

ÍNDICE

<i>Presentación</i>	19
---------------------------	----

UNIDAD DIDÁCTICA I DELIMITACIÓN CONCEPTUAL

<i>Capítulo 1. INTRODUCCIÓN AL ESTUDIO DE LA PERSONALIDAD: UNIDADES DE ANÁLISIS. Ana María Pérez-García y José Bermúdez</i>	25
1. Introducción	27
2. Concepto de personalidad	29
3. La psicología de la personalidad como disciplina	34
4. Modelos teóricos	39
4.1. Modelo Internalista	40
4.1.1. Planteamientos procesuales	41
4.1.2. Planteamientos estructurales	42
4.1.3. Planteamientos biológicos	44
4.2. Modelo Situacionista	45
4.3. Modelo Interaccionista	47
5. Elementos importantes en el estudio de la personalidad	50
5.1. La estructura	50
5.2. El proceso	52
5.3. Los determinantes ambientales y culturales	54
5.4. Los niveles de análisis	55
5.5. Las integraciones recientes	57
6. Estructura del texto	59
7. Resumen	60
8. Referencias	61

Capítulo 2. INVESTIGACIÓN EN PERSONALIDAD: MÉTODO Y ESTRATEGIAS DE ANÁLISIS.	Ana María Pérez-García	69
1. Introducción		71
2. Investigación en Psicología de la Personalidad: Aspectos metodológicos		71
3. Diseños de investigación		75
3.1. Estrategia clínica, correlacional y experimental		75
3.2. Diseños transversales y longitudinales		80
3.3. Estudios nomotéticos e ideográficos		81
4. Fuentes de datos		85
5. Análisis estadísticos		89
5.1. Correlación, análisis factorial y análisis de regresión		90
5.2. Contraste de grupos (pruebas de t y análisis de varianza)		94
5.3. Efectos de moderación y de mediación entre variables		96
5.4. Modelo de ecuaciones estructurales		102
6. Cuestiones éticas		103
7. Resumen y conclusiones		104
8. Referencias		107

Capítulo 3. INFLUENCIAS GENÉTICAS Y CULTURALES EN LA PERSONALIDAD.	Pilar Sanjuán	113
1. Introducción		115
2. Contribuciones genéticas a la personalidad		116
2.1. Algunas nociones básicas de genética		116
2.2. Conceptos básicos de la genética conductual		117
2.3. Similitud genética y fenotípica		118
2.4. Estimaciones de las aportaciones genéticas y ambientales a la personalidad		120
2.5. Limitaciones de los estudios de genética conductual		123
2.5.1. Efectos genéticos aditivos		124
2.5.2. Efectos del ambiente compartido		124
2.5.3. Medida del ambiente		126
2.5.4. Metodología empleada		126
2.6. Interacciones entre genes y ambiente		127
2.6.1. Algunas evidencias sobre la interacción entre genes y ambiente		128
2.7. Algunos hallazgos de la genética molecular		130

3. Influencias culturales en la personalidad	132
3.1. Modelos teóricos en el estudio de la personalidad y la cultura	133
3.2. Personalidad y cultura	134
3.2.1. El Self	134
3.2.2. Motivación	138
3.2.3. Emociones y bienestar	142
3.2.4. Cognición	145
3.2.5. Rasgos	148
3.3. Consideraciones finales	150
4. Resumen	151
5. Referencias	153
 <i>Capítulo 4. ESTABILIDAD DE LA PERSONALIDAD. José Bermúdez</i>	157
1. Introducción	159
2. ¿Es estable la personalidad?	161
2.1. Estrategias de investigación	161
2.2. Evidencia empírica	164
2.2.1. Estabilidad de las diferencias individuales	164
2.2.2. Cambio en los niveles medios de las variables de personalidad	168
3. ¿Cuándo está consolidada la personalidad?	175
3.1. ¿Se alcanza el techo de estabilidad de la personalidad en torno a los 30 años?	176
3.2. ¿Sigue evolucionando la personalidad en la edad adulta?	177
4. Cambio y períodos críticos	179
4.1. Personalidad y cambio contextual	180
4.2. Personalidad y situaciones traumáticas	184
5. Factores moderadores	185
6. Interacción personalidad-ambiente	187
6.1. Personalidad y contexto sociohistórico	188
6.2. Ajuste personalidad-contexto social	190
6.2.1. Cambio social y personalidad	191
6.2.2. La personalidad como agente del cambio	192
6.2.3. Antecedentes personales y consecuencias	195
7. Resumen y conclusiones	197
8. Referencias	198

UNIDAD DIDÁCTICA II DETERMINANTES DINÁMICOS

Capítulo 5. LA MOTIVACIÓN EN EL SISTEMA DE PERSONALIDAD.	
<i>Pilar Sanjuán</i>	203
1. Introducción.....	205
2. Breve historia de las teorías motivacionales.....	205
2.1. Teorías motivacionales del instinto, drive, necesidad o motivo.....	206
2.2. Teorías del incentivo.....	211
3. Teorías motivacionales contemporáneas	212
3.1. Metas	213
3.1.1. Organización del sistema de metas.....	216
3.1.2. Dimensiones de las metas.....	217
3.1.3. Metas y bienestar.....	220
3.1.4. Algunas teorías de metas.....	222
3.2. Teorías implícitas como organizadores de las metas y la conducta.....	225
3.2.1. Teorías implícitas sobre los atributos propios.....	225
3.2.2. Efecto de las teorías implícitas sobre las metas y la conducta	226
3.3. Teoría de la autodeterminación.....	232
3.3.1. Motivación intrínseca y extrínseca.....	232
3.3.2. Necesidades psicológicas básicas.....	234
3.3.3. Proceso de internalización	236
3.3.4. Efectos de la motivación autónoma.....	239
3.3.5. Metas intrínsecas y extrínsecas.....	240
4. Resumen	242
5. Referencias.....	243
 Capítulo 6. AFECTIVIDAD NEGATIVA Y PERSONALIDAD. José Antonio Ruiz..	 249
1. Introducción.....	251
2. Definición, concepto y evaluación de la ansiedad y la depresión.....	253
3. Sesgos cognitivos en la ansiedad y la depresión.....	256
3.1. Propuestas teóricas iniciales: el modelo de esquemas (Beck, 1976) y el modelo de red asociativa (Bower, 1981).....	256
3.2. Nuevas propuestas teóricas para el estudio de los sesgos cognitivos asociados a la ansiedad y la depresión.....	259

3.2.1. El Modelo de Williams, Watts, MacLeod y Mathews (1988, 1997).....	260
3.2.2. El Modelo de Mogg y Bradley (1998).....	263
3.2.3. El Modelo de Mathews y Mackintosh (1998).....	266
3.3. Procedimientos experimentales en el estudio de la atención.....	269
3.4. Procedimientos experimentales en el estudio de la memoria.....	270
3.5. Evidencia experimental.....	271
3.5.1. Ansiedad y sesgos atencionales.....	272
3.5.2. Depresión y sesgos atencionales.....	275
3.5.3. Ansiedad y sesgos de memoria.....	275
3.5.4. Depresión y sesgos de memoria.....	277
3.6. Algunas consideraciones finales en torno a la revisión de la evidencia experimental.....	279
4. Ansiedad, depresión y regulación emocional.....	282
5. Resumen y conclusiones.....	283
6. Referencias.....	286
 <i>Capítulo 7. AFECTIVIDAD POSITIVA Y PERSONALIDAD. José Antonio Ruiz .</i>	291
1. Introducción.....	293
2. Las emociones positivas.....	294
2.1. Introducción.....	294
2.2. La teoría de la ampliación-construcción de las emociones positivas.....	296
3. Los efectos beneficiosos del afecto y las emociones positivas.....	299
4. Bienestar subjetivo.....	305
4.1. Concepto y definición.....	305
4.2. Medidas del bienestar subjetivo.....	307
4.3. Heredabilidad y estabilidad del bienestar subjetivo.....	309
4.4. Estatus económico y bienestar subjetivo.....	310
4.5. Personalidad y bienestar subjetivo.....	313
4.5.1. Extraversión y neuroticismo.....	313
4.5.2. Optimismo.....	315
4.6. Cultura y bienestar subjetivo.....	317
5. Bienestar psicológico.....	319
5.1. La teoría del bienestar psicológico de Ryff.....	320
6. ¿Es posible incrementar de manera sostenible los niveles de felicidad?.....	322
7. Aprender a ser feliz.....	324

8. Resumen y conclusiones	325
9. Referencias	328

Capítulo 8. FACTORES COGNITIVOS Y PERSONALIDAD.

<i>Ana María Pérez-García</i>	335
1. Introducción.....	337
2. Las expectativas: variables previas a la conducta.....	338
2.1. El locus de control.....	339
2.2. La autoeficacia percibida.....	342
2.3. Evidencia conjunta.....	345
3. La atribución: procesos posteriores a la conducta.....	348
3.1. Los modelos teóricos sociales (Heider, Kelley, y Jones y Davis).....	349
3.2. La teoría de Weiner como propuesta integradora	355
3.2.1. Causas y dimensiones atributivas.....	355
3.2.2. Consecuencias cognitivas, emocionales y motivacionales de la atribución.....	357
4. Las reacciones ante la pérdida de control.....	364
4.1. Incremento de acción: la reactancia psicológica.....	364
4.1.1. Parámetros de la reactancia.....	365
4.1.2. Efectos de la reactancia: los intentos de restaurar la libertad.....	367
4.1.3. Evidencia experimental.....	368
4.2. Decremento de acción: la indefensión aprendida.....	376
4.2.1. Reformulación considerando las atribuciones causales.....	377
4.2.2. Evidencia experimental.....	379
4.3. Integración: Modelo bifásico reactancia-indefensión.....	382
5. Resumen y conclusiones	386
6. Referencias	387

UNIDAD DIDÁCTICA III
INTEGRACIÓN DE LA PERSONALIDAD

Capítulo 9. APROXIMACIONES SOCIOCOGNITIVAS AL ESTUDIO DE LA PERSONALIDAD. José Bermúdez.....

<i>José Bermúdez</i>	399
1. Introducción.....	401
2. Conceptualización de la personalidad	404
2.1. Elementos y unidades básicas integrantes de la personalidad ..	405
2.1.1. Capacidad de simbolización	405

2.1.2. Capacidad de anticipación	407
2.1.3. Valores, intereses, metas y proyectos vitales.....	409
2.1.4. Sentimientos, emociones y estados afectivos.....	410
2.1.5. Mecanismos y procesos autorreguladores.....	410
2.2. La personalidad como sistema	411
2.2.1. Unidades globales versus contextuales.....	413
2.2.2. La personalidad como disposición de conducta.....	415
2.2.3. Ejemplos de investigación	416
2.2.3.1. Dinámica relacional entre factores personales y situacionales.....	416
2.2.3.2. Interrelaciones recíprocas entre persona, situa- ción y conducta	417
2.2.3.3. Congruencia personalidad-situación.....	421
3. Explicación de la conducta	423
3.1. Coherencia comportamental	423
3.2. Implicaciones para el conocimiento de la personalidad.....	427
3.3. Implicaciones predictivas y adaptativas	429
3.4. ¿Inconsistencia o facilidad discriminativa?	430
4. ¿Es posible la integración? Perspectivas futuras	434
4.1. El acercamiento tipológico.....	435
4.2. Interacción rasgos-procesos psicológicos	436
5. Resumen y conclusiones	438
6. Referencias.....	440
 <i>Capítulo 10. EL PROCESO ADAPTATIVO. Beatriz Rueda</i>	443
1. Introducción.....	445
2. El concepto de estrés.....	446
2.1. Perspectiva basada en la respuesta.....	447
2.2. Perspectiva basada en el estímulo	448
3. La adaptación al estrés.....	450
3.1. La teoría cognitivo-relacional del estrés	450
3.1.1. La valoración cognitiva.....	452
3.1.1.1. La valoración primaria.....	453
3.1.1.2. La valoración secundaria.....	454
3.1.2. Las estrategias de afrontamiento	455
3.1.2.1. Definición y función del afrontamiento.....	455
3.1.2.2. El afrontamiento como proceso o como estilo..	457

3.2. Afrontamiento y adaptación.....	461
3.2.1. Funciones y consecuencias del afrontamiento	461
3.2.2. La flexibilidad en el afrontamiento.....	465
3.3. Autorregulación, afrontamiento y adaptación.....	469
3.3.1. Los procesos de asimilación y acomodación.....	469
3.3.1.1. La asimilación	470
3.3.1.2. La acomodación	471
3.3.2. El afrontamiento proactivo.....	474
4. Resumen	483
5. Referencias	486
 <i>Capítulo 11. AUTORREGULACIÓN DE LA CONDUCTA. Pilar Sanjuán</i>	493
1. Introducción.....	495
2. Procesos de autorregulación	496
3. Estrategias de autorregulación	499
3.1. Estrategias para demorar la gratificación.....	502
3.2. Estrategia de planificación o implementación.....	505
3.2.1. Procesos subyacentes a la implementación	509
3.2.2. Planificación y flexibilidad.....	510
4. Factores que afectan a la conducta autorreguladora.....	511
4.1. Reducción o agotamiento de la capacidad de autorregulación.....	512
4.2. Mejora de la capacidad de autorregulación	514
4.3. Reposición de la capacidad de autorregulación.....	516
5. Diferencias individuales en la capacidad de autorregulación.....	519
6. Breves notas sobre el sustrato fisiológico de la capacidad de autorregulación.....	522
7. Resumen	523
8. Referencias	524
 <i>Capítulo 12. LA IDENTIDAD PERSONAL. Beatriz Rueda</i>	527
1. Introducción.....	529
2. Autoconcepto.....	530
2.1. La definición del autoconcepto	530
2.2. El contenido del autoconcepto	533
2.2.1. Tipos de contenido.....	533
2.2.2. La propuesta de Markus	535
2.2.2.1. Los esquemas sobre uno mismo.....	535
2.2.2.2. La dimensión temporal del autoconcepto	536

2.3. La estructura del autoconcepto.....	539
2.3.1. La complejidad del autoconcepto: El modelo de Linville.....	540
2.3.1.1. Aspectos generales.....	540
2.3.1.2. El efecto de propagación y su relación con el bienestar psicológico.....	542
2.3.2. La organización evaluativa del autoconcepto: El modelo de Showers.....	545
2.3.2.1. Tipos de organización.....	545
2.3.2.2. Predicciones y evidencia empírica del modelo ..	547
2.3.2.3. Compartimentalización positiva, organización integrada y ajuste psicológico	549
2.4. Motivaciones relacionadas con el autoconcepto	551
2.4.1. La motivación de autoensalzamiento	551
2.4.2. La motivación de consistencia.....	553
3. Autoestima.....	555
3.1. Definición de la autoestima y su relación con el autoconcepto..	555
3.2. Medición de la autoestima.....	557
3.3. Tipos de autoestima	559
3.3.1. Autoestima alta o baja	559
3.3.2. Autoestima segura o frágil.....	562
3.3.2.1. Autoestima auténtica y autoestima contingente.....	563
3.3.2.2. Autoestima genuina y autoestima defensiva.....	566
3.3.2.3. Autoestima implícita y autoestima explícita.....	566
3.3.2.4. Autoestima estable y autoestima inestable.....	568
4. Resumen	571
5. Referencias.....	573

UNIDAD DIDÁCTICA IV APLICACIONES

Capítulo 13. INTRODUCCIÓN A LOS TRASTORNOS DE PERSONALIDAD DESDE LA PSICOLOGÍA DE LA PERSONALIDAD

<i>José Antonio Ruiz.....</i>	585
1. Introducción conceptual al estudio de los trastornos de personalidad.....	587
2. La aproximación categorial al estudio de los trastornos de personalidad.....	591
2.1. El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM)	593

2.2. Hacia el DSM-V	596
2.3. La Clasificación Internacional de las Enfermedades Mentales (CIE) según la Organización Mundial de la Salud.....	598
2.4. Prevalencia y correlatos sociodemográficos de los trastornos de personalidad	601
2.5. Evaluación y tratamiento de los trastornos de personalidad	602
2.6. Limitaciones de la aproximación categorial.....	605
3. La aproximación dimensional al estudio de los trastornos de personalidad	608
3.1. El modelo de los Cinco Grandes Factores	611
3.2. El modelo dimensional de W. J. Livesley	616
4. Los trastornos de identidad.....	620
4.1. Crisis de identidad	621
4.2. Disociación del autoconcepto	623
4.2.1. Disociaciones patológicas.....	624
4.2.2. Disociaciones adaptativas	626
5. Resumen y conclusiones	627
6. Referencias	629
 <i>Capítulo 14. PERSONALIDAD Y ENFERMEDAD. Ana María Pérez-García</i>	 635
1. Introducción.....	637
2. Criterios considerados.....	638
3. Mecanismos explicativos de la asociación entre personalidad y enfermedad.....	640
3.1. Mecanismo directo: la excesiva reactividad fisiológica ante el estrés	641
3.2. Mecanismo indirecto: las conductas de salud.....	643
3.3. Otras explicaciones: la conducta de enfermedad y la predisposición genética	644
4 ¿Relaciones específicas o generales?.....	645
5. Los cinco factores de personalidad y la enfermedad	648
5.1. Neuroticismo	649
5.2. Extraversión, tesón y apertura.....	651
5.3. Afabilidad	652
6. Patrones resultantes de la combinación de distintos rasgos	657
6.1. Patrón de conducta Tipo A.....	657
6.2. Personalidad resistente o <i>hardiness</i>	661

7. Otras características de personalidad relevantes.....	664
7.1. Optimismo.....	664
7.2. Bienestar subjetivo.....	665
8. Moduladores psicosociales: el apoyo social.....	667
8.1. Concepto.....	668
8.2. Efecto sobre la salud.....	671
8.3. Mecanismo explicativo.....	672
8.4. Evidencia.....	675
8.4.1. En relación con la fuente de apoyo.....	675
8.4.2. En relación con la enfermedad (etiología y pronóstico).....	677
8.5. Rasgos de personalidad y apoyo social.....	679
8.6. Consideraciones finales.....	681
9. Resumen y conclusiones.....	682
10. Referencias.....	683

Capítulo 15. **PERSONALIDAD, PROCESOS PSICOSOCIALES Y CONDUCTA**

DE SALUD. José Bermúdez	701
1. Introducción.....	703
2. Aproximación estructural.....	704
2.1. Rasgos de personalidad y conducta de salud.....	705
2.2. Tipología y conducta de salud.....	706
2.3. Potenciales factores mediacionales.....	711
3. Procesos psicosociales y conducta de salud.....	714
3.1. Explicación motivacional.....	714
3.1.1. Modelos teóricos.....	714
3.1.2. Ejemplos de investigación.....	719
3.1.3. ¿Es suficiente estar motivado?.....	722
3.2. Modelos secuenciales.....	724
3.2.1. Análisis secuencial de la conducta.....	725
3.2.2. Procesos psicológicos implicados.....	728
3.2.2.1. Planificación de la conducta (Etapa Intencional).....	729
3.2.2.2. Desarrollo efectivo de la conducta (Etapa Conductual).....	732
3.2.2.3. Ejemplos de investigación.....	733
4. Resumen y conclusiones.....	736
5. Referencias.....	738

1. INTRODUCCIÓN

¿En qué consiste la adaptación psicológica?, ¿qué factores, y de qué tipo, pueden facilitar que este proceso se lleve a cabo, y cuáles otros pueden menoscabarla?, ¿constituye la adaptación psicológica algo puramente mental, conductual, o situacional?, ¿o representa un proceso que se construye y está necesariamente vinculado con las diferentes vivencias que tiene una persona?, ¿es lo mismo el estrés que la adaptación?

Estos son algunos de los interrogantes que nos pueden surgir en torno a la idea de adaptación; proceso éste sobre el cual hemos intentado profundizar en este capítulo.

Es claro que, no sólo a lo largo de nuestra vida, sino en nuestra experiencia cotidiana, nos encontramos con un fluir de acontecimientos, dificultades y pormenores, ante los cuales nos podemos sentir más o menos desbordados, o más o menos desafiados. Nuestra respuesta, en este sentido, dependerá de la relevancia que atribuyamos a esos sucesos en relación con nuestro bienestar, y de la percepción que tengamos acerca de nuestra capacidad y recursos para poder hacerles frente. Es en este tipo de contexto en donde se generan los procesos de estrés.

En términos generales existen dos formas básicas de reaccionar ante el estrés. Una forma se orienta hacia el suceso estresante, con el fin de modificarlo, reducirlo o eliminarlo. La otra se dirige hacia la persona, con el objeto de manejar el malestar emocional que la presencia de dicho suceso le está ocasionando. Si estos dos tipos de actuaciones cumplen adecuadamente su función y generan consecuencias positivas en el individuo, podemos hablar de una respuesta adaptativa.

Sin embargo, como vamos a ver en este capítulo, la adaptación no se relaciona exclusivamente con los procesos de estrés y afrontamiento; sino que también implica otros mecanismos de autorregulación. Así, para que

una persona pueda crear y mantener unas condiciones de vida satisfactorias, es preciso que sea capaz de definir, de una forma realista, los objetivos y proyectos que desea lograr, y que lleve a cabo el esfuerzo y los pasos necesarios para lograrlos. Pero también es preciso que disponga de la habilidad para discriminar cuándo las metas a las que aspira no son alcanzables, siendo, en consecuencia, más beneficioso para ella optar por desvincularse de las mismas.

De este modo la dinámica entre la aproximación e implicación hacia los objetivos deseados, en combinación con el distanciamiento y la desvinculación de aquellos otros que no resultan viables para el individuo, constituye otro elemento clave para poder comprender el fenómeno de la adaptación psicológica.

Finalmente, dentro de este marco de orientación hacia el futuro, vamos a analizar algunas propuestas más recientes, que enfatizan el papel que puede desempeñar la resolución anticipada de posibles amenazas futuras; o los potenciales cambios que se pueden realizar sobre las circunstancias actuales, aunque éstas no comporten ningún grado de amenaza, con el objetivo de facilitar una mayor satisfacción y ajuste personal.

2. EL CONCEPTO DE ESTRÉS

El término estrés es uno de los más utilizados en el lenguaje coloquial. Sin embargo su definición resulta controvertida cuando se intenta realizar dentro del marco científico.

En términos generales, cuando hablamos de estrés, podemos estar refiriéndonos a un estado que denota un cierto malestar interno (p. ej., cuando decimos «estoy estresado» o «tengo estrés»); o a la presencia de inconveniencias y dificultades de diferente tipo (físicas, sociales, psicológicas, ambientales, etc.), que se acompañan de una serie de demandas y obligaciones (p. ej., cuando nos encontramos sobrecargados por las múltiples actividades de nuestra vida cotidiana; cuando tenemos que tomar una decisión difícil, o simplemente cuando nos surge un imprevisto que nos obliga a redefinir nuestros planes).

Si nos atenemos a la dimensión temporal, el estrés puede ser algo puntual, produciéndose durante un período relativamente breve en el tiempo

(p. ej., algunas horas o algunos días). O como un proceso más largo, que se mantiene durante un período de tiempo prolongado, pudiendo convertirse en algo crónico si no se logra resolver adecuadamente.

Por otra parte podemos observar que, ante los acontecimientos estresantes, no todos reaccionamos, ni de un modo similar, ni de una forma totalmente pasiva. Así algunas personas son capaces de restaurar rápidamente su comportamiento habitual, reduciendo el impacto que el suceso estresante puede estar teniendo sobre su funcionamiento y bienestar emocional. Otras, en cambio, reaccionan de una forma más desadaptativa, poniendo en marcha acciones que no resultan efectivas para aminorar o eliminar el efecto del estrés, y mostrando respuestas de intenso enfado, miedo, ansiedad o tristeza.

Históricamente el estudio del estrés se ha desarrollado a través de tres corrientes que lo han abordado desde ópticas diferentes. No obstante, si se consideran en su conjunto, estos tres enfoques ofrecen una visión bastante comprehensiva de lo que es el proceso de adaptación al estrés.

En este primer apartado vamos a exponer las principales ideas de las dos primeras perspectivas: las basadas en la respuesta y en el estímulo, dejando el desarrollo de la tercera, la basada en la valoración cognitiva, para el apartado siguiente.

2.1. Perspectiva basada en la respuesta

Esta orientación se originó dentro del campo de la biología, a partir del trabajo inicial de Cannon (1932), y se desarrolló posteriormente con los estudios de Selye (1956).

Para Selye el foco de interés reside en la respuesta de estrés. El estrés no se identifica, por lo tanto, con la presencia de un estímulo nocivo para el organismo; sino que equivale al conjunto de reacciones corporales que se producen en éste cuando están presentes estímulos ambientales o psicológicos dañinos. A estos estímulos Selye los denominó estresores.

El modelo de Selye es importante por un doble motivo. En primer lugar porque estableció la distinción entre el estresor y la respuesta de estrés. Y en segundo lugar porque propuso el *Síndrome General de Adaptación* (SGA)

para describir el proceso de estrés que se genera en un organismo, como consecuencia del efecto prolongado de un estresor.

El SGA se caracteriza por tres estadios: alarma, resistencia y agotamiento. A lo largo de todos ellos el estrés está presente, pero se manifiesta de diferente modo.

En el estadio de alarma se produce una respuesta generalizada del sistema nervioso autónomo, como reacción al shock inicial que produce el estresor. Esta reacción, que puede durar en torno a unas 24 horas, se caracteriza por una reducción en la actividad del sistema nervioso simpático.

Si el estresor permanece, comienza la fase de «lucha o huida», en la cual se activa el sistema simpático-adrenal. Como consecuencia de ello se liberan corticoides, adrenalina y noradrenalina. Se produce también un incremento en la presión arterial, la frecuencia cardíaca, la coagulación sanguínea, y el aporte de sangre a los distintos órganos, originándose un estado de energía y activación.

La fase de resistencia se produce cuando, ante la persistencia del estresor, se reduce notablemente la respuesta de alarma. En este momento el organismo recurre a mantener su funcionamiento interno por encima del nivel normal, con el fin de poder adaptarse al estresor.

Finalmente, si el organismo no es capaz de recuperar su equilibrio inicial, o la presencia del estresor sigue causando un efecto excesivo, aparece la fase de agotamiento. En ella se produce un incremento en la actividad endocrina, y dado el elevado nivel de corticoides que están en circulación y la disminución que sufren los recursos del organismo, comienza a haber daños en el sistema cardiovascular, en el sistema digestivo y en el inmunológico. Los recursos del organismo empiezan a disminuir y su deterioro se hace cada vez mayor, hasta el punto de que puede enfermar o llegar a morir.

2.2. Perspectiva basada en el estímulo

Esta perspectiva centra su atención en las particularidades y características que posee el estímulo estresante. Se entiende que un acontecimiento estresante, o un estresor, es aquel que impone al individuo unas demandas excesivamente altas o bajas, sean estas de tipo físico, social o psicológico,

sobrecargando sus recursos y generándole una respuesta de estrés. Para que un acontecimiento sea considerado estresante, tiene que tener la capacidad de alterar el equilibrio interno del individuo, y de promover la activación de los mecanismos de adaptación de la persona, con el fin de restablecer los niveles iniciales de ajuste (Pearlin, 1999; Pearlin y Schooler, 1978).

Los sucesos estresantes pueden clasificarse en las siguientes categorías (Wheaton, 1999):

(a) *Contrariedades*: Estos sucesos se refieren a problemas diarios, los cuales son experimentados por la mayoría de las personas con un cierto grado de malestar, frustración o irritación (p. ej., estar en un atasco, olvidarse de algún objeto importante, averiarse algún aparato electrónico, etc.).

(b) *Sucesos vitales*: Estos sucesos son menos frecuentes que los acontecimientos diarios, y poseen un mayor impacto. Su aparición está clara y bien definida en el tiempo; y requieren del individuo un mayor ajuste. Ejemplos de sucesos vitales serían un despido, una quiebra económica, la muerte de un ser querido, etc. La característica que se ha señalado como más relevante de estos sucesos, es el cambio que obliga a la persona a realizar en su funcionamiento normal para poder adaptarse a ellos (Holmes y Rahe, 1967). Por este motivo algunos acontecimientos que, objetivamente, pueden ser considerados como positivos o beneficiosos para la persona (p. ej., casarse, tener un hijo, cambiar de trabajo, etc.), son contemplados, desde este enfoque, como sucesos vitales estresantes, en la medida en que requieren necesariamente un reajuste en la conducta del individuo.

(c) *Acontecimientos crónicos*: Estos estresores suelen surgir de una forma menos definida que los sucesos vitales; presentan un desarrollo más lento, pero continuamente problemático; y, hasta que finalizan, se mantienen a lo largo de un período de tiempo prolongado.

De acuerdo con Wheaton (1997) algunos de los rasgos que pueden presentar los acontecimientos crónicos son:

- La presencia continua de una amenaza (p. ej., en personas infartadas, asumir la posibilidad de que pueden volver a tener otro infarto).
- La incertidumbre (p. ej., en pacientes que están a la espera de ser trasplantados, el tiempo de espera hasta la posible recepción de un órgano resulta altamente incierto).