



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

**EI SENTIDO DE COHERENCIA EN RELACIÓN CON EL
ESTRÉS Y LAS VARIABLES DE PERSONALIDAD**

Autor: Victoria Eugenia Sanféliz Cienfuegos

Director: Luis De Sebastián Quetglas

Madrid

Enero 2019

Índice

1) Introducción	2
2) Teoría de Antonovsky	3
2.1. Origen y evolución	4
2.2. Características principales	5
a. Modelo salutogénico	5
b. Definición del término	6
c. Dimensiones	7
3) Cuestionarios, test y escalas que miden el sentido de coherencia: medidas directas e indirectas	9
4) Afectación a la salud psíquica: función del sentido de coherencia	11
4. 1. Sentido de coherencia y Estrés	11
a. Concepto de estrés de Selye	13
b. Teoría de Lazarus y Folkman del estrés	16
c. Burnout	20
4. 2. Sentido de Coherencia y Variables de Personalidad	23
a. Personalidad resistente	23
b. Resiliencia y autoestima	27
c. Autorregulación emocional de Gross	30
5) Discusión	32
6) Bibliografía	35

1. Introducción

En este escrito se pretende hacer una revisión bibliográfica del modelo teórico del sentido de coherencia de Antonovsky (1987, 1991). El concepto de “salutogénesis” de Antonovsky se centra en los factores que fomentan la salud humana, en lugar de centrarse en los factores causantes de la enfermedad. El autor describe la salud como un proceso en continuo desarrollo en vez de una salud estática. Cada persona es el encargado de descubrir sus propias fuentes de salud y de promover el afrontamiento adaptativo para mantener la salud mental y el bienestar.

Esta teoría surge en 1987 cuando Antonovsky se cuestiona la existencia de variables personales en el proceso de afrontamiento. Inicia una investigación dedicada a grupo de mujeres, entre las cuales, algunas habían estado internadas en campos de concentración que contaban con notable bienestar y salud tras haber pasado momentos remarcablemente dramáticos. Las preguntas clave para el autor fueron “¿Por qué las personas se mantenían saludables a pesar de estar expuestas a tantas influencias perjudiciales? ¿Como se las arreglan para recuperarse de enfermedades? ¿Qué tienen de especial las personas que no enferman a pesar de la tensión más extrema?

No podemos negar la importancia que juega el papel de la salud y el bienestar en la vida de cada individuo. Es por ello, que resulta de gran interés tratar profundamente una teoría que enfatiza en la posibilidad de que los factores estresantes puedan tener consecuencias saludables o beneficiosas en lugar de ser considerados como intrínsecamente negativos. Siempre es positivo detenerse a pensar en todo conocimiento que pueda ser utilizado para cambiar elementos personales con el fin de mejorar.

El objetivo principal radica en proporcionar una revisión detallada de las bases teóricas que presenta esta teoría y complementariamente poder identificar variables que coinciden o son contradictorias con el sentido de coherencia de un individuo. De manera análoga, se pretende comparar el modelo con diferentes supuestos que proponen otros autores, con el fin de informar de aquellos que son más utilizados en la actualidad y que mantienen estrecha relación. El propósito es comparar distintos constructos para así, comprender mejor el sentido de coherencia en su complejidad.

El constructo principal con el que se ha trabajado en este escrito es el de Sentido de Coherencia, desarrollado por Aaron Antonovsky (1987, 1991). Complementariamente, y de forma comparativa, se han incluido una revisión de la influencia del estrés en la salud y las variables de personalidad en relación directa con el sentido de coherencia bajo el soporte de diferentes teorías y conceptos que lo sostengan.

2. Teoría de Antonovsky

2.1. Origen y evolución

Aaron Antonovsky, nacido en estados unidos en 1923, sociólogo israelí americano, llevó a cabo a lo largo de su vida, estudios sobre el estrés, la salud, y el bienestar, para finalmente proponer su teoría sobre la salutogénesis.

Los inicios del modelo del sentido de coherencia se remontan a un estudio de Antonovsky (1987), al considerar que un porcentaje de mujeres supervivientes a un campo de concentración femenino, con todo lo sufrido en estos episodios y a pesar de la exposición durante años a las experiencias consideradas como altamente estresantes, agotadoras y degradantes, resulta hallar una razonable salud física y mental en ellas. Como cabe esperar, esto despierta la atención del autor al preguntarse qué variables disponen este grupo diferencial de muchas otras mujeres sometidas a situaciones similares.

La propuesta de Antonovsky consiste en atribuir la causa de este fenómeno a variables personales, específicamente una serie de características de la persona cuyo conjunto denomina “sentido de coherencia”. Las mujeres con un alto o fuerte sentido de coherencia habrían desarrollado mecanismos eficaces de adaptación. En definitiva, lo que hizo fue buscar factores protectores de algunas de las mujeres supervivientes, en lugar de centrarse en la conexión entre estresores y su efecto.

El constructo principal de la teoría es para Antonovsky, el sentido de coherencia. Se describe como una orientación disposicional generalizada, teniendo el individuo, la capacidad de seleccionar el estilo de afrontamiento más adecuado y por tanto eficaz, para la situación concreta que lo requiera. Representa la capacidad de un individuo para percibir el significado del ambiente y actuar conforme a ella. Se puede entender como

una actitud de la vida centrada en la resolución de problemas, y el enfrentamiento a los estresores psicológicos y sociales (Lindström y Eriksson, 2005).

De esta manera, en lugar de centrarse en los impactos negativos de los estresores, es decir, de nuevo un estudio de la interacción estrés-salud como causa y efecto, el autor propone un modelo explicativo de la manera en la que los individuos abordan las situaciones estresantes. En definitiva, la manera en la que la persona aprecia el estresor y de qué manera hace la elección del estilo de afrontamiento con el fin de que resulte ser el más eficaz para esa situación a los ojos del sujeto. Resulta muy interesante ya que propone que cada persona reacciona de diferente manera ante situaciones similares.

2.2. Características principales

El modelo de Antonovsky, propone tres constructos fundamentales para la explicación de su teoría del sentido de Coherencia, siendo estos, la orientación salutogénica, el enfoque transaccional y una orientación generalizada. A continuación, se explica en que consiste cada uno y que significado propone el autor en relación con este modelo.

a. Modelo salutogénico

Una de las particularidades del modelo de Antonovsky es la orientación disposicional generalizada, a la que denomina orientación salutogénica. Se enfoca en determinar cuáles son las características del sujeto, así como el contexto social que intervienen en el ámbito de la salud.

La orientación salutogénica hace referencia principalmente al énfasis en la investigación y teoría sobre el afrontamiento del estrés que, en lugar de plantearse desde una orientación patogénica en donde prima el análisis de factores de riesgo potenciadores de la enfermedad, se centra en determinar cuáles son las características personales del sujeto y su entorno que promueven la salud. Acorde con este enfoque, Antonovsky introduce la salud como un continuo entre *ease-disease* es decir entre bienestar y enfermedad en lugar de plantearlo como dualidad extrema entre salud y enfermedad (*health-disease*).

El autor, plantea que todos disponemos de salud en cierta medida y que el individuo se mueve de manera continua y dinámica entre esos dos extremos del continuo *ease-disease*,

de manera que no exista la posibilidad de situarnos en algún polo de forma extrema e imperativa a lo largo del ciclo de la vida.

Hablamos de enfoque transaccional ya que el núcleo de la teoría se basa en el estudio de factores que promueven el afrontamiento adaptativo, en lugar de centrarse en factores de riesgo potenciadores de la enfermedad. Por este motivo, el enfoque salutogénico resulta altamente atractivo al enfatizar en el bienestar y la preservación de la salud.

b. Definición del término

Con el fin de explicar cómo las personas pueden desplazarse en el continuo hacia el polo de salud, alejándose del polo de enfermedad, Antonovsky (1987) propone dos conceptos que intervienen en este movimiento: los recursos generales de resistencia (RRGs) y el sentido de coherencia.

Los recursos generales de resistencia constituyen los orígenes del sentido de coherencia siendo uno de los principales conceptos de la teoría de Antonovsky (1987). Estos recursos engloban una serie de características personales, que favorecen a la percepción y asimilación los estresores vitales como afrontables, controlables y coherentes. Según Antonovsky (1979, 1987), estos recursos pueden incluir factores materiales (dinero), el conocimiento y la inteligencia, la experiencia, los hábitos saludables, la autoestima, el apoyo social las tradiciones, la religión y la filosofía de vida, o el estado de la mente.

Los recursos generales de resistencia, no son suficientes si la persona no hace buen uso de ello. Tener la capacidad para saber utilizarlos, es lo que autor describe como tener sentido de coherencia. Es por ello que los recursos generales de resistencia, se clasifican como facilitadores para la persona, resultando aumentar la probabilidad de afrontar exitosamente las adversidades de la vida. Hacer uso de los recursos generales de resistencia de manera óptima, promueve tener un alto sentido de coherencia. De ahí que el sentido de coherencia, se convierte en elemento principal de su teoría.

Para comprender mejor el constructo que propone, se debe agregar que Antonovsky encuentra un conjunto de características comunes en las personas que se consideran dotadas de un alto nivel de sentido de coherencia. De donde resulta que este grupo de personas, comparte tres rasgos comunes a la hora de afrontar situaciones complicadas. Para comenzar, sostiene que un individuo caracterizado por un fuerte sentido de

coherencia, está predispuesto a percibir los estímulos con gran amplitud de visión ya sean internos o externos además de hacerlo desde una mirada lógica, estructurada y comprensible. Por otra parte, la persona cuenta con un repertorio de recursos que son manejables y están a disposición de la persona en el momento precisado. Por último, la situación o el estímulo, se ve como un reto para la persona y es importante a su vez, por lo que merece la pena hacer un esfuerzo y establecer un compromiso con ello.

El sentido de coherencia no se describe como un rasgo específico de personalidad, ni un patrón fijo y preestablecido de conducta ni tampoco un estilo de afrontamiento concreto. Es, al contrario, el conjunto de una serie de estrategias de afrontamiento que engloban los aspectos fundamentales de lo que el autor describe como característico de sentido de coherencia.

Desde la perspectiva de Antonovsky, se considera que el sentido de coherencia, es la habilidad de la persona para escoger la estrategia de afrontamiento que se ajuste de manera más eficaz a la situación concreta. Es por ello, que se considera más bien una orientación generalizada al no existir un estilo particular y ser flexible ante diferentes situaciones.

c. Dimensiones

El autor propone tres componentes o características con los que se hace una valoración del nivel de sentido de coherencia dividiéndolo en comprensibilidad (componente cognitivo), manejabilidad (componente instrumental) y significatividad (componente motivacional).

Es preciso mostrar que la comprensibilidad, hace referencia a la medida en que los factores externos e internos se perciben de manera ordenada, clara, consiste y estructurada. Es la sensación de comprender lo que está ocurriendo, independientemente de si la situación resulta estresante o no. La estabilidad a lo largo de la vida y las experiencias consistentes facilitan la comprensibilidad de situaciones a partir de donde el sujeto es capaz de identificar sus sentimientos y cómo debe comportarse al entender el funcionamiento del ámbito en el que se encuentra y encontrar un sentido lógico.

En segunda instancia, la manejabilidad se refiere a la percepción de se dispone de los recursos necesarios y la capacidad para afrontar las demandas del ambiente. Tiene que

ver con la confianza en uno mismo, la autoestima y la disponibilidad de los recursos apropiados. Los factores influyentes pueden ser tanto factores externos como el apoyo social, los recursos económicos, experiencia previa... O bien factores internos como la creencia de que uno es capaz (confianza en uno mismo).

Para terminar, el autor propone como componente principal dentro su modelo, la significatividad. Esta dimensión ocupa un importante lugar al contener el elemento motivacional, el cual impulsa al sujeto a actuar, y a procurar tener los recursos necesarios disponibles para enfrentarse a la adversidad. La dimensión de significatividad, hace referencia al significado que el sujeto le da a la situación que, en función del peso e importancia que se le asigna, va a llevar a la persona a estar motivado para actuar o no.

Por tanto, el sujeto a pesar de comprender la demanda que se le presenta (comprensibilidad) y de verse capaz de enfrentarse a ella y poseedor de los recursos necesarios para ello (manejabilidad), si no le da a la situación un significado de relevancia suficiente para afrontarla, el sujeto no pondrá en marcha sus estrategias al no estar motivado para ello. La significatividad es, por tanto, lo que determina si la acción va a llevarse a cabo o no. Ante cualquier situación de estrés en la que el individuo ha de intervenir, se pregunta por qué debería hacerlo, ya que afrontar situaciones estresantes supone un gasto propio de energía y tiempo. La respuesta ha de contener motivos relevantes para el sujeto para iniciar la acción. El sujeto siente entonces que los estímulos tienen sentido y visualiza la situación como un reto por el cual merece la pena un compromiso, una inversión emocional y una orientación de la conducta dirigida a la consecución de la meta.

El sentido de Coherencia fue definido posteriormente como: *“Una orientación global que expresa hasta qué punto uno tiene la amplia, resistente y dinámica sensación de confianza en que (1) los estímulos provenientes del entorno (interno/externo) en el curso de la vida son estructurados, predecibles y manejables [comprensibilidad], (2) los recursos están disponibles para afrontar las demandas que exigen esos estímulos [manejabilidad] y (3) estas demandas son desafíos que merecen una inversión y un compromiso [significatividad].”* (Antonovsky, 1987, p 19).

En definitiva, el autor insiste en la importancia del sistema perceptivo del individuo, en otras palabras, la apreciación cognitiva del factor estresante, además de la elección del estilo de afrontamiento, en función del grado de sentido de coherencia del sujeto.

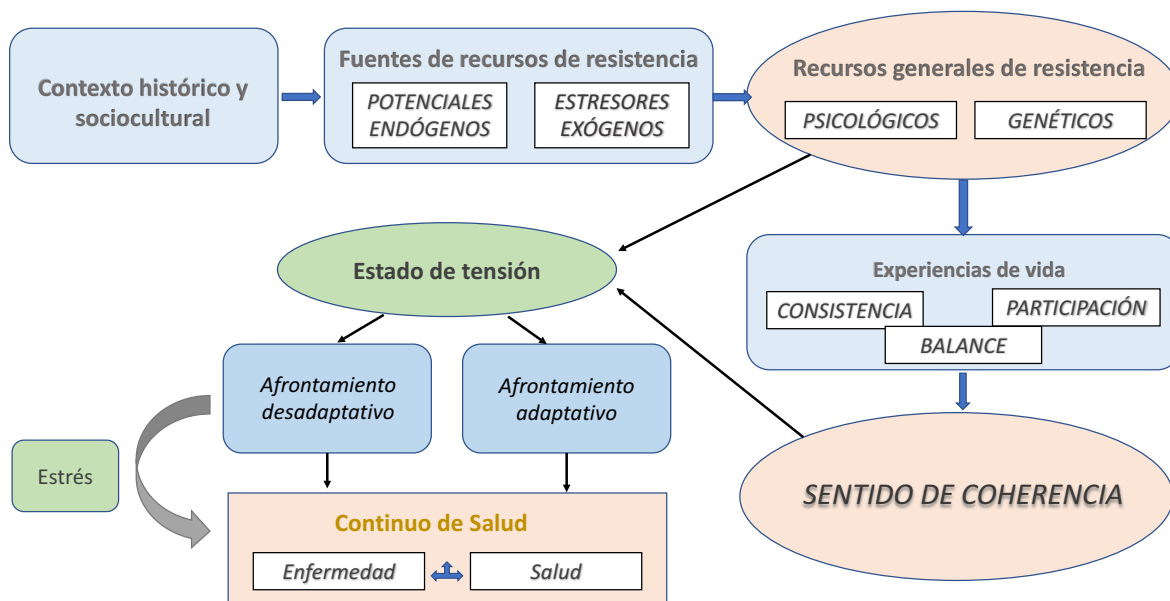


Figura 1. El sentido de coherencia y los recursos generales de resistencia (Antonovsky, 1987)
(Elaboración propia)

3. Cuestionarios, test y escalas que miden el sentido de coherencia: medidas directas e indirectas

El modelo propuesto por Antonovsky, gana gran popularidad por el hecho de publicar su propia escala para medir el sentido de coherencia, “*the Orientation to Life Questionnaire*” (Antonovsky, 1987). Mediante la aplicación del cuestionario, ha sido posible recopilar una cantidad abundante de información que confirma la hipótesis del autor. Así mismo, los niveles de fiabilidad y validez han sido demostrados por varios estudios psicométricos. No obstante, se podría objetar que, al analizar el procedimiento de la creación del cuestionario y sus propiedades psicométricas, el punto de vista psicométrico queda en duda al carecer de soporte científico.

Se debe agregar que existen ciertas críticas a este cuestionario en lo que respecta a la utilización del mismo y la estabilidad del sentido de coherencia. En relación con el uso del cuestionario como instrumento de medida del sentido de coherencia, es esencial evitar hacer una estigmatización del grupo que obtenga bajas puntuaciones. Hay que mencionar, además que, aun teniendo el cuestionario, resulta muy difícil situar a un sujeto en el continuo de bienestar-enfermedad por lo que no siempre resulta útil.

En cuanto al mantenimiento establecido del sentido de coherencia, existen ciertas discrepancias entre lo propuesto por el autor y recientes estudios. Mientras que Antonovsky afirmaba que el sentido de coherencia se adquiere hasta los treinta años de edad y a partir de ahí resistente al cambio, recientes estudios sostienen que el sentido de coherencia incrementa con la edad, por lo que las personas mayores alcanzan su máximo nivel de sentido de coherencia con la edad. Autores como Erikson y Linstrom (2005), sostienen que el sentido de coherencia, mantiene un incremento constante a lo largo de los años en el sujeto.

Lo dicho hasta aquí no significa que sea un cuestionario de poca utilidad y menos aún que haya que dejar de investigarlo. Al contrario, muchos factores y constructos propuestos por otros autores que intervienen en el ámbito de la salud, pueden ser relacionados con la teoría de Antonovsky, o incluso fundamentarse en ella como base teórica. Precisamente la insistencia atribuida a la búsqueda de resolución de problemas como base para la promoción de la misma, es el atractivo principal del modelo salutogénico. En particular, la comprensión de los recursos generales de resistencia, como orientación a la salud positiva.

Centrándonos en el cuestionario, está formado por 29 ítems que se agrupan en tres subescalas, cada una con la intención de evaluar una de las tres dimensiones del constructo de sentido de coherencia. El cuestionario comienza con la dimensión de comprensibilidad que consta de 11 ítems, para después evaluar la manejabilidad mediante 10 ítems y por último la significatividad con 8 ítems. A pesar de esto, existe un formato más reducido compuesto por 13 ítems que miden de la misma manera, las tres dimensiones.

La escala de respuesta contiene siete categorías (del 1 a 7) comprendidas entre los extremos más bipolares formando un continuo entre ellos. Los extremos oscilan entre el anclaje y desarrollo a partir del cual se sitúa al individuo. Las puntuaciones indican la fortaleza del sentido de coherencia del individuo, siendo esta mayor cuanto más elevada es la puntuación obtenida.

A continuación, se proponen dos posibles ítems que utiliza el autor para medir la dimensión de la *comprensibilidad* (Antonovsky, 1987):

- Cuando habla con la gente, ¿tiene la sensación de que no le comprenden?: desde "nunca tengo esta sensación" hasta "siempre tengo esta sensación" (*sentido de coherencia, personalidad resistente, autoestima y salud*, p 132).
- ¿Tiene la sensación de estar en una situación desconocida y no saber qué hacer? desde "muy a menudo" hasta "muy rara vez o nunca" (*sentido de coherencia, personalidad resistente, autoestima y salud*, p 134).

Los siguientes ítems son ejemplos que miden la capacidad de *manejabilidad*:

- Cuando se encuentra en situaciones tensas y desagradables, su tendencia es: desde "volverse loco pensando lo mismo" a pensar: "tengo que vivir con eso y continuar" (*sentido de coherencia, personalidad resistente, autoestima y salud*, p 136).
- Al tener una sensación positiva cuando hace algo, suele pensar: desde "seguro seguiré sintiéndome bien" hasta "seguro que sucederá algo que entorpecerá el sentimiento" (*sentido de coherencia, personalidad resistente, autoestima y salud*, p 135).

La *significatividad* se mide en cambio con ítems como:

- Hacer las cosas que hace todos los días es: desde "una fuente de profundo placer y satisfacción" hasta "una fuente de dolor y aburrimiento" (*sentido de coherencia, personalidad resistente, autoestima y salud*, p 134).
- Cuando reflexionas sobre tu vida, muy a menudo aparecen pensamientos como: desde "qué bueno es estar vivo" hasta "preguntarse el porqué de su existencia" (*sentido de coherencia, personalidad resistente, autoestima y salud*, p 134).

4. Afectación a la salud psíquica: función del sentido de coherencia

4.1 Sentido de coherencia y Estrés

E término de estrés, difícilmente puede ser definido con exactitud a pesar de constituir una de las experiencias vitales más habituales y frecuentadas hoy en día. El concepto se caracteriza especialmente por su complejidad, su importancia en la actualidad. Sin embargo, al no existir consenso en su definición, implica cuestiones diferentes para

distintas personas. Hoy en día, existen diversas menciones a este constructo además de un gran número de autores que intentan todavía describirlo.

El estrés se ha identificado como el origen de una gran cantidad de enfermedades crónicas. Es un fenómeno cada vez más importante en la actualidad principalmente por su reciente y alarmante aumento. Las emociones, juegan un papel muy importante en el desencadenamiento, mantenimiento y finalización de las experiencias estresantes. Un buen manejo de las emociones implica, en muchos casos, evitar síntomas en el organismo. Es importante la interpretación que da la persona a la emoción, así como la percepción que tiene esta de los recursos con los que cuenta para enfrentarse a la situación. Si existe una mala adecuación entre las propias capacidades y las demandas, se producen sentimientos de estrés e insatisfacción.

Estamos constantemente en contacto con situaciones, circunstancias extremas o situaciones frecuentes diarias que pueden desembocar en una situación de estrés. Puede ser una complicada situación laboral, una crisis económica, una relación complicada, etc. En función de la reacción emocional, pueden concluir en situaciones de alto estrés. A través de sustancias químicas, se representan ciertas emociones que pueden producir distintas enfermedades o síntomas en el cuerpo. Esto puede variar en función de las resistencias de la persona, de las experiencias y según Antonovsky, del sentido de coherencia del individuo.

Existe una estrecha relación en la manera en la que incide el estresor y su manejo, así como la apreciación cognitiva que se le concede a este. Según Antonovsky, el sentido de coherencia interviene en la valoración cognitiva del estresor y, por consiguiente, en la base para seleccionar del estilo de afrontamiento más eficaz para lograr un afrontamiento exitoso.

Es necesario mencionar, que en el planteamiento de Antonovsky (1987) se considera la repercusión del sentido de coherencia en relación a la salud, en tres dimensiones. Por un lado, el estresor influye en la valoración que hace el sujeto sobre el estímulo en cuestión. Cabe la posibilidad de que lo valore como estímulo estresor o no estresor. En función del sentido de coherencia de la persona, el sujeto valorará una situación como amenazante con mayor o menor facilidad. Por otro lado, y siguiendo en esta línea, aparecerá tensión o no tensión (síntomas de estrés), en función del nivel de dominio del sentido de

coherencia. Por último, el sentido de coherencia incide en el nivel de tensión que tendrá el individuo y, por consiguiente, en las consecuencias perjudiciales para la salud.

Para Antonovsky, es decisivo el dominio de sentido de coherencia desde una primera valoración del estrés, al ser el primer proceso en el que este constructo interviene. Estudios sobre el estrés sostienen que un factor relevante para la percepción de situaciones conflictivas se encuentra en el nivel de incertidumbre y ambigüedad que presentan. Esta observación está estrechamente relacionada con la primera fase de comprensibilidad que propone Antonovsky en su formulación teórica. Es imprescindible comprender la situación que se nos presenta para afrontarla eficazmente. No solo es comentado por este autor si no que Lazarus y Folkman, (1984) sugieren que aquellas situaciones impredecibles e incomprensibles, resultan ser potenciales causas de estrés.

Mirándolo desde una visión global, el sentido de coherencia es un pilar fundamental en la apreciación del estresor como algo comprensible o no y el grado de coherencia que presenta. Como se menciona anteriormente, un sentido de coherencia fuerte, elevado y dominado, conduce a una predisposición a percibir las adversidades comprensibles y abordables. Estas personas se caracterizan por aceptar estas demandas y hacer una valoración en la que el estresor se presenta como irrelevante o incluso beneficioso, siendo un reto que puede ser una oportunidad para su crecimiento personal.

Antonovsky plantea que un individuo con fuerte sentido de coherencia, previene con desenvoltura la tensión asociada al estrés que interviene en la aparición de problemas de salud. Sujetos con fuerte sentido de coherencia están, por tanto, mayormente predispuestos a la selección de estrategias de afrontamiento eficaces y de esta manera, enfrentarse al estresor adecuadamente. Dicho lo anterior, se sugiere que estos individuos tienden a hacer uso de estrategias centradas en el problema, se caracterizan por la flexibilidad en la elección de estrategias y están predispuestos a utilizar el feedback como instrumento para reestructurar su estrategia de afrontamiento (Colff y Rothmann, 2009).

a. Concepto del estrés de Selye

Hans Selye (1973), es considerado como el padre del concepto de estrés al ser el primero en estudiarlo. Sucede al observar síntomas comunes y generales en los pacientes a los que estudiaba, independientemente de la enfermedad que padecían. Los sujetos de estudio, presentan entonces síntomas comunes mencionados anteriormente, en los que se incluye:

cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, entre otros síntomas inespecíficos. Como es de esperar, esto despertó gran interés en el autor, y tras varios estudios, denominó este fenómeno como “Síndrome de estar enfermo”.

Hans Selye, es el primero en introducir este término en el ámbito de la salud. Define el concepto como “síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo ante agentes nocivos de ambiente” (Selye, 1956). En otras palabras, una respuesta no específica, ante cualquier demanda del exterior. De acuerdo con Selye (1982), denominamos síndrome general de adaptación, al conjunto de reacciones psicofisiológicas que aparecen al presentarse un estresor nocivo, que alude al patrón de respuesta del estrés. Es decir, la manera en la que el organismo se automoviliza cuando se encuentra con cualquier estímulo estresor. Independientemente del estímulo, el sujeto manifiesta una respuesta evocada por el mismo patrón de reacción, siendo la respuesta no específica para la situación.

Ante una situación de demanda, la misma respuesta biológica se desencadena, independientemente de la variación de los estresores. Ahora bien, estrés no significa sufrimiento, ni ansiedad, ni tensión que deba evitarse siempre. No necesariamente aparece con experiencias incómodas, a pesar de que muchas personas hacen esa asociación. Lo importante según Selye, es responder a un nivel apropiado ante la presión que requiere ya que si no aparecerá el estrés. El estrés es para el autor un conjunto de reacciones orgánicas producidos por la demanda en concreto. Su modelo se basa en la respuesta.

El proceso ocurre en tres fases. La fase inicial es la *fase de alarma*, en la cual el individuo, se encuentra con el estresor y está en presencia del estímulo. Se encuentra, por tanto, en estado de alerta y tiene síntomas de activación y alteraciones fisiológicas y psicológicas (aumenta la frecuencia cardíaca, la tensión arterial, alteración del ritmo y de la respiración). Esta fase tiene dos fases internas, llamadas choque y contrachoque. El choque es la fase primera en la que el organismo avisa al individuo de la situación alarmante que está sucediendo mediante reacciones fisiológicas para que este se coloque en posición de ataque o huida. El contrachoque ocurre momentos después, y ahora el organismo moviliza sus defensas para intentar reestablecer el equilibrio interno.

La *fase de resistencia*, hace referencia a la capacidad de resistencia del individuo para adaptarse o apartarse del estímulo estresor. Si el estímulo perdura las reacciones fisiológicas de la fase de alarma persisten. Sin embargo, la intensidad de las reacciones disminuye para enfrentarse a la situación de manera adaptativa.

En último lugar, la *fase de agotamiento*. Si el estresor persiste, es prolongado y suficientemente severo, y el individuo no es capaz de enfrentarse al estímulo, aparecerá la fase de agotamiento. El sujeto ha intentado combatir el estresor con todos sus medios disponibles y al ser incapaz de conseguirlo, reaparecen los síntomas de la primera fase (activación fisiológica).



Figura 2. Síndrome General de Adaptación (Selye, 1982).

(Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional p.32)

El modelo de Selye es sin duda interesante y atractivo, pero admite algunas críticas. Resulta ser un modelo muy inespecífico ya que no incluye estresores determinados a pesar de que la investigación demuestre que se pueden producir patrones de respuesta concretos o cambios particulares en el funcionamiento neurofisiológico (Mason, 1971). Así mismo, otorga poca importancia a los aspectos psicológicos que interfieren, aunque existan evidencias de que la evaluación de la situación en concreto es fundamental para la determinación del estrés (Lazarus y Folkman, 1986).

El modelo de Antonovsky es el que complementa la inespecificación del modelo de Selye en cuanto a los aspectos psicológicos que intervienen en el estrés. Desde la perspectiva de Selye, en la fase de adaptación, se ponen en marcha los mecanismos de adaptación ambiental, es decir, un conjunto de procesos psicofisiológicos, cognitivos, conductuales

y emocionales se dirigen a “negociar” la situación de estrés para conseguir la menor repercusión posible de esta. Para Antonovsky, esta fase equivale a la activación de los recursos generales de resistencia (individuales y grupales) del individuo y la acción del sentido de coherencia. El individuo tiene la tarea de comprender manejar y encontrar un significado a la situación para afrontar el estrés de manera adaptativa.

Según Antonovsky, el sujeto percibirá la situación como más o menos estresante en función de su nivel de sentido de coherencia. Por tanto, existe una valoración primaria del estresor antes de la activación psicofisiológica típica de la situación amenazante. Esto discrepa de la teoría de Selye ya que el sitúa la fase de alarma junto con la activación psicofisiológica anterior a la fase de resistencia donde sitúa la valoración de la situación estresante.

Por otro lado, siguiendo el modelo de Selye, si la resistencia fracasa, el sujeto entra en la fase de agotamiento. Los mecanismos de adaptación ambientales no resultan suficientemente eficientes por lo que pueden aparecer trastornos psicológicos o psicosociales generalmente crónicos. Para Antonovsky, la resolución de la situación de estrés, puede implicar un crecimiento del nivel de sentido de coherencia o al contrario en caso de fracasar.

Dado que el modelo de Selye (1973,1982) es anterior a al modelo de Antonovsky (1987,1991), este último parece centrarse más en lo que ocurre en el proceso de adaptación mientras que Selye ofrece una visión más superficial en este aspecto. Antonovsky, incorpora más detalles en relación con lo que ocurre a nivel psicológico concretamente en esta fase, en la cual el individuo se enfrenta a la situación estresante.

b. Teoría transaccional del estrés

Lazarus y Folkman (1984) proponen una definición del estrés psicológico, que parte de la existencia de una relación particular entre el individuo y su ambiente. Sugieren que, el estrés aparece tras una evolución cognitiva del propio sujeto, al percibir la situación como amenazante. Sucede ya que el individuo, percibe que no cuenta con los recursos suficientes para afrontarla, y ello supone un peligro para su bienestar. Desde esta

perspectiva cambia la visión del estrés al no considerarse únicamente como factor externo, posicionando al sujeto como víctima de la situación y, en su defecto, incorporar la importancia de los aspectos internos del sujeto.

Esta definición de estrés propuesta por Lazarus y Folkman es conocida como teoría transaccional del estrés. Indica que, el estrés surge de la interpretación y valoración de los acontecimientos que lleva a cabo el sujeto ante una situación determinada. De acuerdo con ella, para que se produzca una respuesta de estrés intervienen tanto características internas como externas y solo la interacción entre ellas, provoca la aparición del estrés.

El estrés es una condición que resulta de la relación entre el sujeto y su entorno, al conducirle a percibir una discrepancia, que puede ser real o no, entre lo que demanda la situación, y los propios recursos que posee para enfrentarse a ella. Bajo este pretexto, se fundamenta la razón por la que cada individuo responde de diferente manera ante un estímulo igual o similar, teniendo en cuenta que la influencia de sus experiencias vividas y características de personalidad, conducen a diferentes interpretaciones y estilos de afrontamiento ante la misma situación (Taboada, 1998).

Cabe destacar el concepto de evaluación cognitiva (*appraisal*) en la teoría transaccional de Lazarus y Folkman, al ser el componente que regula la reacción ante la situación estresante. Actúa como el mediador cognitivo de la respuesta de estrés. Siendo más específicos, el sujeto lleva a cabo una valoración primaria para después y conjuntamente hacer una valoración secundaria. Por tanto, la idea principal del modelo se focaliza en el concepto de evaluación.

Por lo que se refiere a la valoración primaria, el individuo, juzga la situación atendiendo a si será perjudicial o no para su bienestar, dando lugar a la clasificación de tres resultados posibles resultados. La situación puede clasificarse como *irrelevante*, *benigna o positiva* y *estresante*. Dentro de la clasificación de situación estresante, encontramos tres tipos de estrés psicológico: *amenaza* (el sujeto anticipa la llegada de una pérdida o daño que aún no ha ocurrido), *daño/pérdida* (el daño o la pérdida son reales, ha ocurrido y perjudican al sujeto), y *desafío* (el sujeto percibe la situación como un reto, se ve capaz de superar la amenaza y con recursos suficientes).

Con respecto a la valoración secundaria, el sujeto en este caso, valora los propios recursos, ya sean biológicos, psicológicos o sociales, con los que cuenta para controlar o

cambiar la situación estresante. El individuo busca cognitivamente los recursos disponibles con los que cuenta, y el pronóstico de cada opción.

Finalmente, Lazarus (1974) añade un tercer tipo de evaluación denominada la reevaluación. Se refiere a procesos de retroalimentación o feedback, entre la situación estresante y la respuesta, que generan un cambio en la evaluación previa. La nueva información de las demandas y del entorno, hacen que se modifiquen las valoraciones previas en el momento del afrontamiento.

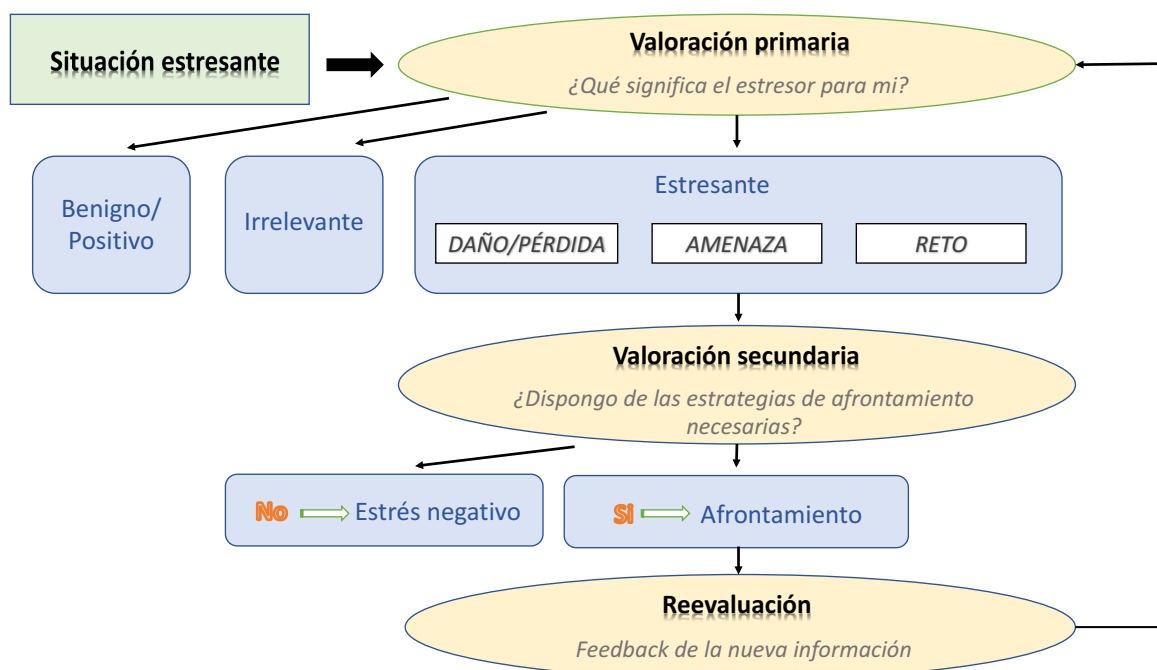


Figura 3. La conceptualización del estrés como proceso (Lazarus, 1984)
(Elaboración propia)

Volviendo al tema que nos ocupa, existen múltiples similitudes, así como diferencias entre la teoría de Lazarus y Folkman y el sentido de coherencia de Antonovsky.

Antonovsky (1987) manifiesta en su teoría, un enfoque transaccional del estrés con factores comunes al que proponen Lazarus y Folkman (1984) al afirmar que “el estrés es el resultado de una relación entre el sujeto y su entorno”. En consonancia con esta teoría, Antonovsky insiste de igual manera en la relevancia del sistema perceptivo e interpretativo del individuo ante una situación de peligro, en cuanto a la repercusión del

sentido de coherencia sobre la salud del sujeto. El sujeto que se caracteriza por el un elevado sentido de coherencia, con mayor probabilidad considerará estas estuaciones, como afrontables las adversidades con las que se encuentra en su camino.

Consideraremos ahora que, ambas teorías, contienen elementos comunes que interfieren en la aparición del estrés, séase, la importancia de la interpretación y la valoración del individuo ante una situación. En ambas teorías, la percepción del sujeto, es factor clave en el desencadenamiento del estrés. En la teoría de Lazaras y Folkman, la valoración primaria (valoración de la situación externa) puede tener gran relación con el componente de comprensibilidad en la teoría de Antonovsky. Para ser más específicos, por un lado, la valoración primaria tiene que ver con que significa el factor de estrés y como puede influir en el sujeto y por otro lado la comprensibilidad está relacionada con comprender la situación, entender lo que genera en el sujeto y si tiene un sentido lógico.

Otro rasgo similar, tiene que ver con la relación entre la valoración secundaria de la teoría transaccional del estrés y el componente de manejabilidad de Antonovsky. En ambas teorías se concede especial importancia a la valoración y percepción de los recursos disponibles para afrontar la situación.

Por el contrario, consideraremos ahora, las discrepancias entre ambas teorías. De manera puntual me refiero al componente de motivacional de Antonovsky. Según el autor, el tercer y último componente (significatividad), se refiere la importancia que supone afrontar esta situación para el sujeto, si este, supone un reto para él. Por tanto, el componente motivacional junto con los otros dos, conduce a la persona a elegir el estilo de afrontamiento más adecuado para afrontar la situación. Esto implica tener un alto sentido de coherencia, es decir una buena base para el afrontamiento.

Es cierto que el modelo de Lazarus y Folkman incluye que, en la evaluación y afrontamiento, el sujeto presenta síntomas de estrés si se valora la situación como impedimento o riesgo de la consecución de una meta importante. Por tanto, resalta también la importancia de una vinculación al grado de compromiso de la persona, las creencias o expectativas que puedan ser violadas, es decir la valoración subjetiva de la importancia personal de lo que sucede. No obstante, Antonovsky habla de este factor como un componente clave para el afrontamiento del estrés y la elección del estilo de afrontamiento, mientras que Lazarus (2000) lo propone más bien como elemento clave

para que la situación se considere estresante, suponiendo poner el peligro una meta importante para la persona.

El siguiente aspecto trata de las expectativas de afrontamiento, al sugerirse que el sentido de coherencia influye en lo esperado en las demandas de situaciones vitales (Antonovsky, 1987). En consonancia con el modelo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1984) las expectativas de afrontamiento se presentan durante el desarrollo de la valoración secundaria, en el cual se evalúan los recursos que se creen disponibles para manejar la situación amenazante. Acorde con la orientación salutogénica, un fuerte sentido de coherencia facilita al sujeto, la confianza de disponer de recursos para afrontar la situación y por tanto intensificando las expectativas positivas en el resultado (Antonovsky, 1987). Desde la perspectiva de Bandura (1977) y Kobasa (1979), se contempla que las expectativas de afrontamiento actúan como moderadores del estrés. Consideremos ahora que, desde esta teoría, el sentido de coherencia se posiciona como modulador de la reacción ante las demandas de la vida.

A pesar de que Antonovsky (1993) concluye que el sentido de coherencia no se considera como variable moderadora del estrés, recientes estudios han revisado estas declaraciones, valorando el constructo como un recurso debilitador del estrés, al ver sus impactos como moderador de este (Gana, 2001; Jorgensen et al., 1999; Korotkov, 1993; Richardson y Ratner, 2005). Según esta perspectiva, el sentido de coherencia se considera como moderador entre las demandas vitales y la adaptación psicológica a estas, siendo la confianza en la propia capacidad de afrontar y manejar la situación la principal fuente de actuación. Para Lazarus y Folkman (1984) en contraste, los estilos de afrontamiento son considerados y clasificados dentro de la categoría de modulador del estrés.

Teniendo en cuenta que la aparición de este componente es más tardía que la teoría propuesta por Antonovsky, planteamos como hipótesis que algunas ideas a la hora de proponer nuevos constructos, podrían basarse en la teoría de Lazarus y Folkman (1984). Entre ellas se pueden incluir las ideas similares encontradas en ambos modelos habiendo Antonovsky añadido constructos nuevos y diferenciales a los de Lazarus y Folkman.

c. Burnout

La palabra "burnout" surge por primera vez en la jerga de los atletas o deportistas tratándose una situación en la que, a pesar de sus expectativas, no conseguían alcanzar los resultados esperados por más que se esforzaran o se entrenaran a fondo para ello. Fuera de este contexto, Freudenberg utilizó el término por primera vez en 1974 aludiendo a los problemas de los servicios sociales. En 1977, C. Maslach da a conocer el término públicamente, en el Congreso de la Asociación Americana de Psicólogos (A.P.A.). La usó para referirse a una situación cada vez más frecuente entre los trabajadores de los servicios humanos siendo este el hecho de que tras varios años dedicándose a ello, estos terminaban generalmente "quemándose" por el trabajo.

Perlman y Hartman (1982) resaltan tres factores fundamentales en el aumento del interés de este campo. En primer lugar, los servicios humanos han adquirido cada vez más importancia el ámbito de bienestar y calidad de vida. Además, sostienen que existe un aumento de la exigencia y valoración de los usuarios de estos servicios. Finalmente, el aumento de conciencia de la importancia de los efectos perjudiciales del estrés.

Actualmente, el burnout también conocido como «síndrome de quemarse por el trabajo» es, indiscutiblemente, uno de los tópicos de mayor interés en el ámbito de la investigación en términos de asistencia y ayuda. Clara está la necesidad de prestarle atención por su creciente aparición en la sociedad de estos últimos años, razón por la cual los investigadores se preguntan cuáles son los diversos factores que intervienen, ya sean antecedentes, causas, consecuencias, factores protectores y con todo ello, las múltiples variables que favorecen el progreso de la delimitación y descripción del constructo. Es necesario recalcar que existe un acuerdo común en el hecho de considerar el constructo como una respuesta del individuo al estrés laboral crónico (GilMonte y Peiró, 1997).

Simultáneamente se ha verificado el impacto negativo que el estrés crónico, produce sobre la salud (Labrador y Crespo, 1993; Sandín, 1995). Si bien, los efectos del estrés laboral en concreto, repercuten de manera específica tanto en el sistema de conductas organizacionales, como en el bienestar del individuo, diferenciándose del resto.

Durante en proceso de explicación del *burnout*, resalta sucesivamente, la necesidad de tomar en consideración la interacción persona-ambiente (Cherniss, 1980) como un factor fundamental para su conforme discernimiento (González-Roma, Hernández, Peiró y Muñoz, 1995). De igual modo, se ha constatado el sucesivo aumento del valor causal de las variables organizacionales dentro del burnout. Siguiendo el modelo interaccionista, las variables de personalidad ocupan una privilegiada posición en el desarrollo del síndrome. Sirva de ejemplo el locus de control de la persona, existiendo relación entre mayor predisposición a desarrollar el síndrome siendo un profesional que manifiesta un locus de control externo que un profesional que expresa un locus de control interno (Buendía y Riquelme, 1995; Byrne, 1994).

Algo semejante sucede con, la percepción de control que el mismo trabajador tiene sobre su labor y eficacia al incidir en la aparición del síndrome. McKnight y Glass (1995), conciben una asociación significativa entre la percepción de incontrolabilidad y los niveles de agotamiento emocional, de realización personal y de sintomatología depresiva, además de un crecimiento de la sintomatología del burnout con el incremento del individuo de la percepción del propio control sobre el trabajo.

A partir aquí podemos afirmar que el sentido de coherencia de Antonovsky, influye de manera similar en el desarrollo y mantenimiento del estrés percibido, en base a las expectativas y las estrategias seleccionadas en el afrontamiento. No cabe duda de que el estrés laboral es una fuente potente de malestar. Lo que afirman los expertos es el efecto modulador que tienen las expectativas de logro del sujeto y la percepción de control de la situación, haciendo menos frecuente la aparición del síndrome. Antonovsky, por otro lado, habla de la importancia de la valoración que hace el sujeto del estresor, la forma con la que comprende la situación y las expectativas de afrontamiento del sujeto, que según el autor influyen en la aparición de problemas subjetivos de salud (Antonovsky 1987). Los dos constructos pueden por ello directamente relacionarse. Las expectativas de logro que intervienen en la aparición del *burnout*, pueden relacionarse con la manejabilidad para Antonovsky ya que, tener la percepción de disponer de los recursos de afrontamiento necesarios para afrontar una situación, puede tener un efecto modulador en las expectativas de logro del sujeto, y por tanto en la aparición del síndrome.

Perara y Santos (2001) muestran en su estudio la relación inversamente proporcional entre el nivel de sentido de coherencia y la frecuencia del síndrome del burnout. Resulta llamativa esta correlación inversa, haciendo que aquellos sujetos con alto índice de frecuencia del síndrome, dispongan de un bajo nivel de sentido de coherencia, y al revés. Particularmente en la dimensión de comprensibilidad, seguido por la manejabilidad y la significatividad interviene en esta relación en este orden. Esto indica que el constructo de sentido de coherencia puede ser un factor de vulnerabilidad de los individuos a desarrollar el síndrome de burnout.

En definitiva, todas esas observaciones se relacionan directamente con el constructo de sentido de coherencia desarrollado por el Antonovsky. Debe considerarse por ello, como elemento fundamental para la explicación de la aparición del síndrome. Tanto la cuestión de burnout como la teoría de nuestro autor, proponen modelos explicativos de la interacción del estrés y la salud, como característica principal el funcionamiento interno del sujeto, además de las variables que intervienen. De acuerdo con lo anterior, los trabajadores dotados de un fuerte sentido de coherencia, tienden a experimentar menores niveles de estrés laboral, al favorecerse de optar por una visión comprensible, manejable y significativos del estresor.

4.2 Sentido de Coherencia y Variables de la personalidad

El ser humano ha demostrado tener una capacidad extraordinaria para confrontar la adversidad y superar conflictos y angustias aparentemente inconsolables. Aunque no todos los individuos son capaces de reaccionar igual ante el dolor, es posible desarrollar una personalidad que nos permita superar adversidades con mayor facilidad. Al hablar de personalidad, hablamos de un perfil, es decir de un conjunto de rasgos de personalidad que configuran este perfil complejo de personalidad. La personalidad se define como la organización dinámica que determina el comportamiento, el pensamiento y la adaptación de los individuos al ambiente (Allport, 1937; John, 1990).

El sentido de coherencia, correlaciona en positivo con medidas de bienestar y salud general, junto con otras variables de personalidad. Entre ellas encontramos variables como la autoestima (Pallant y Lae, 2002), la percepción de control, la autoeficacia, y el

optimismo (Hobfoll, 2002; Feldt, Mäkikangas y Aunola, 2006), así como el uso de estrategias adaptativas como la búsqueda de apoyo, el afrontamiento activo centrado en el problema y la reinterpretación positiva (Jahnsen, Villien, Straghelle y Holm, 2002; Junshehg, Ying, Leiping y Biao, 2006; Pallant y Lae, 2002; von Bothmer y Fridlund, 2003).

a. Personalidad resistente

El modelo de Sentido de la Coherencia de Antonovsky no es el único que hace hincapié en la personalidad como una variable intercesora en el afrontamiento. Kobasa (1979; 1982) propone el modelo de Resistencia (*Hardiness*) o Personalidad Resistente, que comparte aspectos comunes con la teoría de Antonovsky, incluyendo un enfoque salutogénico y el énfasis en la relevancia de la personalidad.

El modelo de resistencia, fue creado por Kobasa en 1982, al observar que existe un tipo de personalidad, que, ante situaciones estresantes, responde con unas estrategias de afrontamiento que resultan exitosas para el enfrentamiento. Los individuos que tienen personalidad resistente, cuentan a su vez con la capacidad de autoprotegerse y mantener su bienestar y calidad de vida. Kobasa defiende que la personalidad resistente supone mejor adaptación y afrontamiento ante situaciones de estrés y de forma complementaria una mejor salud (Kobasa, 1979).

Kobasa, define la personalidad resistente como un conjunto de variables de personalidad, que capacitan al individuo para participar activamente en el afrontamiento del estresor. Corresponde, por tanto, a un estilo de resistencia al estrés compuesto de tres factores fundamentales. En primer lugar, resalta la medida en la que el sujeto, establece un *compromiso* con la situación, en otras palabras, la medida en la que se implica en las situaciones, priorizándola y dándole importancia. En segundo lugar, Kobasa propone la dimensión de *control*, que incluye la disposición del sujeto a pensar que se puede intervenir y actuar ante el conflicto. La tercera dimensión propuesta es lo que el autor denomina como *reto*, siendo esta la medida en la que el sujeto es partidario del cambio y percibe la situación como una oportunidad para desarrollarse y crecer.

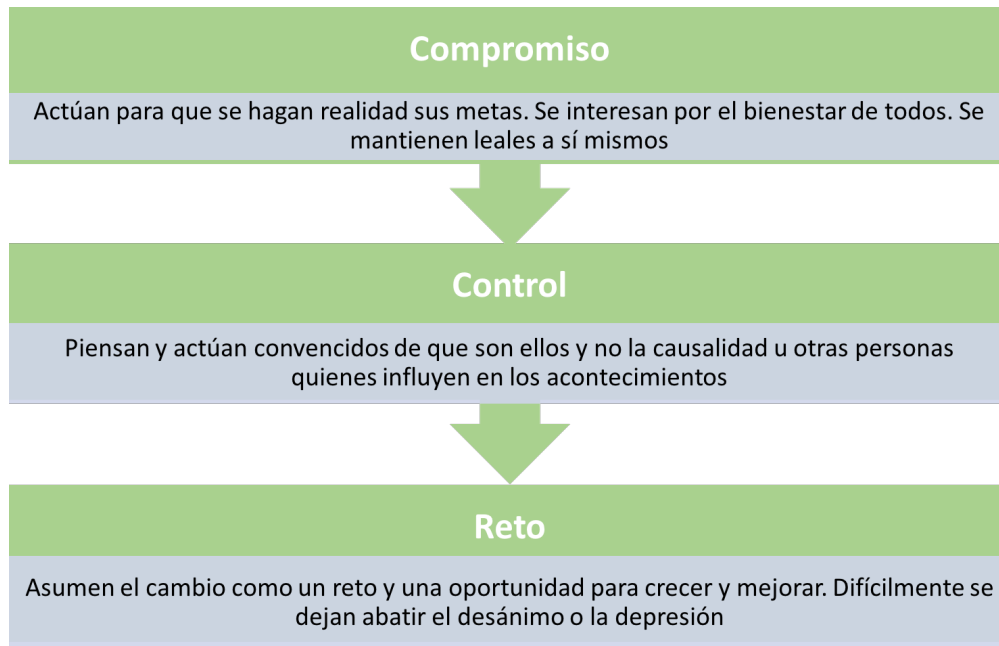


Figura 4. Características de la Personalidad resistente del modelo de Kobasa (Kobasa, 1982)
(Elaboración propia)

La formulación teórica que propone Kobasa consta de igual modo, de la insistencia de mantener una concepción activa en el estudio de este constructo. Bajo esta mirada de la personalidad, el constructo pasa a establecer una relación entre una situación de conflicto y factores internos del individuo, convirtiéndose en una realidad dinámica en base al cambio y la interacción de estos. Esta perspectiva propone un cambio de visión en la que se incluye la personalidad del sujeto para dejar de considerarse únicamente como una reacción pasiva de los estresores. Por esta razón, es uno de los aspectos de la teoría del modelo Kobasa que debe ser considerada, al ser común a la perspectiva de Antonovsky de tres factores fundamentales.

Como se afirma anteriormente, existen ciertas similitudes en la formulación teórica de estos dos autores. Avanzando en nuestro razonamiento, se atribuyen características comunes en las tres dimensiones de ambos modelos.

Exploraremos un poco de idea de la deducción de ambos de la necesidad de que el sujeto perciba con importancia la situación estresante. Por un lado, Kobasa introduce esta idea en la dimensión de compromiso y a su vez, Antonovsky lo incluye en su dimensión propuesta de significatividad. Ambos mencionan el componente necesario de que merece

la pena afrontar el estímulo. En contraste con lo anterior, la descripción de la significatividad de Antonovsky, se asemeja del mismo modo a la tercera dimensión de reto propuesta por Kobasa. Son ambos defensores de que la situación debe suponer un reto para el sujeto, además de disponer de una visión de cambio favorable y del propio desarrollo. Antonovsky, parece englobar conjuntamente la idea de reto e importancia en una misma dimensión (significatividad) para así incluir una tercera dimensión que integre la atribución de sentido a lo que está ocurriendo (comprensibilidad). A su vez, “manejabilidad” para Antonovsky y “control” para Kobasa, coinciden en la medida en que el sujeto se ve capaz, con recursos suficientes para afrontar la situación de manera exitosa.

Basándonos en el estudio de Moreno, Alonso, y Álvarez (1997), existen correlaciones altas y significativas entre el sentido de coherencia y la personalidad resistente. Las puntuaciones de las correlaciones entre la dimensión de comprensibilidad de Antonovsky y los componentes de la personalidad resistente, obtienen las puntuaciones más bajas y con menor significatividad. Sin embargo, las dimensiones de manejabilidad y comprensibilidad, mantienen correlaciones altamente significativas con los tres componentes del modelo de Kobasa (compromiso, control y reto). Destacan las altas correlaciones entre significatividad y compromiso, significatividad y control y por último manejabilidad y control. En cuanto a la correlación total de ambos modelos, la puntuación es alta y significativa.

Los resultados del estudio de Moreno, Alonso y Álvarez (1997) son muy similares a los resultados hallados por Flannery y Flannery en 1990. La similitud de ambos datos presentados puede considerarse como un indicador de la proximidad y semejanza de las características de los dos modelos.

Según estos autores, la capacidad predictiva del sentido de coherencia de Antonovsky es mayor a la capacidad predictiva de la personalidad resistente. El estudio comparativo de la eficacia de la predicción de cada modelo indica que las variables de comprensibilidad y manejabilidad son las que inciden en el 17% del total de los síntomas perjudiciales para la salud. Flannery y Flannery (1990) sostienen a su vez que existen probables coincidencias entre el sentido de coherencia y la personalidad resistente. Ambos modelos,

otorgan gran relevancia al control personal, siendo Antonovsky el que lo reúne de manera más explícita en la dimensión de manejabilidad.

Destaca que las dimensiones de comprensibilidad y manejabilidad correlacionan negativamente con la sintomatología psicológica de malestar y baja calidad de vida que la dimensión de significatividad. Ahora bien, ambas correlacionan negativamente con el polo de enfermedad. Cabe resaltar también que las variables de comprensibilidad para Antonovsky y el reto para Kobasa, resultan ser las más diferenciales de cada modelo ya que tienen las menores puntuaciones en correlación. Es por ello, que son las más específicas de cada modelo y por tanto un claro elemento diferencial.

Bishop (1993) sostiene igualmente en sus estudios que existe mayor correlación en la puntuación total del modelo de Antonovsky y hace distinciones similares en los componentes del modelo. Relaciona también mayor consistencia en las variables de significatividad y menor consistencia en la de comprensibilidad. Flannery y Cols (1994) proponen que esta similitud en los estudios se debe a la proximidad real entre las dimensiones planteadas.

Nada de lo expuesto hasta aquí sostiene que el contenido de los modelos exprese lo mismo. Ahora bien, indiscutiblemente se debe subrayar la existencia de componentes que, al fin y al cabo, engloban constructos muy similares. Todos ellos en relación con la percepción del sujeto que tiene en cuenta la importancia que se atribuye al posible estresor, la capacidad de consecución, así como la oportunidad que ofrece para mejorar.

b. Resiliencia y Autoestima

Otra variable incluida en relación con el sentido de coherencia es la resiliencia que hace alusión a la capacidad de una persona o un grupo de recuperarse frente a las adversidades que impiden proyectar en el futuro. Es probable que, en el momento en el que un individuo se encuentre con circunstancias complicadas o difíciles de manejar, se permite el desarrollo de recursos que yacían latentes y que el sujeto no conocía hasta entonces. El comportamiento resiliente es un proceso adaptativo, un ajuste saludable que el organismo efectúa alcanzando su máxima expresión ante una situación de peligro o

evaluada como adversa por el sujeto (Becoña, 2006; Bonanno, 2004; Latorre, 2008; Masten, 2001; Poseck, Carbelo, Baquero y Vecina, 2006). Durante muchos años, este tipo de respuestas se consideraron infrecuentes o patológicas. Sin embargo, los profesionales en el ámbito de la salud, proponen actualmente que estamos hablando de una respuesta común como modo de ajuste ante la adversidad.

De acuerdo con Michel Manciaux, referente mundial de la pediatría social, hay personas que al confrontarse a un momento traumático logran superarlo, a su vez, otros individuos que sin enfrentarse a dichos traumas consiguen seguir con su vida sin problema alguno. Inclusive, muchos consiguen transformar ese trauma en algo provechoso; es decir esa dificultad los ayuda a generar y mantener recursos para subsistir. De igual modo, este concepto es utilizado en la ecología, para hacer alusión a aquellas congregaciones que son capaces de sobreponerse a los cambios circunstanciales en el medio, sin alterar su forma de relacionarse con él.

Siguiendo esta misma línea, la capacidad para autogestionarse y organizarse se incluyen como variantes de concepto. Esto mismo, se encuentra estrechamente vinculado con lo propuesto anteriormente. De manera puntual me refiero a la manera que tiene el sistema reunir las herramientas necesarias para confrontar las demandas sin propiciar una alteración en las bases estructurales.

Hjemdal (2007) propone seis dimensiones características de la resiliencia. La *percepción del self*, como confianza propia en los recursos que se poseen para afrontar las situaciones adversas; La *visión de futuro*, por otro lado, se plantea con posibilidad de alcanzar las metas personales; Disponen de *competencia social*, tiene facilidad para establecer relaciones siendo flexibles y abiertos; Disponen a su vez de *recursos sociales*, y lo percibe como tal (tiene su red de apoyo); La *cohesión familiar*, se mantiene unida, leal y cuenta con valores compartidos; y, para terminar se caracterizan por un *estilo estructurado*, son capaces de planificarse y anticiparse para alcanzar sus proyectos personales.

Se ha establecido una correlación positiva entre una mayor capacidad de resiliencia y altas puntuaciones en sentido de coherencia (Dematteis, Grill y Posada, 2012). En su estudio, el sentido de coherencia y las características de personalidad, alcanzaron puntuaciones más altas en el subgrupo que presentaba mayor capacidad de resiliencia. Se

asocia elevada capacidad resiliente al grupo que se caracterizaba por las seis dimensiones propuestas por Hjemdal (2007), en función de la percepción del self, el planteamiento del futuro, la competencia social, los recursos sociales, la cohesión familiar y el estilo estructurado de la personalidad. De donde resulta que estas características propias del funcionamiento personal regulan de alguna manera la capacidad de los individuos de enfrentarse a las adversidades, afrontar las situaciones, superarse y en algunos casos fortalecerse con la experiencia (Becoña, 2006; Latorre, 2008).

Se ha detectado en diversos contextos que la capacidad resiliente, implica en las personas un ajuste positivo de la personalidad y que este perfil se caracteriza por responder de manera más flexible a las demandas del ambiente, especialmente las que conllevan estrés (Asendorpf, Borkenau, Ostendorf y Van Aken, 2001).

Antonovsky fue impulsado a llevar a cabo su investigación, al encontrar un grupo de mujeres que pese a estar sometidas a situaciones extremadamente desagradables, conseguían mantener un nivel de bienestar destacable. Este grupo podría haber sido etiquetado en esa época como personas resilientes. Ahora bien, salutogénesis y resiliencia no son equivalentes, aunque muy similares.

Es cierto que ambos modelos se centran en encontrar cuales son los factores que promueven una adaptación exitosa y un logro del desarrollo personal y del bienestar. Según Fergus y Zimmerman (2005), el estudio de la resiliencia, enfatiza no solo en el efecto negativo de los estresores, si no también en la investigación de fortalezas que favorecen al afrontamiento y no los déficits. Sin embargo, el aspecto más diferencial de ambos constructos radica en los objetivos específicos de cada uno. El de resiliencia se centra en analizar los procesos que intervienen en la interacción del individuo con los factores de riesgo en concreto, según el interés de la investigación. La salutogénesis en cambio, focaliza su estudio en los factores que favorecen la salud (los recursos y activos que intervienen) independientemente de la situación estresante a la que se expongan un sujeto.

Desde la perspectiva de la psicología positiva, los problemas son planteados como desafíos, que son combatidos y dominados por los individuos con la ayuda de la resiliencia. La educación, los lazos familiares y el contexto social son algunas de las

coyunturas que afectaran el incremento de la resiliencia en cada individuo, pero sobre todo se ha demostrado la vinculación de este constructo con la autoestima.

La autoestima, señala la importancia que la persona se otorga a sí mismo, en otras palabras, la apreciación concedida a uno mismo. Ésta, puede vincularse de manera significativa con la confrontación a los momentos problemáticos y más concretamente con el estrés (Cox, 1980). Una elevada autoestima se vincula con bajos niveles de ansiedad, gran motivación de logro y una buena autorregulación emocional. En su defecto, una baja autoestima se asocia a problemas psicosomáticos, invisibilidad social y miedo al fracaso en la vida (Moreno, 1997).

La valoración que tiene una persona sobre sí misma, va a influir en el afrontamiento de las complicaciones a lo largo del ciclo vital. Por tanto, la autoestima influye en cómo el sujeto va a manejar el estrés y la percepción que va a tener de si dispone de estrategias adecuadas y suficientes para afrontar la situación. Esta última parte está estrechamente relacionada con la dimensión de manejabilidad que propone Antonovsky, ya que la autoestima influye directamente en la percepción de los recursos y estrategias.

El estudio sobre las correlaciones entre las características del sentido de coherencia de Antonovsky y las puntuaciones en autoestima son altamente significativas (Moreno, et al 1998). La comprensibilidad es concretamente la dimensión de mayor correlación significativa con la variable de autoestima. Además, la evaluación de esta variable mediante el inventario de Coopersmith (1967) indica que afecta directamente al bienestar psicológico del individuo.

La autoestima ha demostrado ser una variable predictiva de la sintomatología además de mantener una alta correlación todas las variables incluidas en el modelo de Antonovsky. Esto no quiere decir que ambos constructos sean similares en cuanto a los conceptos que proponen, pero si indica que existe una proximidad real entre ambos. Urge por ello, examinar específicamente que procesos y elementos intervienen en estos constructos y como funciona su relación. Cabe preguntarse cuáles son los elementos que coinciden y cuales son diferenciales entre sus componentes.

c. Autorregulación emocional de Gross

Dentro del grupo de variables de personalidad, cabe destacar el modelo de la regulación emocional de Gross y John (2003). Las habilidades de regulación emocional han mostrado sus efectos positivos para la mejora de diferentes dominios de funcionamiento personal, social y laboral de las personas. En concreto, se ha confirmado que altas destrezas de regulación están vinculadas a una mejor calidad en las relaciones sociales y bienestar subjetivo.

El modelo de Gross, defiende que las estrategias de regulación de las emociones pueden clasificarse en función del momento de aparición y primer impacto dentro de proceso emocional. A partir de esta distinción, se hace una división en dos grandes mecanismos básicos. Uno de ellos se centra las estrategias “focalizadas en el antecedente”, es decir un enfoque previo a la aparición de la emoción. Es este grupo, donde se reinterpreta y se reevalúa la situación. El otro, sin embargo, reúne el conjunto de estrategias “focalizadas en la respuesta”, es decir un enfoque posterior a la respuesta emocional. Este grupo se dirige al manejo de la respuesta emocional que ya existen en la estructura de la persona (Gross,1998).

Para su evaluación, Gross y John (2003), proponen una escala que mide esta secuencia, reunida en el cuestionario de Regulación Emocional. En él se incluyen dos principales dimensiones. Por un lado, un componente cognitivo en el que el sujeto evalúa cual es el cambio necesario para modificar el impacto emocional que va suponer el estímulo. Estamos hablando de una reevaluación cognitiva, que se refiere a una reconstrucción del significado del suceso, proponiendo un significado alternativo. Esta dimensión pertenece al grupo de estrategias centradas en el antecedente. Por otro lado, como grupo de estrategias centradas en la respuesta el autor se propone la estrategia de control emocional que supone inhibir o modificar una respuesta emocional.

Los profesionales sugieren que la reevaluación cognitiva, es la estrategia de afrontamiento más adaptativa. En contraste, la inhibición de la expresión emocional resulta ser menos adaptativa ya que aún eliminando las repercusiones de la expresión emocional negativa, la represión puede conducir al sujeto a establecer esta experiencia como no

modificable, además de potenciarse el malestar por la discrepancia producida entre la expresión externo y la experiencia interna (Andrés, Castañeiras y Richaud, 2014).

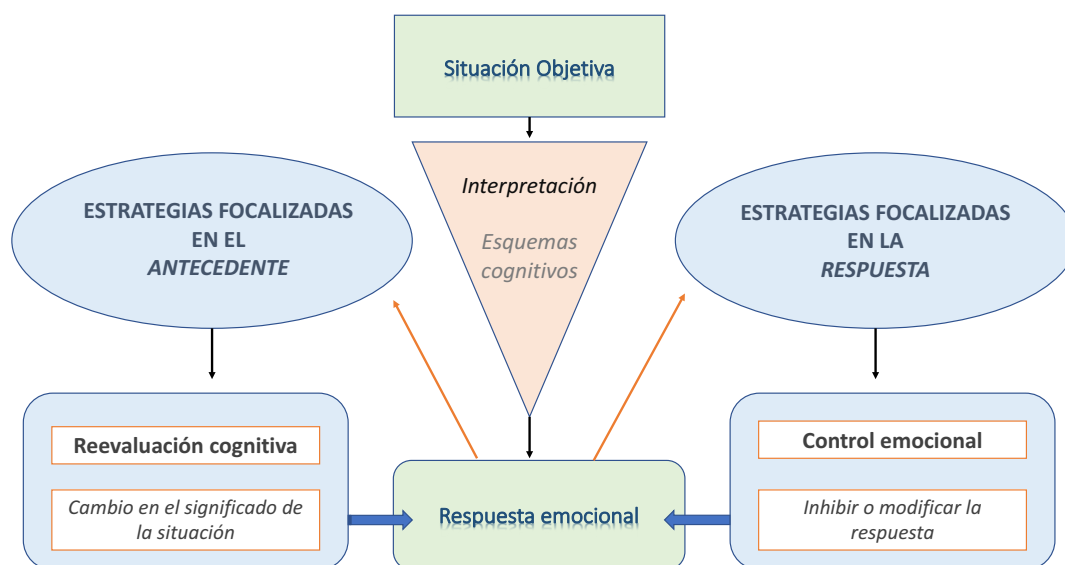


Figura 5. Modelo de Gross de Autorregulación emocional (Gross, 2001)
(Elaboración propia)

Los modelos enfocados en el estudio de la regulación emocional (Forgas y Ciarrochi, 2002; Gross y John, 2003; Larse, 2000) sostienen que la regulación del estado de ánimo, puede ser perjudicial para la salud al manejarse de manera incorrecta. De esta manera, tanto la regulación emocional como la estrategia seleccionada para lograrlo, mantienen estrecha relación con el sentido de coherencia de Antonovsky.

En el proceso de la autorregulación del estado de ánimo, la elección correcta de la estrategia es fundamental para que el manejo emocional sea correcto y actúe como guía de la regulación necesaria para su éxito. Como se ha mencionado anteriormente, según Antonovsky la selección de la estrategia de afrontamiento más eficaz dependerá del nivel de sentido de coherencia del sujeto. Por ello, se infiere que una persona dotada de un alto nivel de sentido de coherencia, correlacionará con alta capacidad de regulación emocional.

Tanto en el modelo de Gross como en el de Antonovsky, la evaluación y la percepción del sujeto son imprescindibles. En el modelo salutogénico, los recursos generales de adaptación y un alto nivel de sentido de coherencia facilitan al individuo la selección de

la estrategia de afrontamiento más adaptativa. Gross en cambio, focaliza su modelo en dos posibles estrategias concretas siendo una de ellas más adaptativa. Concretamente la reinterpretación del significado, es decir plantear un significado alternativo.

5. Discusión

Consideraremos lo dicho hasta aquí como una revisión teórica de diferentes modelos teóricos en relación con el modelo que propone el autor principal del estudio, Antonovsky. Se ha analizado lo que constituye el sentido de coherencia, y su posible relación con otros constructos. La amplitud del sentido de coherencia, se explica mediante diversas variables que intervienen en él, ya sean, variables de personalidad, variables sociodemográficas o variables del estrés y comparativamente se ha discutido cuales intervienen.

Las conclusiones derivadas de esta revisión teórica, indican que las personas que disponen de un alto nivel de sentido de coherencia, siendo aquellos sujetos que logran poner en marcha sus recursos de afrontamiento disponibles para enfrentarse a las adversidades y estresores vitales, poseen unas características diferenciales al resto. Este grupo percibe las adversidades como un reto y una oportunidad para su crecimiento y desarrollo personal. Comprenden adecuadamente las demandas del medio, y disponen de un patrón de funcionamiento flexible y emocionalmente estable. Se han realizado varios estudios que afirman la tendencia de estas características relacionada con la variable de sentido de coherencia (Schneider, Rench, Lyons y Riffle, 2011; Strumpefer, Gouws y Viviers, 1998). Así mismo, presentan facilidad para la organización, el control personal, la persistencia y motivación a alcanzar sus metas, por lo que rara vez se dejan llevar por la impulsividad. Ante situaciones adversas, mantienen la calma, la relajación, muestran alta tolerancia a la frustración y pocas veces experimentan sentimientos depresivos o vulnerables. Disponen de una alta autoestima es en líneas generales, sintiéndose competentes y efectivos para la resolución de conflictos. Muestran, además, una alta capacidad de resiliencia, sin dejar de encontrar la motivación en ellos mismos.

Es relevante en esta discusión, destacar lo que incorpora el modelo de Antonovsky con respecto al resto de teorías mencionadas. Se considera que la connotación más novedosa del modelo de Antonovsky se encuentra en el énfasis que sitúa en los factores adaptativos y de bienestar psicológico, en lugar de referirse a la vulnerabilidad y la debilidad humana.

El presente análisis, refleja la concordancia que presenta el modelo salutogénico de Antonovsky junto con las variables de personalidad que actúan como factores mediadores en situaciones de estrés, entendiendo el estrés desde un punto de vista transaccional entre el individuo y el ambiente (Cox, 1980; Lazarus y Folkman, 1984). Por esta razón, los diferentes modelos expuestos en este trabajo, mantienen una estrecha relación entre sí. Cada uno se centra en alguna parte concreta ya sea en el funcionamiento del estrés en el individuo o su modo de afrontamiento. Ahora bien, el modelo de Antonovsky enfatiza concretamente en esta última parte, el funcionamiento del afrontamiento al estrés mediante el constructo de sentido de coherencia.

Los datos reportados hasta aquí, indican que el sentido de coherencia, afecta y modula el nivel de tensión de un individuo ante una situación de estrés. En la explicación del modelo, Antonovsky (1993) sostiene que el sentido de coherencia no actúa en un principio como una variable moderadora del estrés, sin embargo, varios autores demuestran en sus investigaciones su función debilitadora del estrés (Gana, 2001; Jorgensen et al., 1999; Korotkov, 1993; Richardson y Ratner, 2005).

Los modelos del estrés y los constructos analizados y comparados en el presente trabajo, mantienen una estrecha relación con el modelo salutogénico de Antonovsky. Por un lado, el *modelo de Selye* (1982), ofrece una visión más fisiológica del funcionamiento del estrés ya que se centra sobre todo en las distintas etapas psicofisiológicas. Antonovsky, incorpora los procesos y recursos que intervienen en el afrontamiento, lo cual equivale a la fase de adaptación para Selye. Por otro lado, la *teoría transaccional del estrés* de Lazarus y Folkman está muy vinculada a la teoría de nuestro autor. Ambos destacan la importancia de la valoración cognitiva del estresor, así como el significado personal que se le otorga. Así mismo, el *burnout* puede asociarse directamente con el sentido de coherencia, teniendo este un efecto modulador en la aparición del síndrome.

En cuanto a las variables de personalidad analizadas, se confirma que la personalidad resistente, la autoestima, la resiliencia, y la regulación emocional, tienen funciones mediadoras en el afrontamiento de situaciones vitales estresantes. Comparativamente, el sentido de coherencia posee mayor capacidad de predicción de la sintomatología que los otros constructos, pero indiscutiblemente los cuatro están estrechamente ligados entre sí. Las correlaciones entre estos constructos, y cada uno de sus componentes es muy llamativa.

Resulta que el *modelo de kobasa* (la personalidad resiste) es el modelo que más parecido tiene con el constructo principal al coincidir en los conceptos que proponen y correlacionar significativamente. Ambos coinciden en el enfoque salutogénico y el énfasis en la relevancia de la personalidad de la persona. Por otro lado, el sentido de coherencia y la *resiliencia* correlacionan en un alto porcentaje al ser constructos muy similares, ambos centrados en las fortalezas de las personas y en promover una adaptación exitosa ante las adversidades. La *autoestima*, sin embargo, es un constructo diferenciado del constructo de Antonovsky pero que mantiene una estrecha relación. La apreciación que una persona se otorga a sí misma, influye mucho en la manera que tiene de afrontar las dificultades. Por último, la *regulación emocional de Gross* coincide así mismo en el enfoque de la teoría, ya que ambos ponen énfasis en la importancia de la selección correcta de la estrategia de afrontamiento y la percepción del sujeto.

Finalmente, dado que el modelo de Antonovsky es cronológicamente el más tardío en surgir, es conveniente plantearse la posibilidad de que el autor, se haya apoyado en estas teorías para sustentar y desarrollar lo que hoy en día conforma uno de los modelos más importantes cuando hablamos de afrontamiento del estrés. Esto obliga a preguntarse cuáles son los procesos que intervienen y las estrategias que se pueden llevar a cabo con el fin de mejorar el sentido de coherencia individual, desarrollando un modelo práctico acorde al modelo salutogénico de Antonovsky.

6. Bibliografía

- Antonovsky, A. *Health, stress, and coping*. San Francisco: Jossey-Bass, 1979.
- Antonovsky, A. *Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass, 1987.
- Antonovsky, A. (1996). *The Salutogenic model as a theory to guide health promotion*. *Health Promotion International*, 11(1), 11-18.
- Antonovsky, H., y Sagy, S. (1986). The development of a sense of coherence and its impact on responses to stress situations. *Journal of Social Psychology*, 126(2), 213-226.
- Berra, E., Muñoz, S. I., Vega, C. Z., Silva, A., y Gómez, G. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(1).
- Caldera, J. F., y Pulido, B. E. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos.
- Dematteis, M. B., Grill, S. S., y Posada, M. C. (2012). Sentido de coherencia y resiliencia: Características salutogénicas de personalidad. In *IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.
- Eriksson, M., y Lindström, B. (2005). Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 59(6), 460-466.
- González, M. T., y Hernández, R. L. (2006). Síntomas psicósomáticos y teoría transaccional del estrés. *Ansiedad y estrés*, 12(1).
- González, R. C., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., y Extremera, N. (2006). Una aproximación a la integración de diferentes medidas de regulación emocional. *Ansiedad y estrés*, 12.
- Jiménez, B. M., Gutiérrez, J. L. G., y Hernández, E. G. (1999). Burnout docente, sentido de la coherencia y salud percibida. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 4(3), 163-180.

Lindström, B., y Eriksson, M. (2006). Contextualizing salutogenesis and Antonovsky in public health development. *Health promotion international*, 21(3), 238-244.

Malagón-Aguilera, M. C., Fuentes-Pumarola, C., Suner-Soler, R., Bonmatí-Tomás, A., Fernández-Pena, R., y Bosch-Farré, C. (2012). El sentido de coherencia en el colectivo enfermero. *Enfermería Clínica*, 22(4), 214-218.

Mittelmark, M. B., Sagy, S., Eriksson, M., Bauer, G. F., Pelikan, J. M., Lindström, B., y Espnes, G. A. (2017). *The handbook of salutogenesis*. Springer.

Moreno, B., Alonso, M., y Álvarez, E. (1997). Sentido de coherencia, personalidad resistente, autoestima y salud. *Revista de Psicología de la Salud*, 9(2), 115-137.

Moreno, B., Morett, N. I., Rodríguez, A., y Morante, M. E. (2006). La personalidad resistente como variable moduladora del síndrome de burnout en una muestra de bomberos. *Psicothema*, 18(3).

Moscoso, M. S. (1998). Estrés, salud y emociones: estudio de la ansiedad, y hostilidad. *Revista de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos*, 2(2), 47-68.

Perara, M. A. R., y Santos, O. T. (2001). " Un estudio del síndrome de burnout y su relación con el sentido de coherencia. *Revista Cubana de psicología*, 18(2), 120-128.

Rivera, F., Ramos, P., Moreno, C., y Hernán, M. (2011). Análisis del modelo salutogénico en España: aplicación en salud pública e implicaciones para el modelo de activos en salud. *Revista Española de salud pública*, 85(2), 129-139.

Silva, C. (2005). Regulación emocional y psicopatología: el modelo de vulnerabilidad / resiliencia. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 43(3), 201-209.