

# APLICACIÓN DE HERRAMIENTAS PARA EVALUAR EL ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LA ADULTEZ

Angie L. Oviedo<sup>1</sup>

María C. Torres<sup>2</sup>

## Resumen

El estrés es una respuesta biológica adaptativa que se presenta frente a la tensión emocional o física. Es bien conocido que los adultos presentan altos niveles de estrés por las condiciones ambientales y contextuales en las que se involucran diariamente, donde presentan emociones de frustración, sorpresa, enojo o nervios de manera constante. El artículo hace una revisión corta de las estrategias y estilos de afrontamiento frente a las situaciones de estrés, así como los síntomas del mismo que se presentan en el ciclo de vida de adultez, con un rango de edad de 27 a 59 años como lo clasifica el Ministerio de Salud de Colombia (2022). Por medio del inventario de síntomas de estrés de Mckay y Cols (1985) y del Inventario de estilos y estrategias de afrontamiento de la Fundación Universitaria Konrad Lorenz, se evaluó a una muestra de la población de adultez de diez participantes, seis mujeres y cuatro hombres en total, donde se encontraron resultados en su mayoría positivos y que permiten ver las fortalezas y debilidades de los adultos colombianos a la hora de afrontar el estrés y los problemas.

## Palabras clave

Estrés, adultez, herramientas de evaluación, técnicas de afrontamiento, población colombiana, emociones.

1. Estudiante de Psicología. Segundo semestre. Universidad Piloto de Colombia – Técnico Auxiliar Bancario y Financiero. Centro de Formación Bancaria y Financiera de Colombia.
2. Estudiante de Psicología. Segundo semestre. Universidad Piloto de Colombia.

## Abstract

Stress is an adaptive biological response that occurs when facing emotional or physical tension, it is well known that adults have high levels of stress due to the environmental and contextual conditions in which they are involved daily, where they have emotions of frustration, surprise, anger or nerves constantly. The following article makes a short review of coping strategies and styles that adults use when facing stress situations, as well as the symptoms that occur in the life cycle of adulthood, with an age range of 27 to 59 years as it is classified by the Colombian Ministry of Health (2022). Through the inventory of stress symptoms by Mckay and Cols (1985) and the Inventory of coping styles and strategies of the Konrad Lorenz University Foundation, a sample of the adult population of 10 participants, 6 females and 4 males, were evaluated, and with that, mostly positive results were found and they allow the recognition of strengths and weaknesses of colombian adults when facing stress and problems.

## Keyword

Stress, adulthood, evaluation tools, coping mechanisms, Colombian population, emotions.

## INTRODUCCIÓN

En la vida cotidiana de las personas, el estrés es un factor determinante para las tareas diarias. Por esto mismo es un término que suele ser nombrado generalmente en adultos, quienes lo viven en ámbitos de trabajo, relaciones sociales, personales y hasta en relación propia. Es necesario tener claridad del concepto para poder tratar y hablar del mismo. El término estrés psicológico se puede entender como un “resultado de eventos ambientales, la percepción de dichos eventos y la manera en que la persona los afronta” (Lazarus, citado por Amavizca et Al., 2020). Este proceso conlleva

pensamiento constante, búsqueda de soluciones y formas de responder ante situaciones que se presentan como complejas y pueden hasta constituir una amenaza; además, el estrés también genera manifestaciones emocionales y fisiológicas que le hacen un concepto visible y explicable en el día a día, pues este genera un desequilibrio de las funciones biológicas, sociales y psicológicas (Amado y Erconvaldo, 2020).

Con esta interpretación del estrés, se planteó una investigación rápida frente a la presencia del estrés y las estrategias de afrontamiento que

utiliza una muestra de la población adulta en el rango de 27 a 59 años como lo clasifica el Ministerio de Salud de Colombia (2022) según los ciclos vitales. Se tomó una muestra con un total de diez participantes voluntarios, de los cuales 60% (n=6) fueron mujeres y 40% (n=4) fueron hombres, adaptando los inventarios del estrés y estrategias/estilos de afrontamiento de Mckay, et al (1998) a una población que trabaja en un 90% y que manifiesta ser consciente de presentar estrés en su vida.

El diseño de la presente investigación es cualitativo de corte correlacional transversal relacionada con datos observables y descriptivos recopiladas en una población de muestra en un determinado tiempo, para poder evaluar el nivel de estrés y las estrategias actuales de los encuestados; acompañada de una guía para poder interpretar los datos recopilados y poder definir el nivel de estrés (bajo, moderado, alto) junto con sus estilos de afrontamiento (método, focalización y actividad). Debido a que en los últimos años el mundo ha atravesado un gran cambio global a raíz de la pandemia por COVID-19, como menciona la Organización Mundial de la Salud (OMS), se dio un aumento del 25% en ansiedad y depresión, trastornos causados por estrés; el primer año de la pandemia, según un informe científico publicado en

el año 2020, fue simplemente 'el comienzo de la punta del iceberg', se dio un aumento importante de estos casos, específicamente por el confinamiento y la nueva amenaza que acechó a la

humanidad de manera intensa y angustiante, lo que se vio reflejado en la atención exponencial que ganó la salud mental en los últimos dos años.

De acuerdo a la revisión bibliográfica realizada para la investigación, los estudios más recientes están relacionados al brote epidemiológico de la COVID-19 y sus efectos en ciertas poblaciones específicas, como lo son el personal médico, quienes presentan una alta carga de estrés al tener retos desde el autocuidado, cuidado a sus pacientes y personas cercanas, lo que les conlleva a apoyarse en "los mecanismos de regulación emocional y capacidad de adaptación a la vida cotidiana para mantener un estado de salud mental óptimo" (Muñoz et Al., 2020) y brindar un apoyo a la sociedad que especialmente, en 2020 y 2021, requerían alta ayuda médica. Sin embargo, en otros grupos sociales adultos, los factores estresores que prevalecen se dan en condiciones laborales, familiares y económicas principalmente (Ministerio de Sanidad España, 2020), y han generado tensión, irritabilidad, negatividad, desequilibrios

afectivos espontáneos y sobrecarga personal llevando al individuo a otros niveles emocionales (Orellana y Orellana, 2021).

Para analizar el impacto de estas variables en la vida de los adultos, se utilizó el inventario de síntomas de estrés de Mckay y Cols (1985) que consiste de 33 situaciones divididas en tres secciones: situaciones específicas, relaciones personales, relación personal. A través de este inventario la persona responde según el grado de malestar que le producen a través de una escala Likert con calificación del 1 al 10, donde de 1 a 3 se entiende 'bajo estrés', de 4 a 7 se entiende 'estrés moderado' y de 8 a 10 se entiende 'alto estrés'. El porcentaje de estrés total se calcula por medio de la suma de los puntajes de los ítems, lo que luego se divide en el total de los ítems; de esta manera, se dan las mismas instrucciones para el porcentaje.

Además, se aplicó el inventario de estilos y estrategias de afrontamiento de la Fundación Universitaria Konrad Lorenz, utilizando una escala Likert para identificar cómo el participante enfrenta las situaciones difíciles o desagradables presentadas, las cuales se pueden

analizar al final para identificar su nivel de estrés; el inventario se constituye de 72 ítems con una calificación de: nunca hace eso, solo a veces, bastante frecuente y siempre realiza ese comportamiento. El inventario es sustentado por una guía de apoyo en la que se muestra el protocolo de cómo calificar y bajo qué puntaje cada respuesta, para identificar el estilo de afrontamiento que tiene cada persona desde método (activo, pasivo, evitación), focalización (respuesta, conducta) y actividad (cognitiva, conductual). Por último, es acompañado de las estrategias de afrontamiento constituido por 18 ítems, que muestran cuales son los procesos

concretos que el individuo usa frente a situaciones estresantes actualmente, pues estas estrategias pueden ir cambiando dependiendo el contexto desencadenante.

### Resultados e interpretación

Las siguientes dos tablas hacen referencia a los resultados encontrados a través del inventario de síntomas del estrés. Se exponen los valores de ansiedad y estrés de los 10 participantes voluntarios.

**Tabla 1. Grupo de investigadores analizados**

Edad del participante	Género del participante	Nivel de estrés	Valor de estrés total
29 años	Masculino	Estrés Moderado	4,06
50 años	Masculino	Estrés Bajo	2,15
42 años	Masculino	Estrés Bajo	2,63
35 años	Masculino	Estrés Bajo	2,12
49 años	Femenino	Estrés moderado	5,60
57 años	Femenino	Estrés moderado	6,21
46 años	Femenino	Estrés Bajo	1,84
29 años	Femenino	Estrés Bajo	1,45
46 años	Femenino	Estrés moderado	4,57
50 años	Femenino	Estrés moderado	3,87

Fuente: elaboración propia

Al analizar los datos se encuentra que un 50% de los encuestados presentan un nivel de estrés bajo y el otro 50% un nivel de estrés moderado. Se puede destacar que en la población femenina prevalece el estrés moderado más que en la población masculina en la que prevalece el estrés bajo, con un promedio de estrés general equivalente a 3,45. En esta misma línea, se evidencia en este rango de edad poblacional unos altos reportes de sentimientos como lo son “cansancio, soledad, tristeza, dolores de cabeza o estomacales y dificultad para dormir” (DANE, 2011), todos ellos arraigados al estrés y la ansiedad de la vida diaria, tanto en efectos psicológicos, emocionales y de respuesta biológica, algo que parece reflejar una realidad opuesta al

nivel de estrés que determina el inventario según las respuestas dadas por los participantes.

Del mismo modo, las personas que superan los 40 años revelan que tienen un mayor nivel de estrés a causa de las responsabilidades que le son exigidas en su edad, puesto que parecen no encontrar tiempo para sí mismos, así como se menciona en el artículo de Araminta, Cepeda y Vidanovis (2021) que expone cómo el envejecimiento poblacional está creciendo exponencialmente a causa del estrés, las dificultades inherentes y la baja calidad de vida diaria que se ha fomentado por el nivel de exigencia de la vida laboral y el esfuerzo por satisfacer las necesidades e insumos básicos para la vida.

Comparando con el estudio ‘Estadística de Salud Mental en Colombia’ del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), se evidencia que las mujeres presentan mayores cargas emocionales y niveles de estrés o preocupaciones generales a causa de las múltiples responsabilidades que poseen, entre esta, principalmente por ser madres y jefas de hogar, donde exponen que este grupo presentó un 41,5% de estrés o preocupación en junio del 2021; dato que se amplía con la presente

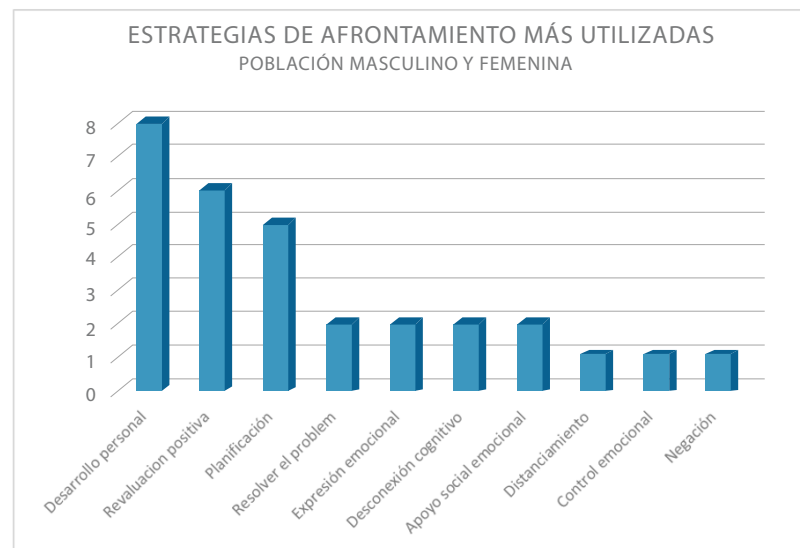
investigación, donde se encontró un aumento del 19% de estrés total en el grupo poblacional femenino a comparación del masculino, con un dato promedio de estrés general de 28l. Asimismo, los datos están correlacionados a la conclusión dada por la Gran Encuesta Integrada de Hogares donde explica que “las mujeres son quienes más han presentado sentimientos de soledad, estrés, preocupación o depresión tras la pandemia” (DANE, 2021).

**Tabla 2. Valor de ansiedad según situaciones específicas, relaciones personales y relación personal de acuerdo a resultados de síntomas del estrés de cada una.**

Edad del participante	Género del participante	Valor de ansiedad en situaciones específicas	Valor de ansiedad en las relaciones personales	Valor de ansiedad en relación personal
29 años	Masculino	2,25	1,75	3,37
50 años	Masculino	3,75	1,25	1,45
42 años	Masculino	5,5	2,75	1,54
35 años	Masculino	2,75	3	1,34
49 años	Femenino	7,5	6,5	3,68
57 años	Femenino	5,75	6,5	4,45
46 años	Femenino	2	1,75	1,31
29 años	Femenino	1,25	2	1
46 años	Femenino	5,75	6,25	4,12
50 años	Femenino	5,75	4,25	3,52

Fuente: elaboración propia

**Figura 1.** Estrategias de afrontamiento más utilizadas por la población masculino y femenina (3 estrategias principales por cada sujeto).



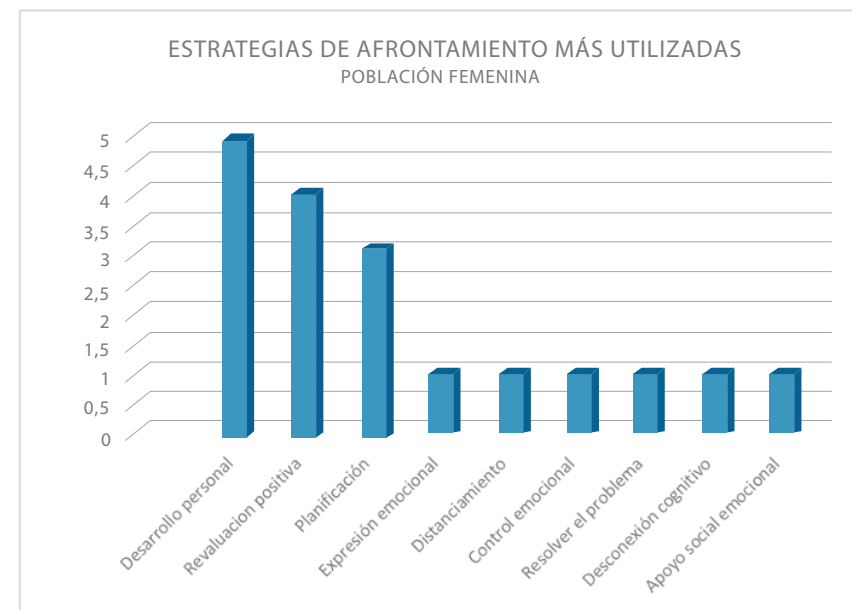
Fuente: elaboración propia

De la información recopilada se puede interpretar que las estrategias de afrontamiento, las cuales hacen referencia a los procesos específicos utilizados en cada situación, más utilizadas en las personas encuestadas fueron las siguientes: en primer lugar, el desarrollo personal, que se enfoca en la forma de tomar las situaciones de manera no directa, con un auto-estímulo y un aprendizaje positivo; como segunda estrategia y de mano de la primera estrategia, está la reevaluación positiva que hace referencia a crear un nuevo significado y sacar todo lo positivo a la

situación presentada; y como tercera estrategia más empleada, se encontró la planificación,

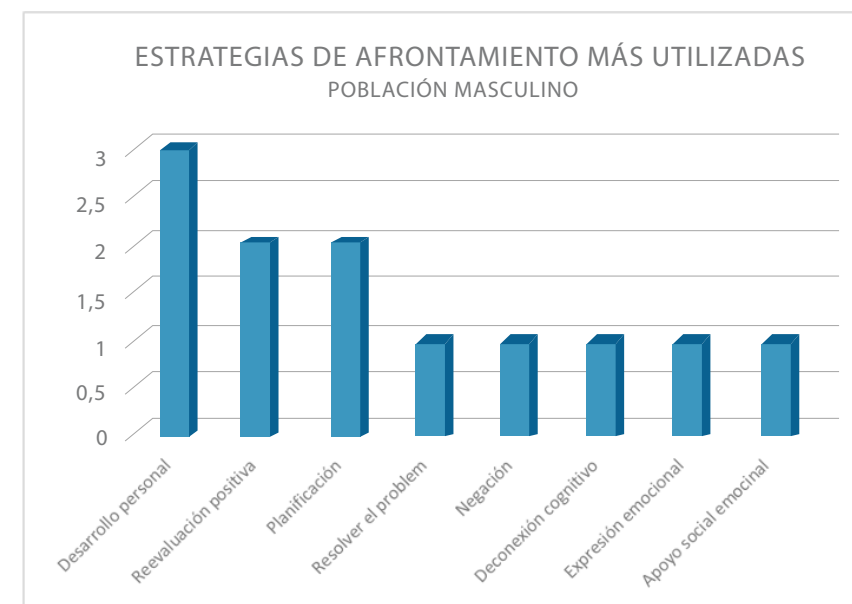
relacionada con el desplazamiento de estrategias de afrontamiento para obtener una diferente situación, sin embargo, esta estrategia implica un grado de análisis y razonamiento de la situación presente (Fernández, s. f.). Las estrategias presentadas involucran a la persona a reevaluar el problema desde un enfoque positivo que le guía a la resolución de los conflictos.

**Figura 2.** Estrategias de afrontamiento más utilizadas por la población femenina (3 estrategias principales por cada sujeto).



Fuente: elaboración propia

**Figura 3.** Estrategias de afrontamiento más utilizadas por la población masculina (3 estrategias principales por cada sujeto).



Fuente: elaboración propia

Al comparar las tres estrategias más usadas de cada sujeto en el grupo de género, se encuentra que únicamente hay diferencia en tres estrategias, puesto que en el grupo femenino aparecen las estrategias de distanciamiento y control emocional, ambas relacionadas a la supresión de las emociones y sentimientos. En el caso del grupo masculino, se encuentra la negación que busca evitar el problema y negar su presencia por medio de la distorsión del mismo; aunque en ambos grupos aparecen estas estrategias diferentes, es interesante que las tres estrategias tienen un mismo hilo de evitar las repercusiones personales que puede generar un problema.

Sin embargo, esto último no es lo común, puesto que las estrategias más usadas están relacionadas a una visión positiva de las circunstancias. En este caso, la valoración sobre la confianza que se tiene frente a un objetivo o al afrontamiento de una situación es alta, pues según los resultados de las estrategias, se puede relacionar a estas con que los sujetos en su mayoría “disponen de suficiente confianza para conseguir el objetivo, lo que incrementa la posibilidad de que el individuo se involucre y persevere en conseguir aquello que desea” (Puig et AL., 2020), un proceso ampliamente relacionado con la resiliencia, que es algo fundamental

para hacer frente al estrés y situaciones complejas. Como se ha visto desde la interpretación del primer inventario, el estrés presenta porcentajes moderados, y una de las herramientas por las que se mantiene de esa manera, a pesar de que el participante exprese tener un índice más alto, puede ser precisamente el positivismo y la resiliencia con la que se enfrentan los problemas que no permite el aumento del estrés.

Así pues, que los evaluados manejen estrategias de afrontamiento positivas no solo aporta frente a la salud mental, también permite el mantenimiento de procesos biológicos de manera óptima, puesto que ciclos del sistema neuroendocrino tienen amplia relación con el manejo y afrontamiento del estrés, además que un manejo saludable del estrés permitirá una homeostasis más regulada. Adicionalmente, los evaluados manifiestan y evidencian por medio de las respuestas al inventario, una alta neuroplasticidad que les permite ser “capaces de adaptarse y aprender de las nuevas situaciones, además de hacer frente a circunstancias adversas” (Pedraza y Pérez, 2020) con facilidad, gracias a la memoria y la percepción individual de las situaciones que experimentan en los diferentes contextos de la vida.

Figura 4. Estilos de afrontamiento de los participantes en total



Fuente: elaboración propia

Acorde a la interpretación de las estrategias se encuentran los estilos de afrontamiento, que hacen referencia a ‘predisposiciones personales’ y preferencias individuales para enfrentar a los problemas, que se muestran desde tres dimensiones (Fernández, s. f.). La primera dimensión es método, en este caso, todos los participantes tuvieron un resultado hacia método

positivo que se basa en movilizar esfuerzos para solucionar la situación, en vez de esperar que algo ocurra por sí solo. La segunda dimensión es focalización, un 99% de los participantes tiene un foco

## CONCLUSIONES

Tras el estudio investigativo con una muestra de la población de edad adulta, se encontraron resultados sorprendentemente favorables, al contrario de lo que los mismos

de respuesta, en el que se dirige al problema de manera que manipule las causas para cambiar sus consecuencias; un 1% tienen un foco al problema, que busca encontrar una perspectiva diferente del problema para entender cómo actuar. La tercera dimensión es la actividad, el 99% de los individuos presentan una actividad cognitiva, en referencia al uso del razonamiento, la memoria y la resolución del problema, que les permite valorar la situación; el 1% de los individuos tienen una actividad conductual, donde los esfuerzos se forman y expresan de manera física y en relación al comportamiento.

participantes mencionaron frente a la permanencia del estrés en su rutina y lo que varios estudios de los años pasados exponían. Se resalta que, a pesar de las dificultades traídas por

la pandemia por COVID-19, las personas parecen mantenerse resilientes y fuertes ante los problemas; se logra entender que, aunque el estrés tiene picos en diversos momentos, el ciclo de adultez parece tener estrategias claras de cómo afrontar y resolver los problemas, con un enfoque positivo y de alto aprendizaje de las situaciones, neutralizando los factores estresores de sus entornos.

Al finalizar las encuestas realizadas, los participantes mencionaron que dentro de las preguntas que se les fueron realizadas no se menciona el enfoque económico, respecto al análisis realizado es importante en otros trabajos añadir esto, ya que para este grupo de edad es un factor relevante, debido a la correlación que lleva al estrés, sea desde estar desempleado, no tener ingresos suficientes para el sustento de ellos y sus familias y hasta la poca habilidad para el uso del dinero. De la misma manera, es necesario investigar otros factores determinantes de la

salud mental, puesto que, aunque los niveles de estrés en la población de muestra demostraron ser moderados y bajos, el nivel de tiempo para sí mismos donde puedan desarrollar habilidades aparte de enfoques económicos y familiares parece estar reducido, algo que en parte puede tener un amplio efecto en los esquemas de autoevaluación y satisfacción frente a la vida.

Por último, es relevante mencionar que las herramientas utilizadas en la investigación permitieron ver reflejadas las altas respuestas de Eutres que presentan los adultos colombianos a pesar de las responsabilidades y demandas de sus contextos, que les permiten mantener un equilibrio relativo con el entorno y las maneras de uso de sus recursos frente a situaciones de relevancia que se presentan en distintos niveles, a través de las estrategias de afrontamiento que facilitan el tránsito de rápida adaptación hacia nuevas situaciones internos y externos.

## Referencias

- Amado, J., Erconvaldo, A. (2020). El control del estrés y la ansiedad ante la pandemia por COVID-19. Apoyo Psicológico frente a la pandemia. Ministerio de Salud Pública Cuba. <https://instituciones.sld.cu/psicologiadelasalud/files/2020/05/14-Estr%C3%A9s.pdf>
- Araminta, R., Geremich, A., Cepeda, D. (2021). Programa para prevenir y reducir los niveles de estrés en el adulto mayor. Revista Científica de FAREM-Estelí. 10 [38].<https://www.camjol.info/index.php/FAREM/article/download/11938/13814/43670>
- Chávez, A., Hernández, M., Gallegos, J. (2020). Estrés percibido y felicidad en adultos mexicanos según estado de salud-enfermedad. <https://www.redalyc.org/journal/1342/134265182001/>
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). 2021. Estadística de Salud Mental en Colombia: un análisis de los efectos de la pandemia. <https://ascofapsi.org.co/pdf/Noticias/Estad%C3%ADstica%20de%20Salud%20mental%20en%20Colombia-%20pandemia%202021%20.pdf>
- Fernández, E. (s. f.). Protocolo de Calificación: Inventario de Estilos y Estrategias de Afrontamiento.
- McKay, D. A., Blake, R. L., Colwill, J. M., Brent, E. E., McCauley, J., Umlauf, R., ... & Kivlahan, D. (1985). Social supports and stress as predictors of illness. *J Fam Pract*, 20(6), 575-81.
- McKay, M, Davis, M., y Fanning, O. (1998). Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés. Barcelona: Martínez Roca.
- Ministerio de Sanidad España. (2020). Emociones y Estrés. Estresores. Estrategia Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Gobierno de España. <https://bemocion.sanidad.gob.es/emocionEstres/estres/consecuencias/estresores/home.htm>

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2020). Ciclo de vida. <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/cicloVida.aspx#:~:text=6%20%2D%2011%20a%C3%B1os>

Muñoz, S., Molina, D., Ochoa, R., Sánchez, O., Esquivel, J. (2020) Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. <https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2020/apms201q.pdf>

Pedraza, C., Pérez, M. (2020). Así le pasa factura el estrés a nuestro cerebro (y más en pandemia). The Conversation. <https://theconversation.com/asi-le-pasa-factura-el-estres-a-nuestro-cerebro-y-mas-en-pandemia-141674>

Puig, S., Cano, I., Martínez, P., García, M., Aliño, M., Almela, M., Duque, A. (2021).

Optimismo Disposicional y Estrés: Claves para promover el bienestar psicológico. *Papeles del Psicólogo* 42(2),135-142. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77868003005>

## BIENESTAR SUBJETIVO EN EL DESARROLLO DE LA ADULTEZ TEMPRANA EN UN GRUPO DE JÓVENES EN LA CIUDAD DE BOGOTÁ, COLOMBIA, EN ÉPOCAS DE PANDEMIA

Ginna Fernanda Fajardo Torres  
[ginna.fajardotorres@gmail.com](mailto:ginna.fajardotorres@gmail.com)

### Resumen

Para el desarrollo de esta investigación descriptiva se realizó una revisión conceptual sobre el bienestar subjetivo/hedónico, con el fin de comprender el paradigma científico y epistemológico como bases fundamentales de la psicología positiva y su afectación en épocas de pandemia (COVID-19). Este se evaluó a través de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS por sus siglas en inglés), la cual mide el juicio global que las personas hacen sobre su satisfacción con la vida; la muestra estuvo conformada por 33 participantes con edades de 20 a 40 años, 20 eran mujeres y 13 eran hombres. Se encuentra una diferencia significativa con la aplicación de esta misma escala en el año 2019, debido a que las condiciones de vida se presentaban en ese momento con "normalidad". Adicional a esto, el juicio respecto a la valoración de vida ideal y la condición de vida actual se ven afectadas por la diferencia de la cohorte, como también la influencia de las nuevas prácticas socioculturales que emergen desde las experiencias individuales a nivel emocional. Esta última se ha visto afectada por la circunstancia de salud pública y los procesos de frustración que la misma deja al cambiar totalmente la rutina, hábitos y formas de proceder ante un concepto de vida "estable", es decir, con ausencia de altibajos y desequilibrio colectivo. Sin embargo, la evidencia demostró dentro de esta investigación un actuar constante en los 33 participantes, por lo que esta postura hedónica permitió la valoración de su calidad de vida en la búsqueda del placer.