

Instrumento para evaluar niveles de problemas o dificultades estresantes, los esfuerzos que se realizan para dominarlos y lo que se logra con los esfuerzos

Instrument for to evaluate levels of: problems or stressing difficulties, efforts done for to manage them and that is reached with efforts

Raúl León-Barúa¹, Hernando Torres-Zevallos^{1,2} y Roberto Berendson-Seminario^{1,2}

RESUMEN

En el presente artículo reportamos un instrumento sencillo que hemos creado para evaluar en una persona los niveles de: problemas estresantes que se le presentan (problemas); los esfuerzos que realiza intentando dominarlos (afrentamientos); y lo que consigue con esos esfuerzos (logros). Y a los resultados obtenidos con el instrumento en un grupo de pacientes ambulatorios les hemos buscado posibles relaciones con los obtenidos empleando también instrumentos validados para medir niveles de estrés social y depresión, habiendo encontrado una interesante correlación con los niveles de depresión obtenidos empleando el Inventario de la Depresión de Beck.

PALABRAS CLAVE: Instrumento, evaluación, problemas, afrontamientos, logros.

ABSTRACT

In the present article we afford a simple instrument that we have created to evaluate in a person levels of: stressing problems that occur to him or her (problems); the efforts that he or she performs to control the problems (confrontations); and what he or she obtains with those efforts (accomplishments). And the results obtained with the instrument in a group of ambulatory patients have been compared with results obtained using validated instruments to evaluate levels of social stress and depression, having found an interesting correlation with the levels of depression obtained using the Beck Depression Inventory.

KEY WORDS. Instrument, evaluation, problems, confrontations, accomplishments.

INTRODUCCIÓN

En artículos previos citamos un trabajo de investigación con el que demostramos que el estrés de tipo psicológico puede dar lugar a depresión⁽¹⁻³⁾ o un 'estado de agotamiento nervioso'.^(2,3)

De otro lado, Weiss,⁽⁴⁾ a finales de la década de los sesenta, ideó un dispositivo mediante el cual era posible inmovilizar a tres ratas sometidas a condiciones diferentes: una no recibía descargas eléctricas; otra las recibía pero podía evitarlas accionando un interruptor con su hocico; y la tercera recibía las descargas sin poder hacer nada para impedirlo, ya que, aunque accionase el interruptor, las descargas no se interrumpían. Después de varios ensayos, las ratas que no podían hacer nada para impedir las descargas presentaban más ulceraciones gástricas que las que podían evitar las descargas y las

1. Universidad Peruana Cayetano Heredia.

2. Clínica Internacional de Lima.

que no las recibían. En realidad, se encontró que la combinación de dos factores fue lo que predisponía más a la aparición de úlceras gástricas: un mayor número de intentos para evitar las descargas eléctricas, y un mayor número de fracasos en evitarlas.⁽⁴⁾ Los experimentos de Weiss fueron replicados en humanos, sustituyendo la producción de lesiones gástricas por la modificación del estado emocional.⁽⁵⁾

En el presente artículo aportamos un instrumento sencillo que hemos creado para evaluar en una persona los niveles de: problemas estresantes que se le presentan; los esfuerzos que realiza intentando dominarlos; y lo que consigue con esos esfuerzos. Y a los resultados obtenidos con el instrumento en un grupo de personas les hemos buscado posibles relaciones con los obtenidos empleando también instrumentos validados para medir niveles de estrés social y depresión.

MATERIAL Y MÉTODOS

Uno de los autores del presente artículo (LB,R), inspirado en el trabajo de investigación de Weiss,⁽⁴⁾ creó el instrumento que aportamos. Como puede verse en la Figura 1, el instrumento consta de tres hileras para contestación por las personas examinadas.

En la hilera superior, la persona contesta si tiene o no problemas o dificultades, y precisa el nivel de esos problemas o dificultades poniendo un aspa en una de las cinco líneas que considera apropiada. Y en las hileras media e inferior, contesta, sucesivamente, si realiza o no

esfuerzos para resolver sus problemas y dificultades, y si con sus esfuerzos consigue o no resolverlos; e, igual que en la hilera superior, precisa los niveles poniendo aspapas en las líneas apropiadas.

Los puntajes que se dan a las líneas marcadas con aspapas van de uno a cinco de izquierda a derecha en las hileras superior y media, y de derecha a izquierda en la hilera inferior. Si en la hilera superior el puntaje es igual o mayor de dos, significa que la persona reconoce tener problemas o dificultades; y, entonces, se toman en cuenta los puntajes de las hileras media e inferior y se multiplican entre sí para obtener un resultado comparable a la combinación de los dos factores considerados por Weiss⁽⁴⁾ como predisponentes a la aparición de úlceras gástricas en ratas y que antes mencionamos: un mayor número de intentos para evitar las descargas eléctricas, y un mayor número de fracasos en evitarlas. Weiss⁽⁴⁾ consideraba a los factores como dos lados de un plano que era la base de una figura tridimensional piramidal. Y en esta figura tridimensional se describía, en forma perpendicular a la base, la relación propuesta entre los niveles de los dos factores y su asociación con la cantidad de ulceración.

La multiplicación de los puntajes correspondientes a los niveles escogidos en las hileras media e inferior del instrumento que aportamos da como posibles resultados: 1-5, 6, 8-10, 12, 15, 16, 20 y 25.

Al instrumento propuesto se le ha puesto el nombre de ‘Problemas, afrontamientos y logros’ (PAL), y se ha aplicado en 97 personas que acudieron a consulta ambulatoria en la Clínica Internacional, con edades entre 19 y 62 años (media: 38,04 ± 11,86 años), siendo 44 (45,36%) de sexo femenino y 53 (54,64%) de sexo masculino. Y para verificar su utilidad en la medición de niveles de estrés psicológico y de depresión, se aplicó también la Escala de reajuste social (*Social Readjustment Rating Scale*) de Holmes y Rahe (ERS)⁽⁶⁾ y el Inventario de la depresión de Beck (*Beck Depression Inventory*) (IDB), respectivamente.^(7,8) Los resultados obtenidos con la hilera superior de PAL fueron comparados estadísticamente con los obtenidos con la ERS de Holmes y Rahe; y, los obtenidos con las hileras media e inferior de PAL con los obtenidos con el IDB.

Con la ERS de Holmes y Rahe, los niveles significativos de estrés son iguales o mayores de 150.⁽⁶⁾ Y con el IDB los niveles de presencia de depresión, iguales o mayores de 11; y de depresión que por su mayor severidad ‘requiere atención profesional’, iguales o mayores de 17.^(7,8)

Tabla 1. PAL: problemas y dificultades, su afrontamiento y logros.

Por favor, conteste de acuerdo a la intensidad de los problemas y dificultades que tiene, de los esfuerzos que realiza para resolverlos, y de lo que consigue con esos esfuerzos. Ponga aspapas en las líneas que se aproximen más a lo que considera que es su realidad.

No tengo problemas ni dificultades en absoluto	-----	Tengo problemas y dificultades muy grandes
No realizo esfuerzos para resolver mis problemas y dificultades en absoluto	-----	Realizo muy grandes esfuerzos para resolver mis problemas y dificultades
Con mis esfuerzos no consigo resolver mis problemas y dificultades en absoluto	-----	Con mis esfuerzos consigo resolver totalmente mis problemas y dificultades

**Tabla 2.** Relaciones entre escala de reajuste social (ERS) y problemas.

ERS	Número de pacientes	Problemas		P
		Media \pm DE	Mín-Máx	
• ≤ 150 , con estrés no significativo	70	2,61 \pm 1,30	1-5	-
• > 150 , con estrés significativo	27	3,04 \pm 0,94	1-5	0,11

En las tablas de resultados que se presentarán, los obtenidos en la hilera superior aparecerán con el título de problemas; y los obtenidos por multiplicación de los niveles de las hileras media e inferior, con el de afrontamientos y logros.

RESULTADOS

No se encontró relación entre niveles de problemas, obtenidos aplicando el instrumento PAL, y niveles de estrés no significativo y estrés significativo, obtenidos aplicando la ERS. Tabla 2.

Por el contrario, sí se encontró relaciones entre niveles de afrontamientos y logros, obtenidos aplicando el instrumento PAL, y los niveles de depresión en forma total y niveles de depresión que por su mayor severidad 'requiere atención profesional', obtenidos aplicando el IDB. Tabla 3.

DISCUSIÓN

Por los resultados expuestos, llegamos a dos conclusiones. En primer lugar, vemos con claridad que no hay correlación entre niveles de intensidad de problemas y dificultades obtenidos con nuestro instrumento PAL y los obtenidos con la ERS de Holmes y Rahe, escala muy bien

Tabla 3. Relaciones entre depresión y afrontamientos y logros.

Índice de depresión de Beck	Número de pacientes	Afrontamientos y logros		P
		Media \pm DE	Mín-Máx	
• < 11 , sin depresión	62	5,81 \pm 3,26	1-16	-
• > 11 , con depresión en forma total	35	8,51 \pm 3,93	1-16	0,0002
• > 17 , con depresión que 'requiere atención profesional'	16	8,75 \pm 3,715	4-15	0,0043

validada, empleada internacionalmente, y con la que se ha demostrado en investigaciones previas que el estrés de tipo psicológico predispone a depresión o 'estado de agotamiento nervioso'.⁽¹⁻³⁾ Si bien la contestación que da una persona sobre si tiene o no problemas y dificultades, y sobre el grado de intensidad de esos problemas y dificultades, refleja su impresión subjetiva, para medir objetivamente el nivel de estrés psicológico al que está sometida es indispensable emplear un instrumento detallado como lo es la ERS de Holmes y Rahe.⁽⁶⁾

En lo que sí hemos tenido resultados interesantes es cuando relacionamos los niveles de depresión medidos con un instrumento también muy bien validado, y empleado internacionalmente, el IDB, y los niveles de combinación de afrontamiento y logros obtenidos con nuestro instrumento PAL. La correlación fue estadísticamente significativa cuando consideramos tanto los pacientes con depresión en forma total como los pacientes con depresión que 'requiere atención profesional'. Y esto último, a pesar del número pequeño de pacientes con depresión que 'requiere atención profesional' que fue de solo 16.

Parecería, pues, que, al emplear nuestro instrumento PAL, si un paciente indica tener problemas y dificultades, y el nivel de combinación de sus afrontamientos y logros es de alrededor de 5, es improbable que tenga depresión; y, por el contrario, si el nivel de combinación de sus afrontamientos y logros es de alrededor de 8, es probable que la tenga.

Creemos, por lo expuesto y, además, por la sencillez del instrumento PAL y el poco tiempo que se necesita para contestar lo que con él se interroga, que su uso podría ser de gran utilidad para evaluar el estado psicológico de nuestros pacientes. Lo que consiguió Weiss con su método para predecir el grado de ulceraciones gástricas en ratas tomando en cuenta el número de esfuerzos que hacían para evitar descargas eléctricas, y el éxito que tenían al hacer esos esfuerzos, lo conseguiríamos también para comprender mejor el papel del estrés de tipo psicológico, y de lo que se obtiene con su afrontamiento, en la génesis de estados depresivos o de 'agotamiento nervioso'.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Segovia-Castro MC, León-Barúa R, Berendson-Seminario R. Papel del estrés de origen psicológico en la génesis de la depresión. *Acta Psiquiátr Am Lat.* 2002;48(1-4): 68-73.
2. León-Barúa R. Depresión inducida por estrés emocional o 'estado de "agotamiento nervioso"'? *Rev Soc Peru Med Interna.* 2007;20(4):149-52.

3. León-Barúa R. Estrés, desórdenes emocionales y enfermedad. *Rev Soc Peru Med Interna*. 2009;22(4):151-5.
4. Weiss JM. Influence of psychological variables on stress-induced pathology. In: *Physiology, emotion & psychosomatic illness*. Ciba Foundation Symposium 8 (new series). Amsterdam, London, New York: Elsevier. Excerpta Medica. North-Holland: Associated Scientific Publishers, 1972. p. 253-65.
5. Valdés M. El estrés. Madrid: Flash. Acento Editorial. Segunda edición, julio 1997. p. 7-21.
6. Holmes RH, Rahe RH. The social readjustment rating scale. *J Psychosom Res* 1967; 11:213-8.
7. Beck AT, Rush AJ, Shaw BF, Emery G. *Cognitive therapy of depression*. 4th. ed. New York: The Guilford Press; 1983.
8. Burns DD. *Feeling good. The new mood therapy*. New York: The New American Library Inc.; 1980.

Correspondencia a: Dr. Raúl León Barúa,
e-mail: rlbmd@ndt-innovations.com

Fecha de recepción: 30-05-2011.

Fecha de aceptación: 20-06-2011.