Universidad Iberoamericana Puebla

Repositorio Institucional **http://repositorio.iberopuebla.mx**

Maestría en Psicología Clínica y Psicoterapia Tesis

Estrés y afrontamiento del psicoterapeuta en formación

Navarrete Aguilar, Susana

2016

http://hdl.handle.net/20.500.11777/2464

http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA
PUEBLA

Estudios con Reconocimiento de Validez Oficial por Decreto Presidencial del 3 de abril de 1981

ESTRÉS Y AFRONTAMIENTO DEL PSICOTERAPEUTA EN FORMACIÓN

DIRECTOR DEL TRABAJO
DRA. NORA GUADALUPE GURROLA SÁNCHEZ

ELABORACIÓN DE UN ESTUDIO DE CASO
que para obtener el Grado de
MAESTRÍA EN PSICOTERAPIA.

presenta
SUSANA NAVARRETE AGUILAR

Puebla, Pue. 2016

RESUMEN

En este trabajo se analizó la relación entre estrés y afrontamiento de los psicoterapeutas en formación de la Maestría en Psicoterapia de la Universidad Iberoamericana Puebla, entendiendo por afrontamiento como el esfuerzo cognitivo y conductual del terapeuta en formación para manejar el estrés (Botella, 2008).

El trabajo constó del análisis del afrontamiento desde los estilos y las estrategias de afrontamiento; para ello se utilizaron una entrevista grupal, Perfil de estrés de Kenneth M. Nowack (2002), y el Inventario de estrategias de afrontamiento de Francisco Cano García (2007).

En los resultados, se encontraron relaciones significativas entre estrés, factores del estrés, estrategias y estilos de afrontamiento; a su vez se observó que el estilo de afrontamiento predominante en las participantes es la valoración positiva, mientras que las estrategias de afrontamiento comunes son la autocrítica y la reestructuración cognitiva. Finalmente se hallaron áreas de oportunidad en los hábitos de salud, como descansar, hacer ejercicio, alimentarse sanamente y tener conductas de prevención

Palabras clave: Estrés, Afrontamiento, Estilos de afrontamiento, Estrategias de afrontamiento, Psicoterapeutas en formación, UIA-Puebla

ÍNDICE

Página

RESUMEN 2

CAPITULO I. 8

INTRODUCCIÓN: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN 8

1.2 JUSTIFICACIÓN 10

1.3 OBJETIVOS 11

1.4 SUPUESTOS 12

1.5 LIMITACIONES 12

1.6 CONCEPTOS BÁSICOS 13

CAPITULO II. 14

MARCO TEÓRICO

2.1 ESTRÉS 14

2.1.1 DESENCADENANTES DEL ESTRÉS 14

2.1.2 PRINCIPALES CONSECUENCIAS 16

2.2 AFRONTAMIENTO 16

2.2.1 ESTILOS DE AFRONTAMIENTO 17

2.2.2 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO 18

CAPITULO III. 20

METODOLOGÍA

3.1 DISEÑO DE LA METODOLOGÍA 20

3.2 SUJETOS 20

3.3 INSTRUMENTOS 21

3.3.1 ENTREVISTA GRUPAL 21

3.3.2 PERFIL DE ESTRÉS 22

3.3.3 INVENTARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO 23

3.4 PROCEDIMIENTOS 23

CAPITULO IV. 25

RESULTADOS

4.1 CONCENTRATO DE LAS RESPUESTAS OBTENIDAS EN LA ENTREVISTA GRUPAL 25

4.2 PERFIL DE ESTRÉS DE LOS PSICOTERAPEUTAS EN FORMACIÓN 27

4.3 INVENTARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS PSICOTERAPEUTAS EN FORMACIÓN 28

4.4 RESULTADOS POR PARTICIPANTE 29

4.4.1 RESULTADOS PSICOTERAPEUTA 1 30

4.4.2 RESULTADOS PSICOTERAPEUTA 2 31

4.4.3 RESULTADOS PSICOTERAPEUTA 3 33

4.4.4 RESULTADOS PSICOTERAPEUTA 4 35

4.4.5 RESULTADOS PSICOTERAPEUTA 5 36

4.4.6 RESULTADOS PSICOTERAPEUTA 6 38

4.4.7 RESULTADOS PSICOTERAPEUTA 7 39

4.5 CORRELACIONES DE ESCALAS 41

CAPITULO V. 47

CONCLUSIONES

5.1 RECOMENDACIONES 49

5.2 PROPUESTAS DE INVESTIGACIÓN 50

REFERENCIAS 51

LISTA DE APÉNDICES

APÉNDICE A 54

APÉNDICE B 56

APÉNDICE C 64

LISTA DE TABLAS

Número	Página
1 Concentrado de respuestas obtenidas en la entrevista grupal	26
2 Correlación entre valoración positiva y autocrítica	41
3 Correlación entre ejercicio y evitación de problemas	41
4 Correlación entre descanso y autocrítica	42
5 Correlación entre bienestar psicológico y autocrítica	42
6 Correlación entre prevención y autocrítica	43
7 Correlación entre prevención y apoyo social	43
8 Correlación entre valoración positiva y apoyo social	44
9 Correlación entre descanso y apoyo social	44
10 Correlación entre estrés y autocrítica	44
11 Correlación entre bienestar psicológico y evitación de problemas	45
12 Correlación entre conducta A y reestructuración cognitiva	45

LISTA DE FIGURAS

Número	Página
1 Perfil de estrés del psicoterapeuta en formación	27
2 Estrategias de afrontamiento de los psicoterapeutas en formación	29
3 Perfil de estrés de la participante 1	30
4 Estrategias de afrontamiento de la participante 1	31
5 Perfil de estrés de la participante 2	32
6 Estrategias de afrontamiento de la participante 2	32
7 Perfil de estrés de la participante 3	33
8 Estrategias de afrontamiento de la participante 3	34
9 Perfil de estrés de la participante 4	35
10 Estrategias de afrontamiento de la participante 4	36
11 Perfil de estrés de la participante 5	37
12 Estrategias de afrontamiento de la participante 5	37
13 Perfil de estrés de la participante 6	38
14 Estrategias de afrontamiento de la participante 6	39
15 Perfil de estrés de la participante 7	40
16 Estrategias de afrontamiento de la participante 7	40

Capítulo I

Introducción

El estrés tiene diversas consecuencias desde dolores en las articulaciones, insomnio, problemas gastrointestinales, presión alta o sudoración de las manos, hasta malestar psicológico, depresión, el deterioro de la autoestima, la tensión emocional o la falta de compromiso con el trabajo. (Peiró Silla, 2001)

1.1 Planteamiento del problema

La formación como psicoterapeuta en la Maestría en Psicoterapia de la UIA-Puebla, implica cierto grado de aumento de estrés, debido a muchos factores relacionados con aspectos académicos, como son las tareas, supervisión, el tiempo dedicado a dar psicoterapia, entre otros aspectos. Aunado a esto, se agrega el querer equilibrar la vida laboral y personal, ya que con frecuencia, los alumnos trabajan para pagar sus estudios, al ser su propia fuente de manutención o aportar apoyo económico a sus parejas, hijos, padres, hermanos, o compañeros de casa. Por estas razones, es común observar a los psicoterapeutas, abrumados por los objetivos a cumplir, haciendo uso de diferentes herramientas tanto físicas, cognitivas y emocionales.

La Supervisión, es uno de los momentos de mayor preocupación, algunos psicoterapeutas comentan vivenciarla como una de las situaciones causantes de mayor tensión, por la constante retroalimentación de su supervisor, compañeros y de sí mismo, al poder verse y escucharse en video.

Algunos de los síntomas reportados por los terapeutas son gran cansancio, deseo de dormir, comer y descansar durante los fines de semana, cuando tienen mayor tiempo libre.

Este agotamiento a largo plazo también ha sido identificado como uno de los síntomas del Burn-out, síndrome tridimensional relacionado al estrés, desarrollado en profesionales que trabajan al servicio de otras personas, y señalando tres dimensiones características: agotamiento emocional, despersonalización y bajo logro; nombrando a las estrategias para combatir con dicho síndrome, afrontamiento, definido cómo el esfuerzo cognitivo y conductual del sujeto para manejar el estrés (Botella, 2008)

Algunos estudios han dedicado esfuerzo a estudiar este efecto en las personas que se dedican a trabajar con temas de salud, señalando tan solo en la Unión Europea, datos con referencia a que el estrés llega a afectar a 40 millones de trabajadores, con un costo económico de más de 20 millones de euros, sin contar los costos en falta de rendimiento (Joffre, 2009)

El psicoterapeuta en formación ético, busca desempeñar un trabajo de calidad, en lo académico, laboral, personal y en el constante contacto con los pacientes, implicando cierto grado de estrés que deberá enfrentar para lograr un adecuado manejo terapéutico. Sin embargo, al inicio del trabajo, estas estrategias no son completamente conscientes o muchas veces no se conocen.

Por todo lo anterior, se plantean las siguientes preguntas:

Pregunta general

- *¿Cómo se relaciona el estrés y el afrontamiento del psicoterapeuta en formación de la UIA-Puebla?*

Preguntas específicas

- ¿Cuál es el grado de estrés de los psicoterapeutas en formación?
- ¿Cuáles son los estilos y estrategias de afrontamiento más comunes que tiene el psicoterapeuta en formación en la UIA Puebla?
- ¿Existe relación entre el estrés con los estilos y estrategias de afrontamiento del psicoterapeuta en formación?
- ¿Qué relación entre los estilos y estrategias de afrontamiento del psicoterapeuta en formación?
- ¿Cómo han aprendido estás estrategias, quién o qué les ha facilitado aprenderlas?
- ¿Estarían dispuestos a aprender estrategias más eficaces?

1.2 Justificación

Se han encontrado estadísticamente datos acerca del aumento de trastornos afectivos y dificultades cotidianas que requieren el trabajo efectivo de los psicoterapeutas. Tan sólo se calculan las siguientes cifras: el 20% de las personas en el mundo, padecen de problemas emocionales, especialmente de depresión y ansiedad. Las mujeres presentando depresión el doble, en comparación a los hombres (World Council for Psychotherapy, 2005)

Las altas tasas de suicidio, especialmente en adolescentes, aumentan en todos los países. En México el suicidio es la décimo cuarta causa de muerte en el país, con cinco mil 909 casos en 2013, que significan 1.0 por ciento del total de fallecimientos registrados, con una tasa de casi cinco por cada 100 mil habitantes. (Notimex, 2015)

Otras problemáticas que requieren psicoterapeutas preparados son los problemas de abuso de sustancias, la violencia doméstica y el estrés, el cual tiene costos económicos,

relacionados a las enfermedades que provoca, la poca productividad e inasistencias al trabajo (World Council for Psychotherapy, 2005).

Actualmente las ciencias de la salud mental han cobrado relevancia para la población; a diferencia de épocas pasadas, ahora se cuenta con más psicoterapeutas preparados profesionalmente, ~~listos~~ para enfrentar las problemáticas con las que acuden los pacientes. Y parte de esta formación se encuentra su propio crecimiento personal humano, promover su propia salud mental. Por esta razón la investigación resulta fundamental para proponer al psicoterapeuta en formación, estrategias desde los primeros años de su labor para afrontar los desafíos venideros.

1.3 Objetivos

Objetivo general

Analizar la relación del estrés y estrategias de afrontamiento del psicoterapeuta en formación para la mejora del servicio al cliente y de su propia calidad de vida.

Objetivos específicos

- Analizar el grado de estrés de los psicoterapeutas en formación para tener información de la importancia de los estilos y el desarrollo de estrategias de afrontamiento.
- Describir los momentos de mayor estrés durante la maestría, reconociendo así las situaciones clave en las cuales es necesario fortalecer sus estrategias de afrontamiento.
- Determinar las estrategias y estilos de afrontamiento más comunes, como posibles características de los psicoterapeutas en formación.

- Describir cómo han sido aprendidas estas estrategias, para conocer donde se puede proponer una prevención primaria.
- Conocer las relaciones entre estrés, estrategias y estilos de afrontamiento, para entender cómo favorecer la salud física y emocional de las psicoterapeutas.
- Valorar la disposición a aprender estrategias más eficaces, conociendo así la necesidad que presentan del manejo de estrés.

1.4 Supuestos

Antes de comenzar la investigación los supuestos eran que, los psicoterapeutas en formación tienen un elevado grado de estrés, y comienzan a desarrollar técnicas de afrontamiento ante las situaciones emocionales y comportamentales que se les presenta.

Las consecuencias de tener estrategias poco efectivas de afrontamiento podrían ser síntomas negativos de tipo físicos, relacionales y emocionales.

Los terapeutas en formación, tienen buena apertura a la posibilidad de aprender mejores formas de afrontamiento.

1.5 Limitaciones

Una de las principales limitaciones en esta investigación, estuvo relacionada al tiempo, ya que se realizó de enero a mayo del 2015 y no se pudo hacer un análisis de las consecuencias a largo plazo.

La otra limitación fue la falta de información acerca de los estilos de personalidad de las participantes.

1.6 Conceptos básicos

- Estrés: Una respuesta no específica del organismo ante las demandas hechas sobre él. (Seyle, 1936, citado en Botella, 2008)
- Afrontamiento: Se define como el esfuerzo cognitivo y conductual del sujeto para manejar el estrés (Buendía, 1999)
- Estilo de afrontamiento: Formas estables y consistentes de afrontar el estrés. (Cano, Rodríguez & Martínez, 2007)
- Estrategias de afrontamiento: Acciones específicas de afrontar el estrés. (Cano, Rodríguez & Martínez, 2007)
- Psicoterapia: Terapia psicológica, construida a partir de teoría de la psicopatología, del cambio psicológico, de la técnica y de la influencia interpersonal, así como una concepción de la relación interpersonal promoviendo el cambio.
- Psicoterapeuta: Persona encargada de guiar el proceso psicoterapéutico.
- Psicoterapeuta en formación: Psicoterapeuta en un proceso de aprendizaje y supervisión
- Recursos cognitivos de afrontamiento: Forma de manejar el estrés con base en el manejo de pensamientos.
- Recursos conductuales de afrontamiento: Se refieren a recursos prácticos en favor del manejo de estrés.
- Inteligencia emocional: Capacidad de reconocer sentimientos propios y ajenos, la capacidad de manejarlos. (Goleman, 2005)

Capítulo II.

Marco teórico

En el contenido de este capítulo se definirán aspectos tales como estrés, sus principales consecuencias, desencadenantes y el afrontamiento, específicamente estilos y estrategias de afrontamiento.

2.1 Estrés.

El término estrés, en el siglo XIV, se empleaba para referirse a experiencias negativas tales como adversidades, dificultades o sufrimiento. Estrés desde la terminología de la biología, era la fuerza interna generada dentro de un cuerpo por la acción de otra fuerza externa que tiende a distorsionar dicho cuerpo (Botella, 2008).

Actualmente podemos entender estrés como: una respuesta no específica del organismo ante las demandas hechas sobre él. (Seyle, 1936, citado en Botella, 2008)

2.1.1 Desencadenantes del estrés.

El estrés suele arrancar de una situación ambiental o personal que se percibe como una exigencia o demanda, que no se puede controlar o atender, volviéndose una amenaza, algo que traerá consecuencias negativas.

Karasek (citado en Silla, 2001) distingue cuatro tipos de situaciones laborales, en relación al nivel de demanda y de control, ocasionando mayor o menor estrés. Dichos estilos son:

- Mucha demanda y bajo control, igual a mucho estrés.
- Mucha demanda y mucho control, estrés manejable.
- Baja demanda y bajo control, trabajo pasivo, sin mucho estrés.
- Baja demanda y mucho control, bajo estrés.

Una teoría diferente en relación al origen del estrés, plantea que aparece por un desajuste entre las necesidades, deseos y expectativas, ocasionando estrés cuando rebasan ciertos umbrales (Edwards, 1988, citado en Silla, 2001)

Silla (2001) considera la cantidad e intensidad de estímulos y situaciones estresantes; como:

- Estresores del ambiente físico, algunos ejemplos son el ruido, iluminación, temperatura, humedad.
- Demandas del propio trabajo, tales como el turno, la sobrecarga, exposición a riesgos, entre otros.
- Contenidos del trabajo, las características que tienen las tareas a realizar como complejidad, retroalimentación, por nombrar algunos.
- Desempeño de Roles.
- Relaciones interpersonales, será diferente si se relaciona con un superior, colaborador, subordinado, cliente, por mencionar algunos.

- Desarrollo de la carrera, refiriéndose al riesgo de perder el trabajo, ascensos rápidos o muy lentos.
- Nuevas tecnologías, con poca eficiencia o poco manejo.
- Clima organizacional, será diferente si es centralizado, burocrático o de poco apoyo social.
- Esferas de la vida personal, la familia por decir alguna.

2.1.2 Principales consecuencias

Cuando hablamos de estrés es útil diferenciar la reacción inicial, caracterizada por provocar un estado de alerta, a la reacción a largo plazo, donde hay diversos malestares tanto físicos como psicológicos.

Como síntomas psicológicos encontramos depresión, malestar psicológico, deterioro de la autoestima, tensión emocional o la falta de compromiso con el trabajo.

Algunas de consecuencias físicas, son desde sudoración en las manos, dolores en las articulaciones, problemas de insomnio, alteraciones gastro-intestinales o de la presión arterial, hasta otros más graves, como son problemas cardiovasculares, enfermedades gastro-intestinales, crisis nerviosas, entre otras.

En cuanto a dificultades laborales aumenta el ausentismo, pérdida de trabajo, poca efectividad y eficiencia, equivocaciones y poco rendimiento (Peiró Silla, 2001)

2.2 Afrontamiento.

Iniciando por entender el concepto afrontamiento, encontramos varias definiciones complementarias, la primera refiriéndose al esfuerzo cognitivo y conductual del sujeto para

manejar el estrés (Buendía, 1999), otras agregan que dichos esfuerzos tienen como finalidad controlar o reducir las demandas internas o externas creadas por el momento estresante (Peiró Silla, 2001) En pocas palabras, la función de afrontamiento será intentar regular el malestar proveniente del estrés.

El afrontamiento está influido por la valoración de las características del contexto estresante, incluyendo cómo se valore su capacidad de control, y por disposiciones de personalidad, como el optimismo, el neuroticismo, o la extraversión, y por recursos sociales. (Barona, 2003)

2.2.1 Estilos de afrontamiento.

- Estilos de afrontamiento se pueden definir como formas estables y consistentes de afrontar el estrés (Cano, Rodríguez & Martínez, 2007).

Existen 4 tipos de estilos de afrontamiento: Valoración positiva, valoración negativa, minimización de la amenaza y concentración en el problema (Nowack, 2002).

Las personas con el estilo valoración positiva exploran el uso de comentarios de apoyo y motivación autodirigidos, para minimizar la percepción del estrés. Las personas emplean esta estrategia de afrontamiento cuando se concentra en los aspectos positivos de una situación, reduce el impacto de los problemas o frustraciones recientes recordando experiencias felices o visualizando una solución positiva para una situación problemática.

El estilo valoración negativa se caracteriza por la autoculpabilidad, crítica o pensamiento catastrófico. La gente utiliza esta estrategia cuando se concentra en los peores aspectos o consecuencias de una situación, reflexionando sobre las cosas que debieron o no haberse hecho en determinada situación o sobre su resolución insatisfactoria.

La minimización de la amenaza, mejor conocida como evitación, es una forma de afrontar los estresores mediante la mitigación de su significación o no extenderse en ellos. Utiliza esta estrategia la persona que bromea, se burla y desvía intencionalmente su atención, borrando el suceso estresante de su mente o descalificándolo.

El estilo concentración en el problema consistirá en la inclinación de la persona a hacer intentos activos de cambiar su conducta o los estresores ambientales. Las personas utilizan este afrontamiento cuando desarrollan un plan de acción específico para enfrentar una situación, piden a otros que hagan cambios o analizan su propia experiencia y la de otros para determinar un curso de acción eficaz para resolver un evento estresante.

2.2.3 Estrategias de afrontamiento.

Se pueden definir como acciones específicas para afrontar el estrés (Cano, Rodríguez & Martínez, 2007).

Las estrategias de afrontamiento son (Urreo, Aragón, A, Combita, J, & Mora, M, 2012):

a) Resolución de problemas: estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a eliminar el estrés modificando la situación que lo produce
b) Reestructuración cognitiva: estrategias cognitivas dedicadas a modificar el significado de las situaciones estresantes
c) Apoyo social: estrategias referidas a la búsqueda de apoyo emocional
d) Expresión emocional: estrategias encaminadas a liberar las emociones presentadas durante el proceso de estrés
e) Evitación de problemas: estrategias de negación y evitación de pensamientos o actos con el acontecimiento estresante

f) Pensamiento desiderativo: estas estrategias cognitivas reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante

g) Retirada social: estrategias de retirada de amigos, familiares, compañeros y personas significativas asociadas con la reacción emocional en el proceso estresante

h) Autocrítica: estrategias basadas en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante o su inadecuado manejo.

Capítulo III.

Metodología.

Toda investigación requiere elegir adecuadamente la metodología apropiada para la temática e información buscada. En esta sección se proporcionan éstos detalles.

3.1 Diseño de la metodología.

La metodología empleada para el estudio fue del tipo mixta, analizando la relación del estrés y afrontamiento de psicoterapeutas en formación, por medio de entrevista grupal, Perfil de Estrés e Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI). La cuantitativa se ha priorizado por el tipo de temática de la investigación (Hernández Sampieri, Fernández Collado , & Baptista Lucio, 1991)

3.2 Sujetos

La muestra empleada fue del tipo probabilística, estratificada no aleatoria. (Hernández Sampieri, Fernández Collado , & Baptista Lucio, 1991)

Las participantes fueron 7 mujeres, con edades comprendidas entre 25 y 55 años, mexicanas, cuya característica especial fue ser psicoterapeutas en formación, del 5to semestre de la Maestría en Psicoterapia, en la UIA-Puebla.

3.3 Instrumentos

Los instrumentos utilizados fueron entrevista grupal (apéndice A), Perfil de estrés, (Nowack, 2002) (apéndice B) e Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) (Cano, Rodríguez & Martínez, 2007) (apéndice C).

3.3.1 Entrevista grupal (apéndice A)

El primer instrumento, la entrevista grupal de tipo estructurada, realizada a las estudiantes, tuvo la finalidad de recopilar datos generales, información acerca de su vivencia del estrés y de las formas conscientes por medio de las cuales lo enfrentan.

Inicia recopilando datos para la ficha de identificación de cada participante, para posteriormente comenzar las 11 preguntas abiertas, organizadas en 4 reactivos para las de introducción, 6 de desarrollo y 1 de cierre.

En la introducción se les pidió comentarán acerca de qué fue lo que las motivó a estudiar la Maestría en Psicoterapia, cuáles eran sus metas, si se identifican como psicoterapeutas en formación, cuál fue su experiencia más enriquecedora y la más difícil.

En el desarrollo se indagó sobre la vivencia dentro del posgrado, mencionando las experiencias de estrés pasadas, qué calificación le dan, repercusiones físicas y en sus relaciones interpersonales, qué estrategias han implementado, y cómo las aprendieron.

Para cerrar se les preguntó si les interesaba conocer otras estrategias para manejar el estrés.

3.3.2 Perfil de estrés (apéndice B)

Cómo segundo instrumento se eligió el Perfil de estrés, creado por Kenneth M. Nowack (2002), el cual está diseñado para identificar aquellas áreas que ayudan a una persona a tolerar las consecuencias dañinas del estrés cotidiano.

Está basado en el enfoque cognitivo-transaccional del estrés, y el afrontamiento desarrollado por Lazarus y colaboradores (Lazarus, 1984). Su estandarización fue elaborada con muestra de 1111 varones y mujeres entre 20 a 68 años, de diferentes ambientes laborales.

El Perfil de estrés tiene 123 reactivos, y está pensado para personas con un nivel educativo mínimo de secundaria,

Su utilidad abarca diversos fines, tales como clínicos, organizacionales, educativos y de investigación. Las puntuaciones de las escalas individuales, objetivas, cuantificadas y fundamentadas en la teoría pueden utilizarse para crear y probar una variedad de hipótesis clínicas, experimentales y epidemiológicas.

Proporciona puntuaciones en 15 áreas relacionadas con el estrés y el riesgo de enfermedad, así como una medición de sesgos en la respuesta y una de respuestas inconsistentes; específicamente permite saber el grado de estrés que tiene la persona, así como el bienestar psicológico, midiendo los factores que pueden aumentar el grado de estrés como son los hábitos de salud, ejercicio, descanso, alimentación, estrategias preventivas, abuso de sustancias, red de apoyo social, conductas agresivas y las atribuciones, actitudes y creencias que el individuo tiene acerca de su vida y trabajo, es decir la fuerza cognitiva. Finalmente, permite conocer los estilos de afrontamiento que tiene el examinado, las cuales pueden ser valoración positiva, valoración negativa, minimización de la amenaza y concentración en el problema. Para más información se puede consultar el apéndice B.

3.3.3. Inventario de Estrategias de Afrontamiento (apéndice C)

El tercer instrumento utilizado fue el Inventario de Estrategias de Afrontamiento, cuestionario de 40 reactivos adaptado por Cano García, F.J; Rodríguez Franco, L; García Martínes, J. (2007) que mide el grado de utilización de estrategias de afrontamiento.

A su vez, diferencia entre estrategias activo o dirigidas a la acción: resolución de problemas, reestructuración cognitiva, expresión de emociones y apoyo social; de las estrategias pasivo o no dirigidas a la acción: evitación de problemas, pensamientos ansiosos, autocrítica y retirada social.

Con un formato de respuesta tipo Likert de cinco intervalos, desde en absoluto desacuerdo, hasta totalmente de acuerdo. Participaron en su adaptación 337 personas de Sevilla y provincia, 226 hombres y 111 mujeres con edades comprendidas entre 17 a 55 años.

Todos los datos fueron procesados con el programa SPSS12. Además de los estadísticos descriptivos habituales en este tipo de estudios, se utilizó el análisis factorial para comprobar la validez de constructo de CSI; el coeficiente alfa de Cronbach para la consistencia interna; y para la validez convergente, el coeficiente de correlación de Pearson.

3.4 Procedimientos.

La investigación se realizó en cuatro momentos. El primero fue la entrevista grupal realizada el 20 de febrero de 2015 con las 7 psicoterapeutas en formación, cabe señalar que la investigadora incluyó sus propias respuestas en el proceso posterior de organización de la información recopiladas, ya que también cumplía con las características requeridas y formaba parte del grupo en proceso de formación del posgrado.

Durante la segunda etapa, se realizó la aplicación de la prueba perfil de estrés y en la tercera etapa se aplicó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (apéndice C). Por dificultades de tiempo 4 de las participantes lo respondieron en su domicilio para posteriormente entregarlo a la investigadora.

En la última etapa, para la obtención de los resultados se realizó un análisis descriptivo correlacional, de la entrevista y los factores de estrés, los estilos y las estrategias de afrontamiento, se empleó el coeficiente de correlación de Spearman (Hernández Sampieri, Fernández Collado , & Baptista Lucio, 1991), estadística no paramétrica mediante el programa estadístico SPSS.

Capítulo IV

Resultados.

En este capítulo se detallan los resultados que se obtuvieron a partir del análisis de los datos obtenidos en la entrevista grupal, Perfil de estrés (Nowack, 2002) e Inventario de estrategias de afrontamiento (Cano, Rodríguez & Martínez, 2007).

Dichos resultados están organizados comenzando por la entrevista grupal, continuando por el perfil de estrés de los psicoterapeutas en formación, y seguidos por el inventario de escala de afrontamiento de los psicoterapeutas en formación; se dividen los resultados globales e individuales; finalmente se muestran las correlaciones significativas entre estrés, factores de estrés, estrategias y estilos de afrontamiento.

4.1. Concentrado de las respuestas obtenidas en la entrevista grupal.

Para presentar los datos de la entrevista grupal, se elaboró un concentrado, mostrado en la Tabla 1, donde se puede observar el reactivo y la respuesta obtenida.

Tabla 1. Concentrado de respuestas obtenidas en la entrevista grupal.

Reactivo	Concentrado respuestas.
Motivación para estudiar la maestría.	Lo que las motivo a estudiar fueron experiencias pasadas en el servicio social, trabajo, y ver que no se tenían las herramientas completas para hacer psicoterapia.
Metas al estudiar la maestría	Tener más conocimientos y herramientas para poder dar un servicio más óptimo, profesional y ético, personalmente tener crecimiento humano y emocional
¿Se identifican como psicoterapeutas en formación?	Sí, el aprendizaje nunca termina en lo teórico y en la práctica.
Experiencia enriquecedora y la más difícil.	Enriquecedora: Grupo, terapia de grupo y la supervisión La más difícil: Mariapolis, supervisión y combinar maestría/pacientes/trabajo
Situación de mayor estrés.	Supervisión en vivo, combinar tarea, trabajo y vida personal, económico y hacer tareas
Calificación de la vivencia de estrés durante la maestría	Las participantes dieron una calificación de entre 6 a 10; siendo en promedio una calificación de 9.
Repercusiones del estrés.	Salud: Mayor o menor peso, mala alimentación, no dormir suficiente, dolor de cabeza, mareos, enfermedades, colitis, comer por ansiedad, insomnio y estreñimiento. Personal/social: No salir tanto, ver poco a amigos, mal humor, muchas conversaciones de preocupaciones, menos ejercicio, menos entretenimiento.
Estrategias para afrontar el estrés.	Salir, hacer ejercicio, talleres (pintar), tomar tiempo para comer, tiempo para hacer planes, estructurar día y horas, hora de dormir fija, día solo para la familia, tener ideas de disfrutar y cuidarse, descanso, menos autoexigencia, aprovechar tiempos.
Cómo aprendieron esas estrategias	Terapia, en terapia psicocorporal, en el trabajo, por ensayo error, de mis padres, por un evento (boda y renuncia al trabajo)
¿Les gustaría aprender otras estrategias?	Sí, que no requieran mucho tiempo ("si viene en una pastilla mejor").

4.2 Perfil de estrés de los psicoterapeutas en formación.

Tomando en cuenta el promedio de cada una de las variables de la prueba, se calculó el perfil de estrés del psicoterapeuta en formación, el cual se muestra en la Figura 1. Los puntajes entre la primera desviación estándar, entre 40 y 60, se consideran dentro de lo normal.

Los puntajes siendo bajos y altos, nos dan información acerca del nivel de estrés, bienestar, factores de estrés y estilos de afrontamiento.

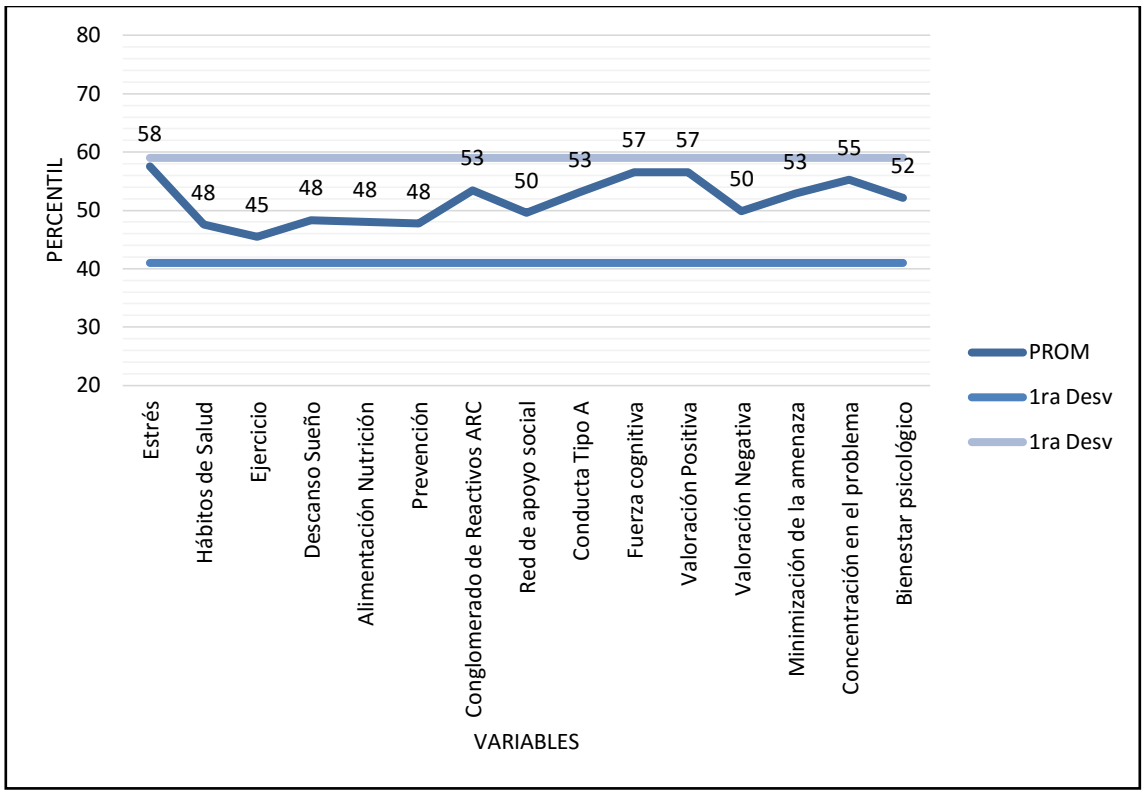

Figura 1. Perfil de estrés del psicoterapeuta en formación.

En la Figura 1, se pueden observar de forma relevante las escalas más altas a nivel grupal, las cuales son la escala de estrés y de fuerza cognitiva. Así como, las escalas más bajas, siendo la de ejercicio, hábitos de salud, descanso, alimentación y prevención.

El estilo de afrontamiento más alto es la valoración positiva y el más bajo fue la valoración negativa.

Por lo que podemos entender que las psicoterapeutas en formación tienen un nivel de moderado a alto de estrés, lo que a la vez está relacionado con un nivel de compromiso y participación en el trabajo, familia y con ellos mismos.

El área de oportunidad de las psicoterapeutas en formación se encuentra en hábitos de salud, cómo es el descansar, hacer ejercicio, alimentarse sanamente y tener conductas de prevención.

El estilo de afrontamiento que predomina es la valoración positiva, entendiéndose como los comentarios de apoyo y motivación autodirigidos para minimizar el estrés y concentrarse en aspectos positivos de una situación; coincidiendo con la escala baja en valoración negativa, caracterizada por la crítica, pensamiento catastrófico y autoculpabilidad.

4.3 Inventario de estrategias de afrontamiento de los psicoterapeutas en formación.

Este inventario midió las principales estrategias de afrontamiento de las estudiantes, las cuales son resolución de problemas, autocrítica, expresión emocional, pensamiento desiderativo, apoyo social, reestructuración cognitiva y evitación de problemas. En la Figura 2, se observan los resultados.

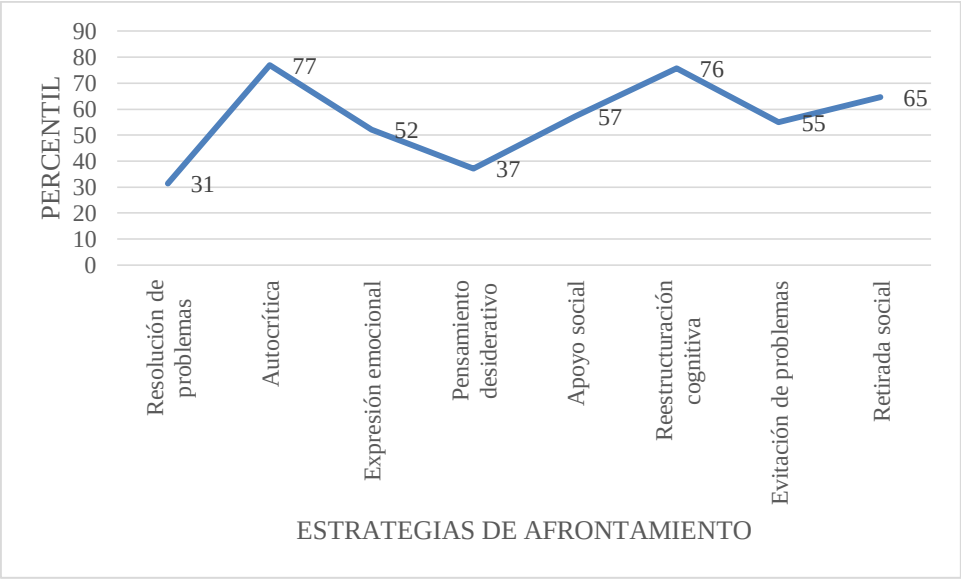

Figura 2. Estrategias de afrontamiento de los psicoterapeutas en formación.

Como se puede observar en las participantes, las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron la autocrítica y la reestructuración cognitiva.

Las estrategias que menos se utilizan son la resolución de problemas y el pensamiento desiderativo.

4.4 Resultados por participante.

En esta sección se encontrarán los resultados en el Perfil de Estrés y en el Inventario de Estrategias de Afrontamiento, para cada una de las psicoterapeutas en formación, así como la interpretación de la información significativa.

4.4.1 Resultados psicoterapeuta 1.

Durante la investigación se obtuvieron los resultados por participante, en la Figura 3 se puede observar los datos obtenidos para Perfil de estrés y en la Figura 4 los datos del Inventario de estrategias de afrontamiento, para la psicoterapeuta 1.

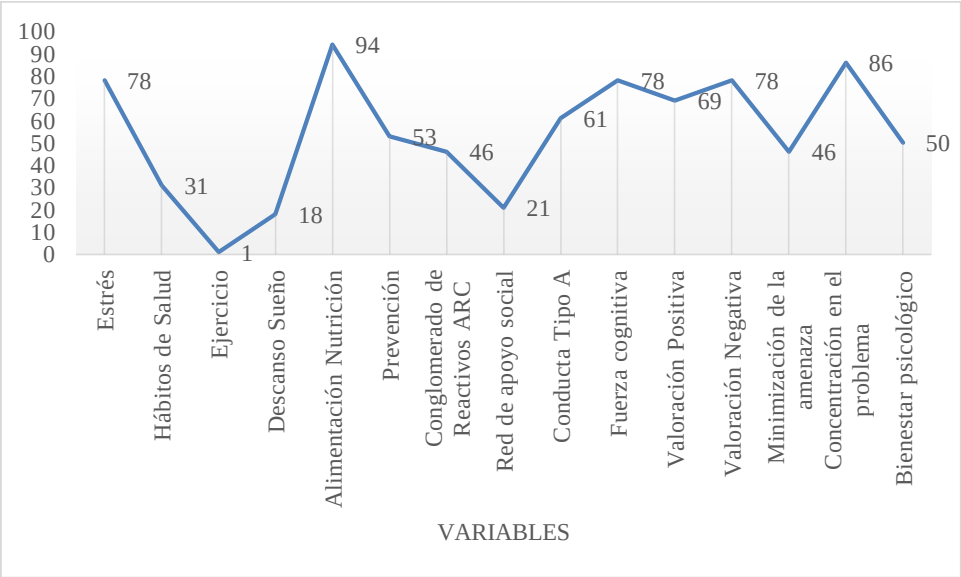

Figura 3. Perfil de estrés de la participante 1.

La participante 1 tiene un nivel de estrés de moderado a alto; tiene una fortaleza en cuanto a la alimentación, y un área de oportunidad en cuanto al ejercicio y descanso. Su estilo de afrontamiento es concentrarse en el problema (Figura 3).

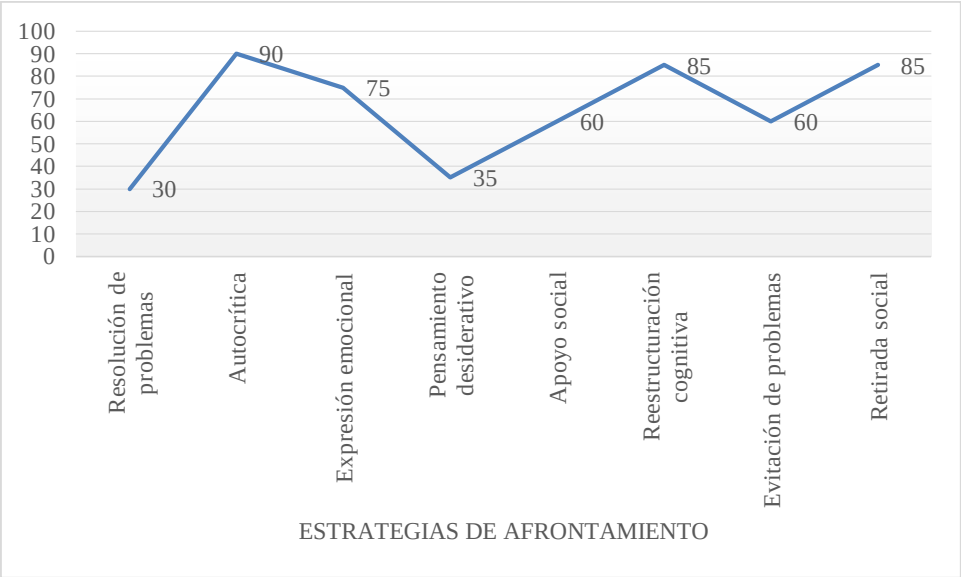

Figura 4. Estrategias de afrontamiento de la participante 1.

Entre las estrategias de afrontamiento que con mayor frecuencia emplea (Figura 4) son autocrítica, reestructuración cognitiva y retirada social, y las que utiliza menos son resolución de problemas y el pensamiento desiderativo.

La estudiante 1 cuando se encuentra en estrés tiende a autoculparse, modificar el significado de la situación de estrés y retirarse de los amigos, para concentrarse en la reflexión del problema.

4.4.2 Resultados psicoterapeuta 2.

En la Figura 5 se puede observar los datos obtenidos para Perfil de estrés y en la Figura 6 los datos del Inventario de estrategias de afrontamiento, para la psicoterapeuta 2.

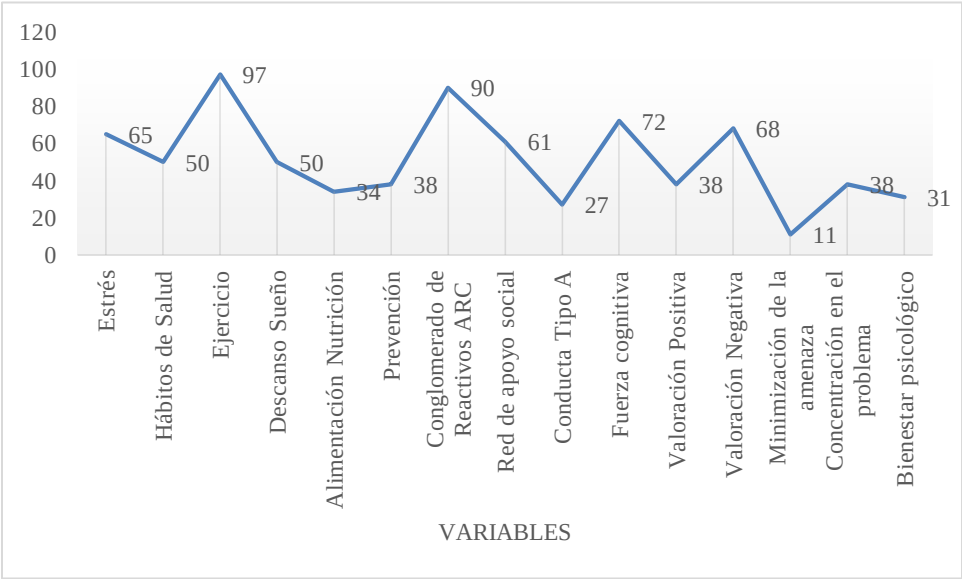

Figura 5. Perfil de estrés de la participante 2.

La participante 2 tiene un nivel de estrés moderado, fortalezas en cuanto al ejercicio y un área de oportunidad en la disminución de uso de sustancias para manejar su estrés. Su estilo de afrontamiento es la valoración negativa (Figura 5).

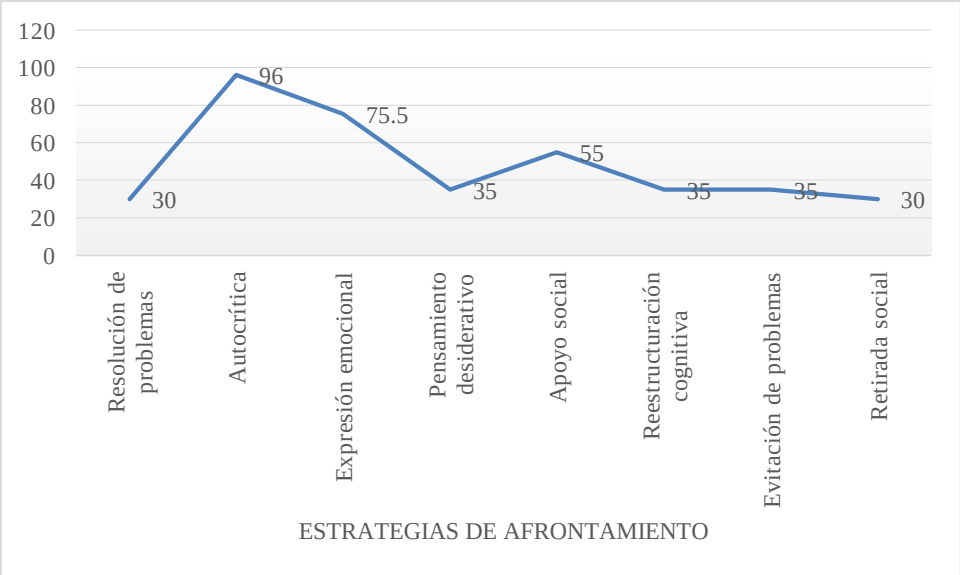

Figura 6. Estrategias de afrontamiento de la participante 2.

Entre las estrategias de afrontamiento que con mayor frecuencia emplea (Figura 6) son la autocrítica, la expresión emocional, y las que menos utiliza es la retirada social y la resolución de problemas.

La psicoterapeuta 2 tiende a autoculparse y liberar sus emociones, y menos a alejarse de amigos y a eliminar el estrés modificando la situación que lo produce.

4.4.3 Resultados psicoterapeuta 3.

Durante la investigación se obtuvieron los resultados por participante, en la Figura 7 se puede observar los datos obtenidos para Perfil de estrés y en la Figura 8 los datos del Inventario de estrategias de afrontamiento, para la psicoterapeuta 3.

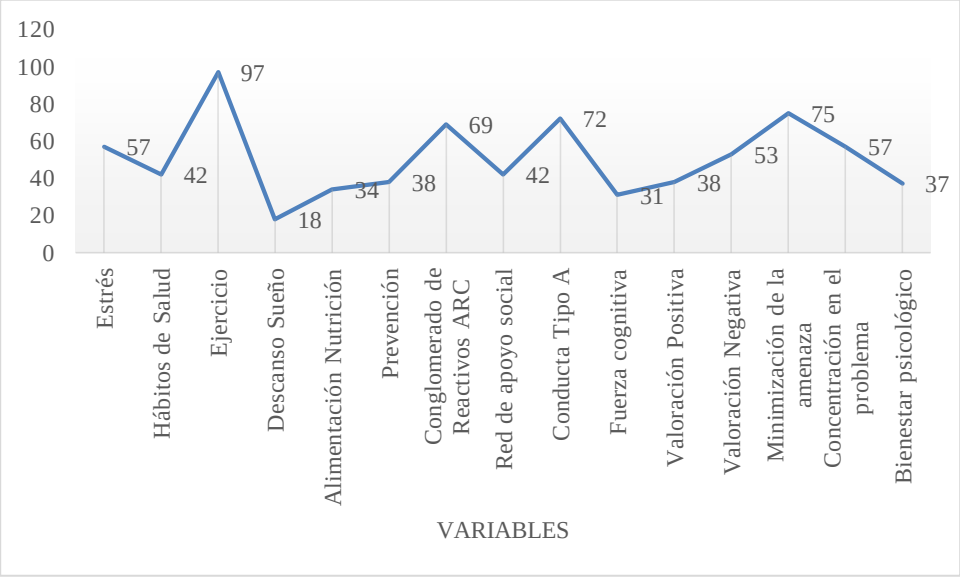

Figura 7. Perfil de estrés de la participante 3.

La Psicoterapeuta 3 tiene un nivel de estrés moderado, fortalezas en cuanto al ejercicio y un área de oportunidad con respecto al descanso. Su estilo de afrontamiento es la minimización de la amenaza (Figura 7).

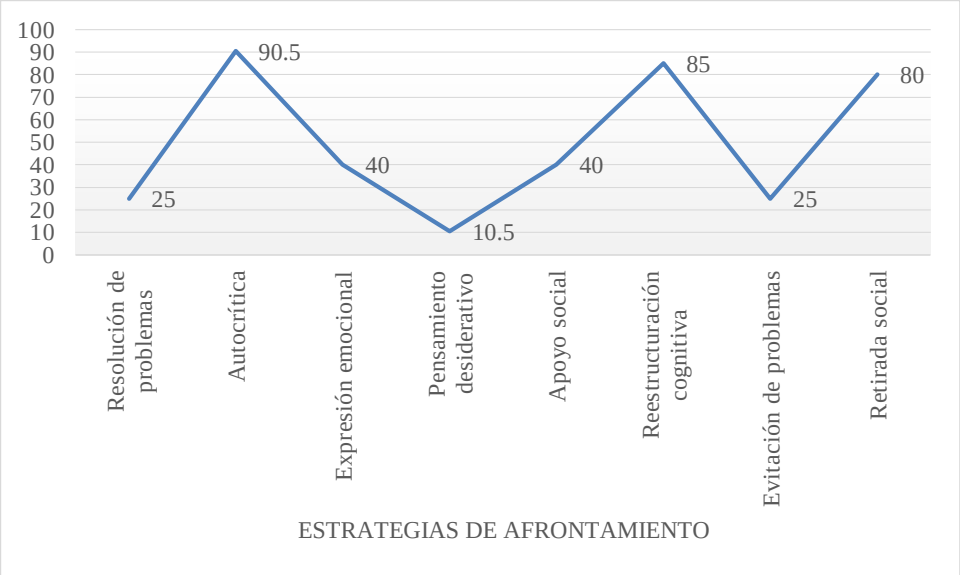

Figura 8. Estrategias de afrontamiento de la participante 3.

Entre las estrategias de afrontamiento que con mayor frecuencia emplea (Figura 8) son la autocrítica, restructuración cognitiva y la retirada social.

La participante 3 tiende a autoculparse, modificar el significado de la situación estresante y alejarse de personas significativas asociadas con la reacción emocional, para así minimizar la situación de estrés.

4.4.4 Resultados psicoterapeuta 4.

Durante la investigación se obtuvieron los resultados por participante, en la Figura 9 se puede observar los datos obtenidos para Perfil de estrés y en la Figura 10 los datos del Inventario de estrategias de afrontamiento, para la psicoterapeuta 4.

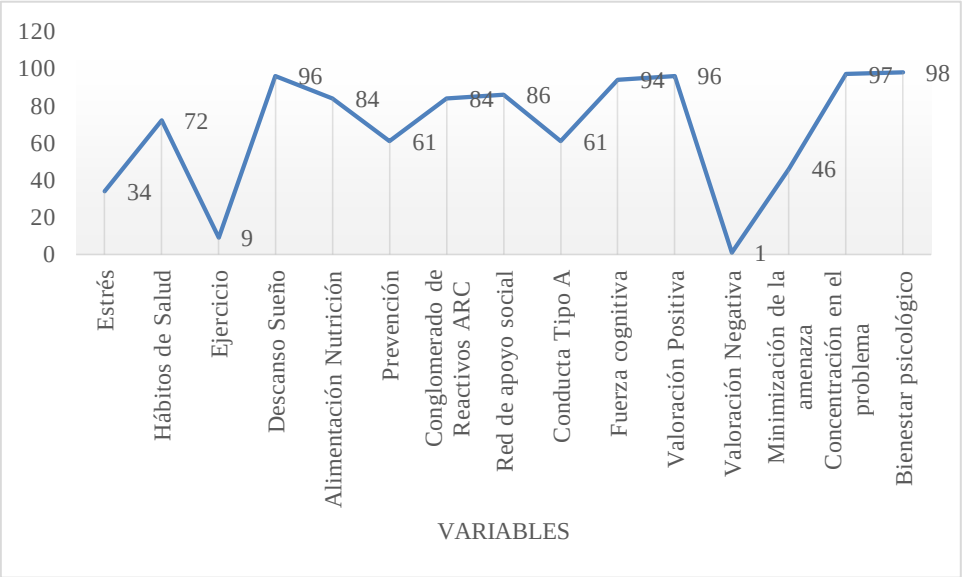

Figura 9. Perfil de estrés de la participante 4.

La psicoterapeuta 4 tiene un nivel de estrés moderado a alto, fortalezas en cuanto al descanso y la alimentación; áreas de oportunidad en el ejercicio y disminución del uso de sustancias. Su estilo de afrontamiento es la concentración en el problema y la valoración positiva (Figura 9).

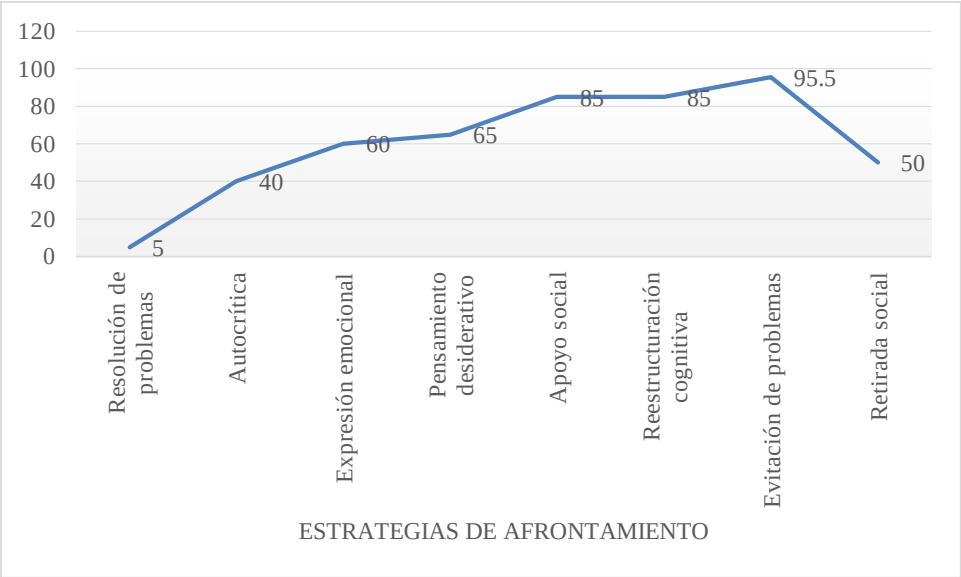

Figura 10. Estrategias de afrontamiento de la participante 4.

Entre las estrategias de afrontamiento que con mayor frecuencia emplea (Figura 10) son la evitación de problemas, reestructuración cognitiva y el apoyo social; las menos utilizadas son la resolución de problemas y la autocrítica.

La participante 4, realiza planes de acción para enfrentar las situaciones estresantes, se concentra en los aspectos positivos, reduce el impacto de las situaciones modificando el significado de las situaciones estresantes, evitando pensamientos estresantes y buscando apoyo emocional.

4.4.5 Resultados psicoterapeuta 5.

Durante la investigación se obtuvieron los resultados por participante, en la Figura 11 se puede observar los datos obtenidos para Perfil de estrés y en la Figura 12 los datos del Inventario de estrategias de afrontamiento, para la psicoterapeuta 5.

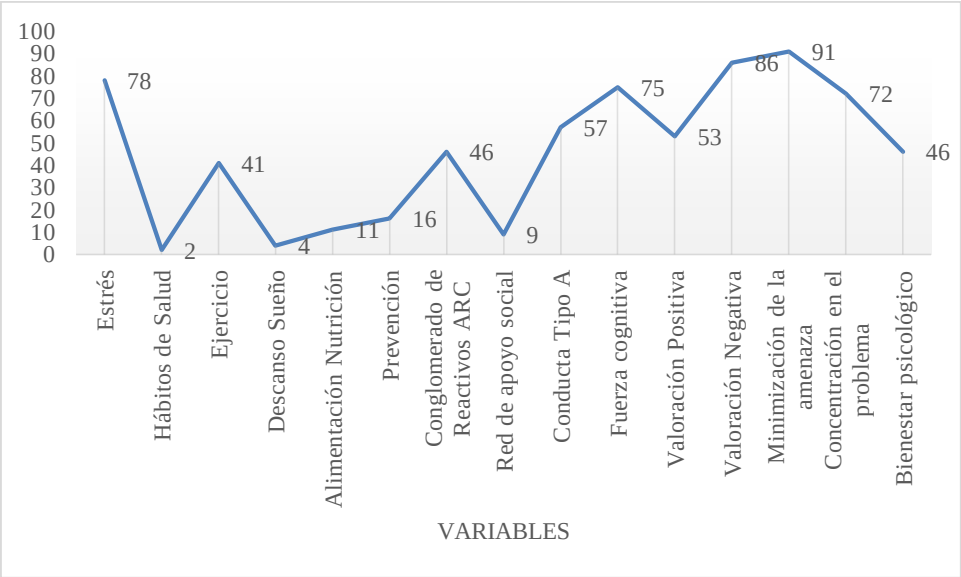

Figura 11. Perfil de estrés de la participante 5.

La psicoterapeuta 5 presenta un estrés moderado a alto, con áreas de oportunidad en hábitos de salud, como ejercicio, descanso, prevención y alimentación. Su estilo de afrontamiento es minimización de la amenaza y valoración negativa (Figura 11).

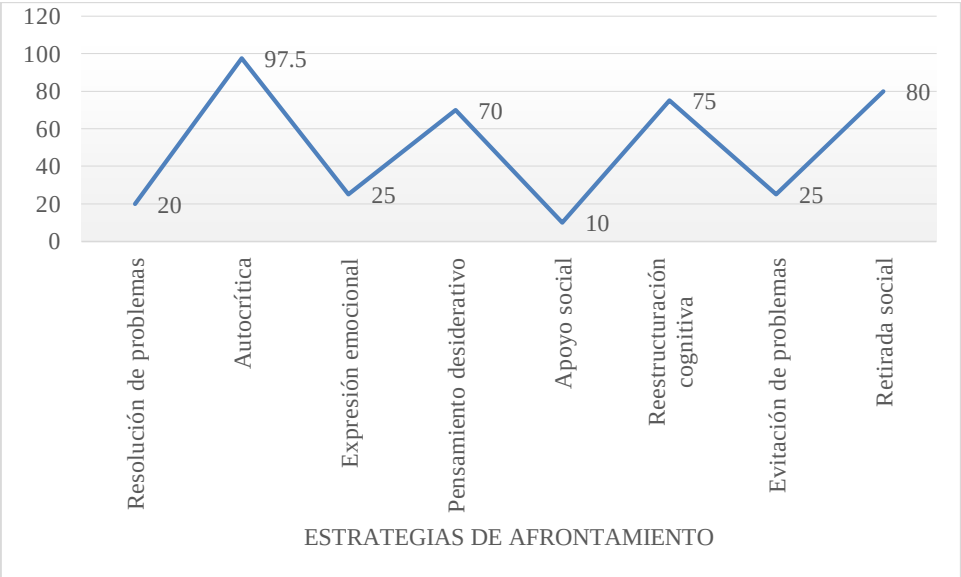

Figura 12. Estrategias de afrontamiento de la participante 5

Entre las estrategias de afrontamiento que con mayor frecuencia emplea (Figura 12) son la autocrítica y la retirada social.

La participante 5 evita pensar en el estrés, se crítica por lo que sucede en las situaciones de estrés y suele retirarse del contacto con amigos asociados con la reacción emocional en el proceso estresante.

4.4.4 Resultados psicoterapeuta 6.

Durante la investigación se obtuvieron los resultados por participante, en la Figura 13 se puede observar los datos obtenidos para Perfil de estrés y en la Figura 14 los datos del Inventario de estrategias de afrontamiento, para la psicoterapeuta 6.

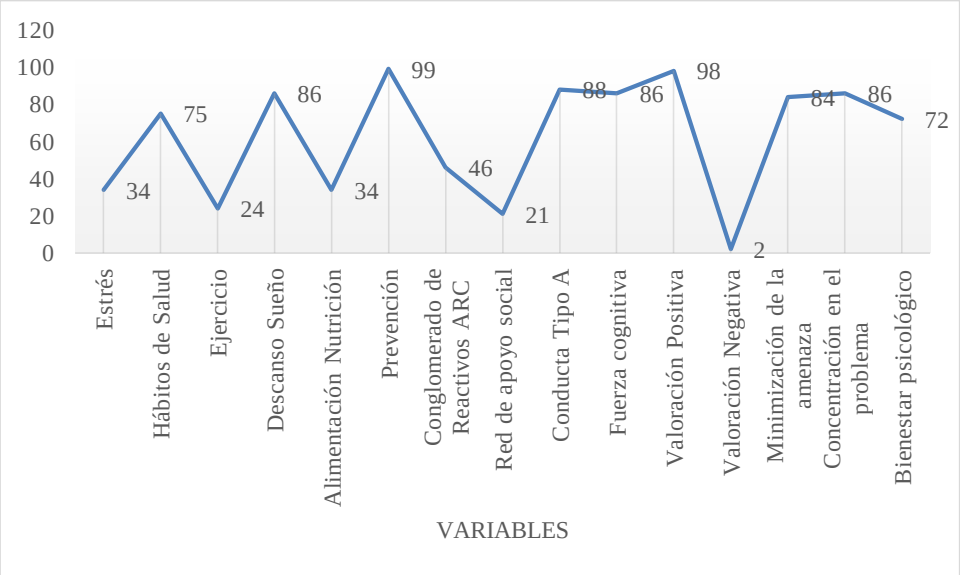

Figura 13. Perfil de estrés de la participante 6.

La psicoterapeuta 6 presenta un estrés moderado a leve, utilizando la prevención como principal herramienta. Su estilo de afrontamiento es valoración positiva (Figura 13).

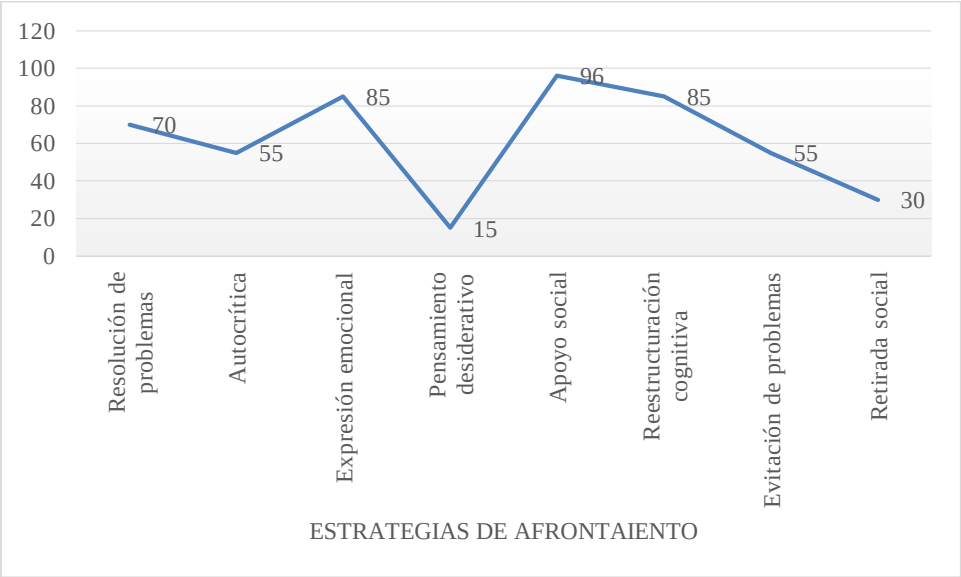

Figura 14. Estrategias de afrontamiento de la participante 6

Entre las estrategias de afrontamiento que con mayor frecuencia emplea (Figura 14) son apoyo social, expresión emocional y reestructuración cognitiva.

La participante 6 usa comentarios de apoyo de otros y de sí mismo, se concentra en los aspectos positivos de una situación, reduce el impacto de los problemas encontrando un nuevo significado al estrés, utiliza estrategias de apoyo y liberación emocional.

4.4.7 Resultados psicoterapeuta 7.

Durante la investigación se obtuvieron los resultados por participante, en la Figura 15 se puede observar los datos obtenidos para Perfil de estrés y en la Figura 16 los datos del Inventario de estrategias de afrontamiento, para la psicoterapeuta 7.

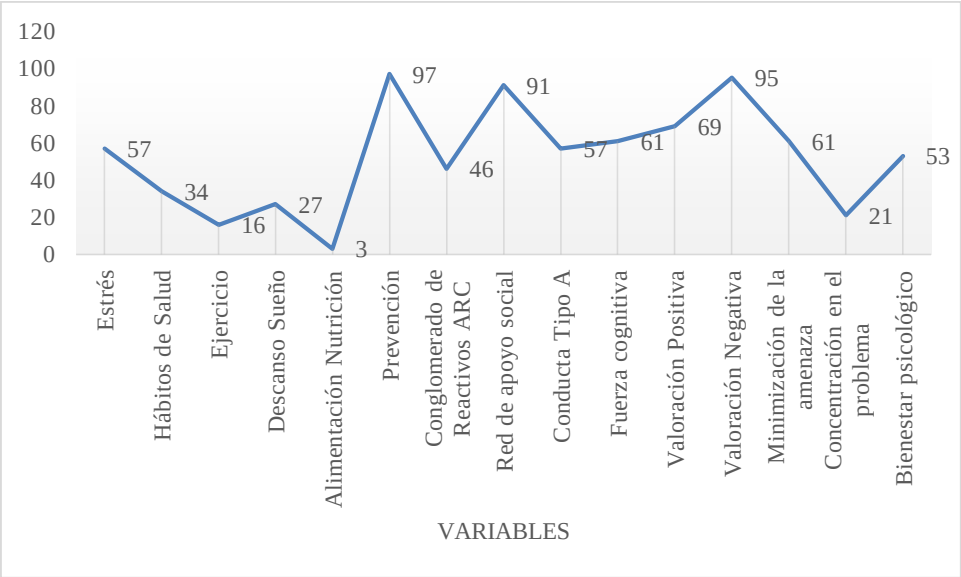

Figura 15. Perfil de estrés de la participante 7.

La psicoterapeuta 7 tiene un estrés moderado, utilizando herramientas de prevención, y teniendo un área de oportunidad en la alimentación saludable. Su estilo de afrontamiento es la valoración negativa (Figura 15).

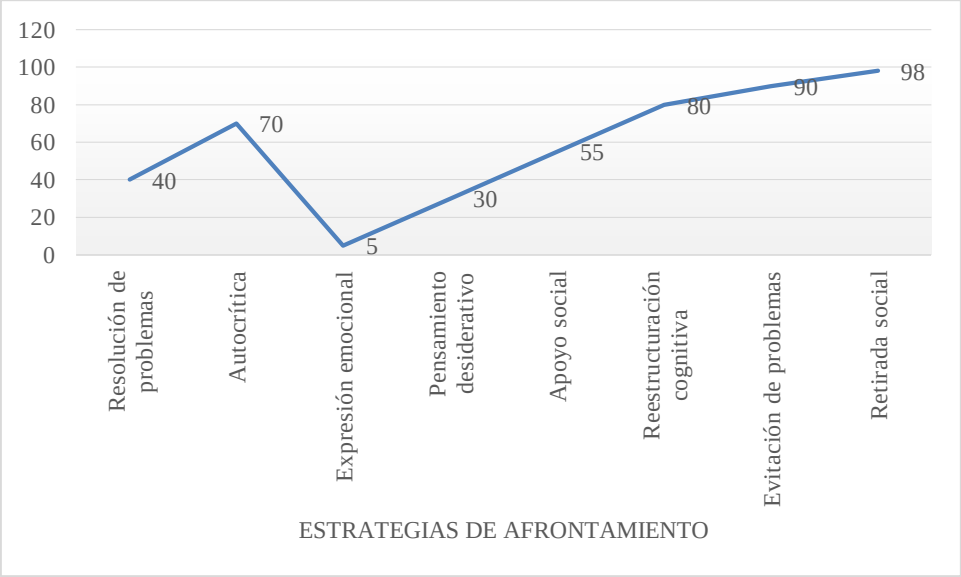

Figura 16. Estrategias de afrontamiento de la participante 7

Entre las estrategias de afrontamiento que con mayor frecuencia emplea (Figura 16) son retirada social y evitación de problemas.

La participante 7 se autoculpa, crítica y tiene pensamientos catastróficos, utiliza estrategias de alejamiento de amigos asociados con la reacción emocional en el proceso estresante y de negación-evitación de pensamientos o actos con el acontecimiento estresante.

4.5 Correlación de escalas.

En la investigación se encontró una relación entre estrés, factores de estrés, estilos y estrategias de afrontamiento. En las Tablas 2 a 12, se muestran los resultados de las correlaciones significativas, así como su interpretación.

Tabla 2. Correlación entre valoración positiva y autocrítica.

Hipótesis	rho de Spearman	Significancia	Resultado
"Existe una relación significativa entre la valoración positiva y la autocrítica"	.837	.019	Se acepta la hipótesis de investigación al nivel de 0.05

Como se muestra en la Tabla 2, al aumentar la valoración positiva, se presenta más autocrítica; es decir, cuando las personas se concentran en los aspectos positivos de una situación, tienen mayor gusto de evaluar su actuar.

Tabla 3. Correlación entre ejercicio y evitación de problemas.

Hipótesis	rho de Spearman	Significancia	Resultado
“Existe una relación significativa entre ejercicio y evitación de problemas”	.809	.028	Se acepta la hipótesis de investigación al nivel de 0.05

En la Tabla 3 se observa que, al aumentar el ejercicio, se presenta también mayor evitación de problemas; el ejercicio es una forma de evitar los pensamientos estresantes.

Tabla 4. Correlación entre descanso y autocrítica.

Hipótesis	rho de Spearman	Significancia	Resultado
“Existe una relación significativa entre descanso y autocrítica”	.775	.041	Se acepta la hipótesis de investigación al nivel de 0.05

Como se puede visualizar en la Tabla 4, al incrementar el descanso, aumenta la autocrítica; las personas que tienen mayores actividades de reposo y sueño, tienen mayor energía para evaluar sus acciones de respuesta al estrés.

Tabla 5. Correlación entre bienestar psicológico y autocrítica.

Hipótesis	rho de Spearman	Significancia	Resultado
“Existe una relación significativa entre bienestar psicológico	.893	.007	Se acepta la hipótesis de investigación al nivel de 0.01

y autocrítica”			

En la Tabla 5 se muestra que, al elevarse la autocrítica, aumenta el bienestar psicológico; la autoevaluación es parte importante del bienestar psicológico.

Tabla 6. Correlación entre prevención y autocrítica.

Hipótesis	rho de Spearman	Significancia	Resultado
“Existe una relación significativa entre prevención y autocrítica”	.883	.008	Se acepta la hipótesis de investigación al nivel de 0.01

En la Tabla 6 se observa que, al incrementar conductas de prevención, se eleva la autocrítica; a mayor sensación de poco manejo de estrés, mayor consciencia de posibles consecuencias físicas.

Tabla 7. Correlación entre prevención y apoyo social.

Hipótesis	rho de Spearman	Significancia	Resultado
“Al aumentar la prevención, disminuye el apoyo social”	.827	.022	Se acepta la hipótesis de investigación al nivel de 0.05

Como se muestra en la Tabla 7, la prevención y el apoyo social son inversos; al incrementarse la prevención y anticipación, menores problemas y menor necesidad de apoyo en los demás para resolverlos.

Tabla 8. Correlación entre valoración positiva y apoyo social.

Hipótesis	rho de Spearman	Significancia	Resultado
"Al aumentar la valoración positiva, disminuye el apoyo social"	-.826	.022	Se acepta la hipótesis de investigación al nivel de 0.05

Como se observa en la Tabla 8, la valoración positiva y el apoyo social son inversos; cuando se incrementan los comentarios de autoapoyo y automotivación, existe menor necesidad de encontrar este apoyo afuera, en los demás

Tabla 9. Correlación entre descanso y apoyo social.

Hipótesis	rho de Spearman	Significancia	Resultado
"Al incrementar el descanso, disminuye el apoyo social"	-.800	.031	Se acepta la hipótesis de investigación al nivel de 0.05

Se muestra en la Tabla 9, que el descanso y el apoyo social son inversos; cuando la persona descansa más, como actividad de autocuidado, disminuye la búsqueda de apoyo de los otros.

Tabla 10. Correlación entre estrés y autocrítica.

Hipótesis	rho de Spearman	Significancia	Resultado
“Al aumentar el estrés, se reduce la autocrítica”	-.808	.028	Se acepta la hipótesis de investigación al nivel de 0.05

En la Tabla 10, se observa que el estrés y la autocrítica son inversos; al incrementar el estrés, disminuye la capacidad de autoevaluación.

Tabla 11. Correlación entre bienestar psicológico y evitación de problemas.

Hipótesis	rho de Spearman	Significancia	Resultado
“Al incrementar el bienestar psicológico, habrá menor evitación de problemas”	-.775	.041	Se acepta la hipótesis de investigación al nivel de 0.05

En la Tabla 11, se muestra que el bienestar psicológico y la evitación de problemas son inversos; cuando una persona se siente satisfecha y ecuánime, evita menos los problemas, se siente capaz de enfrentarlos.

Tabla 12. Correlación entre conducta A y reestructuración cognitiva.

Hipótesis	rho de Spearman	Significancia	Resultado
“Al aumentar la	-.903	.005	Se acepta la hipótesis de

conducta A, habrá menor reestructuración cognitiva”			investigación al nivel de 0.01

En la Tabla 12, se puede observar que la conducta A y la reestructuración cognitiva son inversos; el resignificar un suceso estresante se complica cuando la persona vive con premura de tiempo, impaciencia, cuando tiene poco tiempo y mucho enojo.

Capítulo V

CONCLUSIONES

En esta investigación se analizó la relación del estrés y el afrontamiento del psicoterapeuta en formación, encontrándose en respuesta al primer objetivo, *analizar el grado de estrés de las participantes*, que presentan un nivel de estrés moderado a alto.

En respuesta al segundo objetivo, *describir los momentos de mayor estrés durante la maestría*, las psicoterapeutas reconocieron que las situaciones causantes de mayor estrés durante el posgrado fueron la supervisión en vivo, el intentar equilibrar maestría, vida personal, laboral, y lo económico. Algunas de estas experiencias también coinciden con las experiencias más enriquecedoras y las más difíciles que pasaron, tal es el caso de las supervisiones en vivo.

Con respecto a tercer objetivo, *determinar las estrategias y estilos de afrontamiento más comunes*, el estilo de afrontamiento predominante es la valoración positiva y las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron la autocrítica y la reestructuración cognitiva.

Las áreas de oportunidad se encuentran en los hábitos de salud de descansar, hacer ejercicio, alimentarse sanamente y tener conductas de prevención.

Las participantes, contestando al cuarto objetivo, *describir cómo han sido aprendidas estas estrategias*, mencionan haberlas aprendido en la terapia individual, en terapia psicocorporal, en el trabajo, por ensayo-error, de los padres, a causa de alguna situación como cambio de trabajo o una boda.

El quinto objetivo fue *conocer las relaciones entre estrés, estrategias y estilos de afrontamiento*. Las relaciones significativas que se hallaron son una correlación entre autocrítica con valoración positiva, descanso, bienestar psicológico y prevención; entre ejercicio y evitación de problemas; autocrítica con el estrés; evitación de problemas y bienestar psicológico; valoración positiva, prevención, descanso y apoyo social; por último, entre enojo y reestructuración cognitiva.

Se observa una relación importante entre el apoyo social como estrategia externa, en oposición a otras estrategias más internas como la valoración positiva, la prevención y el descanso.

Por lo que se concluye que los psicoterapeutas en formación tienen un cierto grado de estrés, influido por el tipo de estilo y estrategias de afrontamiento, resaltando la autocrítica. Esto coincide con la teoría de los estilos y estrategias de afrontamiento de Pelechano (2000, en Cano, Rodríguez & Martínez, 2007).

Con respecto al sexto y último objetivo, *valorar la disposición a aprender estrategias más eficaces*, todas las participantes estuvieron de acuerdo en la necesidad de aprender estrategias eficaces para manejar el estrés, debido a que su labor es el encuentro y acompañamiento de otro ser humano inmerso en situaciones problemáticas.

La necesidad de manejo de estrés es importante en personas encargadas de velar por el bien de otros, ya que promueven la salud colectiva (Ribera, Cartagena, Reig, Sans & Caruana, 1993). A la vez, es de relevancia para su propio bienestar; un ejemplo lo encontramos en médicos con altos niveles de estrés, relacionados a salud física disminuida, trastornos de sueño, alimentación deficiente, consumo de alcohol, drogas y tabaco (Martínez, Medina, & Rivera, 2004).

Otro factor relevante es el fortalecimiento de hábitos de autocuidado, lo cuales necesitan ser de prioridad en el psicoterapeuta, para mantenerse en una línea de la salud, tanto física como mental. Como bien decía una psicoterapeuta en la entrevista de grupo “no puedo pedirle a mi paciente que se cuide, alimente bien, descanse, tenga conductas saludables, si yo misma no lo hago”, resulta importante la congruencia del psicoterapeuta en términos de salud.

5.1 Recomendaciones.

Finalmente se recomienda, como parte del proceso de formación de los psicoterapeutas, continuar con el fortalecimiento de habilidades de autoobservación, para que de esta forma los psicoterapeutas tengan la facilidad de reconocer sus momentos de estrés, el nivel en el que lo están vivenciando, dar atención al manejo de estrés y de sus necesidades. Muchos estudiantes al entrar a la Maestría desconocen su propio estilo de afrontamiento y las estrategias que tendrán oportunidad de incorporar a su vida.

Al preguntar a las psicoterapeutas si quisieran saber cómo lidiar saludablemente con estas sensaciones incomodas, responden favorablemente e incluso comentan que en el proceso de estudiar el posgrado buscaron estas herramientas, siendo algunas más efectivas que otras.

Aunado al afrontamiento, se encuentran en prioridad el fortalecer las conductas de autocuidado, ya que desempeñan un rol de acompañamiento y en ocasiones guía, un ejemplo saludable para el paciente, que en la alianza inicial pretende moldear a su nuevo mentor, siendo este espejeo inconsciente del propio ser del terapeuta, en ocasiones una de las técnicas para el cambio favorable.

De esta forma la principal labor y donde se tendrá más influencia es en la prevención de una serie de consecuencias como las mencionadas en la entrevista, como el aumento y disminución no voluntaria de peso, mala alimentación, fatiga, no dormir suficiente, dolor de

cabeza, mareos, enfermedades, colitis, comer por ansiedad, insomnio y estreñimiento; y personales-sociales como alejamiento y descuido de relaciones interpersonales, disminución del tiempo de relajación y mal humor constante; no solo del terapeuta sino también de las personas a las que brindará servicio.

Y que, al tener estos síntomas, se verá reducida la capacidad de escucha, de estar presente con el otro y habrá menor empatía. Siendo el riesgo convertirse en un proceso más de automatización, y no de estar acompañando al otro en su proceso; un riesgo de alta peligrosidad humana.

5.2 Propuesta de investigación.

Sería enriquecedor poder relacionar estos resultados con el tipo de personalidad y su diferenciación con la ansiedad estado y rasgo de cada psicoterapeuta, ya que esta información podría nutrir mucho más la investigación. Se propone en otro momento poder profundizar más en estas otras correlaciones.

REFERENCIAS

Barona, E. G. (2003). Análisis pormenorizado de los grados de burnout y técnicas de afrontamiento. *Anales de psicología, 9*(1), 145-157. Recuperado de http://digitum.um.es/jspui/handle/10201/8524

Botella, V. G. (2008). Tratamiento para las reacciones al estrés mediante realidad virtual. (Tesis doctoral, Universidad de Valencia) 1-306. Recuperado de http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10162/banos.pdf;jsessionid=910E9568277E5EBDD7DE091CCEC59012.tdx2?sequence=1

Cano García, F., Rodríguez Franco, L., & García Martínez, J. (2007). Adaptación española del inventario de estrategias de afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría, 35*, 29-35. Recuperado de http://personal.us.es/fjcano/drupal/files/AEDP%2007%20(esp).pdf

Corveleyn, J. (1997). Acerca de la contratransferencia: ¿Obstáculo o instrumento? *Revista de Psicología de la PUCP, 15*(2), 157-178. Recuperado de http://revistagpu.cl/2009/GPU_junio_2009_PDF/ENCUENTRO%20CON%20LA%20PSICOTERAPIA.pdf

Goleman, D. (2005). *La inteligencia emocional.* México: Vergara.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado , C., & Baptista Lucio, P. (1991). *Metodología de la Investigación.* México: McGraw Hill.

Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping.* New York: Springer Publishing Company, Inc.

Martínez, P., Medina, M. E., & Rivera, E. (2004). Consumo de alcohol y drogas en personal

de salud: algunos factores relacionados. *Salud Mental*, *27*(6), 17-27.

Notimex. (19 de septiembre de 2015). En aumento, la tasa de suicidios en México: Inegi. *La Jornada en Línea.* Recuperado de http://www.jornada.unam.mx/ultimas/2015/09/10/en-aumento-la-tasa-de-suicidios-en-mexico-inegi-5452.html

Nowack, K. M. (2002). *Perfil de estrés.* México: Manual Moderno.

Peiró Silla, J. M. (2001). El estrés laboral: Una perspectiva individual y colectiva. *Seguridad y salud en el trabajo, vol. 13*, 31-40. Recuperado de http://www.insht.es/portal/site/Insht/menuitem.1f1a3bc79ab34c578c2e8884060961ca/?vgnextoid=5a56addc77d77110VgnVCM100000b80ca8c0RCRD&vgnextchannel=9f164a7f8a651110VgnVCM100000dc0ca8c0RCRD

Quaas, C. (2006). Diagnóstico de burnout y técnicas de afrontamiento al estrés en profesores universitarios de la quinta región de chile. *psicoperspectivas, vol. 1*, 65-75. Recuperado de http://www.psiucv.cl/wp-content/uploads/2012/11/DIAGN%C3%93STICO-DE-BURNOUT-Y-T%C3%89CNICAS.pdf

Ribera Domene, D., Cartagena de la Peña, E., Reig Ferrer, A., Romá Ferri, M. T., Sans Quintero, M. I., & Caruana Vañó, A. (1993). Estrés laboral y salud en profesionales de enfermería: estudio empírico en la provincia de Alicante. Universidad de Alicante. Secretariado de Publicaciones.

Sánchez, J. J. (2013). Transferencia y contratransferencia. Del Psicoanálisis a la Psicoterapia Analítica Funcional. *Realitas. Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes, 1*(2), 52-58. Recuperado de http://unireformada.edu.co/images/PDF/Realitas/Numero2/Transferencia_y_contratran

sferencia._Del_Psicoan%C3%A1lisis_a_la_Psicoterapia_Anal%C3%ADtica_Funcional.pdf

World Council for Psychotherapy. (2005). Introduciendo una vision practica y holistica de los derechos humanos desde una perspectiva diferente : La perspectiva psicoterapeutica. Recuperado de http://www.worldpsyche.org/contents/12768/el-papel-de-la-wcp-concilio-de-psicoterapia-mundial-creada-en-el-4-congreso-de-psicoterapia-en-buenos-aires-argentina

Urreo, Y., Aragón, A, Combita, J, & Mora, M. (2012). Descripción de las estrategias de afrontamiento para padres con hijos con discapacidad cognitiva. *Universidad Piloto de Colombia*. Recuperado de http://www.contextos-revista.com.co/Revista%208/A3-DescripciOn%20de%20las%20estrategias%20de%20afrontamiento%20para%20padres%20con%20hijos%20con%20discapacidad%20cognitiva.pdf

Joffre Velázquez, V. M. (2009). *Síndrome de Burnout en profesionales de la salud en el hospital general Dr. Carlos Canseco* (Tesis doctoral, Universidad de Granada). Recuperado de http://hera.ugr.es/tesisugr/18487245.pdf

Buendía Vidal, J. (1999). Psicología clínica, perpectivas actuales. España: Pirámide.

APÉNDICES.

APÉNDICE A.

FORMATO DE LA ENTREVISTA ESTRUCTURADA GRUPAL A PSICOTERAPEUTAS EN FORMACIÓN SOBRE SITUACIÓN DE ESTRÉS Y AFRONTAMIENTO.

FICHA DE IDENTIFICACIÓN DE LOS SUJETOS.

1. Nombre del psicoterapeuta en formación:
2. Edad:
3. Sexo:
4. Semestre de la maestría en curso:
5. Nacionalidad:

A) ESTABLECIMIENTO DE RAPPORT.

I. Introducción

- ¿Qué te motivó a estudiar la Maestría en psicoterapia?
- ¿Cuáles son tus metas al estudiar esta Maestría?
- ¿Te identificas como psicoterapeuta en formación?

- ¿Cuál ha sido la experiencia más enriquecedora y cuál la más difícil que has tenido en la Maestría?

II. Desarrollo

- Menciona experiencias en las que has experimentado estrés durante la Maestría.
- Si uno es lo mínimo y 10, lo máximo, ¿cuánto te podrías de calificación en tu estrés?
- ¿Qué repercusiones (en salud, relaciones interpersonales, etc) ha tenido en ti el estrés durante la maestría?
- ¿Qué estrategias has implementado frente a tu estrés?
- ¿Cómo te han resultado estas acciones?
- ¿Cómo aprendiste a utilizar estas estrategias?

III. Cierre

- ¿Te interesaría conocer otras estrategias para manejar el estrés en esta última etapa de la Maestría?

APÉNDICE B. PERFIL DE ESTRÉS.

La interpretación de las puntuaciones del Perfil de Estrés es un proceso sencillo. Primero se evalúan las respuestas en busca de señales obvias de sesgos en la respuesta o en el contenido de reactivos. Después se analiza cada una de las 15 puntuaciones que reflejan los factores relacionados al estrés, y los relacionados a las habilidades de afrontamiento.

Las escalas que evalúan la vulnerabilidad al estrés son: la escala estrés, conducta tipo A, Valoración negativa y el conglomerado de reactivos ARC (Relacionado con el uso de alcohol, drogas recreativas y cigarros).

Las escalas que evalúan la invulnerabilidad al estrés son: hábitos de salud, ejercicio, descanso/sueño, alimentación/nutrición, prevención, red de apoyo social, fuerza cognitiva, valoración positiva, minimización de la amenaza, concentración en el problema y bienestar psicológico (Nowack, 2002). A continuación, se explica brevemente cada escala:

- Estrés: En la prueba se define como la experiencia de incomodidades, molestias y frustraciones mayores y menores de la vida cotidiana. Esta escala se subdivide en las categorías estrés por salud, trabajo, fianzas personales, familia, obligaciones sociales y preocupaciones ambientales y mundiales.
- Hábitos de salud: Son conductas específicas, cuando se practican de forma regular conducen tanto al bienestar físico como psicológico.

- Ejercicio: Mide el nivel y frecuencia del ejercicio en el individuo practicante de manera regular para mejorar el tono muscular y el sistema cardiovascular.
- Descanso/sueño: Explora la frecuencia con la que el individuo obtiene descanso adecuado, sueño y relajamiento.
- Alimentación/nutrición: Tiene como práctica general comer de manera balanceada y nutritiva.
- Prevención: Mide la frecuencia con la que el individuo pone en práctica estrategias preventivas de salud e higiene como evitar a otras personas enfermas, hacerse evaluaciones médicas regulares o tomar sus medicamentos de acuerdo a las prescripciones. Explora el uso de sustancias que están asociadas con una incidencia alta de problemas médicos.
- Conglomerado ARC. Explora directamente el abuso de sustancias (alcohol, drogas y tabaco)
- Red de apoyo social: Proporciona una medición directa del grado de compañía con la que el individuo puede contar en todo momento para obtener apoyo emocional, consejo, información, amor incondicional y ayuda, además de qué tan satisfecho se siete con dicho apoyo.
- Conducta tipo A: Mide la ira internalizada, ira expresada, premura de tiempo, rapidez laboral, impaciencia, involucramiento en el trabajo, búsqueda de mejoría, conducción ruda de vehículos y conductas competitivas.
- Fuerza Cognitiva. Explora las atribuciones, actitudes y creencias que un individuo tiene acerca de la vida y el trabajo. Puntuaciones altas hablan de compromiso y participación relativamente altos en su trabajo y con su familia, así como con ellos

mismos. Las personas con esta escala alta, tienden a considerar los cambios de vida y los riesgos como retos y oportunidades de crecimiento. Fuerte sentido de control sobre los eventos significativos y los resultados que consiguen en su vida.

Los sujetos con puntuaciones bajas son propensos a sentirse alienados en su trabajo y su vida familiar, ven los cambios y los riesgos en su existencia como amenazas y son propensos a sentir falta de control sobre los acontecimientos más relevantes, ni sobre los aspectos más importantes de su vida. Suelen ser más vulnerables ante la enfermedad, particularmente, en momentos de estrés.

- Estilo de afrontamiento.
    - Valoración positiva. Explora el uso de comentarios de apoyo y motivación autodirigidos para minimizar la percepción del estrés. Las personas emplean esta estrategia de afrontamiento cuando se concentra en los aspectos positivos de una situación, reduce el impacto de los problemas o frustraciones recientes recordando experiencias felices o visualizando una solución positiva para una situación problemática.
    - Valoración negativa. Se caracteriza por la autoculpabilidad, crítica o pensamiento catastrófico. La gente utiliza esta estrategia cuando se concentra en los peores aspectos o consecuencias de una situación, reflexiona sobre las cosas que debieron o no haberse hecho en determinada situación o sobre su resolución insatisfactoria.
    - Minimización de la amenaza (Evitación). Forma de afrontar los estresores mediante la mitigación de su significación o no extenderse en ellos. Utiliza esta estrategia la persona que bromea, se burla, desvía intencionalmente su atención borrándolo de su mente o descalificándolo.

- Concentración en el problema. Inclinación de la persona a hacer intentos activos de cambiar su conducta o los estresores ambientales. Las personas utilizan este afrontamiento cuando desarrolla un plan de acción específico para enfrentar una situación, pide a otros que hagan cambios o analiza su propia experiencia y la de otros para determinar un curso de acción eficaz para resolver un evento estresante.

- Bienestar psicológico. Valoran la experiencia global del individuo de satisfacción y ecuanimidad psicológica durante los últimos 3 meses. Puntuaciones altas nos hablan de personas satisfechas consigo mismas, que se perciben como capaces de disfrutar la vida, se sienten felices con su familia, trabajo, relaciones interpersonales y logros. Puntuaciones bajas nos hablan de etapas de incomodidad, apatía o sentimiento de extrañeza, de la vulnerabilidad que una persona tiene ante los padecimientos psicológicos y físicos.

MP 60-3

PERFIL DE ESTRÉS

Forma de respuesta y calificación

KENNET M. NOWACK, PH.D.

Retire esta carátula antes de aplicar el **Perfil de Estrés**

Copyright © 1999 Western Psychological Services
D. R. © 2002 Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.
Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida por ningún medio, electrónico o mecánico incluyendo la fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación, sin permiso previo y escrito de la Editorial.

CeMPro
Respete el derecho de autor.
No fotocopie esta obra.

Gráfica de resumen
Perfil de Estrés

Nombre: _____ Número de identificación: _____ Fecha: _____

Percentil	T	Estrés*	Hábitos de salud	Ejercicio	Descanso/ sueño	Alimentación/ nutrición	Prevención	Conglomerado de reactivos ARC*	Red de apoyo social	Conducta Tipo A*	Fuerza cognitiva	Valoración positiva	Valoración negativa*	Minimización de la amenaza	Concentración en el problema	Bienestar psicológico	T	Percentil
	>80	>29	>118	-	-	-	>52	<7	>72	>43	>141	-	>23	>23	-	-	>80	
	80	29	-	-	25	-	-	-	-	-	140-141	-	-	-	-	-	80	
	79	-	117-118	-	-	-	-	-	-	-	139	-	-	-	-	-	79	
	78	-	-	-	-	25	-	7	72	-	138	-	23	23	-	60	78	
	77	28	116	-	-	-	52	-	71	-	136-137	-	-	-	-	-	77	
	76	-	115	-	-	-	-	-	70	43	-	25	-	-	20	-	76	
	75	27	114	-	24	-	-	-	69	-	135	-	22	22	-	-	75	
99	74	-	-	-	-	-	-	-	68	-	134	-	-	-	-	59	74	99
	73	26	112-113	-	-	24	51	8	67	-	-	24	-	-	-	-	73	
	72	-	111	-	-	-	-	-	66	42	133	-	21	21	19	58	72	
98	71	-	110	-	23	-	-	-	65	-	132	23	-	-	-	57	71	98
	70	25	109	-	-	23	50	-	-	-	131	-	-	-	-	56	70	
97	69	-	107-108	15	-	-	-	9	64	41	129-130	-	20	-	18	-	69	97
96	68	-	106	-	22	-	49	-	63	-	128	22	-	20	-	55	68	96
95	67	24	-	-	-	-	-	-	-	40	127	-	19	-	-	-	67	95
94	66	-	104-105	-	-	22	-	10	62	39	125-126	-	-	-	17	54	66	94
93	65	23	-	-	-	-	48	-	61	-	124	21	-	-	-	53	65	93
91	64	-	103	14	21	-	-	-	60	38	123	-	18	19	-	52	64	91
90	63	22	102	-	-	21	-	11	-	-	122	-	-	-	-	51	63	90
88	62	-	101	13	-	-	-	-	59	37	120-121	20	-	-	-	50	62	88
86	61	-	-	-	20	-	47	-	58	-	119	-	17	-	16	-	61	86
84	60	21	100	-	-	20	-	12	-	36	118	-	-	18	-	49	60	84
81	59	-	98-99	-	-	-	46	-	57	35	117	-	-	-	-	-	59	81
78	58	20	-	12	-	-	-	-	56	-	116	19	16	-	-	48	58	78
75	57	-	97	-	19	19	-	-	-	-	115	-	-	17	-	-	57	75
72	56	19	96	-	-	-	45	-	55	34	114	-	-	-	15	47	56	72
69	55	-	95	11	-	-	-	13	54	-	113	18	15	-	-	-	55	69
65	54	18	94	-	-	18	-	-	53	-	111-112	-	-	-	-	46	54	65
61	53	-	93	-	18	-	44	-	52	33	110	-	-	16	-	45	53	61
57	52	17	-	10	-	-	-	-	-	32	109	-	-	-	-	-	52	57
53	51	-	92	-	-	17	43	-	51	31	108	17	14	-	14	44	51	53
50	**50**	-	**91**	-	**17**	-	-	-	**50**	-	**107**	-	-	-	-	**43**	**50**	**50**
46	49	16	89-90	9	-	-	42	14	49	-	105-106	-	-	15	-	42	49	46
42	48	-	88	-	-	16	-	-	48	30	104	-	13	-	-	41	48	42
38	47	-	87	-	16	-	41	-	47	-	103	16	-	-	13	-	47	38
34	46	15	86	8	-	15	-	-	-	-	102	-	-	-	-	40	46	34
31	45	-	85	-	-	-	-	-	46	29	100-101	-	-	14	-	39	45	31
27	44	14	84	-	15	-	40	-	45	28	99	-	12	-	-	38	44	27
24	43	-	83	7	-	14	-	-	44	-	97-98	15	-	-	-	37	43	24
21	42	-	82	-	-	-	39	-	43	27	96	-	-	-	12	36	42	21
18	41	13	80-81	-	14	-	-	-	42	-	94-95	-	-	13	-	-	41	18
16	40	-	79	6	-	13	38	-	41	25	93	14	11	-	-	35	40	16
13	39	12	78	-	-	-	-	15	40	-	91-92	-	-	-	-	33-34	39	13
11	38	-	77	-	13	12	37	-	39	-	90	-	-	12	11	-	38	11
9	37	-	76	-	-	-	-	-	38	25	88-89	13	10	-	-	32	37	9
8	36	11	75	5	-	-	36	-	37	24	87	-	-	-	-	31	36	8
6	35	-	-	-	12	11	-	-	36	23	85-86	-	-	-	-	30	35	6
5	34	10	74	-	-	-	35	-	35	-	84	-	-	11	10	-	34	5
4	33	-	71-73	4	11	-	34	-	34	-	82-83	12	9	-	-	29	33	4
3	32	9	70	-	-	10	-	-	33	22	81	-	-	-	-	-	32	3
	31	-	69	-	-	-	33	-	31-32	21	78-80	11	-	10	-	28	31	
2	30	-	68	-	10	-	32	-	30	-	77	-	8	-	9	27	30	2
	29	8	67	-	-	9	-	-	-	20	75-76	-	-	-	-	26	29	
	28	-	66	3	-	-	31	-	29	-	74	10	-	9	-	25	28	
1	27	7	62-65	-	9	-	30	-	28	-	73	-	7	-	-	-	27	1
	26	-	60-61	-	-	8	-	-	27	19	72	-	-	-	8	24	26	
	25	-	59	-	8	-	29	-	26	18	70-71	9	-	-	-	-	25	
	24	6	58	-	-	-	28	-	25	17	69	-	6	8	7	22-23	24	
	23	-	57	-	7	7	-	-	23-24	16	68	-	-	-	-	20-21	23	
	22	-	56	-	6	-	27	-	-	15	67	8	-	-	-	18-19	22	
	21	-	-	-	-	-	-	-	22	14	65-66	-	-	7	6	17	21	
	20	-	-	-	-	6	-	-	-	-	64	-	-	-	-	16	20	
	<20	<6	<56	<3	<6	<8	<27	-	<22	<14	<64	<8	<6	<7	<6	<16	<20	
Percentil	T	Estrés*	Hábitos de salud	Ejercicio	Descanso/ sueño	Alimentación/ nutrición	Prevención	Conglomerado de reactivos ARC*	Red de apoyo social	Conducta Tipo A*	Fuerza cognitiva	Valoración positiva	Valoración negativa*	Minimización de la amenaza	Concentración en el problema	Bienestar psicológico	T	Percentil

Puntuaciones naturales ▶	____	____	____	____	____	____	____	____	____	____	____	____	____	____	____	____
Puntuaciones *T* ▶	____	____	____	____	____	____	____	____	____	____	____	____	____	____	____	____

Índice de Inconsistencia en las respuestas: _____(Puntuaciones > 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basaran de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de Sesgo en las respuestas: _____ (Puntuaciones > 3 indican un patrón de respuesta distorsionado en general.)

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

Nombre: _____ **Número de identificación:** _____ **Edad:** _____

Sexo: ☐ Masculino ☐ Femenino **Nivel educativo (años completados):** ☐ <12 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ >16

Nombre del aplicador: _____ **Número de identificación del aplicador:** _____ **Fecha de aplicación:** _____

PERFIL DE ESTRÉS

Instrucciones

Primero llene la ficha de identificación. Marque con un círculo **sólo una** respuesta en cada pregunta. Si desea cambiar alguna respuesta que ya marcó, sólo escriba una **X** sobre la primera respuesta y después dibuje un círculo alrededor de la respuesta correcta.

Hay instrucciones para cada grupo de preguntas en el Cuadernillo de aplicación, las cuales describen las respuestas que puede escoger. Lea cada pregunta con cuidado y marque el número que corresponda a su respuesta en esta Forma. Dibuje un círculo alrededor del número o la letra que corresponda a su respuesta.

PARTE I

1 ► Nunca
2 ► Rara vez
3 ► Algunas veces
4 ► A menudo
5 ► Siempre

1.	1	2	3	4	5
2.	1	2	3	4	5
3.	1	2	3	4	5
4.	1	2	3	4	5
5.	1	2	3	4	5
6.	1	2	3	4	5

PARTE II

1 ► Nunca
2 ► Rara vez
3 ► Algunas veces
4 ► A menudo
5 ► Siempre

7.	1	2	3	4	5
8.	1	2	3	4	5
9.	1	2	3	4	5
10.	1	2	3	4	5
11.	1	2	3	4	5
12.	1	2	3	4	5
13.	1	2	3	4	5
14.	1	2	3	4	5
15.	1	2	3	4	5
16.	1	2	3	4	5
17.	1	2	3	4	5
18.	1	2	3	4	5
19.	1	2	3	4	5
20.	1	2	3	4	5
21.	1	2	3	4	5
22.	1	2	3	4	5
23.	1	2	3	4	5
24.	1	2	3	4	5
25.	1	2	3	4	5
26.	1	2	3	4	5
27.	1	2	3	4	5
28.	1	2	3	4	5
29.	1	2	3	4	5
30.	1	2	3	4	5
31.	1	2	3	4	5

1 ► Ninguno
2 ► De 1 a 4 cigarrillos
3 ► De 5 a 10 cigarrillos
4 ► De 11 a 20 cigarrillos
5 ► Más de una cajetilla

PARTE III

A

1 ► Nunca
2 ► Rara vez
3 ► Algunas veces
4 ► A menudo
5 ► Siempre
6 ► No aplicable

32.	1	2	3	4	5	6
33.	1	2	3	4	5	6
34.	1	2	3	4	5	6
35.	1	2	3	4	5	6
36.	1	2	3	4	5	6
37.	1	2	3	4	5	6
38.	1	2	3	4	5	6
39.	1	2	3	4	5	6
40.	1	2	3	4	5	6
41.	1	2	3	4	5	6

B

1 ► No del todo satisfecho
2 ► Poco satisfecho
3 ► Moderamente satisfecho
4 ► Muy satisfecho
5 ► Extremadamente satisfecho
6 ► No aplicable

42.	1	2	3	4	5	6
43.	1	2	3	4	5	6
44.	1	2	3	4	5	6
45.	1	2	3	4	5	6
46.	1	2	3	4	5	6

(continúa al reverso)

PARTE IV

1 ► Nunca
2 ► Muy pocas veces
3 ► A menudo
4 ► La mayor parte del tiempo
5 ► Siempre

47.	1	2	3	4	5
48.	1	2	3	4	5
49.	1	2	3	4	5
50.	1	2	3	4	5
51.	1	2	3	4	5
52.	1	2	3	4	5
53.	1	2	3	4	5
54.	1	2	3	4	5
55.	1	2	3	4	5
56.	1	2	3	4	5

PARTE V

1 ► Completamente de acuerdo
2 ► De acuerdo
3 ► Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4 ► En desacuerdo
5 ► Completamente en desacuerdo

57.	1	2	3	4	5
58.	1	2	3	4	5
59.	1	2	3	4	5
60.	1	2	3	4	5
61.	1	2	3	4	5
62.	1	2	3	4	5
63.	1	2	3	4	5
64.	1	2	3	4	5
65.	1	2	3	4	5
66.	1	2	3	4	5
67.	1	2	3	4	5
68.	1	2	3	4	5
69.	1	2	3	4	5
70.	1	2	3	4	5
71.	1	2	3	4	5
72.	1	2	3	4	5
73.	1	2	3	4	5
74.	1	2	3	4	5
75.	1	2	3	4	5
76.	1	2	3	4	5
77.	1	2	3	4	5
78.	1	2	3	4	5
79.	1	2	3	4	5
80.	1	2	3	4	5
81.	1	2	3	4	5
82.	1	2	3	4	5
83.	1	2	3	4	5
84.	1	2	3	4	5
85.	1	2	3	4	5
86.	1	2	3	4	5

PARTE VI

1 ► Nunca
2 ► Rara vez
3 ► Algunas veces
4 ► A menudo
5 ► Siempre

87.	1	2	3	4	5
88.	1	2	3	4	5
89.	1	2	3	4	5
90.	1	2	3	4	5
91.	1	2	3	4	5
92.	1	2	3	4	5
93.	1	2	3	4	5
94.	1	2	3	4	5
95.	1	2	3	4	5
96.	1	2	3	4	5
97.	1	2	3	4	5
98.	1	2	3	4	5
99.	1	2	3	4	5
100.	1	2	3	4	5
101.	1	2	3	4	5
102.	1	2	3	4	5
103.	1	2	3	4	5
104.	1	2	3	4	5
105.	1	2	3	4	5
106.	1	2	3	4	5

PARTE VII

1 ► Nunca
2 ► Rara vez
3 ► Algunas veces
4 ► A menudo
5 ► Siempre

107.	1	2	3	4	5
108.	1	2	3	4	5
109.	1	2	3	4	5
110.	1	2	3	4	5
111.	1	2	3	4	5
112.	1	2	3	4	5
113.	1	2	3	4	5
114.	1	2	3	4	5
115.	1	2	3	4	5
116.	1	2	3	4	5
117.	1	2	3	4	5
118.	1	2	3	4	5

PARTE VIII

1 ►Verdadero
2 ► Falso

119.	V	F
120.	V	F
121.	V	F
122.	V	F
123.	V	F

4 489000 060034

APÉNDICE C: INVENTARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO (CSI)

Anexo 1	Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989. Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2006)

El propósito de este cuestionario es encontrar el tipo de situaciones que causa problemas a las personas en su vida cotidiana y cómo éstas se enfrentan a estos problemas. Piense durante unos minutos en un hecho o situación que ha sido muy estresante para usted en el último mes. Por estresante entendemos una situación que causa problemas, le hace sentirse a uno mal o que cuesta mucho enfrentarse a ella. Puede ser con la familia, en la escuela, en el trabajo, con los amigos, etc. Describa esta situación en el espacio en blanco de esta página. Escriba qué ocurrió e incluya detalles como el lugar, quién o quiénes estaban implicados, por qué le dio importancia y qué hizo usted. La situación puede estar sucediendo ahora o puede haber sucedido ya. No se preocupe por si está mejor o peor escrito o mejor o peor organizado, sólo escríbala tal y como se le ocurra. Continúe escribiendo por detrás si es necesario.

Anexo 1	Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989. Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2006)

De nuevo piense unos minutos en la situación o hecho que haya elegido. Responda a la siguiente lista de afirmaciones basándose en cómo manejó usted esta situación. Lea cada frase y determine el grado en que usted hizo lo que cada frase indica en la situación que antes eligió marcando el número que corresponda:

0: en absoluto; 1: un poco; 2: bastante; 3: mucho; 4: totalmente

Esté seguro de que responde a todas las frases y de que marca sólo un número en cada una de ellas. No hay respuestas correctas o incorrectas; sólo se evalúa lo que usted hizo, pensó o sintió en ese momento.

Inventario de Estrategias de Afrontamiento

1.	Luché para resolver el problema	0	1	2	3	4
2.	Me culpé a mí mismo	0	1	2	3	4
3.	Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés	0	1	2	3	4
4.	Deseé que la situación nunca hubiera empezado	0	1	2	3	4
5.	Encontré a alguien que escuchó mi problema	0	1	2	3	4
6.	Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente	0	1	2	3	4
7.	No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado	0	1	2	3	4
8.	Pasé algún tiempo solo	0	1	2	3	4
9.	Me esforcé para resolver los problemas de la situación	0	1	2	3	4
10.	Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché	0	1	2	3	4
11.	Expresé mis emociones, lo que sentía	0	1	2	3	4
12.	Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase	0	1	2	3	4
13.	Hablé con una persona de confianza	0	1	2	3	4
14.	Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas	0	1	2	3	4
15.	Traté de olvidar por completo el asunto	0	1	2	3	4
16.	Evité estar con gente	0	1	2	3	4
17.	Hice frente al problema	0	1	2	3	4
18.	Me critiqué por lo ocurrido	0	1	2	3	4
19.	Analicé mis sentimientos y simplemente los dejé salir	0	1	2	3	4
20.	Deseé no encontrarme nunca más en esa situación	0	1	2	3	4
21.	Dejé que mis amigos me echaran una mano	0	1	2	3	4
22.	Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían	0	1	2	3	4
23.	Quité importancia a la situación y no quise preocuparme más	0	1	2	3	4
24.	Oculté lo que pensaba y sentía	0	1	2	3	4
25.	Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran	0	1	2	3	4
26.	Me recriminé por permitir que esto ocurriera	0	1	2	3	4
27.	Dejé desahogar mis emociones	0	1	2	3	4
28.	Deseé poder cambiar lo que había sucedido	0	1	2	3	4
29.	Pasé algún tiempo con mis amigos	0	1	2	3	4
30.	Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo	0	1	2	3	4
31.	Me comporté como si nada hubiera pasado	0	1	2	3	4
32.	No dejé que nadie supiera como me sentía	0	1	2	3	4
33.	Mantuve mi postura y luché por lo que quería	0	1	2	3	4
34.	Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias	0	1	2	3	4
35.	Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron	0	1	2	3	4
36.	Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes	0	1	2	3	4
37.	Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto	0	1	2	3	4
38.	Me fijé en el lado bueno de las cosas	0	1	2	3	4
39.	Evité pensar o hacer nada	0	1	2	3	4
40.	Traté de ocultar mis sentimientos	0	1	2	3	4
	Me consideré capaz de afrontar la situación	0	1	2	3	4

FIN DE LA PRUEBA

Anexo 1	Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989. Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2006)

Inventario de Estrategias de Afrontamiento (claves de corrección)

Resolución de problemas (REP)	01 + 09 + 17 + 25 + 33
Autocrítica (AUC)	02 + 10 + 18 + 26 + 34
Expresión emocional (EEM)	03 + 11 + 19 + 27 + 35
Pensamiento desiderativo (PSD)	04 + 12 + 20 + 28 + 36
Apoyo social (APS)	05 + 13 + 21 + 29 + 37
Reestructuración cognitiva (REC)	06 + 14 + 22 + 30 + 38
Evitación de problemas (EVP)	07 + 15 + 23 + 31 + 39
Retirada social (RES)	08 + 16 + 24 + 32 + 40

Inventario de Estrategias de Afrontamiento (baremo)

Pc	REP	AUT	EEM	PSD	APS	REC	EVP	RES	Pc
1	1								1
2	2			0	0	0			2
3	3			1	1	1			3
4	4		0	1	2	2			4
5	5		1	2	3	2	0		5
10	6		3	4	4	4	1		10
15	8		4	5	5	5	2	0	15
20	10		4	6	6	6	2	1	20
25	11		5	7	7	6	3	1	25
30	12	0	5	8	8	7	3	2	30
35	13	1	6	9	8	8	4	2	35
40	14	2	7	10	9	9	4	2	40
45	15	3	8	12	10	9	5	3	45
50	16	3	9	12	11	10	5	3	50
55	16	4	9	13	12	11	6	4	55
60	16	5	10	14	13	12	7	4	60
65	17	6	11	15	13	12	7	5	65
70	18	7	11	16	14	13	8	5	70
75	19	8	12	16	15	14	8	6	75
80	19	10	14	17	16	15	9	7	80
85	20	12	15	18	17	16	10	8	85
90	20	14	16	19	18	17	11	9	90
95	20	16	18	20	19	18	13	11	95
96	20	17	18	20	20	19	13	11	96
97	20	18	19	20	20	19	14	11	97
98	20	20	20	20	20	19,28	16	13	98
99	20	20	20	20	20	20	16	15	99
Media	14,25	5,11	8,98	11,66	10,93	10,17	5,81	3,93	Media
DT	5,01	5,05	5,05	5,05	5,12	4,94	3,89	3,53	DT
N	335	335	335	334	332	335	334	334	N