



PONTIFICIA  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CHILE

# CUADERNOS ISUC

EVENTOS VITALES ESTRESANTES Y ESTILOS  
DE ENFRENTAMIENTO DE LAS PERSONAS  
MAYORES DE SANTIAGO DE CHILE.

CARMEN BARROS  
Ma SOLEDAD HERRERA  
Ma BEATRIZ FERNÁNDEZ

VOL  
1  
—  
NUM  
1

**Cuadernos ISUC**  
**Working papers series**

Publicado por el Instituto de Sociología de la Pontificia Universidad Católica de Chile, Av. Vicuña Mackenna 4860, Campus San Joaquín, Macul, Santiago 7820436.

© Pontificia Universidad Católica de Chile, 2016

ISSN

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, without the prior permission in writing of the publisher, nor be otherwise circulated in any form of binding or cover other than that in which it is published and without a similar condition including this condition being imposed on the subsequent purchaser.



**Creative Commons License**  
Attribution-NonCommercial-NoDerivatives  
4.0 International

## TÍTULO

Eventos vitales estresantes y estilos de enfrentamiento de las personas mayores de Santiago de Chile.

## AUTORES Y AFILIACIÓN

Carmen Barros L., Instituto de Sociología PUC.

M<sup>a</sup> Beatriz Fernández L., Instituto de Sociología PUC y Centro de Estudios de Vejez y envejecimiento UC.

M<sup>a</sup> Soledad Herrera P., Instituto de Sociología PUC y Centro de Estudios de Vejez y Envejecimiento UC.

## ABSTRACT

El objeto de este artículo es doble. Por un lado, se busca describir cuáles son los eventos estresantes que afectan más frecuentemente a las personas mayores. Éstas, a diferencia de lo que postula el sentido común, no son las pérdidas, sino que los problemas, es decir, situaciones que son modificables siempre que se realice el esfuerzo destinado para ello. Se describen también las emociones que dichas situaciones generan, las que principalmente son: pena, sufrimiento y preocupación, así como las estrategias que se usan comúnmente para enfrentarlas, la que suelen ser combinadas, ya que se busca al unísono una solución y aliviar la tensión generada por éstas.

Por el otro lado, se busca analizar mediante modelos de regresión logística los factores que se asocian con el uso de los distintos estilos de enfrentamiento. Los predictores se relacionan tanto con el significado que se les atribuye a dichas situaciones, como con los recursos disponibles dada su inserción en el contexto societal (educación y género), con la forma como se relaciona con otros y los recursos personales asociados a sus condiciones de vida (percepción de salud y capacidad funcional), además de sus disposiciones y recursos psicológicos (autoeficacia). El predictor del menor uso del enfrentamiento activo es la situación estresante de pérdida, mientras que percibirse con mayores niveles de autoeficacia aumenta las chances de su uso. Para el caso del enfrentamiento evasivo, el ser más autoeficaz y tener mayores niveles de educación aumentan su uso, mientras

que la situación estresante de pérdida y el no tener en quien confiar lo disminuye. Por su parte, las situaciones estresantes de pérdida y de conflicto, además de tener un menor nivel educativo, predicen un mayor uso del estilo impulsivo. Finalmente, los predictores del mayor empleo del estilo expresivo son tener alguien en quien confiar y ser mujer.

PALABRAS  
CLAVES

Situaciones estresantes.

Estrategias de enfrentamiento y sus factores predictores.

Este artículo es parte del proyecto FONDECYT 1120331 “Eventos estresantes que ocurren al envejecer: cómo las relaciones familiares y los recursos sociales moderan el impacto en el bienestar de los mayores”.

## I. INTRODUCCIÓN

---

Hay múltiples maneras de conceptualizar la vejez. Una más antigua que la significaba como una etapa vital caracterizada porque ocurren grandes pérdidas –de la pareja, la salud, el trabajo e incluso de la valoración social-. Otra contemporánea que conceptualiza el envejecer como un proceso individual de adaptación a los cambios que ocurren en el propio organismo y en las capacidades de funcionamiento, en las circunstancias personales, familiares y en el entorno social. Esta conceptualización coincide con lo establecido por los autores de la teoría cognitiva del estrés psicosocial (Folkman, 1984; Folkman y Moskowitz, 2004; Lazarus, 1968; Lazarus, 1993; Lazarus, 2006), para quienes lo crucial no son tanto las circunstancias en que se encuentran los individuos ni los eventos que les ocurren, sino que su capacidad de enfrentar y adaptarse a las situaciones estresantes de modo de recuperar o mantener su bienestar. Asignan así a los individuos un papel activo, el de ser sujetos que construyen, en parte, la calidad de su envejecer dentro de determinadas condiciones sociales, las que son interpretadas como oportunidades y recursos que facilitan o entorpecen el proceso de enfrentamiento.

Es a la luz de esta noción de envejecer que surge el interés por investigar cuáles son las situaciones difíciles que les ocurren a las personas mayores, cómo las interpretan y cómo las enfrentan.

## II. MARCO CONCEPTUAL

---

La noción de envejecimiento adoptada en esta investigación implica dos elementos básicos: los cambios que ocurren, en particular interesan aquí aquellos que constituyen eventos estresantes, y las formas que tienen los individuos de enfrentarse a ellos.

Parafraseando combinadamente a Pearlin (1989) y a Folkman y Moskowitz (2004), en el proceso de enfrentamiento de eventos estresantes se pueden distinguir analíticamente tres componentes: i) la situación estresante; ii) la forma de enfrentarla en un contexto y por un sujeto determinado y iii) el resultado alcanzado.

Los eventos estresantes son cambios que producen tensión o estrés psicológico. El estrés psicológico se conceptualiza como “la relación entre el individuo y su entorno que es apreciada por el individuo como presionando o excediendo sus recursos y poniendo en peligro su bienestar” (Folkman, 1984). Este es, por ende, un concepto relacional ya que vincula las exigencias de lo que ocurre con los recursos del individuo que lo experimenta, mediado cognitivamente por el significado que el individuo atribuye a la situación que le está ocurriendo. En este sentido las situaciones estresantes son transformaciones percibidas como poniendo en peligro el bienestar, al tratarse de asuntos difíciles, limitaciones, deterioros, bloqueo de aspiraciones, necesidades insatisfechas, relaciones conflictivas y pérdidas.

El enfrentamiento o afrontamiento se define como los pensamientos y las acciones usadas para manejar las demandas internas y externas de situaciones que son apreciadas como estresantes (Folkman y Moskowitz, 2004). Este es un proceso que se desarrolla en el contexto de una situación o

condición que es apreciada por el sujeto como personalmente significativa y como forzando o excediendo los recursos del individuo para enfrentarla. El enfrentamiento es un proceso complejo y multidimensional que responde tanto al contexto en que se produce con sus demandas y recursos, como al sujeto que lo está realizando con sus disposiciones y atributos que influyen en la forma como aprecia la situación y los recursos disponibles (Folkman y Moskowitz, 2004). Por lo tanto, es un proceso donde se pueden distinguir analíticamente dos componentes: a) la interpretación o apreciación que los individuos hacen de la situación que los afecta y b) la respuesta dada a fin de manejar lo que interpretan que les está ocurriendo.

La interpretación o apreciación corresponde a la actitud básica que asume el individuo frente a lo que le ocurre, donde se pueden distinguir analíticamente dos aspectos: los aspectos cognitivos referidos a los significados y la apreciación de lo que está sucediendo; y, los aspectos afectivos referidos a las emociones que se sienten a raíz de la interpretación de dichos sucesos.

Respecto de los significados atribuidos al evento o a la interpretación del tipo de situación estresante, usualmente se distingue entre problemas y pérdidas. Los problemas son aquellas situaciones estresantes que los individuos que las experimentan interpretan como posibles de modificar siempre que realicen el esfuerzo destinado a lograrlo; son dificultades que podrían ser alteradas al movilizar efectivamente los recursos que posee un individuo. Las pérdidas son aquellas situaciones estresantes que el sujeto que las experimenta interpreta o percibe como habiendo ya producido un daño irreversible o irrevocable, por ende, lo único que puede hacer frente a ellas es tratar de tolerarlas o sobrellevarlas y esforzarse por sobrepasarlas hasta llegar a aceptarlas. A estas dos categorías, de acuerdo con los resultados de una investigación anterior realizada en Chile (Barros y Forttes, 1999), cabe agregar otros dos tipos de situación estresante: los conflictos y las dificultades de otros. Los conflictos o las dificultades en las interrelaciones sociales, son relaciones disturbadoras de desacuerdo, divergencia de intereses o confrontaciones donde una de las partes quiere imponerse. Frente a ellas el individuo debe tomar en cuenta el posible comportamiento del otro y sus esfuerzos se dirigen a influir en el otro y a controlar la hostilidad. Las dificultades que sufre otro, las que si bien les suceden a un tercero, afectan al individuo.

Se puede conjeturar, de acuerdo a la evidencia encontrada previamente (Barros y Forttes, 1999), que son las pérdidas y los conflictos los tipos de situaciones que tendría un mayor efecto sobre la calidad de vida. Se conjetura también que la interpretación de la situación influye en la elección de la forma de enfrentamiento.

Los aspectos afectivos, a los que estudios más recientes han enfatizado su importancia, refieren a las emociones o a lo que se siente a raíz de la apreciación de lo que sucede. Las emociones reflejan el modo como apreciamos cosas que van a favor nuestro o en contra nuestro. Cuando las cosas van mal, experimentamos ansiedad, rabia, culpa, temor, pena, vergüenza, etc., cada una de las cuales refleja un daño o una amenaza diferente. Cuando las cosas van bien experimentamos alegría, orgullo, amor y cada una de ellas refleja un beneficio personal y a veces un desafío que puede llevar al éxito. Las emociones pueden eventualmente entorpecer una respuesta efectiva en la medida que motivan a actuar impulsivamente sin meditar acerca de las posibles consecuencias adversas de sus acciones, y su vez sus efectos perturbadores no sólo aumentan la probabilidad de cometer errores, sino que además si son de gran intensidad tienden a paralizar, induciendo a la inacción. Consecuentemente, es necesario encauzar las emociones y controlarlas.

El individuo que vive las situaciones estresantes experimenta entonces fuertes emociones, al mismo tiempo que se da cuenta que necesita construir una nueva forma de comportarse que le permita ajustarse o acomodarse a las cambiadas circunstancias. Por consiguiente, enfrentar las situaciones estresantes implica dos procesos distintos y complementarios: a) el trabajo de la

respuesta emocional frente a las dificultades y b) la construcción de una forma de ajustarse o acomodarse a las circunstancias.

Las modalidades de respuesta son las acciones concretas escogidas para manejar las exigencias de la situación estresante acorde con la interpretación que se hace de ella. Es a este aspecto al que se denomina usualmente modalidad de enfrentamiento. En este trabajo se usará esta denominación, aunque dejando en claro que la forma de enfrentamiento comprende conceptualmente tanto la interpretación como la respuesta.

Siguiendo el modelo de Lazarus y Folkman (1984), la respuesta cumple, como ya se dijo, fundamentalmente, dos funciones: tratar con el evento, situación o dificultad que causa el estrés y a regular las emociones. Investigaciones realizadas han mostrado que ésta es una distinción más bien analítica, ya que de hecho los individuos al enfrentar un suceso determinado responden de modo de cumplir conjuntamente ambas funciones.

Las modalidades de respuesta van ligadas a la manera de interpretar la situación estresante. En términos generales, el modo de enfrentamiento focalizado en tratar con la situación tendería a ser predominante cuando el individuo percibe que puede hacer algo para modificar o disminuir el impacto del evento estresor, mientras que el enfocado en regular la emoción tendería a predominar cuando el individuo percibe que el estresor es algo que él no puede modificar y que, por tanto, sólo puede esforzarse por manejar las emociones que le suscitan (rabia, miedo, ansiedad, dolor, etc.). En la práctica ambas modalidades se tienen a usar en forma combinada aunque varían los énfasis según cual sea el tipo de evento.

### 1. Distintas formas de enfrentamiento: modos y estrategias

Las respuestas de enfrentamiento son casi infinitas, dado que son adecuadas a demandas específicas y conformadas por el sujeto que las acciona, los recursos disponibles y el contexto en que se producen.

De ahí que se han realizado múltiples esfuerzos para conceptualizar modelos que formulen categorías amplias o nomenclaturas capaces de organizar, estandarizar y comparar las evidencias sobre estos múltiples modos o formas de enfrentamiento. La gran dificultad para encontrar categorías es que el proceso de enfrentamiento no es un comportamiento específico sino que una construcción organizada que engloba la multitud de acciones que los individuos usan para tratar con las situaciones estresantes (Skinner y Edge, 2003). En esta investigación se parte de lo planteado por Skinner y Zimmer-Gembeck (2007), quienes luego de revisar un gran número de categorías derivadas de análisis empíricos las que combinan con categorías formuladas racionalmente, llegan al resultado de 12 categorías o familias que pueden usarse para clasificar la mayoría de los modos o formas de enfrentamiento. Éstas, mencionadas según su mayor a menor frecuencia de uso, son: 1) la búsqueda de apoyo (de información o de ayuda); 2) el escape (cognitivo o de comportamiento); 3) la resolución de problemas y las acciones instrumentales; 4) el acomodo-aceptación y distracción; 5) la oposición y agresión; 6) self reliance o regulación emocional; 7) negociación; 8) aislamiento social. A lo que se agrega la búsqueda de información, la sumisión, la helplessness y la delegación.

En la presente investigación se usará una combinación de lo encontrado por Skinner y Zimmer-Gembeck (2007), con lo encontrado en Chile (Barros y Forttes, 1999). Dos de los modos de enfrentar buscan manejar o tratar directamente con la situación estresante: actuar de modo de buscar solución y analizar antes de actuar; dos consisten en requerir el apoyo de otros para tratar

con el evento: pedir ayuda para resolver el asunto y pedir consejo sobre qué hacer; otro de los modos es tratar de olvidarse del asunto tomando remedios, alcohol, drogas; los seis siguientes se refieren más bien al manejo de lo emocional: buscar consuelo espiritual y apoyo en Dios, desahogar emociones conversándolas con alguien, tratar de pensar en otras cosas y distraerse, esforzarse por aceptar lo ocurrido, no darse por enterado o hacerse el leso; hay otros dos que indican la falta de control emocional al: dejarse llevar por lo que se siente y actuar impulsivamente, quedarse paralizado y no intentar hacer nada por manejar mejor lo que acontece. A esto es necesario agregar formas más específicas para enfrentar conflictos: conversar con el otro y buscar acuerdo; imponerse y romper la relación.

Se hipotetiza, no obstante, que los diversos tipos de situaciones se enfrentarían usando una combinación de modos de enfrentamiento ya que se trata al unísono de buscarles una solución y de aliviar la tensión emocional generada.

## 2. Factores que influyen en la interpretación y la respuesta a las situaciones estresantes

Los factores que median el efecto potencialmente negativo de las situaciones estresantes se obtienen al conceptualizar el enfrentamiento como un proceso, que depende del contexto situacional en que ocurre y de las características particulares del sujeto que lo realiza.

La forma de caracterizar el contexto situacional propuesto por Folkman y Moskowitz (2004) es preguntar al individuo su interpretación de la situación en términos de su oportunidad de ejercer control personal sobre ella o la evaluación sobre su posibilidad de cambiarla. Esta interpretación es la usada aquí para categorizar las situaciones estresantes en dos de los tipos, léase problemas o pérdidas.

Los autores citados agregan que a esta visión individualista le ha faltado la dimensión social, tema que esta investigación incorpora al considerar la forma de inserción del sujeto en el contexto societal –nivel educacional y género- que le condiciona un determinado acceso a los recursos económicos y simbólicos. La educación se relaciona además con lo que Baltes (1993) llama el "conocimiento pragmático de la vida", o la manera en que los individuos le hacen frente a las situaciones de la vida cotidiana, siendo las personas con niveles más altos de educación las que serían más capaces de adaptarse a situaciones cambiantes (Bandura, 1997; Lawton, 1991).

Otro factor importante del contexto situacional son las relaciones del sujeto con otros actores sociales, en la medida que ellos constituyen un recurso externo que influye en la forma cómo se enfrenta las situaciones estresantes. Particularmente importante es la familia, principal proveedor de apoyo. En un grupo familiar puede existir, sin embargo, cooperación, afecto, apoyo mutuo, pero también altas posibilidades de conflicto entre sus miembros (Szydlik, 2008; Van Gaalen y Dykstra, 2006). Las relaciones familiares pueden operar en un constante vaivén entre la solidaridad, la ayuda y el conflicto, todo lo cual muestra la complejidad, fortaleza, debilidades y ambivalencia de las relaciones familiares (Bazo, 2002; Bengtson, Giarrusso y Mabry, 2002; Connidis y McMullin, 2002; Lüscher y Pillemer, 1998).

Olson, McCubbin, Barbes y otros (1983) proponen el concepto de cohesión familiar entendido como los nexos emocionales o los lazos afectivos que los integrantes de la familia tienen entre sí, los que comprenden el sentido de unión existente y la confianza de contar los unos con los otros en caso de ser necesarios. Cabe destacar que esta forma de conceptualizar las relaciones familiares puede tener incluso un efecto más importante en la predicción del bienestar que la calidad de los intercambios específicos de apoyo (Barros y Muñoz, 2001; Herrera, 2008).



En cuanto a las características individuales del sujeto, se incorporan dos dimensiones que tienen que ver con su disponibilidad de recursos claves: la percepción de autoeficacia como recurso psicológico y la percepción de salud en cuanto recurso físico.

Hobfoll y Walfish (1984) señalan que la percepción de autoeficacia es un recurso interno, inmediatamente disponible, que le permite al sujeto pensar que puede manejar la situación, resistir a atribuirse a sí mismo características negativas debidas a tal situación y “ver la luz al final del túnel”. Por lo tanto, tendría un efecto directo en la forma de enfrentamiento, al proveer la base motivacional del comportamiento, relacionándose así con la interpretación que hacen de la situación a que se enfrentan y con la estrategia de enfrentamiento escogida.

En resumen, la forma como un sujeto se enfrenta a una situación estresante dependería de si es o no influida por el significado o la interpretación que le atribuye a dicha situación, el contexto en el que ocurre y los recursos disponibles, fundamentalmente, en términos de su inserción en el contexto societal (educación y género), en la forma como se relaciona con otros, y los recursos personales asociados a sus condiciones de vida (percepción de salud y capacidad funcional), más sus disposiciones y recursos psicológicos (autoeficacia).

El objeto de ese artículo es describir cuáles son las principales situaciones estresantes que afectan a los adultos de 60 años y más, cuál es la magnitud de su efecto, los modos como los enfrentan y los factores que influyen en la elección de los modos de enfrentamiento.

### III. METODOLOGÍA

---

Este estudio es parte del Proyecto FONDECYT N° 1120331, titulado “Eventos estresantes que ocurren al envejecer: cómo las relaciones familiares y los recursos sociales moderan el impacto en el bienestar de los mayores”. La encuesta se realizó en forma presencial a una muestra representativa de 1431 personas de 60 años o más de la ciudad de Santiago de Chile, capaces de responderla por sí solos el año 2013. Los encuestados fueron seleccionados mediante aleatorización sistemática de manzanas y viviendas particulares. Se realizó un sobremuestreo de las personas de 75 años.

Un 63% de la muestra correspondió a mujeres; un 62% posee entre 60-74 años y el 38% tiene 75 años y más; la mayoría tiene educación básica (62%) y solo un 11% educación superior; un 51% dice estar casado o conviviendo y un 28% en situación de viudez; solo un 12% señala vivir solo; cerca del 90% de los entrevistados señala tener hijos.

#### Instrumentos

- Situaciones estresantes: “En el último año, piense en qué situaciones difíciles o complicadas le han ocurrido que han afectado su bienestar, ya sea porque lo ha preocupado, lo ha hecho sentirse mal o le ha costado trabajo adaptarse a ella. ¿cuál ha sido la principal situación difícil que le ha ocurrido en el último año? Esta pregunta era abierta, por lo cual se realizó posteriormente un proceso de codificación, identificando y agrupando las situaciones estresantes en diversas categorías. Se realizó un primer proceso de codificación que permitió identificar las siguientes categorías más amplias: i) enfermedades; ii) dificultades con otros;

iii) otras dificultades; iv) muertes y v) dificultades de otros. Luego, se reagruparon estas categorías en conformidad al significado que les atribuyeron o cómo interpretaban las personas mayores dichas situaciones (“explíquenos por qué esta situación fue o es estresante para usted”): i) pérdidas; ii) problemas; iii) conflictos con otros y iv) problemas de otros.

- Modos de enfrentamiento: lista de chequeo de distintas modalidades de acción realizadas frente a una situación estresante.

Las variables independientes que se utilizaron en los modelos de regresión fueron:

- Variables sociodemográficas: género (hombre o mujer), edad (60-74 y 75 y más), educación (básica, media o superior).
- Escala de funcionamiento Familiar APGAR (Smilkstein, 1978): consta de 5 ítems que hacen referencia a los siguientes componentes de funcionalidad familiar: adaptabilidad, cooperación, desarrollo, afectividad y capacidad resolutive, y cuyo rango de respuesta corresponde a una escala de tipo Likert de tres opciones (casi nunca, a veces y casi siempre) que se puntúan de 0 a 2. La escala se comporta de modo unidimensional, con un alfa de Cronbach de 0,88. Finalmente codificada en: disfunción grave (0 a 2 puntos), disfunción leve (3 a 6 puntos) y funcionalidad familiar (7 a 10 puntos).
- Apoyo social: ¿Ud. tendría a alguien con quién contar en las buenas y en las malas? Sí/ No
- Actividades significativas: frecuencia con que sale de casa (Varias veces a la semana/ Menos seguido).
- Escala de autoeficacia de Chen (Chen, Gully & Eden, 2001): mide la capacidad de manejo del sujeto frente a nuevas y difíciles tareas. La escala se compone de 8 ítems con un rango de respuesta correspondiente a una escala de Likert de 3 opciones (casi nunca/nunca, a veces, casi siempre/siempre), dando un rango de 8-24 puntos. La escala es unidimensional, con un alfa de 0,94.
- Autopercepción de salud: indicador ampliamente usado como predictor de salud global asociado a morbilidad, uso de servicios y mortalidad (Idler & Benyamini, 1977). Es evaluado mediante la pregunta única “¿Usted considera su salud: excelente, buena, regular o mala?” que luego se categorizó en dos grupos excelente/buena y regular/mala.

## IV. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

---

### 1. Cuáles son las situaciones que más frecuentemente estresan a los adultos mayores

De los 1431 adultos mayores estudiados, el 62% dijo no haber experimentado ninguna situación estresante, aunque mencionaron haber tenido dificultades durante el último año. Si se describen las situaciones estresantes según el área de la vida a que se referían (Tabla 1), las mencionadas con mayor frecuencia son las enfermedades, sean propias (23,8%) o del cónyuge, hijos y otros cercanos (14,8%) y la disminución de la capacidad física (7,6%). Las siguen las muertes de seres queridos (22,7%); otras

dificultades, especialmente económicas y de trabajo (13,2%); los problemas que les ocurren a otros cercanos (11,4%) y las dificultades experimentadas con otras personas (6,8%).

Tabla 1. Situaciones estresantes mencionadas por las personas mayores

	Porcentaje	
Enfermedades	Enfermedades	23,8%
	Disminución de capacidad física	7,6%
	Enfermedad pareja	5,3%
	Enfermedad hijo	3,5%
	Enfermedad otros cercanos	6,0%
	Subtotal Enfermedades	46,2%
Dificultades con otros	Distanciamiento familia	1,3%
	Conflicto con pareja	1,5%
	Conflicto con hijos	1,3%
	Conflicto con otros	2,7%
	Subtotal Dificultades con otros	6,8%
Otras dificultades	Dificultades anímicas	1,6%
	Dificultades económicas	3,6%
	Dificultades laborales, jubilación, pérdida de trabajo	3,8%
	Dificultades con el entorno, vivienda, barrio, cambio condiciones residenciales	4,2%
	Subtotal Otras dificultades	13,2%
Muertes	Fallecimiento pareja	6,2%
	Fallecimiento hijo	4,0%
	Fallecimiento alguien cercano	12,5%
	Subtotal Muertes	22,7%
Dificultades de otros	Problemas de otros cercanos	10,7%
	Otros problemas familiares	2%
	Problemas de otros no tan cercanos	0,7%
	Subtotal Problemas de otros	11,4%

Nota: N=543 personas que mencionaron alguna situación estresante, (un 38% de la muestra total).  
Datos ponderados.

Las situaciones mencionadas aparentemente indican menoscabos y pérdidas, empero al considerar el significado que les atribuyen o cómo interpretan las personas mayores las situaciones estresantes que le ocurren se encontró que el 46% de las situaciones eran interpretadas como problemas, es decir solucionables, el 34,8% como pérdidas, o causando un daño irreparable, el 12,3% como problemas que si bien le ocurría a otro, lo afectaba también a él y el 6,8% como conflictos con otras personas.

Tabla 2. Significado que les atribuyen o cómo interpretan las personas mayores las distintas situaciones estresantes

		Problema	Pérdida	Conflicto con otros	Problemas de otros
Enfermedades	Enfermedades	90,1%	9,9%	0,0%	0,0%
	Disminución de capacidad física	38,1%	61,9%	0,0%	0,0%
	Enfermedad pareja	86,2%	13,8%	0,0%	47,4%
	Enfermedad hijo	52,6%	0,0%	0,0%	69,7%
	Enfermedad otros cercanos	27,3%	3,0%	0,0%	0,0%
Dificultades con otros	Distanciamiento familia	28,6%	28,6%	42,9%	0,0%
	Conflicto con pareja	0,0%	25,0%	75,0%	0,0%
	Conflicto con hijos	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%
	Conflicto con otros	0,0%	6,7%	93,3%	0,0%
Otras dificultades	Dificultades anímicas	88,9%	11,1%	0,0%	0,0%
	Dificultades económicas	95,0%	0,0%	0,0%	5,0%
	Problemas laborales	76,2%	14,3%	9,5%	0,0%
	Problemas con el entorno, vivienda, barrio	47,8%	34,8%	17,4%	0,0%
Muertes	Fallecimiento pareja	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%
	Fallecimiento hijo	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%
	Fallecimiento alguien cercano	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%
Dificultades de otros	Problemas de otros cercanos	26,3%	8,8%	3,5%	61,4%
	Otros eventos estresantes	75,0%	0,0%	0,0%	25,0%
N		250	189	36	67
Porcentaje		46,0%	34,8	6,8%	12,3%

Nota: N=543 personas que mencionaron alguna situación estresante, (un 38% de la muestra total). Datos ponderados.

Entonces es importante destacar que estos datos no confirman la creencia generalizada que la mayoría de las situaciones estresantes que experimentan los adultos mayores serían pérdidas, ya que si bien implican daños, no son siempre interpretadas como tal.

Es interesante comparar la clasificación de las situaciones estresantes según el área en que ocurren con su clasificación por tipos, observándose que un mismo evento es interpretado de manera diferente por los distintos sujetos encuestados, aunque hay una tendencia a que situaciones de una determinada área sean mayormente clasificadas en un tipo. Es así que las muertes son interpretadas por todos como pérdidas. Las enfermedades tienden a ser mayormente clasificadas como problemas, aunque la disminución en la capacidad física es vista por otros como pérdida.

La magnitud del efecto atribuido a los tipos de situaciones estresantes es en general fuerte, aunque diferenciado, siendo los conflictos con otros y las pérdidas aquellos que un mayor número de encuestados dicen que los afectan bastante (Tabla 3).

Tabla 3. Tipos de situaciones estresantes y cuánto le afectaron

		Problema	Pérdida	Conflicto con otros	Problemas de otros	Total
Cuánto lo afectó o le afecta esta situación	Poco	5,6%	0,5%	2,8%	1,5%	3,2%
	Regular	13,3%	11,2%	11,1%	19,4%	13,2%
	Bastante	81,1%	88,2%	86,1%	79,1%	83,7%
N		249	187	36	67	539

Nota: N=543 personas que mencionaron alguna situación estresante, (un 38% de la muestra total).  
 Datos ponderados.  
 Chi cuadrado no significativo.

En el marco conceptual se planteó que uno de los factores importantes para explicar el modo cómo se enfrentan las situaciones estresantes sería la forma cómo los individuos aprecian o interpretan dichas situaciones. Por ello, los análisis posteriores consistirán en tabulaciones cruzadas de la variable tipo de situación con las otras variables.

## 2. Qué emociones generan las situaciones estresantes

La Tabla 4 muestra que las emociones más frecuentemente mencionadas, cualquiera sea el tipo de situación estresante que se enfrente, son: pena (54,9%), preocupación, temor, miedo, nerviosismo (27,1%), impotencia y frustración (22,8%), rabia y enojo (22,7%), sentirse inútil, soledad, culpa, cansancio y agobio (21,4%), depresión y desánimo (14,2%). También se mencionan emociones positivas tales como alegría, entusiasmo, alivio, tranquilidad (9,8%).

Tabla 4. Tipos de situaciones estresantes y emociones que genera le afectaron

Tipo de situación estresante	Problema	Pérdida	Conflicto con otros	Problemas de otros	Total
Pena, tristeza, sufrimiento, dolor, angustia, amargura	41,2%	66,7%	56,8%	71,6%	54,9%*
Depresión, desánimo	8,8%	24,3%	16,2%	4,5%	14,2%*
Preocupación, temor, miedo, nerviosismo	36,8%	10,6%	21,6%	40,3%	27,1%*
Rabia, enojo	22,0%	19,0%	45,9%	22,4%	22,7%*
Impotencia, frustración	25,6%	17,5%	27,0%	25,4%	22,8%
Emociones positivas: alegría, felicidad, entusiasmo, optimismo, tranquilidad, alivio, paz, cariño	14,0%	5,8%	2,7%	9,0%	9,8%
Otras emociones negativas: sentirse inútil, soledad, culpa, cansancio, agobio	22,0%	25,9%	16,2%	9,0%	21,4%*
Sin respuesta emocional específica	7,2%	2,6%	5,4%	1,5%	4,8%*
N	249	187	36	67	539

Nota: N=543 personas que mencionaron alguna situación estresante, (un 38% de la muestra total).  
 Datos ponderados.  
 Chi cuadrado no significativo.

Si bien las distintas emociones se experimentan en forma combinada, hay sin embargo un énfasis algo diferente según cuál sea el tipo de situación estresante. Es así que al enfrentar problemas de otros se menciona con mayor frecuencia la preocupación, el temor, el miedo y el nerviosismo, mientras que al enfrentar pérdidas se menciona más tanto la pena, el sufrimiento y la angustia como la depresión y el desánimo. Al enfrentar conflictos se menciona con mayor frecuencia la rabia y el enojo.

### 3. Qué modalidades o estrategias de enfrentamiento utilizan las personas mayores en los distintos tipos de situaciones estresantes que les ocurren.

Los datos empíricos mostrados en Tabla 5 permiten contrastar dos suposiciones. Una primera es que los diversos tipos de situaciones se enfrentarían usando una combinación de modos de enfrentamiento. Esto tiene un alto grado de plausibilidad, como lo evidencia el elevado porcentaje de encuestados que dicen utilizarlas (más del 70% de los sujetos utiliza 5 de las 15 y 3 de ellas no son utilizadas por más del 80% de los sujetos).

Precisando, hay estrategias que son poco usadas (“trató de olvidarse del asunto tomando remedios, comiendo, bebiendo o consumiendo drogas”; “no se dio por enterada del problema o se hizo el leso”; “trató de olvidarse del asunto”). El caso de la estrategia “se alejó de las personas con las que tuvo el problema” es distinto, ya que se usa sólo cuando la situación estresante es de conflicto con otros. Otras son usadas muy frecuentemente (“actuó de modo de buscar solución”; “se esforzó por aceptar”; “expresó emociones conversándolas con alguien”; “buscó consuelo espiritual y apoyo en Dios”). Estos resultados son consistentes con el hecho de que las situaciones estresantes se enfrentarían usando una combinación de modalidades ya que se trata, al unísono, de buscarles una solución y aliviar la tensión emocional generada.

Tabla 5. Tipos de situaciones estresantes y modos de enfrentarla.  
Lista de chequeo (% de respuestas “sí lo hizo”).

Tipo de situación estresante	Problema	Pérdida	Conflicto con otros	Problemas de otros	Total
Ud. no se dio por enterado del problema o se hizo el leso	20,9%	14,1%	21,2%	13,8%	17,6%
Ud. actuó de modo de buscar una solución a lo que le sucedía	89,3%	73,3%	78,1%	83,1%	82,3%*
Ud. pidió ayuda a otros para resolver el asunto	75,5%	61,6%	64,7%	75,4%	70,1%*
Ud. pidió consejo sobre qué hacer	70,4%	61,3%	55,9%	65,2%	65,7%*
Ud. se dejó llevar por lo que sentía y actuó impulsivamente	30,6%	39,2%	47,1%	37,5%	35,5%*
Ud. trató de pensar en otras cosas y distraerse	47,9%	37,2%	40,6%	40,0%	42,7%*
Ud. se esforzó por aceptar lo ocurrido	82,6%	81,4%	72,7%	76,9%	80,9%
Ud. buscó consuelo espiritual y apoyo en Dios	76,3%	82,8%	69,7%	86,4%	79,4%*
Ud. antes de actuar se dio tiempo para analizar qué le resultaba más conveniente hacer	62,5%	47,2%	60,6%	66,1%	57,5%*
Ud. trató de olvidarse del asunto tomando remedios, comiendo más de la cuenta, bebiendo alcohol o consumiendo alguna droga	8,1%	11,3%	11,8%	13,8%	10,2%
Ud. se quedó como paralizado y no intentó hacer nada	19,7%	31,9%	15,6%	18,5%	23,5%*
Ud. expresó sus emociones conversándolo con alguien	82,8%	75,7%	67,6%	86,2%	79,7%
Ud. trató de olvidarse del asunto	18,9%	21,1%	32,4%	19,7%	20,6%*
Ud. conversó con las personas involucradas en la situación para buscar una solución	71,0%	56,9%	61,8%	78,1%	66,3%*
Ud. se alejó de las personas con las que tuvo el problema	18,8%	13,7%	63,6%	17,7%	19,8%*
Hizo otra cosa	2,1%	2,2%	11,1%	3,15	2,8%

Nota: N=543 personas que mencionaron alguna situación estresante, (un 38% de la muestra total).

Datos ponderados.

\*Chi cuadrado estadísticamente significativo al nivel  $p < 0,05$ .

Dado que las estrategias de enfrentamiento se utilizan combinadamente, pareció pertinente realizar un análisis factorial. Se detectaron cuatro factores, los que explican un 57,9% de la varianza. Con los factores encontrados se crearon cuatro variables de estilos de enfrentamiento, mediante promedio simple y con un rango de 0 a 1. La primera, denominada estilo de enfrentamiento activo combina un actuar racional destinado a solucionar directamente la situación con buscar a otros para que lo ayuden a resolver lo que le ocurre y le aconsejen sobre qué hacer. La segunda correspondiente al estilo de enfrentamiento impulsivo o desboque emocional combina el quedarse paralizado sin hacer nada con olvidarse del asunto al tomar remedios, alcohol o drogas y con dejarse llevar por lo que sentía y actuar impulsivamente. La tercera refiere al estilo de enfrentamiento evasivo, combinando el tratar de pensar

en otra cosa y distraerse con tratar de olvidarse del asunto y con no darse por enterado del asunto o hacerse el leso. Finalmente, se tiene el estilo de enfrentamiento expresivo o acomodo emocional que combina el buscar consuelo espiritual y apoyo en Dios con expresar las emociones conversándolas con alguien.

En los análisis posteriores, se usará como indicador de cada uno de los estilos, la frase más representativa a nivel del sentido común, para que sea más clara la interpretación de cada dimensión. Vale decir, del enfrentamiento activo se escogió actuó de modo de buscar una solución; del enfrentamiento impulsivo se seleccionó, se dejó llevar por lo que sentía y actuó impulsivamente; del evasivo se seleccionó tratar de pensar en otra cosa y distraerse; y del acomodo emocional expresó sus emociones conversándolas.

Una segunda suposición plantea que, no obstante lo anterior, los diversos tipos de situaciones suscitarían diferentes énfasis en los estilos usados para enfrentarlas. Así, al cruzar los estilos de enfrentamiento con los tipos de situaciones estresantes, se encontraron dos asociaciones significativas (Tabla 6). El estilo de enfrentamiento activo es usado más frecuentemente en las situaciones percibidas como problemas propios y menor en las de conflicto. El estilo de enfrentamiento evasivo se usa más en situaciones de conflicto y menos en situaciones de problemas propios. El estilo de enfrentamiento impulsivo y el expresivo son usados indistintamente cualquiera sea el tipo de situación.

Tabla 6. Tipo de situaciones estresantes y estrategias o estilos de enfrentamiento

Percepción del Evento Estresante	Problema	Pérdida	Conflicto con otros	Problemas de otros
Enfrentamiento activo (“actuó de modo de buscar una solución”)	,77a	,64b	,65a,b	,75a,b
Enfrentamiento evasivo (“tratar de pensar en otra cosa y distraerse”)	,19a	,24a,b	,35b	,22a,b
Enfrentamiento impulsivo (“se dejó llevar por lo que sentía y actuó impulsivamente”)	,29a	,24a	,32a	,24a
Enfrentamiento expresivo (“expresó sus emociones conversándolas”)	,79a	,79a	,69a	,86a

Nota: los valores de la misma fila y subtabla que no comparten el mismo subíndice son significativamente diferentes en  $p < ,05$  en la prueba de igualdad bilateral de medias de las columnas.

Las casillas sin subíndices no se incluyen en la prueba. Las pruebas asumen varianzas iguales.



Lo anterior se profundiza además a través de la estimación de modelos de regresión logística sobre los estilos de enfrentamiento, cuyos resultados se presentan en la tabla 7.

Tabla 7. Modelos de regresión logística sobre estilos de enfrentamiento (Betas exponenciales)

	Activo	Evasivo	Impulsivo	Expresivo
PERDIDA <sup>1</sup>	,496*	,629	1,733**	,866
CONFLICTO <sup>1</sup>	,426	1,061	2,262*	,311**
PROBLEMAS OTROS <sup>1</sup>	,615	,590	1,502	,888
APGAR	1,040	1,081	,949	1,093
Ud. tendría a alguien con quien podrías contar en las buenas y en las malas	1,431	,523**	,785	2,368**
Ud. sale de casa varias veces a la semana	1,269	,707	,865	1,578
Diría que su salud buena/excelente	,834	,743	,678	1,108
Escala de Autoeficacia (Chen y otros)	1,132*	1,203***	1,052	,986
Mujer	,737	1,382	1,315	1,677**
Edad 75 y más años	,804	1,588	,694	,827
Educación Media <sup>3</sup>	1,273	1,321	,729	1,280
Educación Superior <sup>3</sup>	,948	3,164***	,556*	,590
R <sup>2</sup> ajustado	,079	,132	,076	,118
N	325	323	320	325

Nota: \*\*\*p<0.01; \*\*p<0.05; \*p<0.1

<sup>1</sup>Referencia: Problemas; <sup>2</sup>Referencia: Buena Salud; <sup>3</sup>Referencia: Educación Básica

No hay ninguna variable predictora que se asocie significativamente con los cuatro estilos de enfrentamiento considerados, sino que las relaciones dependen de cada estilo. Así, el enfrentamiento activo se utiliza más a mayor autoeficacia individual y se usaría menos en el caso de pérdidas en comparación con problemas. El enfrentamiento evasivo también se acrecienta con la autoeficacia, así como entre los que tienen educación superior en comparación con educación básica (o menos), disminuyendo cuando se cuenta con más apoyo (“tener alguien con quien contar en las buenas y en las malas”). El enfrentamiento impulsivo se usa más en las pérdidas y conflictos, que en los problemas, disminuyendo esta estrategia a mayor nivel educacional. Finalmente, los predictores del mayor empleo del estilo expresivo son tener alguien en quien confiar y ser mujer, a la vez que se usa menos en las situaciones de conflicto que en los problemas.

## V. CONCLUSIONES

Los datos no confirman la creencia generalizada que la vejez sea una etapa de pérdidas. La evidencia recogida mostró que menos de la mitad de las personas mayores encuestadas dicen haber experimentado una situación estresante durante el último año y, lo más interesante, es que sólo un tercio de ellas fueron interpretadas como pérdidas.

Sin embargo, cuando se experimentan eventos estresantes, a juicio de los entrevistados, ello afecta bastante, siendo las con mayor impacto las pérdidas y los conflictos. Es esperable que una pérdida, es decir, un daño irreversible produzca un gran efecto. Los conflictos son situaciones, que si bien se

reportan con poca frecuencia, su mayor efecto se explica porque al decir de las personas “hacen que uno se sienta horrible. Hacen sentirse culpable” (Herrera, Barros y Fernández, 2012).

Acorde con lo conjeturado, el principal predictor del uso diferencial de estilos de enfrentamiento es la forma como interpretan los sujetos la situación que experimentan, el cual se combina además con otros predictores relativos a las disposiciones y los recursos que posee el sujeto.

Considerando únicamente el tipo de situación como factor predictor, resultan entendibles las estrategias escogidas por los mayores para enfrentarlas. Es así que la evidencia mostró que frente a situaciones interpretadas como problemas es donde más se usa el estilo de enfrentamiento activo, que es el que busca actuar sobre lo que lo está causando. Las situaciones de conflicto son predictoras del uso del estilo de enfrentamiento impulsivo, lo que resulta compatible con la interpretación de un suceso que genera rabia y enojo. Las situaciones de pérdida son predictoras del uso del estilo de enfrentamiento impulsivo, lo que resulta compatible con la interpretación de un suceso irreversible y muchas veces imprevisto. Es interesante destacar que en los cuatro tipos de situaciones estresantes se usa indistintamente el estilo expresivo o de acomodo emocional, ya que permite desahogar las emociones que generan cualquiera sea la situación estresante.

Finalmente, interesa destacar tres factores predictores relativos al acceso a recursos. Tener alguien en quien confiar es predictor de un mayor uso del enfrentamiento expresivo o de acomodo emocional, Ello lleva a subrayar la enorme importancia del apoyo social como recurso que favorece la adaptación a cualquier sea la situación que se enfrente. La autoeficacia como recurso psicológico propio es predictor de un mayor uso del enfrentamiento activo, es decir, de hacerse cargo de lo que les ocurre y buscarle solución y del estilo evasivo consistente en buscar distraerse y así aliviar la tensión.

Hay finalmente dos factores relacionados a los sesgos que implican la posición del individuo en la estructura social. Tener educación superior predice un menor uso del enfrentamiento impulsivo, vale decir, se tiene una mayor capacidad de control, y un mayor empleo del enfrentamiento evasivo. En otras palabras, en vez de quedarse paralizado, tratan de pensar en otras cosas y buscan distraerse.

Finalmente ser mujer predice un mayor uso del enfrentamiento expresivo. Ello puede explicarse porque las mujeres, especialmente las mayores de 60 años que son los sujetos de estudio, fueron socializadas en un rol de género que les asignaba preferentemente a ellas el manejo emocional y las relaciones afectivas.

## BIBLIOGRAFÍA

---

- Baltes, P. (1993). The Aging Mind: Potentials and Limits. *The Gerontologist*, 33, 580-594.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Barros, C. y Forttes, A. (1999). Estrategias de Enfrentamiento de los Eventos Vitales que Ocurren al Envejecer. Informe técnico Fondecyt 1960542. Santiago de Chile.
- Barros, C., Forttes, A. y Herrera, S. (2006). Predictores de un buen envejecimiento entre los adultos mayores afiliados a la Caja de Compensación de Los Andes. Santiago de Chile: Universidad Católica - Caja Los Andes.
- Barros, C. y Muñoz, M. (2001). La familia del adulto mayor: composición e interrelaciones. Santiago de Chile: Informe técnico FONDECYT 1990562.
- Bazo, M. T. (2002). Intercambios Familiares entre las Generaciones y Ambivalencia: Una Perspectiva Internacional Comparada. *Revista Española de Sociología*, 2, 117-128.
- Bengtson, V., Giarrusso, R. y Mabry, B. (2002). Solidarity, Conflict, and Ambivalence: Complementary of Competing Perspectives on Intergenerational Relationships? *Journal of Marriage and the Family*, 64(3), 568-576.
- Bradburn, N. (1969). *The Structure of Psychological Well-being*. Chicago: Aldine.
- Brown, J., Bowling, A. y Flynn, T. (2004). Models of Quality of Life: A Taxonomy, Overview and Systematic Review of the Literature: European Forum on Population Ageing Research.
- Connidis, A. y McMullin, J. (2002). Ambivalence, Family Ties, and Doing Sociology. *Journal of Marriage and*
- Folkman, S. (1984). Personal Control and Stress and Coping Processes: A Theoretical Analysis *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-854.
- Folkman, S. y Moskowitz, J. T. (2004). COPING: Pitfalls and Promise *Annual Review Psychology*, 55, 745-774.
- Herrera, M.,S., Barros, C. y Fernández, B. (2012) "Cohesión familiar, solidaridad intergeneracional y conflicto", FONDECYT 1090326.
- Hobfoll, S. y Walfish, S. (1984). Coping with a Threat to Life: A Longitudinal Study of Self-Concept, Social support and psychological distress. *American Journal of Community Psychology and Aging*, 12(1), 87-108.
- Lawton, M. (1991). A multidimensional view of quality of life in frail elders. In J. E. Birren (Ed.), *The concept and measurement of quality of life in the frail elderly* (pp. 3-27). San Diego, CA.: Academic Press.

- Lazarus, R. (1968). *Psychology Stress and the Coping Process*. New York Mc Graw- Hill.
- Lazarus, R. (1993). From psychological stress to the emotions *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Lazarus, R. (2006). Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping *Journal of Personality* 74(1), 9-46.
- Lüscher, K. y Pillemer, K. (1998). Intergenerational Ambivalence: A New Approach to the Study of Parent-Child Relations in Later Life. *Journal of Marriage and the Family*, 60, 413-425.
- Olson, D., McCubbin, H., Barbes, H. et al. (1983). *Families: What Makes them Work*. Los Angeles: SAGE Publications.
- Pearlin, L. (1989). The Sociological Study of Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 30(3), 241-256.
- Skinner, E. y Edge, K. (2003). Searching for the Structure of Coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin* 129(2), 216-269.
- Skinner, E. y Zimmer-Gembeck, M. (2007). The Development of Coping *Annual Review of Pshcyhology* 58(119-144).
- Szydlik, M. (2008). Intergenerational Solidarity and Conflict. *Journal of Comparative Family Studies*, 39(1), 97-114.
- Van Gaalen, R. y Dykstra, P. (2006). Solidarity and Conflict Between Adult Children and Parents: A Latent Class Analysis. *Journal of Marriage and Family*, 68(4), 947-960.