

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATOLICA DEL PERU
FACULTAD DE LETRAS Y CIENCIAS HUMANAS
ESPECIALIDAD DE PSICOLOGIA



**Estresores de vida y estilos de afrontamiento en un movimiento
católico laico de Lima Metropolitana**

Tesis para optar por el título profesional de licenciado en psicología con
mención en psicología social, presentado por la bachiller:

Elena Caballero Calle

Lima, 2013

Agradecimientos

Quisiera agradecer por su paciencia y buena disposición a todos aquellos miembros del movimiento que fueron parte y facilitaron la realización de este trabajo; gracias a su colaboración es que fue posible llevar adelante un estudio de estas características. También, agradezco muy especialmente y dedico este documento a mis padres, por acompañarme y darme siempre un abrazo oportuno.



Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo describir los estresores y los estilos de afrontamiento en miembros activos de un movimiento católico laico de Lima Metropolitana. La muestra estuvo conformada por 136 asistentes a las reuniones de asesoría espiritual que ofrece el movimiento. Los resultados indican que la muestra puede ser definida según cuatro grupos: Los directivos, caracterizados por el empleo frecuente de diversas respuestas de afrontamiento; los evasivos, definidos por una mayor tendencia a alejarse de las situaciones estresantes; los serenos, quienes afrontan el estrés a través del equilibrio entre el manejo adecuado de recursos y actividades de descanso; y los autosuficientes, los cuales se caracterizan por no buscar ayuda ante situaciones de estrés.

Palabras clave: estresores, afrontamiento, religión.

Abstract

The present study had the aim to describe stressors and styles of coping in active members of a lay catholic movement from Metropolitan Lima. The sample was composed of 136 assistants to the spiritual assessorial meetings the movement offers. Results show that the sample could be described according to four groups: the directive, characterized by the frequent use of different coping answers; the evasive, defined by their tendency to evade stressful situations; the serene, who cope with stress through keeping a balance between good management of their resources and leisure activities; and the self-sufficient, who are characterized by not looking for help in stress situations.

Key words: stressors, coping, religion.

Tabla de Contenidos

Introducción	1
Método	11
Participantes	11
Medición	12
Procedimiento	15
Resultados	16
Discusión	33
Referencias	42
ANEXOS	50



Introducción

Estrés

El estrés es una respuesta adaptativa dirigida a asegurar la sobrevivencia en ambientes desafiantes a través de procesos biológicos y psicológicos entrelazados de manera complementaria (Gunnar & Quevedo, 2007; James & Brown, 1997).

Ante los cambios del entorno, el organismo responde con modificaciones fisiológicas orientadas a mantener el equilibrio y facilitar el ajuste. Dichas modificaciones se dan a través de dos grandes momentos: el de acomodación central, orientado a la liberación de catecolaminas que fomentan la aparición de respuestas rápidas o intensas a través de la vasodilatación muscular y el aumento de la presión cardíaca; y el de acomodación periférica, que estimula la liberación de glucocorticoides que en un inicio facilitan el acceso a grasas y azúcares para el mantenimiento temporal de la respuesta, y luego dan la señal de retroalimentación negativa que ayuda al organismo a regresar a su línea basal (Gunnar & Quevedo, 2007; Herman & Cullinam, 1997; James & Brown, 1997).

Sumado a su carácter biológico, el estrés comprende un aspecto subjetivo; las personas emiten respuestas de estrés ante situaciones que son percibidas como necesarias de esfuerzos para preservar su bienestar (Dougall & Baum, 2003; Herman & Cullinam, 1997; Lazarus & Folkman, 1984). De este modo, la relación y ajuste con el ambiente se evalúa constantemente a través de dos procesos valorativos relacionados: La evaluación primaria o de demandas, y la evaluación secundaria o de recursos.

La evaluación primaria observa las demandas de cada situación y el nivel de relevancia que estas tengan para los valores, metas, creencias e intenciones de la persona. Si esta

primera fase arroja como respuesta que la situación no es relevante no se despierta la respuesta de estrés, pero si esta sí es considerada de importancia el escenario pasa a ser percibido como un desafío, una amenaza, o un daño o pérdida (Lazarus, 2006). Estas percepciones vienen acompañadas de emociones complementarias que estimulan la aparición de ciertas respuestas que influyen en el mecanismo de afrontamiento adoptado (McCrae, 1984); así, el desafío se relaciona a la excitación y el compromiso por superar la situación, las amenazas se relacionan al miedo y la disposición a la retirada, y el daño se relaciona al enojo y la orientación a la confrontación (Hobfoll, Johnson, Ennis & Jackson, 2003; Lazarus&Folkman, 1984; Moons, Eisenberg& Taylor, 2010).

La evaluación secundaria o evaluación de los recursos refiere al proceso cognitivo evaluativo que se enfoca en qué es lo que se puede hacer sobre la situación; esta implica una serie de valoraciones tales como cómo es que se percibe la situación, con qué recursos se cuenta para hacerle frente, y cuáles son las expectativas de éxito que se mantienen ante ella (Lazarus, 2006; Lazarus&Folkman, 1984).

Puesto que las relaciones entre un individuo y su entorno son bidireccionales, las evaluaciones iniciales pueden ser re evaluadas en función a nueva información recibida del entorno o en función a las propias reacciones. Una amenaza puede posteriormente re evaluarse como irrelevante, y del mismo modo una evaluación de desafío puede transformarse en una amenaza, generando una sucesión de emociones y evaluaciones distintas (Lazarus&Folkman, 1986).

Si bien esta serie de respuestas se desarrollan con un fin adaptativo, se encuentra que el estrés crónico, caracterizado por la exposición frecuente y prolongada a estímulos

estresantes (Dallman&Hellhammer, 2011), causa el surgimiento de complicaciones fisiológicas a las que se denomina carga alostática (Ganzel, Morris & Wellington, 2010). Como consecuencia, el organismo empieza a presentar dificultades para la vuelta a los niveles de regulación previos al estresor, como es el caso de la disminución en la capacidad de recuperación de la presión sanguínea (Chida &Hamer, 2008), y se da una sobreproducción de neuroquímicos que fomentan la aparición de síntomas tales como la disminución de la respuesta inmunológica (Stowell, McGuire, Robles, Glaser&Kiecolt-Glaser, 2003), la aparición de dificultades para la recuperación del recuerdo episódico y espacial (McEwen, 2000; Roozendaal, 2000) y el deterioro del control de la atención (Liston, McEwen&Casey, 2008).

Estresores.

Los estresores son aquellos estímulos interpretados como desafiantes, vividos con mayor o menor intensidad según la dinámica entre variables individuales y variables propias del contexto físico y social en el que se presentan (Ganzel et al., 2010).

Una variable individual relevante es el temperamento, el cual se asocia a una mayor reactividad hacia el proceso del estrés (Talge, Donzella&Gunnar, 2008) ya que influye tanto en la intensidad con la que situaciones de adversidad son percibidas, como en el aprovechamiento que se tenga de ciertos recursos como el soporte social (Belsky&Pluess, 2009; Ellis &Boyce, 2008).

Del mismo modo, se encuentra que el género establece distinciones en el proceso de estrés: las mujeres señalan experimentar estresores diarios con mayor frecuencia y generalmente vinculados a los quehaceres del hogar (Almeida &Kessler, 1998; Kendler,

Thornton, & Prescott, 2001), muestran mayores niveles de estrés ante situaciones que involucran relaciones interpersonales, y cuentan con una mayor disposición a admitir efectos negativos del estrés como dolor, depresión o estados de ánimo negativos (Schwarzer&Schulz, 2003). Por el contrario, los hombres señalan estar más expuestos a problemas financieros o laborales (Almeida &Kessler, 1998; McIntyre, Korn &Matsuo, 2008) salvo en muestras en las que ambos géneros trabajan (Kendler et al., 2001).

De igual manera, la edad puede ejercer influencia en la presentación, evaluación y vivencia de ciertas situaciones estresantes según los roles, responsabilidades y dificultades correspondientes a cada estadio de vida (Folkman, Lazarus, Pimley&Novacek, 1987): las personas más jóvenes tienden a reportar más estresores relacionados a la falta de recursos económicos, la parentalidad y el trabajo; y las personas mayores tienden a presentar una menor reactividad ante el estrés, así como una menor cantidad de estresores cotidianos salvo aquellos vinculados a la salud propia o de familiares (Aldwin, Yancura&Boeninger, 2007; Folkman&Lazarus, 1980; Turk&Carstensen, 2007).

Entre las variables del contexto se encuentra que el soporte social, entendido como la guía directiva, soporte emocional, interacciones sociales positivas, y asistencia tangible como ayuda material y asistencia física (Barrera, 2000; Barrera & Ainlay, 1983) es considerado influyente dado a su carácter amortiguador ante eventos negativos siempre que los requerimientos para afrontarlos y los recursos que son brindados por las relaciones de soporte se ajusten mutuamente (Barrera, 2000; Ganzel, et al., 2010). Así también, en la evaluación del soporte se distingue entre el soporte percibido –en donde se maneja la noción de que ciertos tipos de soporte están disponibles en caso de necesitarlos-, y el soporte recibido –en donde se aborda si el soporte realmente se da (Barrera, 2000).

Se ha fomentado la creación de diversas clasificaciones para distinguir tipos de estresores, con el fin de entender mejor la relación entre ciertos eventos estresantes y el bienestar. Dichas clasificaciones han tomado como base cualidades del estresor tales como su estabilidad en el tiempo (Serido, Almeida & Wethington, 2004), frecuencia de aparición (Lazarus, 1990), importancia atribuida (McIntyre & Matsuo, 2008), tamaño (Pillow, Zautra & Sandler, 1996), centralidad (Gruen, Folkman & Lazarus, 1988), entre otros. Sin embargo, el que un solo estresor pueda presentar más de una de estas dimensiones sugiere que es la combinación de varias de estas propiedades la que hace que un evento sea interpretado como generador de más o menos estrés (Sandler, Braver & Gensheimer, 2000).

Una forma recurrente de abordar los estresores se ha basado en el empleo de escalas para la medición de la frecuencia o aparición de ciertas situaciones; no obstante, es usual que las escalas empleadas presenten eventos sugeridos por el investigador, exponiéndose al riesgo de dejar de lado situaciones que puedan ser características o de mayor impacto para la población a la que van dirigidas (Lazarus, 2006).

Afrontamiento

El afrontamiento es un proceso dinámico de adaptación, en donde se involucran aspectos de regulación emocional y coordinación conductual y atencional, orientados a reducir las reacciones impulsivas y/o fomentar un mejor manejo de las demandas que un estresor puntual trae consigo (Dougall & Baum, 2003; Lazarus & Folkman, 1984, Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007). Se pone énfasis en el carácter de regulación emocional ya que, si bien la emoción es integral a todas las fases del proceso de afrontamiento (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007), una adecuada regulación de las emociones facilita la elección de

respuestas conductuales apropiadas a la situación, además de disminuir la aparición de complicaciones en la salud vinculadas al estrés (Sapolsky, 2007).

Para su estudio se recomienda usar instrumentos contruidos en base a información que la misma población reporta ya que al comparar escalas ya contruidas con entrevistas se encuentra que la estructura impuesta por las escalas teóricas no siempre es replicable en todas las personas (Coyne&Gottlieb, 1996). También, al abordar el afrontamiento no puede dejarse de lado la medición de los estresores que lo estimulan pues al pedir reporte sobre el afrontamiento en general, las personas pueden estar respondiendo en función a distintos tipos de situaciones, hecho que dificulta la comparación (Coyne y Gottlieb, 1996).

Como parte del afrontamiento se encuentran las estrategias de afrontamiento, aquellas respuestas cognitivas y conductuales deliberadas (Lazarus&Folkman, 1984), adoptadas en distintos momentos durante el proceso de estrés ya que pueden irse modificando en función a la información que la misma situación va brindando (Krohne, 1996; Lazarus, 1993). Así, el empleo y efectividad de determinadas estrategias se verán influenciados por el diálogo entre la evaluación de una situación como desafío, amenaza o daño (Carver y Scheier, 1994), y la percepción de los recursos - tanto psicológicos como sociales- con los que se cree contar para hacerle frente (Brissette, Scheier&Carver, 2002; Calvete &Connor-Smith, 2006; DeLongis&Holtzman, 2005; Moos&Holohan, 2003; Thoits, 1995).

Por otro lado, los mecanismos o estilos de afrontamiento son patrones relativamente consistentes a través del tiempo y de múltiples contextos (Carver&Connor-Smith, 2010; Eisenber, et al., 1997). Estos patrones, compuestos de ciertas tendencias de respuesta a nivel cognitivo, emocional y conductual, contarían con una base temperamental que

permite identificar diferencias individuales en la respuesta ante el estrés (Skinner&Zimmer-Gembeck, 2007).

Para identificar los estilos o mecanismos de afrontamiento mencionados se han llevado a cabo procedimientos de análisis factorial (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen&Wadsworth, 2001), sin embargo, no se encuentra consenso sobre la manera más adecuada de categorizar el afrontamiento ya que se encuentran múltiples soluciones incluso sobre el mismo instrumento (Skinner, Edge, Altman&Sherwood, 2003) y en ocasiones una respuesta puede calificar para más de una categoría (Carver&Connor-Smith, 2010). Es por ello que se plantea como necesario el primero identificar categorías de afrontamiento de menor orden, conceptualmente claras, mutuamente excluyentes y exhaustivas a todas las respuestas que se reportan (Skinner et al., 2003). En esta línea, algunos estudios también plantean el análisis de conglomerados como una alternativa para la identificación de estas tendencias (Hamilton, Agarwal, Carter, Crandell, 2011; Lee & Brennan, 2006; Steele, Cushing, Bender, Richards, 2007) ya que permite identificar y describir grupos que se definen por su similitud a lo largo de múltiples dimensiones de interés (Henry, Tolan, Gorman-Smith; 2005).

Con respecto al género, las mujeres reportan un mayor uso una variedad de respuestas de afrontamiento de tipo activo (Tamres, Janicki, & Helgeson, 2002). También se ven más orientadas a la regulación de la emoción (Andersson Arntén, Jansson&Archer, 2008) y a la búsqueda de soporte social con fines instrumentales y emocionales (Baum&Gruenberg, 1991; Connor-Smith & Flachsbart, 2007, Tamres et. al, 2002), y disminuyen más su percepción de estrés al emplear estrategias en donde se re estructura el significado de la situación (Krohne, 1996).

Además, se encuentran diferencias en cuanto a la edad, en donde personas mayores presentan un mayor empleo del rezo (Hood, Spilka, Hunsberger&Gorsuch, 1996) y un mayor uso de afrontamientos orientados a la acomodación a la situación (Trouillet, Gana, Lourel y Fort, 2009), entre ellos el interpretar las dificultades como situaciones de aprendizaje y la re evaluación de los eventos de manera positiva (Davis, Zautra, Johnson, Murray & Okvat, 2007, Diehl, Coyle&Labouvie-Vief, 1996). Esto pareciera vincularse con que las personas de mayor edad presentan un mejor control de la expresión de emociones inadecuadas para el contexto, como la agresión (Turk&Carstensen, 2007).

Con respecto a la personalidad, se encuentra que esta puede llevar a que las personas recuerden estrategias de afrontamiento que perciban más congruentes con sus propios rasgos (Carver&Connor-Smith, 2010). Así también, si bien se encuentra poca relación con los mecanismos, los cinco factores se suelen relacionar al empleo de estrategias específicas: La extraversión y la conciencia se vinculan a una mayor orientación al problema, y la re estructuración cognitiva (Connor-Smith y Flachsbart, 2007); el neuroticismo se vincula al pensamiento fantasioso, la desvinculación, y la búsqueda de soporte, así como a la confrontación con personas cercanas (Bolger, 1990; DeLongis&Holtzman, 2005); y la apertura se relaciona con menores niveles de evasión (DeLongis&Holtzman, 2005).

Estrés y religión.

Ante estresores intensos como problemas de salud crónicos o pobreza, la religión resulta siendo un amortiguador para niveles elevados de preocupación (Rosmarin, Krumei&Andersson, 2009), síntomas depresivos (Ellison, Boardman, Williams & Jackson, 2001; Smith, McCullough&Poll, 2003) y complicaciones cardiacas (Lawler&Younger,

2002). De igual manera, se encuentra que el involucramiento en prácticas religiosas tales como la asistencia a la iglesia o la frecuencia del rezo se asocia a presentar una menor cantidad de estresores (Ellison et. al, 2001).

En general, las personas religiosas suelen presentar una mayor inmunidad a los efectos del estrés, en parte debido a que esta puede brindar una mayor variedad de opciones de afrontamiento orientadas a lidiar con el estrés diario (Graham, Furr, Flowers&Burke, 2001). Entre las facetas que se consideran favorables se encuentra la creación de un marco de significados que le brinda una finalidad a la vida de los creyentes (Park, 2005), la explicación de las dificultades como desafíos que fortalecen la fe (Lawler&Younger, 2002), la percepción de contar con un vínculo seguro y cercano con Dios (Hill &Pargament, 2003), el incremento de las redes de soporte social y la adopción de estilos de vida saludables (Ellison, et. al, 2001), y la posibilidad de hacer uso de diversas estrategia de afrontamiento tales como el rezo, la asistencia a la iglesia o la lectura de textos religiosos (Koenig, McCullough&Larson, 2001).

En general, entre las estrategias de afrontamiento religioso una de las más frecuentemente usadas es el rezo, tanto de pedido como meditacional, en donde la persona apela al máximo poder posible además de buscar regular sus emociones (Hood, et al., 1996; Spilka, Hood, Hunsberger&Gorsuch, 2003). En esta línea, el rezo es considerado una de estrategias efectivas en la reducción de la ira y la ansiedad (Spilka et al., 2003).

Otras estrategias religiosas frecuentemente empleadas y eficientes son la búsqueda de soporte social provisto por otras personas religiosas (Pargament, Koenig& Perez, 2000; Spilka et al., 2003) y la asistencia a ceremonias religiosas que incrementan la noción de

seguridad, protección y control a través del uso de símbolos que permiten una mayor cercanía con Dios (Hood, et al., 1996). Por el contrario, la menos efectiva implica la revaloración de situaciones desafiantes como provenientes de un Dios castigador (Koenig, et al., 2001; Pargament, Ano y Wachholtz, 2005; Pargament et al., 2000).

Con respecto al Perú, el estudio del estrés en población religiosa resulta relevante, ya que se estima que el 96,86% de la población en el país mayor a los doce años profesa alguna religión, de los cuales el 82,73% profesa el catolicismo. En esta línea, el porcentaje de personas católicas en Lima Metropolitana mayores a los doce años se acerca al 87,30% (Instituto Cuánto, 2011).

Bajo estas consideraciones, el objetivo de la presente investigación es describir los estresores de vida y estilos de afrontamiento en una muestra de miembros activos de un movimiento católico en la ciudad de Lima Metropolitana. Así mismo, se considerarán algunas variables demográficas para la descripción de los estresores y estilos de afrontamiento en la muestra, tales como el género, la edad, y la agrupación dentro del movimiento.

MÉTODO

Participantes

En el presente estudio participan miembros activos de un movimiento católico laico, asistentes a centros parroquiales ubicados en dos distritos residenciales de Lima Metropolitana. Ambos centros cuentan con aproximadamente 451 miembros del movimiento católico laico, los cuales se encuentran clasificados en cuatro agrupaciones designadas por el mismo movimiento, según ciertas características y necesidades comunes de los miembros.

De este modo, y a través de un muestreo no probabilístico por cuotas (Alarcón, 2008) para cada agrupación –según lo permitiera la cantidad real de miembros asistentes, se definió que la muestra sería de $n=136$, distribuida equitativamente entre las agrupaciones de ambos centros parroquiales. El tamaño de la muestra fue elegido con el fin de obtener hasta tres observaciones o casos por ítem, procurando que ninguna de las agrupaciones esté sobre representada.

En total se recaudaron 149 protocolos, de los que se eliminaron siete por contar con preguntas sin contestar. De los 142 casos restantes se extrajeron las cuotas para cada agrupación de manera aleatoria. Si bien se procuró mantener una distribución equitativa entre los hombres y las mujeres de cada agrupación, se encontró una mayor presencia y disposición por parte de las mujeres a participar del estudio. A continuación se presenta el número de participantes para cada agrupación.

Tabla 1
Cuotas por agrupación

Agrupación	Cuota	Promedio de edad
Agrupados jóvenes	40	22,40
Parejas casadas	40	44,53
Adultas mayores mujeres	40	62,20
Adultos mayores hombres	16	67,25
Total	136	

A continuación se muestra la distribución por género de la muestra.

Tabla 2
Distribución por género

		Frecuencia	Porcentaje
Género	Femenino	83	61,03
	Masculino	53	38,97
Total		136	100

Adicional al género y la agrupación se recolectó información sobre el estado civil, la presencia de hijos, el grado de instrucción, la ocupación de los participantes, soporte social, tiempo de asistencia al movimiento, frecuencia de rezo, asistencia a misa, y asistencia a las reuniones, cercanía con Dios, y grado de religiosidad (Ver anexo A).

Medición e instrumentos

El instrumento de este trabajo se construye a partir de una investigación émica sobre estresores de vida y afrontamiento desarrollada con la misma población (Nakano, 2010). En tal investigación se analizaron 80 entrevistas semi estructuradas (Ir al anexo B para la guía de preguntas aplicada), de las que se extraen una serie de categorías de respuesta para cada pregunta a través de la técnica de análisis de contenido (Ver categorías en el anexo C). Para esta investigación se seleccionaron las categorías de respuesta que contaran con una

frecuencia de aparición mayor a dos, de modo que fueran convertidas en los reactivos de la escala a aplicar.

La escala creada incluye una presentación con una breve explicación sobre el objetivo del cuestionario, instrucciones de llenado, y el carácter confidencial de la participación (Ver anexo D). Por su parte, la escala en sí se compone de tres secciones, correspondientes a las variables evaluadas en la investigación anterior: Estresores de Vida, Efectos del Estrés y Afrontamiento. En el presente estudio solo se analizaron las escalas de Estresores de Vida y Afrontamiento. Cada sección contiene reactivos con 4 opciones de respuesta likert, del 1 al 4, y se encuentra encabezada por las mismas preguntas que se realizaron en las entrevistas, aunque parafraseadas de modo que se adapten mejor al formato de cuestionario (Ver las secciones de la escala en el anexo E). La tabla 4 presenta las características de las escalas analizadas en este estudio, con sus secciones correspondientes.

Tabla 3
Características de la escala y variables evaluadas

Variable evaluada	Pregunta	Numero de ítems en la escala	Opciones de respuesta Likert
Estresores de vida	En general ¿qué tanto le suceden las siguientes situaciones?	29	No me sucede - Me sucede poco - Me sucede - Me sucede casi siempre / siempre
Afrontamiento	En general, ¿qué es lo que hace cuando le suceden las situaciones señaladas en la sección <i>Estresores de Vida</i> ?	43	No suelo hacerlo - Lo hago poco - Lo hago a veces - Lo hago casi siempre / siempre

Finalmente, el instrumento presenta una sección de información demográfica y medidas para el soporte social, frecuencia de rezo y asistencia a misa, tiempo en el movimiento, cercanía con Dios y nivel de religiosidad (Ver anexo F).

Con respecto a la confiabilidad arrojada por cada una de estas escalas, la escala de estresores de vida arroja una confiabilidad de $\alpha=,821$ y la escala de Afrontamiento un $\alpha=,888$ tras la inversión de cuatro ítems de valor negativo en la correlación ítem-total corregida. Ambos alfas demuestran que se trata de escalas consistentes para la población participante. Ver anexo G y H para las características de los ítems, según sus medias y desviación estándar.



Procedimiento

1. Se llevaron a cabo ocho estudios pilotos: Dos pilotos para cada agrupación, y de cada uno de los centros parroquiales. Estos se realizaron con los miembros de menor edad dentro del grupo de jóvenes y, los de mayor edad en los tres restantes con el fin de asegurar que las escalas sean fácilmente entendidas por personas de diversas edades.
2. Las escalas se aplicaron de manera grupal y presencial en los centros parroquiales. Antes de cada aplicación se realizó una breve presentación sobre los objetivos de la investigación y se pidió el consentimiento informado de los participantes de manera oral. Según los participantes fueron entregando sus protocolos se realizó una revisión rápida de cada uno verificando que no estén incompletos.
3. Para los análisis estadísticos se utilizó el paquete IBM SPSS versión 19, licencia para uso en la PUCP y el paquete G*POWER 3, de uso abierto. Los análisis realizados en IBM SPSS fueron: un análisis de componentes principales y el método de rotación varimax, análisis de diferencias individuales según los factores extraídos del análisis factorial, y un análisis de conglomerados jerárquicos con método de vinculación promedio inter grupos. El análisis realizado en G*POWER3 fue de diferencias significativas con tamaño de efecto y poder.

RESULTADOS

Dada la gran cantidad de ítems por escala, se procedió a realizar el método de extracción de análisis de componentes principales y el método de rotación varimax para ambas, de modo que se reduzca la cantidad de variables y se identifiquen los patrones subyacentes a las respuestas de la muestra. A continuación se describen los resultados encontrados para cada una de ellas.

Estresores de vida

Para la escala de Estresores de Vida la adecuación muestral de Kaiser Meyer Olkin es de ,679 con una significación menor a ,05 según la prueba de esfericidad de Bartlett; esto sugiere que un análisis factorial resulta conveniente, dado a la alta inter correlación de los ítems. El análisis factorial exploratorio extrae 11 factores luego de 15 iteraciones con un auto valor de ,976, los cuales explican el 72,34% de la varianza total (Ver anexo I para la matriz de correlaciones de los ítems).

Tabla 4
Estructura factorial de Estresores de Vida

Nombre del factor	Ítems	Carga factorial
Trabajar más del horario establecido	Quedarme hasta muy tarde en la oficina	,89
	Quedarme más horas del horario establecido en la oficina	,89
	Llevarme el exceso de trabajo a la casa	,54
Realizar tareas desagradables	Tener que cumplir con responsabilidades que no me gusta hacer	,70
	Interactuar con gente con mal carácter	,69
	Trabajar con gente incumplida	,68
	Conciliar con otra persona para llegar a un acuerdo	,52
	El que me falte tiempo para cumplir con mis responsabilidades	,49
Estar expuesto al tráfico	Quedarme estancado en el tráfico	,84
	Estar expuesto a la bulla de las bocinas cuando estoy en el tráfico	,79
	Tardar mucho tiempo en llegar a mi destino	,72
Tiempo insuficiente para mis actividades	Contar con menos tiempo para dedicarlo a mis amigos	,66
	El que me falte tiempo para mis estudios	,62
	Contar con muy poco tiempo para pasarlo con mi familia	,61
	El que me falte tiempo para cumplir con mis responsabilidades	,57
	El que me falten recursos económicos para emprender nuevos proyectos	,49
Preocuparme por mis hijos	Contar con muy poco tiempo para dedicarlo a mis hijos	,80
	Sentir incertidumbre con respecto al futuro de mis hijos	,75
	Ver que mis hijos están teniendo problemas económicos	,54
	Contar con muy poco tiempo para pasarlo con mi familia	,50
Problemas de pareja	Tener discusiones con mi pareja	,82
	Hacer cuadrar las cuentas para los gastos económicos del hogar	,76
Ver personas poco benevolentes	Ver personas que no son caritativas con los más necesitados	,90
	Ver personas indiferentes ante los problemas que afronta la sociedad	,84
Problemas de salud propia y de familiares	Pensar que puedo enfermarme	,79
	Recibir información sobre los problemas de salud de mis familiares	,69
Sobrecarga de obligaciones	Estar en actividad durante todo el día	,82
	Conciliar con otra persona para llegar a un acuerdo	,46
	Contar con una alta carga de trabajos	,46
Problemas personales de mis hijos	Ver que mis hijos están teniendo problemas maritales	,82
	Ver que mis hijos están teniendo problemas económicos	,62
Molestias en el hogar	Estar expuesto a la bulla de afuera cuando estoy en mi casa	,83
	No encontrar la ropa que quiero usar	,66

Las medias, medianas y desviaciones estándar para cada factor de la escala son las siguientes.

Tabla 5
Media, mediana y desviación estándar por factor

Factor	Media	Mediana	DE
Trabajar más del horario establecido	1,61	1,23	,74
Realizar tareas desagradables	2,27	2,23	,56
Estar expuesto al tráfico	2,61	2,67	,74
Tiempo insuficiente para mis actividades	2,22	2,24	,61
Preocuparme por mis hijos	1,69	1,49	,61
Problemas de pareja	2,04	2,00	,76
Ver personas poco benevolentes	2,90	3,00	,65
Problemas de salud propia y de familiares	2,07	2,00	,62
Sobrecarga de obligaciones	2,69	2,73	,60
Problemas personales de mis hijos	1,30	1,00	,54
Molestias en el hogar	1,87	2,00	,68

Nota: DE= Desviación estándar

Con el fin de identificar dimensiones más gruesas vinculadas a los estresores de la población se llevó a cabo un segundo análisis factorial adicional, tomando los puntajes de los 11 factores encontrados, el cual luego de cinco iteraciones con un auto valor de 1,222 arroja tres soluciones: Estresores del entorno personal, estresores del entorno familiar y estresores del ambiente. Los tres factores explican el 51,76 % de la varianza total (Ver anexo J para la matriz de correlaciones de los ítems), y arrojan una adecuación muestral de Kaiser Meyer Olkin de ,689 con una significación menor a ,05 según la prueba de esfericidad de Bartlett.

A continuación se presenta la estructura factorial encontrada.

Tabla 6
Estructura factorial de las categorías de estresores

Nombre del factor	Categorías	Carga factorial
Estresores del entorno personal	Tiempo insuficiente para mis actividades	,806
	Trabajar más del horario establecido	,724
	Sobrecarga de obligaciones	,701
	Realizar tareas desagradables	,673
Estresores del entorno familiar	Problemas personales de mis hijos	,789
	Preocuparme por mis hijos	,750
	Problemas de pareja	,530
	Problemas de salud propia y de familiares	,478
Estresores del ambiente	Estar expuesto al tráfico	,640
	Ver personas poco benevolentes	,625
	Molestias en el hogar	,590

También, las medias, medianas y desviaciones estándar para cada factor son las siguientes.

Tabla 7
Media, mediana y desviaciones estándar por factor

Factor	Media	Mediana	DE
Estresores del entorno personal	2,194	2,169	,474
Estresores del entorno familiar	1,715	1,660	,413
Estresores del ambiente	2,473	2,457	,481

Nota: DE= Desviación estándar

Con respecto a la pregunta de cierre de la escala, esta fue una medida de estrés general en la cual se encuentran los siguientes resultados.

Tabla 8
Medida de estrés general

	Media	Mediana	DE
¿Cómo calificaría su nivel de estrés en general?	2,28	2,00	,58

Nota: DE = Desviación estándar

Afrontamiento

Para la escala de Afrontamiento, la adecuación muestral de Kaiser Meyer Olkin es de ,746 con una significación menor a ,05 según la prueba de esfericidad de Bartlett. El análisis factorial exploratorio extrae 11 factores luego de 13 iteraciones con un auto valor de 1,201, los cuales explican el 63,66% de la varianza total (Ver anexo K para la matriz de correlaciones de los ítems).

Tabla 9

Estructura factorial de Afrontamiento

Nombre del factor	Ítems	Carga factorial
Uso eficiente de mis recursos	Utilizo mi tiempo libre para hacer aquello que no podré realizar después debido a la situación	,85
	Utilizo mi tiempo libre para hacer aquello que no he podido realizar antes debido a la situación	,78
	Continúo haciendo aquello que me genera fastidio por ser mi responsabilidad	,59
	Le hago un seguimiento a la situación que me preocupa	,59
	Entiendo que no puedo hacer nada más ante la situación	,57
	Alivio la situación haciendo lo que otras personas no hacen	,56
	Busco no distraerme hasta solucionar la situación	,50
	Avanzo con anticipación lo que esté pendiente	,48
	Destino un monto económico fijo para solucionar la situación	,41
Acudir a la religión	Voy a rezar a la iglesia	,79
	Rezo para tranquilizarme	,77
	Rezo para pedirle ayuda a Dios	,73
	Leo algún libro de contenido religioso (la Biblia, libro de oración, catecismo)	,72
	Rezo acompañado de alguien cercano	,70
Resuelvo el problema por mi mismo	Me distraigo leyendo algún libro de mi interés (novelas u otros)	,37
	Ayudo a la persona por la que estoy preocupado	,71
	Informo sobre la situación a aquellos que puedan verse involucrados	,65
	Converso con alguien sobre la situación que me preocupa	,62
	Converso de manera asertiva con la persona donde se centra la situación	,57
Uso eficiente de mi tiempo	Consiento a la persona donde se centra mi preocupación	,51
	Libero tiempo de mis otras actividades para dedicarlo a la situación	,62
	Hago un listado de los pendientes que tengo por hacer	,60
	Pienso en los pendientes que tengo por hacer	,47
	Utilizo el tiempo libre que tengo para resolver la situación	,42
Uso eficiente del	Busco no distraerme hasta solucionar la situación	,38
	Ahorro dinero	,76

dinero	Pienso en el problema como una situación de la que puedo aprender	,58
	Pienso que la situación va a tener una solución satisfactoria	,50
	Destino un monto económico fijo para solucionar la situación	,49
Recuperarme del día	Duelmo para recuperar energías	,79
	Me doy un baño	,60
	Salgo a tomar aire	,57
	Utilizo el tiempo libre que tengo para resolver la situación	,49
Buscar asesoría calificada	Busco los servicios de un profesional calificado en el tema que me preocupa	,85
	Busco asesoría de una persona que maneja mayor conocimiento sobre lo que me preocupa	,80
	Me calmo respirando hondo	,42
Realizo actividades de ocio	Me distraigo viendo televisión	,73
	Me distraigo escuchando música	,64
	Me distraigo conversando con otra persona	,54
Alejarse del estresor	Evito aquello que me está fastidiando	,84
	Ignoro aquello que me genera fastidio	,81
Busco interacciones personales	Comparto mi tiempo libre con mi familia	,65
	Pienso que la situación va a tener una solución satisfactoria	,45
	Me distraigo comiendo	-,40
	Me distraigo navegando en internet	-,69
Reacciones agresivas	Grito cuando estoy solo	,70
	Reacciono de manera hostil frente a la persona donde se centra la situación	,59

Las medias, medianas y desviaciones estándar para cada factor se exponen en el siguiente cuadro.

Tabla 10
Media, mediana y desviación estándar por factor

Factor	Media	Mediana	DE
Uso eficiente de mis recursos	2,73	2,73	,70
Acudir a la religión	3,10	3,27	,70
Resuelvo el problema por mi mismo	2,90	2,88	,64
Uso eficiente de mi tiempo	2,78	2,75	,70
Uso eficiente del dinero	2,80	2,85	,68
Recuperarme del día	2,56	2,54	,73
Buscar asesoría calificada	2,28	2,18	,92
Realizo actividades de ocio	2,65	2,72	,73
Alejarse del estresor	2,50	2,49	,87
Busco interacciones personales	2,91	2,88	,64
Reacciones agresivas	1,43	1,00	,54

Nota: DE= Desviación estándar

Una vez que fueron identificadas estas categorías de afrontamiento se llevó a cabo un análisis factorial adicional orientado a observar dimensiones más gruesas vinculadas al afrontamiento. Luego de cinco iteraciones con un auto valor de 1,029 se identifican tres factores: *ajuste al entorno*, *modificación al entorno*, y *patear tablero*. Para este análisis la adecuación muestral de Kaiser Meyer Olkin es de ,790 con una significación menor a ,05 según la prueba de esfericidad de Bartlett y los tres factores hallados explican el 54,45 % de la varianza total (Ver anexo L para la matriz de correlaciones de los ítems).

A continuación se presenta la estructura factorial encontrada en este segundo análisis.

Tabla 11
Estructura factorial de las categorías de Afrontamiento

Nombre del factor	Categorías	Carga factorial
Ajuste al entorno	Uso eficiente de mis recursos	,758
	Uso eficiente del dinero	,749
	Busco interacciones personales	,728
	Uso eficiente de mi tiempo	,624
	Acudir a la religión	,577
Modificación al entorno	Recuperarme del día	,737
	Resuelvo el problema por mi mismo	,718
	Realizo actividades de ocio	,562
	Buscar asesoría calificada	,557
Patear tablero	Alejarse del estresor	,805
	Reacciones agresivas	,597

También, las medias, medianas y desviaciones estándar para cada factor son las siguientes.

Tabla 12
Media, mediana y desviación estándar por factor

Factor	Media	Mediana	DE
Ajuste al entorno	2,855	2,888	0,498
Modificación al entorno	2,614	2,591	0,515
Patear tablero	2,044	2,074	0,567

Nota: DE = Desviación estándar

Con respecto a la pregunta de cierre, esta fue una medida de satisfacción general con el propio afrontamiento, en la cual se encuentra lo siguiente.

Tabla 13

Satisfacción con el afrontamiento

	Media	Mediana	DE
¿Qué tan satisfecho se encuentra con la manera en que suele afrontar las situaciones que le estresan?	2,75	3,00	,57

Nota: DE = Desviación estándar

Diferencias individuales

Previo al análisis de diferencias significativas se realizaron pruebas de normalidad de Kolmogorov-Smirnov (Ver anexo M), de modo que se puedan emplear los contrastes adecuados según se trate de factores de distribución paramétrica o no paramétrica.

Género

Para la detección de diferencias significativas según género se empleó la T de Student para distribuciones paramétricas, y la U de Mann-Whitney para las distribuciones no paramétricas. Si bien no se encuentran diferencias significativas ni tamaños de efecto grandes en el caso autoevaluación sobre nivel de estrés general, promedio de estresores, ni satisfacción con el afrontamiento, la tabla 14 presenta los factores que mostraron diferencias de este tipo.

Tabla 14

Diferencias significativas según género

Variable	Factor	Valores	n	Sig.	Tamaño de efecto	Poder	Medidas de tendencia central
Estresores	Trabajar más del horario establecido	Hombres	53	0,004 ^b	0,40	,71	1,62
		Mujeres	83				1,23

	Molestias en el hogar	Hombres	53	0,009 ^b	0,48	,84	1,56
		Mujeres	83				2,00
	Uso eficiente de mis recursos	Hombres	53	0,005 ^a	0,50	,99	2,52
		Mujeres	83				2,86
	Acudir a la religión	Hombres	53	0,000 ^b	0,86	,99	2,74
		Mujeres	83				3,47
Afrontamiento	Resuelvo el problema por mi mismo	Hombres	53	0,039 ^a	0,42	,75	2,74
		Mujeres	83				3,00
	Uso eficiente de mi tiempo	Hombres	53	0,018 ^a	0,39	,99	2,89
		Mujeres	83				2,62
	Buscar asesoría calificada	Hombres	53	0,000 ^b	0,79	,99	1,77
		Mujeres	83				2,59

Nota: a = T de Student, se presenta la media como medida de tendencia central, b = U de Mann-Whitney, se presenta la mediana como medida de tendencia central,

Edad

Para el análisis de diferencias significativas según edad se empleó el análisis de varianza de un factor Anova para las distribuciones paramétricas, y la W de Kruskal-Wallis para distribuciones no paramétricas (Ver Anexo S). Así, se encuentran diferencias significativas y grandes en los estresores *realizar tareas desagradables*, a la *sobrecarga de obligaciones*, y al *tiempo insuficiente para actividades* las cuales se muestran como más frecuentes entre los grupos de menor edad (i.e. de 18 a 30 años) y menos frecuentes en los de mayor edad (i.e. de 66 a 85 años). De igual manera, se encuentran diferencias significativas y grandes en los afrontamientos *búsqueda de interacciones personales*, *el acudir a la religión*, y el *uso eficiente del dinero*, los cuales se muestran más frecuentes entre los grupos de mayor edad.

Agrupación parroquial

Para el análisis de diferencias significativas según agrupación parroquial se empleó el análisis de varianza de un factor Anova para las distribuciones paramétricas, y la W de Kruskal-Wallis para distribuciones no paramétricas(Ver Anexo N). Sin embargo, se observa que el análisis de diferencias significativas no presenta distinciones notorias según agrupaciones parroquiales por lo que se procede a realizar un análisis de conglomerados jerárquicos, por ser un método que permite detectar con mayor exactitud las posibles diferencias individuales de la muestra.

Análisis de Conglomerados

Se realizó el análisis de conglomerados utilizando los puntajes factoriales de la variable afrontamiento, ya que es una variable asociada más a causas disposicionales y estables en la persona. Así, se extrajeron 15 muestras aleatorias de 30 casos cada una, las cuales fueron analizadas a través del método de vinculación promedio inter grupo con una medida de intervalo de distancia euclídea al cuadrado, ya que permite recoger información de todos los miembros de cada conglomerado. A través de un análisis de los dendrogramas arrojados y empleando el método de Mojena se logró determinar la presencia de cuatro grupos.

Una vez detectado este número se procede a realizar un análisis de conglomerados de K medias, solicitando la extracción de cuatro grupos a través del método de iteración y clasificación. A continuación se muestra la distribución de los participantes según conglomerado de pertenencia.

Tabla 15
Distribución de casos según conglomerados

Conglomerado	Frecuencia	Porcentaje
1	38	27,94
2	38	27,94
3	27	19,85
4	33	24,26
Total	136	100,00

En la tabla 16 puede observarse el modo en que se comportan los factores de estrés encontrados, según conglomerado.

Tabla 16

Presencia de estresores según conglomerados

Estresores		Conglomerados			
		1	2	3	4
Trabajar más del horario establecido	Media	1,78	1,49	1,79	1,42
	Mediana	1,46	1,23	1,38	1,23
	DE	,82	,63	,91	,51
Realizar tareas desagradables	Media	2,39	2,13	2,16	2,38
	Mediana	2,33	2,16	2,15	2,38
	DE	,57	,54	,47	,61
Estar expuesto al tráfico	Media	2,89	2,49	2,43	2,56
	Mediana	3,00	2,51	2,36	2,66
	DE	,70	,77	,68	,73
Tiempo insuficiente para mis actividades	Media	2,42	2,09	2,16	2,20
	Mediana	2,72	2,00	2,21	2,21
	DE	,65	,63	,60	,52
Preocuparme por mis hijos	Media	1,74	1,64	1,86	1,55
	Mediana	1,48	1,48	1,79	1,39
	DE	,63	,58	,68	,52
Problemas de pareja	Media	2,27	2,04	2,24	1,63
	Mediana	2,48	2,00	2,48	1,52
	DE	,75	,74	,76	,62
Ver personas poco benevolentes	Media	2,90	2,79	3,03	2,92
	Mediana	3,00	2,76	3,00	3,00
	DE	,67	,69	,62	,61
Problemas de salud propia y de familiares	Media	2,27	2,03	2,01	1,95
	Mediana	2,47	2,00	2,00	1,93
	DE	,65	,57	,61	,62
Sobrecarga de	Media	2,94	2,57	2,79	2,46

obligaciones	Mediana	2,97	2,73	2,74	2,27
	DE	,57	,54	,63	,58
Problemas personales de mis hijos	Media	1,33	1,33	1,34	1,19
	Mediana	1,00	1,00	1,00	1,00
	DE	,59	,54	,58	,44
Molestias en el hogar	Media	2,18	1,78	1,65	1,80
	Mediana	2,06	1,94	1,44	1,88
	DE	,73	,58	,71	,63
¿Cómo calificaría su nivel de estrés en general?	Media	2,39	2,13	2,33	2,27
	Mediana	2,00	2,00	2,00	2,00
	DE	,57	,53	,55	,63
Promedio de estresores	Media	2,31	2,05	2,15	2,05
	Mediana	2,28	1,98	2,21	2,00
	DE	,29	,37	,37	,25

Nota: DE= Desviación estándar

Finalmente, se encuentran diferencias en la frecuencia con que se presentan los estresores para cada grupo (ver anexo O para diferencias significativas) aunque estos se comportan de manera similar en todos los grupos, siendo los más frecuentes el ver personas poco benevolentes, tener una sobrecarga de obligaciones, y estar expuesto al tráfico. Los que se señalan como medianamente frecuentes son el realizar tareas desagradables, los problemas de salud propia o de familiares, y los problemas de pareja. Aquellos que se identifican como poco frecuentes son los relacionados a los hijos, el trabajar más del horario establecido y las molestias en el hogar. La mayoría indica contar con un nivel de estrés general medio, y presenta los estresores indicados como regularmente frecuentes.

A continuación se presentan los factores de afrontamiento encontrados, según conglomerado.

Tabla 17

Afrontamiento según conglomerado

Afrontamiento		Conglomerado			
		Los directivos	Los evasivos	Los serenos	Los autosuficientes
Uso eficiente de mis recursos	Media	3,19	2,66	3,08	1,99
	Mediana	3,23	2,66	3,02	2,00
	DE	,47	,59	,52	,50
Acudir a la religión	Media	3,52	3,17	3,14	2,49
	Mediana	3,64	3,37	3,20	2,45
	DE	,37	,65	,63	,71
Resuelvo el problema por mi mismo	Media	3,24	2,84	3,04	2,45
	Mediana	3,26	2,82	3,03	2,40
	DE	,55	,53	,61	,59
Uso eficiente de mi tiempo	Media	3,28	2,63	3,30	1,97
	Mediana	3,29	2,55	3,41	2,06
	DE	,43	,45	,49	,44
Uso eficiente del dinero	Media	3,11	2,93	2,83	2,27
	Mediana	3,04	3,00	2,80	2,33
	DE	,61	,63	,64	,55
Recuperarme del día	Media	3,20	2,10	2,71	2,22
	Mediana	3,26	2,05	2,77	2,20
	DE	,56	,58	,62	,58
Buscar asesoría calificada	Media	3,33	2,14	1,77	1,66
	Mediana	3,39	2,09	1,59	1,41
	DE	,49	,83	,52	,56
Realizo actividades de ocio	Media	2,79	2,42	2,95	2,51
	Mediana	2,88	2,31	3,05	2,62
	DE	,74	,68	,68	,71
Alejarse del estresor	Media	2,69	3,04	1,87	2,18
	Mediana	2,51	3,00	1,51	2,00
	DE	,86	,69	,75	,70
Busco interacciones personales	Media	2,96	3,10	3,09	2,50
	Mediana	2,89	3,22	3,07	2,39
	DE	,53	,66	,59	,59
Reacciones agresivas	Media	1,50	1,47	1,28	1,42
	Mediana	1,46	1,46	1,00	1,46
	DE	,53	,58	,55	,51
¿Qué tan satisfecho se encuentra con la manera en que suele afrontar las situaciones que le estresan?	Media	2,71	2,79	2,85	2,67
	Mediana	3,00	3,00	3,00	3,00
	DE	,61	,53	,53	,59

Se encuentran distinciones en todos los afrontamientos salvo en el vinculado a las reacciones agresivas (ver anexo P para diferencias significativas). Aquellos que logran aparecer con mayor frecuencia son el acudir a la religión, el resolver el problema por sí mismos y la búsqueda de asesoría calificada. Los que aparecen con mediana frecuencia son el uso eficiente del tiempo, el recuperarse del día, actividades de ocio, y alejarse del estresor; las reacciones agresivas son las respuestas menos frecuentes. Todos los grupos manifiestan estar satisfechos con el modo en que enfrentan el estrés.

De modo complementario y de acuerdo a la distribución de normalidad de los conglomerados (Ver anexo Q), se procedió a realizar un análisis no paramétrico de diferencias significativas por grupo (Ver anexo R) y cuadros de distribuciones según los indicadores demográficos de género, edad, ocupación, estado civil, entre otros. Así se pudo identificar el perfil de los miembros pertenecientes a cada uno de los conglomerados detectados, los cuales son presentados a continuación.

Conglomerado 1: Los directivos

Son personas que suelen utilizar diversos afrontamientos con una alta frecuencia; utilizan casi siempre / siempre *acudir a la religión, buscar asesoría calificada y uso eficiente de recursos, dinero y tiempo*. El *alejarse del estresor* y las *reacciones agresivas* son de las respuestas menos habituales. Así, los *directivos* se caracterizan por contar con una gran gama formas de afrontar sus estresores, presentado mayor frecuencia de afrontamientos activos que los otros conglomerados.

En relación con los otros conglomerados reportan la mayor presencia de estresores y un nivel de estrés general elevado. Cuenta con una mayor sobrecarga de obligaciones y menos

tiempo para cumplir con ellas, está más expuesta al tráfico e indica mayores molestias en el hogar que los demás. Por el contrario, los problemas personales de sus hijos son los menos usuales.

Este grupo se compone prioritariamente de mujeres en su mayoría casadas, con estudios de post grado y un trabajo remunerado. Valoran en gran medida los consejos y espacios para la diversión y escucha de problemas, además de sentirse muy cercanas a Dios.

Conglomerado 2: Los evasivos

Estas personas se diferencian del resto por su tendencia a alejarse de la situación estresante, además de ser las que menos se recuperan del día y menos se dedican a actividades de ocio. Los *evasivos* se caracterizan por rehuir de las situaciones de estrés aunque sin necesariamente dedicarse a recuperarse del día y realizar actividades de ocio.

En comparación a los demás conglomerados, estos indican la menor aparición de estresores y un nivel de estrés general más bajo. Cuenta con una sobrecarga regular de obligaciones y pocas veces se ha encontrado en la situación de trabajar más del horario establecido.

Suele componerse de personas con un trabajo remunerado, y estudios superiores completos o de post grado. Están casadas y con hijos, y en promedio llevan la mayor cantidad de años en el movimiento.

Conglomerado 3: Los serenos

Estas personas se diferencian de los demás por casi siempre *realizar actividades de ocio*, hacer un *uso eficiente de su tiempo y de sus recursos*; la respuesta menos usual en este grupo es *alejarse del estresor*. Así, los *serenos* se caracterizan por afrontar el estrés a través de actividades de descanso y del adecuado manejo de sus recursos.

En comparación a los demás conglomerados, cuentan con una cantidad y nivel de estrés general promedio, e indican mayor satisfacción con respecto a la manera de enfrentar el estrés. Las situaciones a las que se ven más expuestos son al ver personas poco benevolentes y a la sobrecarga de obligaciones.

Este grupo se halla principalmente integrado por personas entre los 46 y 60 años con un trabajo remunerado, estudios universitarios completos, usualmente casados y con hijos. Se manifiestan como muy cercanos a Dios.

Conglomerado 4: Los autosuficientes

Estas personas no suelen emplear un afrontamiento puntual, y se diferencian por ser los que hacen menos uso de respuestas vinculadas a *acudir a asesoría calificada, uso eficiente de mi tiempo, de mis recursos y de mi dinero*. Así, los *autosuficientes* se caracterizan por no buscar ayuda ante las situaciones de estrés y emplear diversas respuestas de afrontamiento con baja regularidad.

En comparación a los demás, y junto con los evasivos indican la menor aparición de estresores, calificando su nivel de estrés general como promedio. Al igual que los demás, la situación a la que señalan estar más expuesto es al ver personas poco benevolentes y el tráfico, y destacan por no presentar estresores vinculados a una pareja o la sobrecarga de obligaciones.

Este grupo se caracteriza por la predominancia de participantes hombres y se compone en su mayoría por personas menores a los 30 años, por lo que cuenta con una gran cantidad de participantes del grupo de jóvenes. Son tanto estudiantes como trabajadores remunerados.



DISCUSIÓN

En relación a los once factores hallados de la escala de Estresores de Vida, se encuentra que el factor *estar expuesto a personas poco benevolentes* arroja la mayor frecuencia de aparición. Al parecer, dado a que se trata de un movimiento muy vinculado a actividades de asistencia espiritual y material, sus miembros parecen haber desarrollado una mayor sensibilidad hacia la presencia de conductas no caritativas, por lo que estas tienden a resaltar en comparación a otros estresores.

Por otro lado, la estructura hallada puede también ser comprendida a través de la categorización de *estresores del entorno personal*, *estresores del entorno familiar* y *estresores del ambiente*. En parte estos se desprenden de la composición y ritmo de vida de los integrantes del movimiento, cuyo gran porcentaje cuenta con un trabajo remunerado o está estudiando, y ya cuenta con familia propia.

En relación a los factores identificados de la escala de Afrontamiento, el *acudir a la religión*, principalmente a través del rezo, es la respuesta más frecuente a lo largo de todas las agrupaciones, en gran parte ya que se trata de un movimiento católico enfocado en la reflexión y la asesoría espiritual. Así, el *acudir a la religión* es una respuesta versátil frente a distintos tipos de desafíos, ya que suele ser catalogada como orientada al problema –en donde se apela al máximo poder posible– y también como orientada a la regulación de emociones (Hood et al., 1996; Spilka et. al, 2003). La presencia de otros afrontamientos diferentes al religioso (e.g. *busco interacciones personales*, *resuelvo el problema por mí mismo*, etc.) sugiere que en esta población, el acudir a la religión es una respuesta que en

general acompaña a otras estrategias, ya sea brindando más redes de soporte y consejo, como fomentando mayor sensación de control sobre las situaciones.

En relación al afrontamiento, el análisis factorial inicial arroja una estructura de once factores que contiene respuestas orientadas a resolver el problema, así como a la búsqueda de soporte social y el acudir a la religión. De los factores encontrados solo uno de once presenta contenido religioso, hecho que sugiere el carácter religioso de la muestra parece no interferir con la aparición de diversas y múltiples formas de afrontamiento.

La estructura de once factores también puede ser comprendida de una forma más reducida a través de un análisis factorial adicional, el cual reporta tres soluciones: *modificación al entorno*, que consiste en recuperarse y resolver el problema; *ajuste al entorno*, que consiste en hacer uso eficiente de los recursos, y acudir al soporte social y la religión; y *patear tablero*, que consiste en alejarse de la situación estresante y reaccionar de manera agresiva. Los factores identificados guardan relación con la solución hallada por Compas et. al (2001) en su estudio sobre estilos de afrontamiento: Involucramiento de control primario, en donde se encuentran los intentos activos por cambiar la situación o manejar las emociones; involucramiento de control secundario, en donde se incluyen los intentos por adaptarse a la situación; y evitación, el cual implica el distanciamiento de la situación y de las emociones vinculadas a ella. La agrupación de respuestas evitativas con reacciones agresivas es congruente a los hallazgos de Compas et. al (2001) quienes encuentran que respuestas de evitación terminan por reflejar poca habilidad para regular la expresión de emociones negativas.

De la solución de tres factores hallada el *ajuste al entorno* presenta la mayor frecuencia de uso, lo que evidencia que en su mayoría los participantes estarían buscando afrontar las dificultades por medio de un mejor manejo de los recursos y el empleo de redes. Esta búsqueda por la mejor adaptación se puede ver relacionada a la participación en el movimiento, que al generar la sensación de disponibilidad de consejos, ayuda y un mayor sentido de pertenencia, estimula a los participantes a un afrontamiento que intercala intentos por solucionar eficientemente la situación, y la búsqueda por acomodarse a las demandas a través del empleo de redes (Calvete & Connor-Smith, 2006).

A nivel global se reporta poco estrés y satisfacción general con los afrontamientos empleados. En términos de auto reporte pareciera que el contar con una gama variada de respuestas posibles favorece la flexibilidad y el manejo eficiente de las demandas de cada situación (Compas et al., 2001; Eisenber, Fabes & Guthrie, 1997; Krohne, 1996; Skinner y Zimmer-Gembeck, 2007; Thoits, 1995). De igual manera, el hacer uso frecuente de respuestas de afrontamiento de tipo religioso, acompañadas de otras estrategias ante el estrés, pareciera estar favoreciendo a un mejor manejo y tolerancia de las dificultades diarias de los participantes (Graham et. al, 2001). Es en esta línea que se sugiere, de manera complementaria al afrontamiento religioso, continuar estimulando a los miembros del movimiento a valerse de respuestas diversas ante las situaciones que les preocupan, ya que en líneas generales se manifiesta en niveles relativamente bajos de estrés general.

Con respecto al género, las mujeres, al margen de su ocupación, manifiestan estar más expuestas a estresores vinculados a *molestias en el hogar* tales como ruidos de la calle o no encontrar cosas en la casa cuando lo desean. Es posible que esta diferencia se deba a una

mayor sensibilidad ante este tipo de situaciones esté incentivando a que las mujeres reporten estos eventos como más frecuentes (Almeida & Kessler, 1998).

Asimismo, las mujeres en relación a los hombres presentan mayor frecuencia de uso en cuatro factores de afrontamiento (i.e. *uso eficiente de mi tiempo, acudir a la religión, resolver el problema por mí mismo, y buscar asesoría calificada*), y destacan con mayores puntajes en *acudir a la religión* y *buscar asesoría calificada*. Estos resultados son congruentes al estudio de Tamres et al. (2002) en donde se encuentra que las mujeres tienden a emplear más estrategias de afrontamiento que los hombres, en parte por su tendencia a percibir los estresores de un modo más intenso. En esta línea, los afrontamientos más empleados fortalecen la idea de una supuesta prevalencia de respuestas orientadas a la regulación (Andersson et al., 2008) y al soporte social (Baum & Gruenberg, 1991; Connor-Smith & Flachsbart, 2007; Mikkelsen, 2009; Torrejón, 2011) entre ellas. Tales resultados sugieren que las mujeres podrían contar con una mayor disposición a adoptar nuevas estrategias para afrontar los estresores, principalmente si van vinculadas a la regulación.

Por otro lado, las personas de mayor edad en el movimiento manifiestan estar menos expuestas a *realizar tareas desagradables*, a la *sobrecarga de obligaciones*, y al *tiempo insuficiente para actividades*. La menor aparición de este tipo de estresores, más vinculados al cumplimiento de deberes pareciera deberse a la disminución progresiva de responsabilidades familiares y laborales que se va dando con el aumento de la edad (Aldwin et al., 2007; Folkman & Lazarus, 1980; Turk & Carstensen, 2007). En esta línea, se sugiere continuar generando espacios diferenciados por edades para la consulta y escucha, ya que las demandas del entorno van variando con los años.

De igual manera, como respuestas de afrontamiento las personas de mayor edad muestran mayor aparición de los afrontamientos *búsqueda de interacciones personales*, *el acudir a la religión*, y *el uso eficiente del dinero*; respuestas principalmente orientadas a la acomodación a la situación. Es posible que esto se deba al que con la edad los individuos tienden a volverse más selectivos al momento de focalizar sus esfuerzos, virando hacia un afrontamiento orientado a la acomodación antes que a la resolución (Aldwin et al., 2007). Si bien estas respuestas parecieran darse con el fin de focalizar recursos, se sugiere evaluar el aporte de estas en el bienestar de las personas de mayor edad, con el fin de determinar la mejor estrategia de intervención con este grupo.

Debe señalarse que las diferencias en el afrontamiento fueron mejor explicadas por los grupos formados a través de un análisis de conglomerados que por las demás variables demográficas (e.g. sexo, grupo religioso, edad). Esto sugiere que el afrontamiento no descansa específicamente en una de estas variables demográficas, por lo que el empleo de este tipo de análisis puede resultar útil en el estudio del afrontamiento, y en identificación de posibles grupos de intervención.

El análisis de conglomerados arroja cuatro segmentos: (i.e. *los directivos*, *los evasivos*, *los serenos* y *los autosuficientes*). El grupo de los *directivos* y de los *autosuficientes* coinciden con perfil de grupos identificados en investigaciones anteriores, en donde se encuentra un grupo caracterizado por el empleo de diversos afrontamientos con frecuencia y un grupo que se define por la ausencia de un estilo de afrontamiento en particular respectivamente (Hamilton et al., 2011; Lee, 2006; Steele et al., 2007). Estos resultados nos indicarían la presencia de tales perfiles en otras poblaciones (e.g. la estadounidense). Así, estrategias de intervención de carácter transcultural podrían tener una mejor aceptación en estos dos

grupos, mientras que los demás requieren una intervención a medida; se sugiere evaluar tales intervenciones a través de procedimientos de corte experimental que ayuden a determinar el programa más exitoso.

Con respecto a los conglomerados hallados se encuentra lo siguiente: Los *directivos*, caracterizados por el empleo frecuente de diversas respuestas de afrontamiento, manifiestan más estrés general y mayor exposición a situaciones estresante que el resto. Pareciera ser que el carácter proactivo de este grupo estaría guiándolo a adoptar estrategias activas ante estresores no controlables, hecho que puede eventualmente derivar en ansiedad, depresión y complicaciones a la salud (Calvete y Connor-Smith, 2006; Carver y Connor-Smith, 2010). Ante ello se sugiere estimular el empleo de afrontamientos orientados a la acomodación frente a estas situaciones, tales como el replanteamiento del evento, la anticipación de espacios potencialmente estresantes, o ejercicios de respiración.

Los *evasivos*, caracterizados por una mayor tendencia a alejarse de las situaciones estresantes, indican baja aparición de estresores y un nivel de estrés general promedio bajo. Al parecer la evasión de ciertas situaciones podría estar contribuyendo a experimentar menos estrés a corto plazo, cuando no se ha estado expuesto demasiado tiempo al estresor, congruente con los resultados de DeLongis y Holtzman (2005); sin embargo, se sabe que a largo plazo estas respuestas fomentan la aparición de pensamientos intrusivos, ansiedad e incremento de estados de ánimo negativos (Carver & Connor-Smith, 2010). A futuro se sugiere incorporar medidas de exposición al estresor en los instrumentos con el fin de comprobar la relación entre respuestas evasivas y reporte del estrés a través del tiempo. Por el momento, se puede estimular la adopción de otras estrategias de

afrontamiento que no conlleven a malestar, entre ellas técnicas de relajación, respiración, entre otras.

Los *serenos*, caracterizados por afrontar el estrés a través del equilibrio entre el manejo adecuado de sus recursos y actividades de descanso, indican regular exposición a estresores y un nivel de estrés general promedio; aunque reportan mayor satisfacción con su manera de afrontar las situaciones de estrés. Al parecer una adecuada planificación estaría permitiendo a este grupo mantener sus niveles de estrés bajo control, congruente con lo encontrado por Steele et al. (2007) quien observa que aquellos que cuentan con un estilo de estas características eventualmente presentan menores síntomas de desajuste emocional. Con el fin de incentivar una manera más eficiente de afrontar las dificultades entre los otros miembros se sugiere incitar a los *serenos* a compartir con los demás sus maneras de hacer frente a las situaciones estresantes, de modo que sirvan como posibles guías para aquellos que atraviesan con menos éxito por situaciones similares y/o todavía no cuentan un estilo de afrontamiento definido.

Los *autosuficientes*, caracterizados por no buscar ayuda ante las situaciones de estrés y no contar con un estilo de afrontamiento puntual, indican la menor aparición de estresores de los cuatro grupos y califican su nivel de estrés general como promedio. Al ser en su mayoría jóvenes es probable que se trate de población que todavía no se encuentra expuesta a situaciones de estrés como las presentadas en el instrumento con demasiada frecuencia, por lo que no ha podido establecer un estilo de afrontamiento puntual. De igual manera, surge la posibilidad de que al ser un grupo compuesto de adolescentes tardíos -entre los 18 y 22 años- las respuestas de afrontamiento mostradas por el instrumento no correspondan a las maneras que se tiene de hacer frente al stress en aquellas edades (Skinner y Zimmer-

Gembeck, 2007). Pese a esto se sugiere desarrollar espacios orientados a la formación de esquemas de afrontamiento óptimos para cada uno, y basados en el empleo adecuado de los recursos con los que se cuenta (Skinner y Zimmer-Gembeck, 2007).

Se encuentra que el análisis de conglomerados permite explicar de mejor manera las diferencias individuales con respecto al afrontamiento y el estilo de vida de los miembros. Si bien los conglomerados encontrados no necesariamente coinciden con las agrupaciones del movimiento, la división por edades –que ya se da en las agrupaciones del movimiento– pareciera fomentar el encuentro y discusión de dificultades comunes; no obstante, se sugiere considerar también la presencia de estilos de afrontamiento diferenciados dentro de las agrupaciones, ya que según se observa en los conglomerados, dificultades comunes no necesariamente traen consigo respuestas de afrontamiento homogéneas.

Entre los aportes de este estudio se encuentra el desarrollo de escalas consistentes en el estudio de los estresores de vida y el afrontamiento; la variedad de situaciones y respuestas ante el estrés con la que cuentan sugiere que se trataría de escalas que también resultan útiles en el estudio con población no religiosa. Así, estas escalas pueden posteriormente ser adaptadas a personas no creyentes, con el fin de generar comparaciones con respecto a los estresores y el afrontamiento entre religiosos y no religiosos.

Por otro lado, entre las limitaciones del estudio se encuentra el no haber podido incorporar una medida final de estrés más completa que la de una sola pregunta de auto evaluación. En esta línea, posteriores investigaciones pueden considerarse emplear las escalas ya construidas incorporando una escala adicional validada más compleja, la cual permitiría abordar de un modo más objetivo el nivel de estrés general de los participantes. De este

modose lograría definir con mayor claridad qué afrontamientos son efectivamente más eficientes en la reducción del estrés que traen consigo determinados estresores de vida.



Referencias

- Alarcón, R (2008) *Métodos y Diseños de Investigación del Comportamiento*. Lima: Universidad Ricardo Palma Editorial Universitaria
- Aldwin, C.; Yancura, L.; &Boeninger, D. (2007) Coping, Health, and Aging. En: C. Aldwyn, C. Park y A. Spiro (Eds.) *Handbook of Health Psychology and Aging*. Nueva York: The Guilford Press. Recuperado de http://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=xtfl_-YWvu0C&oi=fnd&pg=PA3&dq=Handbook+of+Health+Psychology+and+Aging&ots=Maz98sDFqo&sig=w7Z-0HRogOUexZ8upMbVmLGWhfQ#v=onepage&q&f=false
- Almeida, D.; & Kessler, R. (1998) Everyday Stressors and Gender Differences in Daily Stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 670–680. doi: 10.1037/0022-3514.75.3.670
- AnderssonArntén, A., Jansson, B. & Archer, T. (2008). Influence on affective personality type and gender upon coping behavior, mood, and stress. *Journal of Individual Differences Research*, 6, 139-168. Recuperado de <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=3&hid=11&sid=b0a325bfed074b338a639ac502201f9b%40sessionmgr11&bdata=Jmxhbm9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=psyh&AN=2008-13852-001>.
- Barrera, M. (2000) Social Support Research in Community Psychology. En: J. Rappaport y E. Seidman (Eds.) *Handbook of Community Psychology*. Nueva York: Kluwer Academy / Plenum Publishers
- Barrera, M. & Ainlay, S. (1983) Structure of Social Support: A Conceptual and Empirical Analysis. *Journal of Community Psychology*, 2, 133-143. doi: **¡Error! Referencia de hipervínculo no válida.**
- Baum, A. & Gruenberg, N. (1991) Gender, Stress, and Health. *Health Psychology*, 10, 80-85. doi: 10.1037/0278-6133.10.2.80
- Belsky, J. & Pluess, M. (2009). Beyond Diathesis Stress: Differential Susceptibility to Environmental Influences. *Psychological Bulletin*, 135 (6), 885-908. doi:10.1037/a0017376
- Bolger, N. (1990). Coping as a personality process: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 525-537. doi:10.1037/00223514.59.3.525
- Brissette, I.; Scheier M.; & Carver, C (2002) The Role of Optimism in Social Network Development, Coping, and Psychological Adjustment During a Life Transition. *Journal*

- of Personality and Social Psychology*, 82, (1), 102-111. doi: 10.1037//0022-3514.82.1.102
- Calvete, E. & Connor-Smith, J. (2006) Perceived social support, coping, and symptoms of distress in American and Spanish students. *Anxiety, Stress, and Coping*, 19, (1), 47-65. doi: 10.1080/10615800500472963
- Carver, C. & Connor-Smith, J. (2010). Personality and Coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704. doi: 10.1146/annurev.psych.093008.100352
- Carver, C. & Scheier, M. (1994). Situational Coping and Coping Dispositions in a Stressful Transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66 (1), 184-195. doi: 10.1037/0022-3514.66.1.184
- Instituto Nacional de Estadística e Informática – INEI (2007) *Censo Nacional 2007: XI de Población y VI de Vivienda*. Recuperado de: <http://censos.inei.gob.pe/Censos2007/IndDem/>
- Chida, Y. & Hamer, M. (2008) Chronic Psychosocial Factors and Acute Physiological Responses to Laboratory-Induced Stress in Healthy Populations: A Quantitative Review of 30 Years of Investigations. *Psychological Bulletin*, 134, 829-885. doi: 10.1037/a0013342
- Compas, B., Connor-Smith, J., Saltzman, H., Thomsen, A. & Wadsworth, M. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127, 87-127. doi: 10.1037//0033-2909.127.1.87
- Connor-Smith, J. & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 1080-1107. doi: 10.1037/0022-3514.93.6.1080.
- Coyne, J. & Gottlieb, B. (1996) The Mismeasure of Coping by Checklist. *Journal of Personality*, 64, (4), 959-991. doi: 10.1111/j.1467-6494.1996.tb00950.x
- Dallman, M.; & Hellhammer, D. (2011) Regulation of the Hypothalamo-Pituitary-Adrenal Axis, Chronic Stress, and Energy: The Role of Brain Networks. En: R. Contrada & A. Baum (Ed.) *The Handbook of Stress Science: Biology, Psychology, and Health* (pp. 11-36). New York: Springer Publishing Company, LLC.
- Davis, M.; Zautra, A.; Johnson, L.; Murray, A.; & Okvat, H. (2007) Regulation and Resilience among Older Adults. En: C. Aldwyn, C. Park y A. Spiro (Eds) *Handbook of Health Psychology and Aging*. Nueva York: The Guilford Press. Recuperado de http://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=xtfl_-

YWvu0C&oi=fnd&pg=PA3&dq=Handbook+of+Health+Psychology+and+Aging&ots=Maz98sDFqo&sig=w7Z-0HRogOUexZ8upMbVmLGWhfQ#v=onepage&q&f=true

- DeLongis, A. & Holtzman, S. (2005) Coping in Context: The Role of Stress, Social Support, and Personality in Coping. *Journal of Personality*, 73, (6), 2-23 doi: 10.1111/j.1467-6494.2005.00361.x
- Diehl, M.; Coyle, N.; & Labouvie-Vief, G. (1996) Age and sex differences in Strategies of Coping and Defense Across the Life Span. *Psychology and Aging*, 11 (1), 127-139. doi: 10.1037//0882-7974.11.1.127
- Dougall, A. L. & Baum, A. (2003) Stress, Coping, and Immune Function. En: M. Gallagher, R. Nelson, I. Weiner (Eds), *Handbook of psychology* (Vol. 3, pp. 441-455). Nueva York: Wiley
- Eisenberg, N., Fabes, R., & Guthrie, I. (1997). Coping with stress: the roles of regulation and development. En Wolchik, S. y Sandler, I. (Eds.) *Handbook of children's coping: linking theory and intervention* (pp. 41-70). Nueva York: Plenum Press.
- Ellis, B. & Boyce, T. (2008) Biological Sensitivity to Context. *Current Directions in Psychological Science*, 17 (3), 183-187. doi: 10.1111/j.1467-8721.2008.00571
- Ellison, C.; Boardman, J.; Williams, D.; & Jackson, J. (2001) Religious Involvement, Stress and Mental Health: Findings from the 1995 Detroit Area Study. *Social Forces*, 80 (1), 215-249 doi: 10.1353/sof.2001.0063.
- Folkman, S. & Lazarus, R. (1980) An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community. *Journal of Health and Social Behavior*, 2 (3), 219 – 239. Recuperado de <http://www.jstor.org/stable/pdfplus/2136617.pdf?acceptTC=true>
- Folkman, S.; Lazarus, R.; Pimley, S.; & Novacek, J. (1987) *Age Differences in Stress and Coping Processes*. *Psychology and Aging*, 2 (2) 171 – 184 doi: 10.1037/0882-7974.2.2.171
- Ganzel, B., Morris, P. & Wethington, E. (2010). Allostasis and the human brain: Integrating models of stress from the social and life sciences. *Psychological Review*, 117, 134-174. doi: 10.1037/a0017773
- Graham, S.; Furr, S.; Flowers, C.; & Burke, M. T. (2001) Religion and Spirituality in coping with Stress. *Counseling & Values*, 46 (1), 2-13. Recuperado de: <http://proquest.umi.com/pqdlink?did=84505010&sid=2&Fmt=4&clientId=63890&RQT=309&VName=PQD>

- Gruen, R.; Folkman, S. & Lazarus, R. (1988) Centrality and Individual Differences in the Meaning of Daily Hassles. *Journal of Personality*, 56, 743 – 762. doi: 10.1111/j.1467-6494.1988.tb00475.x
- Gunnar, M. & Quevedo, K. (2007) The neurobiology of stress and development. *Annual Review of Psychology*, 58, 145-173. doi:10.1146/annurev.psych.58.110405.085605
- Hamilton, J.; Agarwal, M.; Carter, K. & Crandell, J. (2011) Coping Profiles Common to Older African American Cancer Survivors: Relationship with Quality of Life. *Journal of Pain and Symptom Management*, 41 (1). 79 – 92. doi: 10.1016/j.jpainsymman.2010.04.013
- Henry, D.; Tolan, P. & Gorman-Smith, D. (2005) Cluster Analysis in Family Psychology Research. *Journal of Family Psychology*, 19 (1), 121 – 132. doi:10.1037/0893-3200.19.1.121
- Herman, J. & Cullinan, W. (1997) Neurocircuitry of Stress: central control of the hypothalamo-pituitary-adrenocortical axis. *Trends Neuroscience*, 20 (2), 78-84. Recuperado de **¡Error! Referencia de hipervínculo no válida.**
- Hill, P.; & Pargament, K. (2003) Advances in the Conceptualization and Measurement of Religion and Spirituality, Implications for Physical and Mental Health Research. *American Psychologist*, 58 (1), 64–74. doi: 10.1037/0003-066.X.58.1.64
- Hobfoll, S.; Johnson, R.; Ennis, N.; & Jackson, A. (2003) Resource Loss, Resource Gain and Emotional Outcomes Among inner City Women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 632–643. doi: 10.1037/0022-3514.84.3.632
- Hood, R.; Spilka, B.; Hunsberger, B.; & Gorsuch, R. (1996) *The psychology of religion: an empirical approach* (3ra ed.) Nueva York: The Guilford Press
- Instituto Cuánto (2011) *Anuario Estadístico: Perú en números 2011, Estadísticas del Progreso*. Lima: Instituto Cuánto.
- James, G. & Brown, D. (1997) The Biological Stress Response and Lifestyle: Catecholamines and Blood Pressure. *Annual Review of Anthropology*, 26, 313-335. doi: 10.1146/annurev.anthro.26.1.313
- Kenlder, K.; Thornton, L.; & Prescott, C. (2001) Gender Differences in the Rates of Exposure to Stressful Life Events and Sensitivity to their Depressogenic Effects. *American Journal of Psychiatry*. 158, 587-593
- Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. (2001). *Handbook of religion and health*. Nueva York: Oxford University Press. Recuperado de:

- http://books.google.com.pe/books?id=h8F3OmbImH4C&printsec=frontcover&dq=Handbook+of+religion+and+health&hl=es&ei=gPsUTrTAB8HJgQeJgJH-BA&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CCgQ6AEwAA#v=onepage&q&f=false
- Krohne, H. W. (1996) Individual Differences in Coping. En: M. Zeidner y N. Endler (Eds.) *Handbook of Coping, Theory, Research, Applications*. Nueva York: John Wiley & Sons Inc
- Lawler, K., & Younger, J. (2002) Theobiology: An Analysis of Spirituality, Cardiovascular Responses, Stress, Mood and Physical Health. *Journal of Religion and Health*, 41 (4), 347 – 362. doi: 10.1023/A:1021126510680
- Lazarus, R. (1990) Theory-Based Stress Measurement. *Psychological Inquiry*, 1 (1) , 3-13. Recuperado de <http://www.jstor.org/stable/pdfplus/1449700.pdf>
- Lazarus, R. (1993) Coping Theory and Research: Past, Present and Future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234 – 247. doi: 10.1.1.115.9665
- Lazarus, R. (2006) *Stress and emotion: a new synthesis*. Nueva York: Springer Publishing Company. Recuperado de: http://books.google.com.pe/books?id=mATTP46QIp4C&printsec=frontcover&dq=Stress+and+emotion:+a+new+synthesis&hl=es&ei=GR4VTr_NHcXegQeV4NUa&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CCwQ6AEwAA#v=onepage&q&f=false
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Nueva York: Springer Publishing Company. Recuperado de: http://books.google.com.pe/books?id=i-ySQQuUpr8C&printsec=frontcover&dq=Stress,+appraisal+and+coping&hl=es&ei=XB4VTrb6DofTgQe53cEG&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CCsQ6AEwAA#
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986) *Estrés y procesos cognitivos [Stress, appraisal and coping]*. (Trad. M. Zaplana & M. Valdés) Barcelona: Ediciones Martínez Roca, S. A. (Trabajo original publicado en 1984)
- Lee, E. & Brennan, M. (2006) Stress Constellation and Coping Styles of Older Adults with Age Related Visual Impairment. *Health & Social Work*, 31 (4), 289 – 298. doi: 0360-7283/0
- Liston, C.; McEwen, B. S. & Casey, B. J. (2008) Psychosocial stress reversibly disrupts prefrontal processing and attentional control. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 106 (3), 912-917. doi: 10.1073/pnas.0807041106

- McEwen, B. S. (2000) The neurobiology of stress: from serendipity to clinical relevance. *BrainResearch*, 886, 172-189. Recuperado de <http://psych.colorado.edu/~munakata/csh/mcewen.pdf>
- McIntyre, K., Korn, J. & Matsuo, H. (2008). Sweating the small stuff: how different types of hassles result in the experience of stress. *Journal of stress and health*, 24, 383-392. doi:10.1002/smi.1190
- MikkelsenRamella, F. (2009) *Satisfacción con la Vida y Estrategias de Afrontamiento en un grupo de Adolescentes Universitarios de Lima Metropolitana*. Facultad de Letras y Ciencias Humanas, Pontificia Universidad Católica del Perú
- Moons, W., Eisenberg, N. & Taylor, S. (2010) Anger and fear responses to stress have different biological profiles. *Brain, Behavior, and Immunity*, 24, 215-219. doi: 10.1016/j.bbi.2009.08.009
- Moos, R. H. & Holohan, C. (2003) Dispositional and Contextual Perspectives on Coping: Toward and Integrative Framework. *Journal of Clinical Psychology*, 59 (12), 1387 – 1403. doi: 10.1002/jclp.10229
- Nakano, V. (2010) *Estresores de vida, efectos y afrontamiento en un movimiento católico de Lima Metropolitana*. Manuscrito inédito. Facultad de Letras y Ciencias Humanas, Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Pargament, K., Ano, G. & Wachholtz, A. (2005). The religious dimension of coping: Advances in theory, research, and practice. En: Paloutzian, R. y Park, C. (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 479-495). Nueva York: The Guilford Press.
- Pargament, K., Koenig, H. & Perez, L. (2000). The many methods of religious coping: development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56, 519-543. doi: 10.1002/(SICI)1097-4679(200004)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1
- Park, C. (2005). Religion as a meaning-making framework in coping with life stress. *Journal of Social Issues*, 61, 707-729. doi: 10.1111/j.1540-4560.2005.00425.x
- Pillow, D., Zautra, A. & Sandler, I. (1996). Major life events and minor stressors: Identifying mediational links in the stress process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 381-394. doi: 10.1037/0022-3514.70.2.381
- Rooszendaal, B. (2000) Glucocorticoids and the regulation of memory consolidation. *Psychoneuroendocrinology*, 25 (3), 213-238. doi: 10.1016/S0306-4530(99)00058-X

- Rosmarin, D., Krumei, E. & Andersson, G. (2009). Religion as a predictor of psychological distress in two religious communities. *Cognitive Behaviour Therapy*, 38, 54-64. doi: 10.1080/16506070802477222
- Sandler I., Braver S. & Gensheiner L. (2000) Stress: Theory, Research, and Action. En: Rappaport, J. y Seidman, E. (Eds.) *Handbook of Community Psychology* (pp. 187-213). New York: Plenum Publishers
- Sapolsky, R. (2007) Stress, Stress-Related Disease and Emotional Regulation. En: J. Gross (Ed.) *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 606-615). New York: The Guilford Press.
Recuperado de
http://books.google.com.pe/books?id=cQjx7BARaqQC&pg=PA606&dq=emotion+regulation+stress&hl=es&ei=xQUNTrzXNsW_gQffzYX9Bg&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=2&ved=0CC4Q6AEwAQ#v=onepage&q=emotion%20regulation%20stress&f=true
- Serido, J.; Almeida, D. & Wethington, E. (2004) Chronic Stressors and Daily Hassles: Unique and Interactive Relationships with Psychological Distress. *Journal of Health and Social Behavior*, 45, 17-33. doi:10.1177/002214650404500102
- Schwarzer, R. & Shulz, U. (2003). Stressful life events. En: A. Nezu; C. Nezu; P. Geller, I. Weiner (Eds.) *Handbook of psychology* (Vol. 9, pp. 27-48). Nueva York: Wiley
- Skinner, E.; Edge, K.; Altman, J. & Sherwood, H. (2003) Searching for the Structure of Coping: A Review and Critique of Category Systems for Classifying Ways of Coping. *Psychological Bulletins*, 129 (2), 216-269. doi:10.1037/0033-2909.129.2.216
- Skinner, E. & Zimmer-Gembeck, M. (2007). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, 58, 119-144. doi:10.1146/annurev.psych.58.110405.085705
- Smith, T.; McCullough, M.; & Poll, J. (2003) Religiousness and Depression: Evidence for a Main Effect and the Moderating Influence of Stressful Life Events. *Psychological Bulletin* 129 (4), 614 – 636 doi: 10.1037/0033-2909.129.4.614
- Spilka, B.; Hood, R.; Hunsberger, B. & Gorsuch, R. (2003) *The psychology of religion: an empirical approach* (3ra ed). Nueva York: The Guilford Press
- Steele, R.; Cushing, C.; Bender, J.; & Richards, M. (2007) Profiles and Correlates of Children's Self-Reported Coping Strategies Using Cluster Analytic Approach. *Journal of Child & Family Studies*, 17, 140 – 153. doi: 10.1007/s10826-007-9153-2
- Stowell, J.; McGuire, L.; Robles, T.; Glaser, R. & Kiecolt-Glaser, J. (2003) Psychoneuroimmunology. En: A. Nezu; C. Nezu; P. Geller, I. Weiner (Eds.), *Handbook of psychology* (Vol. 9, pp. 75-95). Nueva York: Wiley

- Talge, N.; Donzella, B.; & Gunnar, M. (2008) Fearful Temperament and Stress Reactivity Among Preschool-Aged Children. *Infant and Child Development*, 17, 427 – 445. doi: 10.1002/icd.585
- Tamres, L.; Janicki, D.; & Helgeson, V. (2002) Sex Differences in Coping Behavior: A Meta-Analytic Review and an Examination of Relative Coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6 (1), 2-30. doi: 10.1080/13607860802626223
- Thoits, P. (1995) Stress, Coping, and Social Support Processes: Where Are We? What Next? *Journal of Health and Social Behavior*, número extra, 53-79
- Torrejón Salmón, C. (2011) *Ansiedad y Afrontamiento en Universitarios Migrantes*. Facultad de Letras y Ciencias Humanas, Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Trouillet, R.; Gana, K.; Lourel, M.; Fort, I. (2009) Predictive value of age for coping: the role of self efficacy, social support satisfaction and perceived stress. *Aging & Mental Health*, 13 (3), 357-366
- Turk, S. & Carstensen, L. (2007) Emotion Regulation and Aging. En: J. Gross (Ed.) *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 307-327) Nueva York: The Guilford Press.
Recuperado de
http://books.google.com.pe/books?id=cQjx7BARaqQC&pg=PA606&dq=emotion+regulation+stress&hl=es&ei=xQUNTrzXNsW_gQffzYX9Bg&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=2&ved=0CC4Q6AEwAQ#v=onepage&q=emotion%20regulation%20stress&f=true

Anexo A

Cuadros demográficos

Estado civil

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Soltero	35	25.7	25.7	25.7
Soltero con pareja	8	5.9	5.9	31.6
Casado	82	60.3	60.3	91.9
Divorciado	5	3.7	3.7	95.6
Viudo	6	4.4	4.4	100.0
Total	136	100.0	100.0	

Presencia de Hijos

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No tiene hijos	51	37.5	37.5	37.5
Tiene hijos	85	62.5	62.5	100.0
Total	136	100.0	100.0	

Grado de Instrucción

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Hasta secundaria incompleta	6	4.4	4.4	4.4
Secundaria completa	12	8.8	8.8	13.2
Formación técnica incompleta	2	1.5	1.5	14.7
Formación técnica completa	16	11.8	11.8	26.5
Formación universitaria incompleta	21	15.4	15.4	41.9
Formación universitaria completa	38	27.9	27.9	69.9
Estudios superiores (Maestría, post-grado)	41	30.1	30.1	100.0
Total	136	100.0	100.0	

Ocupación

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Ama de casa	25	18.4	18.4	18.4
Trabajo remunerado	71	52.2	52.2	70.6
Estudiante	27	19.9	19.9	90.4
Jubilado	13	9.6	9.6	100.0
Total	136	100.0	100.0	

Si alguna vez lo necesitara ¿Cree que podría recibir consejos de su entorno?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No	0	0	0	0
Sí	136	100.0	100.0	100.0
Total	136	100.0	100.0	

¿Cree que los consejos le ayudarían?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No me ayudaría	0	0	0	0
Me ayudaría poco	8	5.9	5.9	5.9
Me ayudarían	72	52.9	52.9	58.8
Me ayudarían mucho	56	41.2	41.2	100.0
Total	136	100.0	100.0	

Si alguna vez lo necesitara ¿Cree que podría recibir soporte emocional (escucha, cuidado, comprensión) de su entorno?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No	3	2.2	2.2	2.2
Sí	133	97.8	97.8	100.0
Total	136	100.0	100.0	

¿Cree que el soporte emocional le ayudaría?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No me ayudaría	1	.7	.7	.7
Me ayudaría poco	6	4.4	4.4	5.1
Me ayudarían	74	54.4	54.4	59.6
Me ayudarían mucho	55	40.4	40.4	100.0
Total	136	100.0	100.0	

Si alguna vez lo necesitara ¿Cree que podría obtener relaciones interpersonales positivas (diversión, tiempo de descanso) de su entorno?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No	2	1.5	1.5	1.5
Sí	134	98.5	98.5	100.0
Total	136	100.0	100.0	

¿Cree que las relaciones interpersonales positivas le ayudarían?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No me ayudaría	1	.7	.7	.7
Me ayudaría poco	1	.7	.7	1.5
Me ayudarían	87	64.0	64.0	65.4
Me ayudarían mucho	47	34.6	34.6	100.0
Total	136	100.0	100.0	

Si alguna vez lo necesitara ¿Cree que podría obtener ayuda material y asistencia física de su entorno?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No	9	6.6	6.6	6.6
Sí	127	93.4	93.4	100.0
Total	136	100.0	100.0	

¿Cree que la ayuda material y asistencia física le ayudarían?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No me ayudaría	5	3.7	3.7	3.7
Me ayudaría poco	14	10.3	10.3	14.0
Me ayudarían	88	64.7	64.7	78.7
Me ayudarían mucho	29	21.3	21.3	100.0
Total	136	100.0	100.0	

Práctica religiosa

	Media	Mediana	DE
Aproximadamente ¿Hace cuánto pertenece al movimiento? (número de meses)	111.29	108.00	84.67
Aproximadamente ¿Cuántas veces asiste a misa durante el mes? (número de veces por mes)	6.60	4.00	5.40
Aproximadamente ¿Cuántas veces asiste a las reuniones de la agrupación durante el mes? (número de veces por mes)	4.00	4.00	1.43
Aproximadamente ¿Cuántas veces reza usted durante la semana? (número de veces por semana)	9.22	7.00	6.73

¿Qué tan cercano se siente de Dios?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nada cercano	1	0.7	0.7	0.7
Poco cercano	9	6.6	6.6	7.4
Cercano	70	51.5	51.5	58.8
Muy cercano	56	41.2	41.2	100.0
Total	136	100.0	100.0	

¿Qué tan religioso se considera?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nada religioso	0	0	0	0
Poco religioso	4	2.9	2.9	2.9
Religioso	100	73.5	73.5	76.5
Muy religioso	32	23.5	23.5	100.0
Total	136	100.0	100.0	

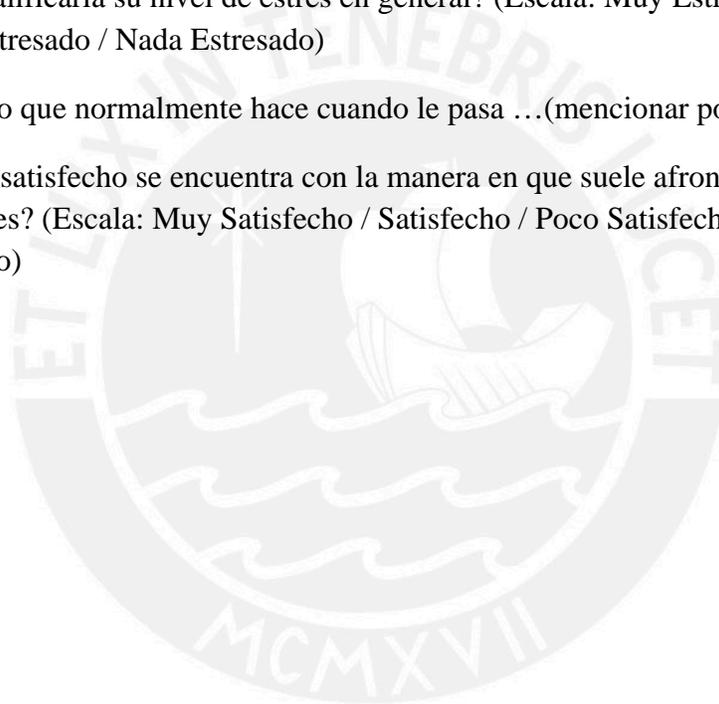
Anexo B

Guía de entrevista para investigación cualitativa sobre estrés y afrontamiento

Introducción a las preguntas:

Ahora, me gustaría hablar acerca de las cosas que nos estresan.

1. En general, ¿qué cosas le estresan en su vida?
2. ¿Cómo lo afecta cuando le sucede ...(mencionar por cada estresor)?
3. ¿Cómo calificaría su nivel de estrés en general? (Escala: Muy Estresado / Estresado / Poco Estresado / Nada Estresado)
4. ¿Qué es lo que normalmente hace cuando le pasa ...(mencionar por cada estresor)?
5. ¿Qué tan satisfecho se encuentra con la manera en que suele afrontar las situaciones? (Escala: Muy Satisfecho / Satisfecho / Poco Satisfecho / Nada Satisfecho)



Anexo C

Resultados del análisis de contenido

Pregunta	Categorías de respuesta	Frecuencia
En general, ¿qué cosas le estresan en su vida?	Tardar en llegar a mi destino	7
	Quedarme estancado en el tráfico	7
	Falta de tiempo para cumplir con mis responsabilidades	6
	La bulla del tránsito	5
	Tener que interactuar con gente que es muy demandante	4
	Discusiones con mi pareja	4
	Alta carga de trabajo	4
	Quedarme hasta tarde en la oficina	4
	Falta de tiempo para los estudios (equilibrar estudio con trabajo)	3
	bulla de afuera cuando estoy en mi casa	3
	Realizar un actividad laboral (/académica) que no me gusta	3
	Pensar que puedo enfermarme	3
	Incertidumbre en relación al futuro de mis hijos	3
	Estar en constante actividad por bastante tiempo	3
	Problemas de salud de mis familiares	3
	Ver a personas que no son caritativos con los más necesitados	3
	No poder pasar tiempo con mi familia	3
	Actitud de indiferencia ante los problemas que afronta la sociedad	2
	Falta de tiempo para dedicarlo a mis hijos	2
	Llevarme el exceso de trabajo a casa	2
	Falta de recursos económicos	2
	Tener menos tiempo para dedicarlo a mis amigos	2
	gastos económicos del hogar	2
	Problemas económicos de mis hijos	2
	Problemas maritales de mis hijos	2
	Trabajar con gente que es irresponsable	2
	No poder encontrar la ropa que quiero usar	2
Quedarme más horas en la oficina por el exceso de trabajo	2	
Conciliar con otra persona para llegar a un acuerdo	2	
¿Qué es lo que normalmente hace cuando le pasa ... (mencionar por cada estresor)?	Rezo para pedirle ayuda a dios	18
	Converso de manera asertiva con la persona donde se centra el problema	18
	Rezo para tranquilizarme	12
	Me distraigo escuchando música	9
	Evito aquello que me fastidia	9
	Utilizo mi tiempo libre para hacer aquello que no he podido realizar antes	7
Entiendo que no puedo hacer nada más ante el problema	6	

Me calmo respirando hondo	6
Libero tiempo de mis otras actividades para poder contar con más tiempo	6
Me distraigo viendo televisión	6
Voy a rezar a la iglesia	5
Me doy un baño	5
Continúo haciendo aquello que me genera fastidio	5
Avanzo con anticipación aquello que sé que tengo pendiente	5
Utilizo el tiempo libre que tengo para resolver el problema	5
Leo algún libro de contenido religioso (la biblia, libro de oración, catecismo)	5
Hago un listado de los pendientes que tengo por hacer	4
Me distraigo leyendo algún libro de mi interés (novelas u otros)	4
Me distraigo navegando en internet	3
ayudo económicamente a mis familiares	3
Voy al doctor	3
Busco asesoría de una persona que tiene conocimiento sobre el problema	3
Salgo a tomar aire	3
Pienso que el problema va a tener una solución satisfactoria	3
Pienso en el problema como una situación de la que puedo aprender	3
Ahorro una suma de dinero	3
Duermo para recobrar energías	3
Converso con alguien sobre mi problema	3
Aviso mi posible retraso	3
Ignoro aquello que me genera fastidio	3
Grito cuando estoy solo	3
Engrío a la persona donde se centra mi preocupación	2
Utilizo mi tiempo libre para hacer aquello que luego no podré realizar	2
Trato de no distraerme hasta terminar aquello que tengo pendiente	2
Destino un monto fijo para solucionar el problema	2
Participo en grupos de ayuda social	2
Reacciono de manera hostil frente la persona donde se centra el problema	2
Me distraigo comiendo	2
Pienso en los pendientes que tengo por hacer	2
Le hago un seguimiento al trabajo de la persona donde se centra el problema	2
Me distraigo conversando con otra persona	2
Rezo acompañado	2
Veó televisión con mi familia	2

Anexo D

Presentación de la Escala de Estresores de Vida y Afrontamiento

Encuesta de estresores de vida

Lo que esta encuesta busca es conocer su opinión respecto a distintos desafíos que se le han podido presentar en su vida. No hay respuestas correctas o incorrectas ya que se trata de conocer su opinión, por favor procure contestar con la mayor sinceridad.

Esta encuesta es anónima, por lo que no es necesario que nos dé su nombre. Toda información recogida será tratada de manera confidencial y solo el equipo de investigación tendrá acceso a las encuestas. Asimismo, los datos serán analizados en conjunto y nunca de forma individual.

Si en algún momento lo considera necesario, tiene la libertad de abandonar la encuesta.

A continuación se le presentarán algunas preguntas y debajo de cada una encontrará una serie de respuestas; para cada respuesta usted deberá marcar el número que represente la alternativa que lo refleja mejor. Por ejemplo, ante la pregunta:

¿Qué programas de televisión suele ver?

	No lo veo	Lo veo poco	Lo veo	Lo veo casi siempre / siempre
Programas deportivos	1	2	3	4
Programas políticos	1	2	3	4
Noticieros informativos	1	2	3	4
Telenovelas	1	2	3	4

Usted deberá marcar con una X o círculo aquel número correspondiente a la alternativa que considere más representativa en su caso. Recuerde que por cada respuesta usted deberá marcar solo una opción.

Se le presentaran tres grandes secciones, cada una con una gran pregunta ubicada en la parte superior de cada hoja:

A. En general, ¿qué tanto le suceden las siguientes situaciones?

B. En general, en relación a las situaciones que le ocurren según indicó en la sección A, ¿qué tan frecuente le suceden los siguientes efectos?

C. En general ¿qué es lo que hace cuando le suceden las situaciones que señaló en la sección A?

Conteste a todos los enunciados de cada una de las tres secciones y asegúrese que sus respuestas estén marcadas en el lugar correcto. En caso de error, tache el número y dibuje un círculo sobre la respuesta correcta. Una vez terminado el cuestionario procure verificar que no ha dejado ninguna respuesta en blanco.

En caso tenga preguntas, no dude en comunicárselas a la persona encargada de aplicar los cuestionarios.

¡Muchas gracias por su colaboración!

Anexo E

Secciones de la escala de Estresores de vida y Afrontamiento

Sección A:					
En general ¿qué tanto le suceden las siguientes situaciones?					
		No me sucede	Me sucede poco	Me sucede	Me sucede casi siempre / siempre
1	Tener discusiones con mi pareja	1	2	3	4
2	Pensar que puedo enfermarme	1	2	3	4
3	Recibir información sobre los problemas de salud de mis familiares	1	2	3	4
4	Contar con muy poco tiempo para pasarlo con mi familia	1	2	3	4
5	Contar con muy poco tiempo para dedicarlo a mis hijos	1	2	3	4
6	Ver que mis hijos están teniendo problemas maritales	1	2	3	4
7	Ver que mis hijos están teniendo problemas económicos	1	2	3	4
8	Sentir incertidumbre con respecto al futuro de mis hijos	1	2	3	4
9	Contar con una alta carga de trabajos	1	2	3	4
10	Estar en actividad durante todo el día	1	2	3	4
11	Llevarme el exceso de trabajo a la casa	1	2	3	4
12	Quedarme más horas del horario establecido en la oficina	1	2	3	4
13	Quedarme hasta muy tarde en la oficina	1	2	3	4
14	Tener que cumplir con responsabilidades que no me gusta hacer	1	2	3	4
15	Trabajar con gente incumplida	1	2	3	4
16	Interactuar con gente con mal carácter	1	2	3	4
17	Conciliar con otra persona para llegar a un acuerdo	1	2	3	4
18	El que me falte tiempo para cumplir con mis responsabilidades	1	2	3	4
19	El que me falte tiempo para mis estudios	1	2	3	4
20	Contar con menos tiempo para dedicarlo a mis amigos	1	2	3	4
21	El que me falten recursos económicos para emprender nuevos proyectos	1	2	3	4
22	Hacer cuadrar las cuentas para los gastos económicos del hogar	1	2	3	4
23	No encontrar la ropa que quiero usar	1	2	3	4
24	Estar expuesto a la bulla de afuera cuando estoy en mi casa	1	2	3	4
25	Estar expuesto a la bulla de las bocinas cuando estoy en el tráfico	1	2	3	4
26	Quedarme estancado en el tráfico	1	2	3	4
27	Tardar mucho tiempo en llegar a mi destino	1	2	3	4
28	Ver personas que no son caritativas con los más necesitados	1	2	3	4
29	Ver personas indiferentes ante los problemas que afronta la sociedad	1	2	3	4
30 ¿Cómo calificaría su nivel de estrés en general?					
	Nada estresado	Poco estresado	Estresado	Muy estresado	

Sección C:					
En general, ¿qué es lo que hace cuando le suceden las situaciones señaladas en la <u>sección A</u>?					
		No suelo hacerlo	Lo hago pocas veces	Lo hago a veces	Lo hago casi siempre /siempre
68	Me distraigo escuchando música	1	2	3	4
69	Me distraigo viendo televisión	1	2	3	4
70	Me distraigo leyendo algún libro de mi interés (novelas u otros)	1	2	3	4
71	Me distraigo navegando en internet	1	2	3	4
72	Me distraigo comiendo	1	2	3	4
73	Me distraigo conversando con otra persona	1	2	3	4
74	Comparto mi tiempo libre con mi familia	1	2	3	4
75	Duermo para recuperar energías	1	2	3	4
76	Me doy un baño	1	2	3	4
77	Me calmo respirando hondo	1	2	3	4
78	Salgo a tomar aire	1	2	3	4
79	Converso de manera asertiva con la persona donde se centra la situación	1	2	3	4
80	Converso con alguien sobre la situación que me preocupa	1	2	3	4
81	Ayudo a la persona por la que estoy preocupado	1	2	3	4
82	Consiento a la persona donde se centra mi preocupación	1	2	3	4
83	Informo sobre la situación a aquellos que puedan verse involucrados	1	2	3	4
84	Rezo para pedirle ayuda a Dios	1	2	3	4
85	Rezo para tranquilizarme	1	2	3	4
86	Rezo acompañado de alguien cercano	1	2	3	4
87	Voy a rezar a la iglesia	1	2	3	4
88	Leo algún libro de contenido religioso (la Biblia, libro de oración, catecismo)	1	2	3	4
89	Busco los servicios de un profesional calificado en el tema que me preocupa	1	2	3	4
Continúa 					

Sección C:					
En general, ¿qué es lo que hace cuando le suceden las situaciones señaladas en la <u>sección A</u>?					
		No suelo hacerlo	Lo hago pocas veces	Lo hago a veces	Lo hago casi siempre /siempre
90	Busco asesoría de una persona que maneja mayor conocimiento sobre lo que me preocupa	1	2	3	4
91	Evito aquello que me esta fastidiando	1	2	3	4
92	Ignoro aquello que me genera fastidio	1	2	3	4
93	Libero tiempo de mis otras actividades para dedicarlo a la situación	1	2	3	4
94	Utilizo el tiempo libre que tengo para resolver la situación	1	2	3	4
95	Avanzo con anticipación lo que esté pendiente	1	2	3	4
96	Pienso en los pendientes que tengo por hacer	1	2	3	4
97	Hago un listado de los pendientes que tengo por hacer	1	2	3	4
98	Busco no distraerme hasta solucionar la situación	1	2	3	4
99	Continúo haciendo aquello que me genera fastidio por ser mi responsabilidad	1	2	3	4
100	Le hago un seguimiento a la situación que me preocupa	1	2	3	4
101	Alivio la situación haciendo lo que otras personas no hacen	1	2	3	4
102	Utilizo mi tiempo libre para hacer aquello que no podre realizar después debido a la situación	1	2	3	4
103	Utilizo mi tiempo libre para hacer aquello que no he podido realizar antes debido a la situación	1	2	3	4
104	Entiendo que no puedo hacer nada más ante la situación	1	2	3	4
105	Pienso que la situación va a tener una solución satisfactoria	1	2	3	4
106	Pienso en el problema como una situación de la que puedo aprender	1	2	3	4
107	Destino un monto económico fijo para solucionar la situación	1	2	3	4
108	Ahorro dinero	1	2	3	4
109	Grito cuando estoy solo	1	2	3	4
110	Reaciono de manera hostil frente a la persona donde se centra la situación	1	2	3	4
111	¿Qué tan satisfecho se encuentra con la manera en que suele afrontar las situaciones que le estresan?				
	Nada satisfecho	Poco satisfecho	Satisfecho	Muy satisfecho	

121.- Si alguna vez lo necesitara ¿Cree que podría recibir soporte emocional (escucha, cuidado, comprensión) de su entorno?

0.- No 1.- Sí

122.- ¿Cree que el soporte emocional le ayudaría?

No me ayudarían	Me ayudarían poco	Me ayudarían	Me ayudarían mucho
-----------------	-------------------	--------------	--------------------

123.- Si alguna vez lo necesitara ¿Cree que podría obtener relaciones interpersonales positivas (diversión, tiempo de descanso) de su entorno?

0.- No 1.- Sí

124.- ¿Cree que las relaciones interpersonales positivas le ayudarían?

No me ayudarían	Me ayudarían poco	Me ayudarían	Me ayudarían mucho
-----------------	-------------------	--------------	--------------------

125.- Si alguna vez lo necesitara ¿Cree que podría obtener ayuda material y asistencia física de su entorno?

0.- No 1.- Sí

126.- ¿Cree que la ayuda material y asistencia física le ayudarían?

No me ayudarían	Me ayudarían poco	Me ayudarían	Me ayudarían mucho
-----------------	-------------------	--------------	--------------------

127.- Aproximadamente ¿Hace cuánto pertenece al movimiento? (indicar en meses o años)

128.- Aproximadamente ¿Cuántas veces asiste a misa durante el mes? (número de veces por mes)

129.- Aproximadamente ¿Cuántas veces asiste a las reuniones de la agrupación durante el mes? (número de veces por mes)

**130.- Aproximadamente ¿Cuántas veces reza usted durante la semana?
(número de veces por semana)**

131.- ¿Qué tan cercano se siente de Dios?

Nada cercano	Poco cercano	Cercano	Muy cercano
--------------	--------------	---------	-------------

132.- ¿Qué tan religioso se considera?

Nada religioso	Poco religioso	Religioso	Muy religioso
----------------	----------------	-----------	---------------



Anexo G

Características de los ítems de la sección de Estresores de Vida

Variable evaluada	Ítems	Media	DE
Estresores de Vida	Tener discusiones con mi pareja	1.96	.79
	Pensar que puedo enfermarme	1.88	.80
	Recibir información sobre los problemas de salud de mis familiares	2.29	.75
	Contar con muy poco tiempo para pasarlo con mi familia	2.10	.85
	Contar con muy poco tiempo para dedicarlo a mis hijos	1.54	.83
	Ver que mis hijos están teniendo problemas maritales	1.25	.58
	Ver que mis hijos están teniendo problemas económicos	1.37	.68
	Sentir incertidumbre con respecto al futuro de mis hijos	1.81	.93
	Contar con una alta carga de trabajos	2.46	.82
	Estar en actividad durante todo el día	2.99	.82
	Llevarme el exceso de trabajo a la casa	1.71	.81
	Quedarme más horas del horario establecido en la oficina	1.63	.90
	Quedarme hasta muy tarde en la oficina	1.53	.83
	Tener que cumplir con responsabilidades que no me gusta hacer	2.11	.78
	Trabajar con gente incumplida	2.26	.87
	Interactuar con gente con mal carácter	2.31	.78
	Conciliar con otra persona para llegar a un acuerdo	2.38	.83
	El que me falte tiempo para cumplir con mis responsabilidades	2.34	.84
	El que me falte tiempo para mis estudios	2.07	1.01
	Contar con menos tiempo para dedicarlo a mis amigos	2.24	.87
	El que me falten recursos económicos para emprender nuevos proyectos	2.41	.93
	Hacer cuadrar las cuentas para los gastos económicos del hogar	2.14	1.00
	No encontrar la ropa que quiero usar	1.92	.84
	Estar expuesto a la bulla de afuera cuando estoy en mi casa	1.84	.82
	Estar expuesto a la bulla de las bocinas cuando estoy en el tráfico	2.62	.89
	Quedarme estancado en el tráfico	2.64	.88
	Tardar mucho tiempo en llegar a mi destino	2.56	.92
	Ver personas que no son caritativas con los más necesitados	2.81	.74
	Ver personas indiferentes ante los problemas que afronta la sociedad	3.00	.71

Anexo H

Características de los ítems de la sección de Afrontamiento

Variable evaluada	ítems	Media	DE
Afrontamiento	Me distraigo escuchando música	2.71	1.04
	Me distraigo viendo televisión	2.58	1.01
	Me distraigo leyendo algún libro de mi interés (novelas u otros)	2.41	.96
	Me distraigo navegando en internet	2.60	1.05
	Me distraigo comiendo	1.96	.99
	Me distraigo conversando con otra persona	2.67	.97
	Comparto mi tiempo libre con mi familia	3.19	.95
	Duermo para recuperar energías	2.71	1.00
	Me doy un baño	2.51	1.16
	Me calmo respirando hondo	2.34	1.02
	Salgo a tomar aire	2.28	1.02
	Converso de manera asertiva con la persona donde se centra la situación	2.55	.97
	Converso con alguien sobre la situación que me preocupa	2.93	.91
	Ayudo a la persona por la que estoy preocupado	3.26	.80
	Consiento a la persona donde se centra mi preocupación	2.71	1.00
	Informo sobre la situación a aquellos que puedan verse involucrados	2.93	.92
	Rezo para pedirle ayuda a Dios	3.73	.58
	Rezo para tranquilizarme	3.54	.86
	Rezo acompañado de alguien cercano	2.57	1.14
	Voy a rezar a la iglesia	3.10	.99
	Leo algún libro de contenido religioso (la Biblia, libro de oración, catecismo)	2.85	1.10
	Busco los servicios de un profesional calificado en el tema que me preocupa	2.07	1.15
	Busco asesoría de una persona que maneja mayor conocimiento sobre lo que me preocupa	2.49	1.075
	Evito aquello que me está fastidiando	2.57	.96
	Ignoro aquello que me genera fastidio	2.43	.99
	Libero tiempo de mis otras actividades para dedicarlo a la situación	2.40	.95
	Utilizo el tiempo libre que tengo para resolver la situación	2.68	.93
	Avanzo con anticipación lo que esté pendiente	2.90	.90
	Pienso en los pendientes que tengo por hacer	3.17	.87
	Hago un listado de los pendientes que tengo por hacer	2.94	1.05
	Busco no distraerme hasta solucionar la situación	2.78	1.02
	Continúo haciendo aquello que me genera fastidio por ser mi responsabilidad	2.83	1.06
	Le hago un seguimiento a la situación que me preocupa	3.00	.99
Alivio la situación haciendo lo que otras personas no hacen	2.68	1.00	
Utilizo mi tiempo libre para hacer aquello que no podre realizar después debido a la situación	2.78	1.01	

Utilizo mi tiempo libre para hacer aquello que no he podido realizar antes debido a la situación	2.70	.98
Entiendo que no puedo hacer nada más ante la situación	2.42	1.02
Pienso que la situación va a tener una solución satisfactoria	3.18	.79
Pienso en el problema como una situación de la que puedo aprender	3.34	.79
Destino un monto económico fijo para solucionar la situación	2.36	1.08
Ahorro dinero	2.43	1.05
Grito cuando estoy solo	1.24	.62
Reacciono de manera hostil frente a la persona donde se centra la situación	1.65	.83



Anexo I

Matriz de correlaciones de la sección Estresores de Vida

Ítems	Trabajar más del horario establecido	Realizar tareas desagradables	Estar expuesto al tráfico	Tiempo insuficiente para mis actividades	Preocuparme por mis hijos	Problemas de pareja	Personas poco benevolentes	Problemas de salud propia y de familiares	Sobrecarga de obligaciones	Problemas personales de mis hijos	Molestias en el hogar
Quedarme hasta muy tarde en la oficina	.894	.211	.124	.112	.118	.042	.040	.052	-.065	-.025	-.004
Quedarme más horas del horario establecido en la oficina	.893	.076	.097	.132	.107	.062	-.027	.034	.049	-.063	-.099
Llevarme el exceso de trabajo a la casa	.539	.036	-.057	.181	.095	-.150	.088	-.132	.421	-.071	.121
Tener que cumplir con responsabilidades que no me gusta	.056	.698	.166	.235	.066	.038	-.036	.062	-.006	-.293	-.187
Interactuar con gente con mal carácter	.033	.689	.084	.110	-.178	.126	.083	.000	-.046	.145	.159
Trabajar con gente incumplida	.228	.684	.096	.034	.072	-.149	.021	.218	.181	.054	.237
Conciliar con otra persona para llegar a un acuerdo	.124	.520	-.218	-.076	.026	.089	-.026	-.104	.465	.349	.088
Quedarme estancado en el tráfico	.001	.128	.839	-.045	.079	.106	.080	.089	.039	.073	-.026
Estar expuesto a la bulla de las bocinas cuando estoy en el	.128	-.063	.789	.061	-.049	-.021	.034	.227	.085	-.001	.225
Tardar mucho tiempo en llegar a mi destino	.107	.242	.720	.123	.028	.013	.194	-.217	.051	.078	.086
Contar con menos tiempo para dedicarlo a mis amigos	.172	-.027	-.021	.661	-.005	.090	-.131	.115	.384	.081	.068
El que me falte tiempo para mis estudios	.227	.342	.159	.620	-.036	.105	.099	-.159	.091	-.124	-.029
Contar con muy poco tiempo para pasarlo con mi familia	.073	.071	-.019	.612	.503	-.263	.104	-.049	.102	-.040	-.025
El que me falte tiempo para cumplir con mis	.092	.494	.182	.574	-.032	.024	.100	-.116	.022	-.129	.060
El que me falten recursos económicos para emprender	.212	.143	-.145	.493	-.052	.420	.118	.223	-.170	.168	.152
Contar con muy poco tiempo para dedicarlo a mis hijos	.216	-.074	-.031	.131	.800	.147	.058	-.112	.017	.016	-.037
Sentir incertidumbre con respecto al futuro de mis hijos	.083	-.011	.087	-.087	.751	.196	-.097	.203	.092	.158	.089
Tener discusiones con mi pareja	.007	-.012	.120	-.041	.070	.819	.041	-.074	.053	.065	-.104
Hacer cuadrar las cuentas para los gastos económicos del	.005	.089	-.016	.136	.221	.761	-.002	.270	-.042	.003	.166
Ver personas que no son caritativas con los más necesitados	.043	.087	.073	-.047	-.022	.004	.896	.032	-.019	-.084	.022
Ver personas indiferentes ante los problemas que afronta la	.026	-.014	.170	.143	.001	.053	.842	.063	.167	.020	.048
Pensar que puedo enfermarme	-.045	.168	.082	-.099	.123	.069	-.029	.790	-.015	-.085	-.148
Recibir información sobre los problemas de salud de mis	.047	-.071	.043	.066	-.035	.084	.149	.692	.030	.224	.225
Estar en actividad durante todo el día	-.004	.091	.207	.157	.020	-.010	.115	.068	.818	-.061	-.019
Contar con una alta carga de trabajos	.449	-.026	.045	.354	.118	.034	.135	-.089	.455	-.126	.172
Ver que mis hijos están teniendo problemas maritales	-.136	.022	.115	.006	.082	.111	-.047	.038	.001	.820	-.127
Ver que mis hijos están teniendo problemas económicos	-.023	-.011	.074	-.094	.538	-.036	-.074	.208	-.168	.616	.140
Estar expuesto a la bulla de afuera cuando estoy en mi casa	-.018	.047	.281	.017	-.031	-.086	.118	-.020	.067	.086	.831
No encontrar la ropa que quiero usar	-.013	.271	-.048	.104	.174	.220	-.073	.104	.005	-.311	.657
Método de extracción: Análisis de componentes principales.											
Método de rotación: Normalización Varimax con Kaiser.											
La rotación ha convergido en 15 iteraciones											
Varianza explicada: 72,344%											

Anexo J

Matriz de correlaciones de las categorías de Estresores

	Estresores del entorno personal	Estresores del entorno familiar	Estresores del ambiente
Tiempo insuficiente para mis actividades	.806	.084	.142
Trabajar más del horario establecido	.724	.064	-.037
Sobrecarga de obligaciones	.701	-.020	.190
Realizar tareas desagradables	.673	-.005	.339
Problemas personales de mis hijos	-.125	.789	-.068
Preocuparme por mis hijos	.345	.750	-.150
Problemas de pareja	.084	.530	.235
Problemas de salud propia y de familiares	-.136	.478	.443
Estar expuesto al tráfico	.184	.142	.640
Ver personas poco benevolentes	.098	-.120	.625
Molestias en el hogar	.161	.073	.590

Anexo K

Matriz de correlaciones de la sección Afrontamiento

Ítems	Uso eficiente de mis recursos	Acudir a la religión	Resuelvo el problema por mí mismo	Uso eficiente de mi tiempo	Uso eficiente del dinero	Recuperarme del día	Buscar asesoría calificada	Realizo actividades de ocio	Alejarse del estresor	Busco interacciones personales	Reacciones agresivas
Utilizo mi tiempo libre para hacer aquello que no podre realizar después debido a la situación	.853	.043	.032	.065	.170	-.028	.037	.055	-.107	-.018	.049
Utilizo mi tiempo libre para hacer aquello que no he podido realizar antes debido a la situación	.782	.010	.030	.087	.130	.112	.010	.099	-.052	-.094	.156
Continúo haciendo aquello que me genera fastidio por ser mi responsabilidad	.591	.134	.207	.061	-.052	.177	.099	-.073	.017	.180	-.267
Le hago un seguimiento a la situación que me preocupa	.587	.152	.264	.191	.252	.102	.131	-.064	-.098	.173	-.229
Entiendo que no puedo hacer nada más ante la situación	.572	.185	-.011	.079	.139	-.036	.190	.127	.298	.184	-.084
Alivio la situación haciendo lo que otras personas no hacen	.561	.059	.223	.187	-.177	-.031	.008	-.302	-.244	.227	.045
Busco no distraerme hasta solucionar la situación	.496	.208	.030	.375	.116	.176	.021	.071	.167	.224	-.290
Avanzo con anticipación lo que esté pendiente	.478	.294	.026	.306	.204	-.006	.043	.147	.175	.288	-.026
Voy a rezar a la iglesia	.027	.794	-.012	.035	.094	.185	.150	-.058	-.021	.129	-.062
Rezo para tranquilizarme	.141	.765	.161	.197	.018	-.047	.013	.126	-.100	.122	.048
Rezo para pedirle ayuda a Dios	.098	.726	.338	.063	-.030	-.015	.054	.045	-.025	-.103	-.019
Leo algún libro de contenido religioso (la Biblia, libro de oración, catecismo)	.240	.720	.071	-.049	.081	-.027	.156	-.112	-.002	.239	.126
Rezo acompañado de alguien cercano	.015	.704	.055	.139	.026	.095	-.034	.116	.141	.047	-.112
Me distraigo leyendo algun libro de mi interés (novelas u otros)	.220	.373	-.053	-.135	.272	-.124	.246	.355	.228	-.036	.020
Ayudo a la persona por la que estoy preocupado	.082	.315	.714	.066	-.058	.003	.180	.158	.034	-.025	.051
Informo sobre la situación a aquellos que puedan verse involucrados	.101	.227	.648	.209	.088	.008	-.024	.015	.082	-.107	-.077
Converso con alguien sobre la situación que me preocupa	-.019	-.097	.618	.080	.022	.317	.182	.255	.191	.050	.089
Converso de manera asertiva con la persona donde se centra la situación	.147	.037	.575	-.054	.237	.063	.256	-.105	-.165	.078	-.032
Consiento a la persona donde se centra mi preocupación	.239	.176	.514	.080	-.249	.214	-.075	.153	.201	-.096	.142
Libero tiempo de mis otras actividades para dedicarlo a la situación	.269	.144	.192	.617	.032	.260	-.088	.010	.152	-.137	.002
Hago un listado de los pendientes que tengo por hacer	.297	.213	.058	.598	-.039	-.010	.188	-.084	-.016	.155	-.033
Pienso en los pendientes que tengo por hacer	.428	.082	.129	.466	.150	-.058	.188	.032	.152	.182	.043
Ahorro dinero	.163	-.012	-.038	-.106	.763	-.004	.060	.040	.135	-.099	.124
Pienso en el problema como una situación de la que puedo aprender	.230	.121	.242	.299	.578	-.119	.008	.004	-.110	.311	-.109
Pienso que la situación va a tener una solución satisfactoria	.158	.221	.113	.300	.500	-.120	-.013	-.019	-.069	.453	-.069
Destino un monto económico fijo para solucionar la situación	.408	.109	.024	.218	.488	.049	.309	.036	.139	-.065	-.056
Duermo para recuperar energías	.043	.077	.048	.000	-.075	.793	.071	-.049	-.069	.121	-.141
Me doy un baño	.072	.119	.142	.014	-.103	.602	.106	.079	.226	-.182	.191
Salgo a tomar aire	.054	-.076	.059	.454	.084	.568	.188	.052	.110	.116	.303
Utilizo el tiempo libre que tengo para resolver la situación	.255	.083	.263	.418	.309	.490	.037	.063	-.117	-.138	-.021
Busco los servicios de un profesional calificado en el tema que me preocupa	.092	.203	.092	.106	.003	.026	.848	.073	.027	.013	-.011
Busco asesoría de una persona que maneja mayor conocimiento sobre lo que me preocupa	.108	.043	.215	.006	.148	.196	.800	-.059	.045	.003	-.067
Me calmo respirando hondo	.297	.064	.112	.318	-.077	.226	.419	.181	.126	-.020	.311
Me distraigo viendo televisión	-.008	.112	.021	.238	-.046	-.103	.046	.727	-.021	.008	-.048
Me distraigo escuchando música	.103	.135	.083	-.204	.121	.158	-.055	.639	.058	.104	.019
Me distraigo conversando con otra persona	-.017	-.190	.291	-.091	-.043	.301	.023	.539	-.033	-.028	.081
Evito aquello que me esta fastidiando	.048	.036	.125	-.058	.109	-.057	.107	-.057	.840	-.008	.059
Ignoro aquello que me genera fastidio	-.087	-.024	.016	.192	-.019	.070	-.021	.058	.810	.055	.005
Comparto mi tiempo libre con mi familia	.147	.073	.110	.187	-.039	.006	.012	.339	-.085	.654	.007
Me distraigo comiendo	-.045	-.219	.082	.226	-.336	.027	.217	.357	-.134	-.399	.236
Me distraigo navegando en internet	-.117	-.158	.213	.066	.006	-.046	-.023	.109	-.118	-.690	-.011
Grito cuando estoy solo	-.157	.088	-.065	.115	.129	.060	-.124	.080	-.019	.057	.700
Reacciono de manera hostil frente a la persona donde se centra la situación	-.119	-.192	.208	-.246	-.182	.012	.142	-.132	.134	-.121	.588
Método de extracción: Análisis de componentes principales.											
Método de rotación: Normalización Varimax con Kaiser.											
La rotación ha convergido en 13 iteraciones											
Varianza explicada: 63.659%											

Anexo L

Matriz de correlaciones de las categorías de Afrontamiento

Categorías	Ajuste al entorno	Modificación al entorno	Patear tablero
Uso eficiente de mis recursos	.758	.344	-.013
Uso eficiente del dinero	.749	.069	.109
Busco interacciones personales	.728	-.193	-.092
Uso eficiente de mi tiempo	.624	.511	.010
Acudir a la religión	.577	.277	-.019
Recuperarme del día	.106	.737	.052
Resuelvo el problema por mi mismo	.196	.718	.157
Realizo actividades de ocio	-.066	.562	-.132
Buscar asesoría calificada	.267	.557	.251
Alejarse del estresor	.185	-.048	.805
Reacciones agresivas	-.310	.173	.597

Método de extracción: Análisis de componentes principales

Método de rotación: Normalización Varimax con Kaiser

La rotación ha convergido en 5 iteraciones

Varianza explicada: 54.451 %

Anexo M

Pruebas de normalidad de Kolmogorov-Smirnov

Factores	Kolmogorov-Smirnova	Sig.
EsFac01: Trabajar más del horario establecido	.226	.000
EsFac02: Realizar tareas desagradables	.059 ^a	.200
EsFac03: Estar expuesto al tráfico	.085	.018
EsFac04: Tiempo insuficiente para mis actividades	.097	.003
EsFac05: Preocuparme por mis hijos	.176	.000
EsFac06: Problemas de pareja	.161	.000
EsFac07: Ver personas poco benevolentes	.219	.000
EsFac08: Problemas de salud propia y de familiares	.158	.000
EsFac09: Sobrecarga de obligaciones	.085	.018
EsFac10: Problemas personales de mis hijos	.417	.000
EsFac11: Molestias en el hogar	.127	.000
AfrFac01: Uso eficiente de mis recursos	.062 ^a	.200
AfrFac02: Acudir a la religión	.135	.000
AfrFac03: Resuelvo el problema por mi mismo	.070 ^a	.098
AfrFac04: Uso eficiente de mi tiempo	.071 ^a	.090
AfrFac05: Uso eficiente del dinero	.052 ^a	.200
AfrFac06: Recuperarme del día	.061 ^a	.200
AfrFac07: Buscar asesoría calificada	.136	.000
AfrFac08: Realizo actividades de ocio	.069 ^a	.200
AfrFac09: Alejarse del estresor	.123	.000
AfrFac10: Busco interacciones personales	.065 ^a	.200
AfrFac11: Reacciones agresivas	.291	.000
Promedio de estresores		
Promedio de estresores	.062 ^a	.200
Preguntas de cierre		
¿Cómo calificaría su nivel de estrés en general?	.370	.000
¿Qué tan satisfecho se encuentra con la manera en que suele afrontar las situaciones que le estresan?	.350	.000

Nota: a = distribución normal

Anexo N

Diferencias según agrupaciones parroquiales

Variable	Factor	Valores	n	Sig.	Medidas de tendencia central
Estresores	Trabajar más del horario establecido	Jóvenes	40	0.001 ^b	1.46
		Casados	40		2.00
		Adultas mayores mujeres	40		1.00
		Adultos mayores hombres	16		1.38
	Tiempo insuficiente para mis actividades	Jóvenes	40	0.000 ^b	2.49
		Casados	40		2.44
		Adultas mayores mujeres	40		1.79
		Adultos mayores hombres	16		1.82
	Preocuparme por mis hijos	Jóvenes	40	0.000 ^b	1.19
		Casados	40		2.08
		Adultas mayores mujeres	40		1.54
		Adultos mayores hombres	16		2.14
	Problemas de pareja	Jóvenes	40	0.000 ^b	1.48
		Casados	40		2.48
		Adultas mayores mujeres	40		1.98
		Adultos mayores hombres	16		2.00
Sobrecarga de obligaciones	Jóvenes	40	0.000 ^b	2.74	
	Casados	40		3.00	
	Adultas mayores mujeres	40		2.47	
	Adultos mayores hombres	16		2.24	
Problemas personales de mis hijos	Jóvenes	40	0.000 ^b	1.00	
	Casados	40		1.00	
	Adultas mayores mujeres	40		1.43	
	Adultos mayores hombres	16		2.00	
Realizar tareas desagradables	Jóvenes	40	0.000 ^a	2.56	
	Casados	40		2.33	
	Adultas mayores mujeres	40		1.99	
	Adultos mayores hombres	16		2.03	
Afrontamiento	Acudir a la religión	Jóvenes	40	0.000 ^b	2.24
		Casados	40		2.94
		Adultas mayores mujeres	40		3.32
		Adultos mayores hombres	16		2.61
	Buscar asesoría calificada	Jóvenes	40	0.023 ^b	1.98
		Casados	40		2.20
		Adultas mayores mujeres	40		2.60
		Adultos mayores hombres	16		1.59
Uso eficiente de mis recursos	Jóvenes	40	0.000 ^a	2.27	
	Casados	40		2.88	
	Adultas mayores mujeres	40		3.06	
	Adultos mayores hombres	16		2.66	
Uso eficiente de mi tiempo	Jóvenes	40	0.000 ^a	2.40	
	Casados	40		3.08	
	Adultas mayores mujeres	40		2.88	

	Adultos mayores hombres	16		2.73
	Jóvenes	40		2.47
Uso eficiente del dinero	Casados	40	0.003 ^a	2.93
	Adultas mayores mujeres	40		2.98
	Adultos mayores hombres	16		2.87
	Jóvenes	40		2.35
Busco interacciones personales	Casados	40	0.000 ^a	3.04
	Adultas mayores mujeres	40		3.26
	Adultos mayores hombres	16		3.17

Nota: a = ANOVA de un factor, se presenta la media como medida de tendencia central, b = W de Kruskal Wallis, se presenta la mediana como medida de tendencia central



Anexo O

Diferencias significativas en estresores según conglomerados

Variable	Factor	Valores	n	Sig.	Medidas de tendencia central
Estresores	Estar expuesto al tráfico	Congl 1	38	0.033	3.00
		Congl 2	38		2.51
		Congl 3	27		2.36
		Congl 4	33		2.66
	Problemas de pareja	Congl 1	38	0.003	2.48
		Congl 2	38		2.00
		Congl 3	27		2.48
		Congl 4	33		1.52
	Sobrecarga de obligaciones	Congl 1	38	0.005	2.97
		Congl 2	38		2.73
		Congl 3	27		2.74
		Congl 4	33		2.27
	Molestias en el hogar	Congl 1	38	0.011	2.06
		Congl 2	38		1.94
		Congl 3	27		1.44
		Congl 4	33		1.88
Promedio de estresores	Congl 1	38	0.001	2.31	
	Congl 2	38		2.05	
	Congl 3	27		2.15	
	Congl 4	33		2.05	

Nota: a = ANOVA de un factor, se presenta la media como medida de tendencia central, b = W de Kruskal Wallis, se presenta la mediana como medida de tendencia central

Anexo P

Diferencias significativas en afrontamiento según conglomerados

Variable	Factor	Valores	n	Sig.	Medidas de tendencia central
Afrontamiento	Uso eficiente de mis recursos	Congl 1	38	0.000	3.19
		Congl 2	38		2.66
		Congl 3	27		3.08
		Congl 4	33		1.99
	Acudir a la religión	Congl 1	38	0.000	3.64
		Congl 2	38		3.37
		Congl 3	27		3.20
		Congl 4	33		2.45
	Resuelvo el problema por mi mismo	Congl 1	38	0.000	3.24
		Congl 2	38		2.84
		Congl 3	27		3.04
		Congl 4	33		2.45
	Uso eficiente de mi tiempo	Congl 1	38	0.000	3.28
		Congl 2	38		2.63
		Congl 3	27		3.30
		Congl 4	33		1.97
	Uso eficiente del dinero	Congl 1	38	0.000	3.11
		Congl 2	38		2.93
		Congl 3	27		2.83
		Congl 4	33		2.27
Recuperarme del día	Congl 1	38	0.000	3.20	
	Congl 2	38		2.10	
	Congl 3	27		2.71	
	Congl 4	33		2.22	
Buscar asesoría calificada	Congl 1	38	0.000	3.39	
	Congl 2	38		2.09	
	Congl 3	27		1.59	
	Congl 4	33		1.41	
Realizo actividades de ocio	Congl 1	38	0.000	2.79	
	Congl 2	38		2.42	
	Congl 3	27		2.95	
	Congl 4	33		2.51	
Alejarse del estresor	Congl 1	38	0.000	2.51	
	Congl 2	38		3.00	
	Congl 3	27		1.51	
	Congl 4	33		2.00	

	Congl 1	38		2.96
Busco interacciones personales	Congl 2	38	0.000	3.10
	Congl 3	27		3.09
	Congl 4	33		2.50

Nota: a = ANOVA de un factor, se presenta la media como medida de tendencia central, b = W de Kruskal Wallis, se presenta la mediana como medida de tendencia central



Anexo Q

Pruebas de normalidad para los conglomerados

Conglomerado	n	Prueba de normalidad	Sig.
1	38	.453 ^a	.000
2	38	.453 ^a	.000
3	27	.488 ^b	.000
4	33	.471 ^a	.000

Nota: a = Kolmogorov Smirnov, b = Shapiro Wilk



Anexo R

Diferencias significativas según género

Conglomerado	Valores	n	Sig.	Frecuencia
1	Hombres	53	.000*	5
	Mujeres	83		33
2	Hombres	53	.642	16
	Mujeres	83		22
3	Hombres	53	.516	12
	Mujeres	83		15
4	Hombres	53	.004*	20
	Mujeres	83		13

Nota: * = Sig. < .05. Se empleó el análisis U de Mann Whitney

Diferencias significativas según edad

Conglomerado	Valores	n	Sig.	Frecuencia
1	De 15 a 17	12	.581	1
	De 18 a 30	23		7
	De 31 a 45	28		10
	De 46 a 60	35		11
	De 61 a 65	14		3
	De 66 a 85	24		6
2	De 15 a 17	12	.052	2
	De 18 a 30	23		3
	De 31 a 45	28		10
	De 46 a 60	35		7
	De 61 a 65	14		4
	De 66 a 85	24		12
3	De 15 a 17	12	.026*	2
	De 18 a 30	23		1
	De 31 a 45	28		5
	De 46 a 60	35		13
	De 61 a 65	14		4
	De 66 a 85	24		2
4	De 15 a 17	12	.000*	7
	De 18 a 30	23		12
	De 31 a 45	28		3
	De 46 a 60	35		4
	De 61 a 65	14		3
	De 66 a 85	24		4

Nota: * = Sig. < .05. Se empleó el análisis W Kruskal Wallis

Diferencias significativas según grupos dentro del Movimiento

Conglomerado	Valores	n	Sig.	Frecuencia
1	Jóvenes	40	.277	9
	Casados	40		13
	Adultas mayores mujeres	40		14
	Adultos mayores hombres	16		2
2	Jóvenes	40	.347	8
	Casados	40		11
	Adultas mayores mujeres	40		12
	Adultos mayores hombres	16		7
3	Jóvenes	40	.087	3
	Casados	40		12
	Adultas mayores mujeres	40		9
	Adultos mayores hombres	16		3
4	Jóvenes	40	.000*	20
	Casados	40		4
	Adultas mayores mujeres	40		5
	Adultos mayores hombres	16		4

Nota: * = Sig. < .05. Se empleó el análisis W de Kruskall Wallis

Diferencias significativas según ocupación

Conglomerado	Valores	n	Sig.	Frecuencia
1	Ama de casa	25	.576	7
	Trabajo remunerado	71		21
	Estudiante	27		5
	Jubilado	13		5
2	Ama de casa	25	.134	11
	Trabajo remunerado	71		19
	Estudiante	27		4
	Jubilado	13		4
3	Ama de casa	25	.030*	3
	Trabajo remunerado	71		21
	Estudiante	27		2
	Jubilado	13		1
4	Ama de casa	25	.000*	4
	Trabajo remunerado	71		10
	Estudiante	27		16
	Jubilado	13		3

Nota: * = Sig. < .05. Se empleó el análisis W Kruskall Wallis

Anexo S

Diferencias significativas en estresores y afrontamiento según edad

Variable	Factor	Valores	n	Sig.	Medidas de tendencia central
Estresores	Trabajar más del horario establecido	De 15 a 17	12	,013 ^b	1,23
		De 18 a 30	23		1,56
		De 31 a 45	28		1,69
		De 46 a 60	35		1,77
		De 61 a 65	14		1,00
		De 66 a 85	24		1,00
	Tiempo insuficiente para mis actividades	De 15 a 17	12	,000 ^b	1,90
		De 18 a 30	23		2,79
		De 31 a 45	28		2,42
		De 46 a 60	35		2,27
		De 61 a 65	14		1,88
		De 66 a 85	24		1,64
	Preocuparme por mis hijos	De 15 a 17	12	,000 ^b	1,19
		De 18 a 30	23		1,39
		De 31 a 45	28		1,53
		De 46 a 60	35		2,29
		De 61 a 65	14		1,35
		De 66 a 85	24		1,54
	Problemas de pareja	De 15 a 17	12	,000 ^b	1,00
		De 18 a 30	23		1,48
		De 31 a 45	28		2,48
		De 46 a 60	35		2,48
		De 61 a 65	14		1,52
		De 66 a 85	24		1,96
Sobrecarga de obligaciones	De 15 a 17	12	,001 ^b	2,47	
	De 18 a 30	23		2,74	
	De 31 a 45	28		2,94	
	De 46 a 60	35		2,74	
	De 61 a 65	14		2,37	
	De 66 a 85	24		2,21	
Problemas personales de mis hijos	De 15 a 17	12	,000 ^b	1,00	
	De 18 a 30	23		1,00	
	De 31 a 45	28		1,00	
	De 46 a 60	35		1,00	
	De 61 a 65	14		1,21	
	De 66 a 85	24		1,79	
Realizar tareas desagradables	De 15 a 17	12		,000 ^a	2,52

De 18 a 30	23	2,56
De 31 a 45	28	2,42
De 46 a 60	35	2,22
De 61 a 65	14	1,97
De 66 a 85	24	1,94

Nota: a = ANOVA de un factor, se presenta la media como medida de tendencia central, b = W de Kruskal Wallis, se presenta la mediana como medida de tendencia central

Variable	Factor	Valores	n	Sig.	Medidas de tendencia central
Uso eficiente de mis recursos		De 15 a 17	12	,000 ^a	2,13
		De 18 a 30	23		2,26
		De 31 a 45	28		2,88
		De 46 a 60	35		3,02
		De 61 a 65	14		2,61
		De 66 a 85	24		2,93
Acudir a la religión		De 15 a 17	12	,001 ^b	2,78
		De 18 a 30	23		3,03
		De 31 a 45	28		2,96
		De 46 a 60	35		3,64
		De 61 a 65	14		3,29
		De 66 a 85	24		3,46
Afrontamiento	Uso eficiente de mi tiempo	De 15 a 17	12	,000 ^a	2,37
		De 18 a 30	23		2,36
		De 31 a 45	28		3,05
		De 46 a 60	35		2,97
		De 61 a 65	14		3,06
		De 66 a 85	24		2,65
Uso eficiente del dinero		De 15 a 17	12	,006 ^a	2,27
		De 18 a 30	23		2,52
		De 31 a 45	28		2,84
		De 46 a 60	35		3,00
		De 61 a 65	14		2,92
		De 66 a 85	24		2,94
Busco interacciones personales		De 15 a 17	12	,000 ^a	2,36
		De 18 a 30	23		2,34
		De 31 a 45	28		2,84
		De 46 a 60	35		3,14
		De 61 a 65	14		3,09
		De 66 a 85	24		3,41

Nota: a = ANOVA de un factor, se presenta la media como medida de tendencia central, b = W de Kruskal Wallis, se presenta la mediana como medida de tendencia central

