



Escritos de Psicología

1998, 2: 52-65

INFORMES

52

UN FORMATO DE ESTUDIO DE ACONTECIMIENTOS IMPACTANTES Y DE SU AFRONTAMIENTO

A FORM FOR STUDY OF RELEVANT EVENTS AND THEIR CONSEQUENCES

Alfredo Fierro
y José Antonio Jiménez
Universidad de Málaga

Resumen Se presenta un instrumento de observación e investigación de acontecimientos estresantes (CAI), que sirve para la recogida de información sobre eventos reales e hipotéticos sufridos por las personas. El instrumento recoge además información sobre el modo en que las personas afrontan esos acontecimientos y las consecuencias que se siguen de ello. El presente informe recoge datos descriptivos obtenidos en distintos grupos de personas y análisis de tales datos. A la vista de esos análisis se proponen, en fin, algunos cambios en el CAI y se propone sobre todo un formato general de posibles aplicaciones suyas a grupos diferentes de personas.

Palabras clave Estrés, afrontamiento, curso de la acción.

Abstract This paper presents an instrument of observation and investigation of stressful events (CAI), that collects information of real and hypothetical events experienced by people. The instrument also collects information on the way in that people confront those events and their consequences. This report presents descriptive data obtained in different groups of people and analysis of such data. In view of those analyses it is proposed, in short, some changes in the CAI, and overall it is proposed mainly a general format of possible applications to different groups of people.

Keywords Stress, coping, course of action.

INTRODUCCIÓN

El estrés ha venido a aventajar en popularidad a los conceptos clásicos de angustia, de ansiedad y de agotamiento físico o psíquico. Quizá ha venido a suceder así porque la idea de hallarse estresado resulta más aceptable y atractiva que la de estar angustiado o exhausto: no implica conflictos, fracasos o fallos psicológicos; no afecta a la reputación del afectado; antes bien, hace recaer todo o casi todo el peso de la situación en acontecimientos externos a la persona bajo estrés. Así lo suponía Rojas-Marcos en un reciente artículo de prensa (El País, 31-8-97).

La actual investigación y teoría del estrés parece unánime al coincidir en ubicarlo no en el sujeto solo, como simple reacción suya, o en la situación, como presión ambiental excesiva, sino en la relación e interacción recíproca de persona y situación. En consecuencia, la actual noción de estrés no localiza sólo en el entorno toda la carga de la tensión ejercida sobre el individuo. Hay eventos estresores, sí, pero esos eventos son estresores para un organismo estresable, vulnerable.

En consonancia con ello, en el orden conceptual, teórico, el presente trabajo arranca de una noción transaccional del estrés (clásicamente formulada por Lazarus y Folkman, 1984), pero no ya sólo del estrés, sino del comportamiento humano en general, del curso de la acción, un curso del cual, sin embargo, se considera que la secuencia estrés → afrontamiento constituye un caso particularmente significativo, teóricamente relevante. Se supone que esa secuencia constituye uno de los ejes donde aparece más clara la naturaleza de la acción humana y que a partir de tal eje es posible ilustrar una prometedora psicología de la acción, capaz de integrar muy diferentes piezas teóricas de la psicología actual (Fierro, 1997).

El presente artículo informa de los primeros hallazgos de una línea de investigación sobre estrés y de las vicisitudes que, a la vista de lo hallado, aconsejan reducir en parte el ámbito de estudio investigado, limitándolo al ángulo de análisis que se ha mostrado más sólido en los datos obtenidos. Bajo otro punto de vista informa de cómo un instrumento de observación, el llamado *Cuestionario de Acontecimientos Impactantes* (CAI: véase en Anexo I), elaborado tentativamente con fines de investigación, de recogida de datos de autoinforme de las personas sobre sus reacciones y acciones ante eventos estresantes o impactantes en el dominio familiar, como fruto de los resultados mismos obtenidos con él, invita a una profunda transformación no tanto o no sólo en otros instrumentos mejorados de investigación y de evaluación, sino en un formato general de rejilla de recogida de

datos sobre el curso de la acción de las personas, en particular sobre una secuencia $A \rightarrow B \rightarrow C$, que aquí es de impacto → modos de afrontar → consecuencias.

EL CAI COMO INSTRUMENTO PARA EL ESTUDIO DEL ESTRÉS

En su elaboración y aplicaciones primeras el CAI fue confeccionado en orden a los siguientes fines de estudio:

- 1.º mostrar que el estrés puede diferenciarse de otras reacciones y relaciones comportamentales afines, con las que tiene en común su origen en acontecimientos de impacto negativo para el sujeto;
- 2.º distinguir el potencial estresor de eventos reales, realmente vividos, frente al de eventos sólo imaginados;
- 3.º establecer un «ranking» del potencial estresante o impactante real de eventos significativos y negativos
- 4.º captar los tres momentos básicos del curso de la acción, de una secuencia en la cual se analizan antecedentes (eventos impactantes), tipos de acción (de afrontamiento) y finalmente consecuencias.

Eran metas demasiado ambiciosas y no fáciles de alcanzar a la vez en una sola línea de estudio y con un solo instrumento. Las tres primeras obedecen a fines sobre todo descriptivos; la última, en cambio, es de naturaleza explicativa, de hallazgo de relaciones funcionales o de determinación entre antecedentes y consecuencias de la conducta. Los resultados obtenidos han sido poco sólidos para el primero de los fines y, en cambio, alentadores para todos los demás. Por otro lado, exigencias de coherencia teórica con la noción no sólo de estrés y afrontamiento, sino del curso de la acción, han aconsejado, como se dirá en conclusión, a orientar la futura investigación sobre todo en la última de las finalidades inicialmente propuestas.

Eventos significativos, estresores, impactantes

¿Qué es un evento estresor? ¿Cuáles son los principales estresores? Los estresores son altamente idiosincrásicos. No todo evento resulta por igual estresante para todas las personas. Así y todo, existen escalas elaboradas para medir la intensidad sea de eventos estresores, sea de acontecimientos vitales, como algunas veces también se les designa. Las definiciones de estresores van muy estrechamente unidas a los inventarios o escalas así confeccionadas. Ahora bien, los nombres mismos que dan título a tales escalas, y que seguramente obedecen a concepciones y constructos diferentes, son muy variados: «acontecimientos (o experiencias) vitales», «ajuste social», «eventos estresantes». La más popular de esas

escalas sigue siendo seguramente la de Holmes y Rahe (1967), que recoge también acontecimientos positivos (nacimiento de un hijo, ascenso profesional, etcétera) y no sólo negativos (muerte de familiares, separaciones, etcétera), sobre el muy razonable supuesto de que asimismo hechos positivos pueden constituir factor de estrés. Holmes y Rahe propusieron una ponderación de los distintos eventos, de acuerdo con la cual se computa la intensidad del estrés soportado por una persona en los dos últimos años: la ponderación más alta corresponde a la muerte de la pareja y al divorcio.

En estrecha relación con la evaluación de estrés o impacto, y a veces dentro de un mismo instrumento de evaluación, están asimismo las escalas o inventarios de recursos a disposición de la persona para habérselas con el evento en cuestión. Ejemplo de ello es el *Inventario de Estrés Vitales y de Recursos Sociales (LISRES)* elaborado por Moos (1988). Este se fundamenta en una taxonomía de nueve diversos dominios de estrés, reflejados en sendas subescalas, cada una con un número variado de ítems, por lo general entre 5 y 20, tales como: salud física (ésta con 26 ítems), estresores de la pareja, domésticos, de los hijos, de la familia extensa, de la vecindad y de los amigos, estresores económicos y en el trabajo, y eventos negativos de la vida. Importa destacar que las subescalas no son recíprocamente exclusivas unas de otras, y que realmente la mayor parte de los ítems recogidos tienen que ver con la familia, al menos en sentido amplio, y algunos pocos con el trabajo.

Hay, en fin, otra categoría de escalas o inventarios: los referidos a estilos o modos de afrontamiento (cf. Folkman y Lazarus, 1980; Carver y otros, 1989; Vázquez y Ring, 1996), que se utilizan para recoger conductas o cursos de acción de orden muy variado: a veces muy concretos, como salir de paseo, ver la tele o ingerir alcohol; otras veces de carácter general, tales como buscar soluciones o consagrarse a actividades de utilidad; e incluso de estilo global de afrontamiento (de evitación o acercamiento, dirigido al problema o a la emoción).

Mientras existen abundantes instrumentos para la evaluación de estresores, recursos y modos de afrontar (cf. Esteve, 1997), en cambio no los hay para las consecuencias que de todo ello se sigue. En su formato inicial, el CAI ha pretendido colmar esa laguna, incluyendo una página en la que se pregunta por tales consecuencias. Es una última página que en lenguaje familiar para los posibles encuestados atiende a las tres líneas de consecuencias que en la literatura (Fierro, 1997; Lazarus y Folkman, 1984; López Martínez, 1997; Moos y Schaefer, 1993) aparecen como típicas en el curso de acción estrés → afrontamiento, y que son enfermedad (o salud), bienestar (o malestar) y ajuste (o desajuste).

Las páginas del CAI relativas a eventos impactantes y a modos de afrontamiento han sido elaboradas recogiendo los eventos negativos y los modos de afrontar que con más frecuencia aparecen en los correspondientes inventarios y escalas al uso, aunque con algunas restricciones: una, la de contemplar eventos estresantes que son comunes a edades distintas de los sujetos; otra, la de recoger sólo acontecimientos negativos de carácter grave, no los pequeños estresores e incomodidades de la vida; y, en fin, la de limitarse al ámbito familiar, por entender que el dominio de las relaciones familiares (y sentimentales), en sí mismo o por las repercusiones que se producen en él, constituye seguramente el escenario principal de situaciones de estrés. Respecto a los contenidos típicos de escalas y cuestionarios de estrés quedan fuera, por tanto, estresores como los laborales y los de enfermedades físicas, así como también eventos quizá estresores, pero de naturaleza positiva (enamoramamiento, nacimiento de un hijo, etcétera).

De cualquier tentativa taxonómica difiere, pues, el CAI en que no pretende incluir de modo completo y exhaustivo todos los estresores que puedan acaecer a las personas. Se limita a algunos de ellos para centrarse en su impacto real —diferenciado en distintas reacciones— frente al imaginado y en las relaciones que tales sucesos manifiestan con modos de afrontamiento y consecuencias, cuya serie igualmente ha sido diseñada no exhaustivamente, sin propósito taxonómico alguno.

En la denominación del *Cuestionario de Acontecimientos Impactantes* se han evitado otras dos denominaciones posibles: la de «estresantes» o «estresores», utilizada por algunos autores, por entender que con tal encabezamiento ya se está presumiendo que influyen en estrés y no, más bien, en otros efectos (ansiedad, pena, etcétera); la de eventos «significativos», también usual, porque a decir verdad los acontecimientos más dolorosos (muertes, accidentes), lejos de aparecer dotados de alguna significación, realmente al individuo le resultan del todo absurdos, sin sentido. También es posible hablar —y denominar a la Escala— de acontecimientos «importantes»: seguiría entonces la misma abreviatura CAI. Se ha escogido lo de «impactantes», porque se intenta indagar no en cualquier género de relevancia, sino en aquella que en verdad produce impacto en las personas: en experiencias de relieve negativo que ciertos eventos causan en las personas.

El CAI ha sido diseñado con fines de estudio y en concreto para la investigación aquí referida. Su valor, por tanto, es puramente instrumental y coyuntural: sirve para recoger respuestas de autoinforme de sujetos acerca de hechos estresantes y de su posible o real reacción a ellos.

Descripción del CAI

El cuadernillo del CAI consta de tres páginas, a lo largo de las cuales se organiza la recogida de información alrededor de cinco cuestiones o, mejor, bloques de cuestiones. Cada una de las dos primeras páginas contiene una lista de nueve acontecimientos. Los acontecimientos seleccionados en ellas se caracterizan por la potencial gravedad de su impacto. En una tercera página se hace repertorio de modos de afrontamiento y de consecuencias (véase Anexo I).

El primer bloque del CAI pide que el sujeto informe sobre la cualidad del impacto que supone que sufren las personas ante los sucesos en cuestión. ¿Afectan éstos justo bajo modalidad de estrés?, ¿o bajo otro modo? Como en un formato de cuestionario cerrado no es posible recoger todas las reacciones imaginables, además de la reacción de estrés, y como posibles reacciones, se han contemplado únicamente las de ansiedad, cansancio y pena.

El propósito investigador de esta primera cuestión se centra en diferenciar el impacto específico que diversos acontecimientos ejercen sobre distintas reacciones posibles, examinar qué hechos son específicamente estresantes y qué otros son más bien ansiógenos, dolorosos o importantes para el individuo, pero no, o no tanto, estresores.

El segundo bloque del CAI vuelve a preguntar por los mismos nueve acontecimientos, pero ahora únicamente por su relativa repercusión en estrés, en el grado en que potencial o realmente lo generan. En la misma página donde se recoge esta información, se aprovecha para preguntar a los sujetos si han vivido alguno(s) de lo(s) acontecimiento(s) de referencia. Este constituye el tercer bloque del CAI. La respuesta a él permite discernir en el resto de las respuestas dadas cuáles corresponden a hechos —e impactos— reales, vividos por los sujetos, y cuáles, en cambio, sólo a hechos posibles, imaginados, pero no vividos.

El CAI, de suyo, podría ser aplicado y contestado de modos varios, con diferentes formatos de respuesta. Se propone que se haga con respuesta de distribución forzosa en los dos primeros bloques de cuestiones. Los sujetos responden colocando en orden de más a menos: a) en el bloque primero, de 4 a 1, las cuatro reacciones —o impactos— de cada acontecimiento; b) en el segundo, de 9 a 1, los nueve eventos en cuanto a su impacto en estrés, según se detalla a continuación. En ambos casos, por tanto, se obtienen valores ordinales.

En la última página el CAI contiene sendas preguntas por el modo o modos de afrontar los acontecimientos (bloque cuarto) y por el resultado que de ahí se ha

seguido (bloque quinto). Las respuestas a esas dos preguntas, además de tener importante valor descriptivo en sí mismas, permiten la exploración del curso de la acción en secuencias estrés → afrontamiento que como antes se ha dicho constituyen un observatorio de privilegiado valor teórico para estudiar dicho curso de la acción.

Bloques de cuestiones del CAI

El CAI consta, en suma de cinco apartados, correspondientes a otros tantos bloques sobre los cuales se recoge información:

1.º A propósito de nueve distintos sucesos impactantes se pide a los sujetos que ordenen de mayor a menor la reacción inmediata que consideran que produce (entre estas cuatro reacciones: estrés, ansiedad, pena, fatiga).

2.º Respecto a esos mismos nueve sucesos se les pide que los ordenen de mayor a menor en cuanto a repercusión en estrés.

3.º Los sujetos han de decir también cuál o cuáles de esos sucesos lo(s) han vivido realmente.

4.º Tomando ahora ya un solo suceso, el más estresante de los vividos (y si no hay ninguno, de los no vividos), el sujeto ha de decir cómo lo ha afrontado (o lo afrontaría), entre ocho distintos modos de afrontamiento.

5.º En relación con ese mismo suceso ha de informar acerca de las consecuencias finales de todo el proceso anterior entre seis posibles consecuencias que se le señalan.

Ya se ha dicho que el CAI sirve a fines de distinta naturaleza. Unos son descriptivos: establecer el impacto, estresante o de otra naturaleza, de diferentes eventos; pero también examinar la relativa frecuencia de unos u otros modos de afrontamiento, así como de las consecuencias últimas que se siguen de la secuencia estrés → afrontamiento. Otros son de índole explicativa, teórica, al servicio de una investigación en la secuencia de acción. A continuación van a presentarse con alguna amplitud únicamente resultados descriptivos. Los resultados y análisis que permiten una intelección explicativa del proceso, de las relaciones funcionales en la secuencia de acción desencadenada por el evento, han sido expuestos en otro lugar (Fierro y Jiménez, en prensa). De ellos únicamente se extraerán algunos hallazgos que contribuyen a perfilar recomendaciones para una posible nueva versión del CAI.

Tabla 1
Media del impacto producido por cada uno de los acontecimientos en las variables indicadas

		Ansiedad	Cansancio	Pena	Estrés
1. Muerte del padre	Est	2,83	1,33	3,69	2,15
	Ad	2,68	1,72	3,57	2,04
2. Muerte de la madre	Est	2,85	1,29	3,72	2,15
	Ad	2,69	1,69	3,57	2,06
3. Muerte de la pareja sentimental	Est	2,93	1,27	3,58	2,22
	Ad	2,84	1,62	3,34	2,21
4. Muerte hijo/ hermano pequeño	Est	2,90	1,28	3,71	2,14
	Ad	2,69	1,58	3,57	2,18
5. Abandono de la pareja por iniciativa propia	Est	2,84	1,92	2,46	2,75
	Ad	2,80	2,27	2,24	2,68
6. Abandono de la pareja por iniciativa de ella	Est	3,03	1,41	2,96	2,60
	Ad	2,93	1,71	2,72	2,65
7. Invalidez -accid. o enferm.- de familiar que hay que cuidar	Est	2,37	1,87	2,86	2,94
	Ad	2,45	2,14	2,86	2,55
8. Nacimiento de un niño con deficiencia física/mental	Est	2,60	1,66	2,97	2,75
	Ad	2,79	1,75	3,07	2,41
9. Pérdida del trabajo por la persona que mantiene a la familia	Est	3,26	1,53	1,81	3,40
	Ad	3,16	1,75	1,91	3,18

Est.: estudiantes (N= 306); Ad.: adultos (N= 216)

Tabla 2
Frecuencia real y porcentaje (en paréntesis) de acontecimientos

	Estudiantesj (N 306)	Adultos (N=216)	Total (N 522)
1. Muerte del padre	23 (7,71)	136 (62,96)	159 (30,50)
2. Muerte de la madre	5 (1,63)	110 (50,92)	115 (22,03)
3. Muerte de la pareja sentimental	3 (0,98)	35 (16,20)	38 (7,28)
4. Muerte hijo/hermano pequeño	5 (1,63)	51 (23,61)	56 (10,73)
5. Abandono de la pareja por iniciativa propia	155 (50,65)	32 (14,81)	187 (35,82)
6. Abandono de la pareja por iniciativa de ella	97 (31,70)	25 (11,57)	122 (23,37)
7. Invalidez -accidente o enfermedad- de familiar que hay que cuidar	40 (13,07)	49 (22,68)	89 (17,05)
8. Nacimiento de un niño con deficiencia física/mental	7 (2,29)	8 (3,70)	15 (2,87)
9. Pérdida del trabajo por la persona que mantiene a la familia	57 (18,62)	49 (22,68)	106 (20,31)

RESULTADOS

El proyecto inicial en la elaboración del CAI era el de construir un instrumento idóneo para distintos grupos de población y también para distintas edades. Fue a ese objeto que en su primera versión se han restringido los acontecimientos al ámbito familiar, un ámbito que es común a personas de diferente edad y condición.

En consonancia con esa idea los dos primeros grupos estudiados han sido muy distintos entre sí: uno de alumnos universitarios de primer curso de Psicología (N=306) y otro es de personas adultas (N=216) con una edad media de 51 años y de diferente nivel cultural y socioeconómico. A los universitarios se les aplicó el CAI en grupo y anónimamente. Los adultos fueron encuestados uno a uno, en su casa, por colaboradores del estudio, que buscaron voluntarios para encuestar sin otro criterio que procurar la máxima varianza en edad, sexo y condiciones sociales. Ambos grupos pueden sumarse en uno solo a efectos de ciertos análisis, como son los relativos a la secuencia de antecedentes → afrontamiento → consecuencias. En cambio es preciso tomarlos por separado en otros análisis, en particular el relativo al impacto diferencial de cada evento en distintas posibles reacciones, de estrés u otras (primero de los ítems o bloques). Los alumnos universitarios tenían algún conocimiento de lo que en Psicología se entiende por estrés y cabía esperar de ellos, por tanto, que afinaran mejor en

su respuesta.

Ambos grupos constaban de mujeres y de hombres. Sin embargo, y por no alargar el informe, no se presenta aquí un análisis diferenciado por sexos, que el CAI permite, por cierto, y que sería de interés en una rama de investigación —psicología de la diversidad del género— fácilmente derivada del tronco del presente estudio.

Estrés y otros impactos

Interesaba, pues, recoger las medias de los rangos ordinales que el grupo de 306 alumnos asignó al impacto de los nueve eventos en cuatro posibles consecuencias inmediatas diferentes, pero también contrastar esa ordenación media con la que hace el grupo de 216 personas adultas. Es más, puesto que como en seguida se verá la valoración de poder estresor o impactante de los eventos es a veces distinta según que estos eventos hayan sido o no vividos, también interesaba comparar los datos anteriores con los rangos medios asignados por las personas del primer grupo que de hecho habían vivido algunos de los acontecimientos.

La Tabla 1 expresa el rango ordinal medio del impacto producido por cada uno de los eventos. En la parte superior de cada casilla se cifra ese rango en el grupo de estudiantes. El número siguiente corresponde al rango medio en el grupo de personas adultas.

Tabla 3

Valores ordinales medios del impacto diferencial de los eventos sobre ansiedad, cansancio, pena y estrés

		Ansiedad		Cansancio		Pena		Estrés	
		Imag.	Viv.	Imag.	Viv.	Imag.	Viv.	Imag.	Viv.
1. Muerte del padre	M	2,67	2,81	1,14	1,67	3,66	3,61	2,07	2,12
	N	(363)	(159)	(363)	(159)	(363)	(159)	(363)	(159)
	U	ns		2,4570,0		ns		ns	
	P			,0011					
2. Muerte de la madre	M	2,82	2,64	1,37	1,77	3,68	3,56	2,13	2,02
	N	(407)	(115)	(407)	(115)	(407)	(115)	(407)	(115)
	U	21070,0		1,7994,5		ns		21119,5	
	P	,0714		,0000		0836			
3. Muerte de la pareja sentimental	M	2,91	2,66	1,38	1,84	3,50	3,28	2,22	2,21
	N	(484)	(38)	(484)	(38)	(484)	(38)	(484)	(38)
	U	ns		6802,5		ns		ns	
	P			,0007					
4. Muerte hijo / hermano pequeño	M	2,62	2,83	1,38	1,62	3,67	3,52	2,14	2,23
	N	(486)	(56)	(466)	(56)	(466)	(56)	(466)	(56)
	U	11380,0		11133,0		ns		ns	
	P	,0796		,0227					
5. Abandono de la pareja por iniciativa propia	M	2,86	2,77	2,01	2,16	2,37	2,36	2,74	2,68
	N	(336)	(187)	(336)	(187)	(336)	(187)	(336)	(187)
	U	ns		ns		ns		ns	
	P								
6. Abandono de la pareja por iniciativa de ella	M	2,93	3,16	1,56	1,44	2,83	2,96	2,68	2,43
	N	(400)	(122)	(400)	(122)	(400)	(122)	(400)	(122)
	U	211350,0		ns		ns		20864,5	
	P	,0184						,0110	
7. Invalidez -accidente o enfermedad- de familiar que hay que cuidar	M	2,41	2,38	1,92	2,28	2,91	2,60	2,79	2,75
	N	(433)	(89)	(433)	(89)	(433)	(89)	(433)	(89)
	U	ns		15421,0		16623,0			
	P			,0017		,0326			
8. Nacimiento de un niño con deficiencia física/mental	M	2,66	3,13	1,70	1,73	3,01	2,93	2,62	2,20
	N	(507)	(15)	(507)	(15)	(507)	(15)	(507)	(15)
	U	2843,0		ns		ns		2883,0	
	P	,0822						,0950	
9. Pérdida de trabajo por la persona que mantiene a la familia	M	3,20	3,30	1,60	1,71	1,86	1,82	3,36	3,10
	N	(416)	(106)	(416)	(106)	(416)	(106)	(416)	(106)
	U	ns		ns		ns		19798	
	P							,0100	

M: medias; N: número de sujetos; U: Test "U" de Mann-Whitney, para el contraste de medias; P: significación estadística; ns: no significativo

Se desprende de la Tabla 1, en primer lugar, que es muy semejante el perfil del impacto diferencial de los distintos eventos en jóvenes estudiantes de Psicología y en personas adultas. Las personas adultas han atribuido reacciones de ansiedad, cansancio, pena o estrés en términos muy parecidos a los de los estudiantes. Así pues, sin necesidad de un concepto formal de estrés y sin una instrucción específica acerca de cómo el estrés se diferencia conceptualmente por ejemplo de la ansiedad, en nuestra sociedad tiende a verse con claridad suficiente qué acontecimientos provocan más bien ansiedad o más bien estrés, u otras reacciones.

En ese perfil común a los dos grupos estudiados el estrés no es la reacción predominante excepto en el caso

de pérdida del trabajo por parte de quien mantiene a la familia; y se halla en plano de casi igualdad con la pena en el de invalidez de un familiar al que hay que cuidar y en el de nacimiento de un niño con alguna deficiencia, en este último caso en orden casi igual también a la ansiedad. Los acontecimientos de muerte, por su lado, provocan ante todo pena y sólo en último término cansancio.

Lo real y lo imaginado

Algunos de los eventos en cuestión han sido realmente vividos, mientras otros no lo han sido. Esto ha podido saberse a partir de las respuestas al bloque tercero,

Tabla 4

Valores medios del impacto diferencial de los eventos sobre estrés

		Estrés	
		Imag.	Viv.
1. Muerte del padre	M	6,73	6,23
	N	(363)	(159)
	U	24370,0	
	P	,0040	
2. Muerte de la madre	M	7,20	6,80
	N	(407)	(115)
	U	19908	
	P	,0118	
3. Muerte de la pareja sentimental	M	6,50	7,40
	N	(484)	(38)
	U	6159,5	
	P	,0006	
4. Muerte hijo/ hermano pequeño	M	6,73	7,21
	N	(466)	(56)
	U	10869,0	
	P	,0370	
5. Abandono de la pareja por iniciativa propia	M	2,57	2,47
	N	(336)	(187)
6. Abandono de la pareja por iniciativa de ella	M	3,87	4,20
	N	(400)	(122)
7. Invalidez -accidente o enfermedad- de familiar que hay que cuidar	M	5,47	5,10
	N	(433)	(89)
8. Nacimiento de un niño con deficiencia física/ mental	M	4,86	5,33
	N	(507)	(15)
9. Pérdida del trabajo por la persona que mantiene a la familia	M	4,54	4,97
	N	(416)	(106)

Tabla 5

Estrategias adoptadas

Estrategia de afrontamiento	Frecuencia (N=403)	Porcentaje (sujetos)	Porcentaje (casos)
a) olvidar, no ser consciente de ello	75	18,6	6,7
b) pasar del problema, desentenderse	22	5,5	1,9
c) buscar soluciones como ante un problema cualquiera	110	27,3	9,9
d) aceptar y tratar de mantener la calma	247	61,2	22,2
e) reconsiderar el caso, ver que no es tan grave	91	22,6	8,1
f) caer en la cuenta de los propios recursos	115	28,5	10,3
g) mucho esfuerzo personal	216	53,6	19,4
h) buscar apoyo de otros	236	58,5	21,2
Total de estrategias adoptadas	1112		

Se indica para cada modo de afrontamiento el número absoluto de personas que dicen haberlo adoptado, y el porcentaje respecto a la totalidad de los sujetos y respecto al total de casos de estrategias adoptadas por ellos

que pregunta por los acontecimientos realmente sufridos. Gracias a estas respuestas se conoce, ante todo, la frecuencia de eventos reales; pero también, respecto a los demás bloques de cuestiones, se sabe cuándo un sujeto está hablando de algo que le ha sucedido y cuán-

do no.

La presentación de esas frecuencias en la Tabla 2 en uno y otro grupo, el de estudiantes y el de adultos, sirve para percatarse de que por lo general, y según cabía esperar como simple función de la edad cronológica, los adultos han vivido algunos de esos eventos con más frecuencia que los más jóvenes.

Puede apreciarse que las únicas excepciones de una frecuencia mayor en porcentaje son el abandono de la pareja sentimental a iniciativa sea propia o bien de ella. Hay buenas razones para presumir que este abandono tiene un sentido diferente en las personas mayores y en las más jóvenes. En estos últimos suele tratarse de una relación nada o apenas institucionalizada, mientras en las personas mayores se trata por lo general del matrimonio. Este diferente sentido ha de tomarse en cuenta en cualquier nueva versión o aplicación del CAI.

Ahora bien el conocimiento de qué hechos han sido o no vividos sirve, sobre todo, para otros géneros de análisis: comparaciones que se siguen de esa misma circunstancia de que algunos de los eventos en cuestión han sido realmente vividos, mientras otros no. Resultados a ese propósito se presentan en la Tabla 3 donde se comparan las medias de los rangos ordinales en los casos en que el sujeto habla de un acontecimiento que ha sido real en su vida y en aquellos otros en que simplemente conjetura o imagina qué impacto podría producirle. La Tabla 3 refleja datos de los dos grupos conjuntamente y se refiere por tanto a un número total de 522 sujetos. Para mayor claridad y facilidad en su lectura en ella constan valores únicamente de los casos en que las diferencias son significativas y no se indica el valor del estadístico de contraste cuando no hay tal significación.

Los resultados de la Tabla 3 permiten comparar el impacto real de ciertos hechos frente a su impacto sólo imaginado. De ellos se desprende que los acontecimientos de muerte, a los que en general no se atribuye un impacto de cansancio mientras no se les ha vivido; y en cambio tienen este componente en medida mayor cuando se ha pasado por ellos. Igualmente, la invalidez de un familiar genera de hecho más cansancio del imaginado, pero por otro lado menos pena. Ser abandonado por la propia pareja sentimental produce más ansiedad pero menos estrés de lo que se imagina.

La comparación del impacto real frente al impacto imaginado puede hacerse en otra dirección a partir del segundo bloque del CAI en el cual se pide al sujeto que ordene de mayor a menor ese impacto, un impacto ahora genéricamente denominado estrés. De los resultados de la Tabla 4 se extrae no sólo qué eventos son más estresantes o impactantes, sino también qué diferencias existen a veces de vivirlos a sólo imaginarlos.

Tabla 6
Relaciones de contingencia entre modos de afrontamiento (coeficiente "phi")

	Pasar del problema, desentenderse	Buscar soluciones como ante un problema cualquiera	Aceptar y tratar de mantener la calma	Reconsiderar el caso, ver que no es tan grave	Caer en la cuenta de los propios recursos	Mucho esfuerzo personal	Buscar apoyo de otros
Olvidar, no ser consciente de ello	,2253***	-,0736+	-,1257**	,0721+	ns	-,1107**	-,0851+
Pasar del problema, desentenderse		-,1281**	-,1826***	ns	ns	-,1667***	-,2045***
Buscar soluciones como ante un problema cualquiera			ns	ns	,1279**	ns	-,0966*
Aceptar y tratar de mantener la calma				ns	,0889*	,0999*	,0724+
Reconsiderar el caso, ver que no es tan grave					1307**	-,1660***	ns
Caer en la cuenta de los propios recursos						ns	ns
Mucho esfuerzo personal.							2240***

+: $p < .10$; *: $p < .05$; **: $p < .01$; ***: $p < .001$; ns: no significativo

Los acontecimientos de muerte de un ser próximo, querido, ocupan sin disputa el primer rango de impacto, pero no en el mismo orden según hayan sido vividos o no. Son significativas todas las diferencias en los rangos atribuidos a esas muertes. La ordenación de la gravedad del evento varía de la mera hipótesis a la realidad. Se imagina más impactante la muerte de la madre, pero de hecho resulta más impactante la muerte de la pareja sentimental o de un hijo o hermano menor. El abandono de la pareja a iniciativa propia ocupa sin lugar a dudas el último lugar del «ranking». Este dato y otros que luego se comentarán invitan a eliminar este hecho del CAI en una ulterior versión.

Afrontamiento y consecuencias

Los sujetos que autoinforman sobre hechos impactantes de la vida mediante el CAI indican también los modos de afrontar que han adoptado—caso de haberse dado un evento real—o que adoptarían ante un determinado evento (bloque cuarto). En el análisis de las respuestas a este bloque se ha considerado conveniente operar ya sólo con hechos reales, en particular con aquél más grave de los sucedidos al sujeto, el cual informa acerca de éste: cómo lo afrontó y qué consecuencias finales se siguieron. Se opera por tanto con 403 casos.

El CAI prevé ocho diferentes estrategias o modos de

afrontar, que han sido formulados atendiendo a los análisis más frecuentes del estrés y la reacción a él: afrontamiento del problema / de la emoción; huida / acercamiento. No se ha postulado «a priori» que existan patrones en las reacciones comportamentales ante los estresores. Los sujetos pueden contestar a este bloque mencionando una o más estrategias adoptadas y se espera que tales patrones emerjan de las relaciones de asociación entre aquéllas. La Tabla 5 presenta las frecuencias absolutas y los porcentajes de cada una de ellas.

Los modos más frecuente de afrontar han sido aceptar, tratar de mantener la calma, buscar apoyo de otros y poner mucho esfuerzo personal. El menos frecuente, el de desentenderse, pasar del problema.

En un orden todavía descriptivo, pero que analiza las relaciones de asociación o disociación de esos modos de afrontar, además de computar sus respectivas frecuencias, como hace la Tabla 5, cabe examinar también en qué medida van juntas unas estrategias con otras. Para este fin se ha realizado un análisis de las relaciones de contingencia entre ellas (coeficiente «phi») con los resultados que constan en la Tabla 6. En ella, como en otras de este informe, para mayor claridad en la lectura de los resultados y realce de los que son significativos, se recogen únicamente estos últimos.

No es preciso comentar todas las relaciones que se observan en la Tabla 6 y basta con destacar las más rele-

Tabla 7
Consecuencias del modo de afrontar

Consecuencias	Frecuencia (N=403)	Porcentaje (sujetos)	Porcentaje (casos)
a) una enfermedad	43	10,6	4,7
b) mucha pena y sufrimiento moral	220	54,6	24,1
c) enorme trabajo, tensión, esfuerzo	163	40,4	17,8
d) madurar, realizarse como persona	203	50,4	22,2
e) desazón, malestar	146	36,2	15,9
f) satisfacción al sentirse capaz	138	34,2	15,1
Total de consecuencias producidas	913		

Tabla 8
Presencia o ausencia de consecuencias favorables

Consecuencias	Frecuencia (N=403)	Porcentaje de sujetos
Ni madurar (d), ni sentirse satisfecho (f)	154	38,2
Madurar (d) o sentirse satisfecho (f)	249	61,8
Sólo consecuencias favorables: madurar (d) y/o satisfacción (f)	76	18,9

vantes. Aceptar, tratar de mantener la calma, que es la estrategia con más frecuencia adoptada, se disocia claramente de olvidar y de pasar del problema, mientras se asocia —aunque en grado débil— con caer en la cuenta de los propios recursos y con el esfuerzo personal. Este esfuerzo, a su vez, se disocia de casi todos los demás modos de afrontar: del olvidarse y del desentenderse, de mantener la calma y de reconsiderar el caso.

Tampoco se postuló «a priori» que unas estrategias sean mejores o peores que otras. A las estrategias se les ha juzgado por sus consecuencias. Precisamente el bloque quinto y último del CAI pregunta a los sujetos por las consecuencias de todo el proceso. Se supone que son las consecuencias conjuntas del evento impactante y del modo de haberlo afrontado. También aquí los sujetos podían señalar más de una consecuencia entre las seis que se indican. La Tabla 7 muestra las frecuencias de cada una de ellas.

La consecuencia más frecuente ha sido mucha pena o sufrimiento moral. No muy de lejos, sin embargo, le sigue el haber llegado a madurar. En cuanto a la también frecuente consecuencia de enorme trabajo, tensión, esfuerzo, los resultados hacen temer que en las respuestas de los sujetos haya llegado a confundirse con el modo de afrontar a base de mucho esfuerzo que se citaba en el bloque cuarto del CAI e incluso con la reacción primaria de fatiga por la que se preguntaba en el bloque primero. De hecho en los análisis de las relaciones entre modos de afrontar y consecuencias, de los que se infor-

ma en otro trabajo (cf. Fierro y Jiménez, en prensa), aparece como la más potente asociación entre unos y otras. Esta sospecha aconseja introducir en el CAI algún elemento que permita discernir claramente, por lo menos en su secuencia temporal, la reacción primaria, la acción de afrontamiento propiamente tal y las consecuencias.

Algunas de esas consecuencias son deseables, otras no lo son. Es poco menos que obligado juzgarlo así, y, por tanto, estimar logrado un modo de afrontar que haya traído buenas consecuencias, y malogrado, en cambio, el que no las haya traído. En la categoría de lo deseable está sin duda una mayor madurez de la persona (d) y también el haber alcanzado siquiera la satisfacción de haber afrontado bien (f). Madurar como persona constituye un buen final del episodio impactante y tampoco es un mal fin el de una cierta satisfacción por haberse sabido defender ante el suceso aversivo. El resto de consecuencias son indeseables, no sólo la enfermedad (sin duda la secuela más grave, aunque también la menos frecuente), la pena o la desazón, sino también el enorme esfuerzo y trabajo frecuente, el cual, si no tiene otro resultado, constituye la sustancia misma del estrés.

Cada sujeto informaba acerca de una o más consecuencias del evento. La media ha sido de 2.26 consecuencias por sujeto. Tiene interés examinar las frecuencias de algunas de las posibles combinaciones de las mismas. Se hace en la Tabla 8, que ofrece resultados respecto a la presencia o ausencia de las consecuencias reputadas deseables, en concreto las de «madurar» y de «satisfacción».

Un primer comentario a la Tabla 8 se refiere a las personas que no han alcanzado ninguna de las consecuencias favorables, ni d) ni siquiera f). Totalizan el 38.2 por ciento del grupo. En ellas, del acontecimiento impactante no se ha derivado nada bueno o deseable y tampoco el afrontamiento adoptado ha conducido a resultado apetecible alguno. El colectivo restante, un 61.8 por ciento, ha alcanzado una al menos de las dos consecuencias juzgadas favorables: o han madurado o siquiera se sienten satisfechos tras haber afrontado. De estos sujetos, a su vez, hay algunos que no han experimentado ninguna de las consecuencias desfavorables. Para ellos, por tanto, el evento impactante no ha supuesto ni enorme trabajo, ni tampoco sufrimiento moral, desazón o mucho menos una enfermedad. Totalizan un 18.9 por ciento.

Respecto a las consecuencias cabe, en fin, realizar un examen semejante al de la Tabla 6 sobre modos de afrontar. Se trata ahora de un análisis que describa en qué medida van juntas unas consecuencias con otras. De nuevo aquí se ha practicado un análisis de relaciones

Tabla 9

Relaciones de contingencia entre consecuencias (coeficiente "phi")

	Mucha pena y sufrimiento moral	Enorme trabajo, tensión, esfuerzo	Madurar, realizarse como persona	Desazón, malestar	Satisfacción al sentirse capaz
Una enfermedad	,1853***	ns-	,1804***	,1490***	-.1491***
Mucha pena y sufrimiento moral		ns	-.3161***	,2028***-	,2667***
Enorme trabajo, tensión, esfuerzo			ns	ns	ns
Madurar, realizarse como persona				-.2124***	,2426***
Desazón, malestar					-.2117***

+: $p < ,10$; *: $p < ,05$; **: $p < ,01$; ***: $p < ,001$; ns: no significativas

de contingencia (coeficiente «phi») con los resultados significativos que se cifran en la Tabla 9.

Con mucha claridad, y en unos hallazgos que complementan los de la Tabla 8, aparece que las consecuencias tienden a asociarse en dos grandes grupos, el de las indeseables y el de las deseables. En efecto, madurar como persona va junto con la satisfacción de haberse sentido capaz, y ambas consecuencias aparecen disociadas de las secuelas indeseables, que en cambio se muestran asociadas entre sí. La consecuencia de enorme trabajo, tensión, esfuerzo, es la única que no presenta ninguna relación significativa con las demás. Esta singularidad, junto con algún otro resultado ya mencionado a su propósito, seguramente invita una reconsideración de lo que ese esfuerzo significa sea como modo de afrontar, sea como principal consecuencia del mismo.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Importantes conclusiones sustantivas, de contenido, acerca de cómo las personas del estudio valoran el potencial estresor o impactante de distintos hechos, acerca de cómo los afrontan y de cuáles son las consecuencias que finalmente se siguen de todo ello, ya se han ido viendo a lo largo del informe. La finalidad de éste, sin embargo, ha sido presentar un instrumento, el CAI, y algunas de las posibilidades de investigar con él, para poder señalar después qué depuración y modificaciones en el mismo parecen aconsejables a partir de los hallazgos de los primeros estudios. Las conclusiones a continuación se refieren a ese aspecto instrumental, a los cambios que conviene introducir en el CAI en coherencia con los fines perseguidos. En particular, de la discusión de los resultados cabe extraer las siguientes conclusiones:

1) En su versión anterior utilizada (Anexo I), y con la cual se han realizado los estudios aquí referidos, el CAI

pretendía servir a fines de distinta naturaleza: por una parte descriptivos (¿cómo afrontan las personas ciertos eventos negativos?, ¿qué consecuencias se siguen?); y por otra explicativos (¿qué conexiones evento (afrontamiento) consecuencias se establecen en el curso de la acción). Hallazgos relativos al primero de esos fines han quedado expuestos aquí, mientras se remite a otro lugar (Fierro y Jiménez, en prensa) para los pertinentes al segundo de ellos. El caso es, sin embargo, que cada uno de esos fines parece requerir un formato más específico. Seguramente con fines descriptivos las categorías de eventos han de ampliarse, completarse, o también especificarse para distintos grupos estudiados. Igualmente hay que completar las categorías de modos de afrontamiento y de consecuencias. Si la finalidad, en cambio, es sobre todo explicativa, de apoyo a un modelo teórico del curso de la acción, lo más importante está en conseguir diferenciar netamente los tres momentos: el del evento impactante, el de la estrategia adoptada y el de las consecuencias.

2) Si prevalece la finalidad descriptiva conviene hacer un censo más completo de los eventos estresantes. Obviamente entonces es preciso incluir otros eventos. En la adolescencia y la juventud, por ejemplo, suele ser impactante el hecho de haber perdido curso o beca de estudios. En la edad adulta, lo será, de modo semejante, la pérdida del trabajo, pero también no haber obtenido un ascenso o un empleo solicitado y que resultaba necesario para mantener un cierto rango social o autonomía económica. Por otro lado, quizá conviene eliminar algún ítem de la versión actual, en particular, el referente a la separación de la pareja a iniciativa propia. A partir de todos los resultados y de la naturaleza misma de este hecho, resulta que una separación así, para quien toma la iniciativa en ella, más que un evento constituye ya una acción, un modo de afrontar problemas previos. De acuerdo con los principios mismos de una teoría de

la acción no debería, por tanto, colocarse en el apartado de los eventos que le suceden al sujeto.

3) A partir del CAI, diseñado en principio como instrumento de investigación, es posible construir un instrumento normalizado de evaluación, que contenga una ponderación del impacto estresante de los distintos acontecimientos contemplados. La ponderación en ese caso debería hacerse a partir de los rangos medios que les atribuyen personas que los han vivido realmente y no a partir de estimaciones sólo conjeturales sobre eventos no vividos. La «lógica» de tal instrumento, sin embargo, divergería de la que anima el uso del CAI por los autores, interesados no tanto en un carácter supuestamente objetivo de los estresores, de su gravedad o intensidad, cuanto en las relaciones que el estrés grave presenta con los modos de afrontar y con las consecuencias.

4) Pese a la consistencia de los resultados obtenidos respecto al impacto diferencial en estrés, ansiedad, fatiga u otra reacción, en grupos diferentes de sujetos, con y sin formación en Psicología, no es seguro que el mejor camino para ello sea pretender distinguir entre tales reacciones a partir de respuestas de cualesquiera sujetos. La útil y necesaria distinción entre las diferentes experiencias y reacciones primarias a ciertos eventos negativos puede y debe hacerse por otros procedimientos (empíricos, de investigación, y también conceptuales-teóricos), elaborando los oportunos constructos a partir de los hallazgos empíricos. Se considera prescindible, pues, el bloque primero del CAI, relativo a establecer esa diferenciación. Es más, se propone enfocar la investigación con el CAI en términos no de estrés, sino de impacto, entendiendo por impacto una experiencia (o estimulación) negativa (aversiva) de relieve, que sin embargo, y según se predica del estrés, demanda del sujeto una acción para afrontarla en las secuelas que le ha dejado en su vida.

5) El relativo impacto atribuido a eventos reales vividos frente a los hipotéticos y sobre todo la aplicación del CAI para conocer cómo de hecho afrontan las personas eventos reales aconseja que en cualquier aplicación suya aparezca algún ítem por que necesaria o seguramente han vivido los sujetos, por ejemplo, un fracaso sentimental, un cambio de casa o de lugar de estudios, o el momento de la pubertad.

6) En el estudio del curso de la acción hay que delimitar mejor la triple instancia del mismo (evento (afrontamiento) (consecuencias), de modo que no se mezclen estas consecuencias con las reacciones primarias y los modos secundarios de reaccionar, de afrontar. En estrecha relación con eso, además, hay que asegurarse de que las respuestas que los sujetos dan a uno de los bloques del CAI no están influyendo en las que dan a

los demás, con la consecuencia de correlaciones ilusorias entre unos y otros ítems. Un posible modo de amarrar ese cabo consiste en recabar información sobre el momento en que cada instancia se produce. A ese fin parece aconsejable introducir sendas cuestiones sobre el momento en que se produjo el hecho negativo y qué transcurso de tiempo ha invertido la persona, por así decir, en la estrategia de afrontar.

Todo lo anterior puede llevarse a cabo de maneras diferentes y desde luego conduce a construir nuevas versiones del CAI, más completas en cuanto a los ítems representativos del triple momento investigado (eventos, afrontamiento, consecuencias) y que se ajusten mejor, en los eventos, a los grupos de sujetos estudiados.

Quizá en adelante los autores hablarán del CAI no como de un instrumento de evaluación e investigación, sino como de un formato general de instrumentos para ello, formato susceptible de ser desarrollado y aplicado en diferentes versiones, que sin embargo tendrán en común algunos elementos característicos: 1.º preguntar por eventos de impacto negativo relevante, sin construirlos por otro lado en términos específicamente de estrés o de otras reacciones primarias; 2.º centrarse en algún acontecimiento realmente vivido por el sujeto; 3.º preguntar por los modos de haber afrontado ese hecho y por las consecuencias que finalmente se han seguido de todo ello; 4.º asegurar el análisis de la secuencia temporal evento → afrontamiento → consecuencias, pidiendo al sujeto que especifique el tiempo en que se han ido sucediendo las instancias de esa secuencia.

Se recoge en el Anexo II una nueva versión del CAI con arreglo a un formato así definido y para ser aplicado a jóvenes estudiantes. Se sobreentiende que, sobre todo para los eventos, el contenido habría de ser distinto con personas mayores o no tan jóvenes. En la lista de modos de afrontamiento y de consecuencias se ha prestado una atención mayor a los constructos teóricos de mayor vigencia al respecto. Hay modos de acción consistentes tanto en evitación como en afrontamiento activo; los hay orientados sea a la emoción, sea al problema. Igualmente se presentan consecuencias relativas a los tres ejes que con más frecuencia aparecen en la literatura como secuelas del estrés: enfermedad (frente a madurez), malestar (respectivamente, bienestar) e (in)adaptación. Se ha optado en estos dos últimos apartados —modos de afrontar y consecuencias—, al igual que en la versión primera del CAI, por mantener que los sujetos puedan responder con varios ítems a la vez. Es una opción, como otras de esta versión segunda, del todo revisable dentro de un formato general de estudio que se propone flexible y no cerrado.

Anexo I

Versión 1ª del CAI

Se pide puntuar de 4 a 1, del máximo al mínimo impacto, los siguientes acontecimientos, sobre las cuatro dimensiones que se indican en las columnas, según que incidan más o menos en esas dimensiones: ansiedad, cansancio, pena, estrés.

En cada fila hay que colocar los cuatro valores: 1, 2, 3, 4, cada uno en la columna en que incide más o menos, según el orden en que los juzgas impactantes.

	Ansiedad	Cansancio	Pena	Estrés
Muerte del padre				
Muerte de la madre				
Muerte de la pareja sentimental				
Muerte de un hijo o de un hermano más pequeño				
Abandono de la pareja por iniciativa propia				
Abandono de la pareja por iniciativa de ella				
Invalidez por accidente o enfermedad de alguien de la familia que hay que cuidar				
Nacimiento de un niño con deficiencia física o mental				
Pérdida del trabajo por parte de la persona que mantiene a la familia				

Ahora se pide puntuar de 9 a 1, del máximo al mínimo impacto esos mismos acontecimientos, únicamente sobre la dimensión (la columna) de estrés.

Si has vivido alguno(s) de esos acontecimientos, lo(s) marcas con una cruz en la columna de al lado (donde dice: ¿sí?).

	Estrés ¿Sí?
Muerte del padre	
Muerte de la madre	
Muerte de la pareja sentimental	
Muerte de un hijo o de un hermano más pequeño	
Abandono de la pareja por iniciativa propia	
Abandono de la pareja por iniciativa de ella	
Invalidez por accidente o enfermedad de alguien de la familia que hay que cuidar	
Nacimiento de un niño con deficiencia física o mental	
Pérdida del trabajo por parte de la persona que mantiene a la familia	

Toma ahora el caso real —o, si no le hay, la hipótesis imaginada— con la mayor puntuación en la columna de estrés en la página anterior y contesta colocando una cruz al lado del modo o modos de afrontamiento que has adoptado o que adoptarías:

He afrontado (o afrontaría) ese hecho:

- a) tratando de olvidar o simplemente no siendo consciente de ello
- b) pasando del problema, desentendiéndome
- c) buscando soluciones como ante un problema cualquiera
- d) aceptando y tratando de mantener la calma
- e) reconsiderando el caso y viendo que no es tan grave
- f) cayendo en la cuenta de que uno tiene más recursos de los que creía
- g) a base de mucho esfuerzo personal
- h) buscando apoyo de otras personas y gracias a ellas

Ahora, para terminar indica el resultado o las consecuencias que ese modo de afrontar el caso ha traído consigo (o, si el caso es hipotético, traería consigo), marcando también con una cruz todas y cada una de las consecuencias reales (o posibles, conjeturadas):

El hecho y el modo de afrontarlo me ha supuesto (o me supondría):

- a) una enfermedad
- b) mucha pena y sufrimiento moral
- c) enorme trabajo, tensión, esfuerzo, consumo de energía
- d) una ocasión de madurar y realizarme como persona
- e) desazón, malestar
- f) satisfacción al sentirme capaz ante una situación difícil

Anexo II

Versión 2ª del CAI

INFORMES

64

Se pide ordenar y puntuar de 15 (ó 16, si se señala algún otro hecho al final) a 1, del máximo al mínimo impacto, los siguientes acontecimientos, según crees que te provocarían mayor o menor trastorno, alteración o problema. En la primera columna, por tanto, hay que colocar los 15 ó 16 números, sin repetir ninguno.

Si has vivido alguno(s) de esos acontecimientos, lo(s) marcas con una cruz en la columna de al lado (donde dice: ¿sí?), y luego en la tercera columna el año y mes en que eso sucedió.

	Impacto	¿Sí?	Año y mes
a) Muerte del padre			
b) Muerte de la madre			
c) Muerte de un hermano más pequeño			
d) Muerte de un amigo			
e) Problemas económicos graves			
f) Infidelidad de la pareja			
g) Perder curso en los estudios			
h) Abandono de la pareja por iniciativa de ella			
i) Invalidez –accidente o enfermedad– de familiar al que hay que cuidar			
j) Nacimiento de un niño con deficiencia física o mental			
k) No obtener una beca de estudios solicitada			
l) Perder la beca de estudios que se tenía			
m) Cambiar de centro de estudio (entrar en la Universidad)			
n) Cambiar de ciudad donde se vive			
ñ) Pérdida del trabajo por la persona que mantiene a la familia			
o) Otro hecho (indicar cuál)			
.....			

Toma ahora el caso de acontecimiento que realmente te ha ocurrido o el de la puntuación más alta en la columna de *impacto* entre los que te han ocurrido y contesta marcando en un círculo el modo o los modos de afrontar que has adoptado ante ese hecho, sea a un mismo tiempo o sucesivamente, unos detrás de otros. Indica con la mayor precisión posible desde cuándo y hasta cuándo (fecha aproximada: año y mes) recuerdas haberte empleado en ese modo de afrontar el hecho.

He afrontado ese hecho:

	Desde	Hasta
a) tratando de olvidar o simplemente no siendo consciente de ello		
b) pasando del problema, desentendiéndome		
c) tratando de buscar soluciones como ante un problema cualquiera		
d) aceptando y tratando de mantener la calma		
e) reconsiderando el caso y viendo que no es tan grave		
f) echando mano de los recursos que uno tiene		
h) hablando con otras personas y buscando apoyo en ellas		
i) poniendo todo el empeño en ese asunto y casi sólo en él		
j) volcándome en el estudio o en actividades		
k) cambiando algunas cosas en mi vida		
l) organizando mi vida con un plan de acción		
m) negándome a reconocer el hecho y a ver el problema		
n) dejando pasar el tiempo		
o) limitándome a aguantar y sufrir		
p) Otro modo (indicar).....		

Por último, para terminar indica el resultado o las consecuencias que ese o esos modos de afrontar el caso ha(n) traído consigo, marcando con una «X» todas y cada una de las consecuencias reales que se han seguido para ti actualmente.

En el momento actual ese hecho:

	X
a) lo he afrontado bien y ya no me afecta	
b) todavía me está afectando mucho	
c) lo veo algo lejano y ya no me afecta	
d) me afecta todavía, pero no mucho	
e) me ha servido de ocasión para madurar y realizarme como persona	
f) me ha servido para aprender de la experiencia	
g) ha venido a proporcionarme satisfacción al sentirme capaz ante una situación difícil	
h) me está costando todavía una verdadera enfermedad	
i) me supone aún mucha pena y sufrimiento moral	
j) me está costando enorme trabajo, tensión, esfuerzo y consumo de energía	
k) me hace sentir con malestar y/o tristeza	
l) Otra consecuencia (indicar).....	

REFERENCIAS

- Carver, Ch., Scheier, M.F. y Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretical based approach. *Journal of personality and social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Esteve, R. (1997). Estilos de conducta y estrés: evaluación. En: M.I. Hombrados (comp.), *Estrés y salud*. Valencia: Promolibro.
- Fierro, A. (1997). Estrés, afrontamiento y adaptación. En: M.I. Hombrados (comp.), *Estrés y salud*. Valencia: Promolibro.
- Fierro, A. y Jiménez, J. A., Eventos estresantes y afrontamiento en el dominio familiar, (en prensa).
- Folkman, S. y Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of health and social behavior*, 21, 219-239.
- Holmes, T. H. y Rahe, R.H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 22, 324-331.
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984 / 1986). *Stress, appraisal and coping / Estrés y procesos cognitivos*. Nueva York / Barcelona: Springer / Martínez Roca.
- López-Martínez, A. (1997). Aspectos conceptuales y metodológicos implicados en la relación entre estrés y calidad de vida. En: M.I. Hombrados (comp.), *Estrés y salud*. Valencia: Promolibro.
- Moos, R. H. (1988). Life stressors and coping resources influence health and well-being. *Evaluación psicológica / Psychological assessment*, 4(2), 133-158.
- Moos, R. H. y Schaefer, J.A. (1993). Coping resources and processes. En: L. Goldberger y S. Breznitz (Eds), *Handbook of stress: theoretical and clinical aspects*. Nueva York: Free Press.
- Vázquez, C. y Ring, J. (1996). Estrategias de afrontamiento ante la depresión: un análisis de su frecuencia mediante el «Coping Inventory of Depression». *Psicología conductual*, 4(1), 9-28.

INFORMES

65