.- Gráfico medias marginales estimadas.



4.3.3.3.- Con puntuación total factorizada EPVSPE como VI.

Aquí como en los apartados anteriores, la pretensión es averiguar si la percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes operativizado a través de la EPVSPE y tomando la "Puntuación factorizada en la EPVSPE" como VI, de los participantes influye en los costes y efectos del estrés operativizada mediante el Cuestionario de Efectos y Costes del Estrés (CECE).

En la Tabla 138 podemos observar que, exceptuando la media obtenida en la puntuación total del CECE por el grupo de participantes que percibe y valora la

situación de estudio como nada estresante con un valor de la media de 64,00 y con una desviación típica de 0,000 para los dos componentes de este grupo, el resto de grupos sigue una relación ascendente.

Es decir, el grupo de participantes que percibe y valora la situación de estudio como poco estresante obtiene un valor de media de 57,50, siendo inferior al valor de media obtenido por el grupo de participantes que percibe y valora la situación de estudio como estresante con un valor de 59,43, este a su vez es inferior al valor de media obtenido por el grupo de participantes percibe y valora la situación de estudio como bastante estresante con un valor de 62,50 y siendo el valor de media más alto el obtenido por el grupo de participantes que percibe y valora la situación de estudio como excesivamente estresante con un valor de 64,85.

Tabla 138.- Estadísticos descriptivos.

Puntuación total factorizada EPVSPE	Media	Desv. típ.	N
< 49 Nada estresante	64,00	,000	2
50-64 Poco estresante	57,50	3,317	4
65-79 Estresante	59,43	6,284	14
80-94 Bastante estresante	62,50	6,886	44
> 95 Muy estresante	64,85	6,286	46
Total	62,94	6,658	110

A primera vista podemos ver que es probable que exista una relación lineal positiva, siempre y cuando exceptuemos el valor de media del grupo de participantes que percibe y valora la situación de estudio como nada estresante.

Si ahora observamos la tabla 139, el valor del estadístico de Levene es de 1,922, para 4 y 105 grados de libertad y con un nivel crítico asociado de 0,112, como este nivel crítico es mayor que 0,05, debemos aceptar la hipótesis nula de igualdad de varianzas y concluir que, las varianzas de los grupos de percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes de la variable "puntuación total CECE"

son iguales. Por lo tanto se cumple el supuesto de homogeneidad de varianza para poder realizar con garantía el análisis de varianza (ANOVA).

Tabla 139.- Contraste de Levene sobre la igualdad de las varianzas error(a).

F	gl1	gl2	Significación
1,922	4	105	,112

Contrasta la hipótesis nula de que la varianza error de la variable dependiente es igual a lo largo de todos los grupos.

a Diseño: Intercept+PTFACEPV

Tabla 140.- Pruebas de los efectos inter-sujetos.

Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Sig.	Eta al cuadrado parcial	Parámetro de no centralidad	Potencia observada(a)
Modelo corregido	469,191(b)	4	117,298	2,823	,029	,097	11,291	,753
Intersección	109752,730	1	109752,730	2641,090	,000	,962	2641,090	1,000
PTFACEPV	469,191	4	117,298	2,823	,029	,097	11,291	,753
Error	4363,363	105	41,556					
Total	440541,000	110						
Total corregida	4832,555	109						

a Calculado con alfa = ,05

b R cuadrado = ,097 (R cuadrado corregida = ,063)

En la tabla 140 de las pruebas de los efectos inter-sujetos podemos observar que el valor de la significación para el modelo corregido es de 0,029, que es inferior al valor del nivel crítico (0,05), esto quiere decir que el modelo está explicando parte de la variación observada en la variable dependiente, en este caso de la puntuación total CECE. El valor de Eta al cuadrado parcial de 0,097 nos está indicando que **la percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes está explicando el 9,7% de la varianza de la variable dependiente**. La potencia estadística es moderada (1-B = 0.75).

En la tabla 141 podemos observar que, a un nivel de confianza del 95%, el valor del límite inferior del grupo de participantes que percibe y valora la situación de estudio como muy estresante es el único que supera a un valor de los límites superiores del resto de grupos, en este caso el del grupo de participantes que percibe y valora la situación de estudio como estresante en las puntuaciones totales del CECE.

Tabla 141.- Medias marginales estimadas.

Puntuación total factorizada EPVSPE	Media	Error típ.	Intervalo de confianza al 95%.	
			Límite inferior	Límite superior
< 49 Nada estresante	64,000	4,558	54,962	73,038
50-64 Poco estresante	57,500	3,223	51,109	63,891
65-79 Estresante	59,429	1,723	56,012	62,845
80-94 Bastante estresante	62,500	,972	60,573	64,427
> 95 Muy estresante	64,848	,950	62,963	66,732

En esta misma tabla podemos observar que el valor del límite superior obtenido por el grupo de participantes que percibe y valora la situación de estudio como nada estresante es el más alto, esto hace dudar de la fiabilidad de los datos aportados por los dos participantes de este grupo.

En la tabla 142 de comparaciones múltiples post-hoc, observamos que de entre todas las comparaciones a dos niveles, sólo el grupo “Excesivamente sometido a estrés anterior” obtiene diferencias significativas con el resto de grupo, siendo esta positiva a un nivel de confianza de 0,05. Para el resto de comparaciones las diferencias no son significativas.

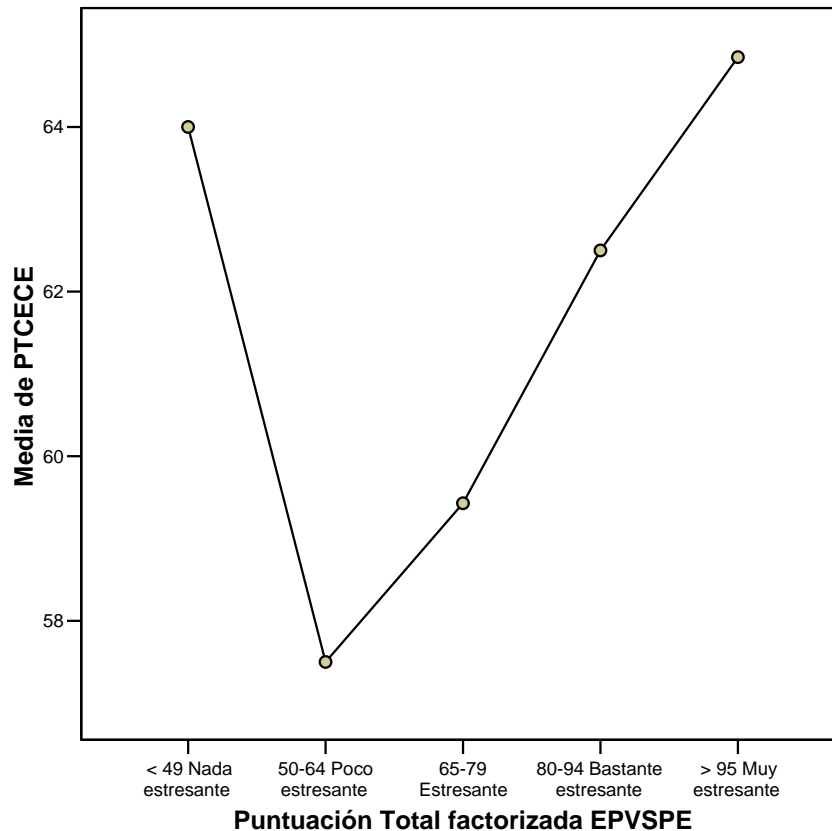
Tabla 142.- Comparaciones múltiples post-hoc. DHS Tukey.

(I) Puntuación total Factorizada de la ESVE	(J) Puntuación total Factorizada de la ESVE	Diferencia entre medias (I-J)	Error típ.	Sig.	Intervalo de confianza al 95%.	
					Límite inferior	Límite superior
< 6 Nada de sometimiento a estrés anterior	7-13 Poco sometimiento a estrés anterior	6,50	5,583	,772	-9,00	22,00
	14-20 Sometido a estrés anterior	4,57	4,873	,881	-8,95	18,10
	21-27 Bastante sometido a estrés anterior	1,50	4,661	,998	-11,44	14,44
	> 28 Excesivamente sometido a estrés anterior	-,85	4,656	1,000	-13,77	12,08
7-13 Poco sometimiento a estrés anterior	< 6 Nada de sometimiento a estrés anterior	-6,50	5,583	,772	-22,00	9,00
	14-20 Sometido a estrés anterior	-1,93	3,655	,984	-12,07	8,22
	21-27 Bastante sometido a estrés anterior	-5,00	3,367	,574	-14,34	4,34
	> 28 Excesivamente sometido a estrés anterior	-7,35	3,360	,193	-16,68	1,98
14-20 Sometido a estrés anterior	< 6 Nada de sometimiento a estrés anterior	-4,57	4,873	,881	-18,10	8,95
	7-13 Poco sometimiento a estrés anterior	1,93	3,655	,984	-8,22	12,07
	21-27 Bastante sometido a estrés anterior	-3,07	1,978	,531	-8,56	2,42
	> 28 Excesivamente sometido a estrés anterior	-5,42	1,968	,053	-10,88	,04
21-27 Bastante sometido a estrés anterior	< 6 Nada de sometimiento a estrés anterior	-1,50	4,661	,998	-14,44	11,44
	7-13 Poco sometimiento a estrés anterior	5,00	3,367	,574	-4,34	14,34
	14-20 Sometido a estrés anterior	3,07	1,978	,531	-2,42	8,56
	> 28 Excesivamente sometido a estrés anterior	-2,35	1,359	,422	-6,12	1,43
> 28 Excesivamente sometido a estrés anterior	< 6 Nada de sometimiento a estrés anterior	,85	4,656	1,000	-12,08	13,77
	7-13 Poco sometimiento a estrés anterior	7,35	3,360	,193	-1,98	16,68
	14-20 Sometido a estrés anterior	5,42	1,968	,053	-,04	10,88
	21-27 Bastante sometido a estrés anterior	2,35	1,359	,422	-1,43	6,12

Basado en las medias observadas.

En el gráfico de medias marginales estimadas (figura 28), podemos observar lo anteriormente dicho. Si exceptuamos el grupo de “Nada estresante”, la relación entre el resto de grupos es directa y positiva.

Figura 28.- Gráfico medias marginales estimadas.



4.3.3.4.- Con forma afrontamiento como VI.

Aquí, como en los apartados anteriores, la pretensión es averiguar si la forma de afrontamiento (activo-evitativo) de los participantes influye en los costes y efectos del estrés operativizada mediante el Cuestionario de Efectos y Costes del Estrés (CECE).

En la Tabla 143 podemos observar que la media obtenida en la puntuación total del CECE por el grupo de participantes que emplea la forma de afrontamiento activo es de un valor de 62,49 y con una desviación típica de 6,652, mientras que, la

media obtenida en la puntuación total del CECE por el grupo de participantes que emplea la forma de afrontamiento evitativa es de un valor de 63,30 y con una desviación típica de 6,697. Es decir, el valor de media obtenida en la puntuación total del CECE por el grupo de participantes que emplea la forma de afrontamiento activo es superior al obtenido por el grupo de participantes que emplea la forma de afrontamiento evitativa

Tabla 143.- Estadísticos descriptivos.

Forma de Afrontamiento	Media	Desv. típ.	N
Activo	62,49	6,652	49
Evitativo	63,30	6,697	61
Total	62,94	6,658	110

Si ahora observamos la tabla 144, el valor del estadístico de Levene es de 0,201, para 1 y 108 grados de libertad y con un nivel crítico asociado de 0,655, como este nivel crítico es mayor que 0,05, debemos aceptar la hipótesis nula de igualdad de varianzas y concluir que, las varianzas de los grupos de formas de afrontamiento de la variable “puntuación total CECE” son iguales. Por lo tanto se cumple el supuesto de homogeneidad de varianza para poder realizar con garantía el análisis de varianza (ANOVA).

Tabla 144.- Contraste de Levene sobre la igualdad de las varianzas error(a).

F	gl1	gl2	Significación
,201	1	108	,655

Contrasta la hipótesis nula de que la varianza error de la variable dependiente es igual a lo largo de todos los grupos.

a Diseño: Intercept+FORAFRO

En la tabla 145 de las pruebas de los efectos inter-sujetos podemos observar que el valor de la significación para el modelo corregido es de 0,531, que es superior al valor del nivel crítico (0,05), esto quiere decir que el modelo no está explicando nada de la variación observada en la variable dependiente.

Tabla 145.- Pruebas de los efectos inter-sujetos.

Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Sig.	Eta al cuadrado parcial	Parámetro de no centralidad	Potencia observada(a)
Modelo corregido	17,621(b)	1	17,621	,395	,531	,004	,395	,096
Intersección	429922,42	1	429922,42	9643,25	,00	,98	9643,25	1,00
FORAFRO	17,621	1	17,621	,395	,531	,004	,395	,096
Error	4814,933	108	44,583					
Total	440541,00	110						
Total corregida	4832,555	109						

a Calculado con alfa = ,05

b R cuadrado = ,004 (R cuadrado corregida = -,006)

En la tabla 146 podemos observar que, a un nivel de confianza del 95%, el valor del límite inferior de ambos grupos de participantes no superan a ninguno de los valores de los límites superiores. Esto viene a corroborar lo anteriormente dicho, de que la forma de afrontamiento (activo-evitativo) de los participantes no influye en los costes y efectos del estrés operativizada mediante el Cuestionario de Efectos y Costes del Estrés (CECE).

Tabla 146.- Medias marginales estimadas.

Forma de Afrontamiento	Media	Error típ.	Intervalo de confianza al 95%.	
			Límite inferior	Límite superior
Activo	62,490	,954	60,599	64,381
Evitativo	63,295	,855	61,601	64,990

4.3.3.5.- Con resto de variables de estudio como VI,s.

El ANOVA con puntuación total CECE como VD aplicado al resto de variables de estudio (las mismas del apartado 4.3.1), como VI,s, esto es “Estado civil”, “Edad”, “Estudios realizados”, “Empleo”, “Puesto de trabajo”, y “Locus de control”, con la pretensión de estudiar si las distintas VI,s influyen en los costes y efectos del estrés operativizada mediante el Cuestionario de Efectos y Costes del Estrés (CECE), hemos observado que los distintos modelos no explican la variación observada en la variable dependiente, en este caso de la puntuación total CECE.

Así mismo, se observa que los grupos de participantes en las distintas variables independientes obtienen medias de puntuaciones totales CECE que no son significativamente diferentes.

Por lo que no es necesario continuar con estos análisis y su inclusión en este trabajo.

4.4.- REGRESIÓN.

En este apartado utilizaremos el análisis de regresión lineal para explorar y cuantificar la relación entre una variable dependiente (VD) o criterio y una o más variables independientes (VI,s) o predictoras, así como para desarrollar distintas funciones lineales con fines explicativos y predictivos (Catena, Ramos y Trujillo, 2003).

4.4.1.- Con VD “puntuación total CECE”.

4.4.1.1.- Con VI,s “puntuación total ESVE”, “puntuación total EPVSPE” y “puntuación total CFA”.

En primer lugar presentamos la tabla 147 de estadísticos descriptivos para tener un posicionamiento general sobre las variables de esta regresión. En la misma observamos las medias y desviaciones típicas tanto de la VD como de las VI,s. Así mismo, se puede observar que no hay casos perdidos.

Tabla 147.- Estadísticos descriptivos.

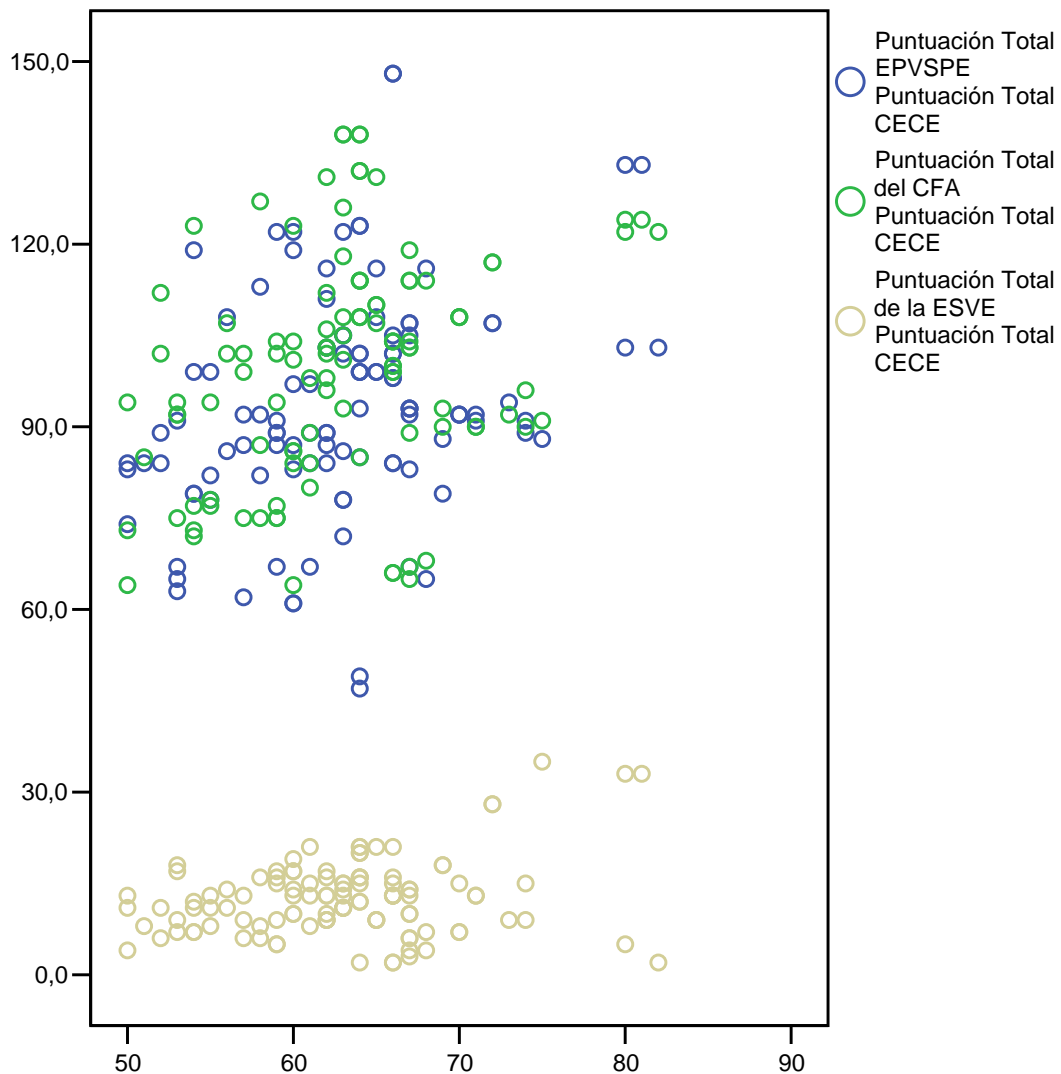
	Media	Desviación típ.	N
Puntuación total CECE	62,94	6,658	110
Puntuación total ESVE	12,573	6,2537	110
Puntuación total EPVSPE	93,55	18,186	110
Puntuación total CFA	99,89	18,379	110

Observando la figura 29 de diagrama de dispersión podemos sacar una idea bastante aproximada sobre el tipo de relación existente entre las VI,s y la VD. Vemos que para las VI,s “puntuación total EPVSPE” y “puntuación total CFA”, la distribución de los puntos es similar, situándose en ambas alrededor de una línea recta ascendente imaginaria.

Por otro lado, para la VI “puntuación total ESVE”, los puntos se sitúan alrededor de una línea recta imaginaria menos ascendente pero con mayor acercamiento a la recta.

Por lo tanto, debemos hablar de una relación lineal positiva, esto es, que cuanto mayores sean los valores pronosticados tipificados, mayores serán las “puntuaciones totales en el CECE”.

Figura 29.- Diagramas de dispersión.



Esta primera impresión que nos podemos formar con la observación del diagrama de dispersión sobre el tipo de relación existente entre las variables criterio y predictoras necesita ser más estudiada para poder cuantificar la citada relación.

En la tabla 148 observamos que todas las correlaciones entre pares, tanto de la VD con las VI,s como de estas entre ellas mismas, son significativas al nivel de significación que para cada una se indica. Por lo que tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y **concluir que existe relación lineal significativa entre todas las variables.**

Tabla 148.- Correlaciones.

		Puntuación total CECE	Puntuación total ESVE	Puntuación total EPVSPE	Puntuación total CFA
Puntuación total CECE	Correlación de Pearson	1	,269(**)	,320(**)	,329(**)
	Sig. (unilateral)		,002	,000	,000
	N	110	110	110	110
Puntuación total ESVE	Correlación de Pearson	,269(**)	1	,307(**)	,208(*)
	Sig. (unilateral)	,002		,001	,015
	N	110	110	110	110
Puntuación total EPVSPE	Correlación de Pearson	,320(**)	,307(**)	1	,481(**)
	Sig. (unilateral)	,000	,001		,000
	N	110	110	110	110
Puntuación total CFA	Correlación de Pearson	,329(**)	,208(*)	,481(**)	1
	Sig. (unilateral)	,000	,015	,000	
	N	110	110	110	110

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (unilateral).

* La correlación es significativa al nivel 0,05 (unilateral).

También podemos observar que la relación lineal más alta se da entre la puntuación total de la Escala de Percepción y Valoración de Situaciones Potencialmente Estresantes (EPVSPE) y la puntuación total del Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA), con un valor del coeficiente de correlación de Pearson de 0,48, mientras que la relación más baja se da entre la puntuación total de la Escala de Sucesos Vitales Estresantes (ESVE) y la puntuación total del

Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA). Aquí tenemos que aclarar que el análisis de regresión no nos permite afirmar que esta relación sea de tipo causal, sólo que es posible hablar de grado de relación.

En la tabla 149 observamos que el valor del coeficiente de correlación múltiple R es de 0,412; además observamos que el valor de R cuadrado (o coeficiente de determinación) es de 0,170, (siendo el máximo posible 1 cuando la relación entre las variables es perfecta y 0 cuando las variables son totalmente independientes, por lo que este valor de R cuadrado se puede considerar medio-bajo) lo que nos indica que **el 17,0% de la variación de la variable criterio está explicada por las variables predictoras tomadas juntas.**

También nos indica que podemos mejorar en un 17,0% nuestros pronósticos sobre la puntuación total en el CECE conociendo las puntuaciones totales obtenidas en la ESVE, EPVSPE y CFA, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del CECE. También observamos un valor del error típico de la estimación de 6,153 que es pequeño y cuanto más pequeño es el valor de este error mejor será el pronóstico.

Además, en la misma tabla, podemos observar que el estadístico de Durbin-Watson tiene un valor de 2,057, que al estar comprendido entre 1,5 y 2,5, tenemos que asumir la independencia de los residuos y el cumplimiento del supuesto de independencia.

Tabla 149.- Resumen del modelo(b).

R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación	Estadísticos de cambio					Durbin-Watson
				Cambio en R cuadrado	Cambio en F	gl1	gl2	Sig. del cambio en F	
,412(a)	,170	,146	6,153	,170	7,214	3	106	,000	2,057

a Variables predictoras: (Constante), Puntuación total CFA, Puntuación total ESVE, Puntuación total EPVSPE

b Variable dependiente: Puntuación total CECE

En la tabla 150 observamos que el valor del estadístico F es de 7,214 con un nivel de significación de 0,000, que acompañado de un valor de R superior a cero, nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero, esto indica que ambas variables, criterio y predictoras (tomadas juntas), están linealmente relacionadas.

Tabla 150.- ANOVA(b).

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Regresión	819,400	3	273,133	7,214	,000(a)
Residual	4013,155	106	37,860		
Total	4832,555	109			

a Variables predictoras: (Constante), Puntuación total CFA, Puntuación total ESVE, Puntuación total EPVSPE

b Variable dependiente: Puntuación total CECE

La tabla 151 muestra los coeficientes de la recta de regresión, en la que podemos observar que el origen de la recta de regresión corresponde a un valor de 47,25 y que las pendientes de la recta para las VI,s vienen expresadas en la columna "B". Así, la ecuación de regresión para la relación entre las puntuaciones totales del CFA, EPVSPE y ESVE con el CECE será:

$$\text{puntuación total CECE} = 47,25 + (0,185 \times \text{puntuación total ESVE}) + (0,06 \times \text{puntuación total EPVSPE}) + (0,077 \times \text{puntuación total CFA})$$

Es decir, **el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el CECE sería igual a la suma de la constante 47,25 más 0,185 veces la puntuación total obtenida por ese participante en la ESVE más 0,06 veces la puntuación obtenida en el EPVSPE y más 0,077 veces la puntuación obtenida en el CFA.**

En la misma tabla observamos que la VI que mayor peso (importancia) tiene es la "puntuación total CFA" con un valor del coeficiente de regresión Beta estandarizado de 0,213, seguida de la VI "puntuación total ESVE" con un valor del coeficiente Beta estandarizado de 0,174 y por último, la VI con menor peso es la "puntuación total EPVSPE" con un valor del coeficiente Beta estandarizado de 0,164.

Este coeficiente indica la cantidad de cambio, en puntuaciones típicas, que se producirá en la variable dependiente “puntuación total CECE” por cada cambio de una unidad en la correspondiente variable independiente.

Tabla 151.- Coeficientes de la recta de regresión(a).

	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.	Intervalo de confianza para B al 95%		Estadísticos de colinealidad	
	B	Error típ.				Beta	Límite inferior	Límite superior	Tolerancia
(Constante)	47,25	3,67		12,86	,000	39,97	54,54		
Puntuación total ESVE	,185	,099	,174	1,865	,065	-,012	,382	,901	1,110
Puntuación total EPVSPE	,060	,038	,164	1,581	,117	-,015	,136	,724	1,381
Puntuación total CFA	,077	,037	,213	2,108	,037	,005	,150	,765	1,308

a Variable dependiente: Puntuación total CECE

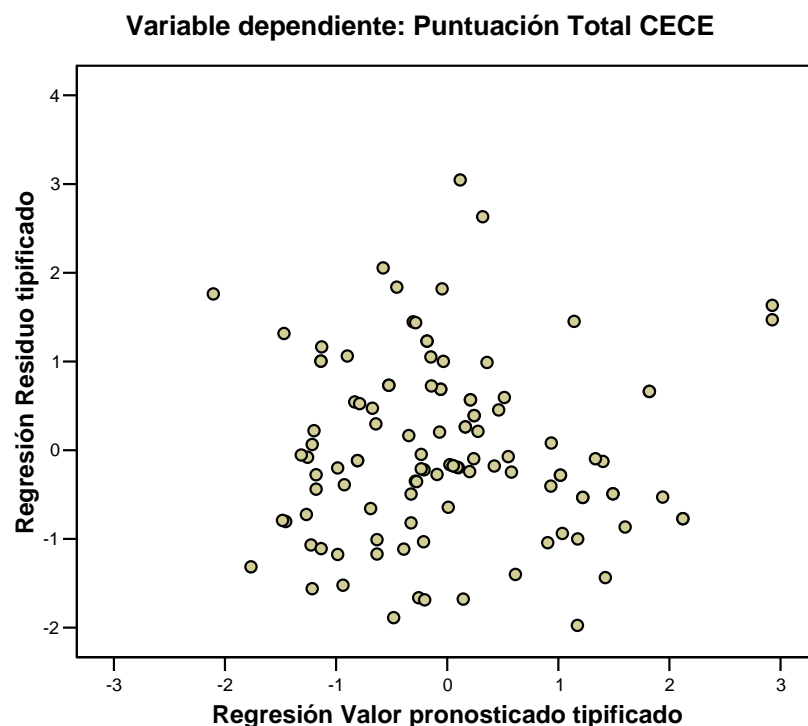
El mismo orden de las VI,s observamos para los valores de puntuaciones “t”, pero sólo la VI “puntuación total CFA” tiene una significación inferior al nivel crítico de 0,05, por lo que sólo para esta VI podemos rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Es decir, **la puntuación obtenida en el Cuestionario de Formas de Afrontamiento contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente.** En el resto de VI,s, a pesar de tener unos valores “t” distintos de cero, esto es, presencia de relación lineal, al tener valores de significación mayores de 0,05 tenemos que aceptar la hipótesis de un coeficiente de regresión con valor cero.

En las columnas de intervalo de confianza para B al 95% observamos como, sólo en la VI “puntuación total CFA” los límites entre los que podemos esperar que se encuentre el valor del coeficiente de regresión poblacional no engloba el valor cero. Mientras que en el resto de VI,s sí que podemos esperar la posibilidad de que el valor del coeficiente de regresión sea cero.

En la misma tabla, podemos observar que los valores de tolerancia para las tres VI,s son bastante altos, lo que nos indica que estas variables no son explicadas por una combinación del resto de VI,s. Por lo que se cumple el supuesto de No-colinealidad.

En lo que se refiere al supuesto de homocedasticidad, observando el anterior gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados (figura 30) podemos apreciar que la nube de puntos no sigue ninguna pauta de asociación clara, lo que nos indica que el tamaño de los residuos es independiente al tamaño de los pronósticos. O lo que es lo mismo, que existe una igualdad de varianzas que implica que la variación de residuos es uniforme en todo el rango de los valores pronosticados, por lo que se cumple este supuesto.

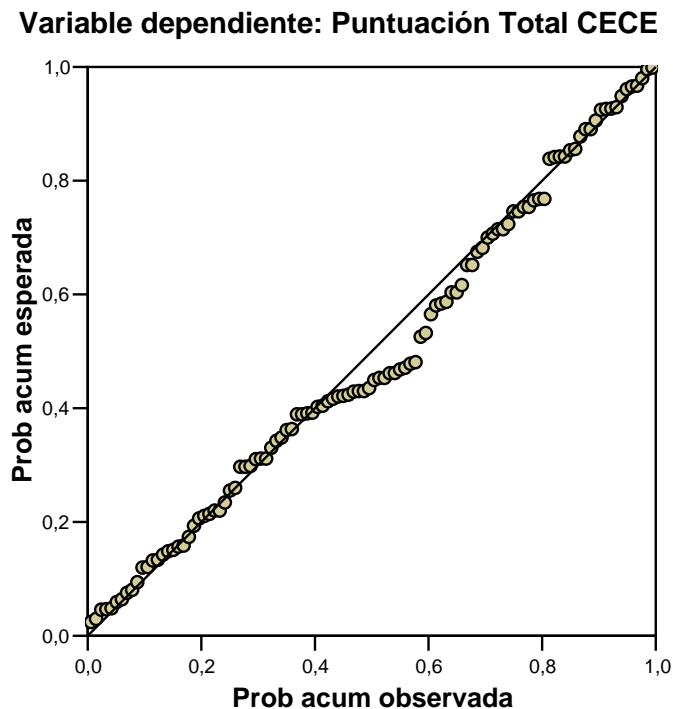
Figura 30.- Gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados.



En el siguiente gráfico de probabilidad normal de regresión de los residuos tipificados (figura 31), podemos apreciar una representación bastante aproximada de una línea recta ascendente, pero los puntos no se encuentran totalmente alineados sobre la diagonal, lo que nos está avisando de un posible incumplimiento del

supuesto de normalidad, por lo que los resultados han de ser interpretados con cautela.

Figura 31.- Gráfico de probabilidad normal de regresión Residuo tipificado.



4.4.1.2.- Con VI “puntuación total ESVE”.

En la tabla 152 de estadísticos descriptivos observamos las medias y desviaciones típicas tanto de la VD como de las VI,s. Así mismo, se puede observar que no hay casos perdidos.

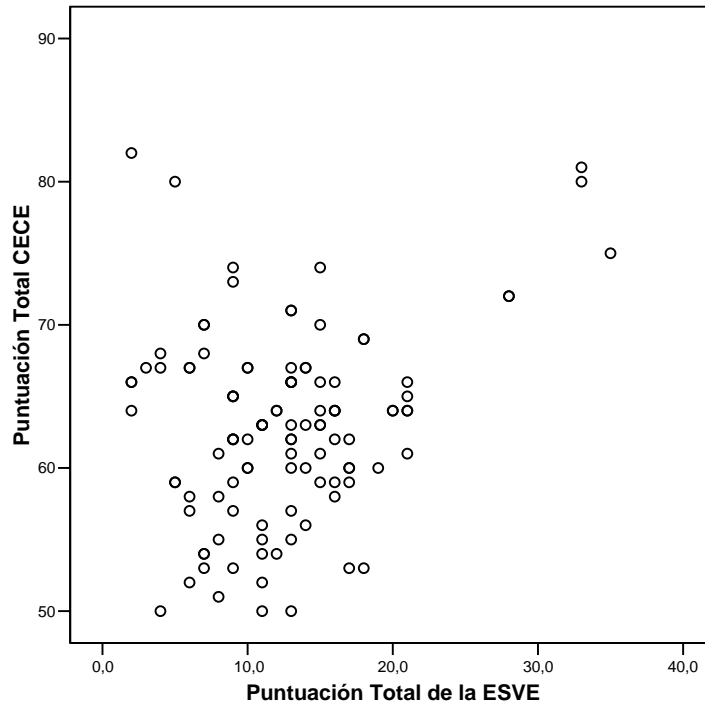
Tabla 152.- Estadísticos descriptivos.

	Media	Desviación típ.	N
Puntuación total CECE	62,94	6,658	110
Puntuación total ESVE	12,573	6,2537	110

Observando la figura 32 de diagrama de dispersión podemos sacar una idea aproximada sobre el tipo de relación existente entre la VI “puntuación total ESVE” y

la VD “puntuación total CECE”. Vemos que los puntos se sitúan de una forma que deja ver una relación no muy clara entre las variables.

Figura 32.- Diagrama de dispersión.



En la tabla 153 de correlaciones, observamos que hay una correlación significativa entre las variables de este análisis, con un valor de 0,296 y con un nivel de significación unilateral de 0,002. Por lo que, tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y **concluir que existe una relación lineal significativa entre las variables.**

Tabla 153.- Correlaciones.

		Puntuación total CECE	Puntuación total ESVE
Puntuación total CECE	Correlación de Pearson	1	,269(**)
	Sig. (unilateral)		,002
	N	110	110
Puntuación total ESVE	Correlación de Pearson	,269(**)	1
	Sig. (unilateral)	,002	
	N	110	110

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (unilateral).

En la tabla 154 de resumen del modelo, observamos que el valor del coeficiente de de Pearson es de 0,269; además observamos que el valor del coeficiente de determinación es de 0,072, lo que nos indica que el **7,2% de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora**. Esto es, que podemos mejorar en un 7,2% nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en el CECE conociendo las puntuaciones totales obtenidas por los participantes en la ESVE, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del CECE.

También observamos un valor del error típico de la estimación de 6,443 que es pequeño y cuanto más pequeño es el valor de este error mejor será el pronóstico.

Tabla 154.- Resumen del modelo(b).

R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación	Durbin-Watson
,269(a)	,072	,064	6,443	2,010

a Variables predictoras: (Constante), Puntuación total de la ESVE

b Variable dependiente: Puntuación total CECE

Además, en la misma tabla, podemos observar que el estadístico de Durban-Watson tiene un valor de 2,010, por lo que asumimos la independencia de los residuos y el cumplimiento del supuesto de independencia.

Tabla 155.- ANOVA(b).

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Regresión	349,156	1	349,156	8,411	,005(a)
Residual	4483,399	108	41,513		
Total	4832,555	109			

a Variables predictoras: (Constante), Puntuación total de la ESVE

b Variable dependiente: Puntuación total CECE

En la tabla 155 de ANOVA, observamos que el valor del estadístico F es de 8,411 con un nivel de significación de 0,005, que acompañado de un valor de R superior a cero, nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la

recta de regresión vale cero, esto indica que ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas.

La tabla 156 muestra los coeficientes de la recta de regresión, en la que podemos observar que el origen de la recta de regresión corresponde a un valor de 59,338 y que la pendiente de la recta para la VI tiene un valor de 0,286. Así, la ecuación de regresión para la relación entre la Puntuación total ESVE y la Puntuación total CECE será:

$$\text{puntuación total CECE} = 59,338 + (0,286 \times \text{puntuación total ESVE})$$

Es decir, **el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el CECE sería igual a la suma de la constante 59,338 más 0,286 veces la puntuación total obtenida por ese participante en la ESVE.**

Tabla 156.- Coeficientes de la recta de regresión(a).

	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.	Intervalo de confianza para B al 95%		Estadísticos de colinealidad	
	B	Error típ.				Beta	Límite inferior	Límite superior	Tolerancia
(Constante)	59,338	1,384		42,860	,000	56,594	62,082		
Puntuación total ESVE	,286	,099	,269	2,900	,005	,091	,482	1,000	1,000

a Variable dependiente: Puntuación total CECE

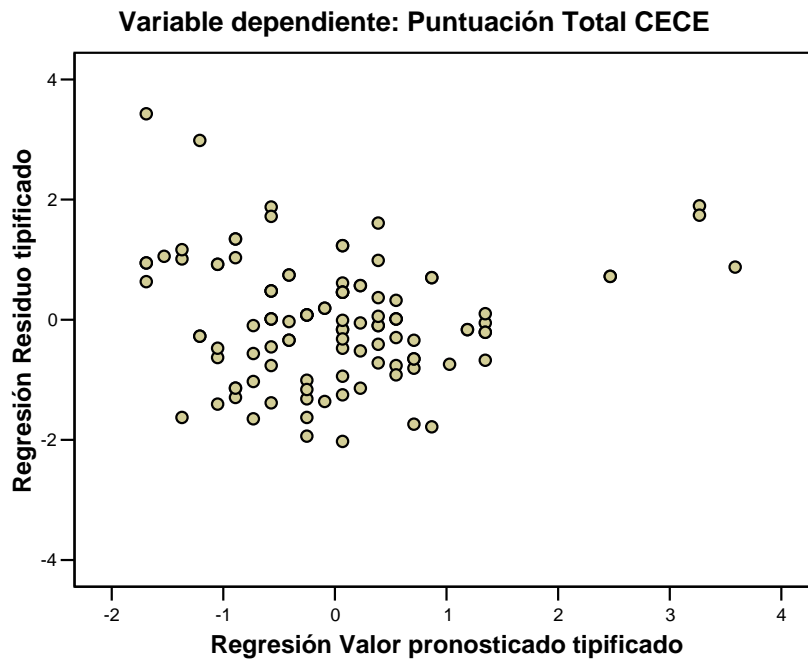
En la misma tabla observamos que el valor del coeficiente Beta estandarizado es de 0,269. Este coeficiente indica la cantidad de cambio, en puntuaciones típicas, que se producirá en la variable dependiente “puntuación total CECE” por cada cambio de una unidad en la variable independiente “puntuación total ESVE”.

El valor de puntuación “t” es de 2,900 para una significación de 0,005, como esta es inferior al nivel crítico de 0,05, tenemos que rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Es decir, la puntuación obtenida por los participantes en la Escala de Situaciones Vitales Estresantes contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente.

En las columnas de intervalo de confianza para B al 95% observamos como, los límites entre los que podemos esperar que se encuentre el valor del coeficiente de regresión poblacional no engloba el valor cero.

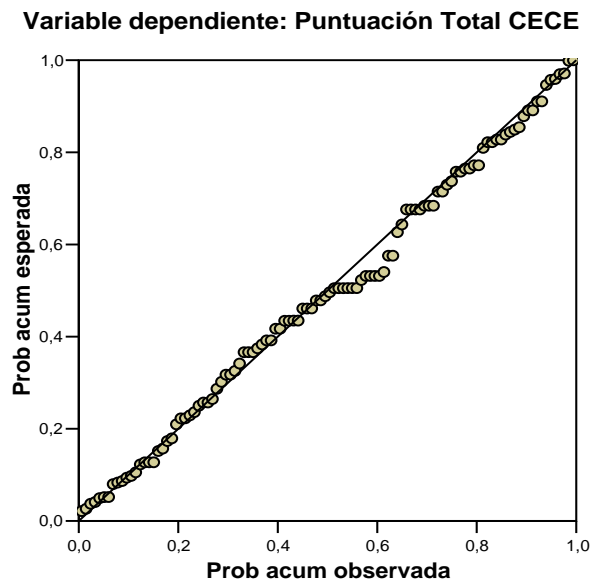
En lo que se refiere al supuesto de homocedasticidad, observando el siguiente gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados (figura 33) podemos apreciar que la nube de puntos no sigue ninguna pauta de asociación clara. Es decir, que existe una igualdad de varianzas que implica que la variación de residuos es uniforme en todo el rango de los valores pronosticados, por lo que se cumple este supuesto.

Figura 33.- Gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados.



En el siguiente gráfico de probabilidad normal de regresión de los residuos tipificados (figura 34), podemos apreciar una representación bastante aproximada de una línea recta ascendente, pero los puntos no se encuentran totalmente alineados sobre la diagonal, lo que nos está avisando de un posible, aunque remoto, incumplimiento del supuesto de normalidad, por lo que los resultados han de ser interpretados con cautela.

Figura 34.- Gráfico de probabilidad normal de regresión Residuo tipificado.



4.4.1.3.- Con VI “puntuación total EPVSPE”.

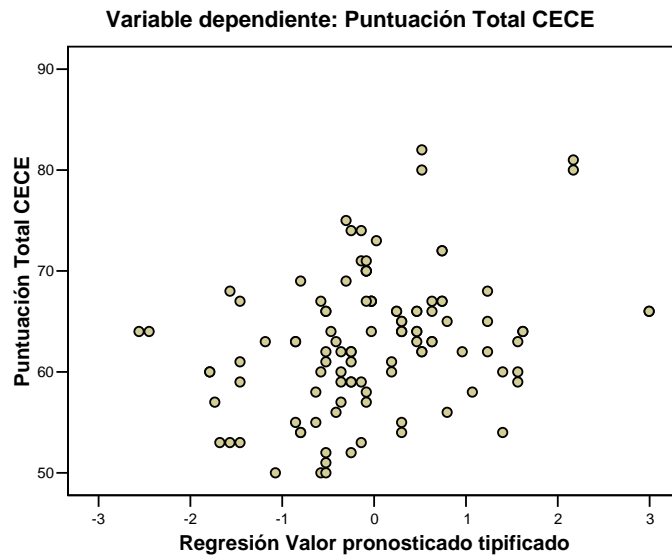
En la tabla 157 de estadísticos descriptivos observamos las medias y desviaciones típicas tanto de la VD como de la VI. Así mismo, se puede observar que no hay casos perdidos.

Tabla 157.- Estadísticos descriptivos.

	Media	Desviación típ.	N
Puntuación total CECE	62,94	6,658	110
Puntuación total EPVSPE	93,55	18,186	110

Observando la figura 35 de diagrama de dispersión podemos sacar una idea aproximada sobre el tipo de relación existente entre la VI (puntuación total EPVSPE) y la VD (puntuación total CECE). Vemos que los puntos se sitúan de una forma que no deja ver una relación clara entre las variables.

Figura 35.- Diagrama de dispersión.



En la tabla 158 de correlaciones, observamos que hay una correlación significativa entre las variables de este análisis, con un valor de 0,320 y con un nivel de significación bilateral de 0,01. Por lo que, tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y **concluir que existe una relación lineal significativa entre las variables.**

Tabla 158.- Correlaciones.

		Puntuación total CECE	Puntuación total EPVSPE
Puntuación total CECE	Correlación de Pearson	1	,320(**)
	Sig. (bilateral)		,001
	N	110	110
Puntuación total EPVSPE	Correlación de Pearson	,320(**)	1
	Sig. (bilateral)	,001	
	N	110	110

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 159 de resumen del modelo, observamos que el valor del coeficiente de de Pearson es de 0,320; además observamos que el valor del coeficiente de determinación es de 0,103, lo que nos indica que **el 10,3% de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora**. Esto es, que podemos mejorar en un 10,3% nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en el CECE conociendo las puntuaciones totales obtenidas en la EPVSPE, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del CECE.

También observamos un valor del error típico de la estimación de 6,336 que es pequeño y cuanto más pequeño es el valor de este error mejor será el pronóstico.

Tabla 159.- Resumen del modelo(b).

R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación	Durbin-Watson
,320(a)	,103	,094	6,336	2,045

a Variables predictoras: (Constante), Puntuación total EPVSPE

b Variable dependiente: Puntuación total CECE

Además, en la misma tabla, podemos observar que el estadístico de Durban-Watson tiene un valor de 2,045, por lo que asumimos la independencia de los residuos y el cumplimiento del supuesto de independencia.

En la tabla 160 de ANOVA, observamos que el valor del estadístico F es de 12,360 con un nivel de significación de 0,001, que acompañado de un valor de R superior a cero, nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero, esto indica que ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas.

Tabla 160.- ANOVA(b).

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Regresión	496,275	1	496,275	12,360	,001(a)
Residual	4336,279	108	40,151		
Total	4832,555	109			

a Variables predictoras: (Constante), Puntuación total EPVSPE

b Variable dependiente: Puntuación total CECE

La tabla 161 muestra los coeficientes de la recta de regresión, en la que podemos observar que el origen de la recta de regresión corresponde a un valor de 51,961 y que la pendiente de la recta para la VI tiene un valor de 0,117. Así, la ecuación de regresión para la relación entre la puntuación total EPVSPE y la puntuación total CECE será:

$$\text{puntuación total CECE} = 51,961 + (0,117 \times \text{puntuación total EPVSPE})$$

Es decir, **el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el CECE sería igual a la suma de la constante 51,961 más 0,117 veces la puntuación total obtenida por ese participante en la EPVSPE.**

Tabla 161.- Coeficientes de la recta de regresión(a).

	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.	Intervalo de confianza para B al 95%		Estadísticos de colinealidad	
	B	Error típ.				Beta	Límite inferior	Límite superior	Tolerancia
(Constante)	51,961	3,180		16,341	,000	45,658	58,264		
Puntuación total EPVSPE	,117	,033	,320	3,516	,001	,051	,183	1,000	1,000

a Variable dependiente: Puntuación total CECE

En la misma tabla observamos que el valor del coeficiente Beta estandarizado es de 0,320. Este coeficiente indica la cantidad de cambio, en puntuaciones típicas, que se producirá en la variable dependiente “puntuación total CECE” por cada cambio de una unidad en la variable independiente “puntuación total EPVSPE”.

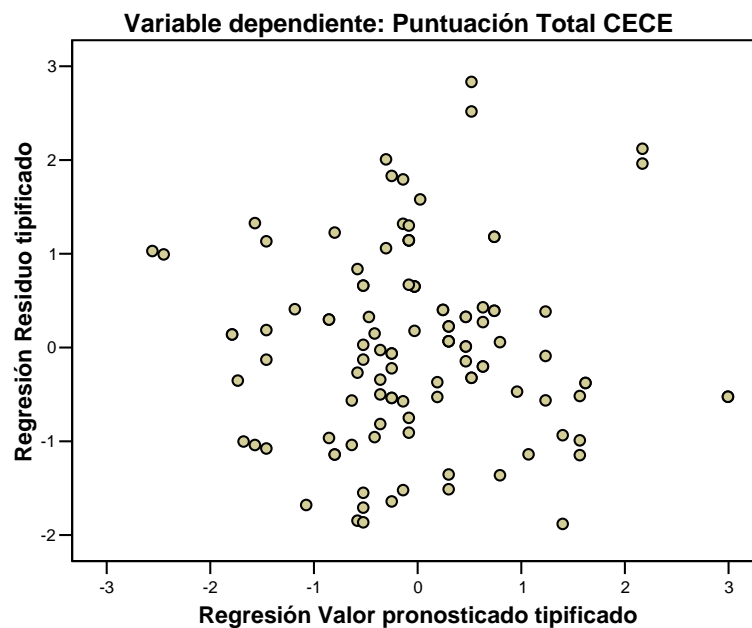
El valor de puntuación “t” es de 3,516 para una significación de 0,001, como esta es inferior al nivel crítico de 0,05, tenemos que rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Es decir, **la puntuación total obtenida por los participantes en la Escala de Percepción y**

Valoración de Situaciones Potencialmente estresantes contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente.

En las columnas de intervalo de confianza para B al 95% observamos como, los límites entre los que podemos esperar que se encuentre el valor del coeficiente de regresión poblacional no engloba el valor cero.

En lo que se refiere al supuesto de homocedasticidad, observando el siguiente gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados (figura 36) podemos apreciar que la nube de puntos no sigue ninguna pauta de asociación clara. Es decir, que existe una igualdad de varianzas que implica que la variación de residuos es uniforme en todo el rango de los valores pronosticados, por lo que se cumple este supuesto.

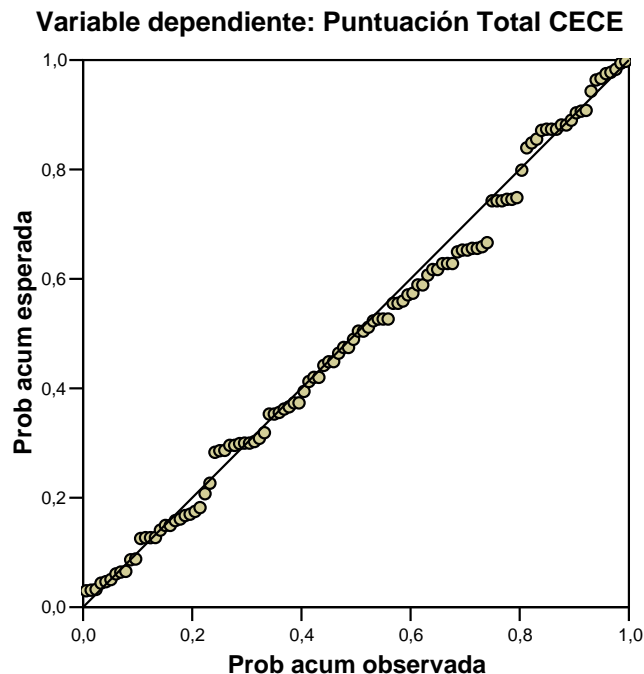
Figura 36.- Gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados.



En el siguiente gráfico (figura 37) de probabilidad normal de regresión de los residuos tipificados, podemos apreciar una representación bastante aproximada de una línea recta ascendente, pero los puntos no se encuentran totalmente alineados sobre la diagonal, lo que nos está avisando de un posible incumplimiento del

supuesto de normalidad, por lo que los resultados han de ser interpretados con cautela.

Figura 37.- Gráfico de probabilidad normal de regresión Residuo tipificado.



4.4.1.4.- Con VI "puntuación total CFA".

En la tabla 162 de estadísticos descriptivos observamos las medias y desviaciones típicas tanto de la VD como de la VI. Así mismo, se puede observar que no hay casos perdidos.

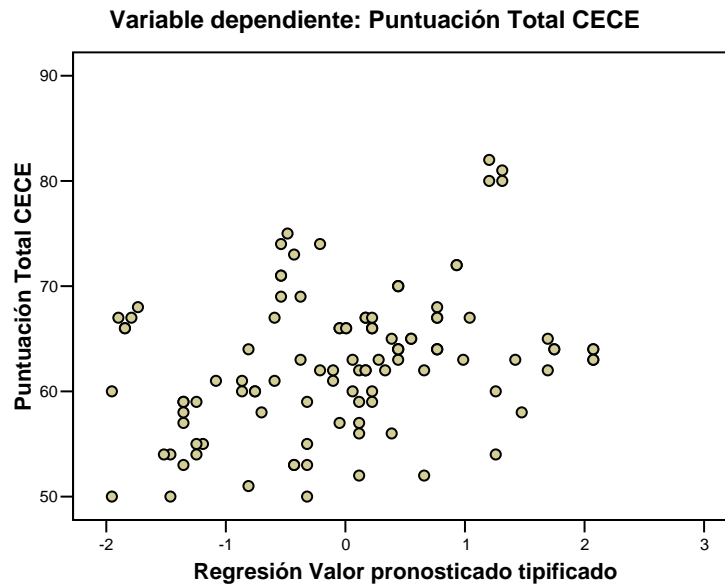
Tabla 162.- Estadísticos descriptivos.

	Media	Desviación típ.	N
Puntuación total CECE	62,94	6,658	110
Puntuación total CFA	99,89	18,379	110

Observando la figura 38 de diagrama de dispersión podemos sacar una idea aproximada sobre el tipo de relación existente entre la VI (puntuación total CFA) y la

VD (puntuación total CECE). Vemos que los puntos se sitúan de una forma que no deja ver una relación clara entre las variables.

Figura 38.- Diagrama de dispersión.



En la tabla 163 de correlaciones, observamos que hay una correlación significativa entre las variables de este análisis, con un valor de 0,320 y con un nivel de significación bilateral de 0,01. Por lo que, tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y **concluir que existe una relación lineal significativa entre las variables.**

Tabla 163.- Correlaciones.

		Puntuación total CECE	Puntuación total CFA
Puntuación total CECE	Correlación de Pearson	1	,329(**)
	Sig. (bilateral)		,000
	N	110	110
Puntuación total CFA	Correlación de Pearson	,329(**)	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	110	110

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 164 de resumen del modelo, observamos que el valor del coeficiente de de Pearson es de 0,329; además observamos que el valor del coeficiente de determinación es de 0,108, lo que nos indica que **el 10,8% de la variación de la variable criterio está explicada por la variables predictoras**. Esto es, que podemos mejorar en un 10,8% nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en el CECE conociendo las puntuaciones totales obtenidas en el CFA, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del CECE.

También observamos un valor del error típico de la estimación de 6,318 que es pequeño y cuanto más pequeño es el valor de este error mejor será el pronóstico.

Tabla 164.- Resumen del modelo(b).

R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación	Durbin-Watson
,329(a)	,108	,100	6,318	2,169

a Variables predictoras: (Constante), Puntuación total CFA

b Variable dependiente: Puntuación total CECE

Además, en la misma tabla, podemos observar que el estadístico de Durban-Watson tiene un valor de 2,169, por lo que asumimos la independencia de los residuos y el cumplimiento del supuesto de independencia.

Tabla 165.- ANOVA(b).

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Regresión	521,821	1	521,821	13,074	,000(a)
Residual	4310,734	108	39,914		
Total	4832,555	109			

a Variables predictoras: (Constante), Puntuación total CFA

b Variable dependiente: Puntuación total CECE

En la tabla 165 de ANOVA, observamos que el valor del estadístico F es de 13,074 con un nivel de significación de 0,000, que acompañado de un valor de R superior a cero, nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero, esto indica que ambas variables, criterio y predictoras, están linealmente relacionadas.

La tabla 166 muestra los coeficientes de la recta de regresión, en la que podemos observar que el origen de la recta de regresión corresponde a un valor de 51,044 y que la pendiente de la recta para la VI tiene un valor de 0,119. Así, la ecuación de regresión para la relación entre la puntuación total CFA y la puntuación total CECE será:

$$\text{puntuación total CECE} = 51,044 + (0,119 \times \text{puntuación total CFA})$$

Es decir, **el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el CECE sería igual a la suma de la constante 51,044 más 0,119 veces la puntuación total obtenida por ese participante en la CFA.**

En la misma tabla observamos que el valor del coeficiente Beta estandarizado es de 0,329. Este coeficiente indica la cantidad de cambio, en puntuaciones típicas, que se producirá en la variable dependiente “puntuación total CECE” por cada cambio de una unidad en la variable independiente “puntuación total CFA”.

Tabla 166.- Coeficientes de la recta de regresión(a).

	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.	Intervalo de confianza para B al 95%		Estadísticos de colinealidad	
	B	Error típ.				Límite inferior	Límite superior	Tolerancia	FIV
(Constante)	51,044	3,344		15,266	,000	44,417	57,672		
Puntuación total CFA	,119	,033	,329	3,616	,000	,054	,184	1,000	1,000

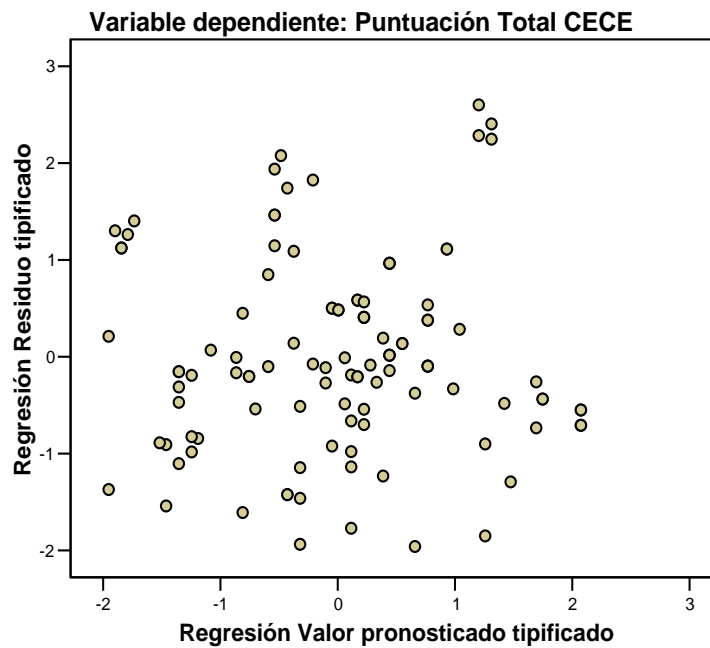
a Variable dependiente: Puntuación total CECE

El valor de puntuación “t” es de 3,616 para una significación de 0,000, como esta es inferior al nivel crítico de 0,05, tenemos que rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Es decir, **la puntuación obtenida por los participantes en el Cuestionario de Formas de**

Afrontamiento contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente.

En las columnas de intervalo de confianza para B al 95% observamos como, los límites entre los que podemos esperar que se encuentre el valor del coeficiente de regresión poblacional no engloba el valor cero.

Figura 39.- Gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados.

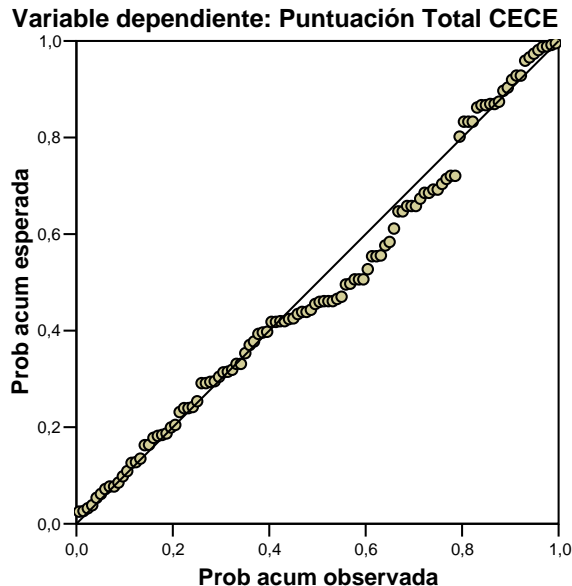


En lo que se refiere al supuesto de homocedasticidad, observando el siguiente gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados (figura 39) podemos apreciar que la nube de puntos no sigue ninguna pauta de asociación clara. Es decir, que existe una igualdad de varianzas que implica que la variación de residuos es uniforme en todo el rango de los valores pronosticados, por lo que se cumple este supuesto.

En el siguiente gráfico (figura 40) de probabilidad normal de regresión de los residuos tipificados, podemos apreciar una representación bastante aproximada de una línea recta ascendente, pero los puntos no se encuentran totalmente alineados sobre la diagonal, lo que nos está avisando de un posible incumplimiento del

supuesto de normalidad, por lo que los resultados han de ser interpretados con cautela.

Figura 40.- Gráfico de probabilidad normal de regresión Residuo tipificado.



4.4.1.5.- Con VI “puntuación total en las 11 escalas del CFA”.

En primer lugar, presentamos la tabla 167 de estadísticos descriptivos para tener un posicionamiento general sobre las variables de esta regresión. En la misma observamos las medias y desviaciones típicas tanto de la VD como de las VI,s, así mismo se puede observar que no hay casos perdidos.

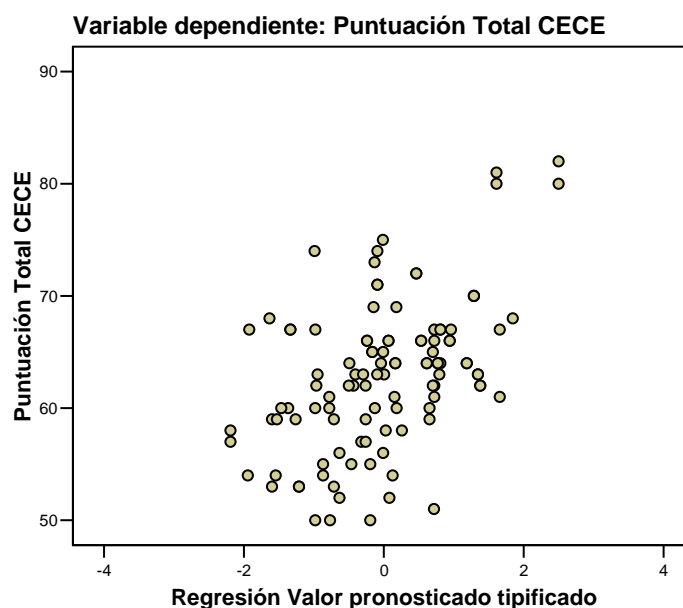
Observando la figura 41 de diagrama de dispersión podemos sacar una idea bastante aproximada sobre el tipo de relación existente entre las VI,s “puntuación total en las 11 Escalas del CFA” y la VD “puntuación total CECE”. Vemos que los puntos se sitúan alrededor de una línea recta imaginaria ascendente, por lo que hablamos de una relación lineal positiva, esto es, que cuanto mayores sean los valores pronosticados tipificados, mayores serán las puntuaciones totales en el CECE. Hemos de tener en cuenta que los valores pronósticos tipificados se refieren a los valores de las 11 VI,s tomados en conjunto.

Tabla 167.- Estadísticos descriptivos.

	Media	Desvi. típ.	N
Puntuación total CECE	62,94	6,658	110
F1 Pensamiento positivo, esfuerzos activos.	3,6127	,82586	110
F2 Culpación de otros, alejamiento del estresor.	2,1159	,85179	110
F3 Pensamiento desiderativo, deseos de no ocurrencia.	2,9455	1,06948	110
F4 Búsqueda de apoyo social.	2,9000	1,08323	110
F5 Búsqueda de soluciones.	2,6709	,73327	110
F6 Represión emocional, rechazo o evitación de la expresión de sentimientos.	3,1568	,70699	110
F7 Contabilización de ventajas	3,3500	,91258	110
F8 Religiosidad, prácticas religiosas como solución.	2,0091	1,01363	110
F9 Autoculpación.	2,2318	1,14274	110
F10 Resignación, inmovilización, aceptación del problema.	2,6364	1,20950	110
F11 Escape, conductas de huida.	2,1606	,56347	110

Esta primera impresión que nos podemos formar con la observación del diagrama de dispersión sobre el tipo de relación existente entre las variables y criterio y predictora necesita ser más estudiada para poder cuantificar la citada relación.

Figura 41.- Diagrama de dispersión.



En la tabla 168 de correlación de Pearson, observamos las correlaciones entre pares, tanto de la VD con las VI,s como de estas entre ellas mismas. De las correlaciones negativas, ninguna de ellas son significativas, mientras que, de las correlaciones positivas la mayoría son significativas al nivel de significación que para cada una se indica.

Llama la atención que la escala “F2 Culpación de otros, alejamiento del estresor” correlaciona positivamente con el resto de escalas además de hacerlo con la VD, mientras que, la escala “F7 Contabilización de ventajas” no correlaciona con ninguna de las demás VI,s, a excepción hecha de la F2, así como tampoco correlaciona con la VD

Tabla 168.- Correlación de Pearson.

	Puntuación total CECE	F1 Pensamiento positivo, esfuerzos activos.	F2 Culpación de otros, alejamiento del estresor.	F3 Pensamiento desiderativo, deseos de no ocurrencia.	F4 Búsqueda de apoyo social.	F5 Búsqueda de soluciones.	F6 Represión emocional, rechazo o evitación de la expresión de sentimientos.	F7 Contabilización de ventajas	F8 Religiosidad, prácticas religiosas como solución.	F9 Autoculpación.	F10 Resignación, inmovilización, aceptación del problema.	F11 Escape, conductas de huida.
F1	,023	1										
F2	,323(**)	,195(*)	1									
F3	,229(*)	-,067	,477(**)	1								
F4	,163	,250(**)	,405(**)	,464(**)	1							
F5	,296(**)	,202(*)	,431(**)	,404(**)	,643(**)	1						
F6	,306(**)	,370(**)	,280(**)	,220(*)	,332(**)	,338(**)	1					
F7	,109	-,028	,284(**)	,171	,141	,142	,177	1				
F8.	,076	,210(*)	,364(**)	,190(*)	,310(**)	,324(**)	,187	,083	1			
F9	,170	,211(*)	,198(*)	,345(**)	,198(*)	,170	,389(**)	-,065	,123	1		
F10	,021	-,153	,245(**)	,319(**)	,236(*)	,158	,163	,322(**)	,276(**)	-,116	1	
F11	,312(**)	,233(*)	,410(**)	,536(**)	,312(**)	,246(**)	,360(**)	,187	,370(**)	,333(**)	,140	1

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

* La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral).

Por lo que se refiere a las correlaciones de la VD con las VI,s, existen correlaciones significativas y positivas con las escalas “F2 Culpación de otros, alejamiento del estresor”, “F3 Pensamiento desiderativo, deseos de no ocurrencia”, “F5 Búsqueda de soluciones”, “F6 Represión emocional, rechazo o evitación de la expresión de sentimientos” y “F11 Escape, conductas de huida”, mientras que con el resto de escalas, aún siendo positivas las correlaciones, estas no son significativas.

En la tabla 169 observamos que el valor del coeficiente de correlación de Pearson es de 0,493; además observamos que el valor del coeficiente de determinación es de 0,243, lo que nos indica que **el 24,3% de la variación de la variable criterio está explicada por las variables predictoras tomadas juntas.**

También nos indica que podemos mejorar en un 24,3% nuestros pronósticos sobre la puntuación total en el CECE conociendo las puntuaciones totales obtenidas en las 11 escalas del CFA, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del CECE.

También observamos un valor del error típico de la estimación de 6,108 que es pequeño y cuanto más pequeño es el valor de este error mejor será el pronóstico.

Tabla 169.- Resumen del modelo(b).

R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación	Estadísticos de cambio					Durbin-Watson
				Cambio en R cuadrado	Cambio en F	gl1	gl2	Sig. del cambio en F	
,493(a)	,243	,159	6,108	,243	2,867	11	98	,003	1,986

a Variables predictoras: (Constante), F11 Escape, conductas de huida, F10 Resignación, inmovilización, aceptación del problema, F5 Búsqueda de soluciones, F1 Pensamiento positivo, esfuerzos activos, F7 Contabilización de ventajas, F9 Autoculpación, F8 Religiosidad, prácticas religiosas como solución, F2 Culpación de otros, alejamiento del estresor, F6 Represión emocional, rechazo o evitación de la expresión de sentimientos, F4 Búsqueda de apoyo social, F3 Pensamiento desiderativo, deseos de no ocurrencia.

b Variable dependiente: Puntuación total CECE

Además, en la misma tabla, podemos observar que el estadístico de Durbin-Watson tiene un valor de 1,986, que al estar comprendido entre 1,5 y 2,5, tenemos

que asumir la independencia de los residuos y el cumplimiento del supuesto de independencia.

En la tabla 170 observamos que el valor del estadístico F es de 2,867 con un nivel de significación de 0,003, que acompañado de un valor de R superior a cero, nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero, esto indica que **ambas variables, criterio y predictoras (tomadas juntas), están linealmente relacionadas.**

Tabla 170.- ANOVA(b).

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Regresión	1176,512	11	106,956	2,867	,003(a)
Residual	3656,042	98	37,307		
Total	4832,555	109			

a Variables predictoras: (igual que tabla anterior).

b Variable dependiente: Puntuación total CECE

La tabla 171 muestra los coeficientes de la recta de regresión, en la que podemos observar que el origen de la recta de regresión corresponde a un valor de 51,917 y que las pendientes de la recta para las VI,s vienen expresadas en la columna "B". Así, por ejemplo, la ecuación de regresión para la relación entre la puntuación total del CECE y la escala F6 Represión emocional, rechazo o evitación de la expresión de sentimientos, será:

$$\text{puntuación total CECE} = 51,917 + (2,128 \times \text{puntuación escala F6})$$

Es decir, **el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el CECE sería igual a la suma de la constante 51,917 más 2,128 veces la puntuación obtenida por ese participante en la escala F6 del CFA.**

En la misma tabla, observamos que la VI que mayor peso (importancia) tiene es la "F11 Escape, conductas de huida" con un valor del coeficiente Beta estandarizado de 0,247, seguida de las VI,s "F5 Búsqueda de soluciones", "F2 Culpación de otros, alejamiento del estresor", "F6 Represión emocional, rechazo o evitación de la expresión de sentimientos", "F1 Pensamiento positivo, esfuerzos

activos”, “F8 Religiosidad, prácticas religiosas como solución”, “F4 Búsqueda de apoyo social”, “F10 Resignación, inmovilización, aceptación del problema”, “F3 Pensamiento desiderativo, deseos de no ocurrencia”, “F7 Contabilización de ventajas” y por último, “F9 Autoculpación”, que es la que menos peso tiene. Este coeficiente indica la cantidad de cambio, en puntuaciones típicas, que se producirá en la VD “puntuación total CECE” por cada cambio de una unidad en la correspondiente VI

Tabla 171.- Coeficientes de la recta de regresión(a).

	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados Beta	t	Sig.	Intervalo de confianza para B al 95%		Estadísticos de colinealidad	
	B	Error típ.				Límite inferior	Límite superior	Tolerancia	FIV
(Const)	51,917	4,117		12,609	,000	43,746	60,088		
F1	-1,482	,857	-,184	-1,731	,087	-3,182	,217	,684	1,462
F2	1,833	,884	,234	2,073	,041	,079	3,587	,604	1,657
F3	-,467	,838	-,075	-,557	,579	-2,129	1,196	,427	2,345
F4	-,616	,766	-,100	-,804	,423	-2,136	,904	,497	2,012
F5	2,198	1,112	,242	1,977	,051	-,009	4,405	,515	1,943
F6	2,128	1,045	,226	2,037	,044	,054	4,201	,627	1,594
F7	-,135	,711	-,019	-,190	,849	-1,547	1,276	,812	1,231
F8	-,731	,693	-,111	-1,055	,294	-2,107	,645	,693	1,443
F9	-,008	,622	-,001	-,012	,990	-1,241	1,226	,678	1,474
F10	-,496	,591	-,090	-,839	,403	-1,670	,677	,669	1,495
F11	2,924	1,414	,247	2,068	,041	,118	5,730	,539	1,855

a Variable dependiente: Puntuación total CECE

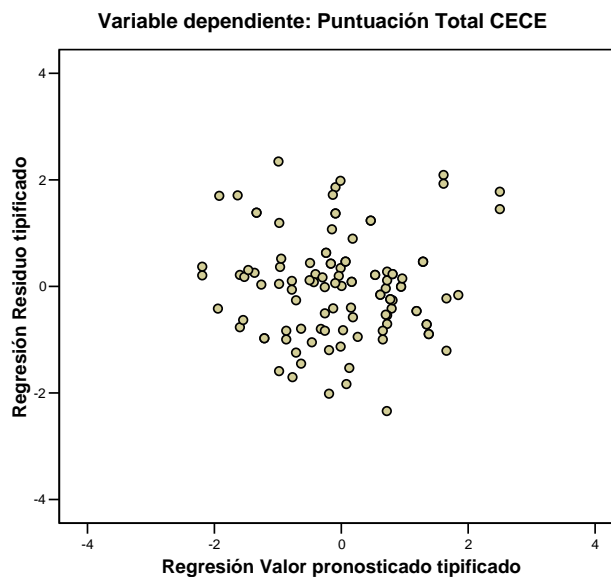
Similar orden de las VI,s observamos para los valores de puntuaciones “t”, pero como sólo las VI,s “F2 Culpación de otros, alejamiento del estresor”, “F6 Represión emocional, rechazo o evitación de la expresión de sentimientos” y “F11 Escape, conductas de huida”, tienen una significación inferior al nivel crítico de 0,05, sólo para estas VI,s podemos rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Es decir, **sólo estas tres**

escalas contribuyen de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente.

En las columnas de intervalo de confianza para B al 95% observamos como, las mismas VI,s anteriores son las únicas en cuyos límites inferior y superior, podemos esperar que se encuentre el valor del coeficiente de regresión poblacional sin que englobe el valor cero. Mientras que en el resto de VI,s sí que podemos esperar la posibilidad de que el valor del coeficiente de regresión sea cero.

En la misma tabla, podemos observar que los valores de tolerancia para las once VI,s son bastante altos, lo que nos indica que estas variables no son explicadas por una combinación del resto de VI,s. Por lo que se cumple el supuesto de No-colinealidad.

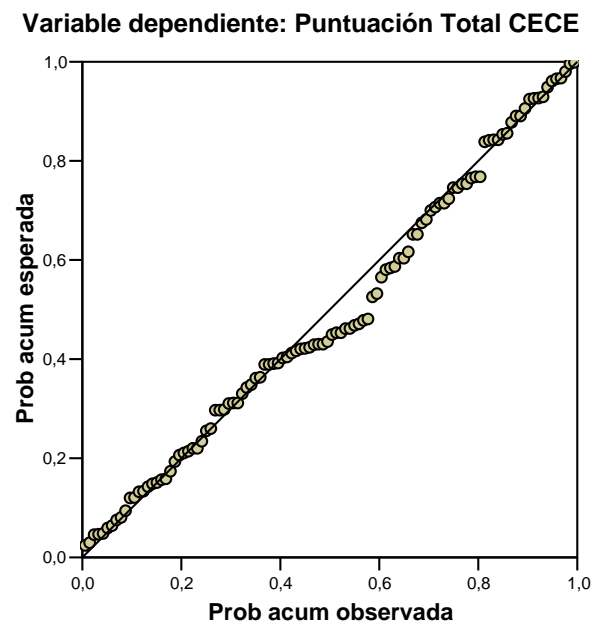
Figura 42.- Gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados.



En lo que se refiere al supuesto de homocedasticidad, observando el anterior gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados (figura 42) podemos apreciar que la nube de puntos no sigue ninguna pauta de asociación clara, lo que nos indica que el tamaño de los residuos es independiente al tamaño de los pronósticos. O lo que es lo mismo, que existe una igualdad de varianzas que implica que la variación de residuos es uniforme en todo el rango de los valores pronosticados, por lo que se cumple este supuesto.

En el siguiente gráfico de probabilidad normal de regresión de los residuos tipificados (figura 43), podemos apreciar una representación bastante aproximada de una línea recta ascendente, pero los puntos no se encuentran totalmente alineados sobre la diagonal, lo que nos está avisando de un posible incumplimiento del supuesto de normalidad, por lo que los resultados han de ser interpretados con cautela.

Figura 43.- Gráfico de probabilidad normal de regresión Residuo tipificado.



4.4.1.6.- Con VI “media afrontamiento activo”.

En la tabla 172 de estadísticos descriptivos observamos las medias y desviaciones típicas tanto de la VD como de la VI. Así mismo, se puede observar que no hay casos perdidos.

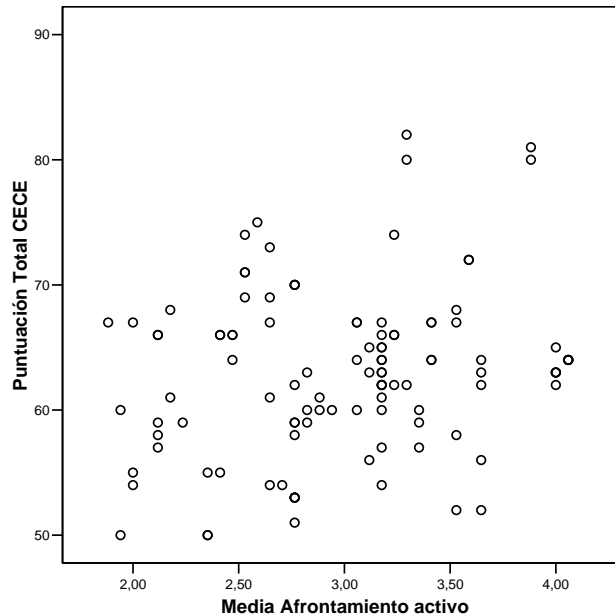
Tabla 172.- Estadísticos descriptivos.

	Media	Desviación típ.	N
Puntuación total CECE	62,94	6,658	110
Media Afrontamiento activo	2,9904	,56672	110

Observando la figura 44 de diagrama de dispersión podemos sacar una idea aproximada sobre el tipo de relación existente entre la VI “media afrontamiento

activo” y la VD “puntuación total CECE”. Vemos que los puntos se sitúan de una forma que no deja ver una relación clara entre las variables.

Figura 44.- Diagrama de dispersión.



En la tabla 173 de correlaciones, observamos que hay una correlación significativa entre las variables de este análisis, con un valor de 0,214 y con un nivel de significación bilateral de 0,025. Por lo que, tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y **concluir que existe una relación lineal significativa entre las variables.**

Tabla 173.- Correlaciones.

		Puntuación total CECE	Media Afrontamiento activo
Puntuación total CECE	Correlación de Pearson	1	,214(*)
	Sig. (bilateral)		,025
	N	110	110
Media Afrontamiento activo	Correlación de Pearson	,214(*)	1
	Sig. (bilateral)	,025	
	N	110	110

* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

En la tabla 174 de resumen del modelo, observamos que el valor del coeficiente de de Pearson es de 0,214; además observamos que el valor del coeficiente de determinación es de 0,046, lo que nos indica que **el 4,6% de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora**. Esto es, que podemos mejorar en un 4,6% nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en el CECE conociendo las puntuaciones de la VI “media afrontamiento activo”, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del CECE.

También observamos un valor del error típico de la estimación de 6,535 que es pequeño y cuanto más pequeño es el valor de este error mejor será el pronóstico.

Tabla 174.- Resumen del modelo(b).

R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación	Estadísticos de cambio				Durbin-Watson	
				Cambio en R cuadrado	Cambio en F	gl1	gl2		Sig. del cambio en F
,214(a)	,046	,037	6,535	,046	5,173	1	108	,025	2,155

a Variables predictoras: (Constante), Media Afrontamiento activo

b Variable dependiente: Puntuación total CECE

Además, en la misma tabla, podemos observar que el estadístico de Durban-Watson tiene un valor de 2,155, por lo que asumimos la independencia de los residuos y el cumplimiento del supuesto de independencia.

Tabla 175.- ANOVA(b).

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Regresión	220,874	1	220,874	5,173	,025(a)
Residual	4611,681	108	42,701		
Total	4832,555	109			

a Variables predictoras: (Constante), Media Afrontamiento activo

b Variable dependiente: Puntuación total CECE

En la tabla 175 de ANOVA, observamos que el valor del estadístico F es de 5,173 con un nivel de significación de 0,025. Estos resultados acompañados de un valor de R superior a cero, nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero. Esto indica que ambas variables, criterio y predictoras, están linealmente relacionadas.

La tabla 176 muestra los coeficientes de la recta de regresión, en la que podemos observar que el origen de la recta de regresión corresponde a un valor de 55,425 y que la pendiente de la recta para la VI tiene un valor de 2,512. Así, la ecuación de regresión para la relación entre la puntuación total CECE y la media afrontamiento activo será:

$$\text{puntuación total CECE} = 55,425 + (2,512 \times \text{media afrontamiento activo})$$

Es decir, **el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el CECE sería igual a la suma de la constante 55,425 más 2,512 veces la media afrontamiento activo.**

Tabla 176.- Coeficientes de la recta de regresión(a).

	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.	Intervalo de confianza para B al 95%		Estadísticos de colinealidad	
	B	Error típ.	Beta			Límite inferior	Límite superior	Tolerancia	FIV
(Constante)	55,425	3,361		16,491	,000	48,763	62,087		
Media Afrontamiento activo	2,512	1,104	,214	2,274	,025	,323	4,701	1,000	1,000

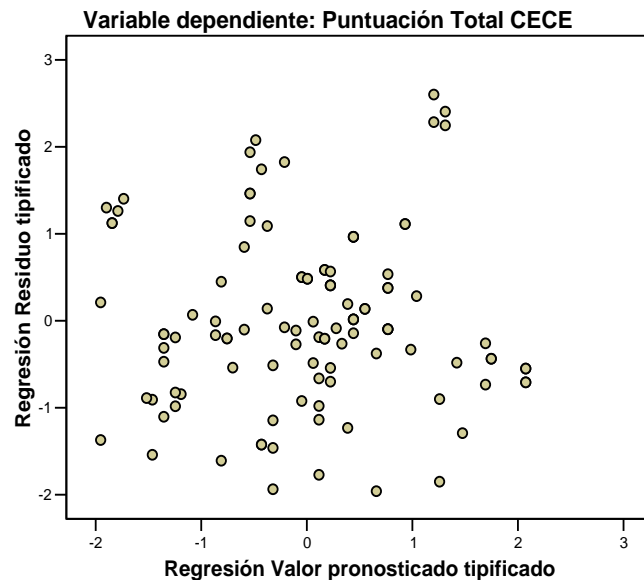
a Variable dependiente: Puntuación total CECE

En la misma tabla observamos que el valor del coeficiente Beta estandarizado es de 0,214. Este coeficiente indica la cantidad de cambio, en puntuaciones típicas, que se producirá en la variable dependiente “puntuación total CECE” por cada cambio de una unidad en la correspondiente variable independiente.

El valor de puntuación “t” es de 16,491 para una significación de 0,000, como esta es inferior al nivel crítico de 0,05, tenemos que rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Es decir, **el afrontamiento de tipo activo contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente.**

En las columnas de intervalo de confianza para B al 95% observamos como, los límites entre los que podemos esperar que se encuentre el valor del coeficiente de regresión poblacional no engloba el valor cero.

Figura 45.- Gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados.

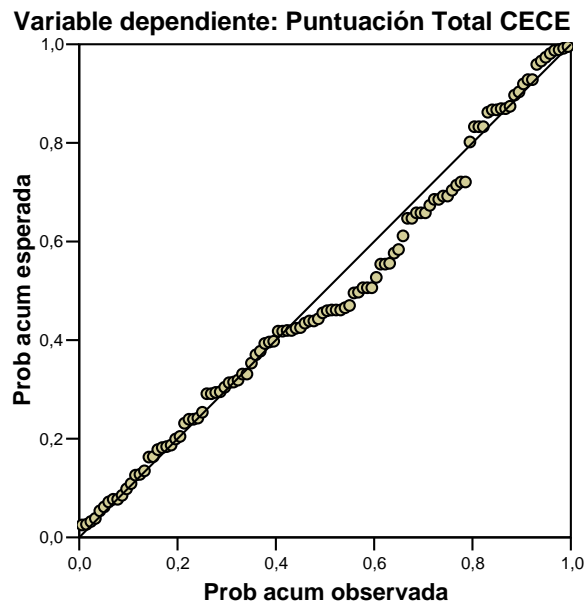


En lo que se refiere al supuesto de homocedasticidad, observando el anterior gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados (figura 45) podemos apreciar que la nube de puntos no sigue ninguna pauta de asociación clara. Es decir, que existe una igualdad de varianzas que implica que la variación de residuos es uniforme en todo el rango de los valores pronosticados, por lo que se cumple este supuesto.

En el siguiente gráfico 46 de probabilidad normal de regresión de los residuos tipificados, podemos apreciar una representación bastante aproximada de una línea recta ascendente, pero los puntos no se encuentran totalmente alineados sobre la

diagonal, lo que nos está avisando de un posible incumplimiento del supuesto de normalidad, por lo que los resultados han de ser interpretados con cautela.

Figura 46.- Gráfico de probabilidad normal de regresión Residuo tipificado.



4.4.1.7.- Con VI “media afrontamiento evitativo”.

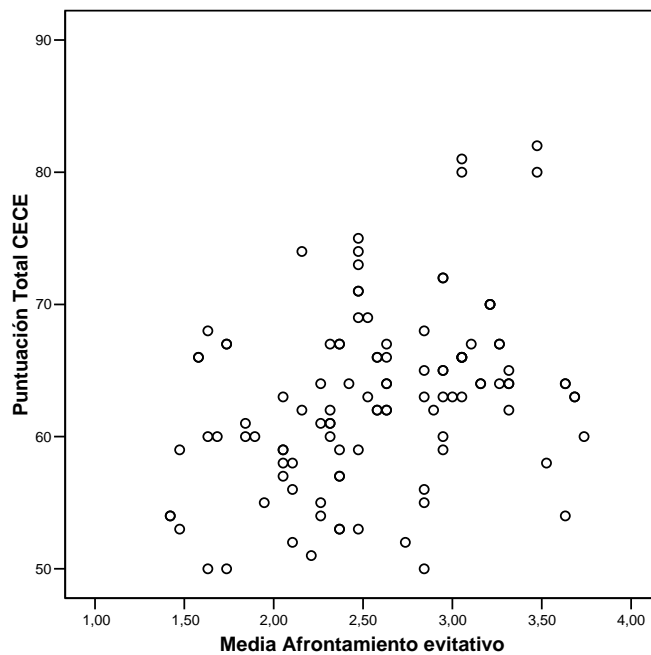
En la tabla 177 de estadísticos descriptivos observamos las medias y desviaciones típicas tanto de la VD como de la VI. Así mismo, se puede observar que no hay casos perdidos.

Tabla 177.- Estadísticos descriptivos.

	Media	Desviación típ.	N
Puntuación total CECE	62,94	6,658	110
Media Afrontamiento evitativo	2,5837	,58262	110

Observando la figura 47 de diagrama de dispersión podemos sacar una idea aproximada sobre el tipo de relación existente entre la VI “media afrontamiento evitativo” y la VD “puntuación total CECE”. Vemos que los puntos se sitúan de una forma que no deja ver una relación clara entre las variables.

Figura 47.- Diagrama de dispersión.



En la tabla 178 de correlaciones, observamos que hay una correlación significativa entre las variables de este análisis, con un valor de 0,354 y con un nivel de significación bilateral de 0,000. Por lo que, tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y **concluir que existe una relación lineal significativa entre las variables.**

Tabla 178.- Correlaciones.

		Puntuación total CECE	Media Afrontamiento evitativo
Puntuación total CECE	Correlación de Pearson	1	,354(**)
	Sig. (bilateral)		,000
	N	110	110
Media Afrontamiento evitativo	Correlación de Pearson	,354(**)	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	110	110

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 179 de resumen del modelo, observamos que el valor del coeficiente de Pearson es de 0,354; además observamos que el valor del coeficiente de determinación es de 0,125, lo que nos indica que **el 12,5% de la variación de la**

variable criterio está explicada por la variable predictora. Esto es, que podemos mejorar en un 12,5% nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en el CECE conociendo las puntuaciones de la VI “media afrontamiento activo”, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del CECE.

También observamos un valor del error típico de la estimación de 6,257 que es pequeño y cuanto más pequeño es el valor de este error mejor será el pronóstico.

Tabla 179.- Resumen del modelo(b).

R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación	Estadísticos de cambio					Durbin-Watson
				Cambio en R cuadrado	Cambio en F	gl1	gl2	Sig. del cambio en F	
,354(a)	,125	,117	6,257	,125	15,430	1	108	,000	2,155

a Variables predictoras: (Constante), Media Afrontamiento evitativo

b Variable dependiente: Puntuación total CECE

Además, en la misma tabla, podemos observar que el estadístico de Durbin-Watson tiene un valor de 2,155, por lo que asumimos la independencia de los residuos y el cumplimiento del supuesto de independencia.

En la tabla 180 de ANOVA, observamos que el valor del estadístico F es de 15,430 con un nivel de significación de 0,000. Estos resultados acompañados de un valor de R superior a cero, nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero. Esto indica que **ambas variables, criterio y predictoras, están linealmente relacionadas.**

Tabla 180.- ANOVA(b).

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Regresión	604,115	1	604,115	15,430	,000(a)
Residual	4228,440	108	39,152		
Total	4832,555	109			

a Variables predictoras: (Constante), Media Afrontamiento evitativo

b Variable dependiente: Puntuación total CECE

La tabla 181 muestra los coeficientes de la recta de regresión, en la que podemos observar que el origen de la recta de regresión corresponde a un valor de 52,496 y que la pendiente de la recta para la VI tiene un valor de 4,041. Así, la ecuación de regresión para la relación entre la puntuación total CECE y la media afrontamiento activo será:

$$\text{puntuación total CECE} = 52,496 + (4,041 \times \text{media Afrontamiento activo})$$

Es decir, **el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el CECE sería igual a la suma de la constante 52,496 más 4,041 veces la media afrontamiento activo.**

Tabla 181.- Coeficientes de la recta de regresión(a).

	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.	Intervalo de confianza para B al 95%		Estadísticos de colinealidad	
	B	Error típ.				Límite inferior	Límite superior	Tolerancia	FIV
(Constante)	52,496	2,724		19,272	,000	47,097	57,896		
Media Afrontamiento evitativo	4,041	1,029	,354	3,928	,000	2,002	6,080	1,000	1,000

a Variable dependiente: Puntuación total CECE

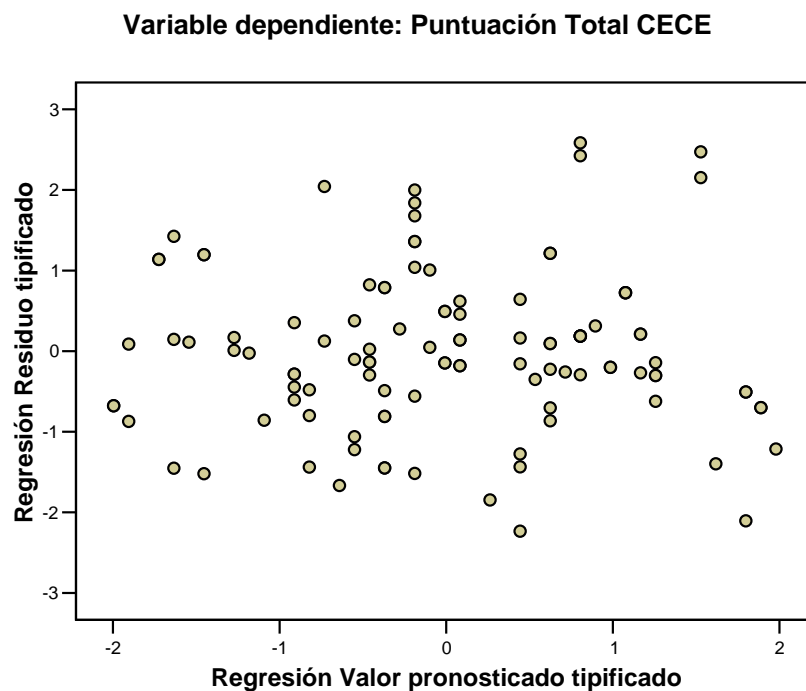
En la misma tabla observamos que el valor del coeficiente Beta estandarizado es de 0,354. Este coeficiente indica la cantidad de cambio, en puntuaciones típicas, que se producirá en la variable dependiente “puntuación total CECE” por cada cambio de una unidad en la correspondiente variable independiente.

El valor de puntuación “t” es de 19,272 para una significación de 0,000, como esta es inferior al nivel crítico de 0,05, tenemos que rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Es decir, **el**

afrontamiento de tipo evitativo contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente.

En las columnas de intervalo de confianza para B al 95% observamos como, los límites entre los que podemos esperar que se encuentre el valor del coeficiente de regresión poblacional no engloba el valor cero.

Figura 48.- Gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados.

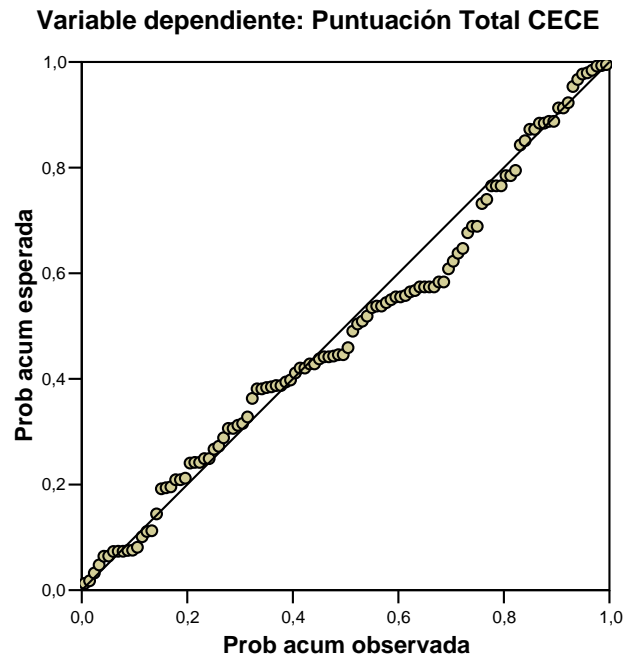


En lo que se refiere al supuesto de homocedasticidad, observando el anterior gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados (figura 48) podemos apreciar que la nube de puntos no sigue ninguna pauta de asociación clara. Es decir, que existe una igualdad de varianzas que implica que la variación de residuos es uniforme en todo el rango de los valores pronosticados, por lo que se cumple este supuesto.

En el siguiente gráfico 49 de probabilidad normal de regresión de los residuos tipificados, podemos apreciar una representación bastante aproximada de una línea recta ascendente, pero los puntos no se encuentran totalmente alineados sobre la

diagonal, lo que nos está avisando de un posible incumplimiento del supuesto de normalidad, por lo que los resultados han de ser interpretados con cautela.

Figura 49.- Gráfico de probabilidad normal de regresión Residuo tipificado.



4.4.2.- Con VD “puntuación total EPVSPE”.

4.4.2.1.- Con VI “puntuación total en la ESVE”.

En la tabla 182 de estadísticos descriptivos observamos las medias y desviaciones típicas tanto de la VD como de la VI Así mismo, se puede observar que no hay casos perdidos.

Tabla 182.- Estadísticos descriptivos.

	Media	Desviación típ.	N
Puntuación total EPVSPE	93,55	18,186	110
Puntuación total ESVE	12,573	6,2537	110

Observando la figura 50 de diagrama de dispersión podemos sacar una idea aproximada sobre el tipo de relación existente entre la VI “puntuación total ESVE” y la VD “puntuación total EPVSPE”. Vemos que los puntos se sitúan de una forma que no deja ver una relación clara entre las variables.

Figura 50.- Diagrama de dispersión.

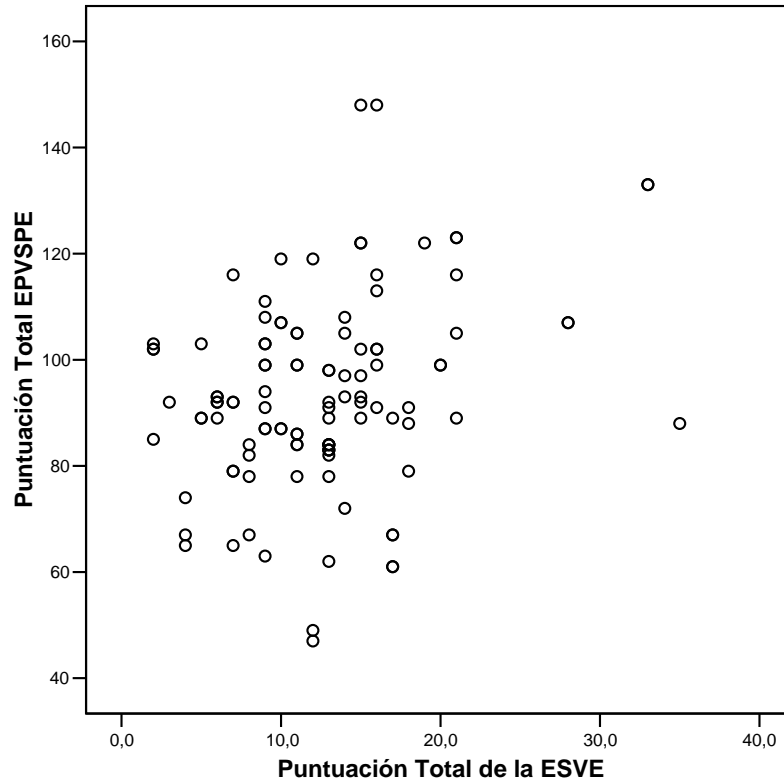


Tabla 183.- Correlaciones.

		Puntuación total EPVSPE	Puntuación total de la ESVE
Puntuación total EPVSPE	Correlación de Pearson	1	,307(**)
	Sig. (bilateral)		,001
	N	110	110
Puntuación total de la ESVE	Correlación de Pearson	,307(**)	1
	Sig. (bilateral)	,001	
	N	110	110

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 183 de correlaciones, observamos que hay una correlación significativa entre las variables de este análisis, con un valor de 0,307 y con un nivel de significación de 0,001. Por lo que, tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y **concluir que existe una relación lineal significativa entre las variables.**

En la tabla 184 de resumen del modelo, observamos que el valor del coeficiente de de Pearson es de 0,307; además observamos que el valor del coeficiente de determinación es de 0,094, lo que nos indica que **el 9,4 % de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora.** Esto es, que podemos mejorar en un 9,4 % nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en la EPVSPE conociendo las puntuaciones totales obtenidas por los participantes en la ESVE, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del EPVSPE.

Tabla 184.- Resumen del modelo(b).

R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación	Estadísticos de cambio					Durbin-Watson
				Cambio en R cuadrado	Cambio en F	gl1	gl2	Sig. del cambio en F	
,307(a)	,094	,086	17,387	,094	11,256	1	108	,001	2,190

a Variables predictoras: (Constante), Puntuación total de la ESVE

b Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

Además, en la misma tabla, podemos observar que el estadístico de Durban-Watson tiene un valor de 2,190, por lo que asumimos la independencia de los residuos y el cumplimiento del supuesto de independencia.

En la tabla 185 de ANOVA, observamos que el valor del estadístico F es de 11,256 con un nivel de significación de 0,001, que acompañado de un valor de R superior a cero, nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero, esto indica que **ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas.**

Tabla 185.- ANOVA(b).

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Regresión	3402,766	1	3402,766	11,256	,001(a)
Residual	32648,507	108	302,301		
Total	36051,273	109			

a Variables predictoras: (Constante), Puntuación total ESVE

b Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

La tabla 186 muestra los coeficientes de la recta de regresión, en la que podemos observar que el origen de la recta de regresión corresponde a un valor de 82,313 y que la pendiente de la recta para la VI tiene un valor de 0,893. Así, la ecuación de regresión para la relación entre la puntuación total ESVE y la puntuación total EPVSPE será:

$$\text{puntuación total EPVSPE} = 82,313 + (0,893 \times \text{puntuación total ESVE})$$

Es decir, **el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el EPVSPE sería igual a la suma de la constante 82,313 más 0,893 veces la puntuación total obtenida por ese participante en la ESVE.**

Tabla 186.- Coeficientes de la recta de regresión(a).

	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.	Intervalo de confianza para B al 95%		Estadísticos de colinealidad	
	B	Error típ.				Beta	Límite inferior	Límite superior	Tolerancia
(Constante)	82,313	3,736		22,032	,000	74,907	89,718		
Puntuación total ESVE	,893	,266	,307	3,355	,001	,366	1,421	1,000	1,000

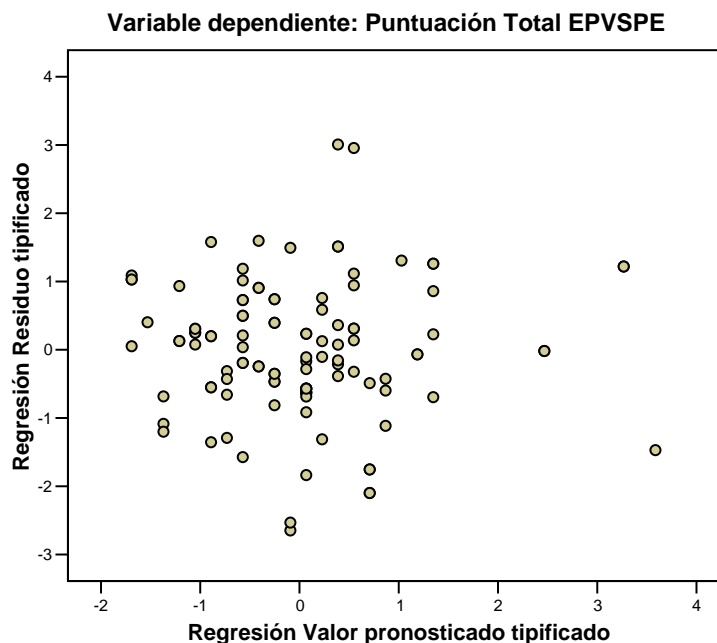
a Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

En la misma tabla observamos que el valor del coeficiente Beta estandarizado es de 0,307. Este coeficiente indica la cantidad de cambio, en puntuaciones típicas, que se producirá en la variable dependiente “Puntuación total EPVSPE” por cada cambio de una unidad en la correspondiente variable independiente.

El valor de puntuación “t” es de 3,355 para una significación de 0,001, como esta es inferior al nivel crítico de 0,05, tenemos que rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Es decir, **la puntuación obtenida por los participantes en la Escala de Situaciones Vitales Estresantes (ESVE) contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente (puntuación total EPVSPE).**

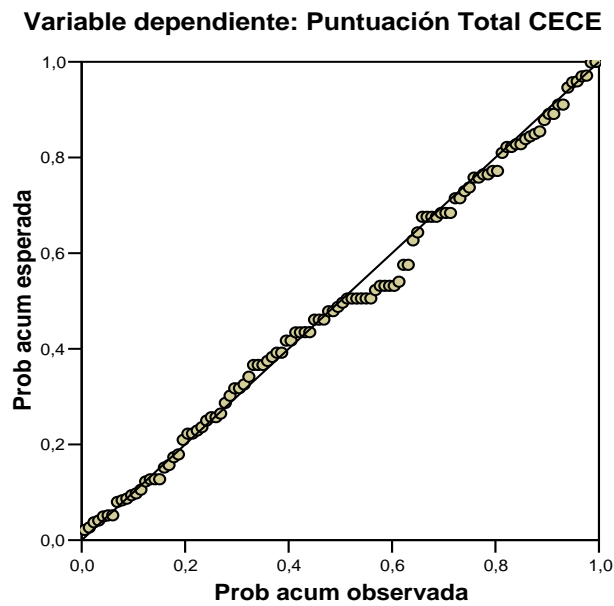
En lo que se refiere al supuesto de homocedasticidad, observando el siguiente gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados (figura 51) podemos apreciar que la nube de puntos no sigue ninguna pauta de asociación clara. Es decir, que existe una igualdad de varianzas que implica que la variación de residuos es uniforme en todo el rango de los valores pronosticados, por lo que se cumple este supuesto.

Figura 51.- Gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados.



En el siguiente gráfico de probabilidad normal de regresión de los residuos tipificados (figura 52), podemos apreciar una representación bastante aproximada de una línea recta ascendente, pero los puntos no se encuentran totalmente alineados sobre la diagonal, lo que nos está avisando de un posible, aunque remoto, incumplimiento del supuesto de normalidad, por lo que los resultados han de ser interpretados con cautela.

Figura 52.- Gráfico de probabilidad normal de regresión Residuo tipificado.



4.4.2.2.- Con VI “puntuación total en el CFA”.

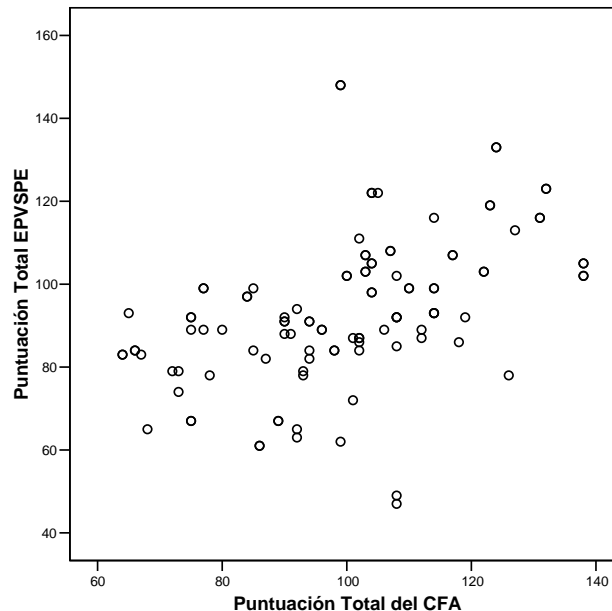
En la tabla 187 de estadísticos descriptivos observamos las medias y desviaciones típicas tanto de la VD como de la VI. Así mismo, se puede observar que no hay casos perdidos.

Tabla 187.- Estadísticos descriptivos.

	Media	Desviación típ.	N
Puntuación total EPVSPE	93,55	18,186	110
Puntuación total del CFA	99,89	18,379	110

Observando la figura 53 de diagrama de dispersión podemos sacar una idea aproximada sobre el tipo de relación existente entre la VI “puntuación total CFA” y la VD “puntuación total EPVSPE”. Vemos que los puntos se sitúan de una forma que no deja ver una relación clara entre las variables.

Figura 53.- Diagrama de dispersión.



En la tabla 188 de correlaciones, observamos que hay una correlación significativa entre las variables de este análisis, con un valor de 0,481 y con un nivel de significación de 0,000. Por lo que, tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y **concluir que existe una relación lineal significativa entre las variables.**

Tabla 188.- Correlaciones.

		Puntuación total EPVSPE	Puntuación total del CFA
Puntuación total EPVSPE	Correlación de Pearson	1	,481(**)
	Sig. (bilateral)		,000
	N	110	110
Puntuación total del CFA	Correlación de Pearson	,481(**)	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	110	110

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 189 de resumen del modelo, observamos que el valor del coeficiente de de Pearson es de 0,481; además observamos que el valor del coeficiente de determinación es de 0,231, lo que nos indica que **el 23,1% de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora**. Esto es, que podemos mejorar en un 23,1% nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en la EPVSPE conociendo las puntuaciones totales obtenidas por los participantes en el CFA, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del EPVSPE.

Tabla 189.- Resumen del modelo(b).

R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error tip. de la estimación	Estadísticos de cambio					Durbin-Watson
				Cambio en R cuadrado	Cambio en F	gl1	gl2	Sig. del cambio en F	
,481(a)	,231	,224	16,020	,231	32,476	1	108	,000	2,238

a Variables predictoras: (Constante), Puntuación total del CFA

b Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

Además, en la misma tabla, podemos observar que el estadístico de Durbin-Watson tiene un valor de 2,238, por lo que asumimos la independencia de los residuos y el cumplimiento del supuesto de independencia.

Tabla 190.- ANOVA(b).

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Regresión	8334,473	1	8334,473	32,476	,000(a)
Residual	27716,799	108	256,637		
Total	36051,273	109			

a Variables predictoras: (Constante), Puntuación total del CFA

b Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

En la tabla 190 de ANOVA, observamos que el valor del estadístico F es de 32,476 con un nivel de significación de 0,000, que acompañado de un valor de R superior a cero, nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la

recta de regresión vale cero, esto indica que **ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas.**

La tabla 191 muestra los coeficientes de la recta de regresión, en la que podemos observar que el origen de la recta de regresión corresponde a un valor de 46,019 y que la pendiente de la recta para la VI tiene un valor de 0,893. Así, la ecuación de regresión para la relación entre la puntuación total CFA y la puntuación total EPVSPE será:

$$\text{puntuación total EPVSPE} = 46,019 + (0,476 \times \text{puntuación total CFA})$$

Es decir, **el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el EPVSPE sería igual a la suma de la constante 46,019 más 0,476 veces la puntuación total obtenida por ese participante en el CFA.**

Tabla 191.- Coeficientes de la recta de regresión(a).

	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.	Intervalo de confianza para B al 95%		Estadísticos de colinealidad	
	B	Error típ.				Beta	Límite inferior	Límite superior	Tolerancia
(Constante)	46,019	8,478		5,428	,000	29,214	62,825		
Puntuación total del CFA	,476	,083	,481	5,699	,000	,310	,641	1,000	1,000

a Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

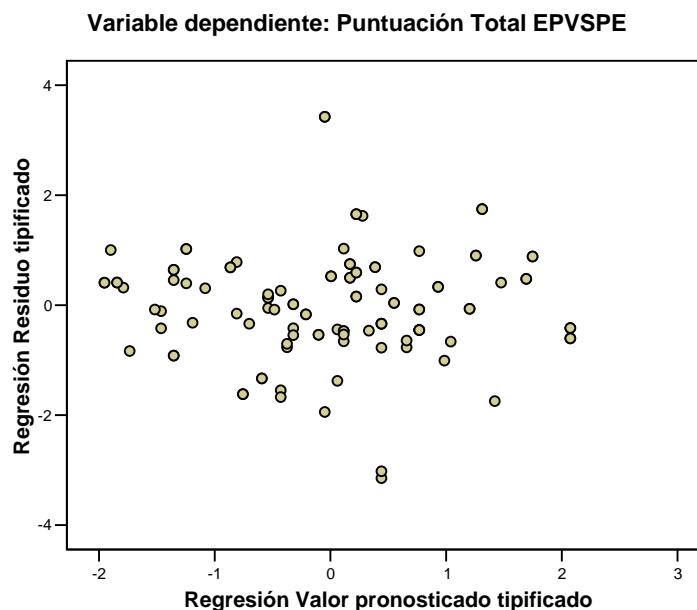
En la misma tabla observamos que el valor del coeficiente Beta estandarizado es de 0,481. Este coeficiente indica la cantidad de cambio, en puntuaciones típicas, que se producirá en la variable dependiente “puntuación total EPVSPE” por cada cambio de una unidad en la correspondiente variable independiente.

El valor de puntuación “t” es de 5,428 para una significación de 0,000, como esta es inferior al nivel crítico de 0,05, tenemos que rechazar la hipótesis nula de un

coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Es decir, **la puntuación obtenida por los participantes en el Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente (puntuación total EPVSPE).**

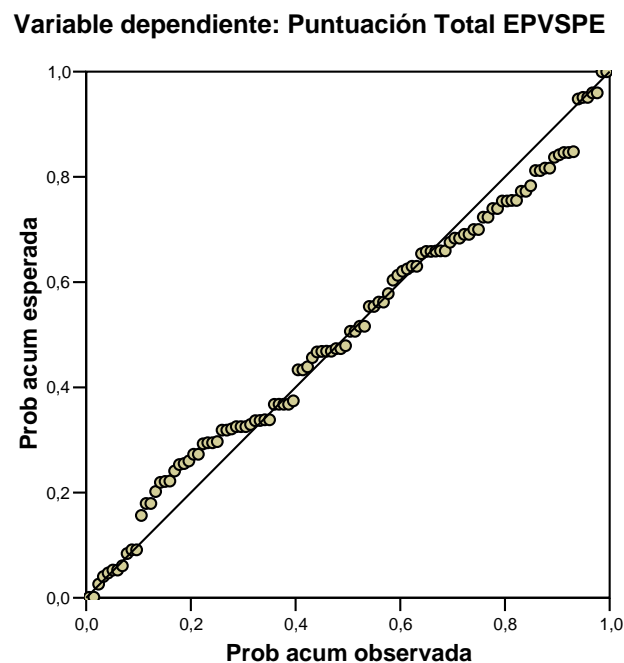
En lo que se refiere al supuesto de homocedasticidad, observando el siguiente gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados (figura 54) podemos apreciar que la nube de puntos no sigue ninguna pauta de asociación clara. Es decir, que existe una igualdad de varianzas que implica que la variación de residuos es uniforme en todo el rango de los valores pronosticados, por lo que se cumple este supuesto.

Figura 54.- Gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados.



En el siguiente gráfico de probabilidad normal de regresión de los residuos tipificados (figura 55), podemos apreciar una representación bastante aproximada de una línea recta ascendente, pero los puntos no se encuentran totalmente alineados sobre la diagonal, lo que nos está avisando de un posible, aunque remoto, incumplimiento del supuesto de normalidad, por lo que los resultados han de ser interpretados con cautela.

Figura 55.- Gráfico de probabilidad normal de regresión Residuo tipificado.



4.4.2.3.- Con VI “media afrontamiento activo”.

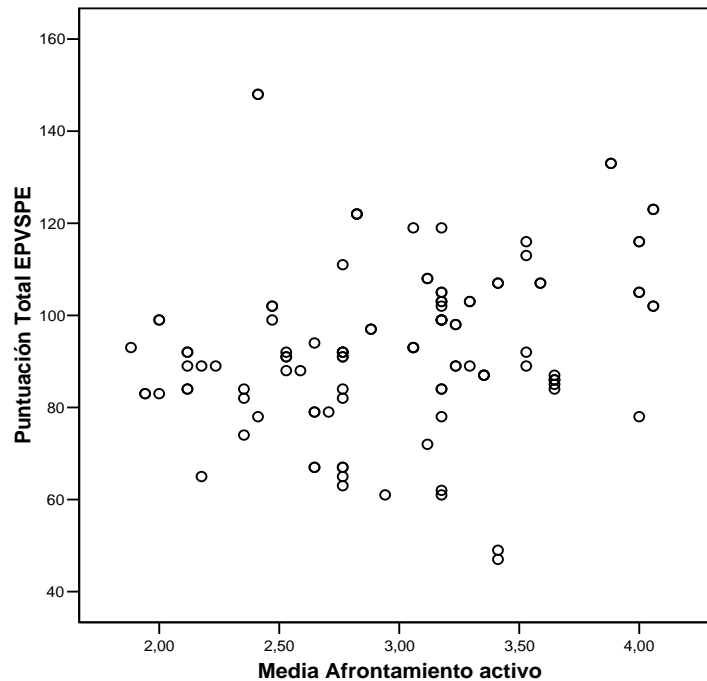
En la tabla 192 de estadísticos descriptivos observamos las medias y desviaciones típicas tanto de la VD como de la VI. Así mismo, se puede observar que no hay casos perdidos.

Tabla 192.- Estadísticos descriptivos.

	Media	Desviación típ.	N
Puntuación total EPVSPE	93,55	18,186	110
Media Afrontamiento activo	2,9904	,56672	110

Observando la figura 55 de diagrama de dispersión podemos sacar una idea aproximada sobre el tipo de relación existente entre la VI “media afrontamiento activo” y la VD “puntuación total EPVSPE”. Vemos que los puntos se sitúan de una forma que no deja ver una relación clara entre las variables.

Figura 55.- Diagrama de dispersión.



En la tabla 193 de correlaciones, observamos que hay una correlación significativa entre las variables de este análisis, con un valor de 0,247 y con un nivel de significación de 0,009. Por lo que, tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y **concluir que existe una relación lineal significativa entre las variables.**

Tabla 193.- Correlaciones.

		Puntuación total EPVSPE	Media Afrontamiento activo
Puntuación total EPVSPE	Correlación de Pearson	1	,247(**)
	Sig. (bilateral)		,009
	N	110	110
Media Afrontamiento activo	Correlación de Pearson	,247(**)	1
	Sig. (bilateral)	,009	
	N	110	110

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 194 de resumen del modelo, observamos que el valor del coeficiente de de Pearson es de 0,247; además observamos que el valor del

coeficiente de determinación es de 0,061, lo que nos indica que **el 6,1% de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora**. Esto es, que podemos mejorar en un 6,1% nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en la EPVSPE conociendo las medias obtenidas por los participantes en la forma de afrontamiento activa del CFA, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del EPVSPE.

Además, en la misma tabla, podemos observar que el estadístico de Durbin-Watson tiene un valor de 2,279, por lo que asumimos la independencia de los residuos y el cumplimiento del supuesto de independencia.

Tabla 194.- Resumen del modelo(b).

R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación	Estadísticos de cambio					Durbin-Watson
				Cambio en R cuadrado	Cambio en F	gl1	gl2	Sig. del cambio en F	
,247(a)	,061	,052	17,705	,061	7,006	1	108	,009	2,279

a Variables predictoras: (Constante), Media Afrontamiento activo

b Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

En la tabla 195 de ANOVA, observamos que el valor del estadístico F es de 32,476 con un nivel de significación de 0,000, que acompañado de un valor de R superior a cero, nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero, esto indica que **ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas**.

Tabla 195.- ANOVA(b).

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Regresión	2196,300	1	2196,300	7,006	,009(a)
Residual	33854,973	108	313,472		
Total	36051,273	109			

a Variables predictoras: (Constante), Media Afrontamiento activo

b Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

La tabla 196 muestra los coeficientes de la recta de regresión, en la que podemos observar que el origen de la recta de regresión corresponde a un valor de 69,859 y que la pendiente de la recta para la VI tiene un valor de 7,921. Así, la ecuación de regresión para la relación entre la “media afrontamiento activo” y la “puntuación total EPVSPE” será:

$$\text{puntuación total EPVSPE} = 69,859 + (7,921 \times \text{media afrontamiento activo})$$

Es decir, **el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el EPVSPE sería igual a la suma de la constante 69,859 más 7,921 veces la media obtenida por los participantes con la forma de afrontamiento activo.**

Tabla 196.- Coeficientes de la recta de regresión(a).

	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.	Intervalo de confianza para B al 95%		Estadísticos de colinealidad	
	B	Error típ.				Beta	Límite inferior	Límite superior	Tolerancia
(Constante)	69,859	9,106		7,672	,000	51,809	87,910		
Media Afrontamiento activo	7,921	2,992	,247	2,647	,009	1,989	13,852	1,000	1,000

a Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

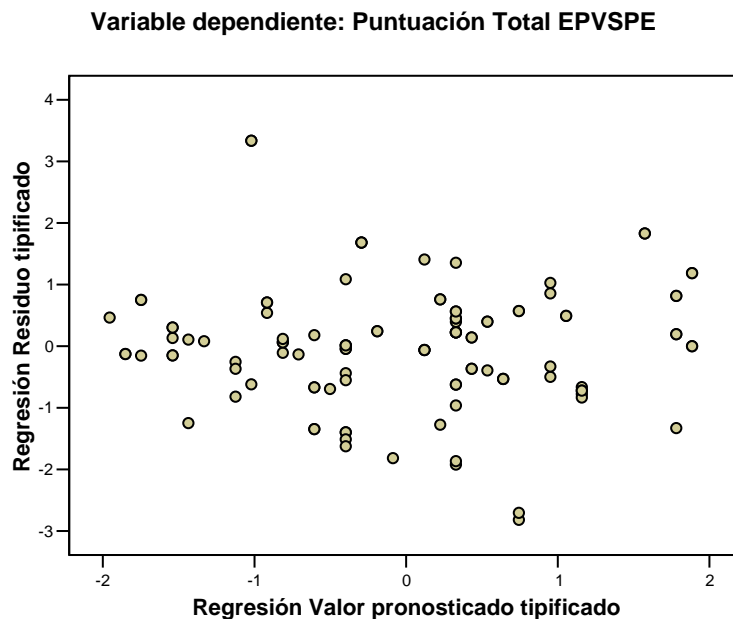
En la misma tabla observamos que el valor del coeficiente Beta estandarizado es de 0,247. Este coeficiente indica la cantidad de cambio, en puntuaciones típicas, que se producirá en la variable dependiente “puntuación total EPVSPE” por cada cambio de una unidad en la correspondiente variable independiente.

El valor de puntuación “t” es de 7,672 para una significación de 0,000, como esta es inferior al nivel crítico de 0,05, tenemos que rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Es decir, **la**

media obtenida por los participantes con forma de afrontamiento activo en el Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente (puntuación total EPVSPE).

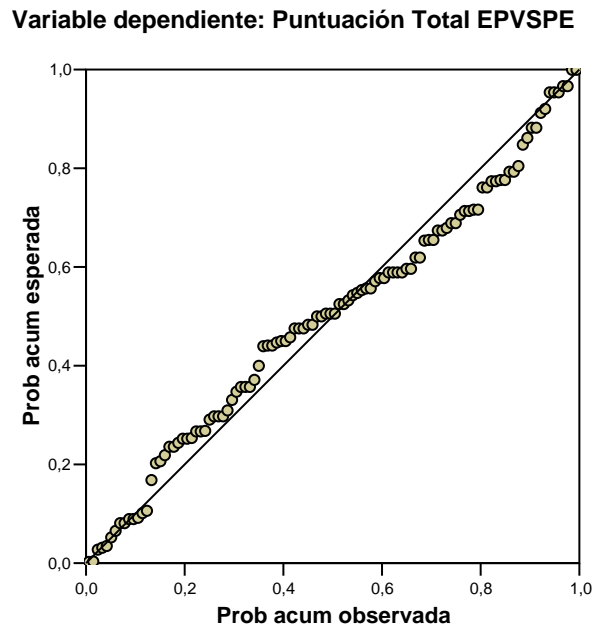
En lo que se refiere al supuesto de homocedasticidad, observando el siguiente gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados (figura 56) podemos apreciar que la nube de puntos no sigue ninguna pauta de asociación clara. Es decir, que existe una igualdad de varianzas que implica que la variación de residuos es uniforme en todo el rango de los valores pronosticados, por lo que se cumple este supuesto.

Figura 56.- Gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados.



En el siguiente gráfico de probabilidad normal de regresión de los residuos tipificados (figura 57), podemos apreciar una representación bastante aproximada de una línea recta ascendente, pero los puntos no se encuentran totalmente alineados sobre la diagonal, lo que nos está avisando de un posible, aunque remoto, incumplimiento del supuesto de normalidad, por lo que los resultados han de ser interpretados con cautela.

Figura 57.- Gráfico de probabilidad normal de regresión Residuo tipificado.



4.4.2.4.-Con VI “Media Afrontamiento evitativo”.

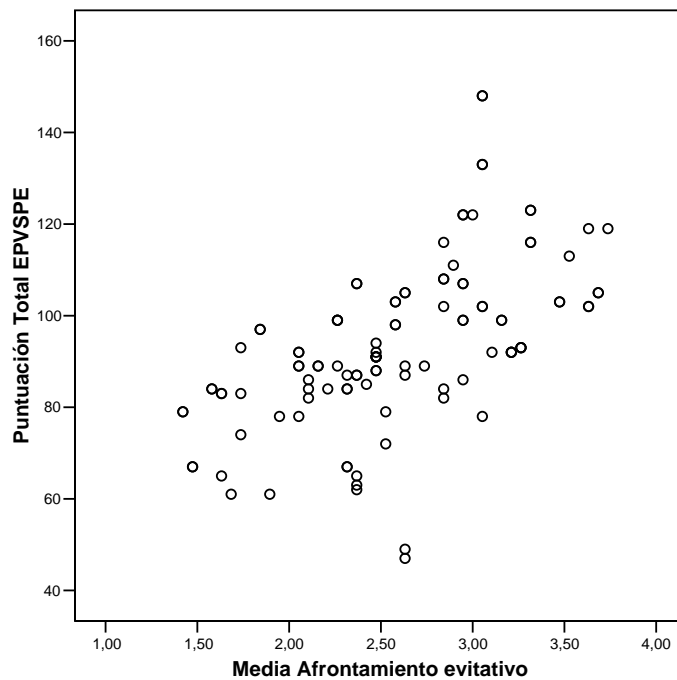
En la tabla 197 de estadísticos descriptivos observamos las medias y desviaciones típicas tanto de la VD como de la VI. Así mismo, se puede observar que no hay casos perdidos.

Tabla 197.- Estadísticos descriptivos.

	Media	Desviación típ.	N
Puntuación total EPVSPE	93,55	18,186	110
Media Afrontamiento evitativo	2,5837	,58262	110

Observando la figura 58 de diagrama de dispersión podemos sacar una idea aproximada sobre el tipo de relación existente entre la VI “media afrontamiento evitativo” y la VD “puntuación total EPVSPE”. Vemos que los puntos se sitúan de una forma que no deja ver una relación clara entre las variables.

Figura 58.- Diagrama de dispersión.



En la tabla 198 de correlaciones, observamos que hay una correlación significativa entre las variables de este análisis, con un valor de 0,582 y con un nivel de significación de 0,000. Por lo que, tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y **concluir que existe una relación lineal significativa entre las variables.**

Tabla 198.- Correlaciones.

		Puntuación total EPVSPE	Media Afrontamiento evitativo
Puntuación total EPVSPE	Correlación de Pearson	1	,582(**)
	Sig. (bilateral)		,000
	N	110	110
Media Afrontamiento evitativo	Correlación de Pearson	,582(**)	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	110	110

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 199 de resumen del modelo, observamos que el valor del coeficiente de Pearson es de 0,582; además observamos que el valor del coeficiente de determinación es de 0,338, lo que nos indica que **el 33,8% de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora**. Esto es, que podemos mejorar en un 33,8% nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en la EPVSPE conociendo las medias obtenidas por los participantes en la forma de afrontamiento evitativa del CFA, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del EPVSPE.

Tabla 199.- Resumen del modelo(b).

R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación	Estadísticos de cambio					Durbin-Watson
				Cambio en R cuadrado	Cambio en F	gl1	gl2	Sig. del cambio en F	
,582(a)	,338	,332	14,861	,338	55,244	1	108	,000	2,226

a Variables predictoras: (Constante), Media Afrontamiento evitativo

b Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

Además, en la misma tabla, podemos observar que el estadístico de Durbin-Watson tiene un valor de 2,226, por lo que asumimos la independencia de los residuos y el cumplimiento del supuesto de independencia.

Tabla 200.- ANOVA(b).

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Regresión	12200,198	1	12200,198	55,244	,000(a)
Residual	23851,075	108	220,843		
Total	36051,273	109			

a Variables predictoras: (Constante), Media Afrontamiento evitativo

b Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

En la tabla 200 de ANOVA, observamos que el valor del estadístico F es de 55,244 con un nivel de significación de 0,000, que acompañado de un valor de R superior a cero, nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la

recta de regresión vale cero, esto indica que **ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas.**

La tabla 201 muestra los coeficientes de la recta de regresión, en la que podemos observar que el origen de la recta de regresión corresponde a un valor de 46,629 y que la pendiente de la recta para la VI tiene un valor de 18,159. Así, la ecuación de regresión para la relación entre la “media afrontamiento evitativo” y la “puntuación total EPVSPE” será:

$$\text{puntuación total EPVSPE} = 46,629 + (18,159 \times \text{media afrontamiento evitativo})$$

Es decir, **el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el EPVSPE sería igual a la suma de la constante 46,629 más 18,159 veces la media obtenida por los participantes con la forma de afrontamiento evitativo.**

En la misma tabla observamos que el valor del coeficiente Beta estandarizado es de 0,582. Este coeficiente indica la cantidad de cambio, en puntuaciones típicas, que se producirá en la variable dependiente “puntuación total EPVSPE” por cada cambio de una unidad en la correspondiente variable independiente.

Tabla 201.- Coeficientes de la recta de regresión(a).

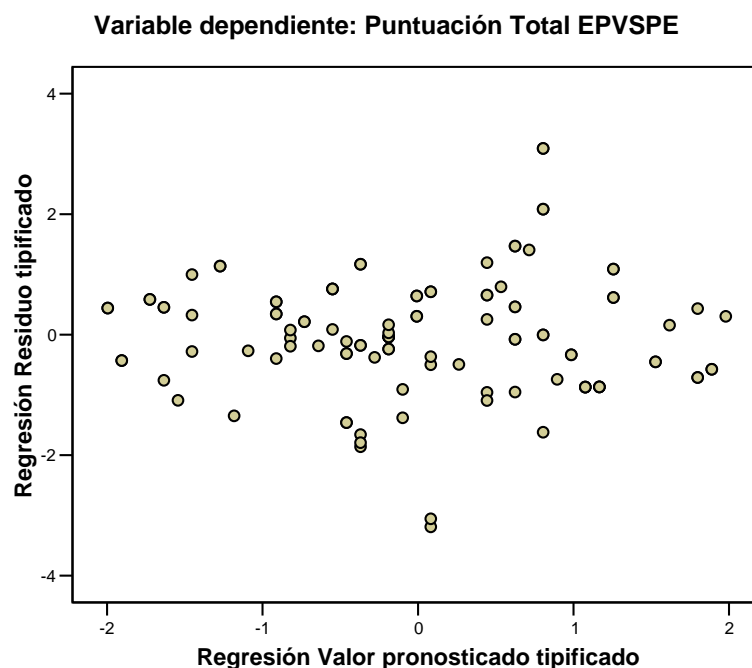
	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.	Intervalo de confianza para B al 95%		Estadísticos de colinealidad	
	B	Error típ.				Límite inferior	Límite superior	Tolerancia	FIV
(Constante)	46,629	6,469		7,208	,000	33,805	59,452		
Media Afrontamiento evitativo	18,159	2,443	,582	7,433	,000	13,316	23,001	1,000	1,000

a Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

El valor de puntuación “t” es de 7,208 para una significación de 0,000, como esta es inferior al nivel crítico de 0,05, tenemos que rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Es decir, **la media obtenida por los participantes con forma de afrontamiento evitativo en el Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente (puntuación total EPVSPE).**

En lo que se refiere al supuesto de homocedasticidad, observando el anterior gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados (figura 59) podemos apreciar que la nube de puntos no sigue ninguna pauta de asociación clara. Es decir, que existe una igualdad de varianzas que implica que la variación de residuos es uniforme en todo el rango de los valores pronosticados, por lo que se cumple este supuesto.

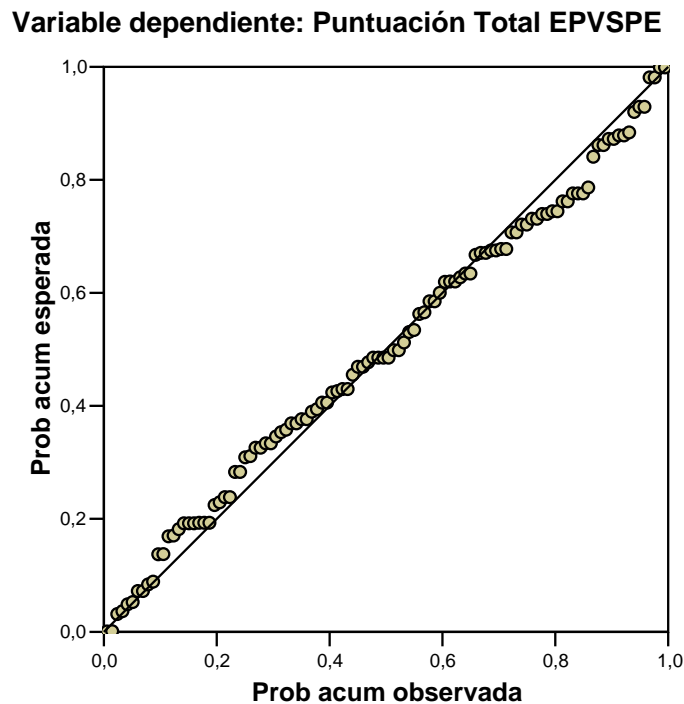
Figura 59.- Gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados.



En el siguiente gráfico de probabilidad normal de regresión de los residuos tipificados (figura 60), podemos apreciar una representación bastante aproximada de una línea recta ascendente, pero los puntos no se encuentran totalmente alineados

sobre la diagonal, lo que nos está avisando de un posible, aunque remoto, incumplimiento del supuesto de normalidad, por lo que los resultados han de ser interpretados con cautela.

Figura 60.- Gráfico de probabilidad normal de regresión Residuo tipificado.



4.4.2.5.- Con VI “puntuación en las 11 escalas del CFA”.

En la tabla 202 de estadísticos descriptivos podemos observar que hay diferencias de medias para las 11 escalas del CFA, oscilando desde la más baja con un valor de 2,0091 y una desviación típica de 1,01363 hasta la más alta con un valor de 3,6127 y con una desviación típica de 0,82586. También podemos observar que no hay casos perdidos.

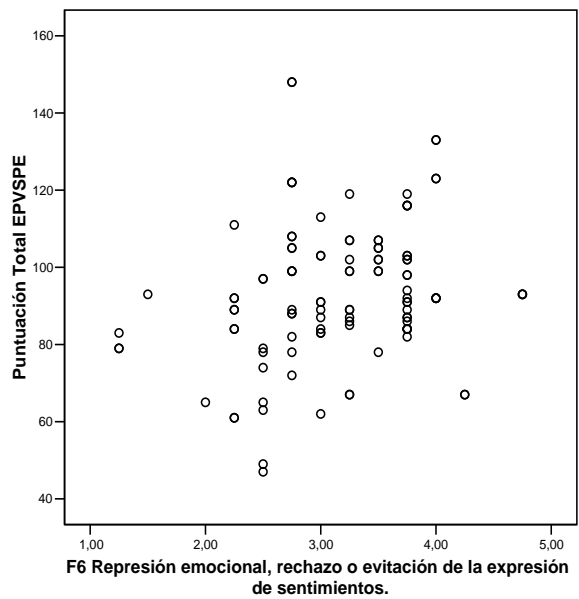
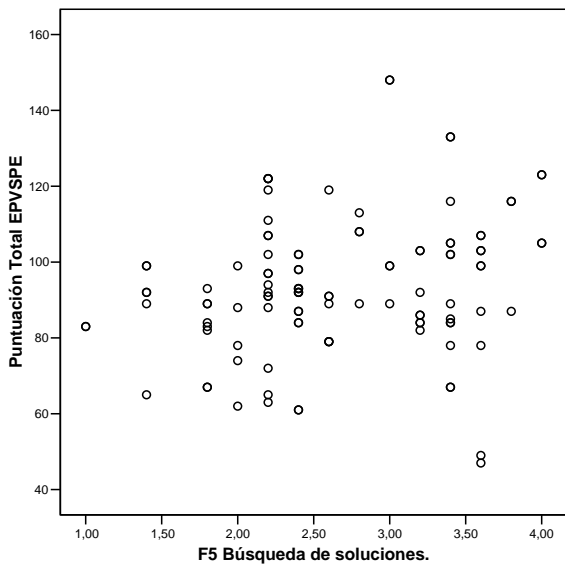
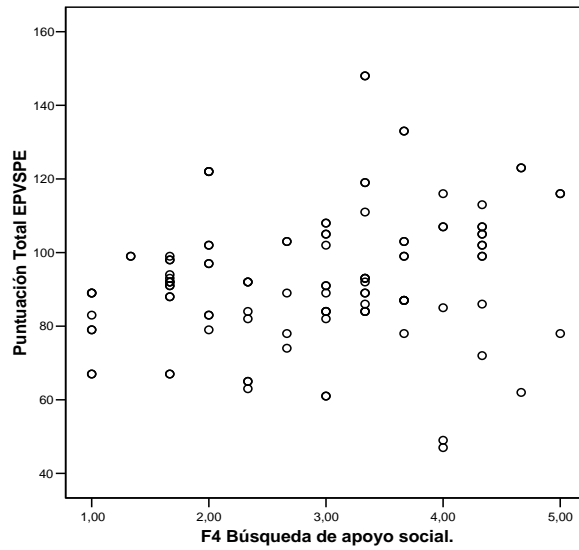
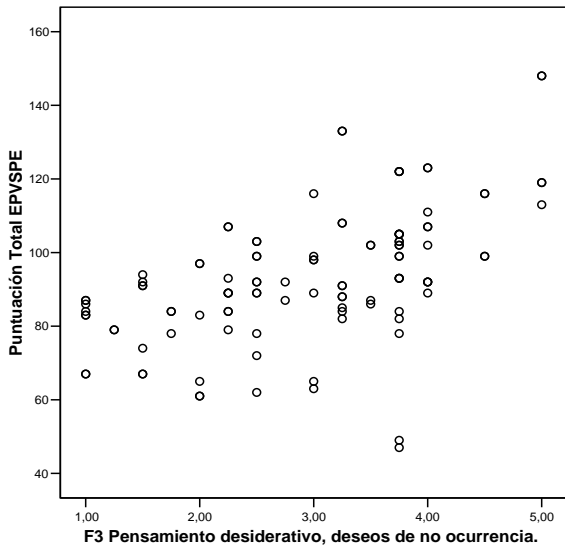
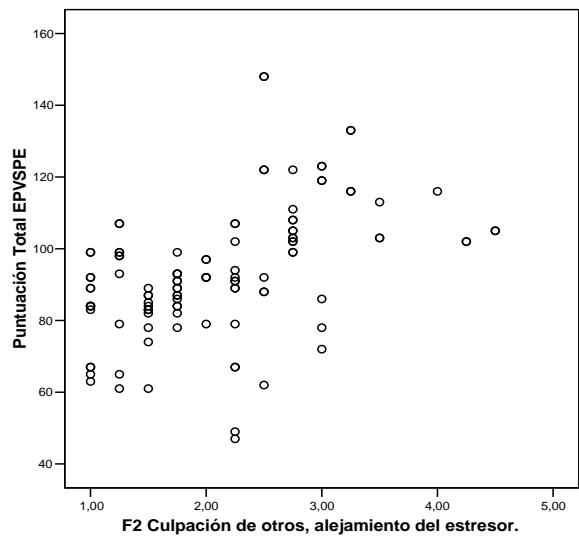
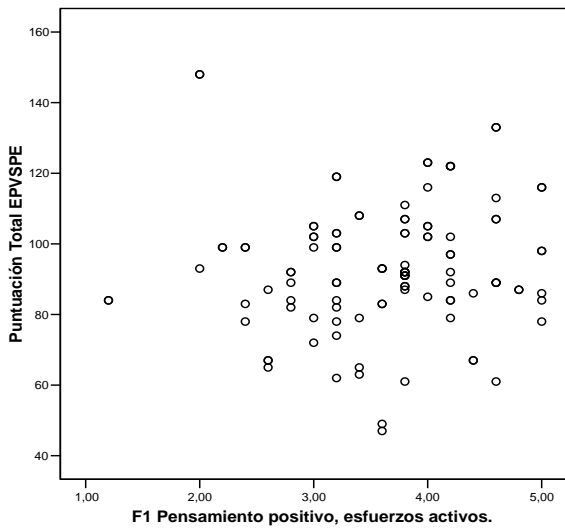
Observando la figura 61 de diagramas de dispersión podemos sacar una idea bastante aproximada sobre el tipo de relación existente entre las variables predictoras “puntuación en las 11 escalas del CFA” y la variable criterio “puntuación total EPVSPE”. Vemos que los puntos se sitúan de una forma que no deja ver una relación clara entre las variables de este análisis. Por ello, es necesario seguir

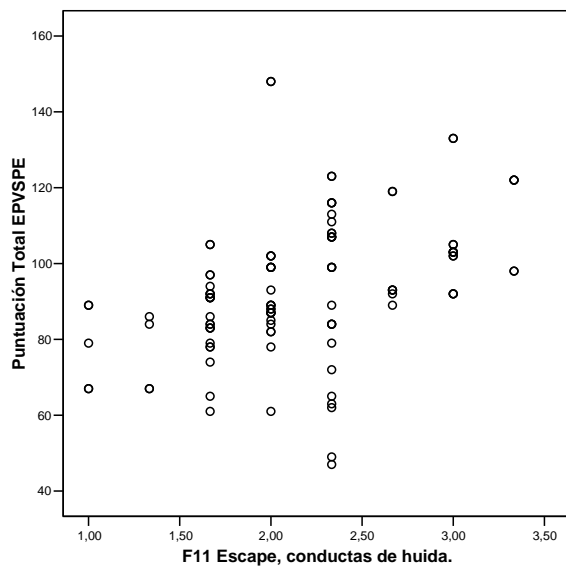
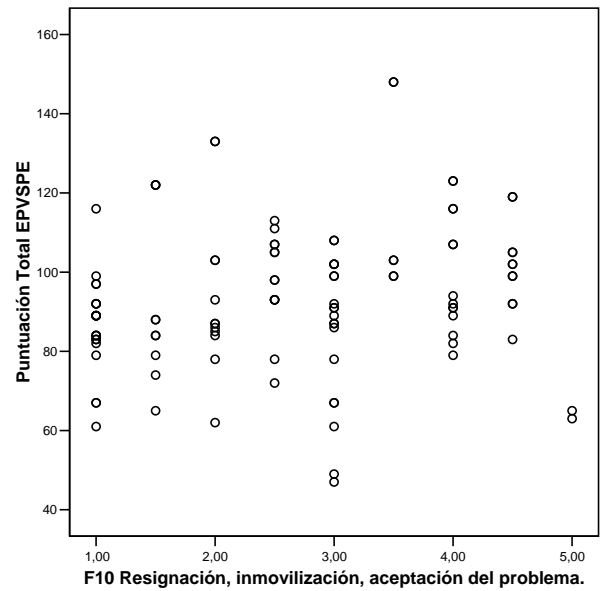
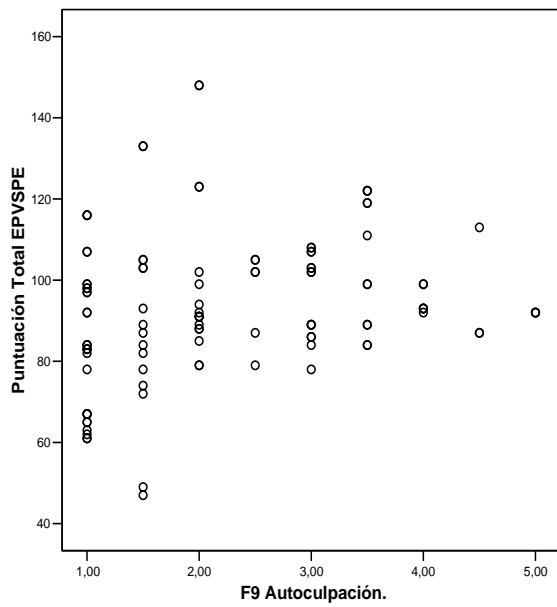
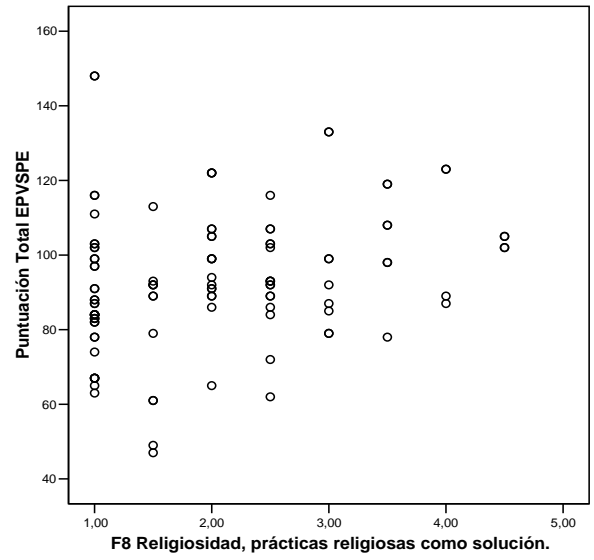
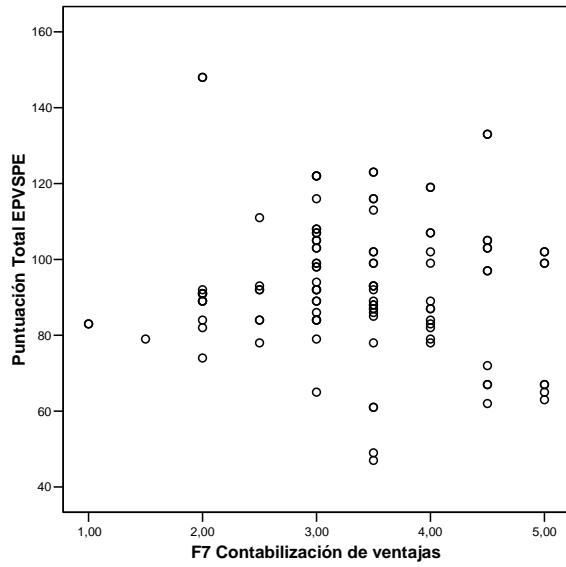
adelante en el análisis si queremos averiguar el tipo de relación entre las variables, en el caso de que las hubiere.

Tabla 202.- Estadísticos descriptivos.

	Media	Desviación típ.	N
Puntuación total EPVSPE	93,55	18,186	110
F1 Pensamiento positivo, esfuerzos activos.	3,6127	,82586	110
F2 Culpación de otros, alejamiento del estresor.	2,1159	,85179	110
F3 Pensamiento desiderativo, deseos de no ocurrencia.	2,9455	1,06948	110
F4 Búsqueda de apoyo social.	2,9000	1,08323	110
F5 Búsqueda de soluciones.	2,6709	,73327	110
F6 Represión emocional, rechazo o evitación de la expresión de sentimientos.	3,1568	,70699	110
F7 Contabilización de ventajas	3,3500	,91258	110
F8 Religiosidad, prácticas religiosas como solución.	2,0091	1,01363	110
F9 Autoculpación.	2,2318	1,14274	110
F10 Resignación, inmovilización, aceptación del problema.	2,6364	1,20950	110
F11 Escape, conductas de huida.	2,1606	,56347	110

Figura 61.- Diagramas de dispersión.





En la tabla 203 observamos que el valor del coeficiente de correlación múltiple R (o coeficiente de correlación de Pearson) es de 0,681; además observamos que el valor de R cuadrado (o coeficiente de determinación) es de 0,463, (siendo el máximo posible 1 cuando la relación entre las variables es perfecta y 0 cuando las variables son totalmente independientes, por lo que este valor de R cuadrado se puede considerar alto) lo que nos indica que **el 46,3% de la variación de la variable criterio está explicada por las variables predictoras tomadas juntas** (relacionadas debajo de la tabla).

También nos indica que podemos mejorar en un 46,3% nuestros pronósticos sobre la puntuación obtenida por los participantes en la EPVSPE, conociendo la puntuación en las 11 escalas del CFA de cada participante, en vez de utilizar como pronóstico el valor de la media de las puntuaciones en la EPVSPE.

Aquí tenemos que aclarar que el análisis de regresión no nos permite afirmar que esta relación sea de tipo causal, sólo que es posible hablar de grado de relación.

Además, en la misma tabla, podemos observar que el estadístico de Durbin-Watson tiene un valor de 2,263, por lo que asumimos la independencia de los residuos y el cumplimiento del supuesto de independencia.

Tabla 203.- Resumen del modelo.

R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación	Estadísticos de cambio					Durbin-Watson
				Cambio en R cuadrado	Cambio en F	gl1	gl2	Sig. del cambio en F	
,681(a)	,463	,403	14,049	,463	7,696	11	98	,000	2,263

a Variables predictoras: (Constante), F11 Escape, conductas de huida, F10 Resignación, inmovilización, aceptación del problema, F5 Búsqueda de soluciones, F1 Pensamiento positivo, esfuerzos activos, F7 Contabilización de ventajas, F9 Autoculpación, F8 Religiosidad, prácticas religiosas como solución, F2 Culpación de otros, alejamiento del estresor, F6 Represión emocional, rechazo o evitación de la expresión de sentimientos, F4 Búsqueda de apoyo social, F3 Pensamiento desiderativo, deseos de no ocurrencia.

b Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

La tabla 204 nos dará información sobre si existe o no relación significativa entre las variables. Observamos que el valor del estadístico F es de 7,696 con un

nivel de significación de 0,000, que acompañado de un valor de R superior a cero, nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero, esto indica que **ambas variables, criterio y predictoras (tomadas juntas), están linealmente relacionadas.**

Tabla 204.- ANOVA(b).

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Regresión	16709,103	11	1519,009	7,696	,000(a)
Residual	19342,170	98	197,369		
Total	36051,273	109			

a Variables predictoras: (igual que tabla anterior).

b Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

La tabla 205 muestra los coeficientes de la recta de regresión, en la que podemos observar que el origen de la recta de regresión corresponde a un valor de 65,420 y que las pendientes de la recta para las distintas escalas vienen expresadas en la columna "B". Así la ecuación de regresión para la escala F3 sería:

$$\text{puntuación total EPVSPE} = 65,420 + (6,889 \times \text{puntuación en F3})$$

Es decir, **el pronóstico de la puntuación que obtendría un participante en la EPVSPE sería igual a la suma de la constante 65,420 más 6,889 veces el valor de la puntuación en la escala F3.**

En la misma tabla observamos que las variables que mayor peso (importancia) tienen son los factores "F3 Pensamiento desiderativo, deseos de no ocurrencia", "F2 Culpación de otros, alejamiento del estresor" y "F7 Contabilización de ventajas", con unos valores de los coeficientes Beta estandarizados de 0,405, 0,327 y - 0,273 respectivamente (se tienen en cuenta los valores absolutos). Este coeficiente indica la cantidad de cambio, en puntuaciones típicas, que se producirá en la variable dependiente "puntuación total EPVSPE" por cada cambio de una unidad en la correspondiente variable independiente.

Tabla 205.- Coeficientes de la recta de regresión(a).

	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.	Intervalo de confianza para B al 95%		Correlaciones			Estadísticos de colinealidad	
	B	Error típ.				Beta	Límite inferior	Límite superior	Orden cero	Parcial	Semiparcial	Tolerancia
(Constante)	65,420	9,471		6,908	,000	46,625	84,214					
F1 Pensamiento positivo, esfuerzos activos.	-,179	1,970	-,008	-,091	,928	-4,088	3,731	,075	-,009	-,007	,684	1,462
F2 Culpación de otros, alejamiento del estresor.	6,987	2,033	,327	3,436	,001	2,952	11,023	,488	,328	,254	,604	1,657
F3 Pensamiento desiderativo, deseos de no ocurrencia.	6,889	1,927	,405	3,576	,001	3,065	10,712	,547	,340	,265	,427	2,345
F4 Búsqueda de apoyo social.	-1,775	1,762	-,106	-1,007	,316	-5,271	1,722	,240	-,101	-,075	,497	2,012
F5 Búsqueda de soluciones.	-1,498	2,558	-,060	-,585	,560	-6,574	3,579	,233	-,059	-,043	,515	1,943
F6 Represión emocional, rechazo o evitación de la expresión de sentimientos.	2,953	2,403	,115	1,229	,222	-1,816	7,722	,241	,123	,091	,627	1,594
F7 Contabilización de ventajas	-5,436	1,636	-,273	-3,322	,001	-8,683	-2,189	-,070	-,318	-,246	,812	1,231
F8 Religiosidad, prácticas religiosas como solución.	1,586	1,595	,088	,995	,322	-1,579	4,751	,279	,100	,074	,693	1,443
F9 Autoculpación.	-,555	1,430	-,035	-,388	,699	-3,392	2,282	,247	-,039	-,029	,678	1,474
F10 Resignación, inmovilización, aceptación del problema.	,512	1,360	,034	,376	,708	-2,188	3,212	,186	,038	,028	,669	1,495
F11 Escape, conductas de huida.	3,903	3,252	,121	1,200	,233	-2,551	10,357	,439	,120	,089	,539	1,855

a Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

Es precisamente en esas escalas (las de mayor peso) donde observamos unos valores de puntuaciones “t” mayores y con una significación inferior al nivel crítico de 0,05, por lo que para estas tres escalas debemos rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. **Es decir estas tres escalas contribuyen de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente.** En el resto de escalas a pesar de tener unos valores “t” distintos de cero, esto es, presencia de relación lineal, al tener valores de significación mayores de 0,05 tenemos que aceptar la hipótesis de un coeficiente de regresión con valor cero.

En las columnas de intervalo de confianza para B al 95% observamos como, para las tres escalas que hemos rechazado la hipótesis nula de coeficiente de regresión cero, los límites entre los que podemos esperar que se encuentre el valor poblacional del coeficiente de regresión poblacional no engloban el valor cero. Mientras que en el resto de escalas si que podemos esperar la posibilidad de que el valor del coeficiente de regresión sea cero.

Por lo que se refiere al cuadro de correlaciones, observamos que las correlaciones semiparciales (este coeficiente de correlación semiparcial expresa el grado de relación existente entre la variable dependiente y la parte de cada variable independiente que no está explicada por el resto de variables independientes) de estas tres escalas suman más del 75% de la variación de la VD. Mientras que, para el resto de variables independientes su relación podría ser espúrea, debido a la baja correlación semiparcial observada.

También observamos en el cuadro de estadísticos de colinealidad que las tolerancias son bastante altas, por lo que decidimos aplicar un diagnóstico de colinealidad. En la tabla 206 observamos que hay bastantes autovalores próximos a cero lo que indica existencia de colinealidad.

Cuando la colinealidad, como es en este caso, es parcial provoca el problema del aumento del tamaño de los residuos tipificados y esto produce coeficientes de regresión muy inestables: pequeños cambios en los datos produce cambios muy grandes en los coeficientes de regresión. En estas circunstancias no nos queda más

remedio que admitir que este modelo no cumple el supuesto de no-colinealidad y decidimos terminar aquí este análisis.

Tabla 206.- Diagnóstico de colinealidad(a).

Dimensión	Autovalor	Índice de condición
(Constante)	11,082	1,000
F1 Pensamiento positivo, esfuerzos activos.	,230	6,934
F2 Culpación de otros, alejamiento del estresor.	,158	8,387
F3 Pensamiento desiderativo, deseos de no ocurrencia.	,126	9,388
F4 Búsqueda de apoyo social.	,114	9,880
F5 Búsqueda de soluciones.	,086	11,335
F6 Represión emocional, rechazo o evitación de la expresión de sentimientos.	,061	13,462
F7 Contabilización de ventajas	,047	15,380
F8 Religiosidad, prácticas religiosas como solución.	,034	18,031
F9 Autoculpación.	,026	20,566
F10 Resignación, inmovilización, aceptación del problema.	,021	22,948
F11 Escape, conductas de huida.	,015	27,579

a Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

4.4.2.6.-Con VI “puntuación en la escala F1 del CFA”.

En vista de lo obtenido en el anterior apartado, decidimos continuar con los análisis de regresión con VD “puntuación total EPVPSE” tomando como VI,s las once escalas de que está compuesto el Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA).

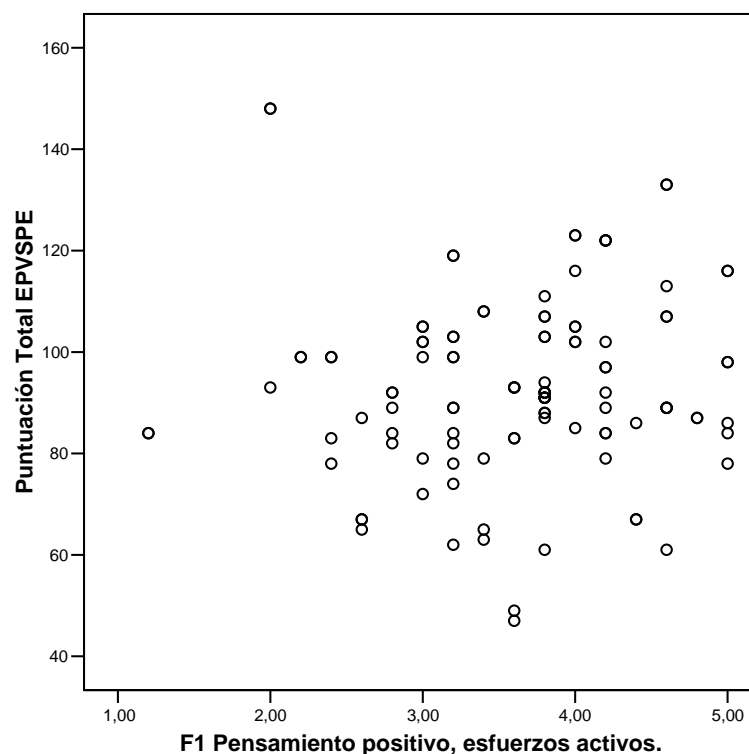
En la tabla 207 de estadísticos descriptivos observamos las medias y desviaciones típicas tanto de la VD como de la VI. Así mismo, se puede observar que no hay casos perdidos.

Tabla 207.- Estadísticos descriptivos.

	Media	Desviación típ.	N
Puntuación total EPVSPE	93,55	18,186	110
F1 Pensamiento positivo, esfuerzos activos.	3,6127	,82586	110

Observando la figura 62 de diagrama de dispersión podemos sacar una idea aproximada sobre el tipo de relación existente entre la VI “F1 Pensamiento positivo, esfuerzos activos” y la VD “puntuación total EPVSPE”. Vemos que los puntos se sitúan de una forma que casi deja ver una relación clara entre las variables.

Figura 62.- Diagrama de dispersión.



En la tabla 208 de correlaciones, observamos que hay una correlación no significativa entre las variables de este análisis, con un valor de 0,075 y con un nivel

de significación de 0,439. Por lo que, tenemos que aceptar la hipótesis nula de independencia y concluir que **no existe una relación lineal significativa entre las variables.**

Tabla 208.- Correlaciones.

		Puntuación total EPVSPE	F1
Puntuación total EPVSPE	Correlación de Pearson	1	,075
	Sig. (bilateral)		,439
	N	110	110
F1 Pensamiento positivo, esfuerzos activos.	Correlación de Pearson	,075	1
	Sig. (bilateral)	,439	
	N	110	110

4.4.2.7.-Con VI “puntuación en la escala F2 del CFA”.

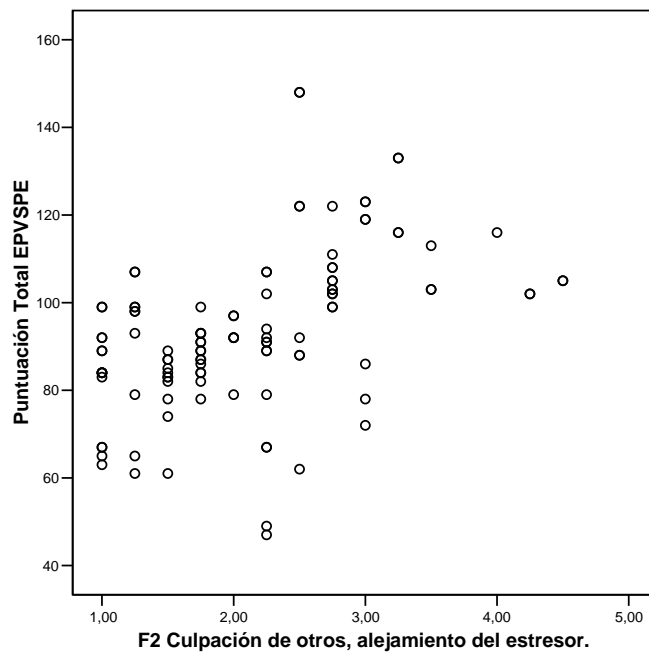
En la tabla 209 de estadísticos descriptivos observamos las medias y desviaciones típicas tanto de la VD como de la VI Así mismo, se puede observar que no hay casos perdidos.

Tabla 209.- Estadísticos descriptivos.

	Media	Desviación típ.	N
Puntuación total EPVSPE	93,55	18,186	110
F2 Culpación de otros, alejamiento del estresor.	2,1159	,85179	110

Observando la figura 63 de diagrama de dispersión podemos sacar una idea aproximada sobre el tipo de relación existente entre la VI “F2 Culpación de otros, alejamiento del estresor” y la VD “puntuación total EPVSPE”. Vemos que los puntos se sitúan de una forma que casi deja ver una relación clara entre las variables.

Figura 63.- Diagrama de dispersión.



En la tabla 210 de correlaciones, observamos que hay una correlación significativa entre las variables de este análisis, con un valor de 0,488 y con un nivel de significación de 0,000. Por lo que, tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y concluir que existe una relación lineal significativa entre las variables.

Tabla 210.- Correlaciones.

		Puntuación total EPVSPE	F2
Puntuación total EPVSPE	Correlación de Pearson	1	,488(**)
	Sig. (bilateral)		,000
	N	110	110
F2 Culpación de otros, alejamiento del estresor.	Correlación de Pearson	,488(**)	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	110	110

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 211 de resumen del modelo, observamos que el valor del coeficiente de de Pearson es de 0,488; además observamos que el valor del

coeficiente de determinación es de 0,238, lo que nos indica que **el 23,8% de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora**. Esto es, que podemos mejorar en un 23,8% nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en la EPVSPE conociendo las puntuaciones obtenidas por los participantes en la escala “F2 Culpación de otros, alejamiento del estresor”, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del EPVSPE.

Además, en la misma tabla, podemos observar que el estadístico de Durbin-Watson tiene un valor de 2,290, por lo que asumimos la independencia de los residuos y el cumplimiento del supuesto de independencia.

Tabla 211.- Resumen del modelo(b).

R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error tip. de la estimación	Estadísticos de cambio				Sig. del cambio en F	Durbin-Watson
				Cambio en R cuadrado	Cambio en F	gl1	gl2		
,488(a)	,238	,231	15,948	,238	33,737	1	108	,000	2,290

a Variables predictoras: (Constante), F2 Culpación de otros, alejamiento del estresor.

b Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

En la tabla 212 de ANOVA, observamos que el valor del estadístico F es de 33,737 con un nivel de significación de 0,000, que acompañado de un valor de R superior a cero, nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero, esto indica que **ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas**.

Tabla 212.- ANOVA(b).

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Regresión	8581,171	1	8581,171	33,737	,000(a)
Residual	27470,102	108	254,353		
Total	36051,273	109			

a Variables predictoras: (Constante), F2 Culpación de otros, alejamiento del estresor.

b Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

La tabla 213 muestra los coeficientes de la recta de regresión, en la que podemos observar que el origen de la recta de regresión corresponde a un valor de 71,505 y que la pendiente de la recta para la VI tiene un valor de 10,417. Así, la ecuación de regresión para la relación entre la escala “F2 Culpación de otros, alejamiento del estresor” y la “puntuación total EPVSPE” será:

$$\text{puntuación total EPVSPE} = 71,505 + (10,417 \times \text{F2 Culpación de otros, alejamiento del estresor})$$

Es decir, **el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el EPVSPE sería igual a la suma de la constante 71,505 más 10,417 veces la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F2 Culpación de otros, alejamiento del estresor”.**

Tabla 213.- Coeficientes de la recta de regresión(a).

	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.	Intervalo de confianza para B al 95%		Estadísticos de colinealidad	
	B	Error típ.				Límite inferior	Límite superior	Tolerancia	FIV
(Constante)	71,505	4,088		17,492	,000	63,402	79,608		
F2 Culpación de otros, alejamiento del estresor.	10,417	1,793	,488	5,808	,000	6,862	13,971	1,000	1,000

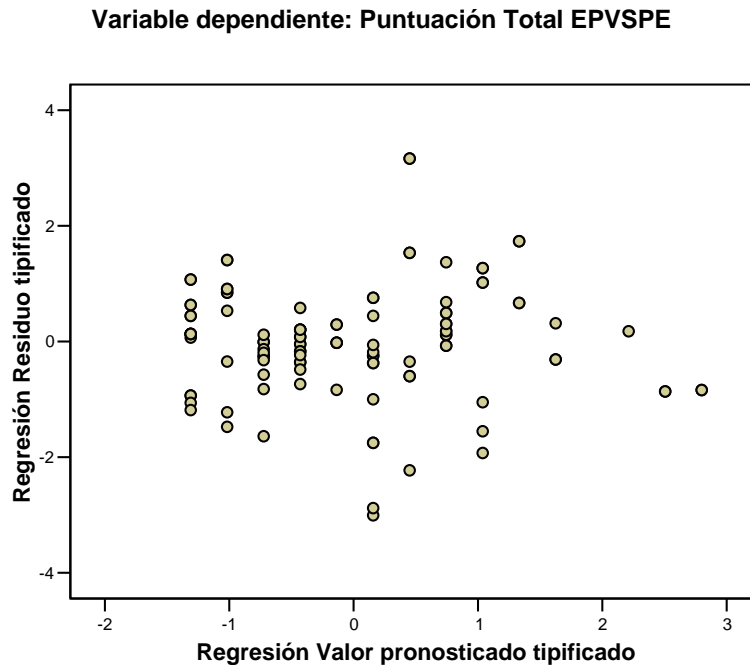
a Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

En la misma tabla observamos que el valor del coeficiente Beta estandarizado es de 0,488. Este coeficiente indica la cantidad de cambio, en puntuaciones típicas, que se producirá en la variable dependiente “puntuación total EPVSPE” por cada cambio de una unidad en la correspondiente variable independiente.

El valor de puntuación “t” es de 17,492 para una significación de 0,000, como esta es inferior al nivel crítico de 0,05, tenemos que rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Es decir, **la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F2 Culpación de otros, alejamiento del estresor” del Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente (puntuación total EPVSPE).**

En lo que se refiere al supuesto de homocedasticidad, observando el siguiente gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados (figura 64) podemos apreciar que la nube de puntos no sigue ninguna pauta de asociación clara. Es decir, que existe una igualdad de varianzas que implica que la variación de residuos es uniforme en todo el rango de los valores pronosticados, por lo que se cumple este supuesto.

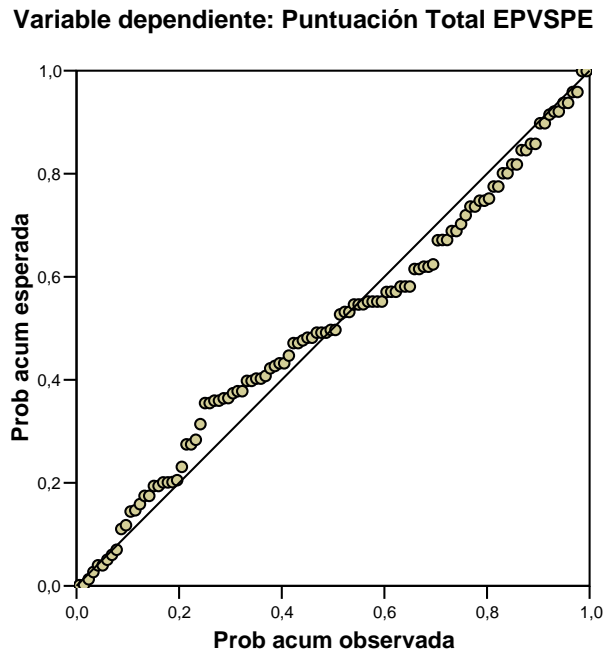
Figura 64.- Gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados.



En el siguiente gráfico de probabilidad normal de regresión de los residuos tipificados (figura 65), podemos apreciar una representación bastante aproximada de una línea recta ascendente, pero los puntos no se encuentran totalmente alineados

sobre la diagonal, lo que nos está avisando de un posible, aunque remoto, incumplimiento del supuesto de normalidad, por lo que los resultados han de ser interpretados con cautela.

Figura 65.- Gráfico de probabilidad normal de regresión Residuo tipificado.



4.4.2.8.-Con VI “puntuación en la escala F3 del CFA”.

En la tabla 214 de estadísticos descriptivos observamos las medias y desviaciones típicas tanto de la VD como de la VI. Así mismo, se puede observar que no hay casos perdidos.

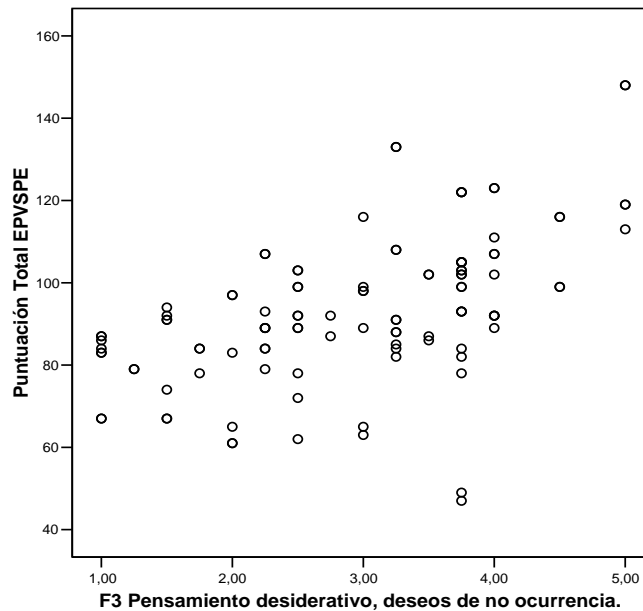
Tabla 214.- Estadísticos descriptivos.

	Media	Desviación típ.	N
Puntuación total EPVSPE	93,55	18,186	110
F3 Pensamiento desiderativo, deseos de no ocurrencia.	2,9455	1,06948	110

Observando la figura 66 de diagrama de dispersión podemos sacar una idea aproximada sobre el tipo de relación existente entre la VI “F3 Pensamiento

desiderativo, deseos de no ocurrencia” y la VD “puntuación total EPVSPE”. Vemos que los puntos se sitúan de una forma que casi deja ver una relación clara entre las variables.

Figura 66.- Diagrama de dispersión.



En la tabla 215 de correlaciones, observamos que hay una correlación significativa entre las variables de este análisis, con un valor de 0,547 y con un nivel de significación de 0,000. Por lo que, tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y **concluir que existe una relación lineal significativa entre las variables.**

Tabla 215.- Correlaciones.

		Puntuación total EPVSPE	F3
Puntuación total EPVSPE	Correlación de Pearson	1	,547(**)
	Sig. (bilateral)		,000
	N	110	110
F3 Pensamiento desiderativo, deseos de no ocurrencia.	Correlación de Pearson	,547(**)	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	110	110

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 216 de resumen del modelo, observamos que el valor del coeficiente de de Pearson es de 0,547; además observamos que el valor del coeficiente de determinación es de 0,299, lo que nos indica que **el 29,9% de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora**. Esto es, que podemos mejorar en un 29,9% nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en la EPVSPE conociendo las puntuaciones obtenidas por los participantes en la F3 del CFA, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del EPVSPE.

Tabla 216.- Resumen del modelo(b).

R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación	Estadísticos de cambio					Durbin-Watson
				Cambio en R cuadrado	Cambio en F	gl1	gl2	Sig. del cambio en F	
,547(a)	,299	,293	15,294	,299	46,124	1	108	,000	2,155

a Variables predictoras: (Constante), F3 Pensamiento desiderativo, deseos de no ocurrencia.

b Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

Además, en la misma tabla, podemos observar que el estadístico de Durbin-Watson tiene un valor de 2,155, por lo que asumimos la independencia de los residuos y el cumplimiento del supuesto de independencia.

Tabla 217.- ANOVA(b).

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Regresión	10788,829	1	10788,829	46,124	,000(a)
Residual	25262,443	108	233,912		
Total	36051,273	109			

a Variables predictoras: (Constante), F3 Pensamiento desiderativo, deseos de no ocurrencia.

b Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

En la tabla 217 de ANOVA, observamos que el valor del estadístico F es de 46,124 con un nivel de significación de 0,000, que acompañado de un valor de R superior a cero, nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la

recta de regresión vale cero, esto indica que **ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas.**

La tabla 218 muestra los coeficientes de la recta de regresión, en la que podemos observar que el origen de la recta de regresión corresponde a un valor de 66,145 y que la pendiente de la recta para la VI tiene un valor de 9,303. Así, la ecuación de regresión para la relación entre la escala “F3 Pensamiento desiderativo, deseos de no ocurrencia” y la “puntuación total EPVSPE” será:

$$\text{puntuación total EPVSPE} = 66,145 + (9,303 \times \text{F3 Pensamiento desiderativo, deseos de no ocurrencia})$$

Es decir, **el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el EPVSPE sería igual a la suma de la constante 66,145 más 9,303 veces la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F3 Pensamiento desiderativo, deseos de no ocurrencia”.**

Tabla 218.- Coeficientes de la recta de regresión(a).

	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.	Intervalo de confianza para B al 95%		Estadísticos de colinealidad	
	B	Error típ.				Beta	Límite inferior	Límite superior	Tolerancia
(Constante)	66,145	4,290		15,419	,000	57,642	74,649		
F3 Pensamiento desiderativo, deseos de no ocurrencia.	9,303	1,370	,547	6,791	,000	6,587	12,018	1,000	1,000

a Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

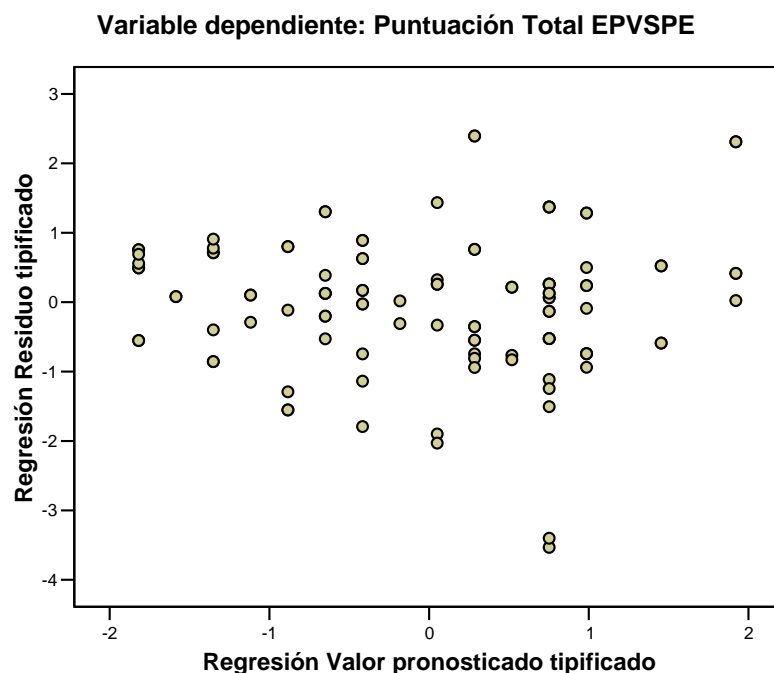
En la misma tabla observamos que el valor del coeficiente Beta estandarizado es de 0,547. Este coeficiente indica la cantidad de cambio, en puntuaciones típicas,

que se producirá en la variable dependiente “puntuación total EPVSPE” por cada cambio de una unidad en la correspondiente variable independiente.

El valor de puntuación “t” es de 15,419 para una significación de 0,000, como esta es inferior al nivel crítico de 0,05, tenemos que rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Es decir, **la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F3 Pensamiento desiderativo, deseos de no ocurrencia” del Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente (puntuación total EPVSPE).**

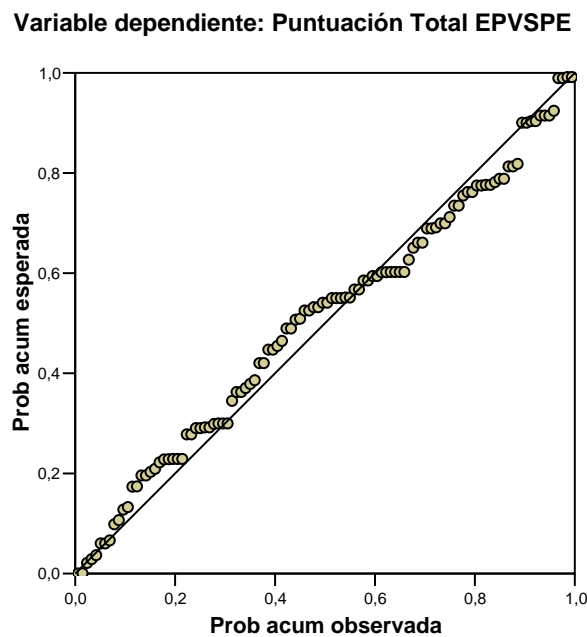
En lo que se refiere al supuesto de homocedasticidad, observando el siguiente gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados (figura 67) podemos apreciar que la nube de puntos no sigue ninguna pauta de asociación clara. Es decir, que existe una igualdad de varianzas que implica que la variación de residuos es uniforme en todo el rango de los valores pronosticados, por lo que se cumple este supuesto.

Figura 67.- Gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados.



En el siguiente gráfico de probabilidad normal de regresión de los residuos tipificados (figura 68), podemos apreciar una representación bastante aproximada de una línea recta ascendente, pero los puntos no se encuentran totalmente alineados sobre la diagonal, lo que nos está avisando de un posible, aunque remoto, incumplimiento del supuesto de normalidad, por lo que los resultados han de ser interpretados con cautela.

Figura 68.- Gráfico de probabilidad normal de regresión Residuo tipificado.



4.4.2.9.-Con VI “puntuación en la escala F4 del CFA”.

En la tabla 219 de estadísticos descriptivos observamos las medias y desviaciones típicas tanto de la VD como de la VI. Así mismo, se puede observar que no hay casos perdidos.

Tabla 219.- Estadísticos descriptivos.

	Media	Desviación típ.	N
Puntuación total EPVSPE	93,55	18,186	110
F4 Búsqueda de apoyo social.	2,9000	1,08323	110

Observando la figura 69 de diagrama de dispersión podemos sacar una idea aproximada sobre el tipo de relación existente entre la VI “F4 Búsqueda de apoyo social” y la VD “puntuación total EPVSPE”. Vemos que los puntos se sitúan de una forma que casi no deja ver una relación clara entre las variables.

Figura 69.- Diagrama de dispersión.

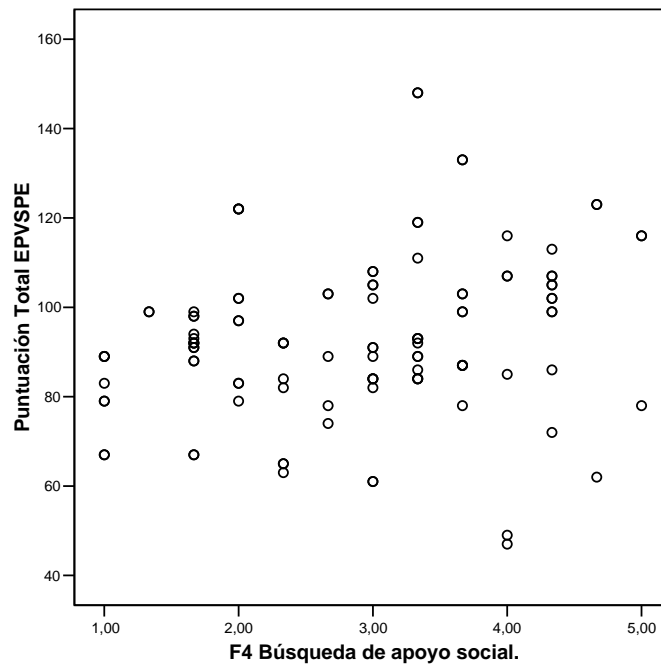


Tabla 220.- Correlaciones.

		Puntuación total EPVSPE	F4
Puntuación total EPVSPE	Correlación de Pearson	1	,240(*)
	Sig. (bilateral)		,012
	N	110	110
F4 Búsqueda de apoyo social.	Correlación de Pearson	,240(*)	1
	Sig. (bilateral)	,012	
	N	110	110

* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

En la tabla 220 de correlaciones, observamos que hay una correlación significativa entre las variables de este análisis, con un valor de 0,240 y con un nivel

de significación de 0,05 (bilateral). Por lo que, tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y **concluir que existe una relación lineal significativa entre las variables.**

En la tabla 221 de resumen del modelo, observamos que el valor del coeficiente de de Pearson es de 0,240; además observamos que el valor del coeficiente de determinación es de 0,058, lo que nos indica que **el 5,8% de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora.** Esto es, que podemos mejorar en un 5,8% nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en la EPVSPE conociendo las puntuaciones obtenidas por los participantes en la F4 del CFA, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del EPVSPE.

Tabla 221.- Resumen del modelo(b).

R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación	Estadísticos de cambio					Durbin-Watson
				Cambio en R cuadrado	Cambio en F	gl1	gl2	Sig. del cambio en F	
,240(a)	,058	,049	17,736	,058	6,600	1	108	,012	2,221

a Variables predictoras: (Constante), F4 Búsqueda de apoyo social.

b Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

Además, en la misma tabla, podemos observar que el estadístico de Durban-Watson tiene un valor de 2,221, por lo que asumimos la independencia de los residuos y el cumplimiento del supuesto de independencia.

Tabla 222.- ANOVA(b).

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Regresión	2076,376	1	2076,376	6,600	,012(a)
Residual	33974,897	108	314,582		
Total	36051,273	109			

a Variables predictoras: (Constante), F4 Búsqueda de apoyo social.

b Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

En la tabla 222 de ANOVA, observamos que el valor del estadístico F es de 6,600 con un nivel de significación de 0,012, que acompañado de un valor de R superior a cero, nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero, esto indica que **ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas.**

La tabla 223 muestra los coeficientes de la recta de regresión, en la que podemos observar que el origen de la recta de regresión corresponde a un valor de 81,861 y que la pendiente de la recta para la VI tiene un valor de 4,029. Así, la ecuación de regresión para la relación entre la escala “F4 Búsqueda de apoyo social” y la “puntuación total EPVSPE” será:

$$\text{puntuación total EPVSPE} = 81,861 + (4,029 \times \text{F4 Búsqueda de apoyo social})$$

Es decir, **el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el EPVSPE sería igual a la suma de la constante 81,861 más 4,029 veces la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F4 Búsqueda de apoyo social”.**

Tabla 223.- Coeficientes de la recta de regresión(a).

	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.	Intervalo de confianza para B al 95%		Estadísticos de colinealidad	
	B	Error típ.				Beta	Límite inferior	Límite superior	Tolerancia
(Constante)	81,861	4,852		16,870	,000	72,243	91,479		
F4 Búsqueda de apoyo social.	4,029	1,568	,240	2,569	,012	,921	7,138	1,000	1,000

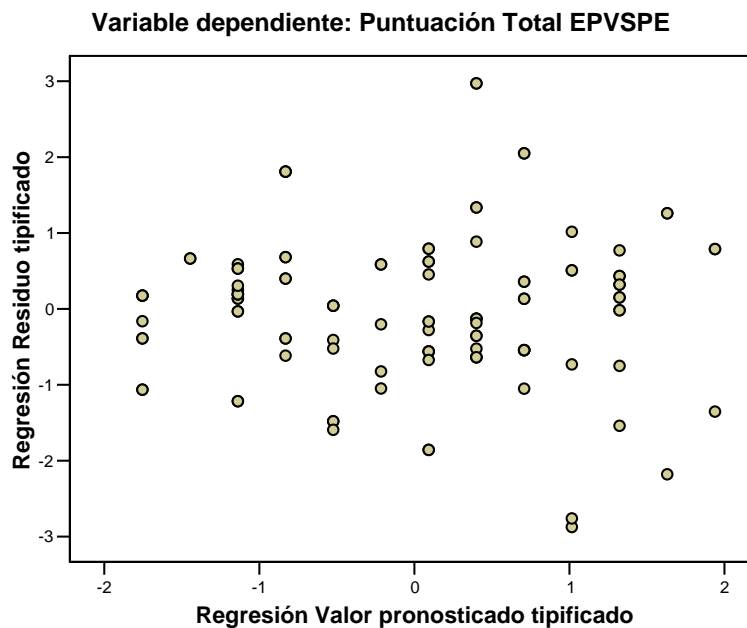
a Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

En la misma tabla observamos que el valor del coeficiente Beta estandarizado es de 0,240. Este coeficiente indica la cantidad de cambio, en puntuaciones típicas,

que se producirá en la variable dependiente “puntuación total EPVSPE” por cada cambio de una unidad en la correspondiente variable independiente.

El valor de puntuación “t” es de 16,870 para una significación de 0,000, como esta es inferior al nivel crítico de 0,05, tenemos que rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Es decir, **la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F4 Búsqueda de apoyo social” del Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente (puntuación total EPVSPE).**

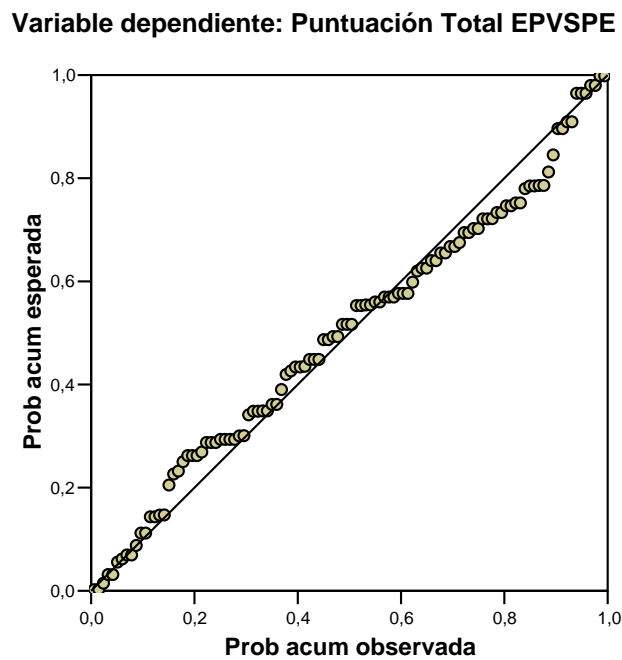
Figura 70.- Gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados.



En lo que se refiere al supuesto de homocedasticidad, observando el anterior gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados (figura 70) podemos apreciar que la nube de puntos no sigue ninguna pauta de asociación clara. Es decir, que existe una igualdad de varianzas que implica que la variación de residuos es uniforme en todo el rango de los valores pronosticados, por lo que se cumple este supuesto.

En el siguiente gráfico de probabilidad normal de regresión de los residuos tipificados (figura 71), podemos apreciar una representación bastante aproximada de una línea recta ascendente, pero los puntos no se encuentran totalmente alineados sobre la diagonal, lo que nos está avisando de un posible, aunque remoto, incumplimiento del supuesto de normalidad, por lo que los resultados han de ser interpretados con cautela.

Figura 71.- Gráfico de probabilidad normal de regresión Residuo tipificado.



4.4.2.10.-Con VI “Puntuación en la escala F5 del CFA”.

En la tabla 224 de estadísticos descriptivos observamos las medias y desviaciones típicas tanto de la VD como de la VI Así mismo, se puede observar que no hay casos perdidos.

Tabla 224.- Estadísticos descriptivos.

	Media	Desviación típ.	N
Puntuación total EPVSPE	93,55	18,186	110
F5 Búsqueda de soluciones.	2,6709	,73327	110

Observando la figura 72 de diagrama de dispersión podemos sacar una idea aproximada sobre el tipo de relación existente entre la VI “F5 Búsqueda de soluciones” y la VD “puntuación total EPVSPE”. Vemos que los puntos se sitúan de una forma que casi no deja ver una relación clara entre las variables.

Figura 72.- Diagrama de dispersión.

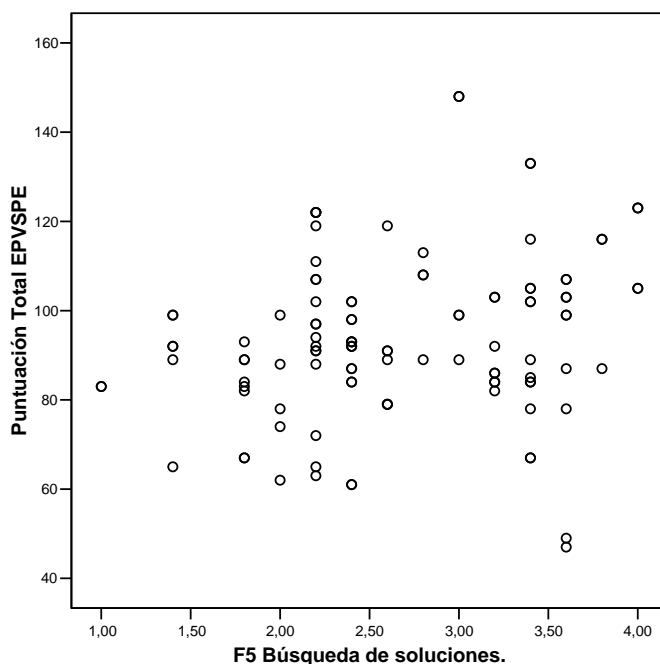


Tabla 225.- Correlaciones.

		Puntuación total EPVSPE	F5
Puntuación total EPVSPE	Correlación de Pearson	1	,233(*)
	Sig. (bilateral)		,014
	N	110	110
F5 Búsqueda de soluciones.	Correlación de Pearson	,233(*)	1
	Sig. (bilateral)	,014	
	N	110	110

* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

En la tabla 225 de correlaciones, observamos que hay una correlación significativa entre las variables de este análisis, con un valor de 0,233 y con un nivel

de significación de 0,05 (bilateral). Por lo que, tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y **concluir que existe una relación lineal significativa entre las variables.**

En la tabla 226 de resumen del modelo, observamos que el valor del coeficiente de de Pearson es de 0,233; además observamos que el valor del coeficiente de determinación es de 0,054, lo que nos indica que **el 5,4 % de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora.** Esto es, que podemos mejorar en un 5,4 % nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en la EPVSPE conociendo las puntuaciones obtenidas por los participantes en la F5 del CFA, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del EPVSPE.

Tabla 226.- Resumen del modelo(b).

R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación	Estadísticos de cambio					Durbin-Watson
				Cambio en R cuadrado	Cambio en F	gl1	gl2	Sig. del cambio en F	
,233(a)	,054	,045	17,769	,054	6,179	1	108	,014	2,224

a Variables predictoras: (Constante), F5 Búsqueda de soluciones.

b Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

Además, en la misma tabla, podemos observar que el estadístico de Durban-Watson tiene un valor de 2,224, por lo que asumimos la independencia de los residuos y el cumplimiento del supuesto de independencia.

Tabla 227.- ANOVA(b).

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Regresión	1951,005	1	1951,005	6,179	,014(a)
Residual	34100,268	108	315,743		
Total	36051,273	109			

a Variables predictoras: (Constante), F5 Búsqueda de soluciones.

b Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

En la tabla 227 de ANOVA, observamos que el valor del estadístico F es de 6,179 con un nivel de significación de 0,014 que acompañado de un valor de R superior a cero, nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero, esto indica que ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas.

La tabla 228 muestra los coeficientes de la recta de regresión, en la que podemos observar que el origen de la recta de regresión corresponde a un valor de 78,135 que la pendiente de la recta para la VI tiene un valor de 5,770. Así, la ecuación de regresión para la relación entre la escala “F5 Búsqueda de soluciones” y la “puntuación total EPVSPE” será:

$$\text{puntuación total EPVSPE} = 78,135 + (5,770 \times \text{F5 Búsqueda de soluciones})$$

Es decir, **el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el EPVSPE sería igual a la suma de la constante 78,135 más 5,770 veces la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F5 Búsqueda de soluciones”.**

Tabla 228.- Coeficientes de la recta de regresión(a).

	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados Beta	t	Sig.	Intervalo de confianza para B al 95%		Estadísticos de colinealidad	
	B	Error típ.				Límite inferior	Límite superior	Tolerancia	FIV
(Constante)	78,135	6,427		12,158	,000	65,396	90,874		
F5 Búsqueda de soluciones.	5,770	2,321	,233	2,486	,014	1,169	10,371	1,000	1,000

a Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

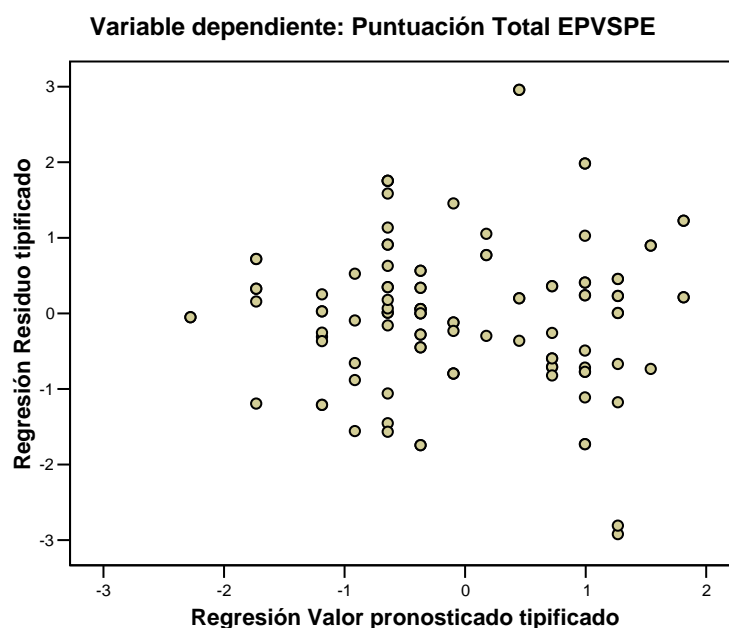
En la misma tabla observamos que el valor del coeficiente Beta estandarizado es de 0,233. Este coeficiente indica la cantidad de cambio, en puntuaciones típicas,

que se producirá en la variable dependiente “puntuación total EPVSPE” por cada cambio de una unidad en la correspondiente variable independiente.

El valor de puntuación “t” es de 12,158 para una significación de 0,000, como esta es inferior al nivel crítico de 0,05, tenemos que rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Es decir, **la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F5 Búsqueda de soluciones” del Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente (puntuación total EPVSPE).**

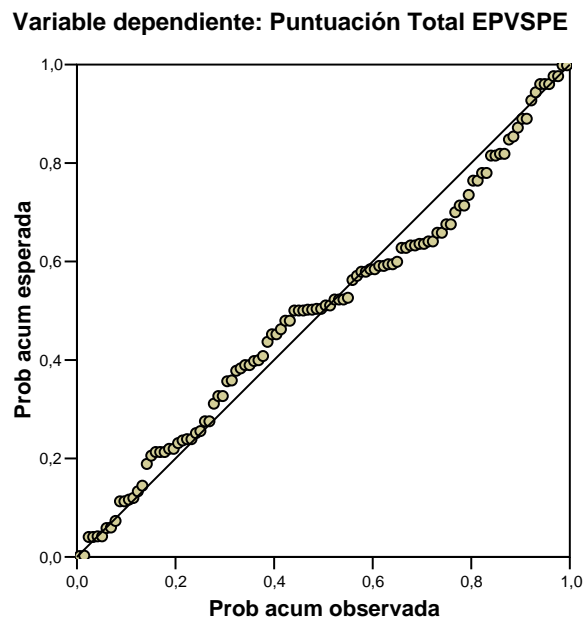
En lo que se refiere al supuesto de homocedasticidad, observando el siguiente gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados (figura 73) podemos apreciar que la nube de puntos no sigue ninguna pauta de asociación clara. Es decir, que existe una igualdad de varianzas que implica que la variación de residuos es uniforme en todo el rango de los valores pronosticados, por lo que se cumple este supuesto.

Figura 73.- Gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados.



En el siguiente gráfico de probabilidad normal de regresión de los residuos tipificados (figura 74), podemos apreciar una representación bastante aproximada de una línea recta ascendente, pero los puntos no se encuentran totalmente alineados sobre la diagonal, lo que nos está avisando de un posible, aunque remoto, incumplimiento del supuesto de normalidad, por lo que los resultados han de ser interpretados con cautela.

Figura 74.- Gráfico de probabilidad normal de regresión Residuo tipificado.



4.4.2.11.-Con VI “puntuación en la escala F6 del CFA”.

En la tabla 229 de estadísticos descriptivos observamos las medias y desviaciones típicas tanto de la VD como de la VI. Así mismo, se puede observar que no hay casos perdidos.

Tabla 229.- Estadísticos descriptivos.

	Media	Desviación típ.	N
Puntuación total EPVSPE	93,55	18,186	110
F6 Represión emocional, rechazo o evitación de la expresión de sentimientos.	3,1568	,70699	110

Observando la figura 75 de diagrama de dispersión podemos sacar una idea aproximada sobre el tipo de relación existente entre la VI “F6 Represión emocional, rechazo o evitación de la expresión de sentimientos” y la VD “puntuación total EPVSPE”. Vemos que los puntos se sitúan de una forma que casi no deja ver una relación clara entre las variables.

Figura 75.- Diagrama de dispersión.

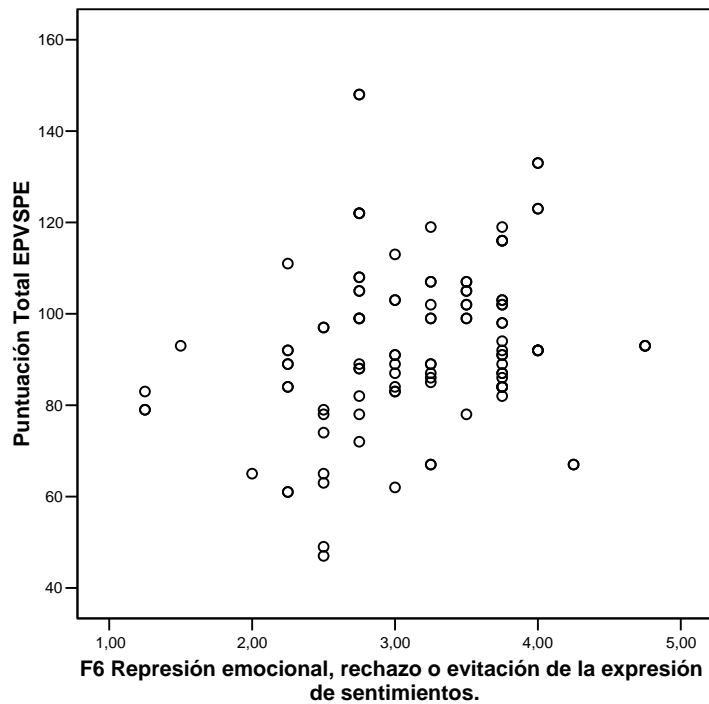


Tabla 230.- Correlaciones.

		Puntuación total EPVSPE	F6
Puntuación total EPVSPE	Correlación de Pearson	1	,241(*)
	Sig. (bilateral)		,011
	N	110	110
F6 Represión emocional, rechazo o evitación de la expresión de sentimientos.	Correlación de Pearson	,241(*)	1
	Sig. (bilateral)	,011	
	N	110	110

* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

En la tabla 230 de correlaciones, observamos que hay una correlación significativa entre las variables de este análisis, con un valor de 0,241 y con un nivel de significación de 0,05 (bilateral). Por lo que, tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y **concluir que existe una relación lineal significativa entre las variables.**

En la tabla 231 de resumen del modelo, observamos que el valor del coeficiente de de Pearson es de 0,241; además observamos que el valor del coeficiente de determinación es de 0,058, lo que nos indica que **el 5,8 % de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora.** Esto es, que podemos mejorar en un 5,8 % nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en la EPVSPE conociendo las puntuaciones obtenidas por los participantes en la F6 del CFA, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del EPVSPE.

Tabla 231.- Resumen del modelo(b).

R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación	Estadísticos de cambio					Durbin-Watson
				Cambio en R cuadrado	Cambio en F	gl1	gl2	Sig. del cambio en F	
,241(a)	,058	,049	17,733	,058	6,642	1	108	,011	2,252

a Variables predictoras: (Constante), F6 Represión emocional, rechazo o evitación de la expresión de sentimientos.

b Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

Además, en la misma tabla, podemos observar que el estadístico de Durban-Watson tiene un valor de 2,252, por lo que asumimos la independencia de los residuos y el cumplimiento del supuesto de independencia.

En la tabla 232 de ANOVA, observamos que el valor del estadístico F es de 6,642 con un nivel de significación de 0,011 que acompañado de un valor de R superior a cero, nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero, esto indica que **ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas.**

Tabla 232.- ANOVA(b).

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Regresión	2088,728	1	2088,728	6,642	,011(a)
Residual	33962,545	108	314,468		
Total	36051,273	109			

a Variables predictoras: (Constante), F6 Represión emocional, rechazo o evitación de la expresión de sentimientos.

b Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

La tabla 233 muestra los coeficientes de la recta de regresión, en la que podemos observar que el origen de la recta de regresión corresponde a un valor de 73,999 que la pendiente de la recta para la VI tiene un valor de 6,192. Así, la ecuación de regresión para la relación entre la escala “F6 Represión emocional, rechazo o evitación de la expresión de sentimientos” y la “puntuación total EPVSPE” será:

$$\text{puntuación total EPVSPE} = 73,999 + (6,192 \times \text{F6 Represión emocional, rechazo o evitación de la expresión de sentimientos})$$

Tabla 233.- Coeficientes de la recta de regresión(a).

	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.	Intervalo de confianza para B al 95%		Estadísticos de colinealidad	
	B	Error típ.				Límite inferior	Límite superior	Tolerancia	FIV
(Constante)	73,999	7,770		9,523	,000	58,597	89,401		
F6 Represión emocional, rechazo o evitación de la expresión de sentimientos.	6,192	2,402	,241	2,577	,011	1,430	10,954	1,000	1,000

a Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

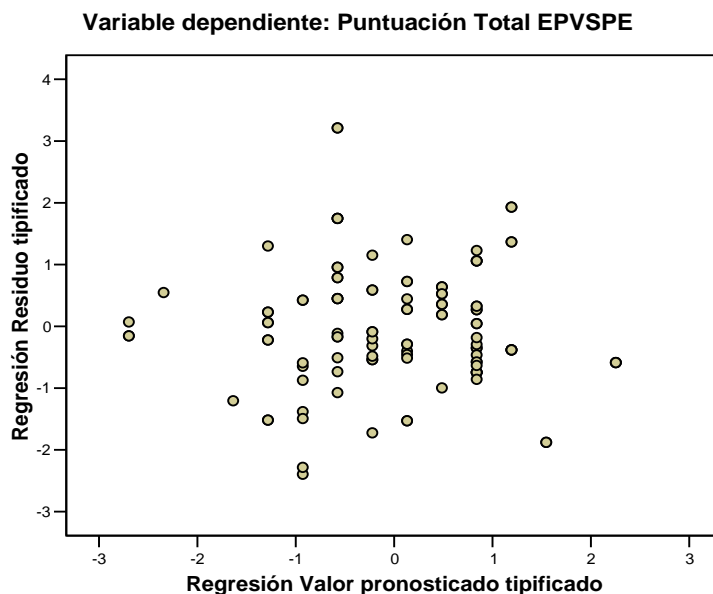
Es decir, **el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el EPVSPE sería igual a la suma de la constante 73,999 más**

6,192 veces la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F6 Represión emocional, rechazo o evitación de la expresión de sentimientos”.

En la misma tabla observamos que el valor del coeficiente Beta estandarizado es de 0,241. Este coeficiente indica la cantidad de cambio, en puntuaciones típicas, que se producirá en la variable dependiente “puntuación total EPVSPE” por cada cambio de una unidad en la correspondiente variable independiente.

El valor de puntuación “t” es de 9,523 para una significación de 0,000, como esta es inferior al nivel crítico de 0,05, tenemos que rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Es decir, **la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F6 Represión emocional, rechazo o evitación de la expresión de sentimientos” del Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente (puntuación total EPVSPE).**

Figura 76.- Gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados.

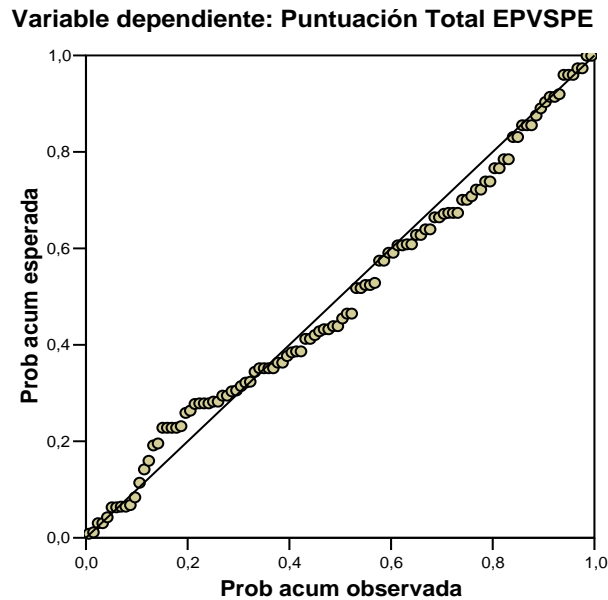


En lo que se refiere al supuesto de homocedasticidad, observando el siguiente gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados (figura 76) podemos apreciar que la nube de puntos no sigue ninguna pauta de

asociación clara. Es decir, que existe una igualdad de varianzas que implica que la variación de residuos es uniforme en todo el rango de los valores pronosticados, por lo que se cumple este supuesto.

En el siguiente gráfico de probabilidad normal de regresión de los residuos tipificados (figura 77), podemos apreciar una representación bastante aproximada de una línea recta ascendente, pero los puntos no se encuentran totalmente alineados sobre la diagonal, lo que nos está avisando de un posible, aunque remoto, incumplimiento del supuesto de normalidad, por lo que los resultados han de ser interpretados con cautela.

Figura 77.- Gráfico de probabilidad normal de regresión Residuo tipificado.



4.4.2.12.- Con VI “puntuación en la escala F7 del CFA”.

Tabla 234.- Estadísticos descriptivos.

	Media	Desviación típ.	N
Puntuación total EPVSPE	93,55	18,186	110
F7 Contabilización de ventajas	3,3500	,91258	110

En la tabla 234 de estadísticos descriptivos observamos las medias y desviaciones típicas tanto de la VD como de la VI. Así mismo, se puede observar que no hay casos perdidos.

Observando la figura 78 de diagrama de dispersión podemos sacar una idea aproximada sobre el tipo de relación existente entre la VI “F7 Contabilización de ventajas” y la VD “puntuación total EPVSPE”. Vemos que los puntos se sitúan de una forma que casi deja ver una relación clara entre las variables.

Figura 78.- Diagrama de dispersión.

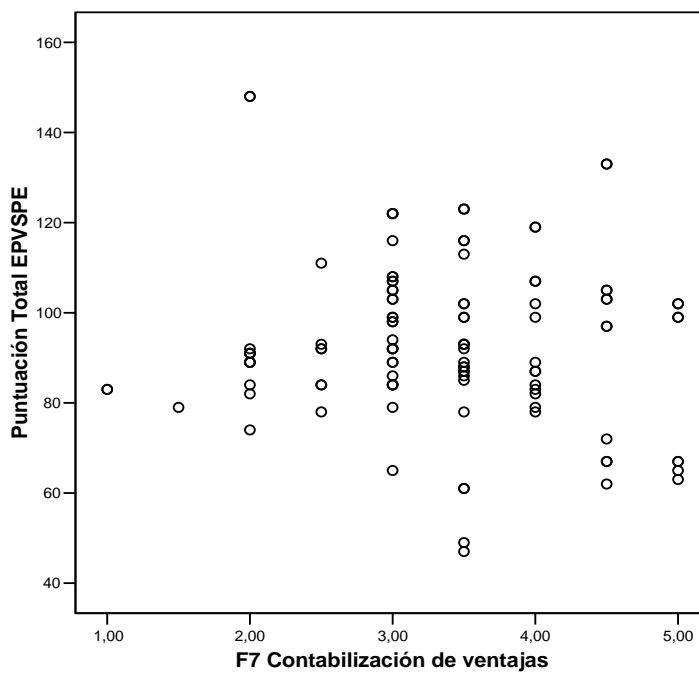


Tabla 235.- Correlaciones.

		Puntuación total EPVSPE	F7
Puntuación total EPVSPE	Correlación de Pearson	1	-,070
	Sig. (bilateral)		,466
	N	110	110
F7 Contabilización de ventajas	Correlación de Pearson	-,070	1
	Sig. (bilateral)	,466	
	N	110	110

En la tabla 235 de correlaciones, observamos que no hay una correlación significativa entre las variables de este análisis. Por lo que, tenemos que aceptar la hipótesis nula de independencia y **concluir que no existe una relación lineal significativa entre las variables.**

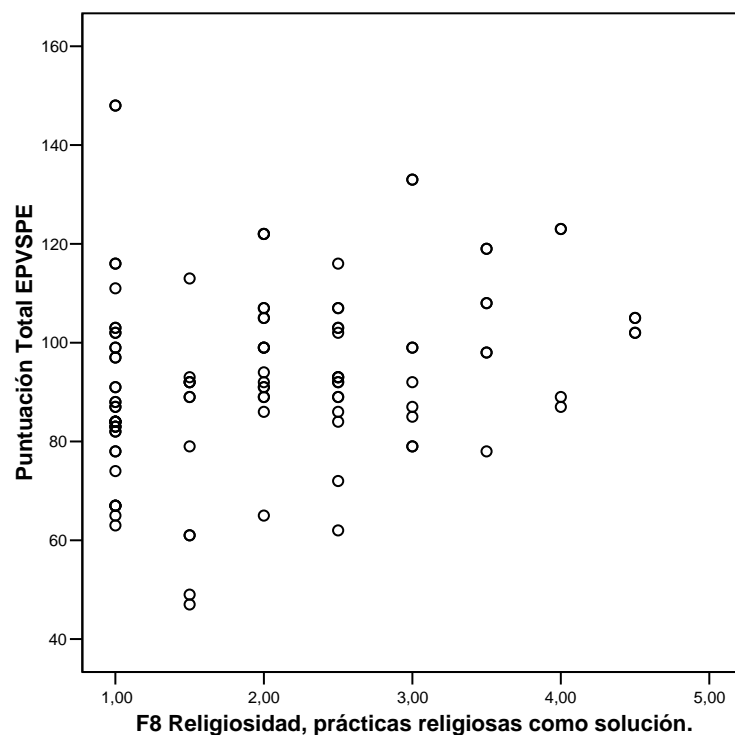
4.4.2.13.-Con VI “puntuación en la escala F8 del CFA”.

En la tabla 236 de estadísticos descriptivos observamos las medias y desviaciones típicas tanto de la VD como de la VI. Así mismo, se puede observar que no hay casos perdidos.

Tabla 236.- Estadísticos descriptivos.

	Media	Desviación típ.	N
Puntuación total EPVSPE	93,55	18,186	110
F8 Religiosidad, prácticas religiosas como solución.	2,0091	1,01363	110

Figura 79.- Diagrama de dispersión.



Observando la figura 79 de diagrama de dispersión podemos sacar una idea aproximada sobre el tipo de relación existente entre la VI “F8 Religiosidad, prácticas religiosas como solución” y la VD “puntuación total EPVSPE”. Vemos que los puntos se sitúan de una forma que casi no deja ver una relación clara entre las variables.

En la tabla 237 de correlaciones, observamos que hay una correlación significativa entre las variables de este análisis, con un valor de 0,279 y con un nivel de significación de 0,05 (bilateral). Por lo que, tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y **concluir que existe una relación lineal significativa entre las variables.**

Tabla 237.- Correlaciones.

		Puntuación total EPVSPE	F8
Puntuación total EPVSPE	Correlación de Pearson	1	,279(**)
	Sig. (bilateral)		,003
	N	110	110
F8 Religiosidad, prácticas religiosas como solución.	Correlación de Pearson	,279(**)	1
	Sig. (bilateral)	,003	
	N	110	110

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 238 de resumen del modelo, observamos que el valor del coeficiente de de Pearson es de 0,279; además observamos que el valor del coeficiente de determinación es de 0,078, lo que nos indica que **el 7,8 % de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora.** Esto es, que podemos mejorar en un 7,8 % nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en la EPVSPE conociendo las puntuaciones obtenidas por los participantes en la F8 del CFA, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del EPVSPE.

Además, en la misma tabla, podemos observar que el estadístico de Durbin-Watson tiene un valor de 2,349, por lo que asumimos la independencia de los residuos y el cumplimiento del supuesto de independencia.

Tabla 238.- Resumen del modelo(b).

R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación	Estadísticos de cambio					Durbin-Watson
				Cambio en R cuadrado	Cambio en F	gl1	gl2	Sig. del cambio en F	
,279(a)	,078	,069	17,545	,078	9,111	1	108	,003	2,349

a Variables predictoras: (Constante), F8 Religiosidad, prácticas religiosas como solución.

b Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

En la tabla 239 de ANOVA, observamos que el valor del estadístico F es de 9,111 con un nivel de significación de 0,003 que acompañado de un valor de R superior a cero, nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero, esto indica que **ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas.**

Tabla 239.- ANOVA(b).

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Regresión	2804,775	1	2804,775	9,111	,003(a)
Residual	33246,498	108	307,838		
Total	36051,273	109			

a Variables predictoras: (Constante), F8 Religiosidad, prácticas religiosas como solución.

b Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

La tabla 240 muestra los coeficientes de la recta de regresión, en la que podemos observar que el origen de la recta de regresión corresponde a un valor de 83,491 que la pendiente de la recta para la VI tiene un valor de 5,004. Así, la ecuación de regresión para la relación entre la escala “F8 Religiosidad, prácticas religiosas como solución” y la “puntuación total EPVSPE” será:

puntuación total EPVSPE = 83,491 + (5,004 x F8 Religiosidad, prácticas religiosas como solución)

Es decir, **el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el EPVSPE sería igual a la suma de la constante 83,491 más 5,004 veces la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F8 Religiosidad, prácticas religiosas como solución”.**

En la misma tabla observamos que el valor del coeficiente Beta estandarizado es de 0,279. Este coeficiente indica la cantidad de cambio, en puntuaciones típicas, que se producirá en la variable dependiente “puntuación total EPVSPE” por cada cambio de una unidad en la correspondiente variable independiente.

Tabla 240.- Coeficientes de la recta de regresión(a).

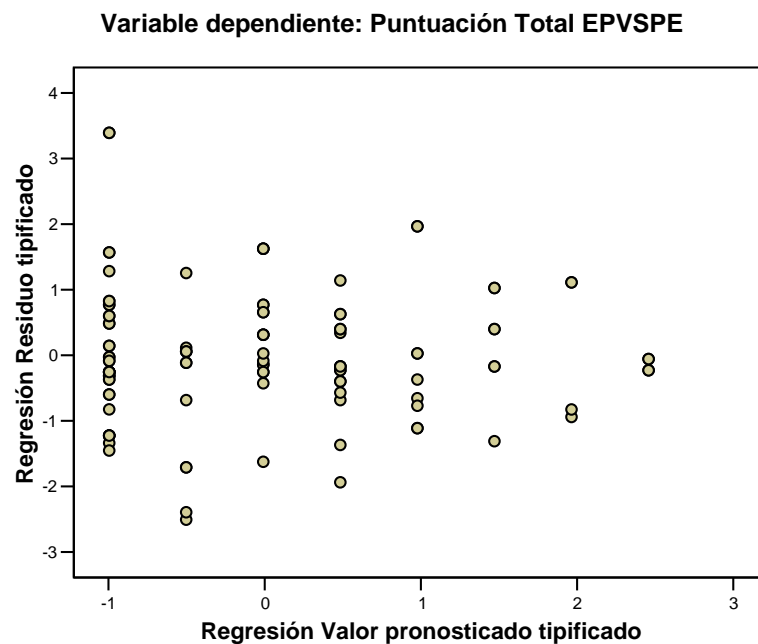
	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.	Intervalo de confianza para B al 95%		Estadísticos de colinealidad	
	B	Error típ.				Beta	Límite inferior	Límite superior	Tolerancia
(Constante)	83,491	3,727		22,399	,000	76,103	90,879		
F8 Religiosidad, prácticas religiosas como solución.	5,004	1,658	,279	3,018	,003	1,718	8,291	1,000	1,000

a Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

El valor de puntuación “t” es de 22,399 para una significación de 0,000, como esta es inferior al nivel crítico de 0,05, tenemos que rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Es decir, **la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F8 Religiosidad, prácticas religiosas como solución” del Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente (puntuación total EPVSPE).**

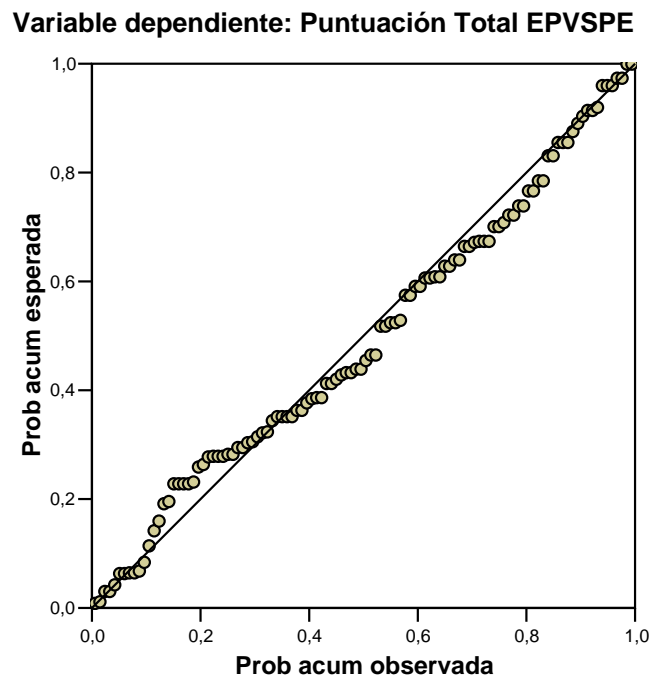
En lo que se refiere al supuesto de homocedasticidad, observando el siguiente gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados (figura 80) podemos apreciar que la nube de puntos no sigue ninguna pauta de asociación clara. Es decir, que existe una igualdad de varianzas que implica que la variación de residuos es uniforme en todo el rango de los valores pronosticados, por lo que se cumple este supuesto.

Figura 80.- Gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados.



En el siguiente gráfico de probabilidad normal de regresión de los residuos tipificados (figura 81), podemos apreciar una representación bastante aproximada de una línea recta ascendente, pero los puntos no se encuentran totalmente alineados sobre la diagonal, lo que nos está avisando de un posible, aunque remoto, incumplimiento del supuesto de normalidad, por lo que los resultados han de ser interpretados con cautela.

Figura 81.- Gráfico de probabilidad normal de regresión Residuo tipificado.



4.4.2.14.-Con VI “puntuación en la escala F9 del CFA”.

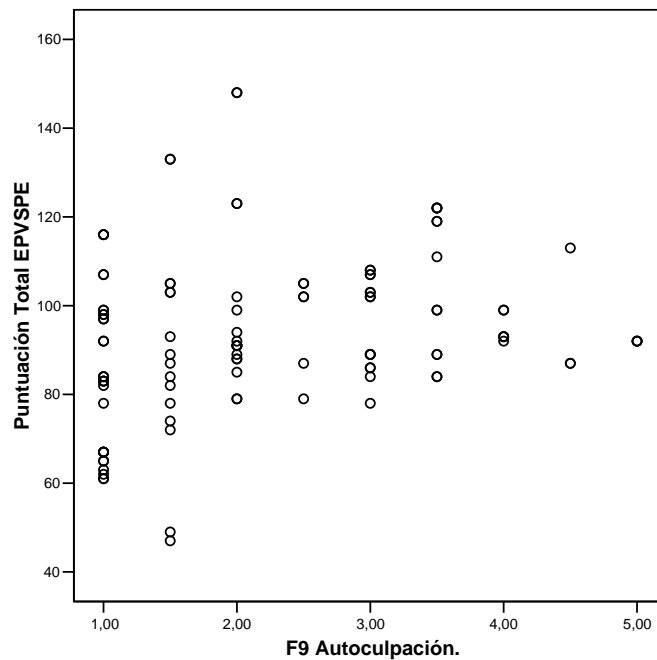
En la tabla 241 de estadísticos descriptivos observamos las medias y desviaciones típicas tanto de la VD como de la VI Así mismo, se puede observar que no hay casos perdidos.

Tabla 241.- Estadísticos descriptivos.

	Media	Desviación típ.	N
Puntuación total EPVSPE	93,55	18,186	110
F9 Autoculpación.	2,2318	1,14274	110

Observando la figura 82 de diagrama de dispersión podemos sacar una idea aproximada sobre el tipo de relación existente entre la VI “F9 Autoculpación” y la VD “puntuación total EPVSPE”. Vemos que los puntos se sitúan de una forma que casi no deja ver una relación clara entre las variables.

Figura 82.- Diagrama de dispersión.



En la tabla 242 de correlaciones, observamos que hay una correlación significativa entre las variables de este análisis, con un valor de 0,247 y con un nivel de significación de 0,009 (bilateral). Por lo que, tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y **concluir que existe una relación lineal significativa entre las variables.**

Tabla 242.- Correlaciones.

		Puntuación total EPVSPE	F9
Puntuación total EPVSPE	Correlación de Pearson	1	,247(**)
	Sig. (bilateral)		,009
	N	110	110
F9 Autoculpación.	Correlación de Pearson	,247(**)	1
	Sig. (bilateral)	,009	
	N	110	110

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 243 de resumen del modelo, observamos que el valor del coeficiente de de Pearson es de 0,247; además observamos que el valor del

coeficiente de determinación es de 0,061, lo que nos indica que **el 6,1 % de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora**. Esto es, que podemos mejorar en un 6,1 % nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en la EPVSPE conociendo las puntuaciones obtenidas por los participantes en la F9 del CFA, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del EPVSPE.

Tabla 243.- Resumen del modelo(b).

R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación	Estadísticos de cambio					Durbin-Watson
				Cambio en R cuadrado	Cambio en F	gl1	gl2	Sig. del cambio en F	
,247(a)	,061	,052	17,705	,061	7,006	1	108	,009	2,280

a Variables predictoras: (Constante), F9 Autoculpación.

b Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

Además, en la misma tabla, podemos observar que el estadístico de Durban-Watson tiene un valor de 2,280, por lo que asumimos la independencia de los residuos y el cumplimiento del supuesto de independencia.

En la tabla 244 de ANOVA, observamos que el valor del estadístico F es de 7,006 con un nivel de significación de 0,009 que acompañado de un valor de R superior a cero, nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero, esto indica que **ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas**.

Tabla 244.- ANOVA(b).

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Regresión	2196,049	1	2196,049	7,006	,009(a)
Residual	33855,224	108	313,474		
Total	36051,273	109			

a Variables predictoras: (Constante), F9 Autoculpación.

b Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

La tabla 245 muestra los coeficientes de la recta de regresión, en la que podemos observar que el origen de la recta de regresión corresponde a un valor de 84,779 que la pendiente de la recta para la VI tiene un valor de 3,928. Así, la ecuación de regresión para la relación entre la escala “F9 Autoculpación” y la “puntuación total EPVSPE” será:

$$\text{puntuación total EPVSPE} = 84,779 + (3,928 \times \text{F9 Autoculpación})$$

Es decir, **el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el EPVSPE sería igual a la suma de la constante 84,779 más 3,928 veces la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F9 Autoculpación”.**

Tabla 245.- Coeficientes de la recta de regresión(a).

	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.	Intervalo de confianza para B al 95%		Estadísticos de colinealidad	
	B	Error típ.				Límite inferior	Límite superior	Tolerancia	FIV
(Constante)	84,779	3,717		22,806	,000	77,410	92,148		
F9 Autoculpación.	3,928	1,484	,247	2,647	,009	,986	6,869	1,000	1,000

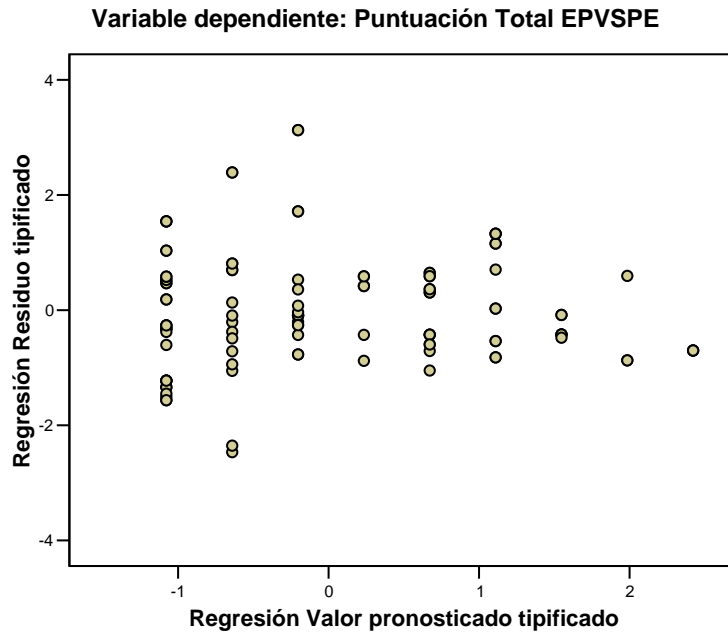
a Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

En la misma tabla observamos que el valor del coeficiente Beta estandarizado es de 0,247. Este coeficiente indica la cantidad de cambio, en puntuaciones típicas, que se producirá en la variable dependiente “puntuación total EPVSPE” por cada cambio de una unidad en la correspondiente variable independiente.

El valor de puntuación “t” es de 22,399 para una significación de 0,000, como esta es inferior al nivel crítico de 0,05, tenemos que rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Es decir, **la**

puntuación obtenida por los participantes en la escala “F9 Autoculpación” del Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente (puntuación total EPVSPE).

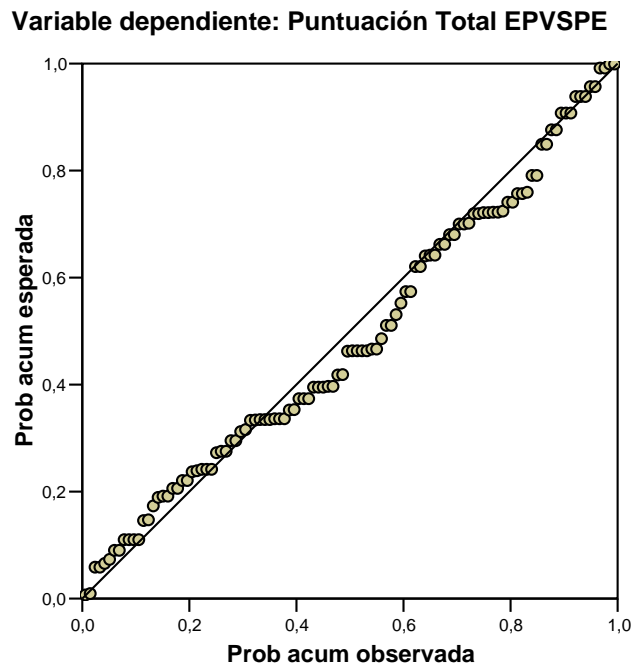
Figura 83.- Gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados.



En lo que se refiere al supuesto de homocedasticidad, observando el anterior gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados (figura 83) podemos apreciar que la nube de puntos no sigue ninguna pauta de asociación clara. Es decir, que existe una igualdad de varianzas que implica que la variación de residuos es uniforme en todo el rango de los valores pronosticados, por lo que se cumple este supuesto.

En el siguiente gráfico de probabilidad normal de regresión de los residuos tipificados (figura 84), podemos apreciar una representación bastante aproximada de una línea recta ascendente, pero los puntos no se encuentran totalmente alineados sobre la diagonal, lo que nos está avisando de un posible, aunque remoto, incumplimiento del supuesto de normalidad, por lo que los resultados han de ser interpretados con cautela.

Figura 84.- Gráfico de probabilidad normal de regresión Residuo tipificado.



4.4.2.15.-Con VI “puntuación en la escala F10 del CFA”.

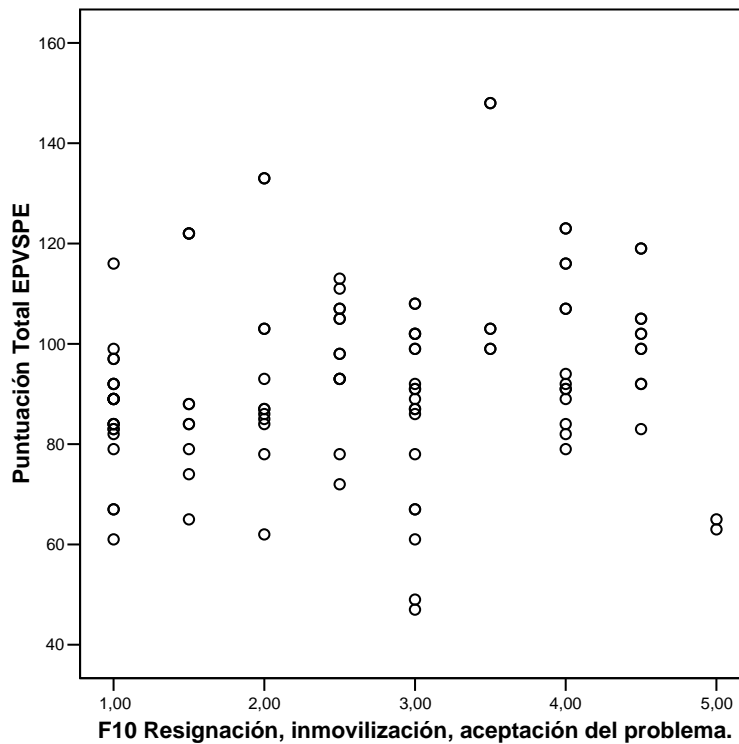
En la tabla 246 de estadísticos descriptivos observamos las medias y desviaciones típicas tanto de la VD como de la VI. Así mismo, se puede observar que no hay casos perdidos.

Tabla 246.- Estadísticos descriptivos.

	Media	Desviación típ.	N
Puntuación total EPVSPE	93,55	18,186	110
F10 Resignación, inmovilización, aceptación del problema.	2,6364	1,20950	110

Observando la figura 85 de diagrama de dispersión podemos sacar una idea aproximada sobre el tipo de relación existente entre la VI “F10 Resignación, inmovilización, aceptación del problema” y la VD “puntuación total EPVSPE”. Vemos que los puntos se sitúan de una forma que casi no deja ver una relación clara entre las variables.

Figura 85.- Diagrama de dispersión.



En la tabla 247 de correlaciones, observamos que hay una correlación entre las variables de este análisis, con un valor de 0,186 pero esta no es significativa, ya que obtiene un nivel de significación de 0,051 (bilateral). Por lo que, tenemos que aceptar la hipótesis nula de independencia y concluir que **no existe una relación lineal significativa entre las variables.**

Tabla 247.- Correlaciones.

		Puntuación total EPVSPE	F10
Puntuación total EPVSPE	Correlación de Pearson	1	,186
	Sig. (bilateral)		,051
	N	110	110
F10 Resignación, inmovilización, aceptación del problema.	Correlación de Pearson	,186	1
	Sig. (bilateral)	,051	
	N	110	110

4.4.2.16.-Con VI “puntuación en la escala F11 del CFA”.

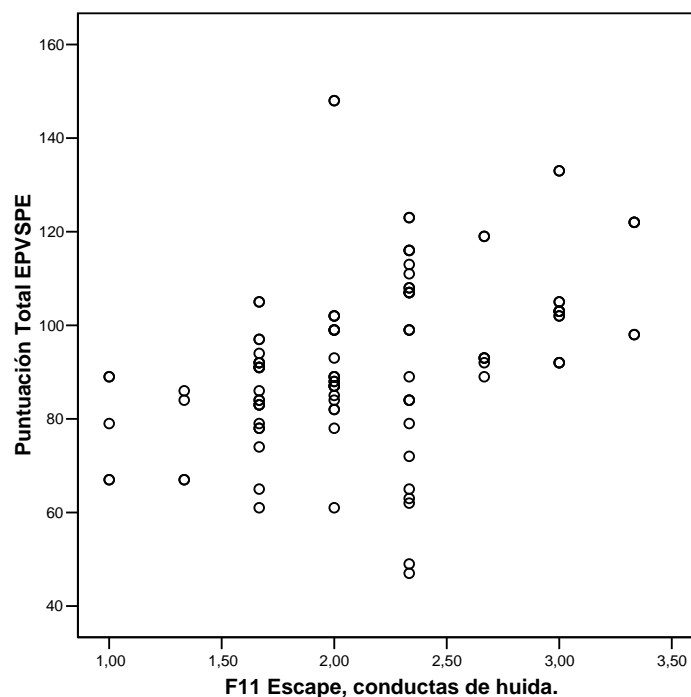
En la tabla 248 de estadísticos descriptivos observamos las medias y desviaciones típicas tanto de la VD como de la VI. Así mismo, se puede observar que no hay casos perdidos.

Tabla 248.- Estadísticos descriptivos.

	Media	Desviación típ.	N
Puntuación total EPVSPE	93,55	18,186	110
F11 Escape, conductas de huida.	2,1606	,56347	110

Observando la figura 86 de diagrama de dispersión podemos sacar una idea aproximada sobre el tipo de relación existente entre la VI “F11 Escape, conductas de huida” y la VD “puntuación total EPVSPE”. Vemos que los puntos se sitúan de una forma que casi no deja ver una relación clara entre las variables.

Figura 86.- Diagrama de dispersión.



En la tabla 249 de correlaciones, observamos que hay una correlación significativa entre las variables de este análisis, con un valor de 0,439 y con un nivel de significación de 0,000 (bilateral). Por lo que, tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y **concluir que existe una relación lineal significativa entre las variables.**

Tabla 249.- Correlaciones.

		Puntuación total EPVSPE	F11
Puntuación total EPVSPE	Correlación de Pearson	1	,439(**)
	Sig. (bilateral)		,000
	N	110	110
F11 Escape, conductas de huida.	Correlación de Pearson	,439(**)	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	110	110

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 250 de resumen del modelo, observamos que el valor del coeficiente de de Pearson es de 0,439; además observamos que el valor del coeficiente de determinación es de 0,192, lo que nos indica que **el 19,2 % de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora.** Esto es, que podemos mejorar en un 19,2 % nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en la EPVSPE conociendo las puntuaciones obtenidas por los participantes en la F11 del CFA, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del EPVSPE.

Tabla 250.- Resumen del modelo(b).

R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación	Estadísticos de cambio				Sig. del cambio en F	Durbin-Watson
				Cambio en R cuadrado	Cambio en F	gl1	gl2		
,439(a)	,192	,185	16,418	,192	25,741	1	108	,000	2,312

a Variables predictoras: (Constante), F11 Escape, conductas de huida.

b Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

Además, en la misma tabla, podemos observar que el estadístico de Durban-Watson tiene un valor de 2,312, por lo que asumimos la independencia de los residuos y el cumplimiento del supuesto de independencia.

En la tabla 251 de ANOVA, observamos que el valor del estadístico F es de 25,741 con un nivel de significación de 0,000 que acompañado de un valor de R superior a cero, nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero, esto indica que **ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas.**

Tabla 251.- ANOVA(b).

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Regresión	6938,747	1	6938,747	25,741	,000(a)
Residual	29112,526	108	269,560		
Total	36051,273	109			

a Variables predictoras: (Constante), F11 Escape, conductas de huida.

b Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

La tabla 252 muestra los coeficientes de la recta de regresión, en la que podemos observar que el origen de la recta de regresión corresponde a un valor de 62,952 que la pendiente de la recta para la VI tiene un valor de 14,160. Así, la ecuación de regresión para la relación entre la escala “F11 Escape, conductas de huida” y la “puntuación total EPVSPE” será:

$$\text{puntuación total EPVSPE} = 62,952 + (14,160 \times \text{F11 Escape, conductas de huida})$$

Es decir, **el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el EPVSPE sería igual a la suma de la constante 62,952 más 14,160 veces la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F11 Escape, conductas de huida”.**

En la misma tabla observamos que el valor del coeficiente Beta estandarizado es de 0,439. Este coeficiente indica la cantidad de cambio, en puntuaciones típicas,

que se producirá en la variable dependiente “puntuación total EPVSPE” por cada cambio de una unidad en la correspondiente variable independiente.

Tabla 252.- Coeficientes de la recta de regresión(a).

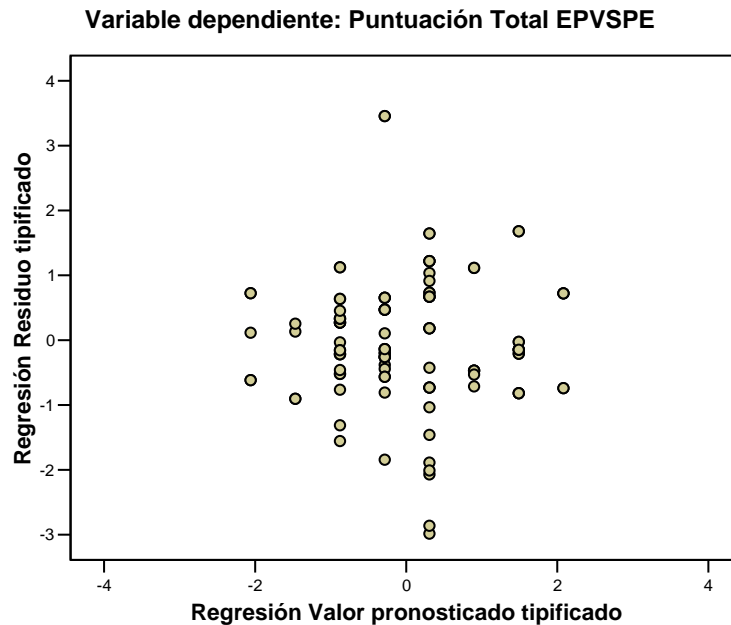
	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.	Intervalo de confianza para B al 95%		Estadísticos de colinealidad	
	B	Error típ.				Beta	Límite inferior	Límite superior	Tolerancia
(Constante)	62,952	6,230		10,105	,000	50,603	75,300		
F11 Escape, conductas de huida.	14,160	2,791	,439	5,074	,000	8,628	19,692	1,000	1,000

a Variable dependiente: Puntuación total EPVSPE

El valor de puntuación “t” es de 10,105 para una significación de 0,000, como esta es inferior al nivel crítico de 0,05, tenemos que rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Es decir, **la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F11 Escape, conductas de huida” del Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente (puntuación total EPVSPE).**

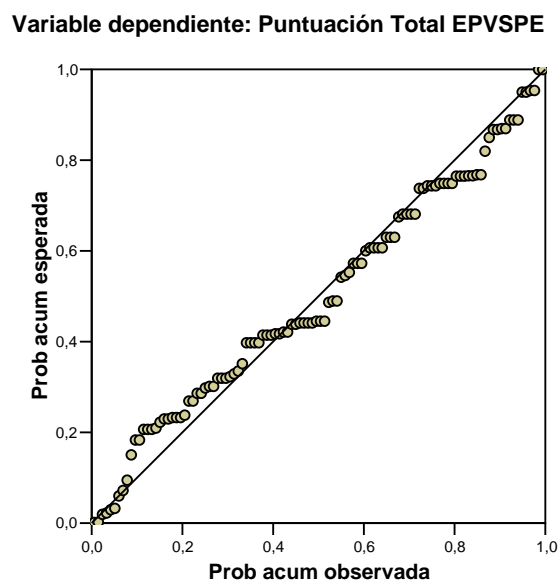
En lo que se refiere al supuesto de homocedasticidad, observando el siguiente gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados (figura 87) podemos apreciar que la nube de puntos no sigue ninguna pauta de asociación clara. Es decir, que existe una igualdad de varianzas que implica que la variación de residuos es uniforme en todo el rango de los valores pronosticados, por lo que se cumple este supuesto.

Figura 87.- Gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados.



En el siguiente gráfico de probabilidad normal de regresión de los residuos tipificados (figura 88), podemos apreciar una representación bastante aproximada de una línea recta ascendente, pero los puntos no se encuentran totalmente alineados sobre la diagonal, lo que nos está avisando de un posible, aunque remoto, incumplimiento del supuesto de normalidad, por lo que los resultados han de ser interpretados con cautela.

Figura 88.- Gráfico de probabilidad normal de regresión Residuo tipificado.



4.4.3.- Con VD “puntuación total CFA”.

4.4.3.1.- Con VI “puntuación total ESVE”.

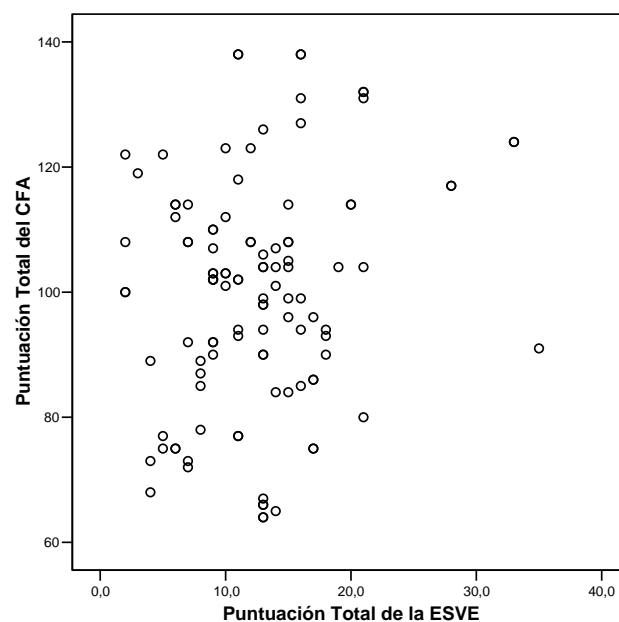
En la tabla 253 de estadísticos descriptivos observamos las medias y desviaciones típicas tanto de la VD como de la VI. Así mismo, se puede observar que no hay casos perdidos.

Tabla 253.- Estadísticos descriptivos.

	Media	Desviación típ.	N
Puntuación total del CFA	99,89	18,379	110
Puntuación total de la ESVE	12,573	6,2537	110

Observando la figura 89 de diagrama de dispersión podemos sacar una idea aproximada sobre el tipo de relación existente entre la VI “puntuación total ESVE” y la VD “puntuación total CFA”. Vemos que los puntos se sitúan de una forma que no deja ver una relación clara entre las variables.

Figura 89.- Diagrama de dispersión.



En la tabla 254 de correlaciones, observamos que hay una correlación significativa entre las variables de este análisis, con un valor de 0,208 y con un nivel de significación de 0,029. Por lo que, tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y concluir que **existe una relación lineal significativa entre las variables.**

Tabla 254.- Correlaciones.

		Puntuación total de la ESVE	Puntuación total del CFA
Puntuación total de la ESVE	Correlación de Pearson	1	,208(*)
	Sig. (bilateral)		,029
	N	110	110
Puntuación total del CFA	Correlación de Pearson	,208(*)	1
	Sig. (bilateral)	,029	
	N	110	110

* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

En la tabla 255 de resumen del modelo, observamos que el valor del coeficiente de de Pearson es de 0,208; además observamos que el valor del coeficiente de determinación es de 0,043, lo que nos indica que **el 4,3% de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora.** Esto es, que podemos mejorar en un 4,3% nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en el CFA conociendo las puntuaciones totales obtenidas por los participantes en la ESVE, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del CFA.

Tabla 255.- Resumen del modelo(b).

R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación	Durbin-Watson
,208(a)	,043	,034	18,060	1,919

a Variables predictoras: (Constante), Puntuación total de la ESVE

b Variable dependiente: Puntuación total del CFA

Además, en la misma tabla, podemos observar que el estadístico de Durban-Watson tiene un valor de 1,919, por lo que asumimos la independencia de los residuos y el cumplimiento del supuesto de independencia.

En la tabla 256 de ANOVA, observamos que el valor del estadístico F es de 4,880 con un nivel de significación de 0,029, que acompañado de un valor de R superior a cero, nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero, esto indica que **ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas.**

Tabla 256.- ANOVA(b).

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Regresión	1591,718	1	1591,718	4,880	,029(a)
Residual	35226,973	108	326,176		
Total	36818,691	109			

a Variables predictoras: (Constante), Puntuación total de la ESVE

b Variable dependiente: Puntuación total del CFA

La tabla 257 muestra los coeficientes de la recta de regresión, en la que podemos observar que el origen de la recta de regresión corresponde a un valor de 92,208 y que la pendiente de la recta para la VI tiene un valor de 0,611. Así, la ecuación de regresión para la relación entre la puntuación total ESVE y la puntuación total CFA será:

$$\text{puntuación total CFA} = 92,208 + (0,611 \times \text{puntuación total ESVE})$$

Es decir, **el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el CFA sería igual a la suma de la constante 92,208 más 0,611 veces la puntuación total obtenida por ese participante en la ESVE.**

En la misma tabla observamos que el valor del coeficiente Beta estandarizado es de 0,208. Este coeficiente indica la cantidad de cambio, en puntuaciones típicas, que se producirá en la variable dependiente “puntuación total CFA” por cada cambio de una unidad en la correspondiente variable independiente.

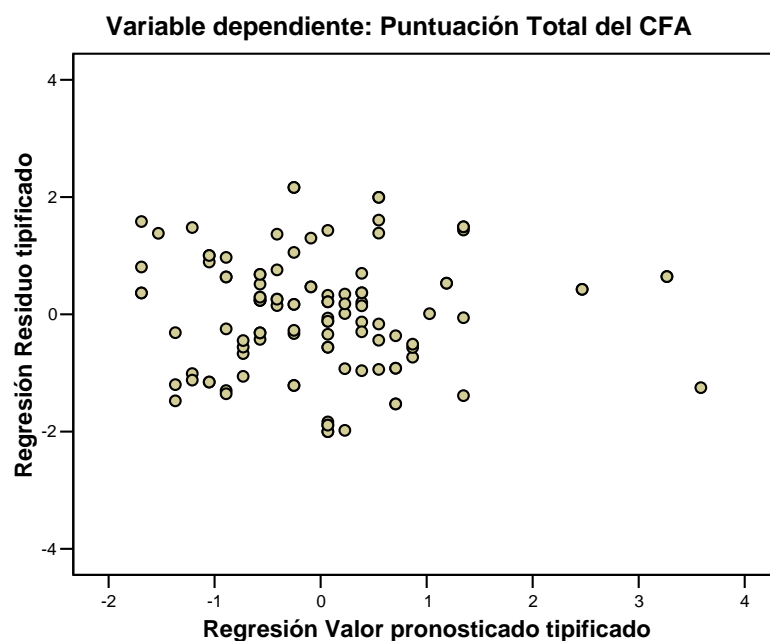
Tabla 257.- Coeficientes de la recta de regresión(a).

	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.	Intervalo de confianza para B al 95%		Estadísticos de colinealidad	
	B	Error típ.				Beta	Límite inferior	Límite superior	Tolerancia
(Constante)	92,208	3,881		23,760	,000	84,516	99,901		
Puntuación total de la ESVE	,611	,277	,208	2,209	,029	,063	1,159	1,000	1,000

a Variable dependiente: Puntuación total del CFA

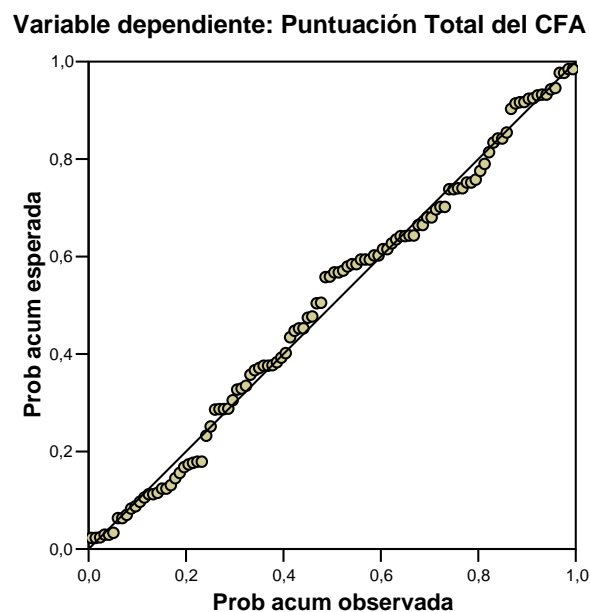
El valor de puntuación “t” es de 23,760 para una significación de 0,000, como esta es superior al nivel crítico de 0,05, tenemos que aceptar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Es decir, **la puntuación obtenida por los participantes en el Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente (puntuación total ESVE).**

Figura 90.- Gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados.



En lo que se refiere al supuesto de homocedasticidad, observando el anterior gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados (figura 90) podemos apreciar que la nube de puntos no sigue ninguna pauta de asociación clara. Es decir, que existe una igualdad de varianzas que implica que la variación de residuos es uniforme en todo el rango de los valores pronosticados, por lo que se cumple este supuesto.

Figura 91.- Gráfico de probabilidad normal de regresión Residuo tipificado.



En el anterior gráfico de probabilidad normal de regresión de los residuos tipificados (figura 91), podemos apreciar una representación bastante aproximada de una línea recta ascendente, pero los puntos no se encuentran totalmente alineados sobre la diagonal, lo que nos está avisando de un posible, aunque remoto, incumplimiento del supuesto de normalidad, por lo que los resultados han de ser interpretados con cautela.

4.4.3.2.- Con VI "puntuación total EPVSPE".

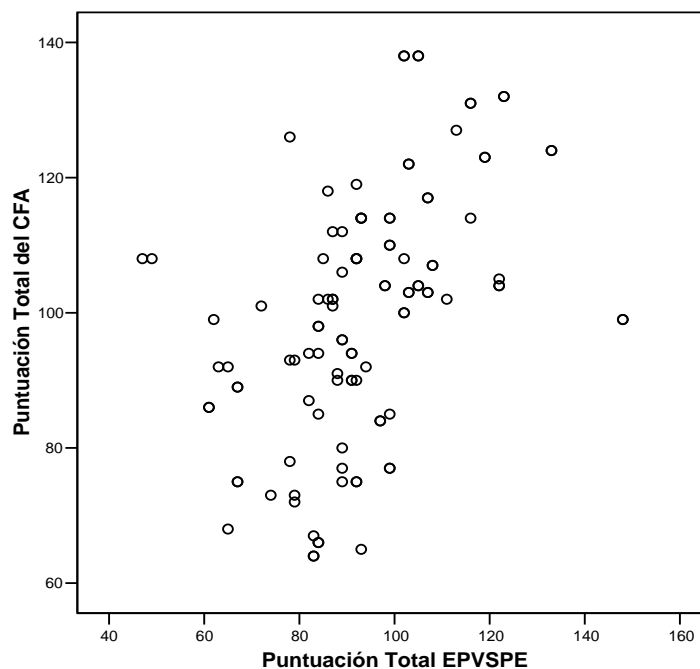
En la tabla 258 de estadísticos descriptivos observamos las medias y desviaciones típicas tanto de la VD como de la VI. Así mismo, se puede observar que no hay casos perdidos.

Tabla 258.- Estadísticos descriptivos.

	Media	Desviación típ.	N
Puntuación total del CFA	99,89	18,379	110
Puntuación total EPVSPE	93,55	18,186	110

Observando la figura 92 de diagrama de dispersión podemos sacar una idea aproximada sobre el tipo de relación existente entre la VI “puntuación total EPVSPE” y la VD “puntuación total CFA”. Vemos que los puntos se sitúan de una forma que no deja ver una relación clara entre las variables.

Figura 92.- Diagrama de dispersión.



En la tabla 259 de correlaciones, observamos que hay una correlación significativa entre las variables de este análisis, con un valor de 0,481 y con un nivel de significación de 0,000. Por lo que, tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y concluir que **existe una relación lineal significativa entre las variables.**

Tabla 259.- Correlaciones.

		Puntuación total del CFA	Puntuación total EPVSPE
Puntuación total del CFA	Correlación de Pearson	1	,481(**)
	Sig. (bilateral)		,000
	N	110	110
Puntuación total EPVSPE	Correlación de Pearson	,481(**)	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	110	110

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 260 de resumen del modelo, observamos que el valor del coeficiente de de Pearson es de 0,481; además observamos que el valor del coeficiente de determinación es de 0,231, lo que nos indica que **el 23,1% de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora**. Esto es, que podemos mejorar en un 23,1% nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en el CFA conociendo las puntuaciones totales obtenidas por los participantes en la EPVSPE, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del CFA.

Tabla 260.- Resumen del modelo(b).

R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error tip. de la estimación	Estadísticos de cambio					Durbin-Watson
				Cambio en R cuadrado	Cambio en F	gl1	gl2	Sig. del cambio en F	
,481(a)	,231	,224	16,190	,231	32,476	1	108	,000	1,921

a Variables predictoras: (Constante), Puntuación total EPVSPE

b Variable dependiente: Puntuación total del CFA

Además, en la misma tabla, podemos observar que el estadístico de Durban-Watson tiene un valor de 1,921, por lo que asumimos la independencia de los residuos y el cumplimiento del supuesto de independencia.

En la tabla 261 de ANOVA, observamos que el valor del estadístico F es de 32,476 con un nivel de significación de 0,000, que acompañado de un valor de R superior a cero, nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero, esto indica que **ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas.**

Tabla 261.- ANOVA(b).

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Regresión	8511,888	1	8511,888	32,476	,000(a)
Residual	28306,803	108	262,100		
Total	36818,691	109			

a Variables predictoras: (Constante), Puntuación total EPVSPE

b Variable dependiente: Puntuación total del CFA

La tabla 262 muestra los coeficientes de la recta de regresión, en la que podemos observar que el origen de la recta de regresión corresponde a un valor de 54,437 y que la pendiente de la recta para la VI tiene un valor de 0,486. Así, la ecuación de regresión para la relación entre la puntuación total EPVSPE y la puntuación total CFA será:

$$\text{puntuación total CFA} = 54,437 + (0,486 \times \text{puntuación total EPVSPE})$$

Es decir, **el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el CFA sería igual a la suma de la constante 54,437 más 0,486 veces la puntuación total obtenida por ese participante en la EPVSPE.**

En la misma tabla observamos que el valor del coeficiente Beta estandarizado es de 0,481. Este coeficiente indica la cantidad de cambio, en puntuaciones típicas, que se producirá en la variable dependiente "puntuación total CFA" por cada cambio de una unidad en la correspondiente variable independiente.

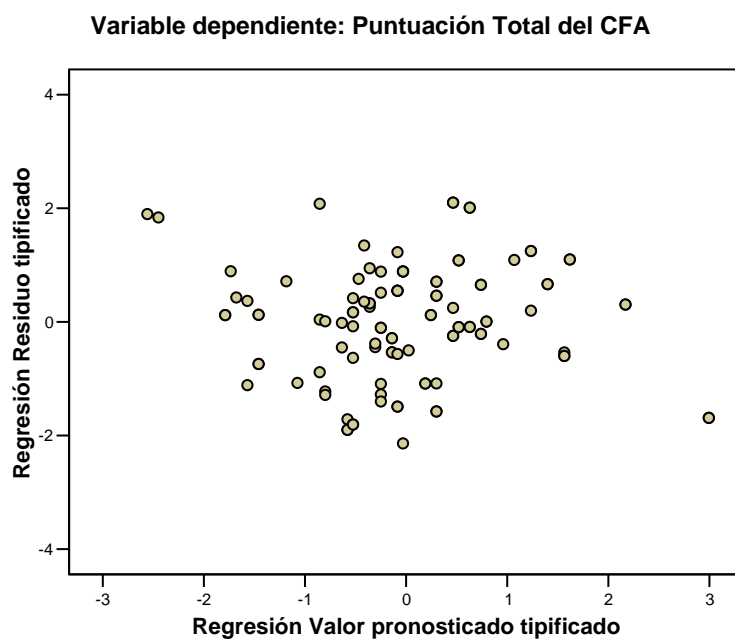
Tabla 262.- Coeficientes de la recta de regresión(a).

	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.	Intervalo de confianza para B al 95%		Estadísticos de colinealidad	
	B	Error típ.				Beta	Límite inferior	Límite superior	Tolerancia
(Constante)	54,437	8,124		6,701	,000	38,333	70,540		
Puntuación total EPVSPE	,486	,085	,481	5,699	,000	,317	,655	1,000	1,000

a Variable dependiente: Puntuación total del CFA

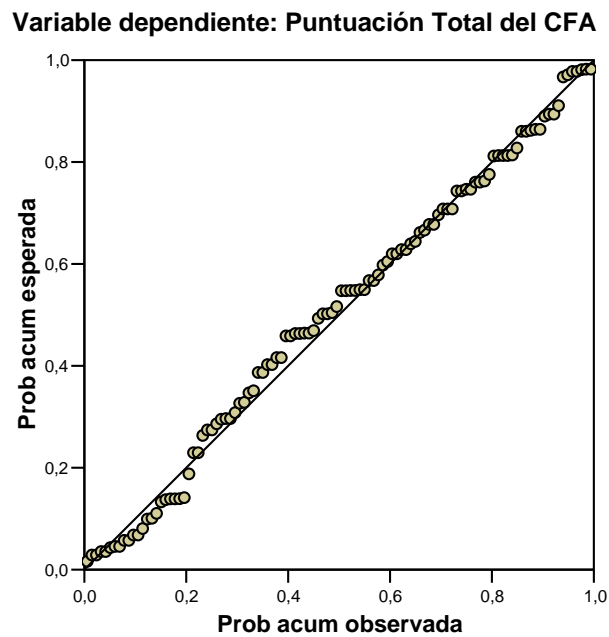
El valor de puntuación “t” es de 6,701 para una significación de 0,000, como esta es superior al nivel crítico de 0,05, tenemos que aceptar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Es decir, **la puntuación obtenida por los participantes en el Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente (puntuación total EPVSPE).**

Figura 93.- Gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados.



En lo que se refiere al supuesto de homocedasticidad, observando el anterior gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados (figura 93) podemos apreciar que la nube de puntos no sigue ninguna pauta de asociación clara. Es decir, que existe una igualdad de varianzas que implica que la variación de residuos es uniforme en todo el rango de los valores pronosticados, por lo que se cumple este supuesto.

Figura 94.- Gráfico de probabilidad normal de regresión Residuo tipificado.



En el anterior gráfico de probabilidad normal de regresión de los residuos tipificados (figura 94), podemos apreciar una representación bastante aproximada de una línea recta ascendente, pero los puntos no se encuentran totalmente alineados sobre la diagonal, lo que nos está avisando de un posible, aunque remoto, incumplimiento del supuesto de normalidad, por lo que los resultados han de ser interpretados con cautela.

4.4.3.3.- Con VI "puntuación total CECE".

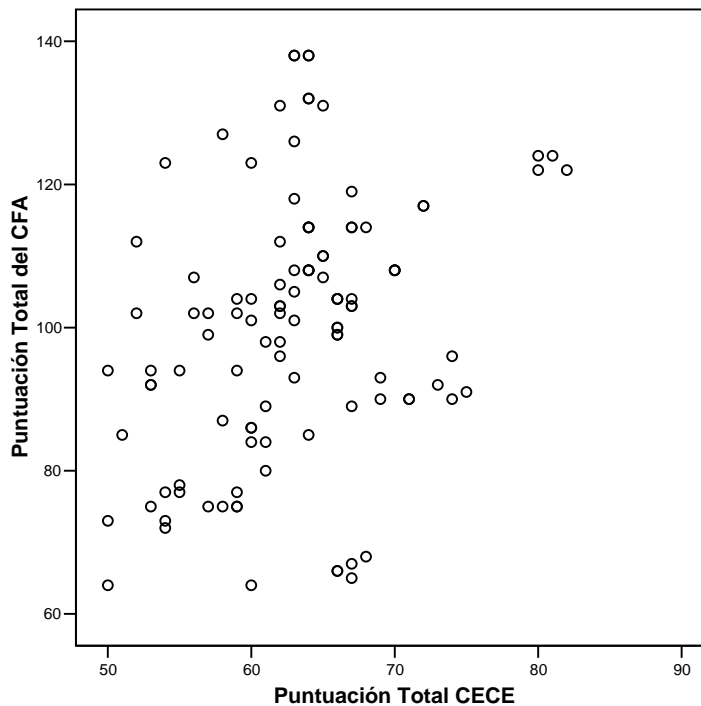
En la tabla 263 de estadísticos descriptivos observamos las medias y desviaciones típicas tanto de la VD como de la VI. Así mismo, se puede observar que no hay casos perdidos.

Tabla 263.- Estadísticos descriptivos.

	Media	Desviación típ.	N
Puntuación total del CFA	99,89	18,379	110
Puntuación total CECE	62,94	6,658	110

Observando la figura 95 de diagrama de dispersión podemos sacar una idea aproximada sobre el tipo de relación existente entre la VI “puntuación total CECE” y la VD “puntuación total CFA”. Vemos que los puntos se sitúan de una forma que no deja ver una relación clara entre las variables.

Figura 95.- Diagrama de dispersión.



En la tabla 264 de correlaciones, observamos que hay una correlación significativa entre las variables de este análisis, con un valor de 0,329 y con un nivel de significación de 0,000. Por lo que, tenemos que rechazar la hipótesis nula de

independencia y concluir que **existe una relación lineal significativa entre las variables.**

Tabla 264.- Correlaciones.

		Puntuación total del CFA	Puntuación total CECE
Puntuación total del CFA	Correlación de Pearson	1	,329(**)
	Sig. (bilateral)		,000
	N	110	110
Puntuación total CECE	Correlación de Pearson	,329(**)	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	110	110

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 265 de resumen del modelo, observamos que el valor del coeficiente de de Pearson es de 0,329; además observamos que el valor del coeficiente de determinación es de 0,108, lo que nos indica que **el 10,8% de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora.** Esto es, que podemos mejorar en un 10,8% nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en el CFA conociendo las puntuaciones totales obtenidas por los participantes en la EPVSPE, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del CFA.

Tabla 265.- Resumen del modelo(b).

R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación	Estadísticos de cambio					Durbin-Watson
				Cambio en R cuadrado	Cambio en F	gl1	gl2	Sig. del cambio en F	
,329(a)	,108	,100	17,439	,108	13,074	1	108	,000	2,011

a Variables predictoras: (Constante), Puntuación total CECE

b Variable dependiente: Puntuación total del CFA

Además, en la misma tabla, podemos observar que el estadístico de Durban-Watson tiene un valor de 2,011, por lo que asumimos la independencia de los residuos y el cumplimiento del supuesto de independencia.

En la tabla 266 de ANOVA, observamos que el valor del estadístico F es de 13,074 con un nivel de significación de 0,000, que acompañado de un valor de R superior a cero, nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero, esto indica que **ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas.**

Tabla 266.- ANOVA(b).

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Regresión	3975,695	1	3975,695	13,074	,000(a)
Residual	32842,996	108	304,102		
Total	36818,691	109			

a Variables predictoras: (Constante), Puntuación total CECE

b Variable dependiente: Puntuación total del CFA

La tabla 267 muestra los coeficientes de la recta de regresión, en la que podemos observar que el origen de la recta de regresión corresponde a un valor de 42,806 y que la pendiente de la recta para la VI tiene un valor de 0,907. Así, la ecuación de regresión para la relación entre la puntuación total CECE y la puntuación total CFA será:

$$\text{puntuación total CFA} = 42,806 + (0,907 \times \text{puntuación total CECE})$$

Es decir, **el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el CFA sería igual a la suma de la constante 42,806 más 0,907 veces la puntuación total obtenida por ese participante en la CECE.**

En la misma tabla observamos que el valor del coeficiente Beta estandarizado es de 0,329. Este coeficiente indica la cantidad de cambio, en puntuaciones típicas, que se producirá en la variable dependiente “puntuación total CFA” por cada cambio de una unidad en la correspondiente variable independiente.

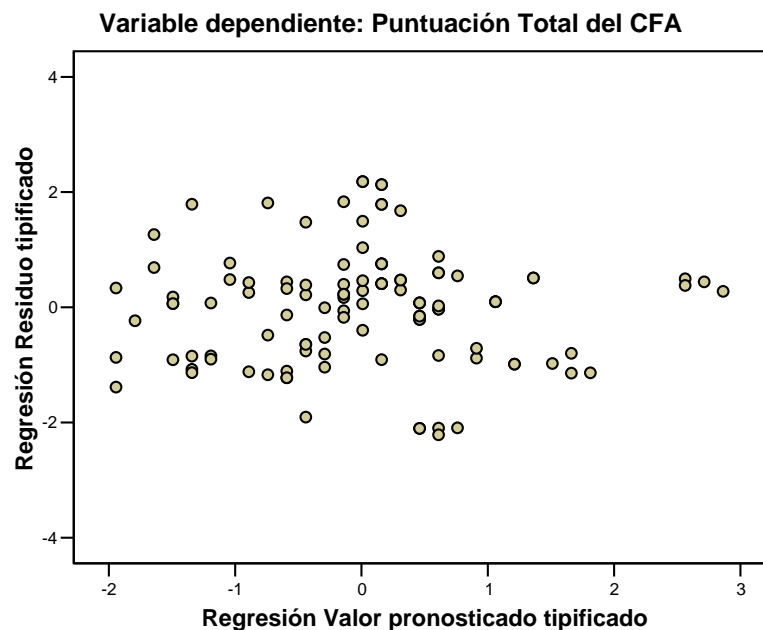
El valor de puntuación “t” es de 2,696 para una significación de 0,008, como esta es superior al nivel crítico de 0,05, tenemos que aceptar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Es decir, **la puntuación obtenida por los participantes en el Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente (puntuación total CECE).**

Tabla 267.- Coeficientes de la recta de regresión(a).

	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.	Intervalo de confianza para B al 95%		Estadísticos de colinealidad	
	B	Error típ.				Beta	Límite inferior	Límite superior	Tolerancia
(Constante)	42,806	15,875		2,696	,008	11,339	74,274		
Puntuación total CECE	,907	,251	,329	3,616	,000	,410	1,404	1,000	1,000

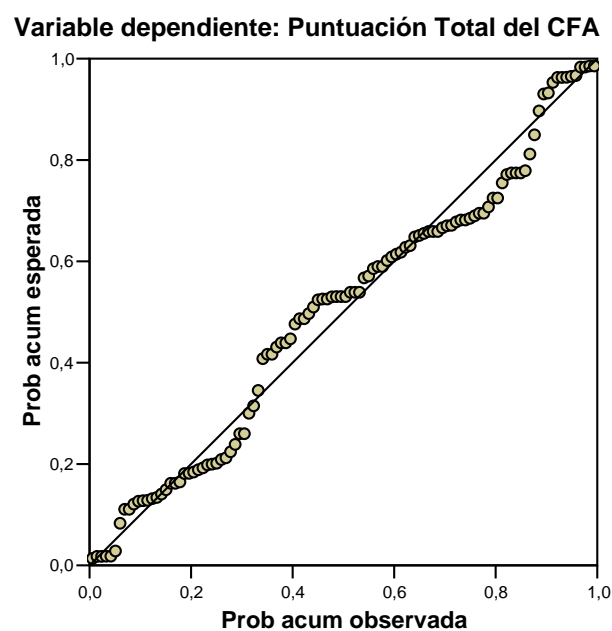
a Variable dependiente: Puntuación total del CFA

Figura 96.- Gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados.



En lo que se refiere al supuesto de homocedasticidad, observando el anterior gráfico de dispersión de pronósticos tipificados por residuos tipificados (figura 96) podemos apreciar que la nube de puntos no sigue ninguna pauta de asociación clara. Es decir, que existe una igualdad de varianzas que implica que la variación de residuos es uniforme en todo el rango de los valores pronosticados, por lo que se cumple este supuesto.

Figura 97.- Gráfico de probabilidad normal de regresión Residuo tipificado.



En el anterior gráfico de probabilidad normal de regresión de los residuos tipificados (figura 97), podemos apreciar una representación bastante aproximada de una línea recta ascendente, pero los puntos no se encuentran totalmente alineados sobre la diagonal, lo que nos está avisando de un posible, aunque remoto, incumplimiento del supuesto de normalidad, por lo que los resultados han de ser interpretados con cautela.

4.5.- DESCRIPCIÓN GENERAL DE LOS RESULTADOS.

Como podemos apreciar en el análisis de fiabilidad de la Escala de Percepción y Valoración de Situaciones Potencialmente Estresante (EPVSPE) (tabla 4 en página 174) por el método de las dos mitades para la submuestra compuesta por 30 personas, el estadístico de fiabilidad Guttman arroja un valor de 0,980, siendo el valor del alfa de Cronbach para la primera mitad de 0,890 y para la segunda mitad de 0,869.

Asimismo, el coeficiente de fiabilidad de Spearman-Brown para una longitud igual de las dos mitades nos arroja un valor de 0,987. En la misma tabla podemos observar una correlación de las dos partes de 0,975, lo que nos indica que la escala mide lo mismo pasado el tiempo, es decir la medida no se ve afectada por el tiempo o lo que es lo mismo tiene un indicador de estabilidad muy bueno.

Por lo que respecta al análisis de fiabilidad de la misma escala, pero ahora con muestra de 110 participantes, obtenemos un valor del alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados de 0,846 y un valor del alfa de Cronbach de 0,844 (tabla 9 en página 178). Esto es, el 84% de la varianza de la escala se debe a lo que los ítems tienen en común y el resto se debe a errores de medición, lo que nos indica el grado de precisión de la medida.

Además, en el análisis de fiabilidad de la misma escala por el método de las dos mitades con muestra de 110 participantes (Tabla 12 en página 180), observamos que el coeficiente de Spearman-Brown para mitades desiguales arroja un valor de 0,879 y para el coeficiente de fiabilidad de Guttman arroja un valor de 0,878, siendo el valor de alfa de Cronbach para la primera mitad de 0,690 y para la segunda mitad de 0,753, es decir obtenemos un coeficiente de fiabilidad alto. Además podemos observar una correlación de las dos partes de 0,784.

Una vez obtenida la garantía de que la EPVSPE puede ser usada para medir el grado de lo estresante que puede resultar a ser esta situación. Ahora, intentaremos contestar a la pregunta ¿Es percibida y valorada la OMP de este estudio como una situación estresante? Para ello se ha tenido en cuenta el análisis de frecuencias de las puntuaciones totales de la EPVSPE (tabla 33 y figura 9 en páginas 217 y 218, respectivamente), donde se observa que sólo en el 5,4% de los casos se percibe y valora la situación como poco o nada estresante, mientras que, en el 12,7% de los casos se percibe y valora la situación como estresante y en el 81,8% de los casos se percibe y valora como bastante o muy estresante. Por lo que, podemos afirmar que el factor situacional como elemento desencadenante de las manifestaciones de estrés está influyendo negativamente y de forma muy significativa, al menos, en el 81,8 % de los participantes de esta OMP.

Gracias al análisis descriptivo de los elementos de la EPVSPE (tabla 14 en página 182), observamos que los elementos que más influyen en que los participantes perciban y valoren esta situación como estresante, por orden de importancia, son: el elemento número 1 “Esta situación ha supuesto un cambio significativo en tu vida cotidiana” que obtiene una media de 3,83, seguido del elemento número 19 “Mi trabajo implica mucha responsabilidad” con una media de 3,27, le sigue el elemento número 5 “Mis compañeros y jefes no valoran mi trabajo” con una media de 3,25, el siguiente es el elemento número 21 “Mi trabajo no depende de la decisión de los demás” con una media de 3,05, el elemento número 2 “Hay cosas que atentan contra mis principios, valores y creencias” con una media de 2,95, el elemento número 18 “Las tareas que tengo que realizar requieren una actividad física intensa o una máxima concentración” con una media de 2,92, el elemento número 25 “Habitualmente no dependo de mis compañeros para cumplir las misiones” con una media de 2,81, el elemento número 10 “Esta situación es incierta, ambigua, e incómoda” con una media de 2,80, el elemento número 3 “Estoy desarrollando un sobreesfuerzo para adaptarme y manejar esta situación” con una media de 2,74 y el elemento número 6 “Estoy sometido a situaciones desagradables” con una media de 2,65.

El resto de elementos tiene un menor peso específico a la hora de explicar la percepción y valoración de la situación de estudio como estresante.

Por otra parte, respecto de los factores de esta escala (Tabla 34 en página 219), observamos que el orden de los factores en función de la media obtenida es el que sigue: "Responsabilidad" con un valor de media de 3,1; "Dependencia nociva" con un valor de media de 3,05; "Evaluación-Valoración" con un valor de media de 3,03; "Cambios vitales" con valor de media de 2,66; "Decisión" con un valor de media de 2,39; "Conflictividad" con un valor de media de 1,92, y por último, "Sentimientos negativos" con un valor de media de 1,54. El resto de factores de esta escala tiene una menor incidencia en la percepción y valoración que los participantes tienen de la situación de estudio como estresante.

Por lo que, nos atrevemos a recomendar que en sucesivos contingentes de personal de las FAS españolas en OMP se tengan en cuenta esta serie de datos aquí reflejados y en la medida de lo posible tratar de eliminar o suavizar todo lo referente a los elementos y factores que más influyen en que los participantes perciban y valoren esta situación como estresante, anteriormente citados.

Por lo que se refiere al Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA), primeramente, hemos de tener en cuenta que este cuestionario es una adaptación basado en el "Cuestionario de Formas de Afrontamiento de Acontecimientos Estresantes" (CEA), adaptado para población española, por (Rodríguez-Marín y cols., 1992), a partir de las revisiones del W.C.C.L. (Ways of Coping Checklist). El CEA cuenta con unos estudios de las propiedades de las medidas que arrojan unos resultados de fiabilidad y validez bastante aceptables, siendo el valor del coeficiente de fiabilidad por el método de las dos mitades de 0,52 y el índice alfa de Cronbach de 0,66.

Por lo que se refiere, a cada uno de los factores del CEA, la fiabilidad más baja la presenta el factor 11 ("Escape") con un valor de alfa de 0,40, mientras que la más alta la presenta el factor 1 ("Pensamientos positivos") con un valor de alfa de 0,76. La consistencia interna de todas las escalas ha mostrado un coeficiente también moderado pero satisfactorio con un valor de alfa media de 0,58. Los

análisis de ítems, subescalas y puntuaciones totales del CEA sugieren una buena fiabilidad.

Ahora refiriéndonos a nuestro CFA, con los resultados obtenidos tras aplicar los distintos análisis de fiabilidad, observamos en la tabla 19 (página 192), que el coeficiente alfa de Cronbach arroja un valor de 0,861 y para el coeficiente alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados arroja un valor de 0,862, es decir obtenemos un coeficiente de fiabilidad bastante alto.

Asimismo observamos en la tabla 21 (página 193) que el coeficiente de fiabilidad de Guttman arroja un valor de 0,896, con un valor del coeficiente de Spearman-Brown para mitades de igual longitud de 0,897, siendo el valor de alfa para la primera mitad de 0,722 y para la segunda mitad de 0,769.

La interpretación que podemos hacer de estos datos es que, al menos, el 86% de la varianza del CFA se debe a lo que los ítems tienen en común y sólo un 14% se debe a errores de medición. Es decir, obtenemos un coeficiente de fiabilidad alto, lo que nos indica el grado de precisión de la medida. Así, nuestra adaptación de este cuestionario ha sido no sólo exitosa, sino que hemos obtenido mayor fiabilidad que su predecesor “Cuestionario de Formas de Afrontamiento de Acontecimientos Estresantes” (CEA), adaptado para población española, por (Rodríguez-Marín y cols., 1992).

Como podemos apreciar en los dos métodos usados para analizar la fiabilidad del cuestionario obtenemos datos muy similares e incluso datos idénticos en lo referente a los elementos que tienen mayor y menor poder explicativo de la varianza total. Así, podemos decir que el CFA discrimina adecuadamente y que, por tanto, cumple realmente el propósito para el que fue elaborado, ya que el 86% de la varianza del cuestionario se debe a lo que los ítems tienen de común.

Por lo que respecta a los resultados obtenidos en el análisis descriptivo de los factores del CFA (tabla 36 en página 222), parece ser que la mayoría de los participantes aplican bien el pensamiento positivo, los esfuerzos activos, fundamentalmente cognitivos y la contabilización de ventajas (respuestas cognitivas

de comparación con hipotéticas situaciones peores o con otras personas en peores condiciones) como técnicas de afrontamiento para contrarrestar el estrés psicosocial producido por los sucesos estresantes.

En general, las personas de la población de estudio utilizan aceptablemente las formas o estilos de afrontamiento, por lo que este factor incidirá de forma positiva evitando en parte las posibles alteraciones de la salud debidas o relacionadas con sucesos estresantes. Aún así, no se debería olvidar la preparación de los componentes de las FAS en futuras OMP en cuanto a las formas y estilos de afrontamiento para una mejor tolerancia a las situaciones estresantes.

Para valorar los niveles de estrés a los que han estado sometidos los participantes antes de la misión se adaptado el Recent Life Changes Questionnaire (RLCQ) adaptación al castellano de González de Rivera y Morera a esta situación sufriendo leves cambios y pasándose a llamar Escala de Sucesos Vitales Estresantes (ESVE). Estos cambios fueron tan leves que para nada afectaron a la fiabilidad de esta escala, por lo que, con los datos aportados por los anteriores autores (fiabilidad entre 0,82 y 0,85) nos merece bastante confianza el uso del mismo para este fin.

Por lo que respecta al análisis de frecuencias de las puntuaciones totales de la ESVE (tabla 31 y figura 8 en página 215), observamos que en un porcentaje considerable (10,9%) de casos han estado bastante sometidos o excesivamente sometidos a estrés durante los seis meses anteriores a la formación del contingente para esta misión, lo que equivale a decir que estas personas tienen un factor de riesgo de sufrir alteraciones físicas o psíquicas debidas o relacionadas con el estrés muy alto (80%). Por lo que, a la hora de proceder a la selección del personal que en un futuro pueda formar parte de un contingente para el desempeño de una Operación de Mantenimiento de la Paz (OMP), habra de tener en cuenta estos datos.

Ahora, refiriéndonos al análisis de los efectos CECE (Tabla 39 en página 228) y obviando lo obtenido en el “efecto organizacional” que sólo tiene un elemento y no es de nuestro interés en este estudio, observamos que no hay valores porcentuales

muy altos en el resto de efectos, esto puede ser debido a como vimos anteriormente los participantes del estudio utilizan aceptablemente las formas o estilos de afrontamiento de los sucesos estresantes, por lo que este factor incidirá de forma positiva evitando en parte las posibles alteraciones de la salud debidas o relacionadas con sucesos estresantes.

Sí podemos destacar que los efectos que han obtenido puntuaciones más altas son los “efectos subjetivos”, los “efectos conductuales” y los “efectos cognitivos”.

Por todo lo anterior, debemos pensar que los efectos sobre la salud probablemente alcanzarían mayor puntuación si el CECE se pasara algo más tarde de lo que se ha hecho en este estudio (esto no ha podido ser debido a que el autor terminaba su misión el día 1 de diciembre de 2.003 y que el personal una vez en territorio nacional se dispersa por toda la geografía española). Este pensamiento viene respaldado por la CIE-10 cuando define las características del trastorno de adaptación “El cuadro suele comenzar en el mes posterior a la presentación del cambio biográfico o del acontecimiento estresante y la duración de los síntomas rara vez excede los seis meses, excepto para el F43.21, reacción depresiva prolongada”. (Cuadro 5 en página 62)

Por otra parte, lo anteriormente expresado también viene apoyado en lo referente a los trastornos asociados al estrés crónico, por la CIE-10 que los incluye en la categoría de los trastornos de la personalidad y del comportamiento del adulto. Concretamente se denomina "Transformación persistente de la personalidad tras experiencia catastrófica" (F 62.0), que puede incluir: transformación de la personalidad tras experiencias de campo de concentración, desastres y catástrofes, cautiverio prolongado con peligro inminente de ser ejecutado, y exposición prolongada a situaciones amenazantes para la vida, como ser víctima de un acto terrorista o de torturas.

La transformación de la personalidad tras experiencia catastrófica, descrito en personas que sufren alteraciones persistentes de la personalidad después de exposición prolongada a situaciones extremas, como campos de concentración,

secuestros, torturas, exposición prolongada a situaciones amenazantes, etc., se puede presentar como forma evolutiva del trastorno postraumático de estrés, aunque en ocasiones ha sido descrito como desarrollo directo de sus circunstancias etiológicas.

El mayor número de estudios sobre este síndrome ha sido realizado en supervivientes de los campos de concentración nazis, aunque hay también algunos sobre secuestros prolongados y sobre la experiencia de prisioneros americanos en Corea y Vietnam. Recientemente, también, se están llevando a cabo estudios de este tipo tras el regreso de los soldados de distintos países que participan en misiones en Irak, Afganistán, etc., sobre todo con soldados ingleses y norteamericanos.

Por lo que se refiere al análisis de varianza unifactorial (ANOVA) tomando como VD la media en cada participante de la EPVSPE y como VI el género, observando los datos obtenidos en la tabla 48 (página 236) de las pruebas de los efectos inter-sujetos, debemos concluir que la variable género explica el 9,3% de la varianza de la VD, esto es, que el género influye en la percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes, de forma que ante una misma situación, el género masculino tiende a percibirla y valorarla como más estresante que el género femenino (tabla 49 y Figura 10 en páginas 236 y 238, respectivamente). Es decir, los participantes de género masculino tendrán una menor incidencia de las enfermedades y problemas de salud causados o relacionados con el estrés que los participantes de género femenino.

En cambio, los datos obtenidos en el análisis de varianza unifactorial (ANOVA) tomando como VD la media en cada participante de la EPVSPE y como VI el estado civil (casado, convivencia en pareja o soltero, separado, viudo), en la tabla 52 (página 239) de las pruebas de los efectos inter-sujetos podemos observar que el valor de la significación para el modelo corregido es de 0,876, que es superior al valor del nivel crítico (0,05), esto quiere decir que el modelo no explica la variación observada en la variable dependiente, así mismo y en la misma tabla, en referencia al efecto principal de la variable estado civil, observamos un nivel de significación de 0,876 que es superior al nivel crítico, lo que nos indica que los distintos grupos de

esta variable no obtienen medias en la EPVSPE significativamente diferentes. Sin embargo, en la figura 11 (página 241) apreciamos que el grupo de solteros, separados o viudos son los que menor puntuación obtienen. Aún así, tenemos que concluir que el estado civil no afecta en la percepción y valoración de la OMP en Irak como estresante.

Por otro lado, con el mismo análisis y misma VD que el caso anterior, pero ahora, utilizando como VI la edad, observando la tabla 56 (página 242), tenemos que concluir que la variable edad está explicando el 16,5% de la varianza de la VD, esto es, la edad influye en la percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes, de forma que ante una misma situación, los grupos de edad de 20 a 27 y de 36 a 43 años tienden a percibirla y valorarla como menos estresante que los grupos de edad de 28 a 35 y de 44 a 52 años. Con estos resultados no podemos concluir que exista una relación directa y creciente entre la edad y la percepción y valoración de la situación como estresante.

Lo mismo que en el caso de VI estado civil, ahora con VI estudios realizados hemos de concluir que el modelo no explica la variación observada en la variable dependiente, ya que en la tabla 62 (página 246) de las pruebas de los efectos inter-sujetos podemos observar que el valor de la significación para el modelo corregido es de 0,268, que es superior al valor del nivel crítico (0,05). Así mismo en la misma tabla y en referencia al efecto principal de la variable estudios, observamos un nivel de significación de 0,268 que es superior al nivel crítico, lo que nos indica que los distintos grupos de esta variable obtienen medias en la EPVSPE que no son significativamente diferentes. Sin embargo, en la figura 13 (página 249) observamos que los grupos de participantes con estudios realizados correspondientes a la EGB, FP y BUP, CUO y Selectividad obtienen un valor de media marginal estimada casi idéntica, mientras que, el grupo de estudios universitarios obtiene un valor de media marginal estimada algo superior al resto. Por lo que tenemos que concluir que los participantes con estudios universitarios son los que más estresante perciben y valoran la participación en la OMP en Irak.

Lo mismo cabe decir para el mismo tipo de análisis pero ahora con VI empleo, en la tabla 66 (página 250) de las pruebas de los efectos inter-sujetos podemos

observar que el valor de la significación para el modelo corregido es de 0,341, que es superior al valor del nivel crítico (0,05), esto quiere decir que el modelo explica muy poco o nada de la variación observada en la variable dependiente. En la misma tabla y en referencia al efecto principal de la variable empleo, observamos un nivel de significación de 0,341 que es superior al nivel crítico, lo que nos indica que los distintos grupos de esta variable obtienen medias en la EPVSPE que no son significativamente diferentes. También en este caso en la figura 14 (página 252) observamos que los grupos de participantes con empleos de tropa no permanente, tropa permanente y suboficial obtienen un valor de media marginal estimada casi idéntica, mientras que, el grupo de empleo oficial obtiene un valor de media marginal estimada algo superior al resto. Por lo que tenemos que concluir que el empleo que ostentan los participantes no tiene una relación directa con la percepción y valoración de las situaciones potencialmente estresantes. Ahora bien, con cierta cautela podemos afirmar que los participantes con empleo de Oficial son los que más estresante perciben y valoran la participación en la OMP en Irak.

Los resultados obtenidos con el ANOVA con VI empleo y el que utiliza los estudios realizados como VI, anteriores, pueden estar influidos el uno por el otro habida cuenta de que los participantes que tienen cursados estudios universitarios son en su mayoría los pertenecientes al grupo de empleo de Oficial.

Lo mismo que en el caso anterior, pero ahora con VI puesto de trabajo hemos de concluir que el modelo no explica la variación observada en la variable dependiente, ya que en la tabla 70 (página 253) de las pruebas de los efectos inter-sujetos podemos observar que el valor de la significación para el modelo corregido es de 0,117, que es superior al valor del nivel crítico (0,05). Es decir, el puesto de trabajo desempeñado por los participantes no está relacionado con la percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes. En la misma tabla y en referencia al efecto principal de la variable "Puesto", observamos un nivel de significación de 0,117 que es superior al nivel crítico, lo que nos indica que los distintos grupos de esta variable obtienen similares medias en la EPVSPE. Aunque observando la figura 15 (página 255) vemos como el grupo de trabajo operativo es el que menor valor alcanza, seguido por el grupo de trabajo táctico y siendo el que mayor valor alcanza el grupo de trabajo técnico. Aún así, tenemos que concluir que

el puesto de trabajo no afecta para nada en la percepción y valoración de la OMP en Irak como estresante.

Otra vez, con el mismo análisis y misma VD que el caso anterior, pero ahora utilizando como VI la forma de afrontamiento, observamos que el número de participantes que utiliza la forma activa como forma de afrontamiento es muy inferior al número de participantes que utiliza la forma evitativa (tabla 72 en página 254). Según los datos obtenidos en la tabla 74 (página 256), tenemos que concluir que la variable forma de afrontamiento, aunque sólo explica el 5,2% de la varianza de la VD, influye en la percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes, de tal forma que, ante una misma situación, los participantes que utilizan la forma activa de afrontamiento tienden a percibirla y valorarla como menos estresante que los participantes que utilizan la forma evitativa de afrontamiento (tabla 75 y figura 16 en páginas 256 y 258 respectivamente). Es decir, la forma activa de afrontamiento hace disminuir la percepción y valoración de las situaciones potencialmente estresantes, lo que incidirá de forma positiva en la menor incidencia de las enfermedades y problemas de salud relacionados con el estrés.

Por lo que respecta al mismo tipo análisis y misma VD que los casos anteriores, pero ahora utilizando como VI el locus de control, observamos que la inmensa mayoría de la muestra utiliza el locus de control interno (tabla 76 en página 257). Y según los datos obtenidos en la tabla 78 (página 259), tenemos que concluir que la variable locus de control está explicando el 15,5% de la varianza de la VD, esto es, el locus de control influye de manera importante en la percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes, de forma que ante una misma situación, los participantes que utilizan la forma interna del locus de control tienden a percibirla y valorarla como más estresante que los participantes que utilizan la forma externa del locus de control (tabla 79 y figura 17 en páginas 259 y 261 respectivamente). Por lo que, tenemos que concluir que el locus de control externo hace disminuir la percepción y valoración de las situaciones potencialmente estresantes, lo que incidirá de forma positiva en la menor incidencia de las enfermedades y problemas de salud relacionados con el estrés.

Ahora, utilizando la media de forma de afrontamiento y locus de control como VI,s., observamos los datos ofrecidos en la tabla 82 (página 262) para comprobar que las dos VI,s tomadas juntas explican el 19,6% de la varianza total de la VD. Según los datos de la tabla 83 (página 263) de medias marginales estimadas, podemos observar que los participantes que teniendo un locus de control interno empleen la forma de afrontamiento evitativo son los que perciben y valoran la OMP en Irak como más estresante. Es decir, todos aquellos participantes que tengan un locus de control interno y además utilicen la forma de afrontamiento evitativa serán más propensos a sufrir alteraciones de la salud debidas o relacionadas con el estrés que los que tengan un locus de control externo y forma de afrontamiento activa.

Con el mismo tipo de análisis y misma VD pero ahora con estrés antes de la misión como VI observamos en la tabla 86 (página 266) que el sometimiento o padecimiento de los participantes a estrés anterior a la participación el OMP en Irak, operativizado a través de la Escala de Situaciones Vitales Estresantes (ESVE), influye en la puntuación que obtienen a posteriori los mismos participantes en la Escala de Percepción y Valoración de Situaciones Potencialmente Estresantes (EPVSPE).

Más concretamente, podemos concluir que esta VI está explicando el 13,1% de la varianza de la VD y que existe una relación directa y positiva entre ambas variables, de tal forma que a mayor sometimiento a estrés antes de la misión más estresante será la percepción y valoración de situación potencialmente estresante del estudio. En este caso se cumple una primera condición, mayor sometimiento a estrés antes de la misión, que condiciona a otra, más estresante será la percepción y valoración de la situación potencialmente estresante y ambas a su vez influyen o inciden en una mayor incidencia de las alteraciones y problemas de salud relacionados con el estrés.

Con estos datos podemos decir que el prototipo de persona que percibe y valora nuestra situación de estudio como menos estresante, y por consiguiente sufriría menos alteraciones de la salud debidas o relacionadas con el estrés, sería una persona de género femenino, que utiliza la forma activa de afrontamiento, que dispone de locus de control externo, que a padecido o sufrido pocos o ningún

suceso estresante en los seis meses anteriores a la misión y que está comprendida en el grupo de edad de entre 20 y 27 años. Además podríamos añadir, aunque con cierta cautela, que se trataría de una persona soltera, separada o viuda, con estudios inferiores a los universitarios, con empleo inferior a Oficial y puesto de trabajo operativo.

Por otra parte, también podemos decir que el prototipo de persona que percibe y valora nuestra situación de estudio como más estresante, y por consiguiente sufriría más alteraciones de la salud debidas o relacionadas con el estrés, sería una persona de género masculino, que utiliza la forma evitativa de afrontamiento, que dispone de locus de control interno, que a padecido o sufrido muchos sucesos estresantes en los seis meses anteriores a la misión y que está comprendida en el grupo de edad de entre 28 y 35 años. Además podríamos añadir, aunque con cierta cautela, que se trataría de una persona casada, o que convive en pareja, con estudios universitarios, con empleo de Oficial y puesto de trabajo técnico.

Desgraciadamente hay muy pocos participantes que cumplan las condiciones de pertenecer al prototipo de participantes que perciben y valoran nuestra situación de estudio como menos estresante, mientras que, en el lado opuesto el número de participantes es mayor.

Ahora, en lo referente al ANOVA tomando como VD la forma de afrontamiento evitativo, operativizada a través del CFA y con la premisa de que las dos formas de afrontamientos no son excluyentes, sino que en una misma persona pueden operar ambas, aunque lo más normal es que siempre exista una forma predominante en cada persona. En nuestro caso nos hemos decantado por aplicar los siguientes análisis a la forma de afrontamiento evitativo por ser esta forma la más utilizada por los participantes.

En este caso, tomando como VI el género de los participantes, podemos observar en la tabla 91 (página 271) de las pruebas de los efectos inter-sujetos que el valor de Eta al cuadrado parcial de 0,105 nos está indicando que el género está explicando el 10,5% de la varianza de la variable dependiente. Además, en la tabla

93 (página 272) de comparaciones por pares para las medias de afrontamiento evitativo en el CFA obtenidas por los grupos de género podemos observar que el grupo de género “Masculino” obtiene medias de afrontamiento evitativo en el CFA superiores a las del grupo de género “Femenino”.

Por lo que, teniendo en cuenta que el tipo de afrontamiento activo es más exitoso a la hora de afrontar el estrés, podemos concluir que el grupo de género “Femenino” tiene mejores recursos de afrontamiento que el grupo de género “Masculino”. Y como consecuencia de ello será el grupo de género masculino el que vea aumentada su vulnerabilidad al estrés, debido a que puntúa más alto en la forma de afrontamiento evitativo, mientras que, el grupo de género femenino verá incrementada su inmunidad al estrés.

En el ANOVA con la misma VD y con estado civil o la forma de convivencia como VI, observados los datos de la tabla 97 (página 275) de las pruebas de los efectos inter-sujetos, apreciamos que no existen diferencias significativas entre los grupos de estado civil en la VD. Así, tenemos que concluir que el estado civil no afecta en el tipo de forma de afrontamiento evitativo. Sin embargo observando la figura 20 (página 277) vemos como los participantes con estado civil casados o convivencia en pareja puntúan más alto que los solteros, separados o viudos, por lo que, con cierta cautela, nos atrevemos a decir que los primeros tendrán mayor vulnerabilidad ante el estrés al contar con una forma de afrontamiento menos efectiva a la hora de contrarrestar los efectos perjudiciales del estrés, es decir sufrirán más alteraciones de la salud debidas o relacionadas con el estrés.

Por otro lado, con el mismo tipo de análisis y la misma VD que el caso anterior, pero ahora, utilizando como VI la edad, observando la tabla 101 (página 278), tenemos que concluir que la variable edad no está explicando la varianza de la VD. Con estos resultados, tenemos que concluir que la edad de los participantes no afecta en el tipo de forma de afrontamiento evitativo. También si observamos la figura 21 (página 281) vemos como existe una pendiente, que aunque no es lineal, sí que podemos decir que el grupo de mayor edad es que puntúa más alto, así que serán estos participantes los que peor afronten el estrés y por lo tanto serán también

los más vulnerables a las alteraciones de la salud debidas o relacionadas con el estrés.

Por lo que respecta al mismo tipo análisis y misma VD que en el caso anterior, pero ahora utilizando como VI los estudios realizados, observamos que la VI explica muy poco la varianza de la VD (tabla 106 en página 282). Sin embargo, observando la tabla 108 (página 283) y la figura 22 (página 285) podemos ver que existen diferencias significativas entre los grupos de EGB y Estudios universitarios y entre los grupos de FP y Estudios universitarios con unos niveles de significación inferiores al nivel crítico de 0,05. Para el resto de comparaciones por pares entre los distintos grupos de estudios realizados no existen diferencias significativas. Por lo que tenemos que concluir que los participantes con estudios universitarios son los que tendrán una mayor vulnerabilidad a las alteraciones de la salud debidas o relacionadas con el estrés, debido a que puntúa más alto en la forma de afrontamiento evitativo.

Ahora, utilizando el empleo como VI observamos los datos ofrecidos en la tabla 111 (página 286) de las pruebas de los efectos inter-sujetos, podemos observar que el empleo está explicando el 9,0% de la varianza de la variable dependiente. También, en la tabla 113 (Página 287) observamos que de entre todas las comparaciones a dos niveles, sólo el grupo Oficial obtiene diferencias significativas a favor entre su media y la obtenida por el grupo Tropa no permanente, no siendo así para con los grupos de Tropa permanente y Suboficial donde las diferencias no son significativas; igual que en el resto de comparaciones. Aunque observando la figura 23 (página 290) vemos que existe una relación lineal ascendente, de tal forma que a mayor empleo más alta es la media en el tipo de afrontamiento evitativo. Así, podemos concluir que cuanto más alto es el empleo ostentado mayor será la vulnerabilidad experimentada al estrés, es decir, mayor será la vulnerabilidad a las alteraciones de la salud debidas o relacionadas con el estrés.

Ahora, en el ANOVA con la misma VD y con puesto de trabajo como VI, observados los datos obtenidos que esta variable sólo puede explicar el 4,8% de la varianza de la VD y que las diferencias entre grupos no son relevantes y, tenemos que concluir que la variable de puesto de trabajo no influye en la forma de

afrontamiento evitativo. A pesar de que el grupo de trabajo Táctico - Estratégico - Administrativo obtenga puntuaciones superiores al resto de los grupos y el grupo Técnico superiores al grupo Operativo en afrontamiento evitativo. Pero estas diferencias no son significativas y estos resultados pueden ser consecuencia de lo difuso que resulta hacer este tipo de distribución.

Con el mismo tipo de análisis y con la misma VD, ahora con locus de control como VI, observamos en la tabla 120 (página 293) de las pruebas de los efectos inter-sujetos, que el locus de control está explicando el 10,6% de la varianza de la variable dependiente. Y en la tabla 122 (página 294) de comparaciones por pares para las medias de afrontamiento evitativo en el CFA obtenidas por los grupos de locus de control interno y externo, podemos observar que existe una diferencia significativa a favor del grupo interno.

Por lo que, tenemos que concluir que el grupo de locus de control interno obtiene medias de afrontamiento evitativo en el CFA superiores a las del grupo de locus de control externo. Esto puede resultar contradictorio ya que, si bien el locus de control interno puede influir reduciendo la vulnerabilidad al estrés e incluso reducir la severidad de sus efectos negativos, como ya se ha dicho, el tipo de afrontamiento evitativo puede aumentarla. Aunque también viene apoyado por una conclusión anterior (página 455) en la que concluíamos que el locus de control externo hace disminuir la percepción y valoración de las situaciones potencialmente estresantes, lo que incidirá de forma positiva en la menor incidencia de las enfermedades y problemas de salud relacionados con el estrés.

Ahora, con el mismo tipo de análisis e igual VD que en el caso anterior, pero utilizando como VI el estrés sufrido antes de la misión, observamos en la tabla 125 (página 296) de las pruebas de los efectos inter-sujetos que el modelo no está explicando la variación observada en la VD (media en afrontamiento de tipo evitativo). O lo que es lo mismo, que los distintos grupos de esta variable obtienen medias de afrontamiento evitativo en el CFA que no son significativamente diferentes (tabla 126 en página 297).

Con estos datos debemos concluir que el estrés sufrido antes de la misión operativizado a través de la Escala de Sucesos Vitales Estresantes no influye en la forma de afrontamiento evitativo de la población de estudio.

Con estos datos podemos decir que el prototipo de persona que utiliza más la forma o estilo de afrontamiento de tipo evitativo, y que por consiguiente sería una persona más vulnerable a las alteraciones de la salud debidas o relacionadas con el estrés o a la severidad de sus efectos negativos, sería una persona de empleo Oficial del género masculino con estudios universitarios y con locus de control interno. Mientras que en el lado opuesto encontraríamos a una persona de género femenino con empleo de Tropa permanente con estudios de EGB y con locus de control externo.

Ahora, siguiendo con el ANOVA pero cambiando de VD, utilizando como VD la puntuación total CECE y tomando como VI el género de los participantes, podemos observar en la tabla 129 (página 300) de las pruebas de los efectos inter-sujetos podemos observar que el modelo no está explicando la variación observada en la variable dependiente, en este caso de la puntuación total CECE. O lo que es lo mismo, que los distintos grupos de género obtienen medias de puntuaciones totales CECE que no son significativamente diferentes (tabla 130 en página 300).

Sin embargo en la figura 26 (página 302), gráfico de las medias marginales estimadas, observamos que el grupo de género masculino puntúa más alto que el grupo de género femenino. Aún así, hemos de concluir que el género no influye en los efectos y costes del estrés, es decir, los efectos y costes del estrés se darán de igual manera en ambos géneros.

Ahora, con el mismo tipo de análisis e igual VD que en el caso anterior, pero utilizando como VI el estrés sufrido antes de la misión operativizado a través de la Escala de Sucesos Vitales Estresantes (ESVE) y tomando la puntuación total factorizada, observamos en la tabla 133 (página 303) de las pruebas de los efectos inter-sujetos el sometimiento a estrés antes de la misión está explicando el 22,5% de la varianza de la variable dependiente.

También en la tabla 135 (página 304) de comparaciones múltiples post-hoc, observamos que de entre todas las comparaciones a dos niveles, sólo el grupo “Excesivamente sometido a estrés anterior” obtiene diferencias significativas con el resto de grupo, siendo esta positiva a un nivel de confianza de 0,05. Para el resto de comparaciones las diferencias no son significativas. Y en el gráfico de medias marginales estimadas (figura 27 en página 307), podemos observar que si exceptuamos el grupo de nada de sometimiento a estrés anterior, que puede estar enmascarando el resto de medidas debido a que los participantes de este grupo no son sinceros en sus respuestas en la ESVE o por olvido, la relación entre el resto de grupos es directa y positiva.

Por ello, tenemos que concluir que el sometimiento a estrés antes de la misión esta influyendo de forma directa en los efectos y costes del estrés, de tal forma que cuanto mayor haya sido el sometimiento a estrés antes de la misión mayores efectos y costes de estrés se producirán.

Por lo que respecta al mismo tipo análisis y misma VD que en el caso anterior, pero ahora utilizando como VI la puntuación total factorizada EPVSPE, observamos que en la tabla 138 (página 308) de las pruebas de los efectos inter-sujetos podemos observar que la percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes está explicando el 9,7% de la varianza de la variable dependiente.

También en la tabla 139 (página 309) podemos observar que, a un nivel de confianza del 95%, el valor del límite superior obtenido por el grupo de participantes que percibe y valora la situación de estudio como nada estresante es el más alto, esto hace dudar de la fiabilidad de los datos aportados por los dos participantes de este grupo (tabla 33, página 217).

Así, observando el gráfico de medias marginales estimadas (figura 28 en página 312), si exceptuamos el grupo de “Nada estresante”, la relación entre el resto de grupos sería directa y positiva. Por lo que, tenemos que concluir que la percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes esta influyendo de forma directa en los efectos y costes del estrés, de tal forma que cuanto más

estresante haya sido percibida y valorada la situación de estudio mayores serán los efectos y costes de estrés producidos.

Por lo que respecta a la relación de los efectos y costes del estrés con el resto de variables de estudio, los resultados obtenidos nos indican una falta de relación significativa.

Así, tenemos que concluir que cuanto mayor sea el sometimiento a estrés antes de la misión y mayor sea la puntuación total factorizada EPVSPE, mayores efectos y costes del estrés se producirá, es decir, mayores serán los problemas o las posibles alteraciones de la salud que las personas puedan sufrir como consecuencia o relacionadas con el estrés.

Ahora con los análisis de regresión lineal intentaremos llegar a conclusiones sobre la relación entre una variable dependiente (VD) o criterio y una o más variables independientes (VI,s) o predictoras, así como, llegar a conclusiones sobre el desarrollo de ecuaciones lineales con fines predictivos.

En un primer apartado veremos los análisis de regresión utilizando la puntuación total en el CECE como VD. En el primero de los casos, se trata del citado tipo de análisis utilizando como VI,s la puntuación total ESVE, la puntuación total EPVSPE y la puntuación total CFA.

En la tabla 142 (página 311) observamos que todas las correlaciones entre pares, tanto de la VD con las VI,s como de estas entre ellas mismas, son significativas al nivel de significación que para cada una se indica. Por lo que tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y concluir que existe relación lineal significativa entre todas las variables.

También podemos observar, en la misma tabla, que la relación lineal más alta se da entre la puntuación total de la Escala de Percepción y Valoración de Situaciones Potencialmente Estresantes (EPVSPE) y la puntuación total del Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA), con un valor del coeficiente de correlación de Pearson de 0,48, mientras que la relación más baja se da entre la

puntuación total de la Escala de Sucesos Vitales Estresantes (ESVE) y la puntuación total del Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA). Aquí tenemos que aclarar que el análisis de regresión no nos permite afirmar que esta relación sea de tipo causal, sólo que es posible hablar de grado de relación.

En la tabla 143 (página 313) observamos que el valor del coeficiente de correlación múltiple R (o coeficiente de correlación de Pearson) es de 0,412; además observamos que el valor de R cuadrado (o coeficiente de determinación) es de 0,170, lo que nos indica que el 17,0% de la variación de la variable criterio está explicada por las variables predictoras tomadas juntas. También nos indica que podemos mejorar en un 17,0% nuestros pronósticos sobre la puntuación total en el CECE conociendo las puntuaciones totales obtenidas en la ESVE, EPVSPE y CFA, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del CECE.

En la tabla 144 (página 313) observamos que el valor del estadístico F es de 7,214 con un nivel de significación de 0,000, que acompañado de un valor de R superior a cero, nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero, esto indica que ambas variables, criterio y predictoras (tomadas juntas), están linealmente relacionadas.

La tabla 145 (página 314) muestra los coeficientes de la recta de regresión, en la que podemos observar que la ecuación de regresión para la relación entre las puntuaciones totales del CFA, EPVSPE y ESVE con el CECE será: Puntuación total CECE = 47,25 + (0,185 x Puntuación total ESVE) + (0,06 x Puntuación total EPVSPE) + (0,077 x Puntuación total CFA). Es decir, el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el CECE sería igual a la suma de la constante 47,25 más 0,185 veces la puntuación total obtenida por ese participante en la ESVE más 0,06 veces la puntuación obtenida en el EPVSPE y más 0,077 veces la puntuación obtenida en el CFA.

En la misma tabla observamos que la VI que mayor peso (importancia) tiene es la "Puntuación total CFA" con un valor del coeficiente Beta estandarizado de 0,213, seguida de la VI "Puntuación total ESVE" con un valor del coeficiente Beta estandarizado de 0,174 y por último, la VI con menor peso es la "Puntuación total

EPVSPE” con un valor del coeficiente Beta estandarizado de 0,164. Es decir, por cada una unidad de cambio, en puntuaciones típicas, producida en la puntuación total del CFA obtenida por un participante determinado, la cantidad de cambio, que se producirá en la puntuación total CECE será de 0,213 y así con las demás.

También en la misma tabla podemos observar el mismo orden de las VI,s para los valores de puntuaciones “t”, pero sólo para la puntuación total del CFA podemos rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Es decir, la puntuación obtenida en el Cuestionario de Formas de Afrontamiento contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente. En el resto de VI,s, a pesar de tener unos valores “t” distintos de cero, tenemos que aceptar la hipótesis de un coeficiente de regresión con valor cero.

Asimismo, en la misma tabla, podemos observar que los valores de tolerancia para las tres VI,s son bastante altos, lo que nos indica que estas variables no son explicadas por una combinación del resto de VI,s. Por lo que se cumple el supuesto de no-colinealidad.

Con el mismo tipo de análisis, donde la puntuación total en el CECE es la VD y ahora utilizando como VI la puntuación total ESVE (en solitario), en la tabla 147 (página 317), observamos que hay una correlación significativa entre las variables de este análisis, con un valor de 0,296 y con un nivel de significación unilateral de 0,002. Por lo que, tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y concluir que existe una relación lineal significativa entre las variables.

En la tabla 148 (página 319), observamos que el valor del coeficiente de determinación es de 0,072, lo que nos indica que el 7,2% de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora. Por lo tanto, podemos mejorar en un 7,2% nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en el CECE conociendo las puntuaciones totales obtenidas por los participantes en la ESVE, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del CECE.

Según el valor del estadístico F de 8,411 observado en la tabla 149 (página 320), con un nivel de significación de 0,005 y acompañado de un valor de R superior a cero, nos permite rechazar la hipótesis nula de valor cero para la pendiente de la recta de regresión, por lo que tenemos que concluir que ambas variables, criterio y predictor, están linealmente relacionadas.

Según los coeficientes de la recta de regresión de la tabla 150 (página 321) la ecuación de regresión para la relación entre la puntuación total ESVE y la puntuación total CECE será: puntuación total CECE = 59,338 + (0,286 x puntuación total ESVE). Es decir, el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el CECE sería igual a la suma de la constante 59,338 más 0,286 veces la puntuación total obtenida por ese participante en la ESVE.

En la misma tabla observamos el valor de puntuación "t" es de 2,900 para una significación de 0,005, por lo que tenemos que rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Es decir, la puntuación obtenida por los participantes en la Escala de Situaciones Vitales Estresantes contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente.

Ahora utilizando como VI la puntuación total EPVSPE, en la tabla 152 (página 324), observamos que hay una correlación significativa. Por lo que, tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y concluir que existe una relación lineal significativa entre las variables.

Según el valor del coeficiente de determinación en la tabla 153 (página 325) el 10,3% de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictor. Por lo que concluimos que podemos mejorar en un 10,3% nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en el CECE conociendo las puntuaciones totales obtenidas en la EPVSPE, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del CECE.

En la tabla 154 (página 326), observamos que el valor del estadístico F es de 12,360 con un nivel de significación de 0,001, que acompañado de un valor de R

superior a cero, nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero, por lo que concluimos que ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas.

Según los coeficientes de la recta de regresión (tabla 155 en página 326) la ecuación de regresión para la relación entre la puntuación total EPVSPE y la puntuación total CECE será: puntuación total CECE = 51,961 + (0,117 x puntuación total EPVSPE). Por lo que concluimos que, el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el CECE sería igual a la suma de la constante 51,961 más 0,117 veces la puntuación total obtenida por ese participante en la EPVSPE.

En la misma tabla podemos observar que el valor de puntuación “t” es de 3,516 para una significación de 0,001. Por lo que tenemos que concluir que la puntuación total obtenida por los participantes en la Escala de Percepción y Valoración de Situaciones Potencialmente Estresantes contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente.

Utilizando el mismo tipo de análisis pero con VI la puntuación total CFA, observamos en la tabla 158 (página 330) que el valor del coeficiente de determinación es de 0,108, por lo que concluimos que el 10,8% de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora. Esto es, que podemos mejorar en un 10,8% nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en el CECE conociendo las puntuaciones totales obtenidas en el CFA, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del CECE.

En la tabla 159 (página 331), observamos que el valor del estadístico F es de 13,074, lo que nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero, por lo que concluimos que ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas.

Según la tabla 160 (página 331) la ecuación de regresión será: puntuación total CECE = 51,044 + (0,119 x puntuación total CFA). Es decir, el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el CECE sería igual a la suma de

la constante 51,044 más 0,119 veces la puntuación total obtenida por ese participante en la CFA.

En la misma tabla observamos que el valor de puntuación “t” es de 3,616, por lo que tenemos que rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Por lo que tenemos que concluir que, la puntuación obtenida por los participantes en el Cuestionario de Formas de Afrontamiento contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente.

Ahora utilizando como VI la puntuación total en cada una de las 11 escalas del CFA y con la misma VD anterior, observamos en la tabla 163 (página 335) que el valor del coeficiente de correlación de Pearson es de 0,493, lo que nos indica que el 24,3% de la variación de la variable criterio está explicada por las variables predictoras tomadas juntas. Por lo que concluimos que podemos mejorar en un 24,3% nuestros pronósticos sobre la puntuación total en el CECE conociendo las puntuaciones totales obtenidas en las 11 escalas del CFA, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del CECE.

Según el valor del estadístico F de 2,867 en la tabla 164 (página 336) rechazamos la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero, por lo que concluimos que ambas variables, criterio y predictoras (tomadas juntas), están linealmente relacionadas.

Con los datos obtenidos en la tabla 165 (página 336), la ecuación de regresión para la relación entre la puntuación total del CECE y la escala “F6 Represión emocional, rechazo o evitación de la expresión de sentimientos”, será: puntuación total CECE = 51,917 + (2,128 x puntuación escala F6). Es decir, el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el CECE sería igual a la suma de la constante 51,917 más 2,128 veces la puntuación obtenida por ese participante en la escala F6 del CFA.

Observados los datos obtenidos en la misma tabla, tenemos que concluir que el orden de las escalas de mayor a menor peso (importancia) es el siguiente: “F11

Escape, conductas de huida”, seguida de la “F5 Búsqueda de soluciones”, “F2 Culpación de otros, alejamiento del estresor”, “F6 Represión emocional, rechazo o evitación de la expresión de sentimientos”, “F1 Pensamiento positivo, esfuerzos activos”, “F8 Religiosidad, prácticas religiosas como solución”, “F4 Búsqueda de apoyo social”, “F10 Resignación, inmovilización, aceptación del problema”, “F3 Pensamiento desiderativo, deseos de no ocurrencia”, “F7 Contabilización de ventajas” y por último, “F9 Autoculpación”. De tal forma que según los valores de puntuaciones “t”, sólo para las escalas “F2 Culpación de otros, alejamiento del estresor”, “F6 Represión emocional, rechazo o evitación de la expresión de sentimientos” y “F11 Escape, conductas de huida”, podemos rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Por lo que tenemos que concluir que sólo estas tres escalas contribuyen de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente.

Ahora utilizando como VI la media de afrontamiento activo, y según los datos de la tabla 168 (página 341) con un valor del coeficiente de determinación de 0,046, concluimos que el 4,6% de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora. Esto es, que podemos mejorar en un 4,6% nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en el CECE conociendo las puntuaciones de la VI “media afrontamiento activo”, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del CECE.

En la tabla 169 (página 342) el valor del estadístico F es de 5,173, lo que nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero. Por lo que concluimos que ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas.

Los coeficientes de la recta de regresión obtenidos en la tabla 170 (página 343) muestra que la ecuación de regresión será: puntuación total CECE = 55,425 + (2,512 x media afrontamiento activo). Por lo que tenemos que concluir que, el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el CECE sería igual a la suma de la constante 55,425 más 2,512 veces la media afrontamiento activo.

Observado el valor de puntuación “t” de 16,491, tenemos que rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Por lo que concluimos que el afrontamiento de tipo activo contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente, puntuación total CECE.

En el siguiente análisis utilizando la misma VD y con VI media afrontamiento evitativo, en la tabla 173 (página 347) observamos que el valor del coeficiente de determinación es de 0,125. Por lo que concluimos que podemos mejorar en un 12,5% nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en el CECE conociendo las puntuaciones de la VI “media afrontamiento activo”, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del CECE.

Según el valor del estadístico F de 15,43 en la tabla 174 (página 348), nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero. Así concluimos que ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas.

En la tabla 175 (página 348) obtenemos que la ecuación de regresión es: puntuación total CECE = 52,496 + (4,041 x media afrontamiento activo).por lo que concluimos que el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el CECE sería igual a la suma de la constante 52,496 más 4,041 veces la Media Afrontamiento activo.

En la misma tabla observamos que el valor de puntuación “t” es de 19,272, con lo que tenemos que rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Así concluimos que el afrontamiento de tipo evitativo contribuye de forma significativa a explicar los costes y efectos del estrés.

Para los siguientes análisis utilizaremos como VD la puntuación total en la EPVPSE y para este caso, utilizaremos como VI la puntuación total en la ESVE. Observamos que el valor del coeficiente de determinación es de 0,094 en la tabla 178 (página 352), lo que nos indica que el 9,4 % de la variación de la variable criterio

está explicada por la variable predictora. Esto es, que podemos mejorar en un 9,4 % nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en la EPVSPE conociendo las puntuaciones totales obtenidas por los participantes en la ESVE, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del EPVSPE.

Asimismo, en la tabla 179 (página 353), observamos que el valor del estadístico F es de 11,256 lo que nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero, esto indica que ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas.

Con los datos obtenidos en la tabla 180 (página 353) observamos que la ecuación de regresión es: puntuación total EPVSPE = 82,313 + (0,893 x puntuación total ESVE). Por lo que concluimos que, el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el EPVSPE sería igual a la suma de la constante 82,313 más 0,893 veces la puntuación total obtenida por ese participante en la ESVE.

En la misma tabla con el valor de puntuación "t" de 3,355, tenemos que rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Por lo que concluimos que, la puntuación obtenida por los participantes en la Escala de Situaciones Vitales Estresantes (ESVE) contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente (puntuación total EPVSPE).

Pasando a otro análisis con la misma VD, pero ahora con VI puntuación total en el CFA, observamos que hay una correlación significativa entre las variables de este análisis, según los datos de la tabla 182 (página 356). Por lo que, tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y concluir que existe una relación lineal significativa entre las variables.

En la tabla 183 (página 357), observamos que el valor del coeficiente de de Pearson es de 0,481, por lo que concluimos que el 23,1% de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora. Esto es, que podemos mejorar en un 23,1% nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en la EPVSPE conociendo las puntuaciones totales obtenidas por los participantes en el

CFA, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del EPVSPE.

Con un valor del estadístico F es de 32,476 en la tabla 184 (página 358), nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero, por lo que concluimos que ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas.

La tabla 185 (página 359) muestra que la ecuación de regresión es: puntuación total EPVSPE = 46,019 + (0,476 x puntuación total ESVE). Por lo que concluimos que, el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el EPVSPE sería igual a la suma de la constante 46,019 más 0,476 veces la puntuación total obtenida por ese participante en la ESVE.

En la misma tabla obtenemos un valor de puntuación “t” de 5,428, por lo que tenemos que rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Así concluimos que, la puntuación obtenida por los participantes en el Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente (puntuación total EPVSPE).

Seguimos con el mismo tipo de análisis, ahora con VI media de afrontamiento activo. En la tabla 187 (página 361) observamos que hay una correlación significativa entre las variables de este análisis. Por lo que tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y concluir que existe una relación lineal significativa entre las variables.

En la tabla 188 (página 362) observamos que el valor del coeficiente de determinación es de 0,061, por lo que concluimos que el 6,1% de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora. Esto es, que podemos mejorar en un 6,1% nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en la EPVSPE conociendo las medias obtenidas por los participantes en la forma de afrontamiento activa del CFA, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del EPVSPE.

Según los datos de la tabla 189 (página 363), el valor del estadístico F de 32,476 nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero, por lo que concluimos que ambas variables, criterio y predictor, están linealmente relacionadas.

La tabla 190 (página 363) muestra que la ecuación de regresión será: puntuación total EPVSPE = 69,859 + (7,921 x media afrontamiento activo). Por lo que tenemos que concluir que el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el EPVSPE sería igual a la suma de la constante 69,859 más 7,921 veces la media obtenida por los participantes con la forma de afrontamiento activo.

En la misma tabla el valor de puntuación "t" es de 7,672, por lo que tenemos que rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Así concluimos que la media obtenida por los participantes con forma de afrontamiento activo en el Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente (puntuación total EPVSPE).

Pasamos a otro análisis, ahora con media de de afrontamiento evitativo como VI. En la tabla 192 (página 366), observamos que hay una correlación significativa entre las variables de este análisis, por lo que, tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y concluir que existe una relación lineal significativa entre las variables.

En la tabla 193 (página 367) observamos que el valor del coeficiente de determinación es de 0,338, lo que nos indica que el 33,8% de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictor. Por lo que concluimos que podemos mejorar en un 33,8% nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en la EPVSPE conociendo las medias obtenidas por los participantes en la forma de afrontamiento evitativa del CFA, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del EPVSPE.

Según los datos de la tabla 194 (página 368) el valor del estadístico F es de 55,244, lo que nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero y concluimos que ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas.

La tabla 195 (página 368) muestra que la ecuación de regresión será: puntuación total EPVSPE = 46,629 + (18,159 x media afrontamiento evitativo). por lo que concluimos que el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el EPVSPE sería igual a la suma de la constante 46,629 más 18,159 veces la media obtenida por los participantes con la forma de afrontamiento evitativo.

En la misma tabla vemos que el valor de puntuación "t" es de 7,208, lo que nos permite rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Así podemos concluir que la media obtenida por los participantes con forma de afrontamiento evitativo en el Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente (puntuación total EPVSPE).

Otro nuevo análisis con la misma VD y con puntuación en las 11 escalas del CFA como VI, observamos en la tabla 197 (página 371) que el valor del coeficiente de determinación es de 0,463, lo que nos indica que el 46,3% de la variación de la variable criterio está explicada por las variables predictoras tomadas juntas. Por lo que concluimos que podemos mejorar en un 46,3% nuestros pronósticos sobre la puntuación obtenida por los participantes en la EPVSPE, conociendo la puntuación en las 11 escalas del CFA de cada participante, en vez de utilizar como pronóstico el valor de la media de las puntuaciones en la EPVSPE.

La tabla 198 (página 372) nos da información sobre si existe o no relación significativa entre las variables. Al observar que el valor del estadístico F es de 7,696 podemos rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero, así concluimos que ambas variables, criterio y predictoras (tomadas juntas), están linealmente relacionadas.

La tabla 199 (página 373) muestra los coeficientes de la recta de regresión, siendo la ecuación de regresión para la escala F3: puntuación total EPVSPE = $65,420 + (6,889 \times \text{puntuación en F3})$. Por lo que concluimos que el pronóstico de la puntuación que obtendría un participante en la EPVSPE sería igual a la suma de la constante 65,420 más 6,889 veces el valor de la puntuación en la escala F3.

En la misma tabla observamos que las variables que mayor peso (importancia) tienen y por tanto mejor relación con la VD son los factores “F3 Pensamiento desiderativo, deseos de no ocurrencia”, “F2 Culpación de otros, alejamiento del estresor” y “F7 Contabilización de ventajas”. Para estas tres escalas debemos rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio y concluir que estas tres escalas contribuyen de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente. En el resto de escalas a pesar de tener unos valores “t” distintos de cero, esto es, presencia de relación lineal, al tener valores de significación mayores de 0,05 tenemos que aceptar la hipótesis de un coeficiente de regresión con valor cero.

Por lo que se refiere al cuadro de correlaciones, observamos que las correlaciones semiparciales de estas tres escalas suman más del 75% de la variación de la VD, mientras que, para el resto de variables independientes su relación podría ser espúrea, debido a la baja correlación semiparcial observada.

A la vista de lo obtenido en el anterior apartado, decidimos continuar con los análisis de regresión con VD “puntuación total EPVPSE” tomando como VI,s las once escalas de que está compuesto el Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA), ahora de manera individualizada.

Comenzamos utilizando como VI la puntuación en la escala F1 y en la tabla 202 (página 377), observamos que hay una correlación no significativa entre las variables de este análisis. Por lo que, tenemos que aceptar la hipótesis nula de independencia y concluir que no existe una relación lineal significativa entre las variables.

Seguidamente continuamos con la VI puntuación en la escala F2 y en la tabla 204 (página 381), observamos que hay una correlación significativa entre las variables de este análisis. Por lo que, tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y concluir que existe una relación lineal significativa entre las variables.

Según los datos de la tabla 205 (página 382) el valor del coeficiente de determinación es de 0,238, lo que nos indica que el 23,8% de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora. Por lo que concluimos que podemos mejorar en un 23,8% nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en la EPVSPE conociendo las puntuaciones obtenidas por los participantes en la escala “F2 Culpación de otros, alejamiento del estresor”, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del EPVSPE.

En la tabla 206 (página 384) observamos que el valor del estadístico F es de 33,737, lo que nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero y concluir que ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas.

Según los datos de la tabla 207 (página 385) la ecuación de regresión será: puntuación total EPVSPE = 71,505 + (10,417 x F2 Culpación de otros, alejamiento del estresor). Por lo que concluimos que el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el EPVSPE sería igual a la suma de la constante 71,505 más 10,417 veces la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F2 Culpación de otros, alejamiento del estresor”.

En la misma tabla el valor de puntuación “t” es de 17,492, por lo que tenemos que rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Así concluimos que la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F2 Culpación de otros, alejamiento del estresor” del Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente (puntuación total EPVSPE).

Ahora es el turno de la escala F3 como VI, en la tabla 209 (página 386) observamos que hay una correlación significativa entre las variables de este análisis, por lo que, tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y concluir que existe una relación lineal significativa entre las variables.

En la tabla 210 (página 387) observamos que el valor del coeficiente de determinación es de 0,299, lo que nos indica que el 29,9% de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora. Por lo que concluimos que podemos mejorar en un 29,9% nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en la EPVSPE conociendo las puntuaciones obtenidas por los participantes en la F3 del CFA, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del EPVSPE.

El valor del estadístico F es de 46,124 en la tabla 211 (página 388), lo que nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero y concluimos que ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas.

La tabla 212 (página 388) muestra que la ecuación de regresión será: puntuación total EPVSPE = 66,145 + (9,303 x F3 Pensamiento desiderativo, deseos de no ocurrencia). Por lo que concluimos que el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el EPVSPE sería igual a la suma de la constante 66,145 más 9,303 veces la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F3 Pensamiento desiderativo, deseos de no ocurrencia”.

En la misma tabla el valor de puntuación “t” es de 15,419, así tenemos que rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Por lo que concluimos que la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F3 Pensamiento desiderativo, deseos de no ocurrencia” del Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente (puntuación total EPVSPE).

Continuando con la puntuación en la escala F4 como VI, observamos que en la tabla 214 (página 391) hay una correlación significativa entre las variables de este

análisis, por lo que, tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y concluir que existe una relación lineal significativa entre las variables.

En la tabla 215 (página 392), observamos que el valor del coeficiente de determinación es de 0,058, lo que nos indica que el 5,8% de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora. Por lo que concluimos que podemos mejorar en un 5,8% nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en la EPVSPE conociendo las puntuaciones obtenidas por los participantes en la F4 del CFA, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del EPVSPE.

El valor del estadístico F es de 6,600 en la tabla 216 (página 393), lo que nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero y concluir que ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas.

En la tabla 217 (página 393) podemos observar que la ecuación de regresión es: puntuación total EPVSPE = 81,861 + (4,029 x F4 Búsqueda de apoyo social). Por lo que concluimos que el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el EPVSPE sería igual a la suma de la constante 81,861 más 4,029 veces la puntuación obtenida por los participantes en la escala "F4 Búsqueda de apoyo social".

El valor de puntuación "t" es de 16,870, por lo que tenemos que rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Así concluimos que la puntuación obtenida por los participantes en la escala "F4 Búsqueda de apoyo social" del Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente (puntuación total EPVSPE).

Ahora le toca a la puntuación en la escala F5 como VI, en la tabla 219 (página 396), observamos que hay una correlación significativa entre las variables de este análisis. Por lo que, tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y concluir que existe una relación lineal significativa entre las variables.

En la tabla 220 (página 397), observamos que el valor del coeficiente de determinación es de 0,054, lo que nos indica que el 5,4 % de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora. Así concluimos que podemos mejorar en un 5,4 % nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en la EPVSPE conociendo las puntuaciones obtenidas por los participantes en la F5 del CFA, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del EPVSPE.

Respecto al estadístico F observamos en la tabla 221 (página 398) que tiene un valor de 6,179, lo que nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero, por lo que concluimos que ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas.

Según la tabla 222 (página 398) la ecuación de regresión será: puntuación total EPVSPE = 78,135 + (5,770 x F5 Búsqueda de soluciones). Por lo que concluimos que el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el EPVSPE sería igual a la suma de la constante 78,135 más 5,770 veces la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F5 Búsqueda de soluciones”.

En la misma tabla observamos que el valor de puntuación “t” es de 12,158, así tenemos que rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio y concluimos que la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F5 Búsqueda de soluciones” del Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente (puntuación total EPVSPE).

Para el análisis que utiliza la puntuación en la escala F6, en la tabla 224 (página 401), observamos que hay una correlación significativa entre las variables de este análisis, por lo que, tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y concluir que existe una relación lineal significativa entre las variables.

Respecto al coeficiente de determinación, en la tabla 225 (página 402), observamos que el valor del mismo es de 0,058, lo que nos indica que el 5,8 % de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora. Por lo que concluimos que podemos mejorar en un 5,8 % nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en la EPVSPE conociendo las puntuaciones obtenidas por los participantes en la F6 del CFA, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del EPVSPE.

En la tabla 226 (página 403), observamos que el valor del estadístico F es de 6,642, lo que nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero, y concluir que ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas.

Respecto a la ecuación de regresión en la tabla 227 (página 403) observamos que será: puntuación total EPVSPE = 73,999 + (6,192 x F6 Represión emocional, rechazo o evitación de la expresión de sentimientos). Por lo que concluimos que el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el EPVSPE sería igual a la suma de la constante 73,999 más 6,192 veces la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F6 Represión emocional, rechazo o evitación de la expresión de sentimientos”.

El valor de puntuación “t” es de 9,523, así tenemos que rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Por lo que concluimos que la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F6 Represión emocional, rechazo o evitación de la expresión de sentimientos” del Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente (Puntuación total EPVSPE).

El siguiente análisis tomando la puntuación en la escala F7 como VI, en la tabla 229 (página 406), observamos que no hay una correlación significativa entre las variables de este análisis. Por lo que tenemos que aceptar la hipótesis nula de independencia y concluir que no existe una relación lineal significativa entre las variables.

Para el análisis que sigue y tomando la puntuación en la escala F8, observamos en la tabla 231 (página 408) que hay una correlación significativa entre las variables de este análisis, por lo que, tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y concluir que existe una relación lineal significativa entre las variables.

En la tabla 232 (página 409), observamos que el valor del coeficiente de determinación es de 0,078, lo que nos indica que el 7,8 % de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora. Por lo que concluimos que podemos mejorar en un 7,8 % nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en la EPVSPE conociendo las puntuaciones obtenidas por los participantes en la F8 del CFA, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del EPVSPE.

En la tabla 233 (página 409), observamos que el valor del estadístico F es de 9,111, lo que nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero y concluir que ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas.

Respecto a la ecuación de regresión, según la tabla 234 (página 411), esta será: puntuación total EPVSPE = 83,491 + (5,004 x F8 Religiosidad, prácticas religiosas como solución). Por lo que concluimos que el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el EPVSPE sería igual a la suma de la constante 83,491 más 5,004 veces la puntuación obtenida por los participantes en la escala "F8 Religiosidad, prácticas religiosas como solución".

El valor de puntuación "t" es de 22,399, por lo que tenemos que rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Así concluimos que la puntuación obtenida por los participantes en la escala "F8 Religiosidad, prácticas religiosas como solución" del Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente (puntuación total EPVSPE).

En el siguiente análisis con puntuación en la escala F9 como VI observamos en la tabla 236 (página 413) que hay una correlación significativa entre las variables de este análisis, por lo que tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y concluir que existe una relación lineal significativa entre las variables.

En la tabla 237 (página 414), observamos que el valor del coeficiente del coeficiente de determinación es de 0,061, lo que nos indica que el 6,1 % de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora. Por lo que concluimos que podemos mejorar en un 6,1% nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en la EPVSPE conociendo las puntuaciones obtenidas por los participantes en la F9 del CFA, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del EPVSPE.

En la tabla 238 (página 415), observamos que el valor del estadístico F es de 7,006, lo que nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero y concluimos que ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas.

En cuanto a la ecuación de regresión, según los datos de la tabla 239 (página 415) esta será: puntuación total EPVSPE = 84,779 + (3,928 x F9 Autoculpación). Por lo que concluimos que el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el EPVSPE sería igual a la suma de la constante 84,779 más 3,928 veces la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F9 Autoculpación”.

En la misma tabla el valor de puntuación “t” es de 22,399, por lo que tenemos que rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Así concluimos que la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F9 Autoculpación” del Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente (puntuación total EPVSPE).

En el caso del análisis con puntuación en la escala F10 como VI y según los datos de la tabla 241 (página 418), observamos que hay una correlación entre las variables de este análisis que no es significativa. Por lo que, tenemos que aceptar la

hipótesis nula de independencia y concluir que no existe una relación lineal significativa entre las variables.

En el último análisis utilizando como VD la puntuación total EPVSPE y como VI la puntuación en la escala F11 del CFA, observamos en la tabla 243 (página 420) que existe una correlación significativa entre las variables de este análisis. Por lo que, tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y concluir que existe una relación lineal significativa entre las variables.

En la tabla 244 (página 420) observamos que el valor del coeficiente de determinación es de 0,192, lo que nos indica que el 19,2 % de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora. Así concluimos que podemos mejorar en un 19,2 % nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en la EPVSPE conociendo las puntuaciones obtenidas por los participantes en la F11 del CFA, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del EPVSPE.

En la tabla 245 (página 421), observamos que el valor del estadístico F es de 25,741, lo que nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero y concluimos que ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas.

La ecuación de regresión para esta relación, según los datos de la tabla 246 (página 423), será: puntuación total EPVSPE = 62,952 + (14,160 x F11 Escape, conductas de huida). Por lo que concluimos que el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el EPVSPE sería igual a la suma de la constante 62,952 más 14,160 veces la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F11 Escape, conductas de huida”.

En la misma tabla observamos que el valor de puntuación “t” es de 10,105, así tenemos que rechazar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Por lo que concluimos que la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F11 Escape, conductas de huida” del Cuestionario

de Formas de Afrontamiento (CFA) contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente (puntuación total EPVSPE).

Con otro análisis de regresión utilizando como VD la puntuación total CFA y en este caso con VI puntuación total ESVE, en la tabla 248 (página 425), observamos que hay una correlación significativa entre las variables de este análisis. Por lo que, tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y concluir que existe una relación lineal significativa entre las variables.

Respecto al coeficiente de determinación, en la tabla 249 (página 426) observamos que el valor de este es de 0,043, lo que nos indica que el 4,3% de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora. Por lo que concluimos que podemos mejorar en un 4,3% nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en el CFA conociendo las puntuaciones totales obtenidas por los participantes en la ESVE, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del CFA.

En la tabla 250 (página 426), observamos que el valor del estadístico F es de 4,880, lo que nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero y concluir que ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas.

La tabla 251 (página 427) muestra los coeficientes de la recta de regresión y sabemos que la ecuación de regresión será: puntuación total CFA = 92,208 + (0,611 x puntuación total ESVE). Por lo que concluimos que el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el CFA sería igual a la suma de la constante 92,208 más 0,611 veces la puntuación total obtenida por ese participante en la ESVE.

El valor de puntuación "t" es de 23,760, así tenemos que aceptar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Por lo que concluimos que la puntuación obtenida por los participantes en el Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente (puntuación total ESVE).

Con el mismo tipo de análisis y misma VD, pero ahora utilizando como VI la puntuación total en la EPVSPE, observamos en la tabla 253 (página 430) que existe una correlación significativa entre las variables de este análisis. Por lo que, tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y concluir que existe una relación lineal significativa entre las variables.

En la tabla 254 (página 431) observamos que el valor del coeficiente de determinación es de 0,231, lo que nos indica que el 23,1% de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora. Por lo que concluimos que podemos mejorar en un 23,1% nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en el CFA conociendo las puntuaciones totales obtenidas por los participantes en la EPVSPE, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del CFA.

El valor del estadístico F es de 32,476, según los datos de la tabla 255 (página 431), lo que nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero y concluir que ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas.

Según los datos de la tabla 256 (página 432) la ecuación de regresión será: puntuación total CFA = 54,437 + (0,486 x puntuación total EPVSPE). Por lo que concluimos que el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el CFA sería igual a la suma de la constante 54,437 más 0,486 veces la puntuación total obtenida por ese participante en la EPVSPE.

El valor de puntuación "t" es de 6,701, así tenemos que aceptar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Por lo que concluimos que la puntuación obtenida por los participantes en el Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente (puntuación total EPVSPE).

Para finalizar, con el mismo tipo de análisis y misma VD, pero ahora utilizando como VI la puntuación total en el CECE, en la tabla 258 (página 435), observamos

que existe una correlación significativa entre las variables de este análisis. Por lo que, tenemos que rechazar la hipótesis nula de independencia y concluir que existe una relación lineal significativa entre las variables.

En la tabla 259 (página 436) de resumen del modelo, observamos que el valor del coeficiente de determinación es de 0,108, lo que nos indica que el 10,8% de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora. Por lo que concluimos que podemos mejorar en un 10,8% nuestros pronósticos sobre las puntuaciones totales en el CFA conociendo las puntuaciones totales obtenidas por los participantes en la EPVSPE, en vez de utilizar como pronóstico el número medio de las medias del CFA.

En la tabla 260 (página 436), observamos que el valor del estadístico F es de 13,074, lo que nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero y concluir que ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas.

La tabla 261 (página 437) muestra los coeficientes de la recta de regresión, y hallamos que la ecuación de regresión será: puntuación total CFA = 42,806 + (0,907 x puntuación total CECE). Por lo que concluimos que el pronóstico de la puntuación total que obtendría un participante en el CFA sería igual a la suma de la constante 42,806 más 0,907 veces la puntuación total obtenida por ese participante en la CECE.

Con un valor de puntuación “t” de 2,696, tenemos que aceptar la hipótesis nula de un coeficiente de regresión con valor cero para la población de estudio. Por lo que concluimos que la puntuación obtenida por los participantes en el Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente (puntuación total CECE).

5.- DISCUSIÓN

Según los resultados obtenidos en la Escala de Percepción y Valoración de Situaciones Potencialmente Estresantes (EPVSPE), observados en el análisis de frecuencias de las puntuaciones totales (tabla 33, página 217), 46 participantes han obtenido puntuaciones por encima de 95, esto es, el 41,8% perciben y valoran esta situación como muy estresante, 44 participantes de la misma muestra han obtenido puntuaciones entre 84 y 94, esto es, el 40% perciben y valoran esta situación como bastante estresante y 14 participantes han obtenido puntuaciones entre 65 y 79, esto es, el 12,7% perciben y valoran esta situación como estresante, quedando sólo un 5,4% de la muestra que percibe y valora la situación como poco o nada estresante.

Lazarus y Folkman (1986 y 1987) demostraron que el estrés no depende exclusivamente de los estímulos ambientales externos sino de la evaluación cognitiva que hace la persona. Es decir, para una misma situación real y concreta cada persona tiene una forma distinta de percibir y de valorar la misma como estresante o no. Por lo que, en este sentido y con los resultados obtenidos, coincidimos plenamente con Lazarus y Folkman.

En este mismo sentido coincidimos con Trujillo (2006a, Trujillo y Fernández, en prensa) cuando afirma que cada persona tiene una especie de “filtro” que le permite excluir, mitigar o bien amplificar la percepción de las situaciones y sus demandas. Cómo se ha podido demostrar la misma situación y en condiciones muy similares para todos los participantes, no es valorada de igual forma por parte de los mismos. Es decir, la evaluación cognitiva hace el papel de mediador entre las respuestas emocionales y el medio ambiente y entre las respuestas emocionales, las creencias y los objetivos personales.

Las definiciones basadas en el estímulo en la línea de Holmes y Rahe (1967), suponen que todos los estímulos funcionan de igual manera para todas las personas, y una de las debilidades de estas ideas se deriva precisamente de esta suposición, ya que el tipo de estímulos puede variar de una persona a otra (Valadez y Landa 1998; Crespo y Labrador, 1995). Las características físicas de los estímulos pueden resultar insuficientes para predecir las respuestas, éstas pueden ser diferentes de una persona a otra, podría haber estímulos que resulten estresantes para algunas personas pero no para otras. Esta debilidad ha quedado demostrada

con los resultados obtenidos tras la aplicación de la EPVSPE, ya que como hemos visto anteriormente que los participantes valoran de diferente forma la misma situación ambiental, es decir las características de los estímulos son insuficientes a la hora de predecir las respuestas.

Si vemos la tabla 14 (página 182) sobre los estadísticos descriptivos de la EPVSPE, observamos que para una amplitud de respuestas de 5 (escala tipo Likert) en cada elemento, en 14 de los 25 elementos de que consta la EPVSPE se obtiene una media por encima del 50% (2,5), siendo el elemento número 1 “Esta situación ha supuesto un cambio significativo en tu vida cotidiana” el que mayor media alcanza con un 3,83. Estos 14 elementos son los que mayor peso (importancia) tienen a la hora de explicar el estrés. Con estos resultados tenemos que expresar nuestro acuerdo con Buendía (1990), cuando afirma que los sentimientos de temor y angustia junto con la tristeza y la culpa, se conglomeran para formar la columna vertebral (el estrés) que sostiene la desdicha humana ya que alteran proyectos de vida e interfiere en el desarrollo de una vida más plena.

Así mismo, en la tabla 16 (página 184) de varianza total explicada EPVSPE observamos que el factor 1 “Cambios vitales” explica el 29,046% de la varianza, en el que se encuentran la mayoría de los elementos citados anteriormente, es el factor más importante a la hora de explicar la percepción y valoración de las situaciones potencialmente estresantes. En esta importancia de los cambios vitales a la hora de explicar el estrés coincidimos con la idea de Holmes y Rahe (1967) y Labrador y Crespo (1993), aunque ellos sólo tenían en cuenta estos cambios a la hora de definir y conceptualizar el estrés, mientras que, por nuestra parte optamos por el marco teórico del modelo transaccional de Lazarus y Folkman, donde además se tienen en cuenta las cogniciones personales.

Todo lo anterior viene a corroborar nuestra elección como marco teórico del modelo de la valoración de Lazarus (Lazarus y Folkman, 1986) o modelo transaccional y elegir como definición de estrés la referida a la interacción entre las características del estímulo y los recursos de la persona. Desde esta perspectiva, se considera más importante la valoración que hace la persona de la situación estresora que las características objetivas de dicha situación y tiene la ventaja de no

presuponer la naturaleza estresante en los estímulos externos, sino que su capacidad para inducir estrés está dada por la interacción con la persona, atendiendo así a las diferencias individuales. Esto no es ni más ni menos que lo que hemos encontrado en los resultados de nuestros análisis de la EPVSPE. Es decir, las respuestas varían de una persona a otra por las características propias como la edad, el sexo, la raza, la educación, etc., y por los aspectos psicológicos propios como pueden ser las actitudes, creencias, valores, personalidad, locus de control, etc.

Más concretamente, en los resultados de los análisis de varianza unifactorial entre grupos, observamos que para la prueba de los efectos inter-sujetos (tabla 49 en página 236) en la comparación de medias de la EPVSPE respecto al género de los participantes, obtenemos un valor de media, en la referida escala, mayor para el género masculino que para el género femenino, con un nivel de confianza del 95%.

Con los mismos datos que en el caso anterior, pero ahora referidos a la edad de los participantes (tabla 58 en página 243) obtenemos diferencias de medias en función de los grupos de edad, siendo el grupo de edad de 20 a 27 años el que obtiene el menor valor de media seguido por el grupo de 36 a 43 años, al que le sigue el grupo de 44 a 52 años, mientras que el grupo que obtiene mayor valor de media es el de 28 a 35 años.

Lo mismo cabe decir en referencia al tipo de locus de control, siendo la media del grupo de participantes con locus de control interno muy superior a la obtenida por el grupo de participantes con locus de control externo, lo que se puede observar en la tabla 79 de diferencia de medias marginales estimadas (en página 259) entre los grupos de locus de control interno y externo. Sin embargo, no se aprecian diferencias significativas en el resto de variables demográficas analizadas en este estudio, como el estado civil, los estudios realizados, el empleo, el puesto de trabajo o la forma de afrontamiento.

En lo que se refiere al ANOVA utilizando la media en cada participante de la EPVSPE como VD y con VI el estrés soportado antes de la misión operativizado mediante la ESVE, observamos que la puntuación factorizada en la VI explica parte

de la VD. En la figura 18 (página 270), se observa una relación directa y positiva entre las variables, de tal forma que, a mayor estrés soportado antes de la misión mayor es la percepción y valoración de la situación potencialmente estresante. Lo que viene a corroborar los resultados de las clásicas investigaciones de Holmes y Rahe (1967), donde las personas que han sufrido mayor número de sucesos vitales estresantes, tienden a padecer de mayor número de enfermedades y problemas de salud relacionadas con el estrés (entendiendo que cuanto mayor sea la percepción y valoración de la situación potencialmente estresante mayores problemas de salud padecerá la persona en cuestión).

No es el caso de las formas de afrontamiento (tabla 75 en página 256), donde no hemos encontrado diferencias significativas, ya que a un nivel de confianza del 95% hallamos un valor de 2,462 para el límite superior de la media en cada participante de la EPVSPE para el grupo “activo” de forma de afrontamiento es similar al valor de 2,428 obtenido en el límite inferior de la media en cada participante de la EPVSPE para el grupo “evitativo”. Aunque, bien es verdad que se puede apreciar como el grupo de participantes con afrontamiento evitativo es el que obtiene un valor de media marginal estimada superior al grupo de participantes con afrontamiento activo.

Según Devillard (1990), si bien el ambiente físico puede ser un generador de estrés, es en el social donde se dan la gran mayoría de las situaciones que lo provocan. Para otros autores, como Holmes y Rahe (1967) y Labrador y Crespo (1993), son los cambios vitales los desencadenantes del estrés, otros, como Kanner, Coyne, Schaefer y Lazarus (1981), señalan que los acontecimientos diarios y pequeñas contrariedades, al ser más frecuentes y próximos a la persona, pueden alterar en mayor medida la salud. Es posible, que ambos tipos se relacionen y determinen el estrés de forma mutua, por lo que decidimos emplear la Escala de Sucesos Vitales Estresantes (ESVE) para junto con la EPVSPE, poder llevar a cabo una valoración del estrés, lo más completa posible.

Como bien dice la CIE-10 (1992), aunque situaciones de estrés psicosocial más leve (acontecimientos vitales) puedan precipitar el comienzo o contribuir a la aparición de los trastornos y alteraciones de salud, su importancia estará en función

de factores individuales, a menudo propios de la idiosincrasia de la persona, tales como una vulnerabilidad específica.

Con todo lo anterior tenemos que expresar nuestro total acuerdo con Buceta, Bueno y Mas (2000), en su afirmación de que son potencialmente estresantes las situaciones que pueden tener trascendencia para las personas, que implican cambios significativos en su vida cotidiana, o que las obligan a sobrefuncionar para manejarlas o adaptarse a ellas, sobretodo si son novedosas, inciertas, ambiguas, conflictivas, difíciles o insolubles, o resultan dolorosas, desagradables, molestas, incómodas o poco gratificantes. Esto es lo que hemos encontrado en la situación que nos ocupa y así lo han percibido y valorado los participantes en esta investigación.

Como decíamos anteriormente, para una mejor evaluación del estrés, tendremos en cuenta los acontecimientos vitales, operativizados a través de la Escala de Sucesos Vitales Estresantes (ESVE). De tal forma que, una vez obtenidas las puntuaciones totales de cada persona en sus respectivas hojas de respuesta, aplicamos el análisis de frecuencia (tabla 31 y figura 8 en página 215) y observamos que 15 participantes de la muestra han obtenido puntuaciones por debajo de 6. Esto es, el 13,6% de los participantes no han estado sometidos a estrés durante los seis meses anteriores a la formación del contingente para esta misión, lo que equivale a decir que estos participantes tienen un factor de riesgo muy bajo (10%), de sufrir alteraciones físicas o psíquicas debidas o relacionadas con el estrés.

Seguidamente observamos que 51 participantes han obtenido puntuaciones entre 7 y 13. Esto es, el 46,4% de los participantes han estado poco sometidos a estrés durante los seis meses anteriores a la formación del contingente para esta misión, lo que equivale a decir que estos participantes tienen un factor de riesgo bajo (25%), de sufrir alteraciones físicas o psíquicas debidas o relacionadas con el estrés.

También podemos observar que 32 participantes han obtenido una puntuación entre 14 y 20. Esto es, el 29,1% de los participantes han padecido algo de sometimiento a estrés durante los seis meses anteriores a la formación del contingente para esta misión, lo que equivale a decir que estos participantes tienen

un factor de riesgo moderado (40%), de sufrir alteraciones físicas o psíquicas debidas o relacionadas con el estrés.

Por último, los 12 participantes restantes de la muestra han obtenido puntuaciones por encima de 21. Esto es, el 10,9% de los participantes han estado bastante sometidos o excesivamente sometidos a estrés durante los seis meses anteriores a la formación del contingente para esta misión, lo que equivale a decir que estos participantes tienen un factor de riesgo alto o muy alto (60% y 80%), de sufrir alteraciones físicas o psíquicas debidas o relacionadas con el estrés.

Es decir, la mayor parte de la muestra ha estado sometida a unos niveles de estrés durante los seis meses anteriores a la incorporación al contingente que se puede considerar que están dentro de unos niveles aceptables y con unos niveles de riesgo moderados o bajos, pero hay un 10,9% que ha estado sometida a unos niveles de estrés considerados de alto riesgo para la salud de esos participantes. Estos participantes deberían haber sido detectados en territorio nacional y haber causado baja del contingente para prevenir las posibles alteraciones de su salud debidas al estrés.

Refiriéndonos ahora al Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA), más concretamente al análisis factorial varimax (Anexo 8), al extraer los componentes principales para el cien por cien de los casos, la tabla de comunalidades nos indica que con el modelo factorial obtenido, los elementos mejor explicados son: el número 34 “He intentado mejorar mi información sobre el problema” que es capaz de explicarlo en un 87,5% de su valor original, el 18 “He hecho un plan de acción y lo he seguido”, el 29 “He pensado que hay gente que está peor” y el 4 “Me he centrado en los aspectos positivos de esta situación”. Estos cuatro elementos pertenecen al tipo de afrontamiento activo.

Al llevar a cabo este análisis factorial del CFA obtenemos 11 componentes o factores que explican el 75,64 % de la varianza, esto coincide con los 11 factores en los que está dividido desde un principio este cuestionario. Por lo que decidimos quedarnos con los once factores originales como factores válidos para la reducción

de factores de este cuestionario, con lo que sólo se alteran ciertos ítems de la escala de la que se parte.

Por lo que respecta al análisis descriptivo de los factores del CFA (tabla 36 en página 222) observamos que en los once factores el número de casos válidos es el 100%, que de estos once factores obtienen una media por encima del punto óptimo (3) los factores F1, F7 y F6, la media más alta se da en el factor 1 “Pensamiento positivo, esfuerzos activos”, con una media de 3,61 y una desviación típica de 0,83. Es decir, la gran mayoría de los participantes aplican bien o muy bien el pensamiento positivo y los esfuerzos activos, fundamentalmente cognitivos, como técnica de afrontamiento para contrarrestar el estrés.

Por otra parte, en la tabla 24 (página 197) observamos que los elementos que obtienen la media más alta son: el número 1 “Me he prometido conseguir algo positivo a partir de la situación” con un valor de 4,0, seguido por el número 25 “He intentado ver el lado positivo de de las cosas” con un valor de 3,9 y que tanto estos como la mayoría de los que le siguen en orden de importancia son del tipo de afrontamiento activo y de locus de control interno.

En la tabla 36 (página 222) observamos un valor para la media del factor F4 “Búsqueda de apoyo social” de 2,9, este es un valor alto que nos dice que gran parte de los participantes emplean conductas consistentes en pedir apoyo instrumental y emocional y búsqueda de personas que le solucionen o le ayuden a solucionar el problema, estas conductas entran dentro del tipo de afrontamiento activo consistente en conductas aproximativas al problema y tendentes a la resolución del problema.

En este punto expresamos nuestro acuerdo con Trujillo, Oviedo-Joekes y Vargas, (2001) que afirman que la presencia de apoyo social apropiado, fundamentalmente el “apoyo social percibido” más que el “apoyo real”, puede ayudar a amortiguar las experiencias estresantes, sin que todavía haya claridad suficiente, sobre cuáles son los mecanismos por los que se produce este efecto y qué tipo de apoyo social es el que debería considerarse apropiado.

Según los análisis de regresión múltiple que hemos realizado, donde la variable criterio es la media de cada participante en la EPVSPE y las variables predictoras son las 11 escalas de que está compuesto el CFA, tenemos que concluir que el CFA está linealmente relacionado con la EPVSPE, donde el 46,3% de la variable criterio viene explicada por las variables predictoras tomadas en su conjunto (tabla 203 en página 380).

De las 11 escalas del CFA, las que mejor explican esta relación lineal son la escala F3 "Pensamiento desiderativo, deseos de no ocurrencia", la F2 "Culpación de otros, alejamiento del estresor" y la F7 "Contabilización de ventajas" con unos valores de los coeficientes Beta estandarizados de 0,405, 0,327 y - 0,273 respectivamente (se tienen en cuenta los valores absolutos) (tabla 205 en página 382). Pero hemos de diferenciar entre las dos primeras, que corresponden a la forma de afrontamiento evitativo y tienen una relación directa, mientras que la tercera corresponde a la forma de afrontamiento activo y la relación es inversa.

Así, la relación detectada entre las dos primeras y la variable criterio es directa, esto es, cuanto más alto puntúen los participantes en estas dos escalas más estresante percibirán y valorarán la situación que nos ocupa. Por lo que respecta a la relación de la tercera con la variable criterio, esta es inversa, esto es, cuanto más alto puntúen los participantes en esta escala menos estresante percibirán y valorarán la situación que nos ocupa.

Estos resultados vienen a confirmar lo que dicen Sandín (1995) y Buceta, Bueno y Mas (2001), que las estrategias de afrontamiento activo, centradas en la solución del problema, búsqueda racional de soluciones, autocontrol y reevaluación positiva de la situación, incrementan la inmunidad y son más eficaces para lograr un buen ajuste. Los estilos de afrontamiento, más o menos estables, indican una disposición específica para hacer frente a las situaciones estresantes. Esta disposición puede afectar la valoración que las personas hacen de las situaciones potencialmente estresantes y de sus propios recursos para manejarlas.

Por otro lado, también estamos de acuerdo con los autores citados anteriormente en que la negación como estrategia de afrontamiento, la huida, la

evitación, la autoculpación y la confrontación irracional, aumentan la vulnerabilidad al estrés. Esta estrategia es favorable para el bienestar emocional en los momentos iniciales de la aparición de problemas que pueden tener consecuencias muy peligrosas para la persona, pero desfavorable a largo plazo, pues inhibe el desarrollo de conductas de autocuidado. El catastrofismo como tendencia a focalizar la atención sobre el problema y exagerar sus consecuencias, está asociado a la depresión y a la peor evolución de las enfermedades crónicas.

En este estudio (tablas 91 y 92 en página 271) hemos encontrado que el grupo de género femenino de la población de estudio obtiene valores inferiores que el grupo de género masculino en afrontamiento evitativo operativizado por medio del Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA), resultado que no esperábamos. Así que, teniendo en cuenta lo dicho en anteriores apartados, las personas que adoptan estilos de afrontamiento caracterizados por la evitación, la huída, la negación, la autoculpación y la confrontación irracional están aumentando su vulnerabilidad al estrés, es decir el grupo de género femenino obtendrá mejores resultados a la hora de afrontar el estrés, por lo que incrementarán su inmunidad hacia el mismo.

También hemos descubierto en este estudio que entre los grupos de EGB y Estudios universitarios y entre los grupos de FP y Estudios universitarios existen diferencias significativas en los valores obtenidos de afrontamiento evitativo del CFA, mientras que, para el resto de comparaciones por pares entre los distintos grupos de estudios realizados no existen diferencias significativas (ver tabla 108 en página 283). De tal forma que según los datos de la tabla 107 (página 282), el grupo de estudios universitarios es el que más alto puntúa en afrontamiento evitativo y por tanto será el grupo de estudios que peores resultados obtendrá a la hora de afrontar el estrés y, como consecuencia de lo anterior, sufrirán una mayor vulnerabilidad a las alteraciones de la salud debidas o relacionadas con el estrés.

Otro tanto nos hemos encontrado con respecto a los grupos de empleo. El empleo está explicando el 9,0% de la varianza de la media de afrontamiento evitativo en el CFA (tabla 111 página 286). Además, en la tabla 113 (Página 287) observamos que de entre todas las comparaciones a dos niveles, sólo el grupo de

empleo Oficial obtiene diferencias significativas a favor entre su media y la obtenida por el grupo Tropa no permanente, no siendo así para con los grupos de Tropa permanente y Suboficial donde las diferencias no son significativas; igual que en el resto de comparaciones. Aunque observando la figura 23 (página 290) vemos que existe una relación lineal ascendente, de tal forma que a mayor empleo más alta es la media en el tipo de afrontamiento evitativo. Así, podemos concluir que cuanto más alto es el empleo ostentado mayor será la vulnerabilidad experimentada al estrés, es decir, mayor será la vulnerabilidad a las alteraciones de la salud debidas o relacionadas con el estrés.

Con respecto al locus de control, observamos en la tabla 120 (página 293), que el locus de control está explicando el 10,6% de la varianza de la media de afrontamiento evitativo en el CFA. Y en la tabla 122 (página 294) de comparaciones por pares para las medias de afrontamiento evitativo en el CFA obtenidas por los grupos de locus de control interno y externo, podemos observar que existe una diferencia significativa a favor del grupo interno. Es decir, el grupo de locus de control interno obtiene medias de afrontamiento evitativo en el CFA superiores a las del grupo de locus de control externo. Esto puede resultar contradictorio ya que, si bien el locus de control interno puede influir reduciendo la vulnerabilidad al estrés e incluso reducir la severidad de sus efectos negativos, como ya se ha dicho, el tipo de afrontamiento evitativo puede aumentarla. Aunque también viene apoyado por una conclusión anterior en la que concluíamos que el locus de control externo hace disminuir la percepción y valoración de las situaciones potencialmente estresantes, lo que incidirá de forma positiva en la menor incidencia de las enfermedades y problemas de salud relacionados con el estrés.

Otro resultado importante que hemos hallado en este estudio es que al hacer el análisis de regresión lineal utilizando como VD “puntuación total CECE” y como VI,s “puntuación total ESVE”, “puntuación total EPVSPE” y “puntuación total CFA” en la tabla 142 (página 311) observamos que todas las correlaciones entre pares, tanto de la VD con las VI,s como de estas entre ellas mismas, son significativas, es decir, que existe relación lineal significativa entre todas las variables.

Respecto al análisis factorial varimax del CECE, para el cien por cien de los casos, observamos en la tabla de varianza total explicada (tabla 29 en página 205) que obtenemos 15 componentes o factores que explican el 77,554 % de la varianza total, lo que es bastante aceptable. Ahora bien, como este cuestionario está compuesto por seis subescalas, nos centraremos en estas seis subescalas en vez de en los once factores obtenidos.

Centrándonos ahora en el análisis descriptivo (tabla 28 en página 204) de los elementos del Cuestionario de Efectos y Costes del Estrés (CECE), observamos que los elementos que puntúan más alto son: el número 39 “Beber y/o fumar en exceso” que obtiene un 71,8%, el número 1 “Ansiedad” que obtiene un 70,9%, el número 14 “Tensión mental y muscular” que obtiene un 66,4% y el número 15 “Nerviosismo” que obtiene un 60%.

Con estos resultados tenemos que expresar nuestro acuerdo con Buceta y Bueno (1996) y Buceta, Bueno y Mas (2000 y 2001) cuando afirman que el estrés es uno de los factores de riesgo relacionados con las alteraciones de la salud, contribuyendo además, a favorecer indirectamente la presencia de otros factores de riesgo relevantes como la hipertensión, y a modificar los hábitos relacionados con la salud promoviendo el aumento de conductas no saludables como la conducta de fumar, beber, comer en exceso, etc.

También hemos de estar de acuerdo con Labrador y Crespo (1993) y Bueno y Buceta (1997) cuando afirman que el estrés puede causar alteraciones en los sistemas fisiológicos, produciendo una alta activación fisiológica que mantenida en el tiempo puede ocasionar disfunciones psicofisiológicas o psicosomáticas, tales como dolores de cabeza tensionales, problemas cardiovasculares, problemas digestivos, etc.

Además estamos de acuerdo con Peurifoy (1993) y Cano-Vindel (2002) en su afirmación de que el estrés puede producir modificaciones cognitivas que pueden afectar a la conducta, las emociones y la salud, de tal forma que el estrés puede desbordar a la persona de manera que comience a desarrollar una serie de sesgos o errores cognitivos en la interpretación de su actividad fisiológica, de su conducta, de

sus pensamientos o de algunas situaciones que a su vez le lleven a adquirir una serie de temores irracionales, fobias, etc., que de por sí son un problema de salud, esto es, trastornos de ansiedad, pero que a su vez pueden seguir deteriorando la salud de otras formas.

5.1.- CONCLUSIONES.

Teniendo en cuenta los objetivos y planteamientos de esta investigación y una vez analizados los resultados, estamos en condiciones de comprobar el grado de cumplimiento o no de los objetivos globales de la investigación, así como, de verificar o refutar los planteamientos de la misma y de llegar a una serie de conclusiones que expresamos a continuación.

Por lo que respecta al objetivo de la construcción y adaptación de escalas y cuestionarios, podemos decir que este objetivo se ha cumplido con la construcción de la Batería de Escalas y Cuestionarios Final (BECF) (compuesta por una portada con las instrucciones y las diferentes escalas y cuestionarios), plantilla de corrección de la Escala de Sucesos Vitales Estresantes (ESVE) y de la Escala de Percepción y Valoración de Situaciones Potencialmente Estresantes (EPVPSE), plantilla de corrección del Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA), plantilla de corrección del Cuestionario de Efectos y Costes del Estrés (CECE) y una Hoja de Respuestas. De esta BECF se han construido 12 formas distintas para evitar los efectos secuenciales de orden y transferencia en su aplicación.

Una vez aplicada la batería a los participantes se ha comprobado que no ha existido ningún problema en cuanto a su comprensión, por lo que, teniendo en cuenta la heterogeneidad de la muestra en lo que a nivel sociocultural se refiere, hemos de concluir que ésta se ha construido de manera satisfactoria para el entendimiento y comprensión de la población a la que está dirigida.

Por lo que se refiere al objetivo de estudio de las propiedades de la medida de los instrumentos que componen la Batería de Escalas y Cuestionarios Final (BECF) utilizada en esta investigación, hemos hecho un análisis individual de cada una de las escalas y cuestionarios. Comenzando por la Escala de Sucesos Vitales Estresantes (ESVE), que se trata de una adaptación basada en la adaptación al castellano realizada por González de Rivera y Morera (1983) del "Recent Life Changes Questionnaire (RLCQ)" de Holmes y Rahe. Tanto la escala original de

Holmes y Rahe como la adaptación al castellano de la misma, llevada a cabo por González de Rivera y Morera, están ampliamente reconocidas por profesionales e investigadores de la Psicología, ambas cuentan con una fiabilidad y una validez muy aceptables. Nuestra adaptación consta de 24 ítems de respuesta dicotómica (sí/no) y con ella hemos tratado de evaluar las fuentes de estrés en el ámbito natural dentro del factor situacional como posible generador de estrés a la especial situación que nos ocupa.

Sin embargo, dada la alta fiabilidad que presentan sus predecesoras y debido al cuidadoso proceso de adaptación, pensamos que la fiabilidad no sufriría grandes cambios. Creemos que **esta escala cumple con los requisitos mínimos para ser utilizada con confianza en esta investigación** para medir el efecto de sucesos estresores a los que la persona ha estado sometida durante fechas inmediatamente anteriores a la fecha en que le comunicaron que formaría parte en esta Operación de Mantenimiento de la Paz (OMP) en Irak.

En cuanto a la Escala de Percepción y Valoración de Situaciones Potencialmente Estresantes (EPVSPE), decir que se construye específicamente para la situación en la que se va a aplicar, con el propósito de, como su propio nombre indica, evaluar cómo perciben y valoran los participantes la situación actual (la propia OMP en Irak). Por lo tanto se trata de una escala de elaboración propia. Se hizo un análisis previo de la fiabilidad por el método test-retest con un intervalo de 15 días entre la primera y segunda aplicación y dos mitades con una muestra de 30 participantes y posteriormente con la muestra total de la investigación, por el método de las dos mitades y el estadístico de Cronbach, concluyéndose que la escala mide lo mismo pasado el tiempo. Es decir, la medida no se ve afectada por el tiempo, o lo que es lo mismo, esta escala tiene buena estabilidad. Así mismo, podemos decir que esta escala tiene un buen grado de precisión de la medida ya que el 84% de la varianza de la escala se debe a lo que los ítems tienen en común.

Con el análisis factorial exploratorio de la EPVSPE hemos comprobado que los factores hallados: *cambios vitales, decisión, responsabilidad, sentimientos negativos, dependencia nociva, evaluación-valoración y conflictividad*, son precisamente los componentes que más influyen en el estrés.

Por todo ello, hemos de concluir que **la Escala de Percepción y Valoración de Situaciones Potencialmente Estresantes (EPVSPE) presenta una fiabilidad que nos da cierta garantía para ser usada en esta investigación y que mide lo que tiene que medir.** Es decir, evalúa los aspectos cognitivos implicados en la respuesta de estrés, considerándose el factor personal como posible generador de estrés, o lo que es lo mismo, mide la percepción y valoración de la situación potencialmente estresante que tienen los participantes que forman parte del contingente de las FAS españolas en Operación de Mantenimiento de la Paz en Irak. Sin embargo, en futuras investigaciones que pretendan utilizar esta escala se debería estudiar la validez de la misma.

Continuamos ahora con el Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA), diremos que se trata de una adaptación a la especial circunstancia en que se desarrolla esta investigación del “Cuestionario de Formas de Afrontamiento de Acontecimientos Estresantes” (CEA), adaptado para población española, por (Rodríguez-Marín y cols., 1992), construido, a su vez, a partir de las revisiones del W.C.C.L. (Ways of Coping Checklist) llevadas a cabo por Folkman y Lazarus (1980, 1985), Folkman y cols. (1986a) y Vitaliano y cols. (1985).

A pesar de que su predecesor cuenta con una fiabilidad aceptable, tanto del cuestionario al completo como de cada una de sus escalas, y con una validez convergente y discriminante, bastante aceptables, teníamos que proceder a su adaptación ya que el CEA se ha mostrado como un instrumento útil para evaluar las formas de afrontar el estrés en una población general, pero necesitábamos un cuestionario que en las condiciones de este estudio nos permitiera medir la manera en que los participantes acostumbran a afrontar las situaciones estresantes, o lo que es lo mismo, medir los aspectos psicológicos implicados en la respuesta de estrés dentro del factor personal como posible generador de estrés.

Se realiza el correspondiente análisis de la fiabilidad y obtenemos un valor para el coeficiente de fiabilidad mejor que el de su predecesor y en cuanto a la estructura factorial hallamos que este cuestionario se compone de once factores que se corresponden con los factores de los que se componía su predecesor:

- F1 Pensamiento positivo, esfuerzos activos.
- F2 Culpación de otros, alejamiento del estresor.
- F3 Pensamiento desiderativo, deseos de no ocurrencia.
- F4 Búsqueda de apoyo social.
- F5 Búsqueda de soluciones.
- F6 Represión emocional, rechazo o evitación de la expresión de sentimientos.
- F7 Contabilización de ventajas
- F8 Religiosidad, prácticas religiosas como solución.
- F9 Autoculpación.
- F10 Resignación, inmovilización, aceptación del problema.
- F11 Escape, conductas de huida.

Así, podemos concluir que este cuestionario tiene un alto grado de precisión de la medida sin que le afecte el paso del tiempo, discrimina adecuadamente y tiene una buena consistencia interna. Además, como se ha podido comprobar con los datos obtenidos, nuestra adaptación de este cuestionario ha sido no sólo exitosa sino que hemos obtenido mayor fiabilidad que su predecesor. Por lo tanto, pensamos que **el CFA cumple realmente el propósito para el que fue elaborado, esto es, medir los aspectos psicológicos implicados en la respuesta de estrés dentro del factor personal como posible generador de estrés**, más concretamente, medir la manera en que los componentes del contingente de las FAS españolas en Operación de Mantenimiento de la Paz en Irak acostumbran a afrontar las situaciones estresantes y que los datos avalan la posible utilización de este cuestionario.

Y en último lugar, por lo que respecta al análisis individual de cada una de las escalas y cuestionarios de la BECF, llegamos al Cuestionario de Efectos y Costes del Estrés (CECE) que, como ya se dijo en un apartado anterior, es de elaboración propia y se construye para intentar averiguar qué tipo o tipos de efectos y costes sobre la salud ha producido el tener que formar parte del contingente español en

esta misión, entendiendo esta como una situación estresante que provoca respuestas de estrés frecuentes, intensas o duraderas. Este cuestionario de autoevaluación, como el caso de la ESVE, es de respuesta dicotómica (sí/no) y debido a que sólo tiene sentido aplicarse después de permanecer un cierto tiempo en las condiciones de la investigación, no se dispuso del tiempo suficiente para llevar a cabo el correspondiente estudio de la fiabilidad.

También se ha cumplido el objetivo de la valoración de los niveles de estrés de los participantes anterior a formar parte del contingente de las FAS españolas en Operación de Mantenimiento de la Paz en Irak. Para su cuantificación se ha utilizado la Escala de Sucesos Vitales Estresantes (ESVE), y con ella hemos evaluado las fuentes de estrés en el ámbito natural dentro del factor situacional como posible generador de estrés, más concretamente, hemos medido el efecto de los sucesos estresores a los que los participantes han estado sometidos durante los seis meses inmediatamente anteriores a la fecha en que le comunicaron que formarían parte del contingente de las FAS españolas en OMP en Irak.

Según el análisis de frecuencias de las puntuaciones totales de la ESVE (tabla 31 en página 215), **el 10,9% de los participantes han estado bastante sometidos o excesivamente sometidos a estrés** durante los seis meses anteriores a la formación del contingente para esta misión, lo que equivale a decir que **estas personas tienen un 80% de riesgo de sufrir alteraciones físicas o psíquicas debidas o relacionadas con el estrés**. Como se puede apreciar en estos datos, hay un porcentaje importante de participantes que han estado sometidos o excesivamente sometidos a estrés antes de formar parte del contingente y por ello tenemos que concluir que **se está corriendo un riesgo innecesario** debido a las posibles bajas ocasionadas o relacionadas con el estrés, ya que estos casos deberían haberse detectado en territorio nacional y haber sido excluidos del contingente.

En cuanto al objetivo de verificar si la situación estudiada es valorada y percibida por los participantes como estresante, utilizamos la Escala de Percepción y Valoración de Situaciones Potencialmente Estresantes (EPVSPE). Según el análisis de frecuencias de las puntuaciones totales de esta escala (tabla 33 en página 217)

el 5,4% de los participantes valora y percibe la situación como poco o nada estresante, mientras que, el 12,7% de los participantes valoran y perciben la situación como estresante y **el 81,8% de los participantes valoran y perciben la situación como bastante o muy estresante.**

Por lo tanto, podemos concluir que realmente la situación que nos ocupa (formar parte del contingente de las FAS españolas desplazado a Irak actuando en misión de Operación de Mantenimiento de la Paz) es bastante o muy estresante para la población de esta investigación (como era de esperar por las condiciones de inseguridad, sobreesfuerzo, desagradables, incómodas, hacinamiento, restricciones, etc.).

Así estamos en condiciones de concluir que, en esta investigación, el factor situacional como elemento desencadenante de las manifestaciones de estrés está influyendo negativamente y de forma muy significativa, al menos, en el 81,8 % de los participantes de esta OMP.

Por lo tanto, y en base a nuestra concepción y base teórica del estrés, esta situación es un elemento que incide en los aspectos cognitivos (al ser interpretada por cada participante de una manera personal) implicados en la respuesta de estrés dentro del factor personal que podrá repercutir o estar relacionada con las alteraciones de la salud de la población del estudio.

Asimismo, según el análisis descriptivo de los elementos de la EPVSPE (tabla 32 en página 216), observamos que los elementos que más influyen en que los participantes valoren y perciban esta situación como estresante, por orden de importancia, son: el elemento número 1 “Esta situación ha supuesto un cambio significativo en tu vida cotidiana”, el elemento número 19 “Mi trabajo implica mucha responsabilidad”, el elemento número 5 “Mis compañeros y jefes no valoran mi trabajo”, el elemento número 21 “Mi trabajo no depende de la decisión de los demás”, el elemento número 2 “Hay cosas que atentan contra mis principios, valores y creencias”, el elemento número 18 “Las tareas que tengo que realizar requieren una actividad física intensa o una máxima concentración”, el elemento número 25 “Habitualmente no dependo de mis compañeros para cumplir las misiones”, el

elemento número 10 “Esta situación es incierta, ambigua, e incómoda”, el elemento número 3 “Estoy desarrollando un sobreesfuerzo para adaptarme y manejar esta situación” y el elemento número 6 “Habitualmente no estoy sometido a situaciones desagradables”.

Por otra parte, respecto a la influencia de los factores de esta escala en que los participantes perciban y valoren esta situación como estresante (tabla 34 en página 219), observamos que, en función de la media obtenida por los mismos, el orden de mayor a menor influencia es el que sigue: *Responsabilidad, Dependencia nociva, Evaluación-Valoración, Cambios vitales, Decisión, Conflictividad y Sentimientos negativos*. Estos datos son muy reveladores ya que podemos llegar a la conclusión que **en situaciones de esta índole la responsabilidad, la dependencia nociva y la evaluación-valoración parecen ser factores más determinantes en la percepción y valoración de situaciones estresantes que los cambios vitales**, que en otras circunstancias y según la mayoría de autores es el factor más determinante en la aparición de estrés.

Pasamos ahora a comprobar el cumplimiento del objetivo valoración de las formas de afrontamiento que utilizan los participantes, para lo que utilizaremos el Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA). Recordemos que con él CFA se intenta medir la manera en que los participantes acostumbran a afrontar las situaciones estresantes, es decir, qué tipos de pensamientos y conductas desarrollan éstos en situaciones problemáticas. El objeto de este cuestionario es estudiar la variabilidad individual, en cuanto a la forma de afrontar las situaciones, como una de las claves necesarias para conocer el por qué ante unas mismas condiciones y situaciones algunas personas desarrollan estrés y otras no.

Según el análisis descriptivo de los factores del Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) (tabla 36 en página 222), los factores que más alta puntuación obtienen son: “Búsqueda de apoyo social”, “Pensamiento desiderativo, deseos de no ocurrencia”, “Represión emocional, rechazo o evitación de la expresión de sentimientos”, “Contabilización de ventajas” y “Pensamiento positivo, esfuerzos activos” con medias 2,90, 2,95, 3,16, 3,35 y 3,61 respectivamente.

Así, podemos concluir que **la mayoría de los participantes aplican bien el pensamiento positivo, los esfuerzos activos** (fundamentalmente cognitivos), **la contabilización de ventajas** (respuestas cognitivas de comparación con hipotéticas situaciones peores o con otras personas en peores condiciones) y en menor medida que los anteriores **la búsqueda de apoyo social**, como técnicas de afrontamiento, dentro de la forma activa de afrontamiento, para contrarrestar el estrés psicosocial producido por los sucesos estresantes. Mientras que como técnicas de afrontamiento del tipo evitativo los participantes suelen emplear la represión emocional (rechazo o evitación de la expresión de sentimientos) y el pensamiento desiderativo (deseos de no ocurrencia del problema y/o sus consecuencias).

Según los valores arrojados por la tabla 37 (página 223) de los estadísticos de Forma de Afrontamiento, podemos observar que el estilo de afrontamiento activo es el utilizado por 49 participantes (44,5%), mientras que el estilo de afrontamiento evitativo es utilizado por 61 participantes (55,5%). Es decir, que hay una mayoría no significativa de participantes que utilizan la forma de afrontamiento evitativo. Recordemos que las 11 subescalas de que consta el cuestionario de formas de afrontamiento, están divididas de la siguiente forma:

- *Afrontamiento activo*. Consiste en conductas aproximativas al problema, tendentes a la resolución del mismo y está compuesto por los siguientes factores: F1. “Pensamientos positivos” (indica esfuerzos activos, fundamentalmente cognitivos, centrados en visualizar el problema de modo positivo); F4. “Búsqueda de apoyo social” (indica conductas consistentes en pedir apoyo instrumental y emocional, búsqueda de personas que solucionen el problema o le ayuden a solucionarlo, etc.); F5. “Búsqueda de soluciones” (hace referencia a conductas aproximativas al problema consistentes en la información, planificación y el planteamiento de posibilidades. La propia persona intenta solucionar el problema); F7. “Contabilización de ventajas” (expresa respuestas cognitivas de la persona, que se aproxima al problema, comparándolo con una hipotética situación peor, en su caso o en el de otras personas); y, F8. “Religiosidad” (indica conductas aproximativas al problema por medio de prácticas

religiosas, en la creencia de que sólo un ser supremo puede solucionar o ayudarlo a solucionar el problema).

- *Afrontamiento evitativo.* Consiste en conductas que no afrontan el problema, que muestran pasividad en cuanto a su resolución y está formado por los siguientes factores: F2. “Culpación de otros” (indica que la persona culpa a otras personas del problema y/o de sus consecuencias, lo que supone un alejamiento del estresor); F3. “Pensamiento desiderativo” (expresa deseos acerca de la no ocurrencia del problema y/o de sus consecuencias); F6. “Represión emocional” (refleja rechazo o evitación de la expresión de sentimientos y/o de pensamientos acerca del problema a otras personas); F9. “Autoculpación” (expresa que la persona se centra en su responsabilidad en el inicio u origen del problema); F10. “Resignación” (expresa aceptación-resignación ante el problema, es decir indica inmovilización); y, F11. “Escape” (refleja situaciones o conductas de huida ante el problema).

Como ya se ha dicho en anteriores apartados, las personas que adoptan estilos de afrontamiento caracterizados por la evitación, la huída, la negación, la autoculpación y la confrontación irracional están aumentando su vulnerabilidad al estrés, mientras que, las personas que adoptan estilos caracterizados por el afrontamiento activo, la evaluación positiva y la búsqueda racional de soluciones, incrementan la inmunidad hacia el mismo.

Así, podemos concluir que **prácticamente la mitad de los participantes utilizan la forma activa de afrontamiento y la otra mitad utilizan la forma evitativa de afrontamiento.** Es decir, la población de estudio se distribuye casi al cincuenta por ciento en las dos formas de afrontamiento (tipos de pensamientos y conductas que desarrollan éstos en situaciones problemáticas) lo que quiere decir que, en función del estilo de afrontamiento utilizado, la mitad de la población de estudio aumentará su vulnerabilidad al estrés, mientras que la otra mitad la disminuirá.

Según los valores arrojados por la tabla 38 (página 226) de los estadísticos de Locus de Control, podemos observar que el locus de control interno es utilizado por 98 participantes (89,1%), mientras que el locus de control externo es utilizado solamente por 12 participantes (10,9%). Es decir, los participantes de la población de estudio utilizan mayoritariamente el locus de control interno.

Como ya se ha dicho en apartados anteriores, los factores 4 y 5 del CFA no se corresponden claramente con ningún tipo de locus de control, mientras que el resto de factores se distribuyen como sigue:

- *Locus de control interno*: F1. “Pensamientos positivos”; F2. “Culpación de otros”; F3. “Pensamiento desiderativo”; F9. “Autoculpación”; y F11. “Escape”.
- *Locus de control externo*: F6. “Represión emocional”; F7. “Contabilización de ventajas”; F8. “Religiosidad”; y, F10. “Resignación”.

Todos ellos son aspectos psicológicos implicados en la respuesta de estrés dentro del factor personal como posible generador de estrés, de tal forma que los participantes que utilicen la forma interna de locus de control estarán reduciendo la vulnerabilidad al estrés e incluso reduciendo la severidad de sus efectos negativos, debido a que consideraran que si las consecuencias de la conducta dependen de él, también los factores que la generan dependerán de su persona. Por su parte, los participantes que utilicen la forma externa de locus de control se percibirán como portadores de una baja capacidad de control del medio, por lo que serán más vulnerables en su afrontamiento a los eventos estresantes y atribuirán los resultados obtenidos a fuerzas externas que están fuera de su control; así, estarán aumentando la vulnerabilidad al estrés e incluso elevando la severidad de sus efectos negativos.

Así pues, hemos de concluir que **la mayoría de la población de estudio utiliza la forma interna del locus de control y esto influye en la disminución de la vulnerabilidad al estrés** así como en la reducción de la severidad de sus efectos negativos.

Por todo lo anterior, hemos de concluir que en general, **las personas de la población de estudio utilizan aceptablemente las formas o estilos de afrontamiento**, por lo que este factor incidirá de forma positiva evitando en parte las posibles alteraciones de la salud debidas o relacionadas con sucesos estresantes. Aún así, no se debería olvidar la preparación de los componentes de las FAS en futuras OMP en cuanto a las formas y estilos de afrontamiento para una mejor tolerancia a las situaciones estresantes.

Ahora, para comprobar el objetivo de valoración de la salud que muestran los participantes, utilizaremos el Cuestionario de Efectos y Costes del Estrés (CECE). En el análisis de estadísticos descriptivos del CECE (tabla 28 en página 204) se observa, que en lo referente a los costes del estrés que más participantes refieren su aparición o aumento desde el momento en que fueron informados de que formarían parte del contingente del estudio, como **un alto porcentaje de participantes (71.8%) expresan beber y/o fumar en exceso** (a pesar de estar prohibido el consumo de alcohol en la operación que nos ocupa). También observamos **altos porcentajes de participantes que refieren aparición o aumento en ansiedad con un 70.9%, en tensión muscular con el 66,4%, en nerviosismo con un 60,0%, en trastornos gástricos con un 57,3% y en la irritabilidad con un 50,9%**.

Según el análisis de los efectos CECE (Tabla 39 en página 228) y obviando lo obtenido en el “efecto organizacional” que sólo tiene un elemento y no es de nuestro interés en este estudio, observamos que no hay valores porcentuales muy altos en el resto de efectos, el factor con valor de media más bajo es el “Efecto fisiológico” con un valor de 18,18, mientras que existen factores con valores de media más altos, como son los “Efectos conductuales”, los “Efectos subjetivos” y los “Efectos totales” con medias 24,21, 33,69, y 25,86, respectivamente.

Por lo que, tenemos que concluir, con cierta cautela, al no haber efectuado una medición anterior a la participación en la OMP y otra pasado el tiempo, que **la población de estudio a experimentado aparición o aumento de los efectos conductuales** (beber y/o fumar en exceso), **de los efectos subjetivos** (ansiedad, tensión muscular y nerviosismo) **y de los efectos de salud** (trastornos gástricos). Pensamos que no se producen más alteraciones de la salud debidas o relacionadas

con el estrés, por las razones anteriormente argumentadas y que, como vimos anteriormente, los participantes del estudio utilizan aceptablemente las formas o estilos de afrontamiento de los sucesos estresantes, por lo que este factor incidirá de forma positiva evitando la aparición o el aumento de los efectos de los sucesos estresantes.

Ahora, trataremos de refutar o verificar el planteamiento de que las variables sociodemográficas de este estudio como: el género, el estado civil, la edad, los estudios realizados, el empleo ostentado, y el puesto de trabajo no influyen en la forma en que los participantes perciben y valoran las situaciones potencialmente estresantes. Comenzando por el género, nos serviremos del análisis de varianza unifactorial (ANOVA) tomando como variable dependiente (VD) la media en cada participante de la EPVSPE y como variable independiente (VI) el género. Observando los datos obtenidos en la tabla 50 (página 237) de las pruebas de los efectos inter-sujetos, tenemos que la variable género explica el 9,3% de la varianza de la VD. Por lo que, hemos de concluir que el género influye en la percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes.

Pero podemos ir más lejos, ya que en el mismo análisis y observando la tabla 51 de medias marginales estimadas y la figura 10 (página 238), vemos que ante una misma situación, el género masculino tiende a percibir y valorar la situación de estudio como más estresante que el género femenino. Por lo que, debemos dar por refutado este planteamiento y concluir que ante una misma situación potencialmente estresante **los participantes de género masculino perciben y valoran estas situaciones como más estresantes que los participantes de género femenino**. También, podemos sacar como conclusión que de entre la población de la investigación, los participantes del grupo de género masculino sufrirán una mayor incidencia de las enfermedades y problemas de salud causados o relacionados con el estrés que los participantes del grupo de género femenino.

Continuando ahora con la variable estado civil de los participantes y utilizando el mismo tipo de análisis pero como VI el estado civil (casado, convivencia en pareja o soltero, separado, viudo), trataremos de refutar o verificar que el estado civil no influye en la forma en que los participantes perciben y valoran las situaciones

potencialmente estresantes. Según los datos arrojados en la tabla 54 (página 240) de las pruebas de los efectos inter-sujetos, podemos observar que los distintos grupos de esta variable no obtienen medias en la EPVSPE significativamente diferentes. Por lo que, tenemos que dar por verificado este planteamiento y concluir que el estado civil no afecta en la percepción y valoración de la OMP en Irak como estresante.

Por otro lado, con el mismo análisis y misma VD que el caso anterior, pero ahora, utilizando como VI la edad, trataremos de refutar o verificar que la edad de los participantes no influye en la forma en que estos perciben y valoran las situaciones potencialmente estresantes. Según los valores arrojados en la tabla 58 (página 243) de las pruebas de los efectos inter-sujetos, tenemos que concluir que la variable edad está explicando el 16,5% de la varianza de la VD, esto es, la edad influye en la percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes, de forma que ante una misma situación, los grupos de edad de 20 a 27 y de 36 a 43 años tienden a percibirla y valorarla como menos estresante que los grupos de edad de 28 a 35 y de 44 a 52 años. Con estos resultados **no podemos concluir que exista una relación directa y creciente entre la edad y la percepción y valoración de la situación como estresante. Sin embargo**, el planteamiento queda refutado, ya que **los distintos grupos de edad difieren en la forma en que perciben y valoran la situación de estudio.**

Lo mismo que en el caso de VI estado civil, ahora con VI estudios realizados, trataremos de refutar o verificar que los estudios realizados por los participantes no influyen en la forma en que estos perciben y valoran las situaciones potencialmente estresantes. Según los datos arrojados en la tabla 64 (página 248) de la prueba de los efectos Inter-sujeto, los distintos grupos de esta variable obtienen medias en la EPVSPE que no son significativamente diferentes. Sin embargo, en la figura 13 (página 249) observamos que los grupos de participantes con estudios realizados correspondientes a la EGB, FP y BUP, CUO y Selectividad obtienen un valor de media marginal estimada casi idéntica, mientras que, el grupo de estudios universitarios obtiene un valor de media marginal estimada algo superior al resto. Por lo que, con cierta cautela, tenemos que dar por refutado este planteamiento y

concluir que **los participantes con estudios universitarios son los que más estresante perciben y valoran la participación en la OMP en Irak.**

Ahora, sirviéndonos del análisis de varianza unifactorial (ANOVA) tomando como VD la media en cada participante de la EPVSPE y como VI el empleo de los participantes, trataremos de refutar o verificar que el empleo ostentado por los participantes no influye en la forma en que estos perciben y valoran las situaciones potencialmente estresantes. Según los datos arrojados en la tabla 68 (página 251) de las pruebas de los efectos inter-sujetos podemos observar que el modelo explica muy poco o nada de la variación observada en la variable dependiente. En la misma tabla, observamos que los distintos grupos de esta variable obtienen medias en la EPVSPE que no son significativamente diferentes. Como en el caso anterior, en la figura 14 (página 252) observamos que los grupos de participantes con empleos de tropa no permanente, tropa permanente y suboficial obtienen un valor de media marginal estimada casi idéntica, mientras que, el grupo de empleo oficial obtiene un valor de media marginal estimada algo superior al resto. Por lo que, tenemos que concluir que el empleo que ostentan los participantes no tiene una relación directa con la percepción y valoración de las situaciones potencialmente estresantes. Ahora bien, con cierta cautela podemos afirmar que **los participantes con empleo de Oficial son los que más estresante perciben y valoran la participación en la OMP en Irak**, con lo que queda refutado este planteamiento.

Aquí, hay que hacer notar que los resultados obtenidos, así como las conclusiones a las que hemos llegado, en los dos casos anteriores son muy similares y pueden tener su explicación, habida cuenta de que los participantes que tienen cursados estudios universitarios son en su mayoría los pertenecientes al grupo de empleo de Oficial.

Por lo que se refiere a la verificación o refutación que el puesto de trabajo ocupado por los participantes no influye en la valoración y percepción que hacen los mismos sobre lo estresante de la OMP de estudio, utilizaremos el análisis de varianza unifactorial (ANOVA) tomando como VD la media en cada participante de la EPVSPE y como VI el puesto de trabajo de los participantes. Observando los datos de la tabla 72 (página 254) de prueba de los efectos inter-sujetos, hemos de concluir

que el modelo no explica la variación observada en la variable dependiente, es decir, el puesto de trabajo desempeñado por los participantes de esta investigación no está relacionado con la percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes. Por lo que, tenemos que dar por verificado este planteamiento y concluir que **el puesto de trabajo ocupado por los participantes no afecta para nada a la percepción y valoración que estos hacen de la OMP en Irak como situación potencialmente estresante.**

Continuamos tratando de refutar o verificar que los participantes de esta investigación que utilizan la forma de afrontamiento activa perciben y valoran las situaciones potencialmente estresantes como menos estresantes que aquellos que utilizan la forma evitativa de afrontamiento. Para ello, utilizaremos el análisis de varianza unifactorial (ANOVA) tomando como VD la media en cada participante de la EPVSPE y como VI forma de afrontamiento. Según los datos arrojados en la tabla 76 (página 257) de prueba de los efectos inter-sujetos, la forma de afrontamiento está explicando el 5,2% de la varianza de la VD, por lo que tenemos que dar por refutado este planteamiento y concluir que la variable forma de afrontamiento, influye en la percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes, de tal forma, que ante una misma situación, los participantes que utilizan la forma activa de afrontamiento tienden a percibirla y valorarla como menos estresante que los participantes que utilizan la forma evitativa de afrontamiento. Por lo que, podemos concluir que **la forma activa de afrontamiento hace disminuir la percepción y valoración de las situaciones potencialmente estresantes**, lo que incidirá de forma positiva en la menor incidencia de las enfermedades y problemas de salud relacionados con el estrés.

Siguiendo con la tarea de refutar o verificar los planteamientos anteriormente hechos, nos toca ahora el planteamiento de los participantes que poseen un locus de control de tipo interno perciben y valoran las situaciones potencialmente estresantes como más estresantes que aquellos que poseen un locus de control de tipo externo. Para ello, utilizaremos el análisis de varianza unifactorial (ANOVA) tomando como VD la media en cada participante de la EPVSPE y como VI locus de control. Observamos que la inmensa mayoría de la muestra utiliza el locus de control interno (tabla 78 en página 259). Y según los valores arrojados en las tablas 80 y 81

(página 260) de las pruebas de los efectos inter-sujetos y de medias marginales estimadas, tenemos que concluir que la variable locus de control está explicando el 15,5% de la varianza de la VD, esto es, el locus de control influye de manera importante en la percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes, de forma que ante una misma situación, los participantes que utilizan la forma interna del locus de control tienden a percibirla y valorarla como más estresante que los participantes que utilizan la forma externa del locus de control. Por lo que, tenemos que dar por verificado este planteamiento y concluir que **el locus de control externo hace disminuir la percepción y valoración de las situaciones potencialmente estresantes**, lo que incidirá de forma positiva en la menor incidencia de las enfermedades y alteraciones de la salud debidas o relacionadas con el estrés.

Otro planteamiento a refutar o verificar es el siguiente, los participantes que poseen un locus de control de tipo interno y además utilizan la forma evitativa de afrontamiento perciben y valoran las situaciones potencialmente estresantes como más estresantes que aquellos que poseen un locus de control de tipo externo y además utilizan la forma activa de afrontamiento. Utilizando el análisis de varianza unifactorial (ANOVA) tomando como VD la media en cada participante de la EPVSPE, pero ahora, utilizando la media de forma de afrontamiento y locus de control como VI,s. En la tabla 84 (página 264) de prueba de los efectos inter-sujetos, podemos observar que las dos VI,s tomadas juntas explican el 19,6% de la varianza total de la VD. Según los datos de la tabla 85 (página 265) de las medias marginales estimadas, podemos observar que **los participantes que teniendo un locus de control interno emplean la forma de afrontamiento evitativo son los que perciben y valoran la OMP en Irak como más estresante**. Por lo que, hemos de dar por verificado este planteamiento y concluir que todos aquellos participantes que tengan un locus de control interno y además utilicen la forma de afrontamiento evitativa serán más propensos a sufrir alteraciones de la salud debidas o relacionadas con el estrés, que los que tengan un locus de control externo y forma de afrontamiento activa.

Continuamos tratando de refutar o verificar el siguiente planteamiento: los participantes que antes de la misión han estado sometidos o muy sometidos a estrés

percibirán y valorarán la situación de estudio como más estresante que el resto de participantes. Para ello utilizaremos el mismo tipo de análisis y misma VD (media en cada participante de la EPVSPE), pero ahora con estrés antes de la misión como VI, operativizado a través de la puntuación total factorizada en la Escala de Situaciones Vitales Estresantes (ESVE). En la tabla 88 (página 267) de pruebas de los efectos inter-sujetos, observamos que el sometimiento o padecimiento de los participantes a estrés anterior a la participación el OMP en Irak, influye en la puntuación que obtienen a posteriori los mismos participantes en la EPVSPE. Más concretamente, podemos decir que esta VI está explicando el 13,1% de la varianza de la VD y que existe una relación directa y positiva entre ambas variables. Así pues, hemos de dar por verificado este planteamiento y concluir que **a mayor sometimiento de los participantes a estrés antes de la misión más estresante será percibida y valorada la situación del estudio por los mismos.**

Así pues, se cumple una primera condición, mayor sometimiento a estrés antes de la misión, que condiciona a otra, más estresante será la percepción y valoración de la situación potencialmente estresante y ambas a su vez, como hemos concluido anteriormente, influyen o inciden en una mayor incidencia de las alteraciones y problemas de salud relacionados con el estrés.

Utilizando el análisis de regresión con VD percepción y valoración de la situación potencialmente estresante operativizada a través de la puntuación total en la EPVPSE y como VI sometimiento a estrés antes de la misión operativizada a través de la puntuación total en la ESVE. Observamos en la tabla 184 (página 358) de resumen del modelo, que el 9,4 % de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora. También podemos observar en la tabla 185 (página 359), que ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas. En este caso, concluimos que, el sometimiento a estrés de los participantes antes de la misión contribuye de forma significativa a explicar cómo perciben y valoran la situación de estudio los participantes en la OMP en Irak.

Con estos datos estamos en condiciones de concluir que **el prototipo de persona que percibe y valora nuestra situación de estudio como menos estresante, y por consiguiente sufriría menos alteraciones de la salud debidas**

o relacionadas con el estrés, sería una persona de género femenino, que utiliza la forma activa de afrontamiento, que dispone de locus de control externo, que a padecido o sufrido pocos o ningún suceso estresante en los seis meses anteriores a la misión y que está comprendida en el grupo de edad de entre 20 y 27 años. Además podríamos añadir, aunque con cierta cautela, que se trataría de una persona soltera, separada o viuda, con estudios inferiores a los universitarios, con empleo inferior a Oficial y puesto de trabajo operativo.

Asimismo, y en el polo opuesto a la anterior conclusión, estamos en condiciones de concluir que **el prototipo de persona que percibe y valora nuestra situación de estudio como más estresante, y por consiguiente sufriría más alteraciones de la salud debidas o relacionadas con el estrés, sería una persona de género masculino, que utiliza la forma evitativa de afrontamiento, que dispone de locus de control interno, que a padecido o sufrido muchos sucesos estresantes en los seis meses anteriores a la misión y que está comprendida en el grupo de edad de entre 28 y 35 años.** Además podríamos añadir, aunque con cierta cautela, que se trataría de una persona casada, o que convive en pareja, con estudios universitarios, con empleo de Oficial y puesto de trabajo técnico.

Todas esas características han de ser tenidas en cuenta a la hora de proceder a la selección de personal para formar parte de futuros contingentes de las Fuerzas Armadas españolas para participar en Operaciones de Mantenimiento de la Paz (esto se tratará en otro apartado más adelante).

Continuamos tratando de refutar o verificar el planteamiento de que las variables sociodemográficas de este estudio como: la edad, el género, el estado civil, los estudios realizados, el empleo ostentado, y el puesto de trabajo no influyen en la forma en que los participantes afrontan las situaciones estresantes. Para ello utilizaremos el ANOVA tomando como VD la forma de afrontamiento evitativo del CFA. Hemos de tener en cuenta la premisa de que las dos formas de afrontamiento no son excluyentes, sino que en una misma persona pueden operar ambas, aunque lo más normal es que siempre exista una forma predominante en cada persona.

Primeramente y respecto al género de los participantes, tomando como VI el género de los participantes, podemos observar en la tabla 93 (página 272) de las pruebas de los efectos inter-sujetos que el género está explicando el 10,5% de la varianza de la VD. Además, en la tabla 95 (página 273) de comparaciones por pares para las medias de afrontamiento evitativo en el CFA, podemos observar que el grupo de género masculino obtiene medias de afrontamiento evitativo en el CFA superiores a las del grupo de género femenino. Por lo que, teniendo en cuenta que el tipo de afrontamiento activo es más exitoso a la hora de afrontar el estrés, podemos concluir que **el grupo de género femenino tiene mejores recursos de afrontamiento que el grupo de género masculino**. Y como consecuencia de ello, será el grupo de género masculino el que vea aumentada su vulnerabilidad al estrés, debido a que puntúa más alto en la forma de afrontamiento evitativo, mientras que, el grupo de género femenino verá incrementada su inmunidad al mismo. Estos resultados se dan independientemente de las conclusiones respecto a la percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes, en que la forma de afrontamiento evitativa es la que obtiene valores más bajos y por lo tanto perciben y valoran este tipo de situaciones como menos estresantes.

Seguidamente y respecto al estado civil o la forma de convivencia como VI, observados los datos arrojados en la tabla 99 (página 276) de las pruebas de los efectos inter-sujetos, apreciamos que no existen diferencias significativas entre los grupos de estado civil en la VD. Así, tenemos que concluir que el estado civil no afecta en el tipo de forma de afrontamiento evitativo. Sin embargo observando la figura 20 (página 277) vemos como los participantes con estado civil casados o convivencia en pareja puntúan más alto que los solteros, separados o viudos, por lo que, con cierta cautela, nos atrevemos a decir que los primeros tendrán mayor vulnerabilidad ante el estrés al contar con una forma de afrontamiento menos efectiva a la hora de contrarrestar los efectos perjudiciales del mismo. Es decir, **el grupo de participantes casados o convivencia en pareja, sufrirán más alteraciones de la salud debidas o relacionadas con el estrés**, debido a la menor utilización de la forma evitativa de afrontamiento.

Continuando con el mismo tipo de análisis y la misma VD que el caso anterior, pero ahora, utilizando como VI la edad, observamos la tabla 103 (página 279), que

nos indica que la variable edad no está explicando la varianza de la VD. Con estos resultados, tenemos que concluir que la edad de los participantes no afecta en el tipo de forma de afrontamiento evitativo. También si observamos el gráfico 21 (página 281) vemos como existe una pendiente, que aunque no es lineal, sí que podemos decir que **el grupo de mayor** edad es el que puntúa más alto, así que, serán estos participantes los que peor afronten el estrés y por lo tanto serán también **los más vulnerables a las alteraciones de la salud debidas o relacionadas con el estrés**, debido a la menor utilización de la forma evitativa de afrontamiento.

Por lo que respecta al mismo tipo análisis y misma VD que en el caso anterior, pero ahora utilizando como VI los estudios realizados, observamos que la VI explica muy poco la varianza de la VD (tabla 108 en página 283). Sin embargo, observando la tabla 110 (página 284) de comparaciones por pares y la figura 22 (página 285) podemos ver que existen diferencias significativas entre los grupos de EGB y Estudios universitarios y entre los grupos de FP y Estudios universitarios. Para el resto de comparaciones por pares entre los distintos grupos de estudios realizados no existen diferencias significativas. Por lo que, tenemos que concluir que **los participantes con estudios universitarios son los que puntúan más alto en la forma de afrontamiento evitativo, por lo que tendrán una mayor vulnerabilidad a las alteraciones de la salud debidas o relacionadas con el estrés.**

Ahora, por lo que respecta al empleo, en la tabla 113 (página 287) de las pruebas de los efectos inter-sujetos, podemos observar que el empleo está explicando el 9,0% de la varianza de la VD. También, en la tabla 115 (Página 288) observamos que de entre todas las comparaciones a dos niveles, sólo el grupo Oficial obtiene diferencias significativas a favor entre su media y la obtenida por el grupo Tropa no permanente, no siendo así para con los grupos de Tropa permanente y Suboficial donde las diferencias no son significativas; igual que en el resto de comparaciones. Aunque observando la figura 23 (página 290) vemos que existe una relación lineal ascendente, de tal forma que a mayor empleo más alta es la media en el tipo de afrontamiento evitativo. Así, podemos concluir que **cuanto más alto es el empleo ostentado mayor será la puntuación obtenida en la forma de afrontamiento evitativo, por lo que tendrán una mayor la**

vulnerabilidad a las alteraciones de la salud debidas o relacionadas con el estrés.

En la misma línea que los casos anteriores, el ANOVA con la misma VD, pero ahora con puesto de trabajo como VI, con los datos obtenidos en la tabla 119 (página 292), observamos que esta variable sólo puede explicar el 4,8% de la varianza de la VD y que las diferencias entre grupos no son relevantes y, tenemos que concluir que la variable de puesto de trabajo no influye en la forma de afrontamiento evitativo. A pesar de que el grupo de trabajo Táctico - Estratégico - Administrativo obtenga puntuaciones superiores al resto de los grupos y el grupo Técnico superiores al grupo Operativo en afrontamiento evitativo. Pero estas diferencias no son significativas y estos resultados pueden ser consecuencia de lo difuso que resulta hacer este tipo de distribución.

Pasando a otro tipo de planteamiento, nos toca a refutar o verificar el siguiente: el locus de control que poseen los participantes del estudio no influye en la forma en que los participantes afrontan las situaciones estresantes. Con el mismo tipo de análisis (ANOVA) y con la misma VD (forma de afrontamiento evitativo del CFA), ahora, con locus de control como VI, observamos en la tabla 122 (página 294) de las pruebas de los efectos inter-sujetos, que el locus de control está explicando el 10,6% de la varianza de la VD. También en la tabla 124 (página 295) de comparaciones por pares para las medias de afrontamiento evitativo en el CFA obtenidas por los grupos de locus de control interno y externo, podemos observar que existe una diferencia significativa a favor del grupo interno. Por lo que, tenemos que concluir que **el grupo de participantes que utilizan el locus de control interno obtiene medias de afrontamiento evitativo en el CFA superiores a las del grupo de participantes que utilizan locus de control externo**. Esto puede resultar contradictorio ya que, si bien el locus de control interno puede influir reduciendo la vulnerabilidad al estrés e incluso reducir la severidad de sus efectos negativos, como ya se ha dicho, el tipo de afrontamiento evitativo puede aumentarla. Aunque también viene apoyado por una conclusión anterior en la que concluíamos que el locus de control externo hace disminuir la percepción y valoración de las situaciones potencialmente estresantes, lo que incidirá de forma positiva en la menor incidencia de las alteraciones de la salud debidas o relacionadas con el estrés.

Siguiendo con la tarea de refutar o verificar los planteamientos anteriormente hechos, nos toca ahora el planteamiento de que el sometimiento elevado a estrés diario de los participantes no influye en la forma de afrontamiento evitativo a las situaciones estresantes. Para ello seguiremos utilizando el ANOVA con VD afrontamiento evitativo en el CFA, pero utilizando como VI el estrés sufrido o padecido antes de la misión, observamos en la tabla 127 (página 297) de las pruebas de los efectos inter-sujetos, que el modelo no está explicando la variación observada en la VD. Con estos datos, debemos concluir que el estrés sufrido antes de la misión, operativizado a través de la puntuación total factorizada obtenida por los participantes en la Escala de Sucesos Vitales Estresantes, no influye en la forma de afrontamiento evitativo de la población de estudio.

Con estos datos, podemos decir que **el prototipo de persona que utiliza más la forma o estilo de afrontamiento de tipo evitativo, y que por consiguiente sería una persona más vulnerable a las alteraciones de la salud debidas o relacionadas con el estrés o a la severidad de sus efectos negativos, sería una persona de empleo Oficial del género masculino con estudios universitarios y con locus de control interno.** Mientras que en el lado opuesto encontraríamos a una persona de género femenino con empleo de Tropa permanente con estudios de EGB y con locus de control externo.

El siguiente planteamiento a refutar o verificar es el que la salud de los participantes no se verá afectada de forma diferencial en función de género. Aquí, también utilizaremos el ANOVA, pero ahora utilizando como VD la puntuación total CECE y tomando como VI el género de los participantes. En la tabla 131 (página 301) de las pruebas de los efectos inter-sujetos podemos observar que el modelo no está explicando la variación observada en la VD, en este caso de la puntuación total CECE. Por lo que, hemos de dar por verificado este planteamiento y concluir que el género no influye en los efectos y costes del estrés. Según estos datos, la salud de los participantes, operativizada a través de la puntuación total del CECE, no experimentará diferencias significativas en función del género de los participantes. Pero, aquí hay que hacer notar que el grupo de género masculino es más vulnerable a las alteraciones de la salud debidas o relacionadas con el estrés según los datos

obtenidos en en los análisis en los que se utilizan la forma de afrontamiento evitativo y en la percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes como VI.

Otro planteamiento a refutar o verificar es el siguiente: las respuestas de estrés del personal de las FAS en OMP tendrán más consecuencias perjudiciales para la salud, cuanto mayor haya sido el sometimiento a situaciones estresantes antes de la misión. Para ello, seguiremos utilizando el mismo tipo de análisis e igual VD que en el caso anterior, pero utilizando como VI el sometimiento a estrés antes de la misión operativizado a través de la Escala de Sucesos Vitales Estresantes (ESVE) y tomando la puntuación total factorizada. En la tabla 135 (página 304) de las pruebas de los efectos inter-sujetos observamos que **el sometimiento a estrés antes de la misión está explicando el 22,5% de la varianza de la VD** (puntuación total obtenida por los participantes en el CECE). También en la tabla 137 (página 306) de comparaciones múltiples post-hoc, observamos que de entre todas las comparaciones a dos niveles, sólo el grupo “excesivamente sometido a estrés anterior” obtiene diferencias significativas con el resto de grupo, mientras que para el resto de comparaciones las diferencias no son significativas. Y en el gráfico de medias marginales estimadas (figura 27 en página 307), podemos observar que si exceptuamos el grupo de nada de sometimiento a estrés anterior, que puede estar enmascarando el resto de medidas, probablemente, debido a que los participantes de este grupo no son sinceros en sus respuestas en la ESVE o por olvido, la relación entre el resto de grupos es directa y positiva. Por ello, tenemos que dar por verificado este planteamiento y concluir que **el sometimiento a estrés antes de la misión esta influyendo de forma directa en los efectos y costes del estrés de los participantes, de tal forma que, cuanto mayor haya sido el sometimiento a estrés antes de la misión mayores efectos y costes de estrés se producirán** y por consiguiente más incidencia de las enfermedades y problemas de salud relacionados con el estrés.

Ahora, trataremos de refutar o verificar el siguiente planteamiento: las respuestas de estrés del personal de las FAS en OMP tendrán más consecuencias perjudiciales para la salud, cuanto más estresante sea valorada y percibida la situación de estudio. Para ello utilizaremos el mismo tipo análisis y la misma VD que en el caso anterior, pero ahora utilizando como VI la puntuación total factorizada

EPVSPE. En la tabla 140 (página 309) de las pruebas de los efectos inter-sujetos podemos observar que la percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes está explicando el 9,7% de la varianza de la VD. Sorprendentemente en la tabla 141 (página 310) de medias marginales estimadas, podemos observar que el valor del límite superior obtenido por el grupo de participantes que percibe y valora la situación de estudio como “nada estresante” es el más alto, esto hace dudar de la fiabilidad de los datos aportados por los dos participantes de este grupo. Pero, observando el gráfico de medias marginales estimadas (figura 28 en página 312), si exceptuamos el grupo de “nada estresante”, la relación entre el resto de grupos sería directa y positiva. Por lo que, tenemos que dar por verificado este planteamiento y concluir que la percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes esta influyendo de forma directa en los efectos y costes del estrés, de tal forma que, **cuanto más estresante haya sido percibida y valorada la situación de estudio por los participantes mayores serán los efectos y costes de estrés producidos** y por consiguiente más incidencia tendrá en las enfermedades y problemas de salud relacionados con el estrés.

Por otra parte, trataremos de averiguar si la forma de afrontamiento (activo-evitativo) de los participantes influye en los costes y efectos del estrés operativizada mediante el Cuestionario de Efectos y Costes del Estrés (CECE). Para ello utilizaremos el mismo tipo análisis y la misma VD que en el caso anterior, pero ahora utilizando como VI la forma de afrontamiento. Según los valores arrojados por las tablas 145 y 146 (página 314) el modelo no está explicando nada de la variación observada en la variable dependiente. Es decir, la forma de afrontamiento (activo-evitativo) de los participantes no influye en los costes y efectos del estrés operativizada mediante el Cuestionario de Efectos y Costes del Estrés (CECE).

Así, una vez vistas las dos conclusiones anteriores y como consecuencia de las mismas, tenemos que concluir que cuanto mayor sea el sometimiento de los participantes a estrés antes de la misión y mayor sea la puntuación total factorizada EPVSPE, mayores efectos y costes del estrés se producirá, es decir, mayores serán los problemas o las posibles alteraciones de la salud que la población de estudio pueda sufrir relacionadas o como consecuencia del estrés.

Por lo que respecta a la relación de los efectos y costes del estrés con el resto de variables de estudio, los resultados obtenidos nos indican una falta de relación significativa.

Siguiendo con la tarea de refutar o verificar los planteamientos anteriormente hechos, llegamos al planteamiento que el sometimiento elevado a estrés diario, la no disponibilidad de estrategias y técnicas adecuadas de afrontamiento y la mayor percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes afectan de forma negativa a la salud de los componentes de las Fuerzas Armadas (FAS) en Operaciones de Mantenimiento de la Paz (OMP). Para ello, utilizaremos el análisis de regresión (en vez del ANOVA anteriormente utilizado), con la puntuación total en el CECE como VD o criterio y como VI,s o predictoras la puntuación total ESVE, la puntuación total EPVSPE y la puntuación total CFA. En la tabla 143 (página 313) de resumen del modelo, observamos que el 17,0% de la variación de la variable criterio (VD) está explicada por las variables predictoras (VI,s) tomadas juntas. Los valores arrojados en la tabla 145 (página 314) nos permite rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero, por ello hemos de concluir que ambas variables, criterio y predictoras (tomadas juntas), están linealmente relacionadas.

Intentaremos corroborar esta conclusión utilizando el mismo tipo de análisis y misma VD, pero utilizando individualmente las anteriores VI,s. Comenzaremos utilizando como VI la puntuación total ESVE. En la tabla 154 (página 326) de resumen del modelo, observamos que el 7,2% de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora y que ambas variables están linealmente relacionadas. Es decir, el sometimiento de los participantes a estrés diario antes de la misión, operativizado a través de la puntuación total obtenida en la Escala de Situaciones Vitales Estresantes contribuye de forma significativa y negativamente en la salud de los participantes operativizada a través de la puntuación total obtenida por los mismos en el Cuestionario de Efectos y Costes del Estrés.

Ahora, utilizando como VI la puntuación total EPVSPE, en la tabla 159 (página 331) de resumen del modelo, observamos que el 10,3% de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora y que ambas variables están

linealmente relacionadas. Es decir, la percepción y valoración que los participantes hacen de la situación de estudio operativizada a través de la puntuación total obtenida en la Escala de Percepción y Valoración de Situaciones Potencialmente Estresantes contribuye de forma significativa y negativamente en la salud de los participantes operativizada a través de la puntuación total obtenida por los mismos en el Cuestionario de Efectos y Costes del Estrés.

Utilizando el mismo tipo de análisis pero con VI la puntuación total CFA, observamos en la tabla 164 (página 336) que el 10,8% de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora. Según los datos de la tabla 165 (página 336), podemos rechazar la hipótesis nula de que la pendiente de la recta de regresión vale cero, por lo que concluimos que ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas. Es decir, la puntuación obtenida por los participantes en el Cuestionario de Formas de Afrontamiento contribuye de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente.

Con todo lo anterior no nos queda más remedio que concluir que **el sometimiento elevado a estrés diario antes de la misión, la no disponibilidad de estrategias y técnicas adecuadas de afrontamiento y la mayor percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes afectan de forma negativa a la salud de los componentes de las Fuerzas Armadas (FAS) en Operaciones de Mantenimiento de la Paz (OMP).**

El siguiente planteamiento a refutar o verificar es el de que la salud de los componentes de las FAS en OMP será mejor cuando estos tengan estrategias de afrontamiento de tipo activo, centradas en la solución de los problemas y de búsqueda de apoyo social; mientras que será peor cuando sus estrategias de afrontamiento sean de tipo evitativo. Para ello utilizaremos el análisis de regresión tomando como VD la puntuación total CECE y como VI la media de afrontamiento activo y lo compararemos con el mismo tipo de análisis y VD pero con VI la media de afrontamiento evitativo. Respecto al primero de ellos y según los datos arrojados en la tabla 174 (página 348) de resumen del modelo, observamos que el 4,6% de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora. Es decir, el afrontamiento de tipo activo contribuye de forma significativa en un 4,6% a explicar

lo que ocurre con la variable dependiente, puntuación total CECE. Por otra parte, en el siguiente análisis utilizando como VI la media afrontamiento evitativo, en la tabla 179 (página 353) de resumen del modelo, observamos que el 12,5% de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora. Es decir, el afrontamiento de tipo evitativo contribuye de forma significativa en un 12,5% a explicar los costes y efectos del estrés. Por lo tanto, teniendo en cuenta que la media de afrontamiento evitativo explica en mayor medida la variación de la variable criterio de lo que lo hace la media de afrontamiento activo, **hemos de concluir que la salud de los componentes de las FAS en OMP es mejor cuando estos tienen estrategias de afrontamiento de tipo evitativo**; mientras que es peor cuando sus estrategias de afrontamiento son de tipo activo. Llegados a este punto, hemos de tener en cuenta que cuando veíamos las conclusiones respecto a la percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes, los participantes que emplean la forma evitativa de afrontamiento puntúan más alto, es decir, perciben y valoran la situación de estudio como más estresante.

Esto no deja de ser una paradoja, ya que como dijimos en un apartado anterior, las personas que adoptan estilos de afrontamiento caracterizados por la evitación, la huida, la negación, la autoculpación y la confrontación irracional están aumentando su vulnerabilidad al estrés, mientras que, las personas que adoptan estilos caracterizados por el afrontamiento activo, la evaluación positiva y la búsqueda racional de soluciones, la disminuirán (Folkman y cols., 1986b). A pesar de ello, la negación como estrategia de afrontamiento, es favorable para el bienestar emocional en los momentos iniciales de la aparición de problemas que pueden tener consecuencias muy peligrosas para la persona, aunque, bien es verdad que resultará desfavorable a largo plazo. Quizás si se aplicasen las pruebas pasado algún tiempo los resultados serían otros.

Y por último, intentaremos refutar o verificar el planteamiento: las distintas escalas del CFA (estrategias de afrontamiento) no influyen en la percepción y valoración que hacen los participantes de las situaciones potencialmente estresantes. Para ello utilizaremos el análisis de regresión con puntuación total EPVSPE como VD y con puntuación en las 11 escalas del CFA como VI y posteriormente el mismo tipo de análisis con igual VD y con cada una de las escalas

del CFA como VI. Comenzando por el primero de ellos, observamos los valores arrojados en la tabla 203 (página 380) de resumen del modelo, observamos que el **46,3% de la variación de la variable criterio está explicada por las variables predictoras** (tomadas juntas) y según los datos arrojados por la tabla 204 (página 381) podemos concluir que ambas variables, criterio y predictoras, están linealmente relacionadas. Es decir, la puntuación obtenida por los participantes en las 11 escalas del CFA, tomadas juntas, repercute de forma significativa en la percepción y valoración que hacen estos de la situación de estudio.

En lo referente a los análisis de regresión con VD puntuación total EPVPSE tomando como VI,s las once escalas de que está compuesto el Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA), ahora de manera individualizada. Comenzamos utilizando como VI la puntuación en la escala F1 y según los datos arrojados en la tabla 208 (página 386) de correlaciones, hemos de concluir que no existe una relación lineal significativa entre las variables. Así, concluimos que la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F1 Pensamiento positivo, esfuerzos activos” del Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) no influye en la percepción y valoración que hacen los mismos de la situación de estudio.

Seguidamente continuamos con la VI puntuación en la escala F2 y observando los datos arrojados en las tablas 211 y 212 (página 388) de resumen del modelo y ANOVA, respectivamente, observamos que el 23,8% de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora y que ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas. Así, concluimos que **la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F2 Culpación de otros, alejamiento del estresor” del Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) influye de forma significativa en la percepción y valoración que hacen los mismos de la situación de estudio.**

Ahora es el turno de la escala F3 como VI, con los datos arrojados por la tabla 215 (página 392) de correlaciones, tenemos que concluir que existe una relación lineal significativa entre las variables. Según los datos arrojados por las tablas 216 y 217 (página 393) de resumen del modelo y de ANOVA, respectivamente, nos indica que el 29,9% de la variación de la variable criterio está explicada por la variable

predictora y que ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas. Por lo que, concluimos que **la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F3 Pensamiento desiderativo, deseos de no ocurrencia” del Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) influye de forma significativa en la percepción y valoración que hacen los mismos de la situación de estudio.**

Utilizando ahora como VI la escala F4 del CFA y observando los datos arrojados por las tablas 221 y 222 (página 398) de resumen del modelo y de ANOVA, respectivamente, nos indican que el 5,8 % de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora y que ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas. Por lo que concluimos que **la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F4 Búsqueda de apoyo social” del Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) influye de forma significativa en la percepción y valoración que hacen los mismos de la situación de estudio.**

Continuamos este tipo de análisis con la escala F5 del CFA como VI y según los datos arrojados por las tablas 226 y 227 (página 403) de resumen del modelo y de ANOVA, respectivamente, observamos que el 5,4 % de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora y que ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas. Por lo que, concluimos que **la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F5 Búsqueda de soluciones” del Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) influye de forma significativa en la percepción y valoración que hacen los mismos de la situación de estudio.**

Toca el turno ahora del mismo tipo de análisis y con la misma VD, empleando como VI la puntuación en la escala F6 y observando los datos arrojados por las tablas 231 y 232 (páginas 408 y 409) de resumen del modelo y de ANOVA, respectivamente, estos nos indican que el 5,8 % de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora y que ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas. Por lo que concluimos que **la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F6 Represión emocional, rechazo o**

evitación de la expresión de sentimientos” del Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) influye de forma significativa en la percepción y valoración que hacen los mismos de la situación de estudio.

Seguidamente trataremos el análisis de regresión tomando como VI la escala F7 del CFA y con los datos arrojados por la tabla 235 (página 412) de correlaciones, observamos que no hay una correlación significativa entre las variables de este análisis. Por lo que tenemos que concluir que no existe una relación lineal significativa entre las variables.

El siguiente análisis de regresión tomando la puntuación en la escala F8 del CFA como VI y con los valores arrojados por las tablas 238 y 239 (página 415) de resumen del modelo y de ANOVA, respectivamente, observamos que el 7,8 % de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora y que ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas. Así, concluimos que **la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F8 Religiosidad, prácticas religiosas como solución” del Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) influye de forma significativa en la percepción y valoración que hacen los mismos de la situación de estudio.**

En el siguiente análisis utilizando puntuación en la escala F9 del CFA como VI y según los valores arrojados por las tablas 243 y 244 (página 420) de resumen del modelo y de ANOVA, respectivamente, observamos que el 6,1 % de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora y que ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas. Así, concluimos que **la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F9 Autoculpación” del Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) influye de forma significativa en la percepción y valoración que hacen los mismos de la situación de estudio.**

Utilizando ahora como VI la puntuación en la escala F10 del CFA como VI y según los datos arrojados por la tabla 247 (página 424) de correlaciones, observamos que hay una correlación entre las variables de este análisis que no es significativa. Por lo que, tenemos que aceptar la hipótesis nula de independencia y concluir que no existe una relación lineal significativa entre las variables.

En el último análisis utilizando como VD la puntuación total EPVSPE y como VI la puntuación en la escala F11 del CFA y con los datos arrojados por las tablas 250 y 251 (páginas 426 y 427) de resumen del modelo y de ANOVA, respectivamente, observamos que el 19,2 % de la variación de la variable criterio está explicada por la variable predictora y que ambas variables, criterio y predictora, están linealmente relacionadas. Por lo que concluimos que **la puntuación obtenida por los participantes en la escala “F11 Escape, conductas de huida” del Cuestionario de Formas de Afrontamiento (CFA) influye de forma significativa en la percepción y valoración que hacen los mismos de la situación de estudio.**

De todo lo anterior se deduce que hay tres escalas del CFA que no afectan para nada en la percepción y valoración que hacen los participantes de la situación de estudio como estresante, estas son: “F1 Pensamiento positivo, esfuerzos activos”, “F7 Contabilización de ventajas” y “F10 Resignación, inmovilización, aceptación del problema”. Mientras que el resto de escalas sí que influyen y de forma desigual. De tal forma que la escala que más influye es la “F3 Pensamiento desiderativo, deseos de no ocurrencia”, seguida de escala “F2 Culpación de otros, alejamiento del estresor” y por la escala “F11 Escape, conductas de huida”, que entre las tres explican el 72,9 % de la variación en la **forma en que los participantes perciben y valoran la situación de estudio como estresante, operativizada a través de la** puntuación total EPVSPE. El resto de escalas, aún teniendo cierta influencia, esta es mucho menor.

➤ ***Resumen de las conclusiones.***

La construcción y adaptación de escalas y cuestionarios ha sido exitosa, como así lo demuestra el estudio de las propiedades de los mismos.

Un alto porcentaje de participantes han estado sometidos o excesivamente sometidos a estrés antes de formar parte del contingente y por ello tenemos que concluir que se está corriendo un riesgo innecesario ya que cuanto mayor haya sido el sometimiento a estrés antes de la misión más incidencias se produzcan en las enfermedades y problemas de salud relacionados con el estrés.

Formar parte del contingente de las FAS españolas desplegado en Irak en misión de mantenimiento de la paz es una situación bastante o muy estresante, por lo que el factor situacional actúa como desencadenante importante de las manifestaciones de estrés, siendo más influyente la responsabilidad que los cambios vitales.

Las formas y estilos de afrontamiento son moderadamente bien empleadas, pero hay que incidir en el aprendizaje de las mismas, sobre todo en los oficiales.

En esta situación se produce un elevado aumento en el consumo de alcohol y tabaco, así como, una mayor prevalencia de ansiedad, tensión muscular, nerviosismo, trastornos gástricos e irritabilidad.

Los participantes de género masculino que utilizan la forma evitativa de afrontamiento, que disponen de locus de control interno, que han padecido o sufrido muchos sucesos estresantes en los seis meses anteriores a la misión y que están comprendidas en el grupo de edad de entre 28 y 35 años son las que perciben y valoran nuestra situación de estudio como más estresante, y por consiguiente sufrirán más alteraciones de la salud debidas o relacionadas con el estrés.

Para finalizar, podemos decir que el sometimiento elevado a estrés diario antes de la misión, la no disponibilidad de estrategias y técnicas adecuadas de afrontamiento y la mayor percepción y valoración de situaciones potencialmente estresantes afectan de forma negativa a la salud de los componentes de las Fuerzas Armadas en Operaciones de Mantenimiento de la Paz.

5.2.- DEFICIENCIAS DEL ESTUDIO.

Este estudio, casi como cualquier otro, por sus amplias pretensiones, gran cantidad de variables, así como, por no disponer de herramientas adecuadas para las distintas medidas necesarias en esta situación tan particular y tener que adaptar las existentes o elaborar otras exclusivamente para este estudio, adolece de una serie de deficiencias que pasamos a describir y explicar para una mayor comprensión y posibles soluciones en estudios posteriores.

En primer lugar, hemos de hacer mención a la muestra seleccionada, que según podemos observar, a priori, parece una muestra pequeña (10% de la población) para ser tenida en cuenta como representativa de la población de estudio. Esto viene explicado por las circunstancias extremas en las que se desarrolla este estudio. Estas circunstancias son las de estar prestando servicios en zona de conflicto, donde continuamente se producen enfrentamientos armados, se sufren ataques de mortero, se vive las 24 horas del día en tensión y vigilante de lo que pudiera ocurrir en cualquier momento sin previo aviso, el escaso tiempo de que dispone el personal para el descanso y la acumulación de servios de guardia, patrullas, etc.

Con la intención de paliar, al menos en parte, esta deficiencia y exceptuando la submuestra seleccionada con motivo del estudio piloto para verificar la fiabilidad de la Escala de Percepción y Valoración de Situaciones Potencialmente Estresantes (EPVSPE), compuesta por 30 participantes, de ambos géneros, elegidos al azar de entre el personal que a la llegada del autor a Irak llevaban al menos un mes en la zona, se procede a una selección de la muestra en función de las Unidades destinadas en esta Operación de Mantenimiento de la Paz (OMP), del género y de la categoría militar (empleo).

Es decir, se estratifica la muestra por Unidades, género y categoría militar, de tal manera que en lo referente a las Unidades de destino, sólo se selecciona un porcentaje similar de participantes del personal que aporta cada Unidad al contingente; en lo referente al género, sólo se seleccionan 15 participantes del

género femenino (13,7%) y de 95 participantes del género masculino (86,3%), porcentajes muy similares a los que por esas fechas existía dentro del Ejército de Tierra y de Los Cuerpos Comunes de las FAS españolas; por lo que se refiere a la categoría militar se seleccionan 13 participantes con empleo de Oficial, 19 participantes con empleo de Suboficial, 25 participantes con empleo de Tropa permanente y 53 participantes con empleo de Tropa no permanente que se corresponden con unos porcentajes similares a los del contingente.

En segundo lugar, encontramos deficiencia en los estudios de las propiedades de la medida de la Escala de Sucesos Vitales Estresantes (ESVE) debido a que se trata de una escala de respuesta dicotómica (Sí/No) y se hace bastante complicado, dadas las circunstancias de este estudio, llevar a cabo un estudio de la fiabilidad de la misma. Pero, teniendo en cuenta que se trata de una adaptación de la realizada por González de Rivera y Morera (1983) del “Recent Life Changes Questionnaire (RLCQ)” de Holmes y Rahe y como quiera que la fiabilidad del RLCQ en diferentes estudios muestran una fiabilidad Test-Retest que oscila entre 0.82 y 0.85, pensamos que no sufriría grandes cambios.

En tercer lugar, consideramos que existe deficiencia por no haber estudiado la fiabilidad del Cuestionario de Efectos y Costes del Estrés (CECE). Este caso es similar al anterior ya que se trata de un cuestionario de autoevaluación de la salud con 50 ítems de respuesta dicotómica (Sí/No). Pero a la vez es distinto al anterior en el sentido de que se trata de un cuestionario de elaboración propia y además de lo dicho anteriormente, hay que tener en cuenta que a diferencia de la Escala de Percepción y Valoración de Situaciones Potencialmente Estresantes (EPVSPE), a la que sí que se le hizo el correspondiente estudio de fiabilidad Test-Retest, en este caso se requiere que los participantes hallan permanecido en las condiciones de estudio un tiempo más prolongado, por lo que no se dispuso del tiempo suficiente, a esas alturas de la investigación, para llevar a cabo el correspondiente estudio de la fiabilidad.

En referencia al mismo cuestionario, pensamos que tendríamos que disponer la administración del mismo a todos los participantes de la OMP para obtener una línea base que permitiera comparar a los resultados obtenidos en el CECE, tanto a

la finalización de la misión como en fechas posteriores. Hemos de tener en cuenta que los efectos sobre la salud probablemente alcanzarían mayor puntuación si el CECE se hubiese aplicado algo más tarde de lo que se hizo en este estudio (esto no ha podido ser debido a que el autor terminaba su misión el día 1 de diciembre de 2.003 y que el personal una vez en territorio nacional se dispersa por toda la geografía española). Esto viene respaldado por la CIE-10 cuando define las características del trastorno de adaptación “*El cuadro suele comenzar en el mes posterior a la presentación del cambio biográfico o del acontecimiento estresante y la duración de los síntomas rara vez excede los seis meses, excepto para el F43.21, reacción depresiva prolongada*”. (Cuadro 5 en página 62)

En otro orden de cosas y con respecto a la investigación y el diseño empleados podemos decir que, aunque la investigación transaccional centrada en el proceso seguramente podría admitir varios tipos de diseños, incluyendo la investigación experimental de laboratorio, en opinión de Lazarus y Folkman (1984), idealmente, el diseño más efectivo reuniría las características de ser un diseño ipsativo-normativo y de ser naturalista, en contraposición a los que tienen como marco el laboratorio. El término *ipsativo-normativo* se refiere a la combinación de la observación y comparación intraindividual (ipsativo) con la comparación interindividual (normativo) (Lazarus y Folkman, 1986).

La investigación intraindividual requiere la aplicación de estudios longitudinales (frente a los transversales) con varias medidas, en sucesivos momentos del tiempo, de múltiples variables independientes, mediadoras y dependientes.

Sin embargo, mucha de la investigación que ha intentado demostrar una relación causal entre estrés y salud es transversal más que longitudinal. Además, entre los estudios longitudinales, pocos se han diseñado adecuadamente para salvar los obstáculos que se plantean para poder realizar inferencias causales.

En cuanto a la recomendación de investigación naturalista, Lazarus y Folkman (1984) incidieron en el tema de la validez ecológica de este tipo de diseños frente a los de laboratorio en los que:

- 1) los agentes estresantes son sólo pobres imitaciones de aquéllos a los que la gente se enfrenta en su vida cotidiana, en lo que se refiere a su importancia y significación, complejidad, duración, grado de incertidumbre, etc.;
- 2) muchas reacciones al estrés no son observables puesto que tardan en aparecer días, semanas, meses o años; y
- 3) las variaciones en el proceso del estrés (en sus fuentes, procesos mediadores, etc.), en función del tiempo y de los contextos socioeconómicos, no son observables.

Por lo que, sería recomendable que en el futuro se realizarán investigaciones sobre este tema teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto.

5.3.- RECOMENDACIONES A LA LUZ DE LOS RESULTADOS.

A continuación se dan una serie de recomendaciones a tener en cuenta para futuras investigaciones y para que el personal de las Fuerzas Armadas (FAS) españolas de los futuros contingentes actuando en misiones de Operaciones de Mantenimiento de la Paz (OMP), cuenten con la mejor preparación posible frente a los efectos y costes del estrés.

Visto todo lo anteriormente expuesto, como dice el refrán, podemos decir sin temor a errar que “más vale prevenir que curar”. Pero, la prevención en psicología es más compleja que en otras especialidades relacionadas con la salud, pues hay pocos trastornos mentales en los que se haya identificado un único factor causal. Y en nuestro caso, al tratarse de la prevención del estrés, con más razón ya que está comprobada la multicausalidad del mismo.

Podemos distinguir tres niveles de prevención:

- La prevención primaria, o prevención en sentido estricto, que pretende evitar la presentación de una enfermedad o una alteración de la salud.
- La prevención secundaria, que tiene como objetivo acortar el curso de la enfermedad mediante la identificación precoz y la intervención inmediata, reduciendo la prevalencia pero no la incidencia.
- La prevención terciaria, que persigue reducir la cronicidad de la enfermedad potenciando la rehabilitación.

Nosotros, para los fines de este estudio de investigación, nos centraremos en la prevención propiamente dicha, o prevención primaria (sin olvidarnos de los otros dos niveles), que en psicología es extraordinariamente compleja.

Pues bien, en el caso que nos ocupa, la única medida preventiva realmente eficaz sería evitar la exposición a las situaciones de conflicto, es decir, no formar parte de los contingentes de las FAS participantes en OMP. Pero, actualmente, con medio mundo en conflicto, esto sería muy poco humanitario y no se podría entender que un país como el nuestro no participe en este tipo de misiones. Es por ello, que intentaremos recomendar un conjunto de medidas preventivas encaminadas a reducir la probabilidad de presentación de alteraciones de la salud debidas a estrés en OMP. Evidentemente estas medidas están relacionadas con las variables personales y situacionales como desencadenantes de las manifestaciones de estrés y consecuentemente de las alteraciones de la salud que ello conlleva.

Así, lo primero que debemos recomendar es que la selección del personal que en un futuro vaya a formar parte de un contingente para participar en OMP, debería ser algo más eficaz en el sentido que en el aspecto psicológico, como hemos podido observar en esta investigación, sería conveniente utilizar otro tipo de herramientas, similar o con las mismas características que nuestra Escala de Sucesos Vitales Estresantes (ESVE), capaz de discriminar y detectar a todas aquellas personas que han estado bastante o excesivamente sometidos a estrés anterior a la misión. Estas personas deberían ser descartadas de ese contingente (probablemente en otros contingentes futuros puedan participar) debido al gran riesgo (80%) que tiene estas personas de sufrir alteraciones físicas o psicológicas debidas o relacionadas con el estrés.

Evidentemente este riesgo personal, también lo es para la misión y nuestras FAS no pueden permitirse estos errores debido al gran coste que supone subsanarlos, teniendo que llevar a cabo la repatriación del personal afectado y la sustitución del mismo, amén de las repercusiones negativas que esto puede tener para el resto del personal así como para la propia misión.

Podemos distinguir tres grandes tipos de factores que actúan de manera preventiva en la presentación de alteraciones de salud debidas a estrés:

Factores Biológicos:

Adecuada hidratación y nutrición. Garantizar una buena nutrición e hidratación de los componentes de la misión va a aumentar las posibilidades de que el soldado se encuentre en un estado orgánico aceptable para poder afrontar la misión. Esto requiere un correcto apoyo logístico y planificación de las necesidades de los hombres y mujeres y de las Unidades desplazadas. En el caso de que el servicio de alimentación este externalizado (empresa civil contratada), habrá que maximizar la vigilancia e inspecciones para el cumplimiento de los acuerdos y de la normativa.

El tabaco, café y alcohol potencian el estado de estrés, por lo que es necesario limitar su consumo y en algunos casos incluso se debería llegar a la prohibición del consumo de ciertas sustancias y velar por el efectivo cumplimiento de la misma, como por ejemplo las bebidas alcohólicas de alta graduación.

La dieta tiene que ser equilibrada, rica en verduras, fruta y fibra y baja en grasas y azúcares. En la medida de lo posible, hay que darle al personal el tiempo necesario para que puedan comer de forma no acelerada y regularmente, ese tiempo ha de ser utilizado como tiempo de descanso y ruptura de la actividad profesional y sería bueno aprovecharlo para hacer vida social, por lo que los horarios para las distintas comidas deberían ser más flexibles y no se deberían imponer horarios de comedor por unidades.

Adecuado descanso. La falta de descanso y de un sueño reparador agota progresivamente la resistencia de una persona en una semana, pero reduce la eficacia de una unidad drásticamente si dura entre dos a cuatro días, comenzando por su capacidad para planificar, seguido de su incapacidad de improvisación, cambio de objetivos o concentrarse en más de una tarea simultáneamente. Los mandos privados de sueño se muestran poco efectivos y muestran un liderazgo tan ineficaz que exponen a sus subordinados a reacciones de estrés de combate. Con la privación del sueño se desarrollan alucinaciones, reacciones exageradas o erróneas, del tipo: disparos a un enemigo inexistente (Belenky, Noy y Solomon, 1987).

El descanso adecuado resulta, igualmente, fundamental para el bienestar y la salud de cualquier persona. Es por lo que habrá de tenerse en cuenta una apropiada distribución del tiempo, respetando el tiempo libre de cada uno de los componentes y procurando zonas deportivas y de esparcimiento adecuadas a las circunstancias de cada misión, procurando que estas actividades se lleven a cabo de forma lo más agradablemente posible. Habrá que potenciar la actividad física de forma regular, ya que la práctica moderada de algún deporte o ejercicio físico mejora el bienestar general y ayuda a prevenir el estrés y las enfermedades que este puede provocar, además de ayudar a una disminución considerable del consumo de tabaco, alcohol y café.

Sueño adecuado. Es recomendable que cada soldado disponga de unas 8 horas de sueño nocturno, lo cual no deja de ser un óptimo teórico. Esto es utópico si tenemos en cuenta la especial rudeza situacional y los servicios de vigilancia nocturna, necesarios para que el resto del personal pueda disponer de ese descanso nocturno. A esto hay que añadirle la necesaria confortabilidad de las zonas de vida para que el descanso sea lo más eficaz posible. Habrá que disponer las medidas necesarias y pertinentes para la consecución del descanso adecuado, lo más cercano posible a ese óptimo teórico. Por ejemplo, en caso de haber estado de servicio nocturno, se debería proporcionar las horas del día necesarias, una vez finalizado dicho servicio, para tal descanso. Las zonas de vida deberían estar ubicadas en áreas que se perciban como seguras, que ofrezcan un grado considerable de confortabilidad, sin hacinamiento y que cada soldado disponga de la necesaria intimidad.

Sería conveniente preparar al contingente a los cambios horarios y reducir así las posibles consecuencias negativas debidas a los cambios en los ritmos de sueño-vigilia y procurar que tengan una adecuada adaptación a las condiciones climatológicas, atmosféricas, etc., de la zona de actuación.

Factores Interpersonales:

Cuando las tropas empiezan a perder la confianza en ellos mismos y en sus jefes, las reacciones adversas debidas o relacionadas con el estrés son más

probables de ocurrir. Por lo tanto, el correcto adiestramiento del combatiente se puede considerar una de las principales técnicas para la reducción del estrés del combate, al potenciar la autoconfianza y la confianza en la Unidad.

El apoyo social es un mitigador del estrés en todo tipo de unidades sociales, contribuye a reducir la intensidad de una amenaza percibida, al tiempo que aumenta la percepción de la propia eficacia para hacerle frente. En el combate, el apoyo del entramado social, circunscrito al grupo o unidad al que pertenece el combatiente, se expresa en un alto nivel de cohesión de la unidad y en la confianza en un liderazgo efectivo. Ambos elementos crean una situación de optimismo y esperanza para superar la amenaza. Mientras exista el entramado social, la persona soportará los horrores que haya de presenciar, pero cuando se desintegre tal entramado, sometido al estrés, devendrá indefenso y atosigado por la ansiedad.

La seguridad vendrá de la confianza que tenga en sus mandos y compañeros; si aquella decae, aumenta su ansiedad reaccionando con indefensión y rabia. El mantenimiento o el colapso del entramado social actúa como un amortiguador o acelerador de las reacciones de estrés de combate, así como de la osadía o de la resignación frente al enemigo.

La cohesión del grupo y el liderazgo eficaz son elementos fáciles de manejar, ponderar y valorar, de la manera más inmediata y con menor menoscabo para la unidad, frente a otros elementos de más difícil manejo, bien por la dificultad técnica y material, bien por que se escapan a las posibilidades del mando de la unidad (material, entorno físico, personalidad de los miembros de la unidad, recursos disponibles, apoyo percibido por la sociedad).

El adiestramiento, la convivencia y el trabajo conjunto de los miembros de la Unidad, previo a la misión y posteriormente en el teatro de operaciones, bajo situaciones de estrés, potencian la cohesión grupal, lo que requiere de la práctica de una buena fase de concentración, haciendo que la situación de la concentración se vaya pareciendo progresivamente más a la situación real de la OMP. La cohesión grupal que es necesaria para el desempeño de las distintas misiones también se ve beneficiada con el mayor apoyo social posible.

La capacidad de liderazgo, la competencia y experiencia de los mandos, resultan fundamentales, potenciando, a su vez, la cohesión grupal, el mantenimiento de la moral y el desarrollo de la autoconfianza de los componentes, además de jugar un importante papel en la prevención, identificación, manejo y recuperación del combatiente. Todo mando deberá conocer sus tropas, y estar alerta por cualquier cambio súbito persistente o progresivo en su conducta que pueda amenazar el funcionamiento y la seguridad de su Unidad.

Para ello, los Jefes deben recibir una adecuada preparación para llegar a saber reconocer los síntomas del estrés para, cuando estos aparezcan en sus hombres, poder llevar a cabo acciones preventivas. No estar en condiciones de reconocer estos síntomas o ignorarlos en una fase temprana puede aumentar la severidad de las reacciones del estrés.

Por lo que, en caso de detectar que algún mando no se adecua a las características de la misión, con la competencia, la experiencia y la capacidad de liderazgo necesarias, habrá que descartar su participación en el futuro contingente o la separación del mismo una vez constituido.

La adecuada información de las condiciones de la situación, de las operaciones y de las expectativas, realista pero no pesimista, se reconoce como una práctica recomendable y necesaria, y cada vez más habitual en las Unidades dirigidas por mandos caracterizados por su competencia. Esto permitirá que los futuros componentes de cualquier contingente estén libres de incertidumbres y ambigüedades, además de que estos puedan comprobar la existencia o no de atentados contra sus principios, valores y creencias y poder obrar en consecuencia.

El mando operacional es la pieza clave, no sólo en la identificación de las reacciones al estrés del combatiente, sino en su prevención y manejo. La precoz identificación y el manejo adecuado e inmediato, permite sofocar las reacciones de estrés, evitando su progresión hacia cuadros de más tórpida evolución y difícil recuperación (Rodríguez-Palancas y cols., 2006; Trujillo, 2006b).

El *debriefing postmisión*, supervisado por el mando, en el que se da la oportunidad a los componentes de expresar lo acontecido y experimentado, facilitando la solución de los problemas presentados, potencia la cohesión grupal y un adecuado afrontamiento del estrés percibido. Si esto además sirve de experiencia para sucesivas misiones, entonces, se estará invirtiendo en salud al limitar las posibles fuentes de estrés.

Factores Personales:

Este es el apartado donde este estudio quiere incidir con mayor insistencia y donde los psicólogos de las FAS españolas pueden y deben hacer un buen trabajo para que el personal que intervenga en OMP esté lo mejor preparado posible para hacer frente a este tipo de misiones y sufrir en la menor medida de lo posible los efectos perjudiciales del estrés. Las FAS estadounidenses, tras muchos años de estudio, disponen para este menester de los SPRINT (Special Psychiatric Rapid Intervention Team).

Una buena preparación psicológica ha de tener en cuenta los fenómenos intrapsíquicos y actitudes conflictivas de los participantes para proceder, en la medida de lo posible, a ser modelados y moldeados mediante el adiestramiento lo más parecido posible a la situación real a la que se va a enfrentar en la misión.

Una preparación ante el estrés del personal designado para formar parte de un contingente mediante un entrenamiento en técnicas de afrontamiento de tipo activo y adaptable. En la fase de concentración se deberían impartir clases teórico-prácticas por psicólogos, para explicar qué es el estrés, cómo reconocerlo y, sobre todo, averiguar qué es lo que lo está desencadenando en un momento dado, y cómo está afectando a nuestro organismo, ya que este es el primer paso en el manejo y control del mismo. Además, se deberían enseñar técnicas de relajación ya que esta hace disminuir la ansiedad y la tensión muscular y psicológica, sobre todo en situaciones de presión. Así mismo, no debe olvidarse la preparación en técnicas de solución de problemas y toma de decisiones.

Por ejemplo, en el pasado, de cada cinco accidentes sufridos por las unidades de las Fuerzas Armadas de los EEUU tres de ellos estaban relacionados con el estrés. Sin embargo, unidades muy especializadas con una buena dirección suelen tener menos accidentes en el combate. Las reacciones del estrés del combate no sólo se restringe al combate, también se podría enfocar a otras operaciones militares. Es decir, en operaciones caracterizadas por una acción continua y alto peligro, se suelen experimentar proporciones altas de accidentes relacionados con el estrés, a menos que los jefes de las unidades se entrenen y preparen para manejarlo (Departamento de Defensa de los EE.UU., 2000).

Así el Departamento de Defensa de los EEUU publica manuales para informar a los jefes de las unidades de las características del estrés y el manejo de técnicas para prevenir, reducir, identificar, y actuar de manera adecuada a las reacciones del estrés de los miembros de su unidad. También ofrecen entrenamiento en el que una parte significativa del mismo se dedica a controlar y afrontar el estrés, ya que la aplicación correcta de las técnicas de afrontamiento del mismo ayudan a conservar fuerza para luchar y proporcionar un paso más para alcanzar el éxito.

La adecuada selección del contingente, no solo del personal de tropa, sino, tan importante o más, de los cuadros de mando y la adecuación del personal seleccionado para las distintas misiones resulta fundamental, si no queremos sumar factores de estrés a los naturales del conflicto que arrojen el fracaso del seleccionado en el cumplimiento de su misión, de la misión de la unidad, o que pongan en peligro la vida de subordinados, compañeros, o superiores. La capacidad de liderazgo, la competencia y experiencia, citada anteriormente han de ser tenidas en cuenta a la hora de la citada selección.

El adiestramiento de los efectivos debe incidir en la competencia técnica, las características de personalidad y autoconfianza, la fuerza y resistencia, la cohesión grupal y la exposición al estrés (como inculcador del mismo). Estos cinco elementos se interrelacionan sinérgicamente influyendo en la capacidad para tolerar el estrés del combate. El despliegue de efectivos inadecuadamente adiestrados o cuyo adiestramiento no vaya dirigido a las peculiaridades de la misión encomendada constituye un riesgo inaceptable para la persona, para el grupo y para la misión.

Que la persona y el grupo se encuentren identificados con la causa, asignando una justificación lógica, necesaria o motivadora a los tremendos sacrificios que va a experimentar, disminuye el riesgo de presentación de fenómenos de derrumbe psicológico, aumenta la eficacia en el desempeño de sus funciones y potencia un adecuado afrontamiento del estrés.

La adecuación de la persona a la misión encomendada y la ausencia de disparidad entre su preparación y las funciones a desarrollar, potencian la motivación y la autoconfianza, y debiera ser condición obligada, al menos en el planteamiento de base de las operaciones militares de ejércitos modernos, cada vez más específicas y selectivas.

El *debriefing* pretende ventilar los sentimientos, miedos y emociones experimentados por las personas mediante el relato del acontecimiento traumático, con lo que puede resultar de gran importancia en la prevención del Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT).

La función que desempeña el mando en el mantenimiento de la confianza personal y grupal de los combatientes bajo sus órdenes es fundamental en la prevención de la reacción al estrés del combate. La identificación por parte del mando de estas reacciones resulta igualmente principal para proceder a una intervención inmediata sobre las mismas. Por lo que, el mando debe conocer a los efectivos y prestar atención a cualquier cambio repentino, persistente o progresivo en la conducta que amenace el funcionamiento y la seguridad de los miembros de la Unidad.

Sería conveniente una preparación previa a través de *debriefing* correctamente dirigido, que permita una correcta elaboración de lo ocurrido durante el combate, el despliegue y predespliegue. Los ceremoniales militares pueden ser una forma de facilitar el cambio y la elaboración del mismo.

Ya en territorio nacional sería conveniente la evaluación por especialistas en trastornos psicológicos, no solo de los efectivos, sino de sus familiares quienes

también se han visto sometidos a un estrés que va a interactuar con el del combatiente.

Los combatientes tienen que ser informados de que algunas manifestaciones pueden permanecer durante la vuelta al hogar, siendo un fenómeno normal (pesadillas, alteraciones del sueño, irritabilidad, desmotivación), pero que en caso de ser especialmente intensas o duraderas requerirán la evaluación por especialistas en trastornos psicológicos.

5.4.- PROGRAMA PARA CONTROLAR EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LA CRISIS.

En una confrontación bélica entre dos fuerzas, ambas comparten un objetivo: socavar al oponente, quebrando su disposición para combatir. La forma de conseguirlo es, habitualmente, infligiendo al adversario las condiciones más penosas, de modo que resista el menor tiempo posible y surja entre sus miembros el estrés.

El cuerpo resiste con dificultad esta presión y llegado cierto punto se desencadenan patologías cuyo origen es el estrés. Por lo tanto, combatir el estrés es como ninguna otra cosa cuidar la salud y permitir que suceda un nuevo proceso evolutivo basado en un desarrollo personal más saludable.

5.4.1.- Formas de afrontar el estrés.

No existe un peligro psicológico mayor para nuestra vida que ser consumidos por la energía capaz de ser desplegada por el estrés.

Como ya se ha indicado en apartados anteriores, el estrés genera consecuencias conductuales, cognitivas y fisiológicas. La mayoría de las veces resulta imposible para la persona eliminar la fuente del estrés. De forma que, en el ámbito de la psicología, las técnicas de utilidad para su prevención y control deben considerar estos tres niveles de respuesta. Así, para abordar las respuestas conductuales de estrés se recomienda, entre otras y fundamentalmente, la utilización de técnicas de *resolución de problemas*. Para el control de las respuestas cognitivas asociadas al estrés se recomienda la aplicación de procedimientos de

reestructuración cognitiva y para el control de las manifestaciones fisiológicas del estrés la *respiración profunda* y la *relajación*.

5.4.1.1.- Resolución de problemas.

Esta estrategia, basada en una experiencia de aprendizaje, se describe como la secuencia de acciones directas y *racionales* para el abordaje de la situación desagradable y amenazante. Esencialmente, se trata de analizar el problema objetivamente y actuar y evaluar la actuación una vez que ésta ha tenido lugar. Se trata de buscar un momento oportuno para analizar la situación, de emplear el tiempo necesario en aclarar y conocer la situación, y de esperar el momento oportuno para actuar, tras establecer un plan de actuación y realizar un análisis detallado de las cosas a favor y en contra de éste.

Se debe tener en cuenta que preocuparse y obsesionarse con el futuro no mejora el presente, ya que el futuro es algo que no existe y por lo tanto no es un problema, siempre es incierto y fuera de control; esto es, pensar en un futuro incierto es estropear un presente posible (cualquier especie animal distinta a la humana vive en un presente continuo, por eso son supervivientes natos). Se debe caer en la cuenta que compadecernos de nosotros mismos bloquea los recursos operativos para afrontar la situación problema (los animales no se regodean en su padecimiento, sólo afrontan el momento crítico). Y, que "lo mejor es enemigo de lo bueno", ya que la aspiración al plan de afrontamiento óptimo del problema (el perfeccionismo) bloquea nuestra tenacidad y demora el inicio de la solución del problema (los animales se ponen "manos a la masa" tan pronto como las demandas de la situación en la que se encuentran lo requieren y con la estrategia que más a mano tienen).

Esta técnica tiene como objetivo reforzar nuestras habilidades de afrontamiento y eficacia percibida, y así reforzar las ejecuciones conductuales más operativas. En líneas generales el procedimiento a seguir es el siguiente:

1. definición del problema mediante la especificación de las situaciones en las que creemos responder de forma inadecuada, haciéndonos preguntas

como ¿qué sucede?, ¿dónde sucede?, ¿cuándo sucede?, ¿con qué frecuencia, intensidad y duración sucede?, ¿cómo sucede?, y ¿por qué sucede?;

2. identificación y análisis de la conducta errónea emitida, formulándonos preguntas como ¿dónde lo hago?, ¿cuándo lo hago?, ¿cómo lo hago?, ¿cómo me siento?, ¿por qué lo hago?, y ¿qué quiero?;
3. redefinición del problema y de la conducta errónea para establecer los objetivos de cambio conductual mediante la pregunta ¿cuál es el perfil real del problema? (por ejemplo, cuanto más cansado esté más fácil será que me "venga a bajo"), para después formular el cambio conductual a conseguir (por ejemplo, debo aprovechar mejor los momentos de descanso y confiar en mis compañeros);
4. establecer distintas opciones estratégicas para conseguir lo que quiero (por ejemplo, debo dormir más, debo relajarme siempre que la situación lo permita, debo cuidar mi aseo personal, debo buscar un sitio donde pueda aislarme, etc.);
5. pasar a la acción según el plan establecido; y
6. valorar las consecuencias de la estrategia conductual elegida para determinar si los resultados son satisfactorios o no. Si los resultados son satisfactorios sólo hará falta buscar mejoras en la estrategia utilizada, si no lo son tendremos que buscar otra estrategia alternativa.

5.4.1.2.- Reestructuración cognitiva.

La forma de pensar es muy importante, ya que determina la interpretación que hacemos de la situación amenazante. Normalmente, en paralelo a la forma en que procesamos e interpretamos cognitivamente una situación como estresante surgen pensamientos negativos (por ejemplo, todo es inútil, no puedo hacer nada, no sirve para nada esforzarse, no puedo fallar, no sirvo para nada, esta situación es insoportable) y, así, emociones negativas de excitación desagradable (tensión, duda, ira, odio, aversión) y de relajación desagradable (humillación, miedo, tristeza, frustración, apatía, aburrimiento y agotamiento) que aún nos estresan más, ya que

alteran nuestras respuestas orgánicas e impiden que demos respuestas operativas a las demandas del medio. Ante esto, la solución es conseguir pensar en positivo, con el objeto de alcanzar estados emocionales lo más cercanos a la relajación agradable (calma, certeza, deseo, placer) y de excitación agradable (altivez, valor, alegría, satisfacción, entusiasmo, diversión y vigor).

Pues bien, para conseguir pensamientos y emociones positivos es importante la reestructuración cognitiva, la cual se basa en dos acciones fundamentales:

1. rememorar y analizar la interpretación negativa y estresante que hemos hecho de un acontecimiento amenazante; y
2. buscar pruebas reales y objetivas a favor o en contra de tal interpretación. Con la primera de estas acciones se consigue tomar conciencia pormenorizada de los pensamientos y las emociones que experimentamos en la situación amenazante.

No olvidemos que a los pensamientos que producimos, generalmente, le atribuimos el carácter de verdades absolutas e indiscutibles. Es por esto que lo primero que tenemos que hacer para controlar tales pensamientos es reconocerlos, analizarlos y entender que pueden ser erróneos, o al menos no considerarlos como verdades categóricas. Con la segunda acción se trata de conseguir hablarnos a nosotros mismos de forma que nuestros diálogos interiores sean positivos.

A continuación se presentan algunas estrategias, entre otras posibles, para conseguir diálogos interiores positivos ante pensamientos erróneos y negativos. Sean, por ejemplo, los siguientes pensamientos erróneos, los errores que se comenten y el pensamiento corregido:

1. Ante el pensamiento erróneo "*nunca* consigo los objetivos que me marco", el error que se comete es el exceso de generalización, haciendo de lo particular una ley, siendo el pensamiento corregido idóneo "*algunas veces* no consigo los objetivos";
2. Ante el pensamiento negativo "no estoy nada preparado", el error es el negativismo absoluto, siendo el pensamiento corregido "hay cosas que no

puedo hacer pero otras sí" y "en esto no soy tan diestro como mis compañeros pero en otras cosas sí lo soy";

3. Ante el pensamiento "la culpa sólo la tengo yo", el error es la culpabilidad y el auto-castigo, siendo el pensamiento corregido "soy responsable de esto pero no de aquello";
4. Ante el pensamiento "si fallo en esto las consecuencias serán fatales", el error es la magnificación de las consecuencias, siendo el pensamiento corregido "si fallo ya veré qué hago después";
5. Ante el pensamiento "esto sólo lo puedo resolver yo", el error es la elevada responsabilidad, siendo el pensamiento corregido "desearía resolver esto yo solo, pero si no puedo pediré ayuda a otra persona";
6. Ante el pensamiento "no seré capaz de aguantar hasta mañana", el error es la anticipación del futuro, siendo el pensamiento corregido "ahora voy a hacer esto y mañana ya veremos";
7. Ante el pensamiento "pobre de mí, estoy agotado física y anímicamente y estoy enfermo", el error es la obsesión focal con el malestar y el padecimiento, siendo el pensamiento corregido "aunque esté enfermo puedo hacer muchas cosas" y "por dejar de hacer cosas el malestar no va a desaparecer";
8. Ante el pensamiento "no sé cuál es la mejor estrategia para evitar que ocurra esto", el error es el perfeccionismo, siendo el pensamiento corregido "ya haré algo para salir de ésta".

5.4.1.3.- Técnica de respiración profunda.

Esta técnica sirve para el control de las reacciones fisiológicas asociadas a estados de estrés (Labrador, Puente y Crespo, 1993). Consiste en la ejercitación de la respiración profunda abdominal para sustituir la respiración torácica acelerada que acompaña las situaciones de estrés. Consta de los siguientes pasos:

1. debemos buscar un lugar cómodo y con poco ruido, a ser posible aislado, y en posición de sentado o de pie, pensar que nos vamos a relajar, que este tiempo es nuestro;
2. debemos respirar por la nariz lo más pausadamente posible, pero sin que la lentitud se convierta en una molestia (si no podemos con la nariz porque la tengamos atorada lo podemos hacer por la boca);
3. debemos inspirar suave y continuamente, llenando de aire la parte baja de los pulmones, lo que conseguiremos sacando hacia afuera el abdomen sin elevar los hombros;
4. se debe mantener el aire inspirado dos o tres segundos y, progresivamente, inspiración tras inspiración, ir aumentando el tiempo de retención de éste;
5. se debe espirar muy lentamente, deshinchando el abdomen;
6. se debe repetir los pasos 3, 4 y 5 hasta completar un período de cinco o seis minutos; y
7. se debe practicar este ejercicio incluso antes de entrar en tensión, lo que nos ayudará a prevenir la desorganización orgánica consecuente, o al menos a bajar su intensidad, y siempre que tengamos oportunidad para así automatizarlo.

5.4.1.4.- Relajación.

Al igual que la técnica de respiración, esta técnica sirve para el control de la desorganización fisiológica asociada al padecimiento de ansiedad y estrés. Las relajaciones física y mental constituyen estados opuestos a la vivencia del estrés. Es decir, con el entrenamiento en relajación podemos conseguir controlar el propio nivel de activación (Labrador y cols., 1995).

Cuando se comienza la practica de relajación resulta en la mayor parte de las ocasiones una fuente de sensaciones extraordinarias, agradables, placenteras, aparece un nivel de descanso más profundo, y se instaura una sensación de tener a disposición más energía, más vitalidad.

Una de las dificultades con que cuenta el aprendizaje o la practica de la relajación es que todo el mundo cree que sabe relajarse, que con descansar un fin de semana o con tomar unas vacaciones ya se produce una relajación automática, el asunto es que al volver la tensión sigue donde estaba. Precisamente la relajación no tiene nada de automática, es preciso un trabajo consciente, atento y voluntario para que el aprendizaje de las técnicas sea efectivo, en esto no se diferencia en nada de otros aprendizajes, no se pueden aprender artes marciales intelectualmente, ni pintura, ni ninguna otra cosa que requiera experiencia, sensación (McCrae, 1989).

El entrenamiento en relajación produce desde los primeros intentos una sensación intensa de descanso, favoreciendo el sueño y facilitando la recuperación orgánica general, tiene además la ventaja, con respecto a otras medidas (químicas por ejemplo), de que una vez aprendida la o las técnicas adecuadas no son precisos más recursos externos (Labrador, Cruzado y Vallejo, 1987).

La relajación está formada por un cuerpo de innumerables técnicas: entrenamiento autógeno, relajación progresiva, eutonía, técnicas hindúes, budistas, chamánicas, raja yoga, y un largo etc. Entre estas se destacan la técnica de Jacobson (1938 y 1970) de relajación progresiva.

Jacobson fue un genio, no solo elaboró un método original y eficaz, sino que demostró la profunda imbricación entre cuerpo y mente probando que el estado del músculo influía incluso sobre la intensidad de la respuesta refleja, demostró que el pensamiento y el estado emocional afectaban al nivel de respuesta muscular probando una relación directa músculo - pensamiento - emociones.

La Relajación progresiva es un método de carácter fisiológico, está orientado hacia el reposo, siendo especialmente útil en los trastornos del sueño por la facilidad con que induce un reposo muscular intenso a través del cual sucede de forma espontánea la inmersión en el sueño.

El entrenamiento en relajación progresiva favorece una relajación profunda sin apenas esfuerzo permitiendo establecer un control voluntario de la tensión distensión que llega más allá del logro de la relajación en un momento dado. Este consiste en hacer que la persona sea capaz de identificar el estado de tensión de cada parte de su cuerpo y mediante ejercicios físicos de relajación y contracción de los distintos grupos musculares de la zona afectada, comience estos ejercicios para lograr relajar esa zona.

Jacobson sostiene que si se relajan los músculos en los que se ha acumulado tensión emocional, la psique también se relajará gracias a la reducción de la actividad del Sistema Nervioso Autónomo. Una forma simple de aplicarla es la siguiente:

1. debemos ponernos lo más cómodos posible;
2. en el orden secuencial que se indica deberemos tensar y relajar los músculos de cara y cuello, puños y brazos, abdomen, piernas y pies;
3. los pasos a seguir en cada caso son inspirar aire, poner tensos los músculos durante cinco o seis segundos reteniendo el aire en los pulmones y relajar los músculos expulsando el aire.

A esta forma simple de aplicación solamente se puede llegar tras el correspondiente periodo de aprendizaje controlado por personal especializado y se podría llevar a cabo, preferentemente, durante el periodo o fase de concentración.

5.4.2.- La intervención en crisis.

En líneas generales el control de un estado de crisis ante un peligro más o menos constante pasa, fundamentalmente, por lo siguiente:

1. reducir el problema a su esencia, previo análisis de todas las dimensiones de éste y fraccionamiento en sus elementos constitutivos, y mediante la exploración de la situación y de las consecuencias de ésta;

2. hacer un inventario de los recursos internos (personales) y externos (ambientales) disponibles en la situación;
3. estudiar la mejor forma de aplicar los recursos disponibles;
4. trabajar en cada momento con un aspecto diferenciado del problema, para ello nos ayudaremos del fraccionamiento realizado de éste;
5. estar atento a la fatiga y a los impulsos que facilitan la desorganización de ideas y de acciones;
6. generar en lo posible pensamientos de confianza en nosotros mismos; y
7. trabajar con esquemas de pensamiento favorecedores de un optimismo básico acerca de la evolución de la situación crítica.

Por contrapartida, *jamás* se debe hacer lo siguiente:

1. ignorar hechos o signos de peligro potencial;
2. divagar de forma abstracta sobre el problema;
3. dejar obstáculos inexplorados;
4. tolerar la mezcla de problemas o de necesidades;
5. intentar resolver todo a la vez y ahora;
6. tomar decisiones a largo plazo y pensar en el pasado o el futuro apartándonos del presente;
7. compadecernos de nosotros mismos;
8. improvisar de forma precipitada una acción;
9. negarse a asumir responsabilidades; y
10. ser excesivamente perfeccionista en el proceso de afrontamiento.

5.4.3.- Control de la ansiedad.

En este apartado se discutirán aquellos aspectos importantes para controlar la ansiedad y los estados de angustia y miedo asociados a ella. No obstante, cabe

aclarar que las estrategias que aquí vamos a indicar son de utilidad no sólo para superar la ansiedad, sino que además servirán, en unión con las estrategias ya expuestas en secciones anteriores, para afrontar estados de crisis y de estrés.

Aquello que puede ser fuente de ansiedad tiene esta capacidad como consecuencia de tres cosas: (1) de su potencial para preocuparnos de forma irracional; (2) debido a que se presenta de forma ambigua y confusa; y (3) debido a que no conocemos “a priori” las consecuencias que sufriremos. Así, para aquellas circunstancias que nos ocasionen ansiedad y, por lo tanto, angustia y miedo debemos aplicar las siguientes estrategias:

1. hacer frente a la preocupación haciéndonos preguntas del tipo ¿qué es lo que realmente me preocupa?, ¿que puedo hacer yo?, ¿qué estoy dispuesto a hacer?, y ¿cuando puedo y debo empezar a hacerlo?;
2. hacer frente a los problemas, haciéndonos preguntas como ¿cuál es realmente el problema?, ¿cuáles son las causas del problema?, ¿qué soluciones posibles puede tener?, y ¿cuál puede ser la mejor solución?; y
3. hacer frente a las consecuencias posibles de la situación, con la pregunta ¿qué es lo peor que me puede pasar?, para después conseguir aceptarlo racionalmente, mejorar lo peor que pueda pasar de la forma más tranquila posible, tratar de vivir el momento y no el ayer o el mañana, y pensar si estar tan preocupado sirve de algo.

Así mismo, es importante potenciar la propia tranquilidad para conseguir la calma necesaria para un afrontamiento eficaz. Para ello debemos partir de una serie de ideas importantes:

1. la angustia es una respuesta emocional correcta y útil, sólo que tiene lugar en una situación y momento inoportunos;
2. la ansiedad y el miedo asociado no son peligrosos en sí mismos, no obstante, si nos dejamos arrastrar por ellos sí que podemos llegar a emitir comportamientos peligrosos para nuestra integridad física y anímica;
3. atendamos lo que sentimos y nos ocurre en el momento y no lo que nos podría ocurrir;

4. no debemos tratar de luchar directamente contra el miedo o la angustia, le debemos dar la oportunidad para que desaparezcan por sí mismos haciendo cosas; y
5. una vez pasado el momento agudo no debemos compadecernos del malestar sufrido, sigamos viviendo.

Teniendo en cuenta estas ideas y con el objeto de alcanzar un estado de ánimo lo más relajado posible ante situaciones de ansiedad, debemos tener en cuenta lo siguiente:

1. se debe procurar tener pensamientos positivos, pensando más en la parte de nosotros que está tranquila que en la que está angustiada, en la que tiene esperanza que en la que teme el futuro, en la parte sana que en la enferma;
2. no pensar ni un segundo más de lo necesario en lo que nos desagrada;
3. se debe disfrutar lo que tenemos en el momento, sin pensar en lo que tuvimos o en lo que podríamos tener en un futuro;
4. las cosas se deben hacer de la mejor forma posible para analizar después los resultados y aprender de los errores, el resto hay que olvidarlo;
5. las cosas se deben hacer una a una y siguiendo un orden de importancia previamente establecido; y
6. se debe empezar a resolver la situación en cuanto tengamos la información y los recursos suficientes, no hay que precipitarse de forma impulsiva ni demorar el comienzo de la acción sin motivo alguno.

5.4.4.- Proceso de duelo.

Desgraciadamente, en misiones como la que nos ocupa en este estudio se producen bajas de personal, por lo que no debemos olvidar el proceso de duelo. Las personas que operan en situaciones de conflictos que sufren la pérdida de compañeros experimentan un proceso de duelo que requerirá la intervención desde

la psicología. Esta intervención a de consistir en el inicio de un proceso de elaboración para restablecer el equilibrio emocional. Worden (1997), propone que en este proceso de elaboración del duelo, los afectados deben concentrarse en el cumplimiento de cuatro tareas:

1. Conformarse y aceptar la realidad de la pérdida.
2. Reconocer y experimentar las emociones que surgen tras la pérdida.
3. Adaptarse a la vida sin la presencia de las personas que se perdieron.
4. Reinvertir la energías emocionales en un nuevo proyecto de vida que le lleve a concentrarse en la vida y en los vivos.

Así y en concordancia con lo anteriormente expresado, la intervención psicológica a de ir encaminada a ayudar a los afectados en (Acero, 2006):

1. Comprender lo que pasó de modo que pueda conservar su autoestima y satisfacer la búsqueda de significado.
2. Tener la oportunidad de expresar sus sentimientos (tristeza, ira, pena, desesperación, soledad, ansiedad, abandono).
3. Alentar la expresión emocional (dar palabras al dolor).
4. Que se le escuchen sus pensamientos y planes.
5. Que se le plantee una respuesta social (se deben identificar y alentar los sistemas de apoyo).

5.5.- MODELO EXPLICATIVO

Existen dos categorías de factores que modulan el nivel de estrés *in situ* y el estrés postraumático que padece una persona después de haber pasado por una situación límite. Esto es, los factores favorecedores del mismo y los paliativos (Trujillo, 2002).

Entre los primeros se encuentran los siguientes:

1. Las necesidades vitales no cubiertas (primarias y secundarias).
2. Los acontecimientos estresantes previos (circunstancias negativas o emergencias relativamente recientes) al evento traumático y los que generan estrés percibido en el momento en el que éste ocurre (intensidad del acontecimiento, vulnerabilidades personales y sociales, capacidades psicológicas comprometidas, capacidades organizativas institucionales comprometidas, etc.). Los estresores previos generan en la persona que busca sobrevivir ante el desastre lo siguiente: apatía grupal, reforzándose el individualismo; obsesión por lo primario y, así, por el bienestar físico; y, disminución de las tendencias de afiliación, lo que es contraproducente para afrontar las consecuencias de la situación crítica en unión con los demás.
3. Presencia en el entorno social del afectado de personas incompetentes para resolver los problemas propios de la situación.

Entre los factores que amortiguan el estrés *in situ* y el estrés postraumático, considerados fundamentales para la el surgimiento de la motivación de logro y el

optimismo necesario para salir de la situación crítica, tenemos los que a continuación se indican (Trujillo, 2006e):

1. Los llamados factores de *maleabilidad-recuperación*. El primero es la denominada *robustez* de la persona (también conocida como dureza o “resiliencia”) para afrontar las dificultades de la vida (confianza en uno mismo, control sobre las cosas, control emocional, recursos para el afrontamiento, experiencia previa, resistencia al sufrimiento, tolerancia a la frustración, estado de salud, etc.), de forma que para la persona robusta la situación crítica se presenta como un reto para someterse a prueba y, por lo tanto, la adversidad como una oportunidad para mejorar. El segundo es el *apoyo social recibido o percibido* con el que cuentan las personas y el grupo, lo cual aumenta la motivación de logro. La presencia de estos dos factores previene el trauma extremo y ayuda a la recuperación rápida, ya que favorece el afrontamiento del problema con optimismo. La ausencia aumenta el trauma anímico, demorándose y complicándose la recuperación, lo que favorece el ser pesimista en relación a un futuro mejor.
2. Presencia en el entorno social del afectado de personas competentes que sirvan de soporte y puedan ser imitadas para resolver los problemas propios de la situación.
3. Información, entrenamiento técnico y destrezas para el desarrollo y utilización de herramientas y procedimientos para sobrevivir en condiciones extremas.

Según lo expuesto, un modelo que podría ser de utilidad para describir e incluso explicar el riesgo de sufrir una persona un trauma con afectación psicológica tras afrontar una situación crítica en zona de operaciones militares podría ser el siguiente:

$$RT = (NB + PR + EPRE) \times [(EP + MI) / (FMR + MC + A)]$$

En el que:

- RT es el Riesgo de Trauma (afectación psicológica).
- NB son las Necesidades Básicas.
- PR es la Privación Relativa.
- EPRE es el Estrés Previo (sensibilización).
- EP es el Estrés Percibido.
- MI es la presencia de Modelos Incompetentes.
- FMR son los Factores de Maleabilidad-Recuperación (capacitación psicológica).
- MC es la presencia de Modelos Competentes.
- A es el Adiestramiento-Información (capacitación técnica).

De forma que la Motivación de Logro (ML) es igual a FMR + MC + A (formación integral de la persona).

6.- REFERENCIAS

- Acero, P.D. (2006). Intervención psicológica en violencia y guerra: ¿Trastorno de estrés postraumático o proceso de duelo? *Psicología.com*. 2006; 10(2).
- American Psychiatric Association (APA) (1969). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. DSM II*. Buenos Aires: ACTA.
- American Psychiatric Association (APA) (1992). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. DSM III-R*. Barcelona: Masson.
- American Psychiatric Association (APA) (2002). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (Texto revisado) (DSM-IV-TR)*. Barcelona: Masson.
- Auerbach, S.M. (1989). Stress management and coping research in the health care setting: an overview and methodological commentary. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 388-95.
- Averill, J.R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80, 286-303.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1987). *Pensamiento y acción*. Barcelona: Martínez Roca.
- Beck, A.T. (1984). Cognitive approaches to stress. En R.L. Woolfolk y P.M. Lehrer. *Principles and practice of stress management*. New York: Guilford Press.
- Beebe, B.W. y Debakey, M.E. (1952). *Battle casualties, incidence, mortality, and logistic considerations*. Springfield, Illinois: Charles Thomas Publishers.
- Beech, H.R., Burns, L.E. y Sheffield, B.E. (1986). *Tratamiento del estrés: un enfoque comportamental*. Madrid: Alhambra.
- Belenky, G., Noy, S. y Solomon, Z. (1987). Battle stress, morale, cohesion, combat effectiveness, heroism, and psychiatric casualties: the Israeli experience. En G. Belenky. *Contemporary Studies in Combat Psychiatry*. Westport, CT: Greenwood.
- Bernard, C. (1867). *Rapport sur les progrès des lettres et des sciences en France*. París: Imprimerie Impériales.

- Billings, A.G., y Moos, R.H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioural Medicine*, 4, 139-57.
- Billings, A.G., y Moos, R.H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 877-91.
- Billings, D.W., Folkman, S., Acree, M., y Moskowitz, J.T. (2000). Coping and physical health during caregiving: The roles of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 131-42.
- Blanco-Picabia, A. (2001). *Intervención en situaciones críticas*. Sevilla: ESPA
- Bolger, N. (1990). Coping as a personality process: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 525-37.
- Bramsen, I., Van der Ploeg, H.M. y Boers, M. (2006). Posttraumatic stress in aging World War II survivors after a fireworks disaster: A controlled prospective study. *Journal of Traumatic Stress*, 19(2), 291-300.
- Brill, N.Q. (1953): Age and resistance to military stress. U.S. Armed Forces. *Medical Journal*, 4 (9), 1247-1266.
- Buceta, J.M. (1999). Las nuevas aplicaciones de la psicología clínica y la modificación de conducta en el área de salud. En J. M. Buceta y A. M. Bueno. *Modificación de conducta y salud*. Madrid: Eudema.
- Buceta, J.M. y Bueno, A.M. (1995). *Psicología y salud: control del estrés y trastornos asociados*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J.M. y Bueno, A.M. (1996). *Tratamiento psicológico de hábitos y enfermedades*. Madrid: Pirámide.
- Buceta, J.M., Bueno, A.M. y Mas, B. (2000). *Intervención psicológica en trastornos de salud*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J.M., Bueno, A.M. y Mas, B. (2001). *Intervención psicológica y salud: control del estrés y conductas de riesgo*. Madrid: Dykinson.

- Buchanan, M., Anderson, J.O., Max, R. Uhlemann, M.R. y Horwitz, E. (2006). Secondary Traumatic Stress: An Investigation of Canadian Mental Health Workers. *Traumatology*, 12(4), 272-281.
- Buendía, J. (1990). *Depresión y apoyo social*. Murcia: Myrtia.
- Buendía, J. (1993). *Estrés y psicopatología*. Madrid: Pirámide.
- Buendía, J. (1998). *Estrés laboral y salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Buendía, J. (2001). *Empleo, estrés y salud*. Madrid: Pirámide.
- Bueno, A.M. y Buceta, J.M. (1997). *Tratamiento psicológico después del infarto de miocardio: estudios de casos*. Madrid: Dykinson.
- Cacioppo, J.T. (1994). Social neuroscience: Autonomic, neuroendocrine and immune responses to stress. *Psychophysiology*, 31, 113-128.
- Cannon, W.B. (1922). New evidence for sympathetic control of some internal secretions. *American Journal Psychiatry* 2:15, 1922.
- Cano, F.J., Rodríguez, L. y García, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 35(1), 29-39.
- Cano-Vindel, A. (2002). Consecuencias del estrés laboral. *Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS)*. <http://www.ucm.es/info/seas>.
- Cano-Vindel, A. y Miguel-Tobal, J.J. (1994). Psicología, medicina y salud. *Revista electrónica Ansiedad y Estrés, monográfico vol 0*.
- Carver, C.S., y Scheier, M.F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 184-95.
- Catena, A., Ramos, M.M. y Trujillo, H.M. (2003). *Análisis multivariado. Un manual para investigadores*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Chandola, T., Brunner, E. y Marmot, M. (2006). Chronic stress at work and the metabolic syndrome: prospective study. *British medical Journal*. <http://bmj.bmjournals.com>.

- Cohen, J. (1977). *Statistical power analysis for the behavioral science*. New York: Academic Press.
- Cohen, S. y Lazarus, R.S. (1979). Coping with the stresses of illness. En G.C. Stone, S. Cohen y N.E. Adler. *Health Psychology: a handbook*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Comisión Europea, Dirección General de Empleo y Asuntos Sociales (2002). *Guía sobre el estrés relacionado con el trabajo, ¿La "sal de la vida" o el "beso de la muerte"?*. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones Oficiales de las Comunidades Europeas
- Compas, B.E., Malcarne, V.L., y Fondacaro, K.M. (1988). Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 405-11.
- Cooper, C.L., y Faragher, E.B. (1993). Psychosocial stress and breast cancer: the inter-relationship between stress events, coping strategies and personality. *Psychological Medicine*, 23, 653-62.
- Coyne, J.C., Aldwin, C., y Lazarus, R.S. (1981). Depression and coping in stressful episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 90, 439-47.
- Cramer, P. (1998). Coping and defense mechanisms: What's the difference? *Journal of Personality*, 66, 919-946.
- Creamer, M., Elliott, P., Forbes, D., Biddle, D. y Hawthorne, G. (2006). Treatment for combat-related posttraumatic stress disorder: Two-year follow-up. *Journal of Traumatic Stress*, 19(5), 675-685.
- Crespo, M., y Labrador, F.J. (1995). Caracterización de los aspectos cognitivos en la respuesta de estrés. *Psicología Contemporánea*, 2, 52-63.
- Departamento de Defensa de los EE.UU. (2000). *Commander's Handbook on Combat Stress*. Washington, D. C. Sección de la Armada, Oficina Principal.
- Devillard, M.J. (1990). La construcción social de la salud y de la enfermedad. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 51, 78-89.

- Dugan, S., Lloyd, B., y Lucas, K. (1999). Stress and coping as determinants of adolescent smoking behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 29, 870-888.
- Elliot, G.R. y Eisdorfer, C. (1982). *Stress and human health. Analysis and implications of research*. New York: Springer.
- Esterling, B.A., Antoni, M.H., Kumar, M., y Schneiderman, N. (1993). Defensiveness, trait anxiety, and Epstein-Barr viral capsid antigen antibody titers in healthy college students. *Health Psychology*, 12, 132-9.
- Everly, G.S. (1978): *A clinical guide to the treatment of the human stress response*. Nueva York: Plenum Press.
- Eytan, A., Toscani, L., Loutan, L. y Bovier, P.A. (2006). Posttraumatic stress disorder and the use of general health services in postwar Kosovo. *Journal of Traumatic Stress*, 19(1), 57-67.
- Feifel, H., y Strack, S. (1989). Coping with conflict situations: middle-aged and elderly men. *Psychology and Aging*, 4, 26-33.
- Fernández-Abascal, E. y Palmero, F. (1999). *Emociones y salud*. Barcelona: Ariel
- Fierro, A. (1993). *Para una ciencia del sujeto. Investigación de la personalidad*. Barcelona: Anthropos.
- Figley, C.R. (1978). *Stress disorders among Vietnam veterans: Theory, research and treatment*. New York: Brunner / Mazel.
- Figley, C.R. (1985). Traumatic stress: the role of the family and social support system. En C.R. Figley: *Trauma and its wake. Vol. II: Traumatic stress: theory, research and intervention*. Psychosocial Stress Series. New York: Brunner / Mazel.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-52.
- Folkman, S. y Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.

- Folkman, S. y Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., y Gruen, R.J. (1986a). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J., y DeLongis, A. (1986b). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571-9.
- Forsythe, C.J., y Compas, B.E. (1987). Interaction of cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 473-485.
- García, J.M. (1998). *Cuestionario de actitudes: potencial psicológico de la unidad*. Proyecto de investigación 98/10 denominado "Modelo Español de Potencial Psicológico de Unidad". Instituto Universitario General Gutiérrez Mellado. UNED.
- Gerits, P. (2000). Life events, coping and breast cancer: state of the art. *Biomedicine Pharmacotherapy*, 54, 229-33.
- Gershon, E.S. y Rieder, R.O. (1994). Trastornos principales de la mente y del cerebro. En *Libros de investigación y ciencia: mente y cerebro*. Barcelona: Prensa científica, S.A.
- Gil, F. y León, J.M. (1998). *Habilidades sociales. Teoría, investigación e intervención*. Madrid: Síntesis.
- González de Rivera, J.L., (2.000). Trastornos adaptativos y de estrés. *Congreso Virtual de Psiquiatría*. <http://www.psiquiatria.com>.
- González de Rivera, J.L. y Morera, A. (1983). La valoración de sucesos vitales: La adaptación española de la escala de Holmes y Rahe. *Psiquis*, 4, 7-11.

- Guerrero, E. (1996). Estudio preliminar al síndrome de burnout. *Ciencia psicológica*, 3, 63-77
- Hall, N.R.S., Anderson, J.A., y O'Grady, M.P. (1994). Stress and immunity in humans: modifying variables. En R. Glaser y J.K. Kiecolt-Glaser. *Handbook of Human Stress and Immunity*. San Diego: Academic Press.
- Herbert, T.B., y Cohen, S. (1993). Depression and immunity: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 113, 472-86.
- Holahan, C.J. y Moos, R.H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 946-55.
- Holahan, C.J., Moos, R.H. y Schaefer, J. (1996). Coping, stress resistance and growth: Conceptualizing adaptive functioning. En M. Zeidner y N. Endler. *Handbook of Coping: Theory, research and applications*. London: John Wiley y Sons.
- Holmes, T.H. y Rahe, R.H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- House, J. (1981). Social structure and personality. En M. Rosenberg y R. Turner. *Social Psychology: Sociological Perspectives*. New York: Basic.
- Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. Chicago: The University of Chicago Press. (Trabajo original publicado 1929).
- Jacobson, E. (1970). *Modern treatment of tense patients*. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas.
- Jakupcak, M., Roberts, L.J., Martell, C., Mulick, P., Michael, S., Reed, R., Balsam, K.F., Yoshimoto, D. y Miles McFall, M. (2006). A pilot study of behavioral activation for veterans with posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*, 19(3), 387-391.
- Jenkins, S.R. y Baird, S. (2002). Secondary traumatic stress and vicarious trauma: A validation study. *Journal of Traumatic Stress*, 15(5), 423-432.
- Jones, E. y Wessely, S. (2003). "Forward psychiatry" in the military: its origins and effectiveness. *Journal of Traumatic Stress*, 16, 411-419.

- Jones, E., Hyams, K.C. y Wessely, S. (2003). Screening for vulnerability to psychological disorder in the military: an historical survey. *Journal of Medical Screening*, 10, 40-46.
- Kanner, A.D., Coyne, J.C., Schaefer, C. y Lazarus, R.S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 1-39.
- Kardiner, A. (1941). *The Traumatic Neuroses of War: Psychosomatic Medicine Monographs, Vol. 1*. Washington: National Research Council.
- Kirschbaum, C., Prüssner, J.C., Stone, A.A., Federenko, I., Gaab, J., Lintz, D., Schommer, N., y Hellhammer, D.H. (1995). Persistent high cortisol responses to repeated psychological stress in a subpopulation of healthy men. *Psychosomatic Medicine*, 57, 468-474.
- Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.
- Koenen, K.C., Stellman, S.D., Dohrenwend, B.P., Sommer, J.F. y Stellman, J.M. (2007). The consistency of combat exposure reporting and course of PTSD in Vietnam War veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 20(1), 3-13.
- Labrador, F.J. (1988). Conceptualización y tratamiento de los trastornos asociados al estrés. En A. Fierro. *Psicología clínica: Cuestiones actuales*. Madrid: Pirámide.
- Labrador, F.J. (1992a). *El estrés. Nuevas técnicas para su control*. Madrid: Eudema.
- Labrador, F.J. (1992b). *Técnicas de Relajación y Desensibilización Sistemática*. Madrid: Fundación Universidad Empresa
- Labrador, F.J. y Crespo, M. (1993). *Estrés: Trastornos psicofisiológicos*. Madrid: Eudema.
- Labrador, F.J. y Crespo, M. (1994). Evaluación del estrés. En R. Fernández Ballesteros. *Evaluación conductual hoy*. Madrid: Pirámide.
- Labrador, F.J., Crespo, M., Cruzado, J.A. y Vallejo, M.A. (1995). Evaluación y tratamiento de los problemas de estrés. En J.M. Buceta y A.M. Bueno.

Psicología y salud: Control del estrés y trastornos asociados. Madrid: Dykinson.

- Labrador, F.J., Cruzado, J.A. y Vallejo, M.A. (1987). Modificación de Trastornos Comportamentales Asociados al Estrés. En J.M. Buceta. *Psicología Clínica y Salud*. Madrid: U.N.E.D.
- Labrador, F.J., Puente, M.L. y Crespo, M. (1993). Técnicas de control de la activación: Relajación y respiración. En F.J. Labrador, J.A. Cruzado y M. Muñoz. *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*. Madrid: Pirámide.
- Lacey, J.I., Bateman, D.E., y VanLehn, R. (1953). Autonomic response specificity. *Psychosomatic Medicine*, 15 (1), 8-21.
- Lamberth, J. (1982). *Psicología social*. Madrid: Pirámide.
- Lameiras, M. y Faílde, J.M. (2000). *La psicología clínica y de la salud en el siglo XXI. Posibilidades y retos*. Madrid: Dykinson.
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill
- Lazarus, R.S. (1990). Theory-based stress measurement. *Psychological Inquiry*, 1, 3-13.
- Lazarus, R.S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46, 819-834.
- Lazarus, R.S. (2000). Toward better research on stress and coping. *The American Psychologist*, 55, 665-73.
- Lazarus, R.S. y Cohen, J.B. (1977). "Environmental Stress". En I. Altman y J.F. Wohlwill. *Human Behavior and Environment*. (Vol 2) New York: Plenum.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European journal of personality*, 1,147-169.
- Lazarus, R.S.; Kanner, A.D. y Folkman, S. (1980). Emotions: A cognitive phenomenological analysis. En R. Plutchik y H. Kellerman. *Emotion: Theory, Research, and Experience (Vol. 1): Theories of Emotion*. New York: Academic Press.
- León, J.M., Medina, S., Cantero, F.J., Rueda, S., Troyano, Y., Borrego, Y. y Ochoa, A. (2001). *Técnicas de Intervención Psicológica para la Atención Policial al Ciudadano*. Manual del Alumno. Sevilla: Instituto Andaluz de Administración Pública.
- León-Barúa, R. (1999). Estrés, desórdenes emocionales y enfermedad. El papel de lo psicológico en la medicina. *Rev. Diagnóstico* 38(1).
- Leserman, J., Petitto, J.M., Golden, R.N., Gaynes, B.N., Gu, H., Perkins, D.O., Silva, S.G., Folds, J.D., y Evans, D.L. (2000). Impact of stressful life events, depression, social support, coping, and cortisol on progression to AIDS. *The American Journal of Psychiatry*, 157, 1221-8.
- Levav, I., Greenfeld, H. y Baruch, E. (1979). Psychiatric combat reactions during the Yom Kippur war. *American Journal of Psychiatry*. 136(5), 637-641.
- Macías, H. (2005). *Construcción y adaptación de cuestionarios para el estudio del estrés en las Fuerzas Armadas españolas en Operaciones de Mantenimiento de la Paz en Irak*. IX Congreso de Metodología de las Ciencias Sociales y de la Salud. Universidad de Granada.
- Manstead, A. y Van der Pligt, J. (1998). Should we expect more from expectancy-value models of attitude and behavior?. *Journal of Applied Social Psychology*, 28, 1313-1316
- Martínez, C.A. (2001). *Estrés. Aspectos médicos*. Madrid: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
- Masuda, M. (1978). Life Events: Perceptions and Frequencies. *Psychosomatic Medicine* 40(3):236-260

- McCrae, R.R. (1989). Age differences and changes in the use of coping mechanisms. *Journals of Gerontology*, 44, 161-9.
- McEwen, B.S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *The New England Journal of Medicine*, 338, 171-9.
- Meichenbaum, D. (1987). *Manual de inoculación del estrés*. Barcelona: Martínez Roca.
- Meichenbaum, D. y Jaremko, M.E. (1987). *Prevención y reducción del estrés*. Bilbao, Desclée de Brouwer.
- Milgram, N.A., (1986). *Stress and coping in time of war: Generalizations from the Israeli experience*. New York: Brunner / Mazel.
- Miller, M.A. (1997). Life Changes Scaling for the 1990s. *Journal of Psychosomatic Research*. 43(3):279-292.
- Miller, S.M., Brody, D.S., y Summerton, J. (1988). Styles of coping with threat: implications for health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 142-8.
- Moos, R. (1995). Development and applications of new measures of life stressor, social resources, and coping responses. *European Journal of Psychological Assessment*, 11, 1-13.
- Navas, J.A. (2006). *Psicopatología en los conflictos armados y las grandes catástrofes*. Conferencia impartida en el Curso de “Psicología y Fuerzas Armadas” de la Academia General Militar.
- Neal, L.A., Kiernan, M., Hill, D., McManus, F. y Turner, M.A. (2003). Management of mental illness by the British Army. *British Journal of Psychiatry*, 182, 337-341.
- Noy, S., Nardi, C., Solomon, Z. (1986). Battle and military unit characteristics and the prevalence of psychiatric casualties. En N.A. Milgram: *Stress and coping in time of war: Generalizations from the Israeli experience*. Psychological Stress Series. New York: Brunner / Mazel Publishers.
- Noy, S., Solomon, Z. y Benbenishti, R. (1986). The forward treatment of combat stress reactions: a test case in the 1982 conflict in Lebanon. En N.A.

- Milgram: *Stress and coping in time of war: Generalizations from the Israeli experience*. Psychological Stress Series. New York: Brunner / Mazel Publishers.
- O'Leary, A. (1990). Stress, emotion, and human immune function. *Psychological Bulletin*, 108, 363-82.
 - Olf, M. (1999). Stress, depression and immunity: the role of defense and coping styles. *Psychiatry Research*, 85, 7-15.
 - Organización Mundial de la Salud (OMS) (1992). *Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud 10ª rev. (CIE-10)*. Madrid: Meditor, S.L.
 - Overmier, F.B., Patterson, J., y Wielkiewicz, R.M. (1981). Environmental contingencies as sources of stress in animals. NATO. International Workshop on Coping and Health. En L. Seymour y U. Holger (Cols.), *Coping and Health*. New York: Plenum Press.
 - Parkes, K.R. (1984). Locus of control, cognitive appraisal, and coping in stressful episodes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 655-68.
 - Parkes, K.R. (1986). Coping in stressful episodes: the role of individual differences, environmental factors, and situational characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1277-92.
 - Parker, J., y Endler, N. (1996). Coping and defense: A historical overview. En M. Zeidner y N. Endler. *Handbook of Coping: Theory, research and applications*. London: John Wiley y Sons.
 - Peiró, J.M. y Salvador, A. (1993). *Control del estrés laboral*. Madrid: Eudema.
 - Pelechado, V. (2000). *Psicología sistemática de la personalidad*. Barcelona: Ariel.
 - Penhall, A. (2001). *Rotter's Locus of Control Scale*. University of Ballarat. <http://www.ballarat.edu.au/bssh/psych/rot.htm>.
 - Peters, M.L., Godaert, G.L., Ballieux, R.E., Brosschot, J.F., Sweep, F.C., Swinkels, L.M., van Vliet, M., y Heijnen, C.J. (1999). Immune responses to

experimental stress: effects of mental effort and uncontrollability. *Psychosomatic Medicine*, 61, 513-24.

- Peurifoy, R.Z. (1993). *Venza sus temores*. Barcelona: Robinbook.
- Price, V.P. (1982). *Type a behavior pattern: A model for research and practice*. New York: Academic Press.
- Rabkin, J.G., y Struening, E.L. (1976). Live events, stress, and illness. *Science*, 194, 1013-20.
- Rector, N., y Roger, D. (1996). Cognitive style and well-being: A prospective examination. *Personality and Individual Differences*, 21, 663-674.
- Rodríguez-Marín, J., Terol, M.C., López-Roig, S. y Pastor M.A. (1992). Evaluación del Afrontamiento del Estrés: Propiedades Psicométricas del Cuestionario de Formas de Afrontamiento de Acontecimientos Estresantes. *Revista de Psicología de la Salud*, 4(2), 59-84.
- Rodríguez-Palancas, A., Muñoz, I., Pérez-Iñigo, J.L., Lozanitos, R., Medina, J. L., Iglesias, C. y Gámez, A. (2006). Reacciones al estrés del combate. Revisión de conceptos y actualización. www.interpsiquis.com/2006/ 7º Congreso Virtual de Psiquiatría.
- Roth, S., y Cohen, L.J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *The American Psychologist*, 41, 813-9.
- Rotter, J.B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80, 1-28.
- Sánchez-Cánovas J. (1991). Evaluación de las estrategias de afrontamiento. En G. Buena-Casal y V.E. Caballo. *Manual de psicología clínica aplicada*. Madrid: Siglo XXI.
- Sandín, B. (1995). El estrés. En A. Belloch, B. Sandín y F. Ramos. *Manual de psicopatología*, vol. II. Madrid: McGraw-Hill.
- Sandín, B. y Chorot, P. (1995). Evaluación del estrés psicosocial. En G. Buena-Casal y V.E. Caballo. *Evaluación en psicología clínica*. Madrid: Siglo XXI.

- Sandín, B.; Chorot, P.; Santed M.A. y Valiente, R.M. (2002). Estrés y salud: relación de los sucesos vitales y el estrés diario con la sintomatología somática y la enfermedad. *Revista electrónica Ansiedad y Estrés*, 8(1), 73-87.
- Sapolsky, R.M. (1995). *¿Por qué las cebras no tienen úlcera?* Madrid: Alianza.
- Schatzberg, A.F. y Nemerof, C.B. (2004). *Textbook of Psychopharmacology*. Washington: American Psychiatric Publishing.
- Schwarzer, R., y Schwarzer, C. (1996). A critical survey of coping instruments. En M. Zeidner y N. Endler. *Handbook of Coping: theory, research, applications*. London: John Wiley y Sons.
- Seller, M.F., Weintraub, J.K., y Carver, C.S. (1986). Coping with stress: divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1257-1264.
- Selye, H., (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138, 32.
- Selye, H., (1950). *The Physiology and Pathology of Exposure to Stress*. Acta Medical Publishers. Montreal, Canada.
- Selye, H. (1974). *Stress Without Distress*. Philadelphia: Lippincott.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Sengupta, K. y Judo, T., (2.006). *Iraq: the forgotten victims*. The Independent. <http://news.independent.co.uk>.
- Sherrod, D. (1982). *Social Psychology*. New York: Random House.
- Snyder, S. (1994). *Drogas y cerebro*. Barcelona: Prensa Científica.
- Soderstrom, M., Dolbier, C., Leiferman, J., y Steinhardt, M. (2000). The relationship of hardiness, coping strategies, and perceived stress to symptoms of illness. *Journal of Behavioral Medicine*, 23, 311-28.
- Somerfield, M.R., y McCrae, R.R. (2000). Stress and coping research. Methodological challenges, theoretical advances, and clinical applications. *The American Psychologist*, 55, 620-5.

- Spiegel, H. (1944): Psychiatric observations in the Tunisian Campaign. *American Journal of Orthopsychiatry*, 14, 381-385.
- Taft, C.T., Vogt, D.S, Marshall, A.D, Panuzio, J. y Niles, B.L. (2007). Aggression among combat veterans: Relationships with combat exposure and symptoms of posttraumatic stress disorder, dysphoria, and anxiety. *Journal of Traumatic Stress*, 20(2), 135-145.
- Thomas, R.M., Hotsenpiller, G., y Peterson, D.A. (2007). Acute Psychosocial Stress Reduces Cell Survival in Adult Hippocampal Neurogenesis without Altering Proliferation. *The Journal of Neuroscience*, 27, 2734-2743.
- Travers, Ch.J. y Cooper, C.L. (1997). *El estrés de los profesores*. Barcelona: Paidós.
- Trujillo, H.M. (2002, junio). *Terrorismo, secuestro y crisis en los distintos escenarios*. Conferencia invitada por La Procuraduría General de Justicia del Estado de Yucatán, México. Mérida, México: Procuraduría General de Yucatán.
- Trujillo, H.M. (2003, mayo). *Comunicación agresivo-persuasiva en situaciones de secuestro terrorista*. Conferencia invitada en Symposium sobre Intervención en Secuestro y Terrorismo. Granada, Instituto Europeo de Psicología Aplicada y AEPC.
- Trujillo, H.M. (2004, enero). *Procesos traumáticos en las víctimas de acontecimientos bélicos*. Conferencia invitada. Facultad de Psicología, Universidad de Granada.
- Trujillo, H.M. (2006a). El comportamiento humano ante situaciones difíciles en la naturaleza. Perspectiva psicológica. En A. Acuña y P. Martínez. *Manual de técnicas de vida y movimiento en la naturaleza (pp 29-64)*. Granada: Editorial Universidad de Granada.
- Trujillo, H.M. (2006b). *El comportamiento humano en situaciones críticas. Mecanismos para el afrontamiento del estrés*. Conferencia impartida a Cuadros de Mando de la Agrupación Táctica del Ejército de Tierra Español con destino en Mostar. Mostar, Bosnia i Herzegovina: Base Militar Europa de la EUFOR.

- Trujillo, H.M. (2006c). *El comportamiento del combatiente en situaciones límite*. Conferencia impartida a Cuadros de Mando y alumnos de la Escuela de Comando y Estado Mayor de las Fuerzas Armadas de El Salvador (ECODEM y FAES). San Salvador, El Salvador: Universidad Tecnológica de El Salvador y Fuerzas Armadas de El Salvador.
- Trujillo, H.M. (2006d). *Manejo de crisis bajo amenazas, violencia y catástrofes*. Conferencia impartida a Mandos de la Policía Nacional Civil de San Salvador (El Salvador). Antiguo Cuscatlan, El Salvador: Dirección General de la Policía Nacional Civil (DGPNC).
- Trujillo, H.M. (2006e). *El comportamiento violento de Las Maras y situaciones de crisis*. Conferencia invitada por la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Yucatán (UADY). Mérida, Yucatán, México: Universidad Autónoma de Yucatán.
- Trujillo, H.M. y Fernández, J.M., (en prensa). *Víctimas de catástrofes*. Madrid: Pirámide.
- Trujillo, H.M., Oviedo-Joekes, E. y Vargas, C. (2001). Avances en psiconeuroinmunología. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 1, 413-474.
- Turner, M., Kiernan, M., McKechnie, A., Finch, P., McManus, F. y Neal, L., (2005). Acute military psychiatric casualties from the war in Iraq. *The British Journal of Psychiatry*, 186: 476-479.
- Turner, R.J. y Wheaton, B. (1997). Checklist measurement of stressful life events. En S. Cohen, R.C. Kessler y L.U. Gordon. *Measuring stress: A guide for health and social scientists*. New York: Oxford University Press.
- Valadez, R.A. y Landa, D.P. (1998). Un modelo tentativo de análisis de la relación estrés-enfermedad. *Psicología y salud*, 11, 61-69.
- Valdés, M. y Flores, T. (1990). *Psicobiología del estrés*. Barcelona: Martínez Roca.
- Valentiner, D., Holahan, C., y Moos, R. (1994). Social support, appraisals of event controllability, and coping: An integrative model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 1094-1102.

- Van der Kolk, B.A. (1984). *Post-Traumatic Stress Disorder: Psychological and Biological Sequelae*. Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Vitaliano, P.P., Russo, J., Carr, J.E., Mauro, R.D. y Becker J. (1985). The ways of coping checklist: Revision and psychometric properties. *Multivariate Behavioral Research*, 20, 3-26.
- Vitaliano, P.P., DeWolfe, D.J., Maiuro, R.D., Russo, J., y Katon, W. (1990). Appraised changeability of a stressor as a modifier of the relationship between coping and depression: a test of the hypothesis of fit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 582-92.
- Vogt, D.S. y Tanner, L.R. (2007). Risk and resilience factors for posttraumatic stress symptomatology in Gulf War I veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 20(1), 27-38.
- Weinberger, D.A., Schwartz, G.E., y Davidson, R.J. (1979). Low-anxious, high-anxious, and repressive coping styles: psychometric patterns and behavioral and physiological responses to stress. *Journal of Abnormal Psychology*, 88, 369-80.
- Weinstock, A.R. (1967). Family environment and the development of defense and coping mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 67-75.
- Wills, T.A. y Shiffman, S. (1985). *Coping and substance use: A conceptual framework*. New York: Academic Press.
- Wong, L., Kolditz, T.A., Millen, R.A., y Potter, T.M. (2003). *Why They Fight: Combat Motivation in The Iraq War*. Carlisle Barracks, PA: Strategic Studies Institute, U.S. Army War College
- Worden, W. (1997). *El tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico y terapia*. Buenos Aires: Paidós.

7.- ANEXOS:

ANEXO 1.- Batería de Escalas y Cuestionarios Final.

B.E.C.F.

A CONTINUACIÓN SE ENCONTRARÁ UNA SERIE DE CUESTIONES QUE EN GENERAL NO TIENEN RESPUESTAS CORRECTAS O INCORRECTAS, PORQUE LAS PERSONAS TIENEN DISTINTOS INTERESES Y VEN LAS COSAS DESDE DIFERENTES PUNTOS DE VISTA.

ES IMPORTANTE QUE CONTESTE A TODAS LAS PREGUNTAS CON SINCERIDAD Y EXPRESANDO SUS PROPIOS SENTIMIENTOS.

ESTOS DATOS SERÁN TRATADOS CON LA MÁXIMA CONFIDENCIALIDAD

NO HAY TIEMPO LÍMITE PARA CONTESTAR LAS DISTINTAS PRUEBAS.

POR FAVOR, NO ESCRIBA NADA EN ESTE CUADERNILLO, LAS RESPUESTAS SE ANOTARÁN EN LA HOJA DE RESPUESTAS. EN PRIMER LUGAR, ESCRIBA SUS DATOS EN LA PARTE SUPERIOR DE LA HOJA DE RESPUESTAS.

(No pase esta hoja hasta que el psicólogo se lo indique)

E.S.V.E.

Por favor conteste SÍ o NO (en hoja de respuestas) a las siguientes preguntas, poniendo un aspa(X) en el recuadro correspondiente. Esta prueba está referida a lo ocurrido **durante los pasados seis meses** (antes de la misión):

1	¿Ha Muerto su esposo/a o compañero/a?
2	¿Se ha divorciado o separado? (contestar sólo personas con pareja)
3	¿Ha muerto un familiar cercano (diferente a los de la pregunta 1)?
4	¿Ha padecido alguna enfermedad crónica?
5	¿Ha padecido un asalto?
6	¿Ha experimentado algún problema relacionado con su vida sexual?
7	¿Ha asumido una hipoteca o deuda sustancial?
8	¿Ha tenido algún problema de tipo judicial?
9	¿Ha ocurrido un cambio radical en la salud (para bien o para mal) de un familiar cercano?
10	¿Requiere su trabajo turnos rotatorios que le obliguen a alterar sus horas de sueño?
11	¿Ha sido o va a ser recientemente padre o madre?
12	¿Ha tenido problemas con sus hijos o parientes políticos (suegros, cuñados) que hayan redundado en tensiones familiares?
13	¿Ha sentido inseguridad en la zona donde trabaja o vive?
14	¿Tiene conflictos conyugales crónicos? (contestar sólo personas con pareja)
15	¿Suele tener problemas para dormir entre 6 y 8 horas?
16	¿Vive en un medio urbano (más de 100.000 habitantes)?
17	¿Ha muerto un amigo/a cercano/a?
18	¿Ha cambiado de destino?
19	¿Ha dejado el hogar un hijo/a o usted mismo (por casamiento, estudios, etc.)?
20	¿Hay alguien en su casa o trabajo que a usted le desagrade sobremanera o con quién no se lleva bien?
21	¿Su pareja ha comenzado o dejado de trabajar? (contestar sólo personas con pareja)
22	¿Se ha mudado de casa o ha llevado a cabo una remodelación sustancial de la misma?
23	¿Ha cambiado de hábitos (dejar de fumar, hacer dieta, etc.)?
24	¿Habitualmente conduce más de tres horas en ciudad?

(Hoja 2)

E. P. V. S. P. E.

Las siguientes frases están referidas a la **actual situación**.

Por favor ponga en el recuadro correspondiente (en hoja de respuestas) a cada frase el número que crea se adapta más a lo que piensa o siente usted, según la siguiente escala de respuestas.

1	Nunca / Nada
2	Rara vez / Poco
3	Algunas veces / Suficiente
4	A menudo / Bastante
5	Casi siempre / Muchísimo

1.	Esta situación no ha supuesto un cambio significativo en mi vida cotidiana.
2.	Hay cosas que atentan contra mis principios, valores y creencias.
3.	Estoy desarrollando un sobreesfuerzo para adaptarme o manejar esta situación.
4.	Mi trabajo no implica toma de decisiones muy difíciles.
5.	Mis compañeros y jefes no valoran mi trabajo.
6.	Habitualmente no estoy sometido a situaciones desagradables.
7.	Mi trabajo es monótono, aburrido y poco gratificante.
8.	Mis compañeros me agreden física y verbalmente.
9.	En mi trabajo no rindo lo suficiente y tengo poca energía.
10.	Esta situación es incierta, ambigua e incomoda.
11.	Esta misión puede provocar un cambio en mi vida laboral.
12.	Hay cosas que atentan contra mi intimidad.
13.	No puedo hacer actividades normales.
14.	La mayor parte del día estoy ansioso.
15.	La mayor parte del día no estoy cansado.
16.	Me acosan sexualmente.
17.	Habitualmente no tengo que enfrentarme a situaciones conflictivas, difíciles o insolubles.
18.	Las tareas que tengo que realizar no requieren una actividad física intensa o una máxima concentración.
19.	Mi trabajo implica mucha responsabilidad.
20.	Haga lo que haga siempre quedo mal.
21.	Mi trabajo no depende de la decisión de los demás.
22.	Me siento inútil y fracasado.
23.	Temo sentir síntomas de ansiedad.
24.	Mi vida no corre peligro.
25.	Habitualmente no dependo de mis compañeros para cumplir las misiones.

(Hoja 3)

C. F. A.

Por favor, señale (en hoja de respuestas) que acontecimiento o experiencia le ha producido mayor tensión o preocupación en los **tres últimos meses** (antes de la misión).

Las frases que leerá ahora expresan formas de afrontar el problema que ha señalado. Nos interesa el grado en que ha utilizado cada uno de estos pensamientos / conductas. Por favor, señale en cada pregunta el número apropiado según la escala de respuestas que se presenta.

1	Nunca
2	Rara vez
3	Algunas veces
4	A menudo
5	Casi siempre / la mayoría de las veces

1.	Me he prometido conseguir algo positivo a partir de la situación.
2.	He hablado con alguien para tratar de encontrar una solución.
3.	Me he culpado a mí mismo/a.
4.	Me he centrado en los aspectos positivos de esta situación.
5.	Le he pedido consejo a alguien que respeto (padres, amigos, etc.) y lo he seguido.
6.	He ocultado a los demás lo mal que están las cosas.
7.	He hablado con alguien sobre como me siento.
8.	He considerado diferentes soluciones al problema.
9.	He deseado ser una persona más fuerte.
10.	He deseado poder cambiar lo que me ha ocurrido.
11.	He deseado poder cambiar la manera como me he sentido.
12.	He deseado que las cosas hubieran sido de otra manera.
13.	He guardado mis sentimientos para mí mismo.
14.	Duermo más de lo habitual.
15.	Me enfado con las cosas o personas que pienso que han causado el problema.
16.	He aceptado la simpatía y la comprensión de alguien.
17.	He buscado ayuda profesional y he hecho lo que me ha recomendado.
18.	He hecho un plan de acción y lo he seguido.
19.	Me he dado cuenta de que yo mismo he producido, provocado o causado mi problema.
20.	He hablado con alguien que puede hacer algo concreto acerca de mi problema.
21.	He intentado sentirme mejor comiendo, bebiendo, fumando, etc.
22.	Lo he pagado con otros.
23.	Me he negado a tomarme las cosas demasiado en serio.
24.	Lo he aceptado porque no era posible hacer nada.
25.	He intentado ver el lado positivo de las cosas.
26.	Me he resignado, ha sido cuestión de mala suerte.
27.	He culpado a otros.
28.	He pensado que los demás eran injustos conmigo.
29.	He pensado que hay gente que está peor.
30.	Me he dicho a mí mismo que las cosas podrían ser peor.
31.	Me he concentrado en las cosas buenas de mi vida.
32.	He considerado las ventajas que tiene esta situación.
33.	Rezo pidiendo a Dios que me de fuerzas y me ilumine.
34.	He intentado mejorar mi información sobre el problema.
35.	Leo libros o artículos de revistas, o atiendo a programas de TV o radio acerca de mi problema.
36.	Práctico más la religión desde que tengo este problema.

(Hoja 4)

C.E.C.E.

Por favor, contando desde que le comunicaron que formaría parte del contingente para esta misión, conteste si ha experimentado, en usted mismo, la aparición o el aumento de lo siguiente, poniendo un aspa (X) en cada uno de los cuadros correspondientes a cada pregunta, en la hoja de respuestas adjunta.

1	Ansiedad.
2	Agresión.
3	Apatía.
4	Aburrimiento.
5	Depresión.
6	Fatiga.
7	Frustración.
8	Sentimiento de culpa.
9	Vergüenza.
10	Irritabilidad.
11	Mal genio.
12	Tristeza.
13	Baja autoestima.
14	Tensión mental y muscular.
15	Nerviosismo.
16	Soledad.
17	Dificultad para la toma de decisiones.
18	Incapacidad de concentrarse.
19	Olvidos frecuentes.
20	Hipersensibilidad a la crítica.
21	Bloqueos mentales.
22	Asma.
23	Dolor de espalda y pecho.
24	Trastornos coronarios (aumento tasa cardíaca, presión arterial, taquicardias, arritmias, etc.)
25	Mareos y desvanecimientos.
26	Trastornos gástricos.
27	Cefaleas y migrañas.
28	Trastornos neuróticos.
29	Pesadillas.
30	Insomnio.
31	Psicosis.
32	Sarpullidos y picores en la piel, no producidos por insectos.
33	Pérdida de interés sexual.
34	Debilidad.
35	Consumo de drogas (psicofármacos, café, etc.).
36	Explosiones emocionales.
37	Comer en exceso.
38	Falta de apetito.
39	Beber y/o fumar en exceso.
40	Excitabilidad.
41	Conductas impulsivas (precipitaciones, imprecisiones)
42	Alteraciones en el habla (hablar rápido, entrecortado, tartamudeo, etc.).
43	Risas nerviosas.
44	Incapacidad de descansar.
45	Temblores.
46	Sequedad en la boca.
47	Dificultad para respirar.
48	Sensación de nudo en la garganta.
49	Adormecimiento y hormigueo en los miembros
50	Falta de satisfacción con el desempeño de su trabajo.

(Hoja 5)

ANEXO 2.- Hoja de Respuestas

Oficial Suboficial Tropa Permanente T. no Permanente (Ponga un X donde proceda)
 Fecha.....Unidad.....Puesto de trabajo.....
 Estudios realizados.....Estado civil.....

E.S.V.E.
 SÍ NO

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		

E. P. V. S. P. E.

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	

C. F. A.

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	
36	

ESCRIBA AQUÍ EL ACONTECIMIENTO O EXPERIENCIA REFERIDO A LA PRUEBA **C. F. A.**

NO ESCRIBA NADA EN EL RECUADRO SOMBREADO

F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11
P.D.....
:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
5	4	4	3	5	4	2	2	2	2	3
P.M.....
F.A.: A	E	E	A	A	E	A	A	E	E	E
L.C. I	I	I	-	-	E	E	E	I	E	I
TOTAL: Afront. Activo..... A. Evitativo..... Locus C. Interno..... LC.Externo.....										

(Anverso)

C. E. C. E.
SÍ NO

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		

(Reverso)

ANEXO 3.- Escala de Percepción y Valoración de Situaciones Potencialmente Estresantes (EPVSPE). Para estudio piloto.

E.P.V.S.P.E.

Nombre y Apellidos..... Fecha.....
 Empleo.....Unidad.....Puesto de trabajo.....

A continuación se encontrará una serie de cuestiones que en general no tienen respuestas correctas o incorrectas, porque las personas tienen distintos intereses y ven las cosas desde diferentes puntos de vista.

Es importante que conteste a todas las preguntas con sinceridad y expresando sus propios sentimientos. Estos datos serán tratados con la máxima confidencialidad.

Las siguientes frases están referidas a la actual situación en que nos encontramos como componentes de la BMN Plus Ultra.

Por favor ponga el número que crea se adapta más a usted para las siguientes frases, según el siguiente cuadro.

1	Nunca / Nada
2	Rara vez / Poco
3	Algunas veces / Suficiente
4	A menudo / Bastante
5	Casi siempre / Muchísimo

1.	Esta situación no ha supuesto un cambio significativo en mi vida cotidiana.	
2.	Hay cosas que atentan contra mis principios, valores y creencias.	
3.	Estoy desarrollando un sobreesfuerzo para adaptarme o manejar esta situación.	
4.	Mi trabajo no implica toma de decisiones muy difíciles.	
5.	Mis compañeros y jefes no valoran mi trabajo.	
6.	Habitualmente no estoy sometido a situaciones desagradables.	
7.	Mi trabajo es monótono, aburrido y poco gratificante.	
8.	Mis compañeros me agreden física y verbalmente.	
9.	En mi trabajo no rindo lo suficiente y tengo poca energía.	
10.	Esta situación es incierta, ambigua e incomoda.	
11.	Esta misión puede provocar un cambio en mi vida laboral.	
12.	Hay cosas que atentan contra mi intimidad.	
13.	No puedo hacer actividades normales.	
14.	La mayor parte del día estoy ansioso.	
15.	La mayor parte del día no estoy cansado.	
16.	Me acosan sexualmente.	
17.	Habitualmente no tengo que enfrentarme a situaciones conflictivas, difíciles o insolubles.	
18.	Las tareas que tengo que realizar no requieren una actividad física intensa o una máxima concentración.	
19.	Mi trabajo implica mucha responsabilidad.	
20.	Haga lo que haga siempre quedo mal.	
21.	Mi trabajo no depende de la decisión de los demás.	
22.	Me siento inútil y fracasado.	
23.	Temo sentir síntomas de ansiedad.	
24.	Mi vida no corre peligro.	
25.	Habitualmente no dependo de mis compañeros para cumplir las misiones.	

ANEXO 4.- Plantilla de Corrección de la ESVE y de la EPVSPE.

Nº Hoja de respuestas.....

E.S.V.E.

E. P. V. S. P. E.

SÍ

1		10	
2		7	
3		7	
4		5	
5		4,5	
6		4,5	
7		4	
8		4	
9		4	
10		4	
11		3	
12		3	
13		3	
14		3	
15		2,5	
16		2,5	
17		2,5	
18		2,5	
19		2,5	
20		2	
21		2	
22		2	
23		2	
24		2	

1		2	
2		2	
3		2	
4		2	
5		1	
6		2	
7		1	
8		2	
9		1	
10		2	
11		1	
12		1	
13		1	
14		1	
15		1	
16		2	
17		2	
18		2	
19		2	
20		1	
21		1	
22		2	
23		1	
24		2	
25		1	

Total.....

Total.....

<p>20 o > = Riesgo del 80% de sufrir alguna alteración de la salud.</p> <p>20 - 14 = Riesgo del 60%</p> <p>13 - 7 = Riesgo del 40%</p> <p>6 o > = Riesgo del 20%</p>	<p>95 o > = percibe la situación como MUY ESTRESANTE.</p> <p>80-94 = BASTANTE ESTRESANTE.</p> <p>65-79 = ESTRESANTE.</p> <p>50-64 = POCO ESTRESANTE.</p> <p>49 o < = NADA ESTRESANTE.</p>
--	---

ANEXO 5.- Plantilla de Corrección del CFA.

PLANTILLA DE CORRECCIÓN DEL C.F.A.

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10
F11										
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										
32										
33										
34										
35										
36										

ANEXO 6.- Plantilla de Corrección del CECE.

PLANTILLA DE CORRECCIÓN DEL C.E.C.E. N°.....

1		EFECTOS SUBJETIVOS	Total efecto.....
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17		EFECTOS COGNITIVOS	Total efecto
18			
19			
20			
21			
22		EFECTOS SOBRE LA SALUD	Total efecto
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35		EFECTOS CONDUCTUALES	Total efecto
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46		EFECTOS FISIOLÓGICOS	Total efecto
47			
48			
49			
50		EFECTOS EN LA ORGANIZACIÓN	Total efecto

ANEXO 7.- Estadísticos de los elementos, comunales y matriz de componentes(a) de la EPVSPE

		Media	Desviación típica	N	Inicial	Extracción	Componente						
							1	2	3	4	5	6	7
							1	Esta situación no ha supuesto un cambio significativo en mi vida cotidiana.	3,83	1,188	110	1,000	,675
2	Hay cosas que atentan contra mis principios, valores y creencias.	2,95	1,288	110	1,000	,786	,701	-,193	-,483	-,036	-,023	,124	-,079
3	Estoy desarrollando un sobreesfuerzo para adaptarme o manejar esta situación.	2,74	1,246	110	1,000	,745	,773	-,106	-,183	-,148	-,066	,019	,276
4	Mi trabajo no implica toma de decisiones muy difíciles.	2,10	,957	110	1,000	,636	,323	0,635	0,005	,213	-,238	-,164	-,019
5	Mis compañeros y jefes no valoran mi trabajo.	3,25	1,190	110	1,000	,718	-,028	,519	-,216	-,373	-,051	,354	,366
6	Habitualmente no estoy sometido a situaciones desagradables.	2,65	1,185	110	1,000	,796	,539	,456	,030	-,360	-,319	,033	-,252
7	Mi trabajo es monótono, aburrido y poco gratificante.	2,52	1,139	110	1,000	,767	,411	-,439	,071	-,397	-,492	-,022	-,006
8	Mis compañeros me agreden física y verbalmente.	1,47	,751	110	1,000	,658	,214	-,073	-,303	,261	,094	,488	-,447
9	En mi trabajo no rindo lo suficiente y tengo poca energía.	1,67	,779	110	1,000	,649	,630	,028	-,248	,066	,141	-,368	,172
10	Esta situación es incierta, ambigua e incomoda.	2,80	1,195	110	1,000	,661	,656	-,272	-,088	-,130	,180	,248	,195
11	Esta misión puede provocar un cambio en mi vida laboral.	2,54	1,224	110	1,000	,716	,630	-,357	,054	,253	,280	,171	,131
12	Hay cosas que atentan contra mi intimidad.	2,29	1,176	110	1,000	,674	,808	,061	,003	,003	,092	,034	-,089
13	No puedo hacer actividades normales.	2,65	1,146	110	1,000	,618	,669	,213	,002	,123	,249	-,134	-,172
14	La mayor parte del día estoy ansioso.	2,32	1,057	110	1,000	,705	,740	,319	,159	,014	-,106	-,080	,112
15	La mayor parte del día no estoy cansado.	2,31	,946	110	1,000	,752	,725	,282	-,136	,097	,170	-,299	-,021
16	Me acosan sexualmente.	1,10	,301	110	1,000	,720	,108	-,046	,535	,359	-,458	,250	,139
17	Habitualmente no tengo que enfrentarme a situaciones conflictivas, difíciles o insolubles.	2,37	,937	110	1,000	,754	,525	,257	,156	-,332	-,008	,482	-,215
18	Las tareas que tengo que realizar no requieren una actividad física intensa o una máxima concentración.	2,92	1,134	110	1,000	,618	-,294	,650	-,074	,213	,185	,132	-,082
19	Mi trabajo implica mucha responsabilidad.	3,27	1,074	110	1,000	,782	-,147	,642	-,302	,387	-,017	,250	,213
20	Haga lo que haga siempre quedo mal.	1,57	,735	110	1,000	,576	,648	-,022	,297	,120	,033	,052	-,223
21	Mi trabajo no depende de la decisión de los demás.	3,05	1,270	110	1,000	,737	,236	-,005	,514	-,284	,546	-,083	-,179
22	Me siento inútil y fracasado.	1,53	,864	110	1,000	,721	,697	-,008	,384	,270	-,074	,083	,052
23	Temo sentir síntomas de ansiedad.	1,97	1,184	110	1,000	,612	,629	,050	,270	,250	-,188	-,117	,172
24	Mi vida no corre peligro.	2,57	,913	110	1,000	,576	,285	,536	-,187	-,259	-,118	-,272	-,131
25	Habitualmente no dependo de mis compañeros para cumplir las misiones.	2,81	1,145	110	1,000	,728	-,123	,382	,414	-,266	,383	,152	,395

Método de extracción: Análisis de componentes principales.

a 7 componentes extraídos

ANEXO 8.- Estadísticos de los elementos, comunalidades y matriz de componentes (a) del CFA

		Media	Desviación típica	N	Inicial	Extracción	Componentes										
							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Me he prometido conseguir algo positivo a partir de la situación.	4,00	1,109	110	1,000	,615	0,255	0,622	0,083	0,146	0,236	0,030	0,173	0,110	-,182	0,040	0,034
2	He hablado con alguien para tratar de encontrar una solución.	3,06	1,280	110	1,000	,757	,734	-,013	,155	-,203	-,060	-,216	,259	-,146	0,059	-,078	,073
3	Me he culpado a mí mismo/a.	2,35	1,359	110	1,000	,825	,261	,524	-,443	-,072	,284	-,119	,257	-,219	,088	,000	,254
4	Me he centrado en los aspectos positivos de esta situación.	3,35	1,372	110	1,000	,849	,301	,767	,214	,183	-,108	,079	-,101	,208	,009	,103	-,093
5	Le he pedido consejo a alguien que respeto (padres, amigos, etc.) y lo he seguido.	3,00	1,278	110	1,000	,658	,575	,092	,365	-,243	,053	,131	,216	,126	-,197	,033	-,064
6	He ocultado a los demás lo mal que están las cosas.	2,73	1,313	110	1,000	,785	,271	,266	-,311	,429	,348	-,309	-,259	-,009	,201	-,050	-,182
7	He hablado con alguien sobre como me siento.	3,33	1,076	110	1,000	,834	,421	,103	,632	-,291	,065	-,154	,205	,157	,168	-,126	,155
8	He considerado diferentes soluciones al problema.	3,20	1,082	110	1,000	,690	,525	,328	-,135	-,424	,114	-,149	-,064	,204	,090	-,104	,093
9	He deseado ser una persona más fuerte.	2,70	1,512	110	1,000	,708	,619	,119	-,379	-,040	-,195	,014	-,085	,133	,181	,168	-,202
10	He deseado poder cambiar lo que me ha ocurrido.	3,09	1,418	110	1,000	,814	,586	-,096	-,407	-,372	,213	,167	,041	,142	-,195	,054	-,144
11	He deseado poder cambiar la manera como me he sentido.	2,64	1,217	110	1,000	,753	,579	-,148	-,431	-,006	-,157	,065	,164	,089	-,356	-,031	-,138
12	He deseado que las cosas hubieran sido de otra manera.	3,35	1,231	110	1,000	,798	,547	-,498	-,334	-,062	,114	-,004	,070	,188	,076	-,027	-,274
13	He guardado mis sentimientos para mí mismo.	2,89	1,266	110	1,000	,762	,012	,257	-,416	-,383	,475	-,205	,219	-,174	,042	,126	,110
14	Duermo más de lo habitual.	2,35	,944	110	1,000	,779	,110	-,180	-,062	,463	,060	-,057	,244	,344	,479	,232	-,218
15	Me enfado con las cosas o personas que pienso que han causado el problema.	2,38	1,327	110	1,000	,751	,668	-,177	-,176	,015	-,128	,202	-,300	,081	-,162	-,243	,056
16	He aceptado la simpatía y la comprensión de alguien.	3,68	1,157	110	1,000	,728	,581	,003	,424	-,199	,331	,058	,012	,048	,157	,153	,085
17	He buscado ayuda profesional y he hecho lo que me ha recomendado.	2,02	1,334	110	1,000	,658	,378	-,091	,030	-,518	-,208	-,180	-,007	-,197	,327	,068	-,106
18	He hecho un plan de acción y lo he seguido.	2,56	1,289	110	1,000	,873	,561	-,010	,343	-,066	,136	-,459	-,110	-,423	-,118	,009	-,045
19	Me he dado cuenta de que yo mismo he producido, provocado o causado mi problema.	2,11	1,266	110	1,000	,689	,430	,453	-,357	-,099	-,045	,009	-,106	-,113	,068	,349	,095
20	He hablado con alguien que puede hacer algo concreto acerca de mi problema.	2,64	1,276	110	1,000	,788	,740	-,173	,186	-,239	-,276	-,062	-,040	-,166	,082	-,051	-,019
21	He intentado sentirme mejor comiendo, bebiendo, fumando, etc.	2,22	1,222	110	1,000	,738	,455	,283	-,121	,000	,057	,558	,212	-,212	-,014	-,072	-,163
22	Lo he pagado con otros.	2,04	1,013	110	1,000	,752	,293	,307	-,126	,466	-,140	,088	-,101	-,273	-,084	-,407	,233
23	Me he negado a tomarme las cosas demasiado en serio.	1,91	,934	110	1,000	,799	,355	,056	-,245	-,120	-,046	-,228	-,280	,424	-,295	,104	,431
24	Lo he aceptado porque no era posible hacer nada.	2,89	1,467	110	1,000	,632	,248	-,484	,139	,393	,196	-,227	,170	,113	,064	-,162	-,004
25	He intentado ver el lado positivo de las cosas.	3,90	1,108	110	1,000	,716	,167	,448	,321	,199	,412	,138	-,014	-,049	-,242	-,020	-,307
26	Me he resignado, ha sido cuestión de mala suerte.	2,38	1,278	110	1,000	,751	,377	-,507	-,230	,217	,074	-,062	,352	,186	-,215	-,078	,177
27	He culpado a otros.	2,02	1,278	110	1,000	,799	,503	-,249	,189	,263	,134	-,404	-,412	-,023	-,132	-,031	-,097
28	He pensado que los demás eran injustos conmigo.	2,03	1,192	110	1,000	,802	,502	,094	-,377	,207	-,270	,206	-,335	-,050	,263	-,208	-,117
29	He pensado que hay gente que está peor.	3,37	1,132	110	1,000	,856	,253	-,305	,057	,094	,225	,361	-,298	,001	,222	,422	,436
30	Me he dicho a mí mismo que las cosas podrían ser peor.	3,33	,978	110	1,000	,747	,298	-,484	,092	,223	,367	,368	-,142	-,095	,092	-,107	,215
31	Me he concentrado en las cosas buenas de mi vida.	3,83	,907	110	1,000	,727	,281	-,140	,485	,010	,476	,345	-,099	,062	,065	-,151	-,083
32	He considerado las ventajas que tiene esta situación.	2,98	1,394	110	1,000	,796	,139	,474	,530	,217	-,353	,091	-,175	,231	,076	-,022	,022
33	Rezo pidiendo a Dios que me de fuerzas y me ilumine.	2,48	1,432	110	1,000	,648	,309	,116	,070	,319	-,414	,128	,430	,075	,088	-,012	,216
34	He intentado mejorar mi información sobre el problema.	3,13	1,212	110	1,000	,875	,380	-,329	,133	,181	-,226	,149	,041	-,462	-,222	,479	-,063
35	Leo libros o artículos de revistas, o atiendo a programas de TV o radio acerca de mi problema.	2,45	1,437	110	1,000	,773	,275	-,054	,318	,551	-,225	-,148	-,020	,130	-,299	,319	-,094
36	Práctico más la religión desde que tengo este problema.	1,54	,935	110	1,000	,706	,527	-,064	,108	,459	-,302	-,067	,159	-,109	,197	-,132	,115

Método de extracción: Análisis de Componentes principales. a 11 componentes extraídos

ANEXO 9.- Estadísticos de los elementos, comunales y matriz de componentes (a) de la ESVE

	Suma	Desviación. típica	N	Inicial	Extracción	Componentes									
						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 ¿Ha Muerto su esposo/a o compañero/a?	20	1,342	110	1,0	,774	,059	,026	-,170	-,075	-,016	-,682	-,263	-,409	,103	-,154
2 ¿Se ha divorciado o separado? (contestar sólo personas con pareja)	28	1,316	110	1,0	,747	,119	,045	-,557	,449	,041	,041	-,026	,106	,394	,221
3 ¿Ha muerto un familiar cercano (diferente a los de la pregunta 1)?	98	2,344	110	1,0	,770	,033	,401	,333	,383	,070	-,294	,120	,276	-,276	,304
4 ¿Ha padecido alguna enfermedad crónica?	20	,940	110	1,0	,873	,767	-,018	,229	-,251	,279	,007	,123	,043	,266	-,052
5 ¿Ha padecido un asalto?	10	,671	110	1,0	,849	,613	-,413	,216	,049	,231	-,017	,307	-,162	,272	,071
6 ¿Ha experimentado algún problema relacionado con su vida sexual?	28	,981	110	1,0	,806	,156	,459	-,424	,144	-,135	,406	,051	-,368	,211	,074
7 ¿Ha asumido una hipoteca o deuda sustancial?	176	1,969	110	1,0	,735	,189	-,502	,015	,004	-,507	-,034	,059	,399	,039	,160
8 ¿Ha tenido algún problema de tipo judicial?	44	1,205	110	1,0	,663	,291	-,090	,567	,339	,202	,125	-,029	-,157	,153	,169
9 ¿Ha ocurrido un cambio radical en la salud (para bien o para mal) de un familiar cercano?	132	1,841	110	1,0	,690	,375	,033	-,279	-,026	,232	-,470	,429	-,002	-,101	-,031
10 ¿Requiere su trabajo turnos rotatorios que le obliguen a alterar sus horas de sueño?	140	1,872	110	1,0	,694	-,402	-,288	,106	-,328	,228	,199	-,235	,136	,338	,225
11 ¿Ha sido o va a ser recientemente padre o madre?	21	,736	110	1,0	,686	,454	,383	-,037	-,090	-,103	,224	-,165	,233	,037	-,425
12 ¿Ha tenido problemas con sus hijos o parientes políticos (suegros, cuñados) que hayan redundado en tensiones familiares?	27	,826	110	1,0	,691	,310	,603	-,026	-,345	-,059	,050	,208	,248	-,034	-,010
13 ¿Ha sentido inseguridad en la zona donde trabaja o vive?	18	,684	110	1,0	,594	,112	,089	-,570	,268	,179	,200	,042	,156	,044	,276
14 ¿Tiene conflictos conyugales crónicos? (contestar sólo personas con pareja)	36	,940	110	1,0	,688	,233	,398	,529	,161	,112	,016	-,306	-,018	,022	,250
15 ¿Suele tener problemas para dormir entre 6 y 8 horas?	33	,904	110	1,0	,812	,182	,009	-,079	-,350	,545	,192	-,472	,225	-,172	-,109
16 ¿Vive en un medio urbano (más de 100.000 habitantes)?	171	1,506	110	1,0	,639	-,547	,050	,350	-,052	,365	,038	,273	-,045	-,014	,025
17 ¿Ha muerto un amigo/a cercano/a?	63	1,184	110	1,0	,767	,561	-,073	-,106	-,227	-,012	-,362	-,382	,092	,248	,194
18 ¿Ha cambiado de destino?	68	,928	110	1,0	,704	,524	,125	,324	,095	-,327	,309	,053	-,289	-,101	-,034
19 ¿Ha dejado el hogar un hijo/a o usted mismo (por casamiento, estudios, etc.)?	28	,670	110	1,0	,638	,484	-,432	-,025	,224	-,018	,139	,040	,009	-,154	-,348
20 ¿Hay alguien en su casa o trabajo que a usted le desagrada sobremanera o con quién no se lleva bien?	58	,885	110	1,0	,731	,128	-,249	-,298	,088	,646	,152	,191	-,002	-,280	-,025
21 ¿Su pareja ha comenzado o dejado de trabajar? (contestar sólo personas con pareja)	34	,726	110	1,0	,726	,014	,052	,134	,566	,001	-,152	-,030	,509	,148	-,283
22 ¿Se ha mudado de casa o ha llevado a cabo una remodelación sustancial de la misma?	62	,904	110	1,0	,702	,250	-,553	-,038	-,236	-,309	,143	,014	,067	-,295	,263
23 ¿Ha cambiado de hábitos (dejar de fumar, hacer dieta, etc.)?	32	,708	110	1,0	,680	,153	,350	-,036	-,584	-,097	-,034	,344	,127	,010	,216
24 ¿Habitualmente conduce más de tres horas en ciudad?	36	,743	110	1,0	,716	-,418	-,074	,175	-,170	-,037	,046	,324	,136	,534	-,254

Método de extracción: Análisis de componentes principales.
a 10 componentes extraídos

ANEXO 10.- Matriz de componentes del CECE

		Componente														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Ansiedad.	,429	-,132	,379	,155	,226	-,192	-,046	-,102	-,106	,170	,296	,237	-,016	,053	,094
2	Agresión.	,387	,460	-,310	,036	-,013	,060	-,023	-,006	,401	-,065	-,233	-,251	-,149	-,104	,379
3	Apatía.	,242	-,041	,319	,061	-,547	,255	,261	,279	-,214	-,034	-,180	,061	-,072	,132	,052
4	Aburrimiento.	,106	-,018	,006	-,440	,038	,523	,106	-,143	-,076	-,280	,065	,315	,009	,045	-,041
5	Depresión.	,308	-,008	,455	-,193	-,171	-,107	,237	-,087	-,018	,325	,237	-,277	,129	-,239	,114
6	Fatiga.	,613	,235	-,212	,242	-,322	-,058	,159	-,128	,107	-,105	,160	-,078	-,145	-,214	-,001
7	Frustración.	,367	,389	-,250	-,351	,054	,187	,159	-,261	,210	,289	-,076	,195	,108	-,046	-,290
8	Sentimiento de culpa.	,332	-,457	-,350	,081	,397	-,094	,179	,407	-,094	-,064	,006	-,139	,036	,062	-,169
9	Vergüenza.	,440	-,227	-,121	,102	-,109	,152	-,254	-,181	-,043	-,052	,356	,167	-,325	-,196	,079
10	Irritabilidad.	,326	,605	,084	,045	,078	-,251	,165	-,008	,060	,014	,205	,184	-,281	,044	-,237
11	Mal genio.	,413	,515	,152	-,014	-,099	-,050	,256	,258	,165	-,106	,210	-,013	-,178	,224	-,036
12	Tristeza.	,345	-,420	-,151	,007	-,196	,163	,470	-,247	-,113	-,055	-,021	,127	,182	,005	-,078
13	Baja autoestima.	,425	-,562	-,179	-,130	-,117	,186	-,072	,299	-,037	,201	-,033	-,069	-,084	-,237	-,078
14	Tensión mental y muscular.	,437	,317	,215	,215	,365	,008	-,115	-,117	-,150	,243	,016	-,187	-,018	,306	-,148
15	Nerviosismo.	,398	-,070	,287	,271	,248	-,464	-,177	-,030	-,171	,070	,030	,132	-,073	-,091	,016
16	Soledad.	,189	-,358	,030	-,357	-,203	,418	,072	-,149	,277	,290	-,057	,198	-,292	,152	,005
17	Dificultad para la toma de decisiones.	,181	,005	,237	,343	-,217	-,014	,503	,274	,085	-,268	,220	,205	,090	,018	,005
18	Incapacidad de concentrarse.	,227	,149	,608	,199	,212	,115	,035	-,211	,179	-,014	,017	-,354	-,009	,083	-,093
19	Olvidos frecuentes.	,475	-,432	,227	,114	-,041	,182	,040	-,246	-,034	-,088	-,126	-,371	,223	,031	-,117
20	Hipersensibilidad a la crítica.	,500	,152	-,202	-,342	,158	-,079	-,069	,179	,168	,131	-,412	,015	,013	-,299	-,176
21	Bloqueos mentales.	,311	-,226	,175	,559	-,144	,006	-,137	-,427	,198	-,024	-,166	,028	,048	-,086	-,150
22	Asma.	,180	-,018	,074	-,203	,290	,423	,326	-,529	,072	-,060	-,044	,009	-,045	,113	,253
23	Dolor de espalda y pecho.	,189	,333	,410	-,392	,159	-,160	,187	-,150	-,256	,032	,006	-,119	,008	,164	-,002
24	Trastornos coronarios (aumento tasa cardíaca, presión arterial, taquicardias, arritmias, etc.)	,045	,365	,243	-,200	,534	,040	-,074	,008	-,122	-,212	,112	,084	-,050	-,139	-,011
25	Mareos y desvanecimientos.	,301	,150	,465	,276	-,272	-,216	,296	,092	,119	-,157	-,207	-,088	,079	-,226	-,017
26	Trastornos gástricos.	,147	,240	,205	-,080	-,102	,415	-,186	,104	,363	-,318	,037	-,047	,292	,008	-,327
27	Cefaleas y migrañas.	,358	-,010	,473	,095	-,103	,168	-,389	,125	,068	-,101	-,260	,224	-,159	-,083	,233

28	Trastornos neuróticos.	,512	,136	,039	-,405	-,405	-,119	-,273	,049	-,050	-,008	,086	-,258	-,015	-,032	,020
29	Pesadillas.	,347	,207	-,259	-,135	-,388	,195	-,193	,016	-,287	,020	,173	-,220	,236	,029	,112
30	Insomnio.	,170	-,096	-,032	-,419	-,282	-,456	-,047	-,098	,407	,171	,137	-,040	,043	,082	-,015
31	Psicosis.	,481	,007	-,045	-,351	-,449	,136	-,281	,031	-,432	,036	,149	-,074	,076	,006	-,068
32	Sarpullidos y picores en la piel, no producidos por insectos.	,471	,333	-,360	,261	-,168	,006	-,164	-,309	-,173	,173	-,151	,106	-,098	,118	,093
33	Pérdida de interés sexual.	,106	-,182	,521	,426	-,158	,308	-,107	,231	,085	,123	-,116	,124	-,143	,180	,119
34	Debilidad.	,491	-,181	-,086	-,314	,042	-,327	-,043	-,039	,071	,063	-,264	,079	,163	,468	,124
35	Consumo de drogas (psicofármacos, café, etc.).	-,004	,227	,149	-,012	,425	,561	-,079	,148	,125	,255	,296	-,024	,072	-,045	-,043
36	Explosiones emocionales.	,481	,092	,346	-,092	,087	,035	-,416	-,002	,188	-,235	-,010	,133	,187	-,144	,088
37	Comer en exceso.	,092	,304	-,497	,590	-,211	,075	-,002	-,146	,026	,170	,002	,062	,156	,170	,025
38	Falta de apetito.	,369	-,397	,173	-,115	-,118	-,060	-,243	,266	,128	-,082	,124	-,003	-,040	,381	-,072
39	Beber y/o fumar en exceso.	,190	,029	,192	,124	,364	,386	,154	,155	-,104	,235	-,165	-,077	,234	-,128	,186
40	Excitabilidad.	,580	,391	-,030	-,078	,327	-,073	,032	,330	-,174	,097	-,088	-,023	,011	,032	,116
41	Conductas impulsivas (precipitaciones, imprecisiones)	,621	,229	-,503	,142	,229	,065	-,082	,023	-,131	-,084	,019	,235	,071	-,112	-,054
42	Alteraciones en el habla (hablar rápido, entrecortado, tartamudeo, etc.).	,088	,352	-,493	,322	-,126	,247	,206	,337	,184	,120	,189	-,092	,132	,105	,218
43	Risas nerviosas.	,300	-,324	-,268	,540	,230	,147	-,301	,103	,198	,060	,107	-,073	,012	,129	-,223
44	Incapacidad de descansar.	,389	-,362	-,213	-,223	,128	-,401	,181	-,022	,381	-,149	,180	-,052	-,050	-,007	,086
45	Temblores.	,468	-,342	-,275	-,001	,469	-,086	,126	,006	-,040	-,247	-,303	-,131	-,115	,074	,098
46	Sequedad en la boca.	,088	-,568	,025	,031	,269	,051	,069	,000	,147	,354	,377	-,072	,023	-,134	,174
47	Dificultad para respirar.	,047	,003	,043	-,151	,092	-,195	-,150	,047	,181	-,068	,126	,391	,591	,046	,246
48	Sensación de nudo en la garganta.	,560	-,204	-,049	,348	-,011	-,203	,140	-,220	-,256	-,187	,086	,102	,161	-,067	,000
49	Adormecimiento y hormigueo en los miembros	,490	-,227	-,161	-,290	,182	,285	,128	,109	-,109	-,350	,099	-,069	-,179	,012	,030
50	Falta de satisfacción con el desempeño de su trabajo.	,351	-,096	,207	-,076	-,101	-,097	,270	,242	-,035	,446	-,246	,332	,038	-,116	-,138

Método de extracción: Análisis de componentes principales.

a 15 componentes extraído

ANEXO 11.- Estadísticos de los elementos y comunalidades del CECE

		%	Desviac. típica	N	Inicial	Extracción
1	Ansiedad.	70,91	,456	110	1,0	,665
2	Agresión.	15,45	,289	110	1,0	,922
3	Apatía.	23,64	,363	110	1,0	,785
4	Aburrimiento.	41,82	,468	110	1,0	,703
5	Depresión.	13,64	,427	110	1,0	,769
6	Fatiga.	40,00	,421	110	1,0	,804
7	Frustración.	13,64	,496	110	1,0	,872
8	Sentimiento de culpa.	60,00	,188	110	1,0	,877
9	Vergüenza.	10,00	,345	110	1,0	,712
10	Irritabilidad.	26,36	,502	110	1,0	,795
11	Mal genio.	19,09	,492	110	1,0	,769
12	Tristeza.	50,00	,500	110	1,0	,736
13	Baja autoestima.	05,45	,345	110	1,0	,805
14	Tensión mental y muscular.	36,36	,475	110	1,0	,777
15	Nerviosismo.	04,55	,492	110	1,0	,695
16	Soledad.	01,82	,460	110	1,0	,847
17	Dificultad para la toma de decisiones.	22,73	,301	110	1,0	,760
18	Incapacidad de concentrarse.	38,18	,456	110	1,0	,760
19	Olvidos frecuentes.	11,82	,443	110	1,0	,800
20	Hipersensibilidad a la crítica.	72,73	,438	110	1,0	,835
21	Bloqueos mentales.	20,91	,395	110	1,0	,813
22	Asma.	14,55	,261	110	1,0	,819
23	Dolor de espalda y pecho.	04,55	,502	110	1,0	,684
24	Trastornos coronarios (aumento tasa cardíaca, presión arterial, taquicardias, arritmias, etc.)	01,82	,409	110	1,0	,628
25	Mareos y desvanecimientos.	19,09	,228	110	1,0	,769
26	Trastornos gástricos.	09,09	,497	110	1,0	,784
27	Cefaleas y migrañas.	31,82	,483	110	1,0	,786
28	Trastornos neuróticos.	22,73	,188	110	1,0	,779
29	Pesadillas.	03,64	,209	110	1,0	,705
30	Insomnio.	50,91	,324	110	1,0	,737
31	Psicosis.	45,45	,134	110	1,0	,884
32	Sarpullidos y picores en la piel, no producidos por insectos.	66,36	,387	110	1,0	,807
33	Pérdida de interés sexual.	30,00	,415	110	1,0	,800
34	Debilidad.	29,09	,427	110	1,0	,838
35	Consumo de drogas (psicofármacos, café, etc.).	25,45	,488	110	1,0	,776
36	Explosiones emocionales.	07,27	,421	110	1,0	,721
37	Comer en exceso.	20,91	,313	110	1,0	,855
38	Falta de apetito.	57,27	,421	110	1,0	,674
39	Beber y/o fumar en exceso.	03,64	,452	110	1,0	,623
40	Excitabilidad.	11,82	,478	110	1,0	,780
41	Conductas impulsivas (precipitaciones, imprecisiones)	18,18	,409	110	1,0	,875
42	Alteraciones en el habla (hablar rápido, entrecortado, tartamudeo, etc.).	22,73	,245	110	1,0	,879
43	Risas nerviosas.	22,73	,354	110	1,0	,861
44	Incapacidad de descansar.	22,73	,395	110	1,0	,800
45	Temblores.	34,55	,209	110	1,0	,855
46	Sequedad en la boca.	06,36	,432	110	1,0	,755
47	Dificultad para respirar.	19,09	,134	110	1,0	,716
48	Sensación de nudo en la garganta.	24,55	,447	110	1,0	,737
49	Adormecimiento y hormigueo en los miembros	27,27	,395	110	1,0	,727
50	Falta de satisfacción con el desempeño de su trabajo.	42,73	,497	110	1,0	,737

Método de extracción: Análisis de componentes principales.

a 15 componentes extraídos

ANEXO 12.- Matrices de transformación de las componentes**EPVSPE**

Componente	1	2	3	4	5	6	7
1	,749	,470	-,196	,338	,178	-,011	,182
2	-,259	,654	,605	,036	,040	,364	-,054
3	-,370	-,088	-,154	,648	,605	-,012	-,213
4	,110	-,208	,591	,469	-,291	-,529	,101
5	,301	-,271	,442	-,402	,688	-,070	,007
6	,009	-,373	,095	,228	-,024	,597	,665
7	,364	-,296	,132	,173	-,203	,475	-,682

Método de extracción: Análisis de componentes principales. Método de rotación: Normalización Varimax con Kaiser.

CFA

Componente	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	,595	,583	,200	,335	,107	,030	,211	,199	,170	,094	,135
2	,013	-,200	,633	,167	,350	,482	-,320	-,105	-,212	-,112	,069
3	,462	-,555	,379	-,063	-,486	-,167	,166	,038	,157	-,027	-,115
4	-,463	-,184	,239	,512	,128	-,293	,103	,261	,299	,401	-,035
5	-,023	-,006	,269	-,474	,477	-,283	,467	,268	-,287	-,038	-,146
6	-,286	,251	,234	,132	-,234	,183	,540	-,541	-,001	-,128	-,308
7	,240	,038	,049	-,037	,320	-,474	-,311	-,614	,108	,238	-,261
8	-,116	,184	,267	-,186	-,342	-,163	-,041	-,153	-,396	,471	,547
9	,232	-,246	-,326	,156	,089	,356	,223	-,022	-,376	,597	-,270
10	-,031	-,061	,023	-,464	,165	,380	,142	-,124	,646	,322	,228
11	,101	-,340	-,226	,276	,277	-,130	,370	-,315	-,044	-,247	,595

Método de extracción: Análisis de componentes principales. Método de rotación: Normalización Varimax con Kaiser.

ESVE

Componente	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	,622	,182	,277	,151	,455	,212	,360	,166	,264	-,041
2	-,336	,536	-,573	,139	,291	,364	,159	-,095	-,001	,031
3	,267	-,045	-,028	-,681	-,026	,576	-,195	-,170	-,202	,146
4	,004	-,587	-,104	,415	-,012	,305	,334	-,258	-,188	,407
5	,355	-,053	-,510	,099	-,369	,046	-,038	,672	-,082	,063
6	,035	-,090	,065	,226	,441	,034	-,323	,155	-,713	-,321
7	,373	,393	-,058	,009	-,300	-,338	,319	-,398	-,486	,043
8	-,152	,345	,384	,095	,008	,002	-,179	,287	-,174	,747
9	,372	,043	-,235	,308	,087	-,104	-,661	-,383	,269	,189
10	-,034	,218	,337	,397	-,528	,519	-,137	-,068	,020	-,329

Método de extracción: Análisis de componentes principales. Método de rotación: Normalización Varimax con Kaiser.

CECE

Componente	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	,390	,422	,159	,409	,314	,216	,180	,135	,152	,317	,224	,297	,069	,032	,119
2	,534	-,434	,071	,124	-,330	,091	-,260	-,028	-,158	,093	,370	-,100	-,316	,195	,039
3	,302	-,318	-,669	-,037	,226	,216	,417	,012	,001	-,025	-,163	-,122	,173	,100	,071
4	,198	-,072	,437	-,397	,335	,247	,218	-,427	-,367	-,220	,007	,124	,003	-,054	-,047
5	,411	,444	-,177	-,446	-,119	-,425	-,141	,154	-,279	-,011	,010	,004	,210	,107	,179
6	-,191	-,071	,199	,175	-,027	-,018	,296	,509	-,517	-,040	-,010	-,032	,118	,450	-,233
7	,040	,120	,007	-,280	-,002	,643	-,352	,387	-,025	,127	-,048	-,275	,145	-,232	-,223
8	-,072	,356	-,030	,076	-,592	,291	,301	-,444	-,095	,195	-,060	-,228	,111	,156	,007
9	-,192	-,008	,043	-,450	,020	,135	,089	,064	,483	-,050	,414	,046	,026	,555	,099
10	,111	-,348	,308	-,091	-,032	-,282	,099	-,052	,192	,483	-,003	-,159	,580	-,112	-,161
11	,151	-,103	,080	,192	-,231	,180	-,292	-,045	,139	-,435	-,289	,408	,496	,209	,040
12	-,064	-,196	,119	-,261	-,266	,126	,182	,256	-,028	,335	-,353	,423	-,220	-,114	,460
13	-,136	-,034	,157	,160	,284	,059	-,252	-,075	-,125	,057	-,140	-,453	,130	,222	,684
14	,334	,087	,343	,012	-,120	-,085	,317	,244	,381	-,372	-,294	-,405	-,207	-,060	,021
15	-,119	-,071	-,002	,058	-,209	,050	,237	,171	-,104	-,328	,543	-,023	,287	-,475	,352

Método de extracción: Análisis de componentes principales. Método de rotación: Normalización Varimax con Kaiser.

ANEXO 13.- Tablas de Contingencia:

Locus control*Forma afrontamiento*Género*Edad

Locus de Control	Forma de Afrontamiento	Género		Edad				Total
				20-27	28-35	36-43	44-52	
Interno	Activo	Femenino		6	3	0	0	9
			Masculino	12	7	9	5	33
		Total	18	10	9	5	42	
	Evitativo	Femenino		0	1	0	0	1
			Masculino	21	14	14	6	55
		Total	21	15	14	6	56	
Externo	Activo	Femenino		4	0			4
			Masculino	2	1			3
		Total	6	1			7	
	Evitativo	Femenino		0	1	0		1
			Masculino	2	1	1		4
		Total	2	2	1		5	

Puesto trabajo*Forma afrontamiento*Género*Empleo

Género	Forma de Afrontamiento	Puesto trabajo		Empleo				Total	
				Tropa no permanente	Tropa permanente	Suboficial	Oficial		
Femenino	Activo	Puesto trabajo	Táctico-Estratégico, Administrativo	1			1	2	
			Técnico	0			1	1	
			Operativo	10			0	10	
	Total		11			2	13		
	Evitativo	Puesto trabajo	Táctico-Estratégico, Administrativo		1			0	1
			Técnico			0		1	1
Total				1		1	2		
Masculino	Activo	Puesto trabajo	Táctico-Estratégico, Administrativo	0	1	1	2	4	
			Técnico	5	4	3	0	12	
			Operativo	11	7	2	0	20	
	Total	16	12	6	2	36			
	Evitativo	Puesto trabajo	Táctico-Estratégico, Administrativo	7	3	6	4	20	
			Técnico	7	4	4	2	17	
Operativo			12	5	3	2	22		
Total	26	12	13	8	59				

Género*Empleo*Edad*Estudios Realizados*Estado Civil

Estado Civil	Estudios Realizados	Edad	Género		Empleo				Total
					Tropa no permanente	Tropa permanente	Suboficial	Oficial	
Casado, convivencia en pareja	EGB	28 a 35 años	Género	Masculino		1			1
		Total				1			1
		36 a 43 años	Género	Masculino		2			2
			Total				2		
	FP	28 a 35 años	Género	Masculino		3			3
			Total				3		
		36 a 43 años	Género	Masculino		8	1		9
			Total				8	1	
		20 a 27 años	Género	Femenino		2			2
			Masculino			1			1
	Total				3			3	
	BUP, COU, Selectividad	28 a 35 años	Género	Femenino			1	0	2
			Masculino			1	2		3
		Total				2	2		4
		36 a 43 años	Género	Masculino		5	6	1	12
			Total				5	6	1
		44 a 52 años	Género	Masculino			5	2	7
	Total					5	2		7
	Estudios universitarios	28 a 35 años	Género	Femenino				2	2
			Masculino				2		2
Total						4		4	
44 a 52 años		Género	Masculino			1	2	3	
	Total				1	2		3	
Soltero, separado, viudo	EGB	28 a 35 años	Género	Masculino	2	1			3
			Total			2	1		3
		20 a 27 años	Género	Femenino	1				1
			Masculino			14			14
	Total				15			15	
	FP	28 a 35 años	Género	Masculino	2	2			4
			Total				2		4
		20 a 27 años	Género	Femenino	2				2
			Masculino			12			12
	Total				14			14	
	BUP, COU, Selectividad	28 a 35 años	Género	Femenino	1		0	0	1
			Masculino			2	1	5	
		Total				3	2	1	6
		36 a 43 años	Género	Masculino		1			1
			Total				1		
		20 a 27 años	Género	Femenino		5	0		5
	Masculino				8	1		9	
	Total				13	1		14	
	Estudios universitarios	28 a 35 años	Género	Femenino	0			1	1
			Masculino				1		2
Total					1		2	3	
20 a 27 años		Género	Masculino				1	1	
	Total					1		1	