

AMENAZA DE DESEMPLEO Y NIVEL DE ESTRÉS PSICOSOCIAL
MENACE OF UNEMPLOYMENT AND PSYCHOSOCIAL STRESS LEVEL

Nélida Rodríguez Feijóo ⁽¹⁾

Resumen

Se estudió la influencia de ciertas variables sociodemográficas tales como: edad, género y nivel socioeconómico sobre el nivel de estrés en una muestra de 200 empleados que estaban atravesando una situación de inseguridad laboral. Los resultados mostraron que además del apoyo social y las estrategias de afrontamiento, las variables anteriormente mencionadas influyen significativamente sobre el nivel de estrés. Finalmente, resulta aconsejable continuar la investigación sobre el estrés laboral individual y colectivo para mejorar una actuación profesional competente en la prevención del estrés en el trabajo.

Palabras clave: Amenaza de desempleo- Apoyo social-Estrategias de afrontamiento-Nivel de estrés.

⁽¹⁾ Dra en Psicología y Lic. en Sociología. Investigadora Independiente del CONICET. Prof. Titular de Psicoestadística y Psicosociología en UBA, UB, UCA y USAL. Académica correspondiente de la Academia de Ciencias Sociales de Mendoza. E-Mail: nelidaf@datamarkets.com.ar

Abstract

This paper studies the influence of some socio-demographic variables such as age, gender and socioeconomic level, on stress level. The impact of other relevant variables such as social support and coping strategies, were also analyzed in connection to stress in a sample of 200 subjects suffering from job insecurity. Results show that the above mentioned variables have a significant influence on the stress level. Finally, it is important to continue the research on collective and individual labor stress, so as to improve competent professional performance en prevention area.

Keys words: unemployment menace - Social support - Coping style - Psychosocial Stress Level.

I Introducción

Los recientes cambios en el mundo laboral, caracterizados en una época de globalización, por una gran inseguridad en el trabajo, por una forzada movilidad laboral, una mayor desigualdad salarial, una creciente presión de la competencia y un crecimiento exponencial de las innovaciones tecnológicas, obliga a los trabajadores a esfuerzos de adaptación y reciclaje muchas veces difíciles de lograr. El desarrollo e implementación en forma acelerada de la tecnología (informática, robótica, etc.) va reemplazando cada vez más el trabajo del hombre. Como consecuencia surgen altos niveles de desempleo que además de pobreza, marginación y aumento de la delincuencia, traen como consecuencia la modificación de las relaciones interpersonales en el ámbito laboral. En este ámbito predomina la hostilidad y una alta competitividad. Ya nadie se siente seguro en su empleo porque puede ser reemplazado en cualquier momento por alguien más joven y eficiente que está dispuesto a realizar el mismo trabajo por un salario menor. Las relaciones en los grupos primarios que se formaban dentro de las grandes fábricas o empresas que se caracterizaban, en términos de Parsons (1988), por ser afectivas, particularistas, difusas, adscriptas y con orientación hacia el interés colectivo pasaron a ser, en la mayoría de los casos, neutralmente afectivas, universalistas, específicas, con énfasis en el desempeño y en el interés individual sobre el interés colectivo.

Los empleados se sienten como si fueran piezas de ajedrez que pueden ser movidas según la voluntad de sus jefes. Todos se sienten reemplazables y descartables.

Los comentarios entre los compañeros de trabajo acerca de sus jefes pierden espontaneidad por temor a que estos lleguen a sus superiores a través de algún compañero que quiera ganarse la estima de sus jefes u obtener algún beneficio, sin importarles violar el carácter confidencial de dichos comentarios.

En general en los ámbitos laborales prima el individualismo y la solidaridad se convierte en un bien escaso. Muchos empleados asisten a su trabajo aunque se sientan enfermos porque temen perder su empleo y no poder conseguir otro.

El ámbito laboral se vuelve cada vez más amenazante aumentando los problemas de salud y las depresiones.

En una sociedad en la que se le otorga prestigio a aquellas personas que producen y consumen, los desempleados van siendo desplazados o marginados del sistema social. La posibilidad de la pérdida del trabajo puede deteriorar la salud de muchas personas para las cuales el trabajo le otorga una posición económica, social, satisfacción creativa, relaciones sociales y una elevada autoestima. Perder el empleo implica interrumpir el ritmo y la actividad que se vino desarrollando durante años para convertirse en una persona marginada por la inactividad y el aislamiento en el caso en que no se pueda encontrar un nuevo empleo. Los motivos por los que las personas temen perder el empleo pueden ser, entre otros: pérdida del ingreso, de la valoración familiar, de los contactos sociales informales que se tienen en el ámbito laboral, del prestigio social, etc. También existe temor a la modificación del ritmo de vida cotidiana, a la disponibilidad de una gran cantidad de tiempo libre que no se sabe cómo utilizar, a la disminución de la autoestima, a la incapacidad de sustituir los roles perdidos, a la reestructuración de las relaciones familiares y para algunas personas, temor a la pérdida del sentido más significativo de su vida.

El desempleo prolongado en el tiempo puede producir anomia, fenómeno que ocurre cuando en la sociedad se produce un cambio rápido y la gente pierde la fe en las instituciones y en las normas sociales sin llegar a internalizar nuevas normas sociales que reemplacen las que ya no tienen vigencia. Es decir, existe anomia cuando no hay normas que guíen la conducta en un área determinada de nuestra vida. En esas circunstancias la gente se encuentra desorientada y ansiosa. Según Durkheim (1952), la anomia es uno de los factores que influyen en la disposición al suicidio.

Japón tiene la tasa más alta de suicidios anómicos, debido a que, entre otras cosas, han cambiado las actitudes de los jefes hacia sus empleados. Antes estos tenían una actitud paternalista y los empleados se sentían protegidos y seguros. En Japón se produce una cantidad considerable de suicidios por día debido a la inestabilidad laboral. El sistema social que recompensa los valores

tradicionales japoneses de lealtad, jerarquía y paternalismo se fue desintegrando gradualmente. Para los japoneses el perder el empleo está muy mal visto por los demás y el suicidio es considerado un acto noble. Actualmente se está intentando cambiar las actitudes de la población hacia el suicidio, poniendo énfasis en que es un acto egoísta e irresponsable debido al sufrimiento que produce en los familiares. En Francia, en la empresa Telecom, que estaba en proceso de reestructuración, 25 empleados intentaron quitarse la vida. Esta tendencia al suicidio por razones laborales se está dando no sólo en estos países sino en todo el mundo.

Existen numerosas definiciones de estrés. Lazarus (1966) definió la palabra estrés como un término genérico para toda el área de problemas que incluyen el estímulo que produce las reacciones de estrés, las reacciones mismas y varios procesos intervinientes.

Baron y Byrne (1998) denominan estrés a las respuestas negativas a acontecimientos físicos o psicológicos que son percibidos por el sujeto como amenazantes (ya sea física o emocionalmente).

Según Taylor et al. (1990) una conducta de afrontamiento se considera exitosa si logra reducir o eliminar la amenaza.

Tache y Selye (1978) señalaron, por ejemplo, que “el estrés es la respuesta no específica del organismo hacia cualquier demanda que se le haga”. Otros autores han puesto más énfasis sobre el estímulo; así el estrés es concebido como un estímulo que produce un desorden o reacción de cambio en la persona. Este enfoque fue utilizado por Zegans (1982) para describir situaciones nuevas, intensas, rápidamente cambiantes, repentinas o inesperadas. Se conciben también como estresoras las condiciones en que no existe ninguna estimulación, estimulación extremadamente persistente, fatiga, aburrimiento, fracaso, agentes ambientales desagradables, aislamiento y cambios sociales rápidos.

Esta posición define a ciertas situaciones como inexorablemente estresoras sin tomar en cuenta las diferencias individuales y culturales en la evaluación de los sucesos de la vida y en la utilización por parte de cada individuo de diferentes estrategias de afrontamiento de los acontecimientos existenciales.

Para autores tales como Endler y Magnusson (1976) y Lazarus y Folkman (1986), entre otros, que realizan un enfoque cognitivo-perceptivo, los procesos de evaluación cognitiva mediatizan las variables ambientales y personales, modificando las respuestas psicológicas ante el estímulo estresante. Dentro de las fuentes del estrés, se incluyen los factores físicos estresantes (temperatura, ruido, etc.), los eventos vitales estresantes (estresores agudos que producen cambios ambientales bruscos requiriendo una adaptación de la persona) y tensiones crónicas (problemas laborales, conyugales, de salud, etc.) que persisten a través del tiempo y en los que se da una falta de adecuación entre el nivel de la demanda ambiental y la capacidad de respuesta por parte de la persona.

Dentro de los mediadores del estrés, se incluyen el sistema de apoyo social con el que cuenta la persona y el tipo de afrontamiento que desarrolla ante una situación que evalúa como estresante.

El apoyo social puede definirse como “el grado en que las necesidades de ayuda, aprobación, pertenencia y seguridad de un individuo son cubiertas por otros significativos” (Kornblit y Méndez Diz, 1987).

Según Sarason y colaboradores (1983), podemos distinguir en el apoyo social dos elementos básicos: la cantidad de otros disponibles a los cuales las personas piensan que pueden dirigirse en momentos de necesidad y el grado de satisfacción que los sujetos anticipan del apoyo que perciben disponible.

Puede establecerse una diferencia entre los efectos directos e indirectos del apoyo social. Los primeros se refieren a la necesidad de integración social y ésta directamente influye en el bienestar de las personas. En cuanto a los segundos, la existencia de una red social de apoyo y la percepción de éste aumentan la autoestima y la autoeficacia.

Bandura (1993) sostiene que la propia percepción del nivel de autoeficacia en el momento de enfrentarse con factores estresantes afecta las reacciones del organismo que son esenciales para mantener la buena salud.

Es decir, los factores que producen estrés y están fuera de nuestro control nos perjudican, mientras que aquellos que podemos controlar no resultan perjudiciales para nuestro bienestar psicofísico.

El efecto amortiguador o “buffer” del apoyo social está vinculado a la teoría del estrés de Lazarus y Folkman (1986). Según estos autores, ante situaciones percibidas como amenazantes, el sujeto tiende a cambiar el sentido de la situación a través de los mecanismos de afrontamiento. Se pone el énfasis en el significado del suceso. Se realiza una evaluación cognitiva del mismo para decidir si este constituye una fuente potencial de estrés, es decir, si es una demanda que supera la capacidad de respuesta del organismo. En este proceso mental hay dos momentos: primero se determina si el suceso es amenazante o estresante y en segundo lugar se determina si se dispone de mecanismos que permitan afrontar el suceso. Esto último está referido a la autoeficacia.

Los sucesos negativos, ambiguos y/o incontrolables como la inestabilidad o inseguridad laboral producen estrés. Las redes de apoyo sociales sólidas actúan como un amortiguador frente a los desafíos del ambiente. Cuánto mayor y más sólida sea la red, mayor será su capacidad de amortiguar los sucesos que producen estrés.

Con respecto a las estrategias de afrontamiento que la persona desarrolla ante una situación estresante, Lazarus y Laumier (1978) las definen como los esfuerzos realizados para manejar (dominar, tolerar, reducir, minimizar) las demandas ambientales y los conflictos que exceden los recursos del sujeto. Estos autores tipificaron dos grupos de estrategias posibles: las que se centran en el problema (el esfuerzo se dirige a modificar la situación y a disminuir la cognición de amenaza) y las que se centran en la emoción (el esfuerzo se dirige a reducir la perturbación interna provocada por el estrés). Dentro de las manifestaciones del estrés, se incluyen las enfermedades psicosomáticas.

Diferentes investigadores tales como Parkes y Rabenan (1993), Marshall y Barnett (1993), Perrewe y Anthony (1990), Hamilton et al. (1993), Schwarzer et al. (1994), entre otros, trataron el problema del estrés en el ámbito laboral cuando hay sobrecarga de trabajo, falta de apoyo para satisfacer las demandas laborales, situaciones de injusticia, etc. Peiró (1993) considera que el ámbito laboral debería dar la posibilidad de desarrollo, realización y crecimiento pero cuando este ámbito provoca frustración, desgaste psíquico y

enfermedad se convierte en un importante desencadenante de estrés laboral. Para Fernández López et al. (2003) un determinante crucial del nivel de estrés y de sus efectos adversos sobre la salud ocurre cuando la “recompensa social es deficiente”, es decir cuando existe una gran discrepancia entre los esfuerzos realizados y las recompensas recibidas. Dicho de otro modo, la regla de la reciprocidad y la justicia no se cumple en aquellos trabajos en donde un alto esfuerzo no es recompensado. Distintas investigaciones de tipo prospectivo realizadas por Marmot et al. (1999), Steenland et al (2000), Bosma et al. (1998) y Joksimovic y Sioe-grist (2000) en Alemania, Gran Bretaña y Finlandia, pronostican que el desequilibrio entre un alto esfuerzo y una baja recompensa conduce al bloqueo en la promoción y a la inseguridad en el empleo. Esta situación eleva el nivel de estrés.

Siguiendo a Pearlin y colaboradores (1981) consideramos al fenómeno del estrés como un proceso en el que intervienen, las fuentes del estrés, (estresores), los mediadores del estrés: apoyo social y estrategias de afrontamiento y sus manifestaciones psicosomáticas.

II Objetivos

Analizar la influencia de variables tales como edad, género y nivel socioeconómico sobre el nivel de estrés de las personas que atraviesan una situación de inseguridad laboral.

III Método

Instrumentos de medición

- a) Se elaboró un cuestionario en el que se requería información sobre datos básicos tales como: edad, sexo, nivel educacional, nivel ocupacional, estado civil, número de hijos, etc.

b) Se intentó medir el nivel de estrés de acuerdo al grado de esfuerzo que debe realizar una persona para adaptarse a una situación que ha evaluado como amenazante de su bienestar psicofísico. Para ello se construyó una escala utilizando la técnica de “intervalos aparentemente iguales” de Thurstone (1937a, 1937b). Se elaboró un cuestionario integrado por 50 ítems que expresaban diferentes niveles de estrés y que cubrían los diferentes aspectos que intervienen en el proceso del estrés, según el enfoque de Pearlin y colaboradores (1981).

Con respecto a las fuentes del estrés, la escala contiene ítems referidos a “estresores” tales como: pérdida de un ser querido, problemas de salud, familiares o económicos, exigencias familiares y laborales, mudanza, trámites engorrosos, ruidos molestos y distintos inconvenientes.

Con respecto a los mediadores del estrés, en cuanto al apoyo social, la escala contiene ítems referidos a si el sujeto cuenta con personas a las que pueda recurrir si necesita ayuda para afrontar situaciones de diferente nivel de gravedad. Estas situaciones van desde necesitar ayuda para realizar una reparación sencilla en la casa hasta la necesidad de cuidado y atención permanente cuando se enferma

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, la escala contiene ítems referidos al grado de esfuerzo que debe realizar el sujeto para adaptarse a situaciones que evalúa como estresantes, de acuerdo al modo con que afronta estas situaciones: centrándose en la emoción que le produce o pensando llevar a cabo alguna estrategia de afrontamiento. Por último, en cuanto a las consecuencias psicosomáticas, la escala incluye ítems referidos a si el esfuerzo realizado por el sujeto para adaptarse a las difíciles situaciones que debió afrontar últimamente en su vida, le provocó diferentes problemas o desórdenes en su salud.

Se administró el cuestionario a 100 sujetos-jueces (la mayoría de ellos eran médicos, psiquiatras y psicólogos). En este instrumento se les solicitaba que juzgaran, independientemente de su opinión, cada una de las frases, de

acuerdo al grado o nivel de estrés que estas expresaban. Debían emitir su juicio otorgando a cada frase un valor entre 1 y 7 (1 indicaba un nivel mínimo y 7 un valor máximo de estrés) Se obtuvieron el valor escalar y la dispersión de cada ítem. De acuerdo a estos valores fueron seleccionados 32 ítems, teniendo en cuenta que todos los aspectos del estrés estuvieran representados, que fuera cubierto todo el continuo y que la desviación estándar fuera mínima.

Para determinar las dimensiones que subyacen a las intercorrelaciones entre los puntajes asignados por los sujetos-jueces a los ítems de la escala se realizó un análisis factorial, de tipo exploratorio, por el método de ejes principales, rotaciones Varimax y Promax. La escala definitiva resultó integrada por 25 ítems (Ver Anexo I). Resulta necesario aclarar que la construcción de este instrumento no pretendió ser más que un intento de aproximación a la medición de una variable tan compleja como es el nivel de estrés. En Rodríguez Feijóo (1994), se realiza una descripción más detallada de la construcción de esta escala.

Participantes:

Los instrumentos de medición fueron administrados a una muestra de tipo accidental integrada por 200 empleados de ambos sexos (43% varones y 57% mujeres) que estaban atravesando una situación de inseguridad laboral, que pertenecían a diferentes niveles socioeconómicos (medio: 67% y medio alto: 33%) cuyas edades oscilaban entre 35 y 54 años y que habitaban en un gran centro urbano como es la ciudad de Buenos Aires.

Técnicas estadísticas

Con el propósito de analizar la influencia de las variables independientes (edad, género y nivel socioeconómico) sobre el nivel de estrés, se calcularon X^2 , fijándose un nivel de significación de 0.1. Se utilizó X^2 por ser una prueba no paramétrica que no requiere el supuesto de la distribución normal de los datos

y de la homogeneidad de sus variancias como ocurre con el análisis de variancia. (Cortada, 1994).

Resultados y conclusiones

El promedio de los puntajes obtenidos por los sujetos que integran nuestra muestra en la escala de estrés, cuyo valor mínimo es 1 y su valor máximo es 7, es de 5,12 y el desvío estándar es igual a 1,08. Este promedio denota un alto nivel de estrés. El 12 % de los entrevistados obtuvo un puntaje en la escala menor de 3,49 puntos (bajo nivel de estrés), el 35 % entre 3,50 y 4,49 (nivel medio de estrés), el 53% más de 4,50 (alto nivel de estrés).

Al cruzar las diferentes variables independientes con la variable dependiente (nivel de estrés), se encontró que la edad, el género y el nivel socioeconómico influyen en forma estadísticamente significativa sobre el nivel de estrés de las personas que se encuentran en una situación de inseguridad laboral.

Así se observa que las personas que tienen entre 45 y 54 años presentan mayor nivel de estrés que las que tienen entre 35 y 44 años (Tabla 1). Este resultado era esperable dado que a mayor edad, mayor dificultad para encontrar un nuevo empleo en el caso de perder el empleo actual. Por otra parte a las personas de más de 45 años, les resulta más difícil adaptarse a las nuevas tecnologías y a la nueva modalidad de las relaciones interpersonales en el ámbito laboral.

El género también influye significativamente en el nivel de estrés. (Tabla2). Los hombres presentan mayor nivel de estrés que las mujeres. Una posible explicación de esta diferencia podría ser que a pesar de la incorporación de la mujer al mercado laboral, la mayoría de los hombres continúan sintiendo que deben ser ellos los proveedores más importantes del sustento del hogar. Por otra parte, el estrés que producía en la mujer el conflicto de roles entre su empleo y la atención del hogar disminuyó notablemente dado que las tareas domésticas previsibles y rutinarias constituyen un refugio o un paliativo, otorgándole una sensación de seguridad que no encuentra en el ámbito laboral.

En cuanto a las respuestas de afrontamiento del estrés se observa que las mujeres se centran más en la emoción y que los varones se centran más en el problema. Ptacek, et al. (1992) obtuvieron resultados similares. Esta diferencia se debe probablemente a la distinta forma en que se educa a hombres y mujeres a manejar el estrés durante el proceso de socialización.

En cuanto al nivel socioeconómico, aquellas personas pertenecientes al nivel medio alto presentan menor nivel de estrés que aquellas que pertenecen al nivel medio. (Tabla 3). Parecería que el contar con una serie de recursos económicos (propiedades, depósitos bancarios, etc.) a los que se puede recurrir para vender en caso de necesidad, disminuye la cognición de amenaza que produce la inseguridad laboral.

La intervención profesional con el objeto de mitigar el impacto del estrés debe darse a nivel de las organizaciones y a nivel del sujeto. En el primer caso, se debe orientar a los empresarios para lograr la optimización de las medidas organizativas del trabajo con el objetivo de disminuir los factores que producen un ámbito laboral estresante, dado que estos cambios, resultan productivos en cuanto a la relación costo-beneficio. Exigir al empleado un alto rendimiento sin que éste obtenga una recompensa adecuada conduce al estrés crónico. Esta situación mantenida a lo largo del tiempo, por la falta de otras alternativas laborales, hace que el empleado termine enfermándose y originándole gastos a la empresa.

Por último, dado que la disminución de los altos índices de desempleo no parece ser algo posible en el corto plazo, sería conveniente mientras tanto, que aquellas personas que se encuentran en situación de inseguridad laboral, además de realizar un tratamiento psicológico, adopten comportamientos que las ayude a disminuir su nivel de estrés. Dentro de estos podemos señalar, el tratar de mantener un buen estado físico a través de dieta, sueño y ejercicios adecuados, generar afectividad positiva modificando las cogniciones, asistir a cursos de capacitación, practicar algún hobby o realizar alguna tarea que resulte gratificante. Entre estas últimas alguna de tipo solidario, porque todos sabemos que en el mundo en el que vivimos, lleno de inseguridades y exclusiones, lo que sentimos con claridad es nuestra sensación de debilidad, y

esta sensación disminuye notablemente a través de la solidaridad. También es conveniente buscar apoyo social entre familiares, amigos y grupos de autoayuda. Estos grupos están integrados por personas que atraviesan la misma situación. En ellos se comparten experiencias, ayudándose y fortaleciéndose mutuamente, de modo tal que el grupo actúa como un factor de contención del nivel de estrés.

Finalmente, resultaría muy útil la creación de programas de ayuda a nivel de municipios, organizaciones no gubernamentales, parroquias, etc. que enfatizen el aprendizaje de repertorios conductuales que lleven a mitigar el impacto del estrés y a utilizar los recursos sociales, familiares y comunitarios de una manera óptima.

REFERENCIAS

1. Bandura, A. (1993). Self-efficacy mechanism in psychobiological functioning. Stanford University Psychologist.1,5-6.
2. Baron, R. and Byrne, D. (1998) Psicología Social, Madrid, Prentice Hall Iberia.
3. Bosma, H, Meter, R., Siegrist, J and Marmt, M.G.(1998) Two alternative job stress models and the risk of coronary heart disease. Am J Public Health;88:68-74.
4. Cortada de Kohan, N. (2000) Técnicas psicológicas de evaluación y exploración. México: Trillas.
5. Durkheim, E. (1952) Suicide: A study in Sociology. Londres: Routledg and Kegen Paul.
6. Endler, Ny Magnusson, D. (1976). Toward an interactional psychology of personality. Psychological Bulletin, 5, 956-974.
7. Fernández López, J. A., Siegrist, J.Rödel, A y Hernández Mejía;R.(2003) Stress at work: a new risk factor. What we know and what can do? Atención Primaria Vol.31, Nº8, 52, 4-26
8. Hamilton, V., Hoffman, W., Broman, C. and Rauma, D. (1993). Unemployment, distress and coping: A panel study of autoworkers. Journal of Personality and Socialpsychology, 65, 234-247.
9. Joksimovic, L and Siegrist J.(2000) Overcommitment predicts restenosis alter succesful coronary angioplasty in cardiac patients. Int J Behav Med ;6:356-369.
10. Kornblit, A. L. y Méndez Diz, A.M.(1987). Actualización sobre el concepto de estrés ambiental. Medicina y Sociedad. 10(4),143-150.
11. Lazarus, R.S. (1966), Psychological stress and the coping process. New York: Mc Graw-Hill.
12. Lazarus, R. S. y Folkman, S.(1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.

13. Lazarus, R. S. y Launier, R. (1978). Stress related transactions between persons and environment. En Pervin, L. y Lewis, L. (Eds). Perspective in interactional psychology. New York: Plenum Press, 126-141.
14. Marmot, M G., Theorell, T. and Siegrist, J. (2002) Work and coronary heart disease. En: Stansfeld S.A., Marmot; M.G., editors. Stress and the heart. Psychosocial pathways to coronary heart disease. London: BMJ Books; 50-71
15. Marshall, N. And Barnett, R. (1993) Variations in job strain across nursing and social work specialties. Journal of Community and Applied Social Psychology. 3, 261-271.
16. Parkers, K. And Von Rabenan, C. (1993) Work characteristics and well-being among psychiatric health-care staff. Journal of Community and Applied Social Psychology, 3, 243-259
17. Parsons, T. (1988.) El sistema social. Madrid : Edit. Alianza.
18. Pearlin, L. y Scholer, C (1978). The structure of coping. Journal of Health and Social Behavior, 9, 2-21.
19. Peiró, J. (1993) 1er Simposio Iberoamericano de Ergonomía y Psicología. Unidad de Investigación de Psicología de las Organizaciones, del Trabajo y de los Recursos Humanos. (UIPOT) Dto. Psicobiología y Psicología Social, Facultad de Psicología. Universitat de València. España.
20. Perrewe, P. and Anthony, W. (1990) Stress in a steel pipe mill: The impact of jobs demands, personal control and employee age on somatic complaints. Journal of Social Behavior and Personality, 5, 77-90
21. Ptacek, J., Smith, R. and Zanas, J. (1992) Gender, appraisal, and coping: A longitudinal analysis. Journal of Personality, 60, 747-770.
22. Rodríguez Feijóo, N. (1994), Construcción de una escala para medir el estrés. Avances en Psicología Clínica Latinoamericana, Vol. 12, 47-62.
23. Sarason, I.G., Levine, H. M., Basham, R. B. y Sarason, B.R. (1983) Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire. Journal and Personality Social Psychology, 44, 127-139.
24. Schwarzer, R.; Jerusalem, M. and Hahn, A. (1994) Unemployment, social support and health complaints: A longitudinal study of stress in East

- Germany refugees. Journal of Community and Applied Social Psychology, 4, 31-45.
25. Steenland, K., Fine, L., Belkié, K., Landsbergis, P. Schnall, P. et al.(2000). Research findings linking workplace factors to CVD outcomes. Occupational medicine. State Art Rev.;15.
26. Taylor, S. Buunk, B. and Aspinwall, L. (1990) Social comparison stress and copyng. Personality and Social Psychology Bulletin.16, 74-89
27. Tache, J. y Selye, H. (1978) Stress and coping mechanisms. En Spielberger, C. D. y Sarason, I.G.(Eds.), Stress and Anxiety, Vol.5 Washinton, D. C. Hemisphere, 337-356.
28. Thurstone, L.L. (1937a) The measurement of values. Chicago: The University of Chicago Press.
29. Thurstone, L. L. (1937b). The measurement of attitudes: A psychological method and some experiments with a scale for measuring attitudes toward the church. Chicago: The University of hicago Press.
30. Zegans, L. S. (1982) Stress and the development of somatic disorder. En Goldberg, L y Breznitz, S (Eds.). Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects. New York:Free Press.134-152

Tabla 1**Edad**

		35-44		45-54		
Nivel de estrés	Bajo	17	21%	7	6%	24
	Medio	33	41%	37	31%	70
	Alto	30	38%	76	63%	106
		80	100%	120	100%	200

$$X^2 = 17,01^*$$

Tabla 2**Género**

		Masculino		Femenino		
Nivel de estrés	Bajo	6	7%	18	16%	24
	Medio	22	26%	48	42%	70
	Alto	58	67%	48	42%	106
		86	100%	114	100%	200

$$X^2 = 12,42^*$$

Tabla 3**Nivel Socioeconómico**

		Clase Media		Clase Media Alta		
Nivel de estrés	Bajo	7	5%	17	26%	24
	Medio	45	34%	25	38%	70
	Alto	82	61%	24	36%	106
		134	100%	66	100%	200

$$X^2 = 20,93^*$$

* X^2 significativo ($p \leq 0,01$)

Anexo I

Escala para medir el nivel de estrés

A continuación se presenta una serie de frases referidas al NIVEL DE ESFUERZO que debe realizar una persona para adaptarse a una situación que ha evaluado como estresante o amenazante de su bienestar psicofísico.

1. Si me siento triste o deprimido, A VECES debo realizar un gran esfuerzo para recuperar la confianza en mí mismo, dado que NO SIEMPRE cuento con alguna persona (familiar, amigo o vecino) a quien recurrir para que me ayude en esa situación.
2. Ante una situación estresante (ruidos molestos, trámites engorrosos o cualquier otra clase de inconvenientes) NO debo realizar un gran esfuerzo para adaptarme a ella, dado que logro controlar mi emoción y de ese modo puedo pensar y llevar a cabo estrategias para afrontarla.
3. ALGUNAS VECES tengo que realizar un gran esfuerzo para adaptarme a situaciones difíciles, dado que me siento MEDIANAMENTE satisfecho con respecto al grado de apoyo que puedo recibir de otras personas (familiares, amigos o vecinos) en un momento de necesidad.
4. Ante una situación que evalúo como estresante (mudanza, exigencias familiares o laborales) NO debo realizar un gran esfuerzo para adaptarme a ella, dado que logro controlar mi emoción y de ese modo puedo pensar y llevar a cabo estrategias para afrontarla.

5. ALGUNAS VECES, ante un problema grave, tengo que realizar un gran esfuerzo para poder afrontarlo, dado que NO SIEMPRE cuento con alguna persona (familiar, amigo o vecino) que me pueda aconsejar para poder resolverlo mejor.
6. Ante una situación que evalúo como estresante(problemas de salud, familiares o económicos), NO debo realizar un gran esfuerzo para adaptarme a ella, dado que logro controlar mi emoción y de ese modo puedo pensar y llevar a cabo estrategias para afrontarla
7. Si me enfermo y tengo que estar en cama, necesitando cuidado y atención permanente, ALGUNAS VECES debo realizar un gran esfuerzo para cubrir esta necesidad, dado que NO SIEMPRE cuento con alguna persona (familiar, amigo o vecino) dispuesta a cuidarme.
8. El esfuerzo realizado para adaptarme a las difíciles situaciones que debí afrontar últimamente en mi vida me provocó diferentes desórdenes en mi salud, tales como: jaquecas o alergias de piel o diferentes problemas de tipo cardiovascular o gastrointestinal o hepático o respiratorio, etc.
9. Si me enfermo y tengo que estar en cama, necesitando cuidado y atención permanente, el esfuerzo que debo realizar para cubrir esta necesidad es MÍNIMO, dado que SIEMPRE cuento con alguna persona (familiar, amigo o vecino) dispuesta a cuidarme.
10. El esfuerzo realizado para adaptarme a las difíciles situaciones que debí afrontar últimamente en mi vida NO me provocó diferente desórdenes en mi salud, tales como: jaquecas o alergias de piel o diferentes problemas de tipo cardiovascular o gastrointestinal o hepático o respiratorio, etc.

11. Si se me presenta alguna dificultad económica, ALGUNAS VECES debo realizar un gran esfuerzo para resolverla, dado que NO SIEMPRE cuento con alguna persona (familiar, amigo o vecino) para que me preste el dinero que necesito.
12. Si necesito ayuda para realizar una reparación sencilla o necesito que me hagan alguna compra, ALGUNAS VECES debo realizar un gran esfuerzo para resolver estos problemas, dado que NO SIEMPRE cuento con alguna persona (familiar, amigo o vecino) a la que pueda recurrir.
13. Ante una situación que evalúo como estresante (ruidos molestos, trámites engorrosos o cualquier clase de inconvenientes) A VECES debo realizar un gran esfuerzo para adaptarme a ella, dado que me siento tan afectado emocionalmente que NO puedo pensar en llevar a cabo alguna estrategia para afrontarla.
14. Ante una situación que evalúo como estresante (problemas de salud, familiares o económicos), A VECES debo realizar un gran esfuerzo para adaptarme a ella, dado que me siento tan afectado emocionalmente que NO puedo pensar en llevar a cabo alguna estrategia para afrontarla.
15. Si me siento triste o deprimido NO debo realizar un gran esfuerzo para recuperar la confianza en mí mismo, dado que SIEMPRE tengo alguna persona (familiar, amigo o vecino) a quien recurrir para que me ayude en esta situación.
16. Ante una situación que evalúo como estresante (mudanza, exigencias familiares o laborales) A VECES debo realizar un gran esfuerzo para

- adaptarme a ella, dado que me siento tan afectado emocionalmente que NO puedo pensar en llevar a cabo alguna estrategia para afrontarla.
17. NO tengo que realizar un gran esfuerzo para adaptarme a situaciones difíciles, dado que me siento MUY SATISFECHO con respecto al grado de apoyo que puedo recibir de otras personas (familiares, amigos o vecinos) en un momento de necesidad.
18. Ante una situación que evalúo como estresante (ruidos molestos, trámites engorrosos o cualquier otra clase de inconvenientes) debo realizar un GRAN esfuerzo para adaptarme a ella, dado que me siento tan afectado emocionalmente que NO puedo pensar en llevar a cabo alguna estrategia para afrontarla.
19. Si me enfermo y tengo que estar en cama, necesitando cuidado y atención permanente, debo realizar un GRAN esfuerzo para cubrir esta necesidad, dado que NUNCA cuento con alguna persona (familiar, amigo o vecino) dispuesta a cuidarme.
20. Ante un problema grave, tengo que realizar un GRAN esfuerzo para poder afrontarlo, dado que NO cuento con ninguna persona (familiar, amigo o vecino) que me pueda aconsejar para resolverlo mejor.
21. Ante la pérdida de un ser querido debo realizar un ENORME esfuerzo para adaptarme a ella, dado que me siento tan afectado emocionalmente que NO puedo pensar en llevar a cabo alguna estrategia para afrontarla.

22. Si se me presenta alguna dificultad económica, debo realizar un GRAN esfuerzo para resolverla, dado que NO cuento con ninguna persona (familiar, amigo o vecino) para que me preste el dinero que necesito.
23. Si necesito ayuda para realizar una reparación sencilla o necesito que me hagan alguna compra, tengo que hacer un GRAN esfuerzo para resolver estos problemas, dado que NO cuento con alguna persona (familiar, amigo o vecino) a quien pueda recurrir.
24. Ante una situación que evalúo como estresante (problemas de salud, familiares o económicos) debo realizar un GRAN esfuerzo para adaptarme a ella, dado que me siento tan afectado emocionalmente que NO puedo pensar en llevar a cabo alguna estrategia para afrontarla.
25. Si necesito ayuda para realizar una reparación sencilla o necesito que me hagan alguna compra, el esfuerzo que debo realizar para resolver estos problemas es MÍNIMO, dado que, SIEMPRE cuento con alguna persona a la que puedo recurrir.