

El campo de estudio del estrés:
del Programa de Investigación Estímulo-Respuesta al Programa de
Investigación Persona-Entorno
Dr. Arturo Barraza Macías¹

Resumen:

En el presente trabajo se realiza una lectura alternativa del campo de estudio del estrés que conduce a plantear la existencia de dos programas de investigación: el Programa de Investigación Estímulo-Respuesta del Estrés y El Programa de Investigación Persona-Entorno del Estrés. Cada uno de ellos es presentado con base en cuatro indicadores: antecedentes históricos, postulados, desarrollo y características. Al final se realiza una valoración crítica que conduce al autor a reconocer en el Programa de Investigación Persona-Entorno del Estrés, y en su tendencia a la modelización, la vía de desarrollo del campo de estudio del estrés.

Palabras Claves:

Estrés, estresores, síntomas, afrontamiento y modelos.

Abstract:

In the present work an alternative reading of the field of study of the stress is made that leads to raise the existence of two Research Programs: the Stimulus-Answer Research Program of Stress and the Person-Surroundings Research Program of Stress. Each one of them is presented with base in four indicators: historical antecedents, postulates, development and characteristics. In the end a critical valuation is made that the author leads to recognize in the Person-Surroundings Research Program of Stress, and in its tendency to the modelización, the route of development of the field of study of stress.

key words:

Stress, sources of stress, symptoms, coping and models.

¹ Universidad Pedagógica de Durango. Correos electrónicos: tbarraza@terra.com.mx
barraza_upd@terra.com.mx

El campo de estudio del estrés: del Programa de Investigación Estímulo-Respuesta al Programa de Investigación Persona-Entorno

El campo de estudio del estrés suele presentarse al investigador con una doble apariencia: por un lado se presenta como un espacio diverso con multiplicidad de enfoques y modelos, mientras que por otro lado, se presenta como un discurso único (Teoría del Estrés) que es derivado de los trabajos de sus dos grandes fundadores (Cannon, 1935 y Selye, 1956). Sin embargo, más allá de esta apariencia ¿qué es lo que se puede encontrar realmente en este campo de estudio?

La primera situación que se puede percibir en este campo es la existencia de una multiplicidad de modelos, v. gr.

el modelo del estrés del profesor de Kyriacou y Sutcliffe (en Kyriacou, 2003),

el modelo del estrés infantil de Trianes, (2002);

el modelo para la interpretación de indicadores de estrés en poblaciones desaparecidas (Arias, 2002).

el modelo cognitivo biológico del estrés (Valdés y De Flores, 2004)

el modelo de estrés-enfermedad de Kagan y Levi (en Orth-Gomér, 2001),

el modelo dinámico del tratamiento del estrés multidisciplinar (Vázquez, 2005),

el modelo de adaptación persona-entorno de French (en Cox, Griffiths y Rial-González, 2005),

el modelo circular de respuesta psicobiológica al estrés (Reznick, 1989),

el modelo de estrés psicosocial de Matteson e Ivancevich (en Iglesias, Montalbán y Bonilla, 1996), y

el modelo interactivo de estrés de Sutherland y Cooper (en Travers y Cooper, 1997).

Esta diversidad de modelos se puede localizar también al interior de un mismo objeto de estudio, v. gr. en el estrés laboral se pueden encontrar modelos como el de la dinámica del estrés relacionado con el trabajo de Cooper (en Cox, Griffiths y Rial-González, 2005), el modelo de demanda-control (Karasek, 2001), el modelo de desequilibrio esfuerzo-recompensa de Siegrist (en ISTAS, 2004), el modelo cibernético del estrés de Edwards (en Gallardo y Alonso, 1996), el modelo vitamínico del estrés laboral de Warr (en Mingote y Pérez, 2003) y el modelo del estrés de la mujer en el campo laboral (Davidson y Cooper, en Benjamín, 1992), entre otros..

Una segunda situación que se puede percibir en el campo de estudio del estrés es la diversidad de enfoques disciplinarios de abordaje, por lo que se puede hablar de la Sociología del Estrés (Orlandini, 1999). Psicología del Estrés (Orlandini, 1999 y Cruz y Vargas, 2001), Psicofisiología del Estrés (Cruz y Vargas, 2001), Psicopatología del Estrés, (Neufel, 1984 y Cruz y Vargas, 2001), Fisiopatología del Estrés (Cruz y Vargas, 2001), Psiquiatría del Estrés (González, 2001); Neuroanatomía del Estrés (Gómez y Escobar, 2002); Psicobiología del Estrés (Valdés y De Flores, 2004); y Biología del Estrés (Orlandini, 1999).

Estas dos situaciones, descritas en los párrafos anteriores, me permiten afirmar la existencia de una multiplicidad de modelos y enfoques en el campo de estudio del estrés, sin embargo, también se hace necesario reconocer que así como está presente la idea de multiplicidad está presente también la idea de unidad. Esta segunda idea le viene dada por la aceptación tácita o explícita, por parte de los estudiosos del campo, de tres enfoques conceptuales de abordaje (Cox, Griffiths y Rial-González, 2005; Gutiérrez, Moran y Sanz, 2005; Kyriacou, 2003; Travers y Cooper, 1997; Trianes, 2002; García y González, 1995; Lazarus y Flokman, 1986, etc.).

Para efectos de este artículo, y ante la multiplicidad de denominaciones que se le dan a cada uno de los enfoques, he decidido denominar a estos tres enfoques como: el centrado en los estresores, el centrado en los síntomas y el centrado en la interacción entre el sujeto y su entorno. Estos tres enfoques le dan una idea de unidad al campo y permiten hablar de una Teoría del Estrés con tres enfoques conceptuales a su interior.

Más allá de esta situación, y reconociendo la existencia de esta dialéctica multiplicidad/unidad en el campo de estudio del estrés, creo se puede enriquecer la discusión teórica de este campo con una lectura alternativa que se deriva del propio desarrollo histórico del campo y que, basándose en una perspectiva Lakatiana (vid Lakatos, 1993), me conduce a plantear la existencia de dos Programas de Investigación sobre el estrés: el Programa de Investigación Estímulo-Respuesta del Estrés y el Programa de Investigación Persona-Entorno del Estrés; el primero se ha desarrollado a través de dos líneas de investigación: la centrada en los estresores (estímulo) y la centrada en los síntomas (respuesta), ambas bajo una perspectiva empírico-acumulativa, mientras que el segundo sigue un desarrollo más teórico orientado a la construcción de modelos.

La identificación de estos dos Programas de Investigación obedece al hecho de que más allá de las diferencias periféricas o estructurales que se pueden observar entre los estudios o autores ubicados al interior de cada una de ellos, en realidad estos estudios o autores comparten un postulado base que le da identidad de origen al Programa de Investigación,

El Programa de Investigación Estímulo-Respuesta del Estrés

a) Antecedentes históricos del Programa de Investigación Estímulo-Respuesta del Estrés

Cuando se abordan los antecedentes históricos del estudio del estrés, la mayoría de los autores (v. gr. Ortega, 1999) mencionan exclusivamente a Selye (1956) y su aportación central: el Síndrome General de Adaptación, haciendo tabula rasa de otros autores y otras aportaciones; en desacuerdo con esta forma de presentar la evolución histórica de este campo de estudio en el presente apartado abordaré las principales aportaciones que se han dado en el campo y que han permitido que se construya lo que he denominado “El Programa de Investigación Estímulo-Respuesta del Estrés”. Más allá de los antecedentes que se adjudican al estrés en el campo de la física u otros campos, el inicio de la revisión histórica del campo lo planteó a partir de los trabajos de Cannon (1935) por considerar que propiamente es con este autor cuando se inicia el trabajo científico sobre el estrés.

Walter Bradford Cannon (en Gómez y Escobar, 2002), neurólogo y fisiólogo norteamericano, enfocó su trabajo en el carácter adaptativo de la respuesta al estrés para hacer frente a las emergencias, lo que lo llevó a definir al estrés como una reacción de lucha o huida ante situaciones amenazantes, postulando que su biología dependía de la estimulación del sistema simpático-adrenal. En ese sentido su concepción del estrés estaba orientada a la respuesta fisiológica que produce un organismo ante un estímulo estresante.

En consonancia con esta concepción, en 1915 propuso su “reacción de alarma” para explicar el incremento en la secreción de adrenalina después de la exposición del organismo a cualquier estímulo estresante; demostró así que esto se lleva a cabo como una forma de adaptación a la situación de estrés.

Posteriormente en los años treinta, estudió la respuesta de activación neurovegetativa y de la médula suprarrenal ante la presentación de estímulos que amenazan la homeostasis; él denominó a esta reacción inespecífica y generalizada, respuesta de “pelear o huir” y señaló que con tal activación el organismo hacía frente a la emergencia y recuperaba el estado de equilibrio para el funcionamiento óptimo. Encontró también que en la reacción de pelear o huir participaban dos componentes, el sistema nervioso simpático y la médula suprarrenal, los cuales actúan juntos, el primero secretando noradrenalina y el segundo adrenalina, que producen efecto difuso y extendido a lo largo de todo el cuerpo para de esta manera hacer frente a los estresores, sean externos o internos.

Por su parte, Hans Selye (en Gómez y Escobar, 2002), médico austrocanadiense, describió las consecuencias patológicas del estrés crónico, así como las características generales de la respuesta al estrés; definió al “Síndrome General de Adaptación” (o estrés) como la respuesta del organismo a algo perdido, un desequilibrio al que se debe hacer frente; esta respuesta se desarrollaba en tres etapas:

Fase de alarma: etapa en que el organismo se percata del agente nocivo (estresor), activa su sistema nervioso simpático y la corteza y médula de las glándulas suprarrenales (que secretan glucocorticoides y adrenalina, respectivamente) para movilizar los recursos energéticos necesarios que harán frente a la situación.

Fase de resistencia o adaptación: en la segunda etapa el organismo hace frente al estresor; para ello utiliza los recursos energéticos disponibles y, al mismo tiempo, los sistemas y órganos innecesarios para sobrevivir a la emergencia disminuyen sus funciones, por ejemplo, los sistemas digestivo y reproductivo, mientras que otros, como el inmune incrementan su actividad.

Fase de desgaste: es la última etapa del síndrome; se caracteriza por imposibilidad del organismo para hacer frente al agente estresor debido al enorme requerimiento y desgaste energético. Por lo tanto, si el estresor continúa activo, el organismo desarrolla múltiples patologías e incluso puede llegar a la muerte.

Como correlato conceptual a este síndrome, Selye (1974) definió el estrés como la respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda.

En 1968, Mason dio un giro al análisis del estrés, al centrar la atención en los estímulos estresores. En ese sentido, fue el primero en señalar a la actividad emocional como primer mediador, y agente que actúa, sobre el hipotálamo, responsable a su vez de la actividad endocrina propia de la reacción biológica del estrés.

En su Teoría Neuroendocrina del estrés este autor refutó la inespecificidad de respuesta al estrés, al afirmar que desde el punto de vista endocrinológico no existe tal inespecificidad, por el contrario, lo que existe es una respuesta específica a una amplia gama de fuentes de estrés. Este giro de la respuesta al estímulo propició el desarrollo de estudios sobre el estrés basados principalmente en el estímulo estresor.

Las investigaciones de los acontecimientos vitales fueron el soporte de las investigaciones centradas en los estresores. Los estudios realizados trataron de calcular los factores de riesgo y establecer correlaciones entre dichos acontecimientos vitales y ciertas enfermedades. Para ello, Rahe y Holmes (1967) decidieron definir el estrés como un suceso que supone un cambio mayor en la pauta de vida habitual, abarcando muchas circunstancias vitales (bodas, nacimientos, etc.) que consideraron como favorecedoras de muchas enfermedades. Esta visión del estrés como "*ajuste social*", hizo posible la creación del concepto de *estresor*.

En 1989, y tras controvertidas discusiones científicas sobre si el estrés era el estímulo o la respuesta del organismo, los autores Paterson y Neufeld (en Ascanio y Coronado, 2002) comienzan a considerar el término estrés como un término genérico que hace referencia a un área o campo de estudio determinado.

A partir de ese momento se empiezan a desarrollar dentro del campo de estudio del estrés dos líneas de investigación: la centrada en los estresores y la centrada en los síntomas.

b) Postulados del Programa de Investigación Estímulo-Respuesta del Estrés

La presentación de los postulados, que constituyen el núcleo teórico de este Programa de Investigación, se realiza en dos momentos: en un primer momento se plantea el postulado base que le otorga una identidad de origen al Programa de Investigación y que es compartido por todos los autores y estudios ubicados en su interior, posteriormente, en un segundo momento, se presentan los postulados que se derivan del postulado base y que dan origen a las dos líneas de investigación que se ubican en este Programa de Investigación; el postulado uno y dos corresponden a la línea de investigación centrada en los estresores, mientras que los postulados tres y cuatro corresponden a la línea de investigación centrada en los síntomas..

Postulado base: el estrés es definido de manera funcional cuando es integrado en el proceso relacional Estímulo-Respuesta que el organismo utiliza para conservar su equilibrio. El organismo se ve sometido a estímulos externos que alteran su equilibrio funcional y ante el desequilibrio producido, el organismo reacciona provocando una serie de respuestas, de carácter fisiológico, físico, psicológico y comportamental, que intentan recuperar el equilibrio. En este punto los lectores podrán observar que deliberadamente he ampliado las definiciones tradicionales al integrar a la discusión reacciones de carácter psicológico y comportamental que tradicionalmente

son dejadas de fuera en este tipo de definiciones, lo cual considero un error, ya que las investigaciones realizadas en las últimas décadas plantean la existencia de estos cuatro tipos de reacciones.

Postulado uno: el estrés se puede conceptualizar o identificar como una característica aversiva o nociva del entorno. Algunas características del entorno en que se desenvuelve un organismo pueden ser concebidas en términos de carga y exigencias impuestas, o en su defecto, de elementos aversivos y nocivos que impactan el equilibrio funcional del organismo.

Postulado dos: el estrés es considerado como una variable independiente. El estrés produce una reacción de tensión en el organismo que, aunque con frecuencia es reversible, en algunas ocasiones puede ser irreversible y dañina, por lo que puede ser considerado como la causa, originada en el entorno, que provoca indicadores o síntomas del desequilibrio funcional del organismo. Bajo esta lógica la tarea del investigador sería identificar los estímulos estresores y describir las características que los convierten en estresores para el organismo.

Postulado Tres: el estrés se puede definir como los efectos fisiológicos, psicológico y/o comportamentales de una amplia gama de estímulos aversivos o nocivos del entorno. Cuando un organismo es sometido a una serie de estímulos aversivos reacciona de manera fisiológica, física, psicológica o comportamental para obtener nuevamente su equilibrio funcional.

Postulado cuatro: se considera el estrés como una variable dependiente: una determinada respuesta fisiológica, física, psicológica y comportamental a un entorno amenazante o dañino. El estrés puede ser considerado como el efecto o la consecuencia de una serie de estímulos estresores que se originan en el entorno y que alteran el equilibrio funcional del organismo. Bajo esta lógica el investigador se enfocaría a

identificar y clasificar las reacciones que indican el desequilibrio funcional del organismo.

c) Desarrollo o heurística positiva del Programa de Investigación Estímulo-Respuesta del Estrés

El Desarrollo del Programa de Investigación Estímulo-Respuesta del Estrés ha seguido una lógica empírico acumulativa que se ha orientado a:

establecer la prevalencia o intensidad del estrés (v. gr. Barraza, 2004; y Marty, Lavin, Figueroa, Larrain y Cruz, 2005)

identificar los estresores o síntomas en campos específicos del estrés (v. gr. Ruano y Serra, 2001; Torres, San Sebastian, Ibarretxe y Zumalabe, 2002; y Osca, González, Bardera y Peiró, 2003)

determinar las variables mediadoras que influyen en los mismos (v. gr. Nuñez, 2001; García, Martínez, Riesco y Pérez, 2004; y Marty, Lavin, Figueroa, Larrain y Cruz, 2005) o

identificar variables relacionadas con el estrés (v. gr. Pérez, Martín, Borda y Del Río, 2003; Aradilla, Tomás y Guix, 2004; y Huaquin y Loaiza, 2004)

Los trabajos realizados bajo esta teoría responden a las dos líneas de investigación ya mencionadas: la centrada en los estresores y la centrada en los síntomas. La presencia de estas dos líneas de investigación se refleja en la investigación que se desarrolla actualmente sobre el estrés, de tal manera que algunos hablan del estrés al referirse a la respuesta del organismo (v. gr. Castellero y Pérez, 2005; Moya, Serrano, González, Rodríguez y Salvador, 2005; y Torres, San Sebastian, Ibarretxe y Zumalabe, 2002), mientras que otros hablan del estrés al referirse a los estresores (v. gr. López y Sánchez, 2005; Morata y Ferrer, 2004; y Martín y Noce, 2002).

Esta situación es mejor ejemplificada si se observan los instrumentos utilizados para medir el estrés, v. gr. La Escala de Estrés de Encinas, (2003), La Breve Escala de Evaluación del Estrés de Cungi (2004) y El Test sobre Estrés Laboral de Kyriacou, (2003), son una muestra clara de instrumentos de medición orientados en la línea de investigación centrada en los síntomas, mientras que el Cuestionario de Estrés Laboral CuEL (Hernández, Romero, González y Rodríguez, 1997), el Cuestionario de Estrés Organizacional de la OIT-OMS (en Chacin, Corzo, Rojas, Rodríguez y Corzo, 2002) y El Cuestionario de Estrés en la Enseñanza (Travers y Cooper, 1997) serían los ejemplos perfectos de instrumentos de medición orientados en la línea de investigación centrada en los estresores.

Es necesario aclarar, para no dejar una impresión errónea, que así como en la actualidad se observan múltiples trabajos en una u otra línea de investigación, también es posible identificar trabajos de investigación que abordan ambos elementos: los estresores y los síntomas (v. gr. Ascanio y Coronado, 2002; Barraza, 2004 y 2005, y Gutiérrez, Morán y Sanz, 2005).

Más allá de estas dos líneas de investigación, de carácter hegemónico, en las últimas décadas se han desarrollado dos líneas de investigación centradas en el sujeto y su personalidad como variable mediadora entre el estímulo y la respuesta; estas líneas de investigación en desarrollo son la vulnerabilidad y la resistencia al estrés.

La vulnerabilidad al estrés (v. gr. Nuñez, 2001; Román y Hernández, 2005; y Amador, Reyes y Fernández, 2006), se presenta como una nueva línea de investigación que impacta el análisis de las variables mediadoras y conduce a reconocer que los organismos tienen un umbral de estrés que explica las diferencias individuales en la vulnerabilidad al estrés.

La resistencia al estrés (v.gr. Peñacoba y Moreno, 1998; Moreno, Garrosa y González, 2000; y Godoy y Godoy, 2002) se presenta como una línea de investigación que aborda cómo la personalidad contribuye a modificar las percepciones que se tiene del estímulo estresante y cómo se favorece un determinado estilo de afrontamiento que conduce a un estilo de vida saludable..

d) Características del Programa de Investigación Estímulo-Respuesta del Estrés

El Programa de Investigación Estímulo-Respuesta del Estrés presenta las siguientes características:

Presenta una focalización unidimensional o bidimensional, ya que centra su atención en los estresores, en los síntomas o en ambos, dejando de lado, de manera predominante, la relación con diversos factores cognoscitivos y contextuales.

Es empíricamente referencial, ya que de la variable estrés pueden derivarse fácilmente los indicadores del estudio, todos ellos empíricamente contrastables y medibles, para la construcción de los instrumentos de medición.

Es esencialmente estática, ya que está centrada en la relación lineal estímulo-respuesta que en gran parte ignora la diversidad de interacciones que tienen lugar entre las personas y sus distintos entornos

Privilegia una concepción pasiva/reactiva del organismo, el cual solamente traduce las características del estímulo estresor del entorno en parámetros de respuesta fisiológica, física, psicológica y comportamental.

El Programa de Investigación Persona-Entorno del Estrés

a) Antecedentes históricos del Programa de Investigación Persona-Entorno del Estrés.

A diferencia de Medialdea (2002) que considera que el origen de los modelos del estrés, centrados en la relación persona-entorno, se inició con la Teoría de la Indefensión Aprendida, considero que el primer antecedente se encuentra en los trabajos de Mason (en López, 2001) quien en 1968 afirmó que el estresor debe ser inédito, y que para que el mismo produzca una respuesta debe haber sido previamente evaluado cognitivamente por el individuo. Esta evaluación explica la potencial diferencia en la respuesta que dos personas pueden dar a la misma situación estresante, incluso a las distintas respuestas que una misma persona puede dar a la misma situación en dos momentos diferentes.

Con base en este autor se puede afirmar que no influye tanto el estresor en sí mismo, sino la evaluación cognitivo-simbólica que se realice de esa situación de amenaza. Esta posición prepararía el camino a los teóricos cognoscitivistas del estrés.

Paralelo a los trabajos de Mason (1968), autores como Seymour Levine y Say Weiss (en Sapolski, 2003) comenzaron a identificar las características esenciales del estrés psicológico. Descubrieron que se exacerba cuando no se ven salidas de la frustración, no se tiene sensación de control, se carece de apoyo social y no se espera que ocurra nada mejor.

Posteriormente Seligman (en Medialdea, 2002) con su teoría de la indefensión aprendida ("*learned helplessness*"), inició el desarrollo de los modelos cognitivos de estrés. Este autor, realizó una serie de trabajos experimentales controlados y encaminados a estudiar la posible relación existente entre aprendizaje instrumental y el temor condicionado, de cuyos resultados derivó su modelo. Según este modelo, el individuo sometido a experiencias traumáticas incontrolables en sus primeros aprendizajes, llega a percibir a nivel cognitivo la ineficacia de sus respuestas frente a los

acontecimientos que posteriormente se le presenten y le recuerden anteriores experiencias.

En 1978, se incorpora a la discusión la teoría de la "atribución" de Abramson, (en Medialdea, 2002). Esta teoría defiende que al desarrollo de este patrón de indefensión contribuye el hecho de que el sujeto atribuye el poco control de las consecuencias a déficits personales, internos, globales y estables, lo que desencadena una reacción emocional.

Con estos aportes, y otros que se venían desarrollando en paralelo, las variables cognitivas empiezan a cobrar importancia en el ámbito de la Psicología, dando lugar al enfoque cognoscitivista. Las formulaciones de Lazarus, Beck y Meichenbaum (en Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003), centradas en el concepto de estrés y los procesos de afrontamiento, acentúan la importancia de los procesos cognitivos.

De particular importancia, por el impacto que han tenido en la investigación, resultan los trabajos de Lazarus y Folkman (1986). Estos autores definieron el estrés como una particular relación entre la persona y el entorno que es evaluado por ésta como gravoso o que excede sus recursos, y que arriesga su bienestar o salud. Como vemos, destacan dos aspectos básicos: lo transaccional y la evaluación de los acontecimientos. En este modelo el conocimiento simple de un acontecimiento, sin saber como éste se ha producido y evaluado, es insuficiente para determinar si es estresante o no.

Estos autores identifican dos tipos de evaluación: la evaluación primaria como evaluación de los acontecimientos en términos de agresión al bienestar personal, y la evaluación secundaria como evaluación de los recursos y opciones que hace el propio sujeto para responder a la amenaza que percibe, también de forma personalizada.

b) Postulados del Programa de Investigación Persona-Entorno del Estrés.

Al igual que en el Programa de Investigación Estímulo-Respuesta del Estrés, la presentación de los postulados, que constituyen el núcleo del Programa de Investigación Persona-Entorno del Estrés, se realiza en dos momentos: en un primer momento se plantea el postulado base que le otorga una identidad de origen al Programa de Investigación y que es compartido por todos los autores y estudios ubicados en su interior, posteriormente, en un segundo momento, se presentan los postulados que se derivan del postulado base y que dan origen a las dos variantes de este Programa de Investigación: la interaccionalista y la transaccionalista; los postulados uno y dos corresponden a la variante interaccionalista, mientras que los postulados tres, cuatro y cinco corresponden a la variante transaccionalista.

Postulado Base: el estrés es conceptualizado como la interacción dinámica que se establece entre la persona y su entorno. En ese sentido el estrés deja de ser algo que se describa, identifique o localice en el entorno (estímulos aversivos) o en la persona (reacciones o indicadores), y pasa a ser un proceso relacional que está sujeto a variables cognoscitivas y contextuales.

Postulado Uno: la adecuación entre la persona y su entorno ofrece una explicación mejor del estrés que la ofrecida por las diferencias individuales o situacionales. La explicación sobre el origen y desarrollo del estrés no se encuentra en las características de la persona o del entorno en que se desenvuelve ella, sino en el ajuste que se da entre las características de ambos, lo que conduce a concluir que no hay entornos estresantes por sí mismos, ni personas, en sí mismas, más vulnerables al estrés que otras, sino que todo depende de cómo interactúen las características de las personas con las características del entorno.

Postulado Dos: el estrés se origina por una relación inversamente proporcional entre las demandas del entorno y las posibilidades de tomar decisiones para enfrentar

esa demanda. Cuando se da una situación donde existe una mayor demanda por parte del entorno y la persona tiene pocas posibilidades de tomar decisiones para enfrentar esas demandas sobreviene el estrés.

Postulado Tres: el estrés es la representación interna de transacciones particulares y problemáticas entre la persona y su entorno. Las relaciones entre las demandas del entorno y las características de la persona se desarrollan internamente en el sujeto a través de un proceso de valoración de las demandas del entorno y de los recursos de que dispone para enfrentar esas demandas. Esto conduce a reconocer que el estrés es un estado psicológico que se produce en presencia de una falta de adaptación o desequilibrio.

Postulado Cuatro: la valoración de las demandas del entorno y de los recursos de las personas para enfrentar esas demandas se desarrolla en dos momentos, en el primero se identifica el problema y en el segundo la forma de enfrentarlo. La valoración primaria permite contestar a la pregunta ¿Tengo un problema? Mientras que la valoración secundaria está subordinada al reconocimiento de que existe un problema y conduce a un análisis más detallado y a la formulación de eventuales estrategias de afrontamiento, en ese sentido, la pregunta a responder es ¿Qué voy a hacer al respecto?

Postulado Cinco: la consciencia, en la persona, de la valoración que realiza se presenta en un continuo de varios niveles que van desde la percepción de los indicadores del problema hasta el análisis detallado del mismo. La valoración es necesariamente un proceso consciente y como tal puede atravesar por los siguientes momentos: a) creciente consciencia de los indicadores del problema, ya sean individuales o situacionales, que incluyen sensaciones de desasosiego, insomnio, cometer errores, etc. b) reconocimiento de la existencia de un problema, de modo

general o vagamente, c) Identificación del área del problema y valoración de su importancia y d) análisis detallado de la naturaleza del problema y de sus efectos.

c) Desarrollo o heurística positiva del Programa de Investigación Persona-Entorno del Estrés.

El desarrollo del Programa de Investigación Persona-Entorno del Estrés ha seguido la ruta de la modelización, en ese sentido, se ha privilegiado la construcción de modelos teóricos, de carácter psicológico, en un intento por superar las limitaciones del Programa de Investigación Estímulo-Respuesta del Estrés. Los modelos desarrollados pueden agruparse en dos grandes variantes: la interaccional y la transaccional, dentro de los primeros, destaca por méritos propios el modelo de demanda-control (Karasek, 1979, Theorell y Karasek, 1996 y Karasek, 2001), mientras que en el caso de los segundos el panorama es dominado por el modelo transaccional (Cohen y Lazarus, 1979; Lazarus y Folkman, 1986 y Lazarus, 2000).

El modelo de demanda control, utilizado básicamente en el estrés laboral, ha tenido un empleo generalizado, con muy buenos resultados, en diferentes países. Su núcleo teórico básico se conforma con tres hipótesis:

Hipótesis de la tensión del trabajo: la primera hipótesis es que las reacciones de tensión psicológica más negativas (fatiga, ansiedad, depresión y enfermedad física) se producen cuando las exigencias psicológicas del puesto de trabajo son grandes y en cambio es escasa la latitud de toma de decisiones del trabajador

Hipótesis de aprendizaje activo: cuando el control sobre el trabajo es elevado y también son elevadas las demandas psicológicas, pero no abrumadoras, los efectos sobre el comportamiento que se predicen son el aprendizaje y el crecimiento profesional.

Hipótesis de apoyo social: esta hipótesis surge como una ampliación al modelo de demanda control añadiéndole una tercera dimensión: el apoyo social (Jonson y Kristensen citados por Karasek, 2001). Este agregado permite reformular la hipótesis básica de la siguiente manera: los puestos de trabajo con grandes exigencias y escaso control, y también un escaso apoyo social en el trabajo, son los que mayor riesgo de enfermedad presentan.

Con relación al modelo transaccional se puede afirmar que éste se centra básicamente en los procesos cognitivos que se desarrollan entorno a una situación estresante que es el resultado de las transacciones entre la persona y el entorno. Estas transacciones dependen del impacto del estresor ambiental, impacto que es mediatizado en primer lugar por las evaluaciones que hace la persona del estresor y, en segundo lugar, por los recursos personales, sociales o culturales disponibles para hacer frente a la situación de estrés.

Cuando una persona se enfrenta a una situación potencialmente estresante, en primer lugar realiza una evaluación primaria, es decir, un juicio acerca del significado de la situación para calificarla de estresante, positiva, controlable, cambiante o simplemente irrelevante. En el caso de considerarla como estresora (una amenaza, un desafío, un daño o una pérdida) una evaluación secundaria determinará los posibles recursos y opciones de que dispone la persona para hacer frente a la situación. Es una evaluación orientada a responder a la pregunta ¿qué se puede hacer en este caso?

Los resultados de esta evaluación modifican la evaluación inicial y predisponen al desarrollo de estrategias de afrontamiento. El afrontamiento debe de ser entendido como el esfuerzo cognitivo y conductual orientado a manejar, reducir, minimizar, dominar o tolerar las demandas.

Lazarus (1986) clasifica las estrategias de afrontamiento en dos grupos: las estrategias orientadas al problema, es decir, comportamientos o actos cognitivos dirigidos a gestionar la fuente de estrés y estrategias orientadas a la regulación emocional, es decir, orientadas a provocar un cambio en cómo es percibida y vivida la situación de estrés, regulando de manera más efectiva las reacciones emocionales negativas.

Esta clasificación original ha sido superada rápidamente y se han elaborado nuevas clasificaciones (v. gr. Carver, Scheier y Weintraub, citados en Solis y Vidal, 2006, realizan una propuesta de 15 estrategias) e integrado un nuevo constructo: estilo de afrontamiento (Frydenberg, 1997) que es definido como las predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones y son los que determinarán el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, así como su estabilidad temporal y situacional.

De los modelos anteriormente descritos, y de otros que se ubican dentro del Programa de Investigación Persona-Entorno del Estrés, el que ha tenido un mayor impacto en la investigación que se realiza en el campo del estrés es el modelo transaccional. Las estrategias de afrontamiento se han convertido en una línea de investigación que es estudiada fuertemente en la actualidad (v. gr. López y Marván, 2004; Della, 2006; y Solis y Vidal, 2006)

d) Características del Programa de Investigación Persona-Entorno del Estrés

El Programa de Investigación Persona-Entorno del Estrés presenta las siguientes características:

Presenta una focalización multidimensional; la construcción de modelos y la interacción entre ellos, abre un abanico amplio de posibilidades de investigación y por consiguiente de objetos de investigación.

Presenta mayor nivel de construcción teórica: los modelos, y los constructos aparejados a su elaboración, presentan un nivel de abstracción más amplio que obliga a una operacionalización de las variables en tres o cuatro niveles (v. gr. variable, dimensiones e indicadores).

Es esencialmente dinámica ya que la indagación se centra en un proceso de carácter relacional y no en entidades orgánicas o ambientales.

Privilegia una concepción activa de la persona al enfatizar el papel de los procesos cognoscitivos en la relación persona-entorno.

A manera de cierre: valoración crítica y vía de análisis

No es posible negar el aporte que ha realizado al estudio del estrés el Programa de Investigación Estímulo-Respuesta, sin embargo, su focalización unidimensional fragmenta la visión del estrés como proceso, su perspectiva acumulativa empírica provoca una sobresaturación de datos que por momentos se vuelven inmanejables y la concepción de un sujeto pasivo/reactivo nos aleja de una psicología positiva centrada más en el cambio que en la explicación; estas situaciones creo se vuelven insostenibles en la ecología intelectual actual donde la tendencia es a establecer conceptos multidimensionales y a construir teorías de mayor complejidad y creo firmemente que el integrar de manera enunciativa a los autores del Programa de Investigación Persona-Entorno del Estrés no hace ninguna diferencia al respecto.

Por su parte el Programa de Investigación Persona-Entorno del Estrés, más allá de sus bondades evidentes, como la conceptualización multidimensional del estrés y la construcción de modelos explicativos, tiene que solucionar varios nudos tensionales, entre los que a mi parecer destacan dos: a) el papel de los estresores objetivos y/o la

valoración subjetiva de los mismos y, b) el papel de las variables organizacionales y/o el papel de las variables cognoscitivas.

Mención aparte merecen las líneas de investigación emergentes: la vulnerabilidad y la resistencia al estrés y las estrategias o estilos de afrontamiento. Con relación a las dos primeras creo que su aporte central radica en su carácter de variables mediadoras, lo cual les permite ser integradas a una u otra teoría, respetando su postulado base y orientando su estudio en consecuencia, pero el caso de las estrategias o estilos de afrontamiento es algo diferente, creo particularmente, sin negar la heurística propia de esta línea de investigación, que las estrategias de afrontamiento deben dejar de verse como algo diferente o complementario al estrés, para constituirse en un elemento del mismo. Es necesario avanzar en la construcción de conceptos multidimensionales y procesuales del estrés, con un mayor nivel de complejidad.

Con este posicionamiento crítico, al respecto de los dos Programas de Investigación existentes sobre el estrés, me permito cerrar este trabajo con lo que a mi juicio es la pregunta obligada ¿qué debemos hacer los estudiosos del campo del estrés para impulsar el desarrollo de este campo?

Creo, en consonancia con mi filiación popperiana (vid Popper, 1967 y 1977), que el camino es la construcción de teorías. En ese sentido, considero se pueden rescatar la multiplicidad de datos construidos por el Programa de Investigación Estímulo-Respuesta del Estrés y aprovechar la experiencia acumulada del Programa de Investigación Persona-Entorno del Estrés en la elaboración de modelos explicativos para construir modelos, perspectivas o teorías explicativas que permitan desarrollar la heurística del campo.

Referencias

Amador Álvarez Jesús Lázaro, Reyes Rodríguez Isabel y Fernández Benítez Odalys

(2006), *Personalidad y estrés en el personal sometido a un trabajo de tensión y riesgo*, disponible en ILUSTRADOS.COM, URL:

<http://www.ilustrados.com/publicaciones/EEuFpyZuyVRHcckNdJ.php>

(recuperado agosto de 2006)

Aradilla Herrero Amor, Tomás Sábado Joaquín y Guix Llistuella Eulalia (2004),

Alexitimia y estrés laboral en los profesionales de la enfermería hospitalaria, en la Revista Metas de Enfermería, Vol.7, No.9, pp-62-65.

Arias López José Manuel (2002), *El estrés en las sociedades humanas. Una perspectiva de Ecología Humana*, Tesis de Maestría del CINVESTAV-IPN, Unidad Mérida,

Ascanio R. Tahimi y Coronado Yelitza (2002), *Estrés en las enfermeras y área*

quirúrgica del hospital José A. Vargas de La Ovallera, Municipio Libertador.

Estado Aragua, aplicando la Teoría de Imogene King, disponible en

MONOGRAFÍAS.COM, URL:

<http://www.monografias.com/trabajos13/dedicat/dedicat.shtml> (recuperado en febrero de 2006).

Barraza Macías Arturo (2004), *El estrés académico de los alumnos de postgrado*,

disponible en la Biblioteca Virtual de Psicolnet, en URL:

[http://www.psicologiacientifica.com/publicaciones/biblioteca/articulos/ar-](http://www.psicologiacientifica.com/publicaciones/biblioteca/articulos/ar-barraza01.htm)

[barraza01.htm](http://www.psicologiacientifica.com/publicaciones/biblioteca/articulos/ar-barraza01.htm) (recuperado en marzo de 2006).

Barraza Macías Arturo (2005), *Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior*, disponible en la Biblioteca Virtual de Psicolnet, en

URL: [http://www.psicologiacientifica.com/publicaciones/biblioteca/articulos/ar-](http://www.psicologiacientifica.com/publicaciones/biblioteca/articulos/ar-barraza02_1.htm)

[barraza02_1.htm](http://www.psicologiacientifica.com/publicaciones/biblioteca/articulos/ar-barraza02_1.htm) (recuperado marzo de 2006)

Benjamin Stora Jean (1992), *El estrés*, México, Presses Universitaires de France y Publicaciones Cruz.

Cannon WB (1935). *Stresses and strains of homeostasis*. Amer. J,Med. Sci

Castillero Amador Yalilis y Pérez Lazo de la Vega Marilyn (2005), *El uso de biorretroalimentación en los programas de tratamiento del estrés*, en la Biblioteca Virtual de Psicolnet, disponible en <http://www.psicologiacientifica.com/publicaciones/biblioteca/articulos/ar-castillero01.htm> (recuperado en junio de 2006)

Cohen S. y Lazarus R. S. (1979) "Coping with the stresses of illness", en Stone G. C., Cohen S. y Adler N. E. (Eds), *Health Psychology: a handbook* San Francisco: Jossey-Bass.

Cox Tom, Griffiths Amanda y Rial-González Eusebio (2005), *Investigación sobre el estrés relacionado con el trabajo*, Belgium, Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo.

Cruz Marín Carlos y Luís Vargas Fernández (2001), *Estrés; entenderlo es manejarlo*, México, Alfa Omega.

Cungi Charly (2004), *Como controlar el estrés en la vida personal y profesional*, Barcelona, España, Larousse.

Chacin Almarza Betulio, Corzo Alvarez Gilbert, Rojas González Liliana, Rodríguez Chacin Elvia y Corzo Ríos Gilberto (2002), *Estrés Organizacional y Exposición a Ruido en Trabajadores de la Planta de Envasado de una Industria Cervecera*, en la Revista Investigación Clínica, vol.43, no.4, p.271-289.

Della Mora Marcelo (2006), *Estrategias de afrontamiento (coping) en adolescentes embarazadas escolarizadas*, en Revista Iberoamericana de Educación, Vol. 38,

No.3

Encinas Herrera Mónica (2003), *Influencia de la escolaridad y locus de control en estrés y afrontamiento ante el riesgo volcánico*, Tesis Digital del Centro Interactivo de Recursos de Información y Aprendizaje, de la Universidad de las Américas, Puebla, disponible en http://catarina.udlap.mx:9090/u_dl_a/tales/documentos/lps/encinas_h_m/portada.html (recuperado en abril de 2006):

Frydenberg E. (1997), *Adolescent coping: Theoretical and research perspective*, Londres, Gran Bretaña, Routledge

Gallardo Velásquez Anahí y Alonso Álvarez E. Irene (1996), *El Factor humano en las organizaciones, más allá de la racionalidad*, en la revista Gestión y Estrategia, No.10.

García de la Banda Gloria, Martínez Abascal Ma. Ángeles, Riesco María y Pérez Gerardo (2004), *La respuesta de cortisol ante un examen y su relación con otros acontecimientos estresantes y con algunas características de personalidad*, en la Revista Psicothema, Vol16, No.2, pp.294-298.

García González María Luz y González Martínez María Teresa (1995), *El estrés y el niño: factores de estrés durante la infancia*, en la Revista de Enseñanza e Investigación Educativa, No. 7, pp.185-202.

Godoy Izquierdo Débora, y Godoy García Juan Francisco (2002), *La personalidad resistente: una revisión de la conceptualización e investigación sobre la dureza*, en Clínica y Salud, Vol. 13, No.2, pp.135-162

Gómez González Beatriz y Escobar Alfonso (2002), *Neuroanatomía del estrés*, en la Revista Mexicana de Neurociencia, Vol. 3, No. 5, pp.273-282.

González de Rivera Revuelta J.L. (2001), *Nosología psiquiátrica del estrés*, en Psiquis, Revista de Psiquiatría, Psicología Médica y Psicósomática, Vol22, No. 1, pp.9-15.

- Gutiérrez Santander Pablo, Morán Suárez Santiago y Sanz Vázquez Inmaculada (2005). *El estrés docente: elaboración de la escala ed-6 para su evaluación*, en la Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa, Vol.11, No.1
- Hernández L., Romero M., González de Rivera J. y Rodríguez Abuin M. (1997) *Dimensiones de estrés laboral: relaciones con reactividad al estrés, psicopatología y algunas variables orgánicas*, en Psiquis, Vol. 18, No. 3, pp. 115-20.
- Holmes Thomas, Rahe Richard (1967) *The social readjustment rating scales*, en Journal PsychosomRes, No.11, pp.213-218.
- Huaquín Mora Víctor R. y Loaíza Herrera Renato (2004), *Exigencias académicas y estrés en las carreras de la Facultad de Medicina de la Universidad Austral de Chile*, en la Revista Estudios Pedagógicos, No.30, pp.39-59
- Iglesias Fernández Carlos, Montalbán Peregrín F. Manuel y Bonilla J. (1996), *Actitudes laborales y estrés asistencial: un modelo de relación secuencial*, en la Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, Vol.12, No.1, pp.81-88. Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud (ISTAS) (2004), *Los modelos explicativos del estrés laboral*, disponible en <http://www.istas.net/webistas/index.asp?idpagina=236> (recuperado junio de 2006).
- Karasek Robert (1979), *Job demands, job decision latitude and mental strain implications for job redesign*. En Administrative Science Quarterly, No.24, pp. 285-306.
- Karasek Robert (2001), *El modelo de demandas/control: enfoque social, emocional y fisiológico del riesgo de estrés y desarrollo de comportamientos activos*, en Centro Interamericano de Investigación y Documentación sobre Formación

Profesional, Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo, Vol. 2, No. 34,
pp.6-15.

Kyriacou Chris (2003), *Antiestrés para profesores*, Barcelona, España, Octaedro

Lakatos Imre (1993), *La metodología de los Programas de investigación científica.*
Madrid, España, Alianza.

Lazarus, R. S., y S. Folkman (1986), *Estrés y procesos cognitivos.* Barcelona, España,
Martínez Roca.

Lazarus, Richard S. (2000), *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud,*
Bilbao, España, Biblioteca de Psicología - Editorial Desclée De Brouwer.

López Mato Andrea (2001), *Estrés, ansiedad, depresión. Una secuencia clínica
progresiva,* disponible en http://www.gador.com.ar/iyd/simp_vuln/lmato.htm
(recuperado febrero de 2006).

López Medina Isabel María y Sánchez Criado Vicente (2005), *Percepción del estrés en
estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas,* en la Revista Enfermería
Clínica, Vol.15, No.6, pp.307-313

López Vázquez Esperanza y Marvan María Luisa (2004), *Validación de una escala de
afrentamiento frente a riesgos extremos,* en la Revista Salud Pública de México,
Vol.43, No.3, pp.216-221.

Martín Samulski Dietmar y Noce Franco (2002), *Análisis del estrés psíquico en
colocadores brasileños de voleibol de alto nivel,* en Revista de Psicología del
Deporte, Vol.11, no.1, pp.137-155.

Marty M., Lavin G. Matías, Figueroa M. Maximiliano, Larrain de la C. Demetrio y
Cruz M. Carlos (2005), *Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud
de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas,* en
la Revista Chilena de Neuropsiquiatría, vol.43, no.1, pp.25-32.

- Mason J. W. (1968), *Organization of psychoendocrine mechanisms*, en Psychosomatic Medicine, No.30, pp. 565-808.
- Medialdea Cruz Jesús (2002), *Aspectos de la personalidad y factores estresantes en pilotos de avión: repercusión en el sistema inmunológico*, Tesis Doctoral de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid, disponible en <http://www.ucm.es/BUCM/tesis/med/ucm-t26034.pdf> (recuperado en abril de 2006)
- Morata Ramírez M. A. y Ferrer Pérez V. A. (2004), *Interacción entre estrés ocupacional, estrés psicológico y dolor lumbar: un estudio en profesionales sanitarios de traumatología y cuidados intensivos*, en la revista MAPFRE Medicina, Vol.15, No.3, pp.199-211
- Moreno Jiménez Bernardo, Garrosa Hernández Eva y González Gutiérrez José Luís (2000). *Personalidad resistente, burnout y salud*, en Escritos de Psicología, No. 4, pp.64-77.
- Moya Albiol Luís, Serrano Miguel Ángel, González Bono Esperanza, Rodríguez Alarcón Gabriel y Salvador Alicia, (2005), *Respuesta psicofisiológica de estrés en una jornada laboral*, en la Revista Psicothema, Vol.17, No.2, pp.205-211.
- Neufel R. W. J. (1984), *Psicopatología del estrés*, Barcelona, España, Toray.
- Núñez Partido Antonio (2001), *Análisis de la vulnerabilidad y resistencia a la ansiedad y estrés ante los exámenes entre universitarios: un modelo causal (SEM)*, en el catálogo de Tesis Doctorales de la Universidad Pontificia Comillas.
- Osca Amparo, González Camino Genoveva, Bardera Pilar y Peiró José María (2003), *Estrés del rol y su influencia sobre el bienestar psíquico y físico en soldados profesionales*, en la Revista Psicothema, Vol.15, No.1, pp.54-57
- Orlandini Alberto (1999), *El estrés, qué es y como evitarlo*, México, FC.

- Ortega Villalobos Joel (1999), *Estrés y trabajo*, en Medspain, Revista de Medicina y SaludenInternet, No.3
- Orth-Gomér Kristina (2001), *El apoyo social: un modelo interactivo del estrés*, en Centro Interamericano de Investigación y Documentación sobre Formación Profesional, Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo, Vol. 2, No. 34,
- Peñacoba Puente Cecilia y Moreno Jiménez Bernardo. (1998), *El concepto de personalidad resistente*, en el Boletín de Psicología, No. 58, pp. 61-96.
- Pérez San Gregorio M. A., Martín Rodríguez A., Borda M. y Del Río C. (2003), *Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios*, en la Revista Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace, No. 67/68, pp. 26-33
- Popper Karl (1977), *La lógica de la investigación científica*, Madrid, España, Ed. Tecnos.
- Popper Karl (1967), *El desarrollo del conocimiento científico. Conjeturas y refutaciones*. Buenos Aires, Argentina, Paidós.
- Reznick AZ. (1989), *The cycle of stress. A circular model for the psychobiological response to strain and stress*, en Medical Hypotheses, Vol. 30, No. 3, pp. 217-222.
- Román Collazo Carlos Alberto y Hernández Rodríguez Yenima (2005) *Variables psicosociales y su relación con el desempeño académico de estudiantes de primer año de la Escuela Latinoamericana de Medicina*, Revista Iberoamericana de Educación, Vol. 37, No. 2
- Ruano Piera Rosana y Serra Desfilis Emilia (2001), *Sucesos vitales y tensiones en familias con hijos adolescentes*, en la revista Estudios Pedagógicos (Valdivia) No. 27, pp. 55-64.

- Sapolski Robert (2003), *El estrés como factor desencadenante de ansiedad y depresión*, artículo de investigación en el portal dejardefumar.com.ar, disponible en <http://www.dejardefumar.com.ar/articulos.asp?art=86&cat=4>
- Selye Hans, (1956), *The Stress of Life*, New York, Mc Graw-Hill
- Selye Hans, (1974), *The evolution of the stress concept*, en American Scientist, No. 61, pp.692-699.
- Sierra Juan Carlos, Ortega Virgilio y Zubeidat Ihab (2003), *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*, en la revista Mal-Estar e Subjetividade/Fortaleza, Vol.3, No.1, pp.10-59
- Solís Manrique Carmen y Vidal Miranda Anthony (2006), *Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes*, en Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizan, Vol.7, No.1, pp.33-39.
- Theorell T. y Karasek R. (1996), *Currents issues relating to psychosocial job strain and cardiovascular disease research*, en Journal of Occupational Health Psychology, Vol.1, No.1, pp.9-26
- Torres Álvarez Esther, San Sebastián Xavier, Ibarretxe Roberto y Zumalabe J. M. (2002), *Autopercepción de estrés laboral y distrés: un estudio empírico en la policía municipal*, en la revista Psicothema, Vol.14, No.2, pp.215-220.
- Travers Cheryl J. y Cary L. Cooper (1997), *El estrés de los profesores*, Barcelona, España, Paidós.
- Trianes Ma. Victoria (2002), *Niños con estrés*, México, Alfa Omega-Narcea: 9-42.
- Valdés Manuel y De Flores Tomás (ed.)(2004), *Psicobiología del estrés: conceptos y estrategias de investigación*, Barcelona, España, Martínez Roca.

Vázquez Xavier (2005), *Modelo dinámico de tratamiento del estrés multidisciplinar*, en la Revista Dinámica de Sistemas, disponible en <http://www.salle.url.edu/eng/elsDET/Catedra/revista/0905e.htm> (recuperado mayo de 2006)



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](#).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso comercialmente, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe reconocer el crédito de una obra de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace.

[Resumendelicencia](#) - [Textocompletodelalicencia](#)