

**¿A MAYOR EDAD MAYOR ESTRES? UNA INVESTIGACION  
ENTRE ESTUDIANTES Y PERSONAS MAYORES**

**MÉXICO**

Exponente y autora: Zoila Edith Hernández Zamora

Investigación

**INSTITUTO DE INVESTIGACIONES DE LA UNIVERSIDAD VERACRUZANA**

**INTRODUCCIÓN**

Actualmente las definiciones del estrés coinciden en entenderlo como “una transacción entre la persona y el ambiente” (Rodríguez, 2001: 60), o una situación resultante de la interpretación y valoración de los acontecimientos que la persona hace. Desde este punto de vista el estrés “es la condición que resulta cuando las transacciones entre una persona y su ambiente la conducen a percibir una discrepancia (real o no) entre las demandas de la situación y sus recursos biológicos, psicológicos o sociales” (Rodríguez, 2001: 60).

El estrés es el efecto del requerimiento que se le hace a un ser humano. La fuente puede ser externa o interna. El requerimiento puede ser positivo o negativo. Según Clegg (2001) se puede decir que no existe la vida sin estrés.

La idea de que el estrés emocional es causa de enfermedad ha sido una creencia popular desde la antigüedad. Hace sólo unas pocas décadas se convirtió en una idea científicamente respetable, que compartían con el mismo entusiasmo tanto los médicos como cualquier otra persona. Hubo una serie de estudios que influyeron en forma particular en el convencimiento de una comunidad médica muy escéptica ante la idea de que la mente pueda afectar al estado físico (Belsky, 2001).

Es más, el estrés crónico, que resulta de estar continuamente bajo circunstancias demandantes, puede llegar a ser emocional y físicamente extenuante, con alto riesgo de desarrollar enfermedades y manifestaciones relacionadas con el estrés (Ortega, Ortiz y Coronel, 2007).

El estrés constituye una condición a la que todos los seres humanos se ven expuestos en algún momento o circunstancia de su vida. De acuerdo con Rout y Rout (2002: p. 18)

Es un proceso complejo en el cual el individuo responde a demandas o situaciones ambientales (estresores) con un patrón de respuestas por parte del organismo que pueden ser fisiológicas, conductuales, cognitivas, emocionales o una combinación de éstas, al momento de ser interpretadas estas demandas o situaciones como amenazantes.

Para dichos autores los estresores pueden ser eventos vitales, como por ejemplo, la pérdida de la pareja o de algún familiar significativo, el cambio de escuela, la jubilación, el fracaso escolar, el casamiento o la muerte de un hijo o de alguno de los padres, entre otros, o hasta pequeños incidentes de la vida cotidiana.

Se entiende por evento vital cualquier circunstancia o experiencia en la vida de una persona y/o familia que genera un estrés o tensión y un cambio. La inadaptación origina cambios en la salud, aparición de enfermedades o agravamiento de las existentes. Precisamente el periodo del envejecimiento es un proceso irreversible de pérdidas paulatinas y transformaciones a nivel biológico, psicológico y social (Padilla, Gómez y Gutiérrez, 2005).

En los momentos iniciales del estrés, tales cambios o trastornos son relativamente leves y necesarios ya que permiten al organismo emitir señales que le hacen posible ponerse en guardia y prevenir el desarrollo de problemas más importantes (Rodríguez, Roque y Molerio, 2002), pero cuando son excesivamente frecuentes se agota la energía, la resistencia y los mecanismos adaptativos del organismo dejándolo más vulnerable ante los problemas de salud.

En cuanto a la exposición a situaciones de estrés no es en sí misma algo “malo” o que necesariamente conlleve efectos negativos; sólo cuando las respuestas de estrés -como consecuencia de innumerables estímulos o situaciones ambientales- son excesivamente intensas, frecuentes y duraderas, pueden producir una variedad de trastornos fisiológicos en el organismo teniendo un impacto psicofisiológico perjudicial que desempeña un papel detonador, regulador o exacerbado de diversos síntomas, así como estados emocionales perjudiciales (Pérez, 2002; Arden, 2002; Rodríguez, Roque y Molerio, 2002).

El estrés puede aumentar cuando la persona es vulnerable, es decir, cuando carece de recursos en una situación de cierta importancia personal. Estos recursos pueden ser físicos o sociales, pero su importancia puede estar determinada por factores psicológicos, como la percepción o la evaluación de la situación (Brannon y Feist, 2001). La artritis en una rodilla, por ejemplo, puede producir vulnerabilidad física en un joven atleta profesional, pero constituiría un problema común para una persona mayor que no necesita probar sus méritos como deportista.

Son numerosas las variables que intervienen en la aparición del estrés, lo que hace que sus posibles manifestaciones no puedan explicarse mediante un conjunto de relaciones lineales claramente establecidas, sino desde una perspectiva más amplia y menos determinista y generalizable, en la que las variables personales desempeñan un papel fundamental (Peñacoba, 2001).

## **MEMORIAS I CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION PSYCHOLOGY INVESTIGATION**

De acuerdo con el modelo desarrollado por Arnold y Lazarus (citados por D'Anello, Marcano y Guerra, 2003) existe una relación estrecha entre satisfacción en la vida y estrés. Específicamente se plantea que una persona percibe una demanda proveniente del medio, evalúa si esta demanda es una oportunidad o una amenaza. Si la evaluación es positiva, se produce satisfacción y el proceso se detiene. Si la evaluación es negativa, se produce insatisfacción, un estado de displacer del cual la persona quiere escapar.

El estrés puede aparecer en cualquier etapa de la vida de cualquier ser humano, aunque es de hacer notar que con el acelerado e imparable envejecimiento poblacional mundial, son cada vez más las personas que arriban a la vejez, la cual, como una etapa más en la evolución del hombre y la mujer, trae aparejados cambios de diversos tipos en el aspecto fisiológico (Blazer, 2000), en el orden social, laboral, psicológico, entre otros.

En esta época llega la jubilación, muchas veces sin una preparación adecuada; disminuyen los recursos económicos; hay pérdida de rol social y los consecuentes sentimientos de inutilidad e inconformidad, entre otros, los cuales son causas importantes del desequilibrio emocional de la persona mayor y de los trastornos del estado de ánimo, como la depresión y el estrés (Oliva y Fernández, 2006).

Sobre el estrés en la vejez existen ideas opuestas y también acerca del estado emocional en esta etapa vital. Por un lado, se piensa que las personas mayores son pacíficas, reflexivas y satisfechas; por otro, se supone que la vejez es el momento en que se es más vulnerable, más sujeto al estrés y a la depresión debido a la amplia gama de pérdidas por las que se pasa. Según Cornaccione (2006) en las personas mayores disminuye la capacidad de respuesta al estrés y aumenta la presión arterial. Parece natural que en la vejez las personas se tengan que sentir infelices y sin control, porque es el momento de la vida en que los refuerzos se tambalean y las pérdidas (o los hechos negativos) son más que las ganancias. Además, los golpes que se sufren en la vejez parecen especialmente desconcertantes porque son irreversibles, sin que exista realmente la posibilidad de cambiarlos.

Aunque, contrariamente a lo expresado, bien pudiera ser que el paso del tiempo y según como éste sea vivido, influirá en la adquisición de recursos que permitan un manejo del estrés mejor en personas mayores que en jóvenes o en individuos de mediana edad, tomando en consideración la influencia decisiva del medio específico en el que se desarrolla la persona mayor.

En cuanto a los problemas de salud de la juventud, etapa cronológica en la que está incluida la población estudiantil universitaria, son diferentes a los que se presentan en otras etapas de la vida, como la vejez; más bien se caracterizan por la carga psicosocial elevada y la baja incidencia de trastornos orgánicos. Los jóvenes son un segmento relativamente sano de la población (Barra, 2004), y cuando reportan mala salud, es por lo regular resultado de accidentes y lesiones producidas por conflictos armados, actos de violencia, uso de drogas o ITS, principalmente. Los accidentes y las lesiones son las causas principales de la morbilidad, la mortalidad y la discapacidad entre los jóvenes (ONU, 2005).

En esta edad los factores psicosociales tienen mayor peso que los biológicos en la presencia de estrés, habitualmente generados en los lugares donde viven los jóvenes: centros escolares, deportivos, laborales, de entretenimiento y familiares. Intervenir en los factores de riesgo dentro del proceso educativo imprime a sus actividades un carácter preventivo y de promoción a su salud, más que correctivo, convirtiéndose en una necesidad apremiante el aportar información dentro de este campo.

En México, González-Fortaleza (1996) estudió la ocurrencia de estresores familiares, sociales y relativos a la sexualidad entre los jóvenes. Encontró que los varones con estudios de secundaria reportaron un mayor porcentaje de estresores familiares (prohibiciones de sus padres, problemas con éstos por sus bajas calificaciones, hermanos que han interferido en sus vidas), mayor ocurrencia de estresores sociales (problemas con su mejor amigo, sentimientos de ser criticados y ofendidos) y mayor estrés en el área de la sexualidad (prejuicios que les han impedido gozar de su sexualidad, evitación de relaciones sexuales por temor al desprestigio o a contagios, problemas con sus parejas). Además de estudiar la ocurrencia de estresores, González-Fortaleza (1996) estudió los niveles de estrés percibido (evaluación cognitiva) en las esferas familiar, social y sexual en los jóvenes, encontrando que los hombres reportaron un nivel significativamente mayor de estrés que las mujeres en el área social y sexual.

Por su parte Serrano (2003) señala que las jóvenes yucatecas manifiestan mayor estrés por las prohibiciones impuestas por sus padres y mayor estrés social que los hombres. Valdes y Pérez (2004) hallaron diferencias por sexo en cuanto a los motivos para suicidarse en jóvenes universitarios, siendo éstos, en los hombres, los problemas existenciales, la pérdida de un ser querido y los problemas económicos, mientras que en las mujeres son los problemas familiares y escolares. Como se aprecia en las investigaciones realizadas, el papel del estrés es fundamental pues se considera como un primer detonante, a partir del cual el estado emocional resulta afectado. (Serrano y Flores, 2005).

En otro estudio realizado con estudiantes universitarios, una tercera parte de las situaciones relacionadas con estrés tenían que ver con las relaciones personales (Ptacek, Smith y Zonas, 1992). La frecuencia de esta fuente de estrés no debería resultar sorprendente, teniendo en cuenta el número de relaciones potenciales: los compañeros de trabajo, supervisores, amigos, compañeros sentimentales y relaciones familiares, entre las que destacan los padres, hijos, cónyuge, tíos, primos, etc. Para estos estudiantes, las relaciones extra familiares constituían una fuente de estrés más habitual que las familiares, pero tal vez sus circunstancias sociales les situaban en un entorno fundamentalmente extra familiar.” (Brannon y Feist, 2001)

En cuanto a los niveles de estrés en jóvenes y en personas mayores, no existen pruebas de que las personas mayores sean más infelices o emocionalmente descontroladas que los jóvenes. En encuestas realizadas en países tan diferentes como China, Nigeria y Estados Unidos, los ancianos dicen sentirse tan satisfechos con la vida como cualquier otra persona (Diener y Suh, 1998). Cuando el grupo de investigadores de Powell Lawton midió la estabilidad emocional de personas mayores que recibían un curso en la universidad, la de sus hijos de mediana edad, y la de jóvenes, obtuvieron resultados aún más rotundos. A pesar de tener que enfrentarse a diario con diversas enfermedades crónicas, una cuarta parte

## **MEMORIAS I CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION PSYCHOLOGY INVESTIGATION**

de los hombres mayores decía no tener problemas en absoluto. Si se profundiza un poco existen buenas razones para que la vejez pueda ser un momento de la vida que sorprenda por la ausencia de problemas.

Si bien, la manifestación del estrés en personas mayores y en jóvenes es distinta; en situaciones de estrés las personas mayores muestran signos de excitación fisiológica que son menos claros; por ejemplo, los cambios en la presión arterial o en el ritmo cardíaco son manifiestamente inferiores. Otra causa puede ser que el tipo de estrés con que se enfrentan las personas mayores es, frecuentemente, menor que el de las personas jóvenes.

Sin embargo estos estudios se refieren a personas adultas de mediana edad y con estudios, ¿Qué ocurre con las personas que luchan con las pérdidas propias de la vejez? Es interesante que incluso este grupo parezca sorprendentemente plácido y relajado. Otro grupo de investigadores comparó las percepciones de estrés entre hombres de mediana edad, ancianos jóvenes y ancianos mayores, y les sorprendió lo difícil que era que alguien hablara de tener problemas entre el grupo de mayores (Aldwin, Sutton, Chiara y Spiro, 1996).

Para constatar si verdaderamente la tercera edad es una etapa de pérdidas que influyen en la salud emocional de las personas, o bien una época donde se ha aprendido a enfrentar los problemas cotidianos y vitales es que se realizó el presente estudio. Se trata de comparar los niveles de estrés de una población estudiantil universitaria con un grupo de personas mayores, además, de detectar cuáles son algunas de las variables que influyen en tener un nivel alto, o en su caso, bajo, de estrés.

### **METODOLOGÍA**

#### **PARTICIPANTES**

102 personas adultas mayores, 39 hombres y 63 mujeres, que representan 38.2% y 61.8%, respectivamente, escogidas de manera aleatoria, con un promedio de edad de 69.5 años, con una escolaridad promedio de secundaria; los mayores porcentajes corresponden a personas jubiladas o pensionadas y a amas de casa. El criterio de inclusión fue que tuvieran 60 o más años de edad y desearan participar en el estudio, además de que tuvieran la capacidad cognitiva y sensorial para comprender las preguntas hechas por el entrevistador o entrevistadora.

En cuanto a la población universitaria, participaron, seleccionados de manera aleatoria, 119 estudiantes de la facultad de Psicología de una universidad pública, de diferentes semestres; 29 (24.4%) hombres y 90 (75.6%) mujeres, con un promedio de edad de 22.1 años. El criterio fue que pertenecieran a la facultad de Psicología.

## SITUACIÓN O ÁMBITO

El estudio se llevó a cabo en una estancia diurna dependiente del Desarrollo Integral de la Familia (DIF) estatal y que es exclusiva para el uso de personas mayores de 60 años. Está compuesta por clubes que se agrupan dependiendo de las intereses de sus integrantes, y se reúnen de una a tres veces a la semana. En promedio asisten a esta Institución 300 personas diariamente.

Con relación a la muestra estudiantil, los cuestionarios fueron aplicados en su facultad, dentro de sus salones de clase, ubicados en la Facultad de Psicología de la Universidad Veracruzana, de la ciudad de Xalapa, Veracruz, México, institución pública, cuya población aproximada es de un total de 500 estudiantes, en su mayoría mujeres (80% aproximadamente).

## INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN

Cuestionario de datos generales: se aplicó un breve cuestionario de datos generales donde se recabó información sobre edad, sexo, escolaridad, enfermedades, estado de salud percibido, ocupación, estado civil, satisfacción con el apoyo social recibido, estado de ánimo, entre otras. Además de identificar los principales estresores percibidos por la población de estudio.

Cuestionario de estrés percibido (PSQ): La Escala para valorar el nivel de estrés es una escala tipo likert que consta de 30 reactivos con tres opciones de respuesta; esta escala fue tomada y modificada de la original de Levenstein, Prantera, Vera y cols. (1993).

La Escala de Levenstein y cols. "Cuestionario de Estrés Percibido" (PSQ) refleja, de manera particular, lo que experimentan subjetivamente las personas ante determinadas situaciones, puede ser aplicada a adultos de cualquier sexo y edad y nivel socioeconómico. En esta escala se presentan una gran variedad de situaciones para que las personas respondan de acuerdo a su interpretación subjetiva. Del análisis factorial resultan siete dimensiones: pensamientos molestos, irritabilidad, falta de alegría, fatiga, preocupaciones, tensiones y demandas (Fliege, Rose, Arck y cols, 2004).

Las características psicométricas demostraron ser favorables. La PSQ muestra una alta correlación con la Escala de Percepción de Estrés de Cohen, el Inventario de Ansiedad (State-Trait-Anxiety Inventory), y la Escala de Depresión (CES-D Depression Scale). En cuanto a la validez externa, en un estudio prospectivo, los autores fueron capaces de predecir los resultados adversos en la salud por medio de valores PSQ (Levenstein, Prantera, Varvo y cols., 2000). En comparación con otras escalas para medir estrés la PSQ demuestra tener más ventajas.

## **MEMORIAS I CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION PSYCHOLOGY INVESTIGATION**

En la versión 20 de esta Escala, un componente explícitamente social de los factores de estrés medioambientales no está incluido. Por ejemplo, de los originales "acoso escala", referido específicamente a las tensiones interpersonales, sólo uno de los cuatro ítems se mantuvo ("Siento demasiadas demandas hacia mí") Esta es una posible limitación de la versión breve PSQ. En suma, en la validez de constructo los resultados señalan que el componente psicológico de la percepción de estrés está bien representado por los 20 ítems del PSQ, mientras que el componente social no lo está. Por lo tanto, los estudios que se centran firmemente en cuestiones de estrés social debe preferir el uso de la original de 30 ítems, como es el caso que nos ocupa.

### **PROCEDIMIENTO**

Con relación a las personas mayores, se pidió el permiso a la autoridad correspondiente para realizar el estudio, explicando sus objetivos y beneficios, posteriormente se obtuvo una muestra aleatoria de las personas que asisten regularmente a la Institución y se les contacto, de manera individual y personalmente, explicándoles también los objetivos y beneficios del estudio y solicitándoles su cooperación voluntaria para responder a manera de entrevista individual, misma que estuvo basada en las preguntas del Cuestionario de Estrés Percibido (PSQ) y en el de datos generales. El investigador o investigadora hacía las preguntas y anotaba las respuestas de los participantes. Finalmente se hizo el procesamiento de la información obtenida.

En cuanto a la población estudiantil, se les solicitó su cooperación voluntaria a las personas que salieron sorteadas para participar en el estudio explicándoles los objetivos de manera grupal, de esta misma manera fueron auto aplicados los instrumentos de medición.

Para ambos casos los cuestionarios fueron contestados de forma anónima.

### **RESULTADOS**

A continuación se muestran los resultados obtenidos a través de tablas comparativas. La valoración de los datos se realizó en el SPSS versión 11 para Windows. Se utilizó la chi cuadrada como medida de comparación entre variables. Con una significancia de  $p < 0.05$

Al comparar nivel bajo con medio entre ambas poblaciones se encontró una diferencia estadísticamente significativa ( $X^2 = 24.5$ )

Al comparar nivel medio con alto entre ambas poblaciones no se encontró una diferencia estadísticamente significativa ( $X^2 = .50$ )

Al comparar nivel bajo con alto entre ambas poblaciones se encontró una diferencia estadísticamente significativa ( $X^2 = 14.1$ ).

De lo cual se infiere que los estudiantes tienen un mayor nivel de estrés que los adultos mayores, esto con significancia estadística; lo cual se confirma en la siguiente tabla que compara los resultados para cada una de las preguntas contenidas en el instrumento de medición.

A partir de la aplicación de la fórmula estadística se encuentra que significativamente ( $p < .05$ ) los adultos mayores, en comparación con los estudiantes:

Se sienten más descansados

Sienten más que están haciendo cosas que realmente les gustan

Se sienten más tranquilos

Se sienten más llenos de energía

Se sienten más seguros y protegidos

Tienen más tiempo para ellos mismos

Se sienten más frustrados

Temen más no poder alcanzar sus metas

En cuanto a los estudiantes, en comparación con los adultos mayores y de manera estadísticamente significativa ( $p > .05$ )

Sienten más que tienen que tomar demasiadas decisiones

Se sienten más tensos, más nerviosos

Sienten más que tienen prisa

Tienen más miedo del futuro

Sienten más que tienen que hacer las cosas por obligación

Se sienten más agobiados por las responsabilidades

Se sienten más presionados por los plazos de tiempo

## **MEMORIAS I CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION PSYCHOLOGY INVESTIGATION**

En la tabla 3 se presentan algunos datos recogidos a partir de la aplicación del cuestionario general y su respectiva comparación entre estudiantes y adultos mayores

A partir de lo anterior, se puede afirmar, que, significativamente:

Los adultos mayores tienen más enfermedades que los estudiantes

Son más los adultos mayores que viven con su pareja que los estudiantes

Son más los estudiantes que perciben su salud como buena o muy buena que los adultos mayores

Están más satisfechos los adultos mayores con el apoyo de sus amistades que los estudiantes

Son más los adultos mayores que se sienten independientes con relación a los estudiantes.

Son más los adultos mayores que se sienten abrumados por sus problemas que los estudiantes.

En la tabla 4 se presentan los principales estresores para los estudiantes como para los adultos mayores con sus respectivos porcentajes.

### **DISCUSIÓN**

En oposición a las creencias que afirman que la etapa de la vejez es una etapa de gran estrés debido a la amplia gama de pérdidas en esta edad, la falta de independencia así como de adaptación a nuevas situaciones, la pérdida de apoyo social y familiar, entre otras, el presente estudio demuestra que las personas mayores no necesariamente tienen por qué ser seres infelices, desprotegidos y marginados. La vejez puede ser una época de ganancias gracias a todas las habilidades y capacidades adquiridas a lo largo de la vida que precisamente contribuyen a enfrentar y/o a compensar las pérdidas que se tienen en especial en el último ciclo de ésta.

Como bien puede observarse en los resultados de esta investigación, los adultos mayores presentan niveles de estrés significativamente más bajos que los jóvenes estudiantes, cuyo promedio de edad es de 22 años, situación que puede deberse a los contextos en que se desenvuelven las dos poblaciones, los primeros tienen el tiempo suficiente y el apoyo para asistir a realizar actividades que les gustan a un lugar especialmente diseñado para ellos, además de ser personas que se consideran independientes.

En cambio, la situación de los estudiantes es distinta, ellos y ellas están inmersos en un ambiente escolar que muy posiblemente les presione, se sienten agobiados por las tareas de la escuela y tienen poco tiempo para ellos, ya que la mayoría ocupa gran parte del día en

actividades escolares, algunos, por satisfacer a los padres o a la sociedad, ya que casi un 50% manifiesta hacer las cosas por obligación, no porque les guste hacerlas, mientras que los adultos mayores, en su gran mayoría no tienen que cumplir con un horario de trabajo ni con horarios establecidos, ya que en su mayoría, son jubilados, pensionados y/o amas de casa que ya no tienen hijos en edad de necesitar sus cuidados. Por otra parte, en el cuestionario general, se encontró, que hay una diferencia enorme entre el sentido de independencia que manifiestan las personas mayores con relación a los estudiantes, viéndose favorecidos las primeras, probablemente porque la gran mayoría de los estudiantes perciben la dependencia como ser sostenidos por los padres, mientras que los mayores perciben la independencia, aparte de económica (aunque hay algunos que no cuentan con pensión ni ingresos), como la libertad de hacer cosas sin tener que consultarlo o pedirle permiso a otros para hacerlas.

Con relación a lo anterior, cabe recordar lo afirmado por D'Anello, Marcano y Guerra (2003) en cuanto a que existe una relación estrecha entre satisfacción en la vida y estrés.

Otra cuestión de llamar la atención, es que las personas mayores se divierten más que los jóvenes, aunque la diferencia no resultó estadísticamente significativa estuvo muy cerca de serlo. Es factible que esta tendencia de los mayores a divertirse más tenga que ver tanto con el concepto que poseen de lo que es la diversión como con que cuentan con más tiempo para ellos y con un menor grado de responsabilidades.

En cuanto al temor al futuro y a no poder cumplir las metas también hubo una gran diferencia. Mientras que los mayores no le temen al futuro (quizá porque se sienten satisfechos con lo que tienen, o porque sienten que ya no les queda mucho tiempo de vida, o porque disfrutan el presente sin pensar en el futuro), los estudiantes sí están preocupados por su futuro, lo que puede deberse a que aún no pasan por situaciones como concluir su carrera, formar una pareja estable, encontrar trabajo, tener una familia y todos los demás elementos trascendentales por los que se atraviesa en la vida. Relacionado con lo anterior, a los senectos sienten también que le es más difícil alcanzar sus metas en la vida, lo que pudiera atribuirse a que ya les queda menos tiempo para satisfacerlas o porque las metas que tenían ya las cumplieron.

De manera paradójica, teniendo en cuenta lo antedicho, los adultos mayores reportaron sentirse más frustrados que los jóvenes, presumiblemente debido a que han vivido más tiempo y en ese tiempo hubo ilusiones, sueños o proyectos que no se cumplieron y que difícilmente se llegarán a cumplir para muchos de ellos.

Por otra parte y también con relación a los resultados se concluye que, no obstante que los jóvenes tienen mucho menos enfermedades orgánicas y perciben su salud en mucho mejores condiciones que la población senescente del estudio, presentan mayores niveles de estrés que las personas mayores; si bien a ninguna de las dos poblaciones les afecta emocionalmente padecer alguna enfermedad.

El estrés puede aumentar cuando la persona es vulnerable, es decir, cuando carece de recursos en una situación de cierta importancia personal. Estos recursos pueden ser físicos o sociales, pero su importancia puede estar determinada por factores psicológicos, como la

## MEMORIAS I CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION PSYCHOLOGY INVESTIGATION

percepción o la evaluación de la situación (Branon y Feist, 2001), podría ser que, debido a esto, los jóvenes, de manera significativamente estadística se encuentran menos satisfechos con el apoyo de sus amistades en comparación con las personas mayores del estudio y se sientan vulnerables en ese aspecto. En cuanto a los senectos, es probable que, con los años, los lazos amistosos se hayan ido fortaleciendo, y quizá, se tengan menos amistades que cuando se es joven –situación evaluada como no grave-, y si bien, aunque las amistades son menos, los lazos que las unen además de ser profundos y duraderos, han pasado por muchas pruebas que han sido superadas toda vez que la amistad continúa. Agregado a lo anterior, hay personas mayores sin pareja que substituyen a ésta por amistades con un fuerte vínculo afectivo.

Porque si bien las relaciones personales pueden ser otra fuente potencial de estrés, también pueden servir para mitigarlo. En otras palabras, las personas que tienen poca satisfacción con sus relaciones personales presentan un mayor riesgo de contraer enfermedades que aquellas que gozan de una mayor satisfacción con sus relaciones (Berkman y Syme, Hobfoll y Vaux citados en Brannon y Feist, 2001)

También, de manera considerable, son más las personas mayores que viven en pareja con relación a los estudiantes, y en lo concerniente a las relaciones conyugales, éstas en ocasiones pueden constituir una fuente de estrés para ambos componentes de la pareja, lo cual no es el caso en los senescentes, puesto que el hecho de tener pareja a edades avanzadas más bien constituye un amortiguador para las tensiones y problemas cotidianos, ya que en esta etapa suelen compartirse todo tipo de sentimientos, emociones, preocupaciones, penas y alegrías.

Mientras que los jóvenes manifiestan sentirse más agobiados por las responsabilidades que las personas mayores, éstas últimas se sienten más abrumadas por los problemas que los jóvenes, presumiblemente los jóvenes asocian la responsabilidad con las actividades escolares, mientras que los mayores asocian los problemas con las vicisitudes que presenta la vida cotidiana; lo que de acuerdo a Gil-Roales y López (2004) una persona se encuentra bajo estrés cuando tiene que hacer frente a una situación que implica demandas conductuales (responsabilidades, problemas) que no puede satisfacer o le supone un elevado esfuerzo a realizar, lo que se manifestaría por la aparición de una reacción de estrés.

También puede observarse que dependiendo de la etapa de la vida en que se encuentre la persona, tendrá determinados estresores diferentes a los que se presentan en otras etapas de la vida, así como diferentes maneras de enfrentarlos. Mientras que para los estudiantes su principal estresor son los asuntos escolares, para las personas mayores son los problemas familiares. Mientras que los jóvenes se enfrentan a sus problemas haciendo actividades recreativas o durmiendo, las personas mayores lo hacen realizando deportes o actividades recreativas, aunque en menor grado que los primeros. Factiblemente, también las actividades recreativas que realizan los jóvenes son distintas a las que realizan los mayores.

En esta era en la que gran parte de la gente vive contra reloj, muchas de ellas sufren demasiado estrés. Hay dos factores que contribuyen y uno de ellos es la complejidad que se

ha añadido al ritmo de la vida. El cuerpo del ser humano no fue diseñado para tener estrés en casos especiales, pero tal parece que ahora es la norma. El otro problema es la naturaleza de los factores del estrés. Cuando llega la oleada de adrenalina y las otras hormonas, por lo general no se utilizan los cambios que produce. Es necesario discernir cuándo es necesario luchar o bien, escapar: simplemente, algunas veces hay que sentarse y aceptar las cosas como vienen. Es la combinación del estrés sin una respuesta física y la frecuencia con que la persona se expone al mismo, casi constante, lo que verdaderamente causa daño. El cuerpo simplemente no está hecho para una actividad bajo estrés a largo plazo. Sin un escape, el resultado puede ser un incremento en el riesgo de algún problema cardíaco u otro tipo de complicación física.

Esta investigación concluye, al igual que otras mencionadas al principio de este trabajo, en que las personas mayores son personas que no necesariamente deben de tener un estrés alto, sino que están en condiciones de aprovechar las oportunidades de bienestar, del buen uso de su tiempo libre, así como del apoyo social y familiar con el que cuentan, para mejorar su calidad de vida y contar con una salud que les permita dedicarse a las actividades que deseen o que les gusten.

Porque si bien es cierto que actualmente se tiene un ritmo de vida en que las situaciones estresantes parecen multiplicarse, también es una realidad que gran parte de las personas pueden recuperarse de las pérdidas sufridas en momentos anteriores de la vida, por ejemplo, el hecho de perder a la pareja, o de perder el empleo o la escuela, y encontrar un compañero o compañera nueva u otro trabajo o escuela o hasta tener las capacidades para afrontar problemas familiares y económicos. Lo importante es tomar las medidas preventivas y correctivas adecuadas para que los niveles de estrés no lleguen a un estado patológico donde resulten nocivos y hasta fatales para la salud de los individuos.

### TABLAS

Tabla 1 Niveles de estrés obtenidos por personas mayores y estudiantes universitarios

<b>Participantes</b>	<b>Estrés alto</b>	<b>Estrés medio</b>	<b>Estrés bajo</b>
Estudiantes	7.56%	55.5%	37.0%
Personas mayores	2.0%	25.5%	72.5%

Tabla 2. Respuestas comparativas entre estudiantes y adultos mayores correspondientes al instrumento de medición por porcentajes

<b>Cuestión</b>	<b>Estudiantes</b>		<b>Adultos Mayores</b>		<b>X<sup>2</sup></b>
	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	
<b>Se siente descansad@</b>	<b>23.5</b>	<b>76.5</b>	<b>59.8</b>	<b>40.2</b>	<b>30.0</b>
Siente que le hacen demasiadas peticiones	16.0	84.0	15.7	84.3	.003
Con frecuencia está irritable	8.4	91.6	10.8	89.2	.36

**MEMORIAS I CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION  
PSYCHOLOGY INVESTIGATION**

Siente que tiene demasiadas cosas por hacer	91.6	8.4	73.5	26.5	2.63
Se siente sol@	11.8	88.2	9.8	90.2	.22
Se encuentra sometid@ a conflictos	44.5	55.5	37.3	62.7	1.2
<b>Siente que está haciendo cosas que le gustan</b>	<b>67.2</b>	<b>32.8</b>	<b>85.3</b>	<b>14.7</b>	<b>9.7</b>
Se siente cansad@	22.7	77.3	18.6	81.4	.54
<b>Teme no poder alcanzar sus metas</b>	<b>7.6</b>	<b>92.4</b>	<b>20.6</b>	<b>79.4</b>	<b>7.9</b>
<b>Se siente tranquilo@</b>	<b>37.0</b>	<b>63.0</b>	<b>74.5</b>	<b>25.5</b>	<b>31.1</b>
<b>Tiene que tomar demasiadas decisiones</b>	<b>79.0</b>	<b>21.0</b>	<b>44.1</b>	<b>55.9</b>	<b>28.6</b>
<b>Se siente frustrad@</b>	<b>5.9</b>	<b>94.1</b>	<b>14.7</b>	<b>85.3</b>	<b>4.77</b>
<b>Se siente llen@ de energía</b>	<b>32.8</b>	<b>67.2</b>	<b>57.8</b>	<b>42.2</b>	<b>13.9</b>
<b>Se siente tens@, nervios@</b>	<b>16.0</b>	<b>84.0</b>	<b>8.8</b>	<b>91.2</b>	<b>23.7</b>
Siente que sus problemas parecen multiplicarse	6.7	93.3	9.8	90.2	.69
<b>Siente que tiene prisa</b>	83.2	16.8	51.0	49.0	26.3
<b>Se siente segur@ y protegid@</b>	47.9	52.1	83.3	16.7	30.0
Tiene muchas preocupaciones	18.5	81.5	12.7	87.3	1.4
Está bajo la presión de otr@s	14.3	85.7	7.8	92.2	2.3
Se siente desanimad@	5.0	95.0	8.8	91.2	1.2
Se divierte	47.9	32.1	60.8	39.2	3.7
<b>Tiene miedo del futuro</b>	<b>53.8</b>	<b>46.2</b>	<b>28.4</b>	<b>71.6</b>	<b>14.5</b>
<b>Siente que hace las cosas por obligación</b>	<b>48.7</b>	<b>51.3</b>	<b>31.4</b>	<b>68.6</b>	<b>6.9</b>
Se siente criticad@ o juzgad@	9.2	90.8	15.7	84.3	2.1
Se siente alegre	64.7	35.3	74.5	25.5	2.5
Se siente agotad@ mentalmente	10.9	89.1	13.7	86.3	.4
Tiene problemas para relajarse	15.1	84.9	18.6	81.4	.5
<b>Se siente agobiad@ por las responsabilidades</b>	<b>17.6</b>	<b>82.4</b>	<b>10.8</b>	<b>89.2</b>	<b>6.6</b>
<b>Tiene tiempo para usted</b>	<b>37.8</b>	<b>62.2</b>	<b>72.5</b>	<b>27.5</b>	<b>26.7</b>
<b>Se siente preocupad@ por los plazos de tiempo</b>	<b>38.7</b>	<b>61.3</b>	<b>15.7</b>	<b>84.3</b>	<b>14.4</b>

Tabla 3 Datos generales comparativos por porcentajes entre estudiantes y adultos mayores

Variables	Estudiantes	Adultos mayores	X <sup>2</sup>
<b>No padece ninguna enfermedad</b>	<b>76.5</b>	<b>28.4</b>	<b>63.8</b>
<b>Vive con su pareja</b>	<b>10.9</b>	<b>54.9</b>	<b>49.5</b>
<b>Percibe su salud como buena o muy buena</b>	<b>74.8</b>	<b>57.8</b>	<b>7.13</b>
Le afectan emocionalmente sus enfermedades	52.1	46.1	.56
Creer que sus problemas afectan su salud	56.3	57.8	.03
Está satisfech@ con el apoyo de su familia	71.4	74.5	.26
<b>Está satisfech@ con el apoyo de sus amistades</b>	<b>60.5</b>	<b>78.4</b>	<b>7.26</b>
<b>Se siente independiente</b>	<b>34.5</b>	<b>83.3</b>	<b>63.6</b>
Frecuentemente se siente nervios@, triste	20.2	13.7	1.56
<b>Se siente abrumad@ por sus problemas</b>	<b>14.3</b>	<b>55.9</b>	<b>42.7</b>

Tabla 4 Principales estresores para estudiantes y para adultos mayores (en porcentajes)

Estresores	Estudiantes	Personas mayores
Salud personal	3.4	5.9
Salud de otr@s	5.0	8.8
Problemas económicos	15.1	23.5
Problemas familiares	23.5	30.4
Problemas de pareja	4.2	2.0
Asuntos laborales	5.9	2.0
Incertidumbre (pérdida de control)	10.1	0
Asuntos escolares	54.6	0
Mala administración del tiempo	16.8	0
No tiene ningún estresor (nada los estresa)	1.7	16.7

Tabla 5. Actividades que realizan para disminuir el estrés tanto estudiantes como adultos mayores en términos de porcentajes

Actividades para disminuir estrés	Estudiantes	Adultos mayores
Hacer deporte	12.6	25.5
Realizar actividades recreativas	45.4	27.5
Refugiarse en la religión	0	7.8
Refugiarse en sí mism@	8.4	0
Cuidar su salud	0	5.9
Buscar apoyo social	12.6	6.7
Relajarse o dormir	39.5	13.7
No darle importancia a las cosas	6.7	2.0
Aguantarse, no hacer nada	4.2	18.6
Buscar soluciones a sus problemas	11.8	3.9
Llorar	10.9	7.8
Tomar alcohol, fumar o usar fármacos	4.2	4.9
Alteración en la ingesta de comida	10.1	0
Agredir a otros	5.9	0

## RESUMEN DE LA PONENCIA

Se presenta una correlación ente los niveles de estrés de estudiantes universitarios y personas adultas mayores, con el objetivo de determinar cuáles son las principales variables que pueden influir en tales niveles. Se encontró que, de manera estadísticamente significativa los estudiantes presentan mayor estrés que las personas mayores. Las variables que pueden estar interviniendo para que los jóvenes estudiantes tengan mayor estrés son: cansancio, falta de energía, satisfacción con lo que se hace, tranquilidad, toma de decisiones, vida apresurada, seguridad y protección, miedo al futuro, responsabilidades, falta de tiempo para sí mismo y plazos de tiempo. Se recomienda tomar las medidas preventivas y correctivas adecuadas para que los niveles de estrés no lleguen a un estado patológico donde resulten nocivos y hasta fatales para la salud de las personas.

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Aldwin, C., Sutton, K., Chiara, G. y Spiro, A. (1996). Age differences in stress, coping, and appraisal: findings from the Normative Aging Study. *Journals of Gerontology*, 51, 4, 179-188.
- Arden, J. (2002). *Surviving job stress: How to overcome workday pressures*. Franklin Lakes. New York: Career Press Incorporated.
- Barra, E. (2004). Apoyo social, estrés y salud. *Psicología y Salud* 14, 2, 237-243
- Belsky, J. (2001). *Psicología del envejecimiento*. Madrid: Paraninfo, S.A.
- Blazer, D. (2000). *Psiquiatria Geriátrica*. En: *Tratado de Psiquiatría* (pp.46-61) Barcelona: Ediciones Hales/Udovsky/Masson.
- Brannon, L. y Feist, J. (2001). *Psicología de la salud*. Madrid: Paraninfo Thomson Learning
- Clegg, B. (2001). *Manejo del estrés al instante*. México: Ediciones Garnica.
- Cornachione, M. (2006). *Psicología del desarrollo. Vejez: Aspectos biológicos, psicológicos y sociales*. Córdoba: Brujas
- D'Anello, S., Marcano, E. y Guerra, J. (2003) Estrés ocupacional y satisfacción laboral en médicos del Hospital Universitario de los Andes, Mérida, Venezuela. *Revista de la Facultad de Medicina. Universidad de los Andes*. 9, 1, 4-9
- Diener, E. y Suh, M. (1998). Subjective wellbeing and age: An international análisis. En: K. W. Schaie y E. Lawton (Eds.) *Annual Focus on emotion and adult development* (pp. 304-324). Nueva York: Springer
- Fliege, H., Rose, M., Arck, P., Levenstein, S. y Klapp, B. (2004). Validierung des "Perceived Stress Questionnaire" (PSQ) an einer deutschen Stichprobe. *Diagnostica*, 47, 142-152.
- Gil Roales, J y López, F. (2004) Estrés y salud. En Gil, Roales-Nieto, J., *Psicología de la salud: aproximación histórica, conceptual y aplicaciones* (pp 350-374). Madrid: Pirámide.
- González-Fortaleza, C. (1996). *Factores protectores y de riesgo de depresión e intentos de suicidio en adolescentes*. Tesis inédita de doctorado. México: Universidad Nacional Autónoma de México

Levenstein S., Prantera C., Varvo V., Scribano M., Berto E., Luzi C., Andreoli A. (1993) Development of the Perceived Stress Questionnaire: a new tool for psychosomatic research. *J Psychosom Res*, 37: 19–32.

Levenstein, S., Prantera, C., Varvo, V., Scribano, M., Andreoli, A., Luzi, C., Arcà, M., Berto, E., Milite, G. y Marcheggiano, A. (2000) Stress and exacerbation in ulcerative colitis: a prospective study of patients enrolled in remission. *Am Journal Gastroenterol*, 95: 1213–1220

Oliva, R. y Fernández, T. (2006). Salud mental y envejecimiento: una experiencia comunitaria de musicoterapia con ancianos deprimidos. *Psicología y Salud* 16,1, 93-101.

Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2005). La juventud y las Naciones Unidas. Recuperado el 2 de septiembre de 2009. [Http://www.un.org/youth](http://www.un.org/youth)

Ortega, M., Ortiz, R. y Coronel, P. (2007) Burnout en médicos y enfermeras y su relación con el constructo personalidad resistente. *Psicología y Salud* 17, 1, 5-16

Padilla, J. Gómez, C. y Gutiérrez, R. (2005). Eventos vitales del adulto mayor en el área rural del sur del estado de Nuevo León. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 7, 79-85.

Peñacoba, C. (2001). Influencia de la autoestima y el apoyo social en el estrés laboral. *Psicología y Salud* 11, 1, 81-90

Pérez, M. (2002). Estrés. Vida o Muerte. México: Instituto Politécnico Nacional

Ptacek, J, Smith, E, y Zonas, J. (1992). Gender, appraisal and coping: A longitudinal analysis. *Journal of Personality*, 60, 4, 747-770.

Rodríguez, G., Roque, D. y Molerio, P. (2002). Estrés laboral, consideraciones sobre sus características y formas de afrontamiento. *Psicología Científica*. Recuperado el 19 de septiembre de 2009

[http://www.psicologiacientifica.com/publicaciones/biblioteca/articulos/ar-gonro01\\_1.htm](http://www.psicologiacientifica.com/publicaciones/biblioteca/articulos/ar-gonro01_1.htm).

Rodríguez, M. Ortega, G. y Nava, C. (2009). Competencias efectivas y reacciones de estrés en participantes sanos y con enfermedades crónicas. *Psicología y Salud*, 19, 2, 177-188.

Rodríguez, J. (2001). *Psicología social de la salud*. Madrid: Editorial Síntesis

Rout, U. y Rout, J. (2002). *Stress management for primary health care professionals*. Hingham, MA: Kluver Academic Publishers

Serrano, M. (2003). Suicidio, factores protectores y de riesgo en adolescentes de Mérida. Tesis inédita de maestría no publicada. Mérida, Yucatán (México). Universidad Autónoma de Yucatán

## **MEMORIAS I CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION PSYCHOLOGY INVESTIGATION**

Serrano, M. y Flores, M. (2005). Estrés, respuestas de afrontamiento e ideación suicida en adolescentes. *Psicología y Salud* 15, 2, 221-230

Valdés, M. y Pérez, B. (2004) La idea de suicidarse en estudiantes universitarios. *La Psicología social en México*. Vol. X, 163-168. México: AMEPSO

### **RESEÑA AUTORA**

#### **ZOILA EDITH HERNÁNDEZ ZAMORA**

Profesora de educación básica egresada de la Escuela Normal Veracruzana “Enrique C. Rébsamen”. Licenciada en Psicología, egresada de la Facultad de Psicología de la Universidad Veracruzana. Maestra en Psicoterapia Gestalt egresada del Centro de Estudios e Investigación Gestálticos, A.C. Candidata a Doctora del Doctorado en Educación con Énfasis en Mediación Pedagógica de la Universidad Lasalle de Costa Rica. Actualmente adscrita como Investigadora y Coordinadora de Extensión y Difusión al Instituto de Investigaciones Psicológicas de la Universidad Veracruzana. Miembro del Comité Editorial de la revista *Psicología y Salud*. Docente de la Facultad de Psicología de la misma Universidad, del Centro de Estudios e Investigación Gestálticos y del Centro de Estudios Mexicano de Posgrado. 61 artículos publicados, un capítulo de libro y participación con más de 75 ponencias en congresos nacionales e internacionales.



