



**Adaptación y validación de contenido de instrumento para evaluar
percepción de estrés**

**Adaptation and validation of content of instrument to evaluate stress
perception**

**Adaptação e validação de conteúdo de um instrumento para avaliar a
percepção do estresse**

DOI: 10.55905/revconv.18n.3-198

Originals received: 2/17/2025

Acceptance for publication: 3/7/2025

Miguel Angel Soto Cárdenas

Estudiante del Programa de Magíster en Psicología Clínica de Adultos

Institución: Universidad de Chile

Dirección: Santiago – Chile

Correo electrónico: miguel.soto.cardenas.psic@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-3189-7228>

Juan Yáñez Montecinos

Doutor en Psicología

Institución: Facultad de Ciencias Sociales Universidad de Chile

Dirección: Santiago - Chile

Correo electrónico: jyanez@uchile.cl

Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-0700-7210>

Paulo Eduardo Benzoni

Doutor em Psicologia

Institución: Universidade Paulista (UNIP)

Dirección: Ribeirão Preto – São Paulo, Brasil

Correo electrónico: paulo.benzoni@docente.unip.br

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9806-3779>

Elisabeth Wenk Wehmeyer

Magíster en Psicología

Institución: Facultad de Ciencias Sociales Universidad de Chile

Dirección: Santiago - Chile

Correo electrónico: ewenk@uchile.cl

Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-0890-7645>

RESUMEN

El estrés es una preocupación global para los organismos internacionales de salud, dada su relación con diversas enfermedades físicas y psicológicas. Este estudio buscó adaptar y validar de contenido un instrumento para medir la percepción del estrés y de los estresores en adultos,



para ser utilizado con psicoterapeutas chilenos. El instrumento denominado Inventario de Percepción de Estrés y Factores Estresantes de Benzoni – IPEEB, fue desarrollado originalmente en portugués, en Brasil y aborda 8 áreas potencialmente estresantes de la vida. El instrumento traducido al español de Chile fue entregado a 5 jueces, académicos y/o profesionales del área de Ciencias Sociales y salud mental, para que brindaran apoyo con la revisión del instrumento en su adaptación y validación. Para que los jueces pudieran realizar la evaluación, se envió un conjunto de cinco preguntas sobre 1) la redacción original del ítem, 2) si el ítem mide adecuadamente la variable propuesta, 3) si la redacción del ítem era apropiada para el público objetivo del instrumento traducido, 4) si el número de ítems era excesivo, apropiado o insuficiente, y 5) si consideraron que podría haber algún aspecto que no estuviera abordado en el instrumento. Para la puntuación de los jueces se utilizó el criterio del 50% + 1. Los ítems fueron considerados, en su mayoría, representativos de las variables presentadas, lo que indica que la validez de contenido cumple su objetivo, pero algunos ítems requirieron modificaciones en su expresión para evitar ambigüedades y malas interpretaciones. Se sugiere realizar la validación estadística del instrumento.

Palabras clave: estrés, constructivismo cognitivo, salud mental, percepción del estrés, adaptación y validación, medidas psicológicas.

ABSTRACT

Stress is a global concern for international health organizations, given its relationship with various physical and psychological illnesses. This study sought to adapt and validate the content of an instrument to measure the perception of stress and stressors in adults, to be used with Chilean psychotherapists. The instrument called the Benzoni Stress and Stressor Perception Inventory – IPEEB, was originally developed in Portuguese in Brazil and addresses 8 potentially stressful areas of life. The instrument translated into Chilean Spanish was given to 5 judges, academics and/or professionals in the area of social sciences and mental health, to provide support with the review of the instrument in its adaptation and validation. In order for the judges to carry out the evaluation, a set of five questions was sent regarding 1) the original wording of the item, 2) whether the item adequately measures the proposed variable, 3) whether the wording of the item was appropriate for the target audience of the translated instrument, 4) whether the number of items was excessive, appropriate or insufficient and 5) whether they considered that there might be some aspect that was not addressed in the instrument. The criterion of 50% + 1 was used for the judges' scoring. The items were considered, for the most part, representative of the variables presented, which indicates that the content validity fulfills its objective, but some items required modifications to avoid ambiguities and misinterpretations. Statistical validation of the instrument is suggested.

Keywords: stress, cognitive constructivism, mental health, perception of stress, adaptation and validation, psychological measures.

RESUMO

O estresse é uma preocupação global para organizações internacionais de saúde, dada sua relação com diversas doenças físicas e psicológicas. Este estudo buscou adaptar e realizar a validação de conteúdo de um instrumento para medir a percepção de estresse e fatores estressores em adultos, para ser utilizado com psicoterapeutas chilenos. O instrumento denominado Inventário de Percepção de Estresse e Estressores de Benzoni – IPEEB, foi desenvolvido originalmente em



português, no Brasil e aborda 8 áreas da vida potencialmente estressantes. O instrumento traduzido para o espanhol chileno foi entregue a 5 juízes, acadêmicos e/ou profissionais da área de ciências sociais e saúde mental, para que pudessem dar suporte na revisão do instrumento em sua adaptação e validação. Para que os juízes pudessem realizar a avaliação, foi enviado um conjunto de cinco perguntas referentes a 1) a redação original do item, 2) se o item mede adequadamente a variável proposta, 3) se a redação do item era apropriada para o público-alvo do instrumento traduzido, 4) se o número de itens era excessivo, adequado ou insuficiente e 5) se consideravam que poderia haver algum aspecto que não foi abordado no instrumento. Para a pontuação dos juízes, foi utilizado o critério de 50% + 1. Os itens foram considerados, em sua maioria, representativos das variáveis apresentadas, o que indica que a validade de conteúdo cumpre seu objetivo, mas alguns itens necessitaram de modificações para evitar ambiguidades e interpretações errôneas. Sugere-se a validação estatística do instrumento.

Palavras-chave: estresse, construtivismo cognitivo, saúde mental, percepção de estresse, adaptação e validação, medidas psicológicas.

1 INTRODUCCIÓN

Esta investigación se orientó a realizar la validación y adaptación de un instrumento de origen brasileño, un cuestionario para evaluar la percepción de estrés y estresores, desarrollado originalmente para la población general, en profesionales que se dedican a la intervención en salud mental desde distintas orientaciones teóricas, consistente en ítems que describen áreas específicas a evaluar.

Esta investigación está orientada a contribuir y destacar la necesidad de la buena práctica que se debe adquirir al momento de aplicar un determinado instrumento de medición, en este caso, un cuestionario de percepción de estrés y estresores, ya que las pruebas pueden ser utilizadas con escasos mecanismos de control, sin ser validadas correctamente, corriendo el riesgo de no entregar resultados óptimos que sean válidos y confiables, como suele suceder en el caso de las encuestas que se aplican a las personas, en que estos instrumentos son válidos para cierto contexto y lugar, no cumpliendo necesariamente el estándar para otras culturas.

2 MARCO TEÓRICO

Para evitar problemas de medición psicológica, es necesario que el uso de instrumentos de medida, originarios de otras lenguas y culturas, pasen por un riguroso proceso de traducción,



adaptación y validación. En este sentido, Ambuehl e Inauen (2022) proponen que en el proceso se cumplan cuatro pasos, a saber: 1) preguntarse si el concepto psicológico se encuentra en el nuevo contexto; 2) comprobar si la escala de medición y sus elementos se entienden en el nuevo contexto; 3) verificar que el instrumento sea válido y confiable, y 4) verificar cómo funcionan los elementos del instrumento individualmente. Así, este trabajo reporta el proceso relacionado en los pasos 1 y 2, propuesto por Ambuehl e Inauen (2022).

Benzoni (2019), autor del instrumento meta de esta investigación, menciona que el estrés fue conceptualizado inicialmente por Hans Selye en la década de 1950. Para Selye (1950; 1959) el estrés es un patrón de reacción básico ante algún estímulo, refiriéndose a éste como un síndrome general de adaptación, y desde entonces, este fenómeno ha sido ampliamente estudiado. Por tratarse de un mecanismo básico de autoconservación y fundamental para el mantenimiento de la especie humana, Pereira, Cavalcante y Albuquerque (2018) definen el estrés como un conjunto de reacciones inespecíficas que se desencadenan cuando el organismo se ve expuesto a una amenaza para el mantenimiento de su homeostasis, y en esta línea, Benzoni (2023) lo define como una respuesta neuropsicofisiológica, que implica la ruptura de la homeostasis del organismo y surge como resultado de la ocurrencia de eventos externos e internos al individuo, percibidos como amenazantes a su integridad física o psicológica. Complementando y en concordancia con lo anterior, Slavich (2020) menciona que el estrés es una respuesta natural del organismo, cuyo objetivo es proteger de las amenazas internas o externas, que afecten a la integridad física o mental de las personas.

Entre los diversos estudios y modelos relacionados con el estrés, vale la pena mencionar la teoría relacional del estrés, presentada por Lazarus (Lazarus, 2000; Lazarus; Folkman, 1984). Para Lazarus, la sola presencia de un evento estresante no es suficiente para generar una respuesta de estrés; ésta derivará de la evaluación que haga el individuo de la magnitud del evento estresante, involucrándose así procesos perceptivos y evaluativos en la respuesta al estrés. Así, el estado de estrés sólo se establece si el individuo, en el proceso de evaluación de la magnitud del estresor, concluye que las demandas a las que se enfrenta exceden su capacidad de una respuesta adecuada. Mas adelante está el modelo de percepción del estrés propuesto por Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983), modelo que toma en cuenta los procesos de percepción social involucrado en el proceso de evaluación de la magnitud de los factores estresantes.

Benzoni (2019), antes mencionado como autor del instrumento meta de esta



investigación, sustenta el constructo que sirve de base al instrumento que aquí se adaptó y validó, en la concepción de la percepción del estrés, y considera que a la experiencia que provoca estrés se la denomina estresor, entendiéndose como un evento ambiental que perturba el equilibrio del sujeto, provocando un estado de alerta e influyendo en su equilibrio fisiológico. También menciona que el estrés responde a exigencias del entorno hacia una persona, lo cual superaría la capacidad de ésta para poder satisfacerlo y resolverlo adecuadamente (Benzoni, 2019). Siguiendo una perspectiva constructivista cognitiva, se puede considerar que la respuesta de estrés involucra aspectos subjetivos de las personas, como, por ejemplo, las expectativas con relación a los desafíos, y estos últimos activan un sistema en que se inician acciones para regular a las personas y recobrar el equilibrio (Benzoni, 2023).

Es importante señalar que, desde la perspectiva Constructivista Cognitiva, la cual es considerada a la base de la presente investigación, el estrés como experiencia está relacionado con la dinámica de la mismidad e ipseidad, siendo estos elementos que muestran los estados de equilibrios y desequilibrios del sistema, llevando a una fluctuación entre los procesos de mantención y cambios, en que los cambios son gatillados por experiencias desbordantes para el sujeto y que son de difícil incorporación al sistema, siendo elementos que perturban la mismidad, que amenazan el mantenimiento del sistema en respuesta a las presiones del medio, lo cual hace que se produzca una tendencia a la mantención de la coherencia sistémica (Yáñez, 2005).

Para dar contexto epistemológico, el concepto de constructivismo cognitivo viene dado por un momento histórico contemporáneo en que la realidad se da en el lenguaje, con el que la subjetividad del sujeto elabora e interpreta su experiencia, la de su entorno y la del resto de las personas, como una construcción social compartida en la cual se encuentra inmerso (Yáñez, 2005). Cabe mencionar que la realidad de cada sujeto está mediada por la interacción que éste realiza en el medio social, pudiendo realizar cambios en su cotidianidad, creando también nuevos aprendizajes; además, la realidad se construye en la interacción entre el medio y el sujeto, por lo que ambos componentes, el sujeto y realidad, establecen una relación mutua (Yáñez *et al.*, 2001). Complementando lo anterior con respecto al sujeto, es que, desde el punto de vista constructivista, Vergara (2011) menciona a este sujeto como un ser humano que se manifiesta de manera continua y permanente en el tiempo, en el cual su devenir social y relacional se va construyendo en las relaciones con su entorno, en que la creación de su autoconcepto y noción de mundo son esenciales para enfrentar sus experiencias y hacerlas coherentes consigo mismo.



Dentro de este marco, Yáñez (2005) pone de relieve que este sujeto puede acceder a la realidad a través de la experiencia en el mundo, en que la manera de comprender y asimilarla es mediante el lenguaje compartido. En este sentido, Guidano (1987) señala que el mundo de cada sujeto es interpretado y vivido de manera distinta para todos, no sólo en su organización interna, sino que también de acuerdo con la etapa de desarrollo que el sujeto esté viviendo.

Guidano (1987) hace referencia a que, durante el ciclo vital del sujeto, existen perturbaciones que afectan la vida de éste, ya sea desde el ambiente o desde las variaciones internas. Para esto existe una función que permite el equilibrio, la cual se activa cuando sobrepasa la estabilidad del sujeto. Es aquí que el sistema trabaja para ordenar lo que ha sido interferido, intentando la mantención de la coherencia por medio de reestructuraciones para establecer este equilibrio. En concordancia con lo anterior, Guidano (1987) hace mención de que esta forma de resolución no obedece a formas estáticas y/o mecánicas de funcionamiento, sino que esto sucedería en una continuidad y discontinuidad, es decir, lo que ocurra en la vida del sujeto va a obedecer a una deriva vital de experiencias, que involucra la continuidad temporal y la narrativa que tenga de su contexto, reorganizándose constantemente.

Cabe mencionar a su vez lo expuesto por Zagsmutt (2010), quien indica que la narrativa propia del sujeto daría un sentido de continuidad personal, en la cual el sí mismo integra lo desconocido a lo conocido, atendiendo a la particularidad de cada sujeto, existiendo una narrativa particular y propia.

Por su parte, Yáñez *et al.* (2001) señalan que las experiencias de los sujetos constituyen realidades y universos propios, que se crean a lo largo de su vida, en la cual el lenguaje juega un papel importante tanto en lo social como en lo intersubjetivo. Es necesario destacar que también estas experiencias son generadoras de conocimientos, los cuales otorgan el mantenimiento del sistema y, a la vez enfrentan desequilibrios, tendiendo a la reorganización y cambios (Yáñez, 2005). Complementando lo anterior, Vergara (2011) menciona que la experiencia tiene componentes temporales, en las cuales el pasado juega un rol importante, ya que constituyen elementos que aportan a la construcción del sujeto en su identidad, como también sienta las bases para enfrentarse hacia el futuro. Guidano (1987) señala que ante cualquier transformación que afecte la experiencia, sus consecuencias radican en que los cambios serán considerables en la generación de sentido del ser y del mundo.



Dentro de este orden de ideas, Benzoni (2023) menciona que los desequilibrios que percibe el sujeto desde el exterior de su sistema, actúan en el mundo del sujeto, asimilando y reequilibrando las estructuras internas, lo que daría como resultado una necesidad de adaptación. De lo contrario, si las expectativas del sujeto no están en correspondencia con la realidad, emergen emociones desadaptativas que pueden convertirse en síntomas, dificultando la mantención de la coherencia interna. De esta manera, se hace necesario abordar el estrés laboral, ya que este concepto se encuentra relacionado con las experiencias, los aprendizajes, las emociones y las características propias de los sujetos, principalmente en el ámbito laboral.

Según Gunasekra y Pereira (2023), el estrés laboral es una de las áreas de estudios del estrés y Zhang *et al.* (2021) lo definen como el proceso por el cual las experiencias y demandas psicológicas del trabajo producen cambios a corto y largo plazo en la salud mental y la física de los trabajadores.

Karasek (1979), menciona que el estrés laboral proviene de dos factores relacionados con lo psicosocial: el primero es la demanda psicológica que deriva de la carga laboral y, el segundo, proviene del control de las tareas asignadas. En este sentido, hay estudios acerca del estrés laboral desarrollados por este mismo autor, en que se refiere a su modelo demanda-control del estrés laboral. Este modelo considera que los procesos de producción de estrés ocupacional provienen de dos dimensiones psicosociales del espacio ocupacional, a saber: la demanda psicológica derivada del trabajo y el control de las tareas. Dependiendo de la cantidad de demanda de trabajo (carga laboral), del control sobre esta demanda y la organización del trabajo, se establece el grado de estrés laboral y el grado de riesgo que el trabajo genera para la salud. De esta manera, Karasek (1979), señala que las personas interpretan esta carga de estrés, la capacidad de control, el contenido del trabajo y la tensión que se produce, incluyendo las interacciones con el ambiente que esto puede provocar, en que los sujetos evaluarán y procesarán la información y los aspectos situacionales. Olivares (2017) menciona que ésta sería una experiencia subjetiva que agrupa sentimientos y actitudes, teniendo una connotación negativa para las personas, ya que implica alteraciones, problemas y disfunciones psicofisiológicas que afectan a la persona y a la organización. El modelo demanda-control del estrés laboral ha sido el más adoptado alrededor del mundo en estudios sobre estrés laboral (Colin-Chevalier *et al.*, 2022; Fushimi, 2022; Javed, 2021; Rocha *et al.*, 2021; Ricciardelli; Carleton, 2022).



En particular, el estrés laboral entre los psicoterapeutas puede surgir de algunos factores que ya han sido ampliamente estudiados. Entre los estudios en este ámbito destaca el de Collins y Cassill (2022) que ha demostrado que varios factores contribuyen al riesgo de agotamiento de un individuo, incluidas mayores exigencias laborales, características personales que incluyen locus de control externo y baja autoestima, y factores organizacionales, como la ausencia de recursos y la falta de control. También Brillon *et al.* (2023) han demostrado que ser compasivo y empático puede tener un coste, porque cuando los profesionales de la salud mental prestan más atención al bienestar de sus clientes y descuidan el suyo propio, brindar atención de salud mental puede volverse emocionalmente agotador, lo que puede provocar síntomas de angustia psicológica y un menor bienestar.

Es importante mencionar los beneficios teóricos y clínicos que esta investigación pretende entregar, por ejemplo, promover una reflexión ante el cuidado de la labor que realizan los/as profesionales que se desempeñan en salud mental y los factores que les provocan estrés; también aporta al ámbito académico y de investigación, al adaptar y validar un instrumento de medición de estrés, permitiendo entregar datos relevantes para realizar los análisis estadísticos; además, aporta a generar estándares más altos en instrumentos de medición.

Cabe mencionar la importancia que este instrumento tiene para poder evaluar la percepción de estrés en un contexto determinado, dado que la cultura y costumbres son distintas en todos los lugares. A su vez, es relevante cómo los sujetos construyen su realidad, la forma de enfrentar adversidades y desafíos desde las distintas etapas de su desarrollo (Crittenden, 2011), y cómo las interpretan, respetando el contexto cultural e histórico. Mientras tanto, el sujeto asimila nueva información, lo que depende de cambios y la permanente adaptación a las distintas situaciones, lo cual supone un proceso constante de reorganización para lograr mantener su coherencia y continuidad vital (Greenberg *et al.*, 1996).

A lo anterior se puede agregar lo que menciona la OMS - Organización Mundial de la Salud (2022), respecto de la salud mental, que es un estado de bienestar que permitiría hacer frente a los momentos difíciles de la vida, que predispone a desarrollar habilidades, aprender a trabajar adecuadamente y contribuir a la comunidad. En este sentido, la OMS indica que los problemas de salud mental ocurren por diversas circunstancias, cuyo efecto adverso es minar el bienestar emocional y cognitivo, afectando los aspectos relacionales, físicos y laborales, entre otros. Como consecuencia de esto, la capacidad de las personas para trabajar puede verse



afectada, produciéndose una disminución para desempeñarse de manera adecuada y segura.

Por lo tanto, esta investigación busca aportar a la práctica que tiene que ver con la aplicación de instrumentos, poniendo atención a la relevancia de adaptar y validar instrumentos de evaluación, como este cuestionario que percibe estrés y estresores en profesionales que se desempeñan en salud mental. Es necesario reiterar que, en algunos casos, estos instrumentos se ponen a disposición para ser aplicados sin tener la validación adecuada y sin el control necesarios, como se mencionó anteriormente. En estos casos, el instrumento carecería de validez y no sería capaz de discriminar (Carvajal, *et al.*, 2010). Es por esto que este estudio considera la relevancia de revisar y ajustar las especificidades lingüísticas que se dan en los contextos locales en donde se aplican. Entonces, este proceso de investigación da a conocer la necesidad de buscar caminos que entreguen resultados adecuados y lo más precisos posibles, en adaptar este instrumento a los giros lingüísticos locales.

3 OBJETIVO

Este trabajo tuvo como objetivo desarrollar la adaptación y validación de contenido de un instrumento de evaluación de la percepción del estrés y de los estresores, desarrollado originalmente en portugués para el contexto brasileño, para el contexto específico del Castellano. La traducción y adaptación semántica permitirá la etapa de validación y estandarización del mencionado instrumento.

4 MÉTODO

La presente investigación versa sobre un enfoque metodológico de tipo cuantitativo, que implica realizar pruebas empíricas, que sean observables y medibles, a la vez que ésta sea capaz de cuantificar la recopilación y el análisis de los datos.

En el caso de este estudio, y dado que se pretende obtener un instrumento de medición creado en el extranjero que cumpla con todos los requisitos para operar de manera óptima para el contexto chileno, se comenzó con su adaptación a las características lingüísticas que operan en el contexto idiomático local chileno, y luego se procedió a su validación de contenido a través del criterio de jueces expertos, de modo de verificar que cada uno de los reactivos que componen



el instrumento efectivamente midan las variables que se definieron para el mismo. Este método que es apoyado por jueces, mencionado anteriormente, según Pedrosa, Suárez-Álvarez y García-Cueto (2013) se caracteriza por contar con un número de expertos que revisan los ítems y dimensiones de interés para el estudio, en que ellos evalúan conforme a la relevancia y representatividad, emitiendo juicios ante los contenidos que deben ser evaluados.

El criterio para la aprobación de los reactivos es del 50% + 1 de los jueces expertos (Wenk, 2023). Para esto, el procedimiento que se realizó consistió en que fueron contactados mediante correo electrónico 5 académicos y/o profesionales del área de las ciencias sociales y de la salud mental que se desempeñen o se hubieran formado académicamente en la Universidad de Chile, para que apoyaran con la revisión del instrumento en su adaptación y validación. Así, se les envió el material para que realizaran sus observaciones, sugerencias y/o cambios. Es importante dejar constancia que, la cantidad de jueces considerado para el trabajo de validación de contenido es la cantidad más frecuentemente usada en investigaciones con pruebas psicológicas, de acuerdo con Anastasi (2022).

Para que los jueces realizaran la evaluación, además del instrumento traducido al español, se envió un conjunto de cinco preguntas que les permitieran evaluar 1) la redacción original del ítem, 2) si el ítem mide adecuadamente la variable propone, 3) si la redacción del ítem era apropiada para el público objetivo del instrumento traducido, 4) si el número de ítems era excesivo, apropiado o insuficiente y 5) si consideraron que podría haber algún aspecto que no fuera no ha sido cubierto en el instrumento.

En el marco metodológico mencionado anteriormente, se considera para esta investigación contar con la revisión detallada de jueces expertos, siendo esta una etapa relevante para que las variables midan lo que dicen medir y los ítems sean coherentes y justificados al contexto local, para que los/as encuestados/as puedan responder adecuadamente el instrumento. Dado lo anterior, es que la adaptación del cuestionario viene a ser fundamental para contar con un instrumento representativo y que pueda ser utilizado en otras investigaciones. Para esto, se presenta a continuación de lo que trata este cuestionario, su origen y las áreas que evalúa, para posteriormente referirse a los jueces y sus funciones y, continuar con el análisis y validación de contenido realizado al instrumento original, para ser adaptado al contexto local.



4.1 PRESENTACIÓN DEL INSTRUMENTO ORIGINAL

El instrumento llamado “Inventario de Percepción de Estrés y Factores Estresantes de Benzoni IPEEB¹”, desarrollado por el mismo profesor Ps. Prof. Dr. Paulo Eduardo Benzoni, académico de la Universidade Paulista de Brasil y con orientación constructivista cognitiva, fue diseñado con el objetivo de evaluar aspectos relacionados con la percepción del estrés y los estresores a los que está expuesta la persona evaluada, en los siguientes ámbitos: Vida Familiar, Vida Financiera, Relaciones y Carga de Trabajo, Salud, Cogniciones y Conductas Autoestresantes, Condiciones de Relajación y Vida Social.

Para Paulo Benzoni (2019), el constructo en el que se basa el IPEEB es la definición de estrés como una respuesta al hecho de que la percepción de las exigencias del entorno de una persona supera su capacidad para satisfacerlas, y se sabe que esta respuesta varía de un individuo a otro. Este autor tuvo en cuenta lo anterior en el desarrollo del IPEEB, a través de la naturaleza de los ítems incluidos y la escala de respuestas, que incluía la magnitud de los problemas descritos en cada afirmación y la capacidad del encuestado para afrontarlos. Así, el objetivo del cuestionario original es identificar los principales estresores y su impacto en personas sometidas a estrés.

Cabe mencionar que este instrumento fue construido a partir del análisis de 20 entrevistas realizadas a 10 hombres y 10 mujeres adultas con estrés según la Escala de Estrés Percibido de Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983). De este análisis se derivaron un total de 42 afirmaciones, referidas a situaciones estresantes en diferentes ámbitos de la vida (Benzoni 2019). El modelo inicial del IPEEB, sometido a validación estadística en Brasil, consideró seis factores, siendo estos: Vida Familiar, Vida Financiera, Trabajo, Salud, Vida Social y Cómo se evalúa a Si Mismo/a.

Luego del procedimiento de validación estadística, en una muestra de 450 adultos, el análisis factorial arrojó un total de ocho factores, siendo finalmente: estresores financieros, que reúne estresores relacionados con la insuficiencia y/o dificultades en la planificación de los recursos financieros, desde el punto de vista personal o familiar que conducen a la configuración de un escenario estresante (7 ítems originalmente); estresores del entorno laboral y de la carga de trabajo, que reúne los factores estresantes relativos a la calidad de las relaciones

¹ Título original en portugués: Inventário de Percepção de Estresse e Estressores de Benzoni – IPEEB.



interpersonales en el entorno laboral, incluyendo las relaciones con superiores y pares, además de abordar cuestiones relacionadas con el clima laboral, la mala calidad del medio ambiente, lo cual se percibe como aspectos que se configuran como estresores (8 ítems) y también aborda factores estresantes más objetivos, centrados en la demanda laboral percibida, la carga de trabajo, entendiéndose esta última con relación a la cantidad y la organización del trabajo (4 ítems) lo que comprende un total de 12 ítems para la variable; estresores del entorno familiar, que aborda las relaciones de los miembros de la familia y la organización familiar como factor estresante (5 ítems originalmente); estresores del estado de salud reuniendo un conjunto genérico de situaciones relacionadas con la salud física y emocional que se puede caracterizar, dependiendo de cómo el individuo los afronte, como un factor estresante (4 ítems); estresores de las relaciones sociales, que aborda la cantidad y calidad de las relaciones sociales, entendiéndose que son importantes para la calidad de vida de las personas. La ausencia de relaciones sociales o las dificultades con este factor, puede considerarse como un factor estresante (3 ítems originalmente) y los finales, las variables cogniciones y conductas estresantes (7 ítems) y estresores del estado de relajación (4 ítems) que juntos comprenden lo que se puede llamar auto estresores, e involucra los comportamientos, creencias y patrones de pensamientos y manifestaciones desadaptativas. El resultado global, compuesto por la media de los 42 ítems, corresponde al grado de percepción de estrés que presenta el individuo e indica en qué medida éste puede percibirse estresado (Benzoni, 2023).

Originalmente, el instrumento agrupa los ítems en seis temas, al ser presentados a la persona que los responderá, siendo estos: vida familiar, vida financiera, trabajo, salud, vida social y autopercepción. Para cada ítem, la persona debe, considerando su propia experiencia en los últimos seis meses, evaluar y puntuar la afirmación utilizando una escala Likert de 0 a 4, donde: 0 - No está sucediendo; 1 - Me ha pasado, pero lo puedo solucionar fácilmente; 2 - Ha ocurrido, es un poco difícil, pero estoy logrando resolverlo; 3 - Me ha sucedido y es difícil de resolver, y 4 - Me ha sucedido y no soy capaz de resolverlo.

5 RESULTADOS

La utilización de un instrumento de medición psicológica, desarrollado en un contexto cultural y lingüístico diferente al original, exige una serie de acciones que garanticen la seguridad



de la medición propuesta. Así, a partir de las proposiciones de Ambuehl e Inauen (2022), este trabajo llevó a cabo los pasos referentes a preguntarse si el concepto psicológico se encuentra en el nuevo contexto y comprobar si la escala de medición y sus elementos se entienden en el nuevo contexto cultural y lingüístico.

En cuanto a la primera pregunta, entendiéndose que el estrés consiste en un mecanismo básico de autoconservación y fundamental para el mantenimiento de la especie humana (Benzoni, 2023, 2019; Slavich, 2020; Pereira; Cavalcante; Albuquerque, 2018), no hay discusión acerca de esto, porque donde hay personas, hay estrés. Sobre todo, el grupo ocupacional para el que se está adaptando el instrumento, los psicoterapeutas, está constituido por un grupo que tiende a presentar niveles considerables de estrés, como se destaca en la literatura científica (Owen *et al.*, 2021; Van Hoy; Rzeszutek, 2022). Respecto de la segunda pregunta, se realizó un conjunto de actividades para verificar la comprensión del instrumento en el contexto chileno, especialmente entre los psicoterapeutas.

Para atender las propuestas de Ambuehl e Inauen (2022), algunas de las funciones de los jueces expertos comprendieron el revisar cada ítem del instrumento, con el objetivo que se determinara si éstos correspondían a las variables que se tiene por objetivo medir. Para la presentación del instrumento y sus respectivos ítems, dado que la presentación del IPEEB, el instrumento que se adaptó, se realiza en 6 variables y no en los 8 factores diferentes que identificó la validación estadística realizada en Brasil (Benzoni, 2019), se optó por seguir las variables tal como aparecen en el instrumento, una secuencia que seguirá en esta discusión.

Con relación a los cambios en la redacción original, este contaba originalmente con seis variables temáticas, mencionadas anteriormente, y 42 ítems, de los cuales 11 ítems no sufrieron modificaciones, realizándole cambios en la redacción a 31 ítems. Estos cambios fueron realizados para adecuar las formas en que se expresaron originalmente y ajustarlas al contexto idiomático local.

Para la variable Vida Familiar, fueron modificados 3 ítems, con el objetivo de mejorar la redacción, y para que las frases fueran más coherentes al contexto local. Para esta variable no se agregaron más ítems, sino que se la reforzó a partir de una adecuada redacción.

La variable Vida Financiera es una de las variables que experimentó más cambios en la redacción, ya que se ajustaron 6 ítems en la revisión, de un total de 7. Acá los jueces indicaron que los enunciados podían ser más claros y específicos, dando cuenta del contexto financiero.



Por ejemplo, en el ítem número 11 original decía “mi dinero no es suficiente”, cambiándose, dado el criterio de los jueces, por “el dinero con que cuento no es suficiente”, siendo una frase más representativa y clara que se ajusta al contexto en que se aplicará el instrumento. Este cambio permitirá comprender más adecuadamente la pregunta, y si bien es cierto el cambio puede ser considerado sutil, resulta a la vez significativo, evitándose así errores en su interpretación y reflejando de mejor manera las preocupaciones en el ámbito financiero, toda vez que los aspectos relativos a condiciones socioeconómicas de los psicoterapeutas son señalados como factores estresantes (Van Hoy; Rzeszutek, 2022).

Para la variable Trabajo, los jueces realizaron 6 modificaciones, y además se agregó 1 ítem. Acá se buscó que los enunciados logran captar de mejor manera las ideas que los profesionales tienen del trabajo y estrés, especialmente lo relacionado con las exigencias laborales, el ambiente, la presión y la rutina. Entonces los jueces observaron que se podrían aclarar y mejorar las ideas relacionadas al contexto laboral de los/as profesionales, por lo cual se efectuaron estas mejoras en la redacción. Respecto de la incorporación del nuevo ítem, da cuenta de la necesidad de incorporar la noción de la gratificación con relación al esfuerzo puesto en las labores, lo cual es importante, dados los informes de Collins y Cassill (2022) y Brillon *et al.* (2023) sobre la naturaleza del trabajo y el autocuidado de los psicoterapeutas, la audiencia para la cual se está adaptando el instrumento. Con respecto a esto, Van Hoy y Rzeszutek (2022), señalan que las cuestiones relacionadas con los entornos de trabajo y el apoyo profesional entre los psicoterapeutas son potentes estresores y, por lo tanto, esta variable se muestra de destacada importancia.

La variable Salud también experimentó cambios en sus ítems. Acá los jueces realizaron 7 cambios y añadieron 1 ítem. Por ejemplo, se realizó la modificación en el siguiente enunciado del ítem número 28, que decía “mi sueño no es suficiente”, el que fue cambiado por “mis horas de sueño no son suficientes”. Se consideró el cambio en este ítem, ya que se quería aclarar que se refiere a la cantidad de sueño necesario en vez del descanso, que es más amplio. Cambios de esta índole se realizaron a los demás ítems, para dar cuenta de la precisión en los enunciados, respetando la naturaleza viva de una lengua, con sus especificidades culturales, ya que es fundamentalmente importante para que el instrumento comunique efectivamente lo que pretende, respetando así las proposiciones de Ambuehl e Inauen (2022).



Para la variable Vida Social, los jueces sugirieron realizar 3 modificaciones y, además, agregaron 4 ítems, dando cuenta que el cuestionario original no lograba abarcar adecuadamente las variadas dimensiones de la vida social. Es por esto que consideraron agregar estos 4 nuevos ítems para cubrir de mejor manera esta dimensión de la variable, como, por ejemplo, agregar ítems con los siguientes contenidos: contar con personas de confianza; ansiedad al conocer personas nuevas; temor a la exposición y el hacer nuevas amistades. Con relación a los cambios realizados en los ítems, los ajustes fueron propuestos para facilitar la comprensión de los enunciados, los cuales están relacionados con la cercanía afectiva en el plano amistoso, lo cual es apropiado, especialmente si se tiene en cuenta la Teoría de la Seguridad Social de Slavich (2020), que señala la importancia de las relaciones sociales en el constructo del instrumento, el estrés.

En la variable Cómo te Evalúas a Ti Mismo, la cual se refiere y evalúa la percepción de sí mismo/a con relación al estrés, se propuso realizar modificaciones en 6 ítems y agregar 1 a la variable. El foco se centró en modificar los ítems para que se abordaran de una forma clara, cuidando la redacción para que la lectura no entregara otras interpretaciones, como, por ejemplo, en contenidos relacionados con la autopercepción de la ansiedad y enojo, resolución y organización de los problemas. En el ítem adicional, se aborda el tema de la soledad como un factor que provoca estrés, ya que esto se ve a diario en los/as profesionales, dada su área de desempeño, como puntúan Brillón *et al.* (2023).

Toda revisión asegura que los ítems abordan de manera adecuada las áreas que son de importancia, con el fin que el instrumento efectivamente mida lo que dice medir. Los jueces expertos revisaron también que la redacción fuera adecuada y clara, para que fuera fácil de entender para las personas a quien se les aplicará el cuestionario, cómo proponen Galicia Alarcon, Balderrama Trapaga y Edel Navarro (2017). De la misma forma, los jueces estuvieron atentos a la adecuación cultural en función del contexto local, para que los ítems y variables fueran significativos y representativos. En este caso, modificaron, eliminaron o agregaron ítems dada las costumbres locales, teniendo presente la adecuación al contexto.

Con relación a evaluar si el ítem mide adecuadamente la variable, de los 42 ítems, en 35 de ellos, el 100% de los jueces mencionaron que el ítem sí permite medir la variable tal como está definida; en 6 ítems, el 80% de los jueces mencionan que el ítem sí permite medir la variable tal como está definida y; en 1 ítem, el 60% de los jueces mencionan que el ítem sí permite medir



la variable tal como está definida. Por lo tanto, los jueces consideran que la mayoría de los ítems miden la variable de forma adecuada, ya que cumple con la condición del 50% + 1 con relación al juicio y coherencia que aplicaron los jueces (Wenk, 2023).

La observación de los Jueces Expertos para precisar si la redacción estaba adecuada para los sujetos, permitió apreciar que los jueces mostraron que la redacción en general es adecuada: dado esto, es que el 60% de los jueces indican que 35 de los 42 ítems se presentan formulados de manera correcta, por lo tanto, se entiende que estos ítems son claros y se ajustan al lenguaje que es requerido para que los/as profesionales los interpreten. Por otro lado, en 34 ítems de los 42, los jueces hallaron que existió algún problema en la redacción, dando cuenta que podría tratarse de alguna ambigüedad en su composición. Esta cantidad de ítems vino a demostrar que es importante realizar arreglos, para que la comprensión sea adecuada sin generar interpretaciones erróneas en el instrumento.

Cabe mencionar que se presentó una situación particular en el ítem 5, que corresponde a la variable Vida Familiar, en que se produjo un empate, ya que dos jueces (40%) indicaron que la redacción sí es adecuada y otros dos jueces (40%) mencionan que la redacción no es adecuada, habiendo uno de ellos (20%) que se abstuvo de entregar alguna impresión. Esto pone de manifiesto la necesidad de discutir mejor los ajustes e implementar acciones ante estas situaciones.

Se hace necesario señalar que, si bien es cierto que 35 ítems tuvieron una adecuada redacción según los jueces, se debió realizar modificaciones a 34 ítems, como se mencionó anteriormente, obedeciendo a las sugerencias de los jueces en ajustar la redacción para que el enunciado tuviera mejor comprensión por los/as profesionales, en que se aportó con precisión y ajustes, los cuales permiten que se fortalezca la claridad de los enunciados. Estas recomendaciones hechas por los jueces, mejorarían ostensiblemente la calidad del instrumento.

Por ejemplo, en el ítem 17 que pertenece a la variable Trabajo, en que la redacción original dice: “en mi trabajo hay un ambiente competitivo muy malo”, con la intención de mostrar algunas percepciones de índole negativas para referirse a un ambiente laboral competitivo, el 60% de los jueces indica que la redacción del ítem no es la adecuada para los sujetos contemplados, es decir, para los/as profesionales psicoterapeutas, por lo tanto, si se modifica el ítem, proponiendo realizar su sustitución, quedando de la siguiente forma con la nueva redacción: “en mi trabajo hay un ambiente competitivo muy negativo”, lo cual se ajusta mejor al contexto de los evaluados



y mejorando el enunciado, haciéndolo más específico. En el aspecto de ítems que puedan evocar juicio de valor, Pasquali (2001) habla acerca de la importancia de los ítems de un instrumento de medida en Psicología, mencionando la importancia de no tener connotaciones valorativas, lo que puede perjudicar la precisión de éste.

Con respecto a si la cantidad de ítems es excesiva, adecuada o insuficiente, en la variable Vida Familiar se puede mencionar que el 80% de los jueces llegaron al acuerdo que la cantidad de ítems es adecuada para medir la variable, pero hubo un 20% que indicó que los ítems eran excesivos, por lo que se recomendó eliminar uno. Dado esto último, se mencionó que puede haber ítems que estén repitiéndose, y que la variable se mostraría más eficiente al eliminar algún ítem que no logre representar efectivamente esta dimensión.

Los jueces también mencionaron si es que existe algún aspecto de la variable Vida Familiar que no haya sido considerado en los ítems, indicando el 80% de ellos que no hay ningún aspecto faltante. Pero el 20% indicó que, si bien es cierto que el instrumento aborda el estrés en el ámbito familiar, sería importante incluir aspectos relacionados con la soledad, escasa cercanía afectiva, el no tener a alguien con quien compartir algún malestar, emoción o sentimiento desadaptativo. Esto se puede interpretar como una necesidad de abordar aspectos más amplios, como el aislamiento, en que el abordaje de este ámbito podría influir en los resultados, por ejemplo, reducir el estrés y generar bienestar. Esta puntuación de los jueces resulta ser interesante, ya que estudios acerca del estrés señalan situaciones referentes a la soledad como potentes factores estresantes (Hawkey, 2008).

Para la variable Vida Financiera, los jueces en un 60% consideraron que la cantidad de ítems es adecuada para medir la variable y sus aspectos relevantes. Sin embargo, el 40% de los jueces estimó que hay ítems en exceso y que se podría eliminar uno de ellos por superposición de contenido.

Al observar si es que hay algún aspecto de esta variable mencionada anteriormente, que no haya sido considerada en los ítems, el 100% de los jueces indicaron que los ítems son suficientes para captar las principales áreas de la Vida Financiera, señalando que la mayoría de los aspectos relevantes están cubiertos. Por lo tanto, observaron que la variable, al ser propuesta como tal, abarcó los suficientes componentes del área financiera para poder representar a los/as profesionales psicoterapeutas, no requiriendo grandes modificaciones.



Con la variable Trabajo, el 100% de los jueces observaron que la cantidad de ítems utilizada para medir la variable es adecuada, lo que quiere decir que los ítems considerados logran abarcar apropiadamente los aspectos relevantes de esta variable.

Por otro lado, el 20% de los jueces indican que se puede agregar al instrumento algún aspecto relacionado con el reconocimiento, la valoración y el refuerzo positivo en el ámbito laboral, en que el instrumento podría verse beneficiado si esto se incluye, ya que es un factor de alta relevancia para la satisfacción personal en el campo laboral.

En la variable Salud, el 60% de los jueces consideraron que se presentó un exceso de ítems, por lo que sugirieron que se eliminaran a lo menos dos de ellos, siendo el motivo la superposición de contenidos. Por otro lado, el 40% de los jueces consideraron que es adecuada la cantidad de ítems, ya que se abordan aspectos físicos y mentales relacionados con esta variable.

Con relación a si existe algún aspecto de la variable Salud que no haya sido considerado en los ítems propuestos, el 40% de los jueces indicó que falta mencionar aspectos relacionados con la incertidumbre en la salud, por ejemplo, no saber cuál es el tratamiento adecuado ante alguna enfermedad. También fueron mencionados aspectos problemáticos relacionados con el sueño, como insomnio, hipersomnia, además abordar el comportamiento alimentario y tiempo de ocio. Esto indica la necesidad de pesquisar aspectos de la salud de forma integral, abordando temas emocionales y sus repercusiones a nivel general.

La variable Vida Social fue la que más llamó la atención de los jueces, ya que, al ser la variable con menos ítems, significó que recibió mayor cantidad de observaciones. Acá el 100% de los jueces coincidieron que la cantidad de ítems es insuficiente, por lo que sus recomendaciones fueron que se debe agregar a esta variable, por lo menos, entre 2 a 5 ítems. Esto indica que el ámbito social reflejado en el instrumento no abarca debidamente las dinámicas sociales y las repercusiones de éstas en la vida de las personas que serán encuestadas y su bienestar.

Al consultar a los jueces si existe algún aspecto de la variable Vida Social que no haya sido considerado en los ítems, el 80% de ellos señalaron que agregarían aspectos relacionados con lo siguiente: la familia, en el sentido de considerar a la familia extendida; también la vida social, evitación ante los posibles eventos sociales, miedo a ser juzgado/a por otros, temor a hablar en público y exponerse, experimentar ansiedad por ser observado/a, ansiedad social, inseguridad e incapacidad para conocer personas nuevas, como también ansiedad ante relaciones



interpersonales laborales. Esto dio cuenta de la necesidad de incorporar aspectos más completos de la vida social, lo que incluye el desenvolvimiento en contextos variados y sus implicancias en el área emocional. Añadir a los estresores de las relaciones sociales factores relacionados con la familia extensa, está en concordancia con las puntuaciones de Acoba (2024) sobre la importancia del apoyo familiar en la percepción del estrés.

Al abordar la variable *Cómo se Evalúa a Si Mismo/a* por los jueces, se observó que el 100% de ellos indicaron que la cantidad de ítems considerados para medir la variable es adecuada. De la misma manera, el 100% de los jueces coincidieron en que todos los ítems incluyen los aspectos de la variable, no requiriéndose cambios o agregar algún aspecto no considerado.

En la generalidad, las variables se encuentran evaluadas adecuadamente con relación a la cantidad de ítems, sin embargo, en las variables *Salud* y *Vida Social*, se observa que sí se deben agregar aspectos en los ítems para que la variable sea más representativa. Los jueces mencionaron que la variable *Vida Social* requiere de más ítems para abarcar de manera adecuada las distintas áreas de las relaciones sociales y de cómo puede afectar el bienestar. En la variable *Salud*, se observa que los jueces enfatizaron en que se necesitan más ítems abordando la salud emocional.

Cabe mencionar que en las variables *Trabajo* y *Cómo se Evalúa a Si Mismo*, los jueces coincidieron que la cantidad de ítems considerados para medir la variable es adecuada, dando lugar a sugerir que los aspectos fueron consistentes en el cuestionario original.

La redacción ha sido un aspecto fundamental en que los jueces han puesto mayor atención, ya que el proceso da cuenta de la adecuación del cuestionario para ser aplicado a futuro a los/as profesionales psicoterapeutas. Los jueces se fijaron exhaustivamente si los ítems daban cuenta de las variables que se estima medir y, si aparecían redundancias, repeticiones o superposición de contenidos. Dada la revisión del instrumento original, algunos jueces sugirieron que fueran eliminados algunos ítems, para que no existan algunas repeticiones que sean innecesarias, y para llegar a tener mayor precisión en la representación de la variable, principalmente en las dimensiones de *Vida Financiera* y *Salud*.

El 40% de los jueces observaron que en la variable *Vida Financiera* existe superposición de contenido en los ítems que se refieren a cubrir pagos mensuales de cuentas, lo que implica una responsabilidad financiera que puede resultar difícil de cubrir. Lo anterior se observa en el ítem 7, que señala “está muy difícil pagar mis cuentas mensuales” y, el ítem 10 que dice “no



estoy logrando pagar todas mis cuentas”, en que fueron calificadas como ítems similares, dando cuenta que ambos enunciados se enfocan a la dificultad de hacer frente a obligaciones financieras, por lo que se corría el riesgo de que se generen redundancia en la elección de respuesta de los/as encuestados/as. Por esa razón, los jueces sugirieron que uno de estos ítems sea eliminado, para que el instrumento sea claro en sus enunciados.

En la variable Salud, el 20% de los jueces observaron que se debe eliminar algunos ítems que mostraban superposición de contenidos y/o que eran similares. En este caso, el ítem 28 menciona que “mi sueño no es suficiente” y, por otro lado, en el ítem 31 se señala “he tenido problemas con mi sueño, no duermo toda la noche”, en que se pueden considerar como superpuestos en su contenido. Acá ambos ítems evalúan problemas relacionados con el sueño, en que se puede generar la percepción de estar abordando similares aspectos de forma repetida. La sugerencia de los jueces fue eliminar un ítem, dejando uno que represente adecuadamente el problema con el sueño, para evitar redundancia.

También se presentó una situación en que el 20% de los jueces recomendó eliminar un ítem en la variable Salud, en que el número 27 menciona “mi salud me preocupa” y, el ítem 28 dice “mi sueño no es suficiente”. Acá los jueces indican que, si bien es cierto no son similares, ambos se refieren a temas de la salud, pero uno de ellos se enfoca especialmente en el sueño, entonces los jueces consideraron que se puede reducir el contenido de la variable, dado que los ítems que hacen referencia al sueño se pueden centrar en uno o dos enunciados para no repetirse innecesariamente. Cabe mencionar que el ítem 25 que dice “estoy preocupado por mi salud”, es similar al ítem 27, por eso la sugerencia del cambio y/o eliminación de uno de ellos por parte de los jueces.

Por último, en la variable Salud, el 20 % de los jueces mencionó que el ítem 31 que dice “he tenido problemas con mi sueño, no duermo toda la noche”, fue evaluado como un enunciado que mantenía similitudes con el ítem 26 que dice “duermo, pero no puedo descansar” y, con el ítem 28 que dice “mi sueño no es suficiente”. Lo anterior predispone a que se pueda interpretar que la similitud de estos ítems pareciese enfocarse en el mismo problema, que sería la cantidad de sueño/descanso y la calidad del sueño, ya que varios ítems hacían referencia a esta temática en la variable Salud, en que los jueces sugirieron eliminar redundancias y que la variable pueda evaluar otros aspectos.



Cabe destacar que las sugerencias de los jueces, con relación a eliminar o ajustar ciertos enunciados que son similares, dieron cuenta de la búsqueda por mejorar el instrumento al contexto local lingüístico para los evaluados, cumpliendo los planteamientos de Ambuehl e Inauen (2022) y Borsa, Damásio y Bandeira (2012), respecto de la traducción y adaptación de instrumentos de medición psicológica. Con estos ajustes, se intenta que las mejoras en el instrumento permitan medir las variables adecuadamente, que los ítems sean representativos y que la aplicación se interprete de manera correcta.

6 DISCUSIÓN

La noción de estrés y sus distintas evaluaciones e implicancias en la vida de las personas, han sido investigadas desde múltiples perspectivas teóricas, en este caso y para esta investigación, los esfuerzos se orientaron en adaptar y validar un instrumento para evaluar estrés en profesionales de la salud mental en el contexto local, para que este instrumento cuente con la pertinencia cultural y sea útil al momento de evaluar estrés, desde la base teórica del Constructivismo Cognitivo, abordando el estrés como respuesta adaptativa y dinámica, que hace frente al entorno y sus influencias y cómo afecta los procesos internos de los sujetos.

Benzoni (2019) menciona que los estímulos estresores responden a algún evento ambiental que interfiere al sujeto y provoca perturbaciones que predisponen a estar alerta y que estas afectan el equilibrio fisiológico. Lo anterior se complementa con lo que refiere Slavich (2020), quien menciona que el estrés es una manifestación natural del organismo para cuidar y protegerlo ante amenazas que pueden interferir las dimensiones mentales y/o físicas.

Cabe hacer notar que para la epistemología Constructivista Cognitiva, el estrés podría comprenderse como alguna situación o experiencia que involucra la mismidad e ipseidad del sujeto, afectando los estados de equilibrio y desequilibrio de la persona, en que está sujeto a las eventos y estímulos ambientales, las cuales juegan un papel importante en el proceso para adaptarse. Yáñez (2005) menciona que las experiencias abrumantes que tienden a desbordar emocional, mental y físicamente al sujeto, desafían la capacidad para sostener la coherencia, propendiendo a establecer y poner en juego la capacidad de reestructuración. Guidano (1987) por su parte, indica que durante el ciclo vital existen estímulos y perturbaciones internas y externas, en que se activan formas y mecanismos de reorganización para establecer un equilibrio dinámico.



Lo anterior no sería algo estático, sino que obedece a estrategias del sujeto, que transita entre lo continuo y narrativo de su vida (Zagmutt, 2010), entendiéndose que el estrés sería un evento que provoca disrupción y, también entrega la oportunidad para reorganizar la experiencia. Por la relevancia como los sujetos construyen su realidad, enfrentan adversidades y desafíos desde las distintas etapas de su desarrollo (Crittenden, 2011), lo que depende de cómo a través de cambios y de la permanente adaptación a las distintas situaciones (Greenberg *et al.*, 1996), surge la importancia de realizar una correcta adaptación y validación de instrumentos de medición, aportando en la capacidad de discriminar y especificar lo que se requiere medir (Carvajal, *et al.*, 2010).

Para justificar lo anterior, se presenta la hipótesis que menciona que la adaptación y validación del cuestionario de estrés y estresores, permitirá contar con un instrumento que pueda evaluar estas variables en el contexto local chileno, para lo cual surgen las siguientes preguntas: las características idiomáticas del Castellano que se habla en Chile, ¿hacen necesaria una adaptación del cuestionario desde su traducción del portugués?, ¿la validez de contenido del cuestionario dará cuenta de la representatividad de las variables que intenta medir?

Por lo tanto, el trabajo aquí desarrollado, de adaptación lingüística y validación de contenido, presenta resultados sostenidos, sin embargo, como limitación de este trabajo, se puede señalar la necesidad de validar, a través de herramientas estadísticas, especialmente psicométricas, el instrumento para la nueva realidad cultural y lingüística en cuestión.

7 CONCLUSIÓN

Los principales hallazgos de la investigación radican en los siguientes puntos: los ítems fueron considerados en su mayoría como representativos de las variables presentadas, lo cual indica que la validez de contenido cumple con su objetivo. Cabe mencionar que se encontraron algunos ítems que requirieron modificación para evitar ambigüedades e interpretaciones erróneas.

La adaptación del instrumento al contexto local chileno permitió que se incorporen elementos culturales e idiomáticos específicos, fortaleciendo su aplicabilidad, para lo cual se ajustaron elementos en la redacción y redundancias que generaban confusión.

Este instrumento considera múltiples áreas que son generadoras de estrés



(multidimensionalidad del estrés), como son los factores familiares, financieros, laborales, de salud, de la vida social y de la autopercepción personal; esto es relevante para los sujetos que se dedican profesionalmente a abordar aspectos de la salud mental, ya que este cuestionario considera y abarca múltiples áreas que predisponen al estrés, enfocándose en distintos niveles de presión en estas dimensiones vitales.

Es necesario considerar que, si bien los resultados del proceso de validación son auspiciosos, a futuro se deberán llevar a cabo estudios, principalmente estadísticos, que permitan ajustar más detalladamente el instrumento, para entregar resultados aún más confiables y que se puedan desarrollar en distintos contextos y poblaciones, dado que este estudio es un primer alcance y aporte a la línea epistemológica, lo cual servirá para futuras investigaciones y aplicaciones.

Se promueve la generación de estrategias de cuidado, de esta forma fortaleciendo el bienestar de los/as profesionales psicoterapeutas. Este instrumento, al ser adaptado al contexto local chileno, tiende a responder a necesidades específicas de esta población en particular, lo cual no sucede con otros instrumentos que no se someten a este proceso, pasando por alto las particularidades culturales del lugar en que se aplica. Esta investigación contribuye a futuras investigaciones sobre el estrés, abriendo paso a la integración de distintas líneas teóricas, con el objetivo de generar conocimiento para el desarrollo y cuidado de la salud mental, tanto de los/as profesionales como de las comunidades a quienes atienden.



REFERENCIAS

ACOPA, E. Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. **Frontiers in Psychology**, v. 15, 2024. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>

AMBUEHL, B.; INAUEN, J. Contextualized measurement scale adaptation: A 4-step tutorial for health psychology research. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, 2022. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912775>

ANASTASI, A. **Psychological Testing**. 7. ed. New York: Macmillan, 2022.

BENZONI, P. E. Construction and validation of the adult stressors inventory (ASI). **Trends in Psychiatry and Psychotherapy**, v. 41, n. 4, p. 375-386, 2019a. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2018-0079>

BENZONI, P. E. **Controle do estresse em 8 encontros: guia para profissionais com protocolo cognitivo para aplicação**. Novo Hamburgo: Sinopsys Editora, 2023.

BORSA, J. C.; DAMÁSIO, B. F.; BANDEIRA, D. R. Adaptação e validação de instrumentos psicológicos entre culturas: algumas considerações. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, v. 22, n. 53, p. 423-432, set.-dez. 2012. <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2012000300014>

BRILLON, P.; DEWAR, M.; PARADIS, A.; PHILIPPE, F. Associations between self-care practices and psychological adjustment of mental health professionals: a two-wave cross-lagged analysis. **Anxiety, Stress, & Coping**, v. 36, n. 5, p. 603-617, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1080/10615806.2023.2178646>.

CARVAJAL, A.; CENTENO, C.; WATSON, R.; MARTÍNEZ, M.; SANZ RUBIALES, A. ¿Cómo validar un instrumento de medida de la salud? **Anales del Sistema Sanitario de Navarra**, v. 34, n. 1, p. 1-12, jan.-abr. 2011. <https://scielo.isciii.es/pdf/asisna/v34n1/revision1.pdf>

COHEN, S.; KAMARCK, T.; MERMELSTEIN, R. A global measure of perceived stress. **Journal of Health and Social Behavior**, v. 24, n. 4, p. 385-396, 1983.

COLIN-CHEVALIER, R. *et al.* The protective role of job control/autonomy on mental strain of managers: A cross-sectional study among Wittyfit's users. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, 2022. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042153>

COLLINS, M. H.; CASSILL, C. K. Psychological wellness and self-care: an ethical and professional imperative. **Ethics & Behavior**, v. 32, n. 7, p. 634-646, 2021. <https://doi.org/10.1080/10508422.2021.1971526>

CRITTENDEN, P. Moldear la Arcilla. El proceso de construcción del self y su relación con la psicoterapia. **Revista de Psicoterapia**, v. XI, n. 41, 2011. https://www.academia.edu/57546454/Moldear_la_arcilla_El_proceso_de_construcci%C3%B3n_del_self_y_su_relaci%C3%B3n_con_la_psicoterapia



FUSHIMI, M. Association between job stress and psychological distress among hospital physicians in Japan: A comparison between two occupational stress models. **Journal of Occupational Health**, v. 64, n. 1, e12324, 2022. <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12324>

GALICIA ALARCON, L. A.; BALDERRAMA TRAPAGA, J. A.; EDEL NAVARRO, R. Validez de contenido por juicio de expertos: propuesta de una herramienta virtual. **Apertura**, Guadalajara, v. 9, n. 2, p. 42-53, 2017. <https://doi.org/10.32870/ap.v9n2.993>

GREENBERG, L.; RICE, L.; ELLIOTT, R. **Facilitando el cambio emocional: El proceso terapéutico punto por punto**. LTC, 1996.

GUIDANO, V. **Complexity of the self: Un enfoque evolutivo de la psicopatología y de la psicoterapia**. Callao: Sociedad de Terapia Cognitiva Postracionalista, 1987.

GUNASEKRA, K.; PERERA, B. Defining occupational stress: a systematic literature review. **FARU Journal**, v. 10, n. 01, p.104-111, 2023. <https://doi.org/10.4038/faruj.v10i1.194.->

HAWKLEY, L. C. *et al.* From social structural factors to perceptions of relationship quality and loneliness: the Chicago health, aging, and social relations study. **Journal of Gerontology: Psychological Sciences and Social Sciences**, v. 63, p. 375-384, 2008. <https://10.1093/geronb/63.6.s375>

JAVED, U. Job characteristics, family support and wellbeing: Testing an expanded version of the Karasek model. **The Journal of Contemporary Issues in Business and Government**, v. 27, p. 4781-4810, 2021. <https://doi.org/10.47750/cibg.2021.27.02.499>

KARASEK, R. A. Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. **Administrative Science Quarterly**, v. 24, n. 2, p. 285-308, 1979.

LAZARUS, R. S. Toward better research on stress and coping. **American Psychologist**, v. 55, n. 6, p. 665-673, 2000.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress appraisal and coping**. Springer Publishing Company, 1984.

OLIVARES FAUNDEZ, Víctor. Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. **Ciencias del Trabajo**, Santiago, v. 19, n. 58, p. 59-63, abr. 2017. http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492017000100059&lng=es&nrm=iso

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. **Directrices de la OMS sobre salud mental en el trabajo**. 2022 <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363173/9789240058309-spa.pdf>.

OWEN, J. *et al.* Stress and burnout in improving access to psychological therapies (IAPT) trainees: a systematic review. **The Cognitive Behaviour Therapist**, v. 14, 2021. <https://doi.org/10.1017/S1754470X21000179>



PASQUALI, L. **Técnicas de exame psicológico: Vol. I – Fundamentos das técnicas de exame psicológico.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001.

PEDROSA, I.; SUÁREZ-ÁLVAREZ, J.; GARCÍA-CUETO, E. Evidencias sobre la validez de contenido: avances teóricos y métodos para su estimación. **Acción Psicológica**, v. 10, n. 2, p. 3-18, 2014. <https://doi.org/10.5944/ap.10.2.11820>

PEREIRA, H. A.; CAVALCANTE, C. E.; ALBUQUERQUE, R. S. COPING: Um estudo sobre o estresse e suas estratégias de enfrentamento em uma multinacional em João Pessoa/PB. **Qualitas Revista Eletrônica**, v. 19, n. 2, p. 1-18, maio/ago. 2018. <https://doi.org/10.18391/req.v19i2.3034>

RICCIARDELLI, R.; CARLETON, R. N. A qualitative application of the Job Demand-Control-Support (JDCS) to contextualize the occupational stress correctional workers experience. **Journal of Crime and Justice**, v. 45, n. 2, p. 135-151, 2021. <https://doi.org/10.1080/0735648X.2021.1893790>

ROCHA, M; MARIN, M; SEDA, J; BORGATO, M.; LAZARINI. Social, health, and working conditions among hospital workers. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 74, n. 2, p. e20200321, 2021. DOI: 10.1590/0034-7167-2020-0321.

SELYE, H. Stress and the general adaptation syndrome. **British Medical Journal**, v. 4667, p. 1383-1392, 1950. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2038162/pdf/brmedj03603-0003.pdf>

SELYE, H. **Stress: A tensão da vida.** São Paulo: Ibrasa, 1959.

SIEGEL, S.; CASTELLAN, N. **Estadística no paramétrica aplicada a las ciencias de la conducta.** México: Trillas, 1995.

SLAVICH, G. M. Stressnology: The primitive (and problematic) study of life stress exposure and pressing need for better measurement. **Brain, Behavior, and Immunity**, v. 75, p. 3-5, 2019. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2018.08.011>

SLAVICH, G. M. Social safety theory: a biologically based evolutionary perspective on life stress, health, and behavior. **Annual Review of Clinical Psychology**, v. 16, n. 1, p. 265-295, 2020. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045159>

VAN HOY, A.; RZESZUTEK, M. Burnout and psychological wellbeing among psychotherapists: A systematic review. **Frontiers in Psychology**, v. 13, 2022. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.928191>

VERGARA, P. **El sentido y el significado personal en la construcción de la identidad personal.** Tesis de Magíster en Psicología mención Clínica Infante Juvenil, Universidad de Chile, 2011.

WENK, E. **Apuntes para un curso de metodología psicométrica.** Carrera de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Chile, Santiago, 2023.



YÁÑEZ, J. *et al.* Hacia una metateoría constructivista cognitiva de la psicoterapia. **Revista de Psicología de la Universidad de Chile**, v. X, n. 1, p. 97-110, 2001.

YÁÑEZ, J. **Constructivismo cognitivo: bases conceptuales para una psicoterapia breve basada en la evidencia**. Tesis para optar al grado de Doctor en Psicología, Universidad de Chile, 2005.

ZAGMUTT, A. **Vínculos afectivos, mentes conectadas: estilos de personalidad y crisis desde el nacimiento hasta la edad adulta**. Santiago de Chile: Uqbar Editores, 2010.

ZHANG, Y. *et al.* Characteristics of publications on occupational stress: Contributions and trends. **Fronteiras em Saúde Pública**, v. 9, p. 664013, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.664013>