

---

## MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ADOLESCENTES MUJERES

### Ways to face the stress in female adolescents

---

Jenny Quezada Zevallos\*

#### Resumen

*Se informa una Investigación de tipo descriptivo simple, la muestra estuvo conformada por 172 estudiantes mujeres, de edades entre 16 y 18 años, con estudios secundarios completos; procedentes de diferentes distritos de Lima Metropolitana, ingresantes a una universidad particular. El instrumento utilizado fue el COPE de Carver, Ch. & Scheier, M (1989). Se halló que los modos de afrontamiento más usados corresponden a estrategias que enfocan el problema.*

**Palabra clave:** Adolescentes, modos de afrontamiento al estrés.

#### Abstract

*A research of a simple descriptive type is informed. The sample was formed by 172 female students, between 16 and 18 years of age with concluded secondary studies, from different districts of Lima Metropolitana, admitted to a private university. The instrument employed was COPE, by Carver, Ch & Scheier, M (1989). It was found that the most used ways to face stress concern strategies that focus the problem.*

**Key Words:** Adolescents, ways to face stress.

---

\* Docente Facultad de Psicología - Universidad Femenina del Sagrado Corazón. [jquezada@unife.edu.pe](mailto:jquezada@unife.edu.pe)

## INTRODUCCIÓN

El adolescente se ve expuesto cotidianamente a mayores demandas y exigencias tanto por parte de su familia, como de la sociedad; frente a dichas situaciones de estrés la persona realiza un conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales, que son denominados modos de afrontamiento al estrés. En el presente trabajo nuestro interés es determinar los tipos de afrontamiento al estrés más utilizados por las adolescentes.

## AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

Lazarus y Folkman (1986) refieren que el concepto de afrontamiento tradicionalmente se ha hallado relacionado a experimentos con animales y a la teoría psicoanalítica del ego. En el modelo animal el afrontamiento es definido como aquellos actos que controlan las condiciones aversivas del entorno, disminuyendo por tanto, el grado de perturbación psicofisiológica producida por éstas. En el modelo psicoanalítico de la psicología del ego se define el afrontamiento como el conjunto de pensamientos y actos realistas y flexibles que solucionan los problemas y, por tanto reducen el estrés. El enfoque psicoanalítico diferencia entre varios procesos utilizados por el individuo para manipular la relación individuo - entorno; al respecto Menninger, 1963; Haan, 1969, 1977 y Vaillant, 1977, ofrecen una jerarquía en la que el afrontamiento hace referencia a los procesos más organizados o maduros del ego; a continuación vendrían las defensas ( formas neuróticas de adaptación) y por último los procesos de fracaso del ego o niveles regresivos o psicóticos de la conducta.

A partir de la psicología del yo, se realizan otras conceptualizaciones del estilo de afrontamiento; el concepto de patrón A (Friedman y Roseman, 1974), controles cognitivos (Garden, Holzman, Klein, Linton y Spence, 1959).

Lazarus y Folkman (1986) critican el modelo psicoanalítico al considerar que el concepto de afrontamiento debe incluir tanto el éxito como el fracaso, es decir definir el afrontamiento independientemente del resultado. Señalando que las definiciones de afrontamiento deben incluir los esfuerzos necesarios para manejar las demandas estresantes, independientemente del resultado. Esto significa que ninguna estrategia se considera inherentemente mejor que la otra.

“El afrontamiento viene determinado por la evaluación cognitiva. La calidad de una estrategia (su eficacia o idoneidad) viene determinada

solamente por sus efectos en una situación determinada y por sus efectos a largo plazo” (Pág.157).

La propuesta de definición del afrontamiento de Lazarus y Folkman (1986) implica considerarla como un proceso, diferente de la conducta adaptativa automatizada, evitando confundir el afrontamiento con el resultado obtenido. Definiéndola como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Pág. 164).

La evaluación cognitiva es considerada como el proceso que determina las consecuencias que un acontecimiento dado provocará en el individuo. Distinguiendo entre evaluación primaria (perjuicios o beneficios ahora o en el futuro, y de qué forma) y evaluación secundaria (que puede hacerse al respecto).

En la evaluación primaria se distinguen tres clases: irrelevante (cuando el encuentro con el entorno no conlleva implicaciones para el individuo), benigno-positivas (cuando las consecuencias del encuentro se valoran como positivas, es decir, si preservan o logran el bienestar o si parecen ayudar a conseguirlo) y evaluaciones estresantes (aquellas que significan daño, pérdida, amenaza y desafío).

La evaluación secundaria es característica de cada confrontación estresante, al depender los resultados de lo que se haga, de que pueda hacerse algo, y de lo que está en juego. Es un complejo proceso evaluativo de aquellas opciones afrontativas por el que se obtiene la seguridad de que una opción determinada cumplirá con lo que se espera, así como la seguridad de que uno puede aplicar una estrategia particular o un grupo de ellas de forma efectiva.

El grado de estrés y la intensidad y calidad (o contenido) de la respuesta emocional, está determinando por la interacción entre las evaluaciones secundarias de las estrategias de afrontamiento y de las primarias de lo que hay en juego.

Los procesos de evaluación median cognitivamente en las reacciones de estrés y en los procesos de afrontamiento. Cada clase de reacción emocional depende de un determinado proceso cognitivo evaluador.

Los cambios introducidos en la evaluación inicial en base a la nueva información recibida del entorno, y/o en base a la información que se desprende de las propias reacciones de éste, reciben la denominación de reevaluación.

Para Lazarus y Folkman, los factores personales que influyen en la evaluación son: los compromisos, entendido como la expresión de aquello que es importante para el individuo y las creencias, las cuales son configuraciones cognitivas formadas ya sea individualmente o compartidas culturalmente. Ambas influyen en; qué es lo más sobresaliente para conservar el bienestar; de qué modo el individuo entiende la situación poniendo en marcha reacciones emocionales y estrategias de afrontamiento y cuáles serán las bases para evaluar los resultados.

Los factores situacionales que ejercen influencia sobre la evaluación, estarían conformados por las características formales de las situaciones que son especialmente relevantes para los factores personales y por ende a los procesos de evaluación determinantes de amenaza, daño o desafío, y son: la novedad de la situación, la predictibilidad y la incertidumbre, la inminencia, duración, incertidumbre temporal, así como la ambigüedad y la cronología de los acontecimientos estresantes respecto al ciclo vital.

Por lo que los aspectos principales del afrontamiento como proceso son: primero, el que hace referencia a las observaciones y valoraciones relacionadas con lo que el individuo realmente piensa o hace. Segundo, lo que el individuo realmente piensa o hace, es analizado dentro de un contexto específico y Tercero, el proceso de afrontamiento implica un cambio en los pensamientos y actos a medida que la interacción va desarrollándose.

La dinámica que caracteriza el afrontamiento como proceso es consecuencia de las continuas evaluaciones y reevaluaciones de la cambiante relación individuo - entorno, aunque también pueden haber cambios independientes del individuo y de su actividad para afrontarlo.

Lazarus y Folkman (1986) concluyen que no existe un modelo dominante de etapas de afrontamiento y que más importante es la necesidad de información sobre la mayor o menor utilidad de determinados modelos para individuos, tipos de estrés psicológico, momentos y condiciones determinadas.

## ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

El afrontamiento sirve para dos funciones: manipular o alterar el problema con el entorno causante de la perturbación (afrontamiento dirigido al problema), y regular la respuesta emocional que aparece como consecuencia (afrontamiento dirigido a la emoción).

Para Lazarus y Folkman (1986) los modos de afrontamiento son dirigidos a la emoción cuando los procesos cognitivos están encargados de disminuir el grado de trastorno emocional e incluyen estrategias como la evitación, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas y la extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos; o encargados de aumentar el grado de trastorno emocional, ya que algunos sujetos necesitan sentirse verdaderamente mal antes de pasar a sentirse mejor. Otros modos de afrontamiento son dirigidos al problema, algunas son parecidas a las utilizadas para la resolución de éstas (definición del problema, búsqueda de soluciones alternativas, consideración de tales alternativas en base a su costo, beneficio, elección y aplicación) y otras estrategias hacen referencia al interior del sujeto.

Tanto el afrontamiento dirigido al problema como el dirigido a la emoción pueden interferirse o favorecerse mutuamente. A menudo el afrontamiento dirigido a la emoción y el dirigido al problema, coexisten.

Los principales recursos de afrontamiento serían: propiedades del individuo, como la salud y la energía (recursos físicos), las creencias positivas (recursos psicológicos) y las técnicas sociales (aptitudes) y de resolución de problemas; y propiedades del ambiente como recursos sociales y materiales.

Las limitaciones en el uso de los recursos, están dados por los condicionantes personales (como los valores y creencias culturales interiorizadas, que proscriben ciertas formas de conducta, y los déficits psicológicos); los condicionantes ambientales incluyen las demandas que compiten por los mismos recursos y las empresas o instituciones que impiden los esfuerzos de afrontamiento, finalmente señalan los altos grados de amenaza que también pueden evitar que la persona utilice sus recursos de afrontamiento de forma efectiva.

Carver y Scheier (1987) efectuaron diversas investigaciones respecto a la posibilidad de la influencia del optimismo disposicional en los estilos de afrontamiento que utiliza la persona en situaciones que amenazan su salud física. Utili-

zando el Cuestionario Modos de Afrontamiento de Lazarus y Folkman, realizaron un análisis encontrando que las categorías de estilos de afrontamiento centrados en el problema y en la emoción se subdividían en subgrupos diferentes a los que pretende evaluar la prueba, considerando necesario crear una prueba que evalúe por separado una mayor gama de estilos de afrontamiento.

Carver postulaba que el optimismo disposicional se relacionaba con el afrontamiento compuesto por estilos adaptativos centrados en el problema mientras que el pesimismo correlaciona con estilos de afrontamiento poco adaptativos como el desentendimiento mental y la negación.

Carver y Scheier (1994) señalan la diferencia entre afrontamiento y estilos de afrontamiento, planteando que se puede plantear dos aspectos del afrontamiento denominado “afrontamiento situacional” y “afrontamiento disposicional”.

- Afrontamiento situacional, coinciden con Lazarus y Folkman (1985), en que el afrontamiento puede cambiar de un momento a otro a medida que va cambiando sus relación con el entorno.
- Afrontamiento disposicional, las personas desarrollan formas habituales de enfrentar las situaciones estresantes que se le presentan y estas se tornan en estilos que pueden influir en sus reacciones ante situaciones nuevas.

Diversos estilos de afrontamiento podrían influir en la dimensión situacional, siendo la más simple un “efecto principal” o influencia constante.

Carver y Scheier plantean un enfoque donde se toma en cuenta el aspecto disposicional y la situación del afrontamiento relacionándolos entre sí; llegando incluso a plantear que existe una relación consistente entre ambos aspectos pero al mismo tiempo permite discriminarlos como cualitativamente diferentes. (Carver, 1989).

Al investigar sobre el carácter disposicional del afrontamiento los autores plantean 3 interrogantes a responder:

- a) Las personas han preferido ciertas estrategias de afrontamiento usándolas de manera relativamente consistente a lo largo de una gama de situaciones.

- b) Si estas preferencias en el afrontamiento se relacionan de manera sistemática a variables de personalidad.
- c) Si las estrategias de afrontamiento disposicional preferidas ejercen una influencia en las respuestas específicas de afrontamiento

Carver; Mischel y Scheier, M. (1984) elaboran un instrumento tomando como modelo la teoría de Lazarus y Folkman (1981) y un modelo de autorregulación conductual que ellos mismos desarrollan y emplearon en otras investigaciones, además incorporan varias escalas de inventarios preexistentes que han demostrado ser útiles. El instrumento creado recibe el nombre de COPE e incorpora 13 escalas conceptuales diferentes las que a su vez se agrupan en las dos dimensiones propuestas por Lazarus y Folkman (1986).

#### **a) Estrategias que enfocan el problema**

1. Afrontamiento activo: es el proceso de ejecutar acciones directas incrementando los esfuerzos con el fin de apartar o evitar el estresor o en todo caso para aminorar sus efectos. Se lleva a cabo durante la fase de afrontamiento.
2. Planificación: la persona busca pensar como manejarse frente al estresor organizando estrategias de acción, pensando qué pasos tomar y estableciendo cuál será la mejor forma de manejar el problema. Tiene lugar durante la evaluación secundaria.
3. Supresión de actividades competentes: implica dejar de lado otros proyectos o actividades evitando ser distraído por otras cosas e incluso dejarlas pasar si fuera necesario con la finalidad de poder manejar el estrés.
4. Postergación del afrontamiento: consiste en esperar hasta que se presente la oportunidad apropiada para actuar sobre el problema evitando hacer algo prematuramente.
5. Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, en esta estrategia se busca consejo, asistencia o información de parte de los demás con el fin de solucionar el problema.

#### **b) Estrategias que enfocan la emoción**

6. Búsqueda de apoyo social por razones emocionales, es la búsqueda de apoyo moral, simpatía y comprensión de los demás con el fin de aliviar la reacción emocional.
7. Reinterpretación positiva y crecimiento, consiste en evaluar de manera positiva el problema otorgándole connotaciones favorables a la experiencia en sí misma y en otros casos asumiéndola como un aprendizaje para el futuro.
8. Aceptación: esta estrategia engloba dos aspectos durante el proceso de afrontamiento el primero se realiza durante la evaluación primaria cuando la persona acepta que la situación estresante realmente existe y el segundo tiene lugar durante la evaluación secundaria y consiste en aceptar la realidad como un hecho con el que se tendrá que convivir ya que no podrá cambiarse.
9. Negación, consiste en rehusarse a creer que el estresor existe o tratar de actuar pensando como si el estresor no fuera real. Frecuentemente tiene lugar durante la evaluación primaria.
10. Acudir a la religión, es la tendencia a volcarse a la religión en situación de estrés con la intención de reducir la tensión existente.

### **c) Otras estrategias propuestas**

11. Enfocar y liberar emociones, consiste en focalizarse en las consecuencias emocionales desagradables que se experimenta expresando abiertamente estas emociones y sentimientos.
12. Desentendimiento conductual, la persona disminuye los esfuerzos para afrontar al estresor, dándose por vencida sin intentar lograr las metas con las que el estresor está interfiriendo.
13. Desentendimiento mental, implica que la persona permite que una amplia variedad de actividades la distraigan de sus pensamientos sobre la dimensión conductual del problema o sobre la meta con la que el estresor está interfiriendo.

Chang, G. (1997) realizó una investigación descriptiva, realizada con una muestra de 61 personas de ambos sexos, cuyas edades eran de los 18 a los 24 años, estudiantes del segundo ciclo de Psicología de una universidad particular, de con-



dición socioeconómica media. Los instrumentos utilizados fueron dos cuestionarios, uno de los cuales es cuestionario de afrontamiento de Lazarus y Folkman. Se halla que los procedimientos de afrontamiento que se usan en primer lugar son aquellos que se orientan a controlar la emoción, como evitación - escape, búsqueda de apoyo social, autocontrol, distanciamiento, reevaluación positiva y aceptación de la responsabilidad dentro de los más frecuentes.

## **METODOLOGÍA**

Estudio de tipo descriptivo simple, la muestra estuvo conformada por 172 estudiantes mujeres, de edades entre 16 y 18 años, con estudios secundarios completos; procedentes de diferentes distritos de Lima Metropolitana, ingresantes a una universidad privada.

El instrumento utilizado fue el COPE de Carver, Ch. & Scheier, M (1989), utilizándose el baremo COPE para muestra de mujeres de Casuso, L (1996), realizado en Lima con una muestra de 341 mujeres universitarias.

## **RESULTADOS**

Las medidas de tendencia central de la muestra evaluada nos muestran que las adolescentes mujeres, presentan una disposición a utilizar tanto estrategias que enfocan el problema como estrategias que enfocan la atención y otras estrategias propuestas, en un nivel Superior al Promedio; sin embargo la desviación estándar nos señala una amplia dispersión en la muestra.

**Tabla 1: Medidas de tendencia central en una muestra de adolescentes mujeres**

<b>Estrategias que enfocan el problema</b>	<b>Media Aritmética</b>	<b>Nivel</b>	<b>Desviación Estándar</b>
Afrontamiento activo	3.0	Superior al promedio	0.44
Planificación	3.0	Superior al promedio	0.54
Supresión de actividades competentes:	2.3	Superior al promedio	0.44
Postergación del afrontamiento	3.1	Superior al promedio	0.44
Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	3.0	Superior al promedio	0.54
<b>Estrategias que enfocan la emoción</b>			
Búsqueda de apoyo social por razones emocionales	3.0	Superior al promedio	0.60
Reinterpretación positiva y crecimiento	2.7	Superior al promedio	0.44
Aceptación	2.8	Superior al promedio	0.54
Negación	2.2	Superior al promedio	0.44
Acudir a la religión	2.9	Superior al promedio	0.70
<b>Otras estrategias propuestas</b>			
Enfocar y liberar emociones	2.6	Superior al promedio	0.44
Desentendimiento conductual	1.6	Superior al promedio	0.44
Desentendimiento mental	2.4	Superior al promedio	0.44

En el orden de mayor cantidad del uso de procedimientos de afrontamiento a la menor cantidad de los mismos, el primer lugar lo ocupa el de postergación del afrontamiento (126), seguido por búsqueda de apoyo por razones instrumentales (109) y planificación (107); correspondiendo los tres modos de afrontamiento a estrategias que enfocan el problema. Dichos procedimientos son activos y constructivos de cambio para solucionar la situación de estrés. Este hallazgo difiere del informado por Chang, G.(1997), quien halló que estudiantes de psicología optaban más por modos de afrontamiento dirigidos a la emoción. En ambas muestras sin embargo se busca el apoyo de otras personas o en buscar la ayuda profesional.

En el orden del 4to al 6to lugar hallamos los modos de afrontamiento de: evadir el afrontamiento (87), enfocar y liberar emociones (87) y desentendimiento mental (79); dichos modos de afrontamiento implican otro tipo de estrategias que la adolescente se encuentra usando para enfrentar la situación problema.

## CONCLUSIONES

- El grupo estudiado presenta puntajes en los distintos modos de afrontamiento, con una media a un nivel Superior al Promedio.
- En el orden de mayor cantidad del uso de procedimientos de afrontamiento a la menor cantidad de los mismos, el primer lugar lo ocupa el de postergación del afrontamiento, seguido por búsqueda de apoyo por razones instrumentales y planificación, correspondiendo los tres modos de afrontamiento a estrategias que enfocan el problema

## REFERENCIAS

- Carver, Ch. and Scheier, M. (1989) Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol.56 (2) 267-283
- Carver, Ch. and Scheier, M. (1994) Situational coping and coping disposition in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol.66 (1) 184 - 195
- Casuso, L. (1996) *Adaptación de la prueba COPE sobre estilos de afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios de Lima*. Tesis Licenciatura de Psicología. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Chang, G. (1997) Métodos de afrontamiento ante el estrés de un grupo de estudiantes de psicología: Enfoque Cognitivo. *Revista de Psicología Veritas*. Vol3 (3) 11-20
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984) *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

Fecha de recepción: 5 de setiembre, 2006

Fecha de aceptación: 30 de octubre, 2006