



FACULTAD DE HUMANIDADES

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS, UNA REVISIÓN TEÓRICA

Para obtener el grado académico de Bachiller en Psicología

Autora:

Encinas Orbegoso Margarita Janet

Asesor:

Mag. Prada Chapoñan Rony

Línea de investigación:

Psicología y Desarrollo de Habilidades

Pimentel- Perú

2019

AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS: UNA REVISIÓN TEÓRICA

Autor

Margarita Janet Encinas Orbegoso
Universidad Señor de Sipán

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo realizar una revisión teórica sobre el afrontamiento al estrés y variables relacionadas. Para ello se realizó una revisión bibliográfica; escogiéndose revistas científicas, artículos de revisión, estudios psicométricos y tesis de pregrado, maestría y doctorado. Los resultados muestran que el afrontamiento al estrés es el conjunto de manifestaciones que buscan disminuir o desaparecer la perturbación ocasionado por un agente estresor. El constructo planteado por Lazarus y Folkman (1986) es el que posee más respaldo científico y lo aborda de forma integral. Han aparecido a lo largo de los años instrumentos que evalúan el afrontamiento al estrés, pero es el Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE) el más utilizado. Con respecto a su prevalencia, son los estilos enfocados en el problema y las estrategias de afrontamiento activo, planificación, apoyo social y reevaluación positiva las más utilizadas y con mayor eficacia. Por último, algunas estrategias de afrontamiento positivo (cognitivas y afectivas) presenta una relación positiva con satisfacción con la vida, autoestima, funcionalidad familiar, soporte social; a su vez presentan una relación negativa con estrés académico, síndrome de burnout, violencia psicológica. Se concluye que la variable en mención es un concepto que buscar abordar el estrés, con enfoques teóricos múltiples, con instrumentos de evaluación con adecuados índices de validez y confiabilidad; su prevalencia resulta variada y la relación con variables relacionadas al ámbito familiar, personal y social deben ser tomados en cuenta para un correcto diseño de tratamiento especializado en temática del estrés.

Palabras clave: Afrontamiento al estrés, estrés, estrategias y estilos de afrontamiento.

Abstract

The objective of this research was to conduct a theoretical review on coping with stress and related variables. To this end, a bibliographic review was carried out; choosing scientific journals, review articles, psychometric studies and undergraduate, masters and doctoral theses. The results show that coping with stress is the set of manifestations that seek to diminish or disappear the disturbance caused by a stressor. The construct proposed by Lazarus and Folkman (1986) is the one that has the most scientific support and addresses it in an integral way. Over the years, instruments that assess coping with stress have appeared, but the Multidimensional Inventory of Coping Estimation (COPE) is the most widely used. With respect to its prevalence, it is the styles focused on the problem and the strategies of active coping, planning, social support and positive reevaluation that are the most used and most effective. Finally, some positive coping strategies (cognitive and affective) have a positive relationship with life satisfaction, self-esteem, family functionality, social support; they also have a negative relationship with academic stress, burnout syndrome, psychological violence. It's concluded that the variable in question is a concept that seeks to reduce the stress, with multiple theoretical approaches, with evaluation instruments with adequate validity and reliability indexes. Its prevalence is varied and the relationship with variables related to the family, personal and social environment must be taken into account for a correct design of specialized treatment in the subject of stress.

Key words: Coping with stress, stress, strategies and coping styles.

INDICE

RESUMEN	2
ABSTRACT	2
INDICE.....	3
I.INTRODUCCIÓN.....	4
II. MATERIAL Y MÉTODOS.....	5
III. RESULTADOS	5
IV. DISCUSIÓN.....	13
V. CONCLUSIONES	15
VI. REFERENCIAS	16

I.INTRODUCCIÓN

En los últimos años, han aparecido enfermedades profesionales que resultan una verdadera epidemia del siglo XXI; donde el estrés ocupa un lugar predominante, debido a la escasa capacidad de regular adecuadamente el desequilibrio emocional ocasionado por eventos negativos (Pujadas, 2015). Y es que el constructo en mención, ha generado el interés de diversos investigadores por el impacto negativo que tiene en el ser humano a pesar de sus contextos: raza, estrato social, ocupación profesional, edad o género (Hobfoll, 1989). Cuando la persona intenta dominar el evento desfavorable, no siempre se consigue dicho objetivo; esto da lugar a una perturbación en el funcionamiento interno de la persona que puede traer como consecuencia dolor emocional, enfermedad o la muerte (Cassaretto, Chau, Oblitas y Valdez, 2003). El equilibrio y bienestar de una persona resulta no de la ausencia de estímulos estresores en su vida, sino de las estrategias positivas que posee para afrontarlas, en ello radica la importancia del afrontamiento al estrés. (Lazarus, 2006).

Desde un enfoque bibliométrico y específicamente, de análisis teórico; resultan insuficientes los trabajos que aborden el afrontamiento al estrés. En Latinoamérica no existen muchas publicaciones sobre el constructo (Folkman y Moskowitz, 2004). Por ello, el presente trabajo representa un aporte necesario; debido a la necesidad de abordar y analizar teóricamente el constructo, con la posibilidad de utilizar los resultados como un respaldo sólido para el diseño de intervenciones destinadas a ayudar a las personas a abordar de manera más eficaz situaciones de estrés.

Desde hace más de tres décadas, el apoyo social ha sido señalada como variable asociada al afrontamiento al estrés (Kessler y McLeod, 1985). El soporte social es un amortiguador de situaciones negativas, debido a que la valoración del confort emocional ofrecido por terceros, así como su asistencia práctica, ayuda a reducir el efecto perjudicial que otorga una circunstancia estresante (Lepose, Erans y Schneider, 1991; Fernández, 2011). De igual manera, la edad, el género y el impacto del desarrollo ha sido asociado con la manifestación específica de algunas estrategias de afrontamiento al momento de intentar disminuir una perturbación emocional y dar solución a un problema (Frydenberg y Lewis, 1993, 1997, 1999). La salud y la alta autoestima guardan también una relación positiva con el constructo, siendo esta última un recurso amortiguador de las consecuencias perjudiciales del estrés en una persona (Fantin, Florentino y Correche, 2005).

Mikulic y Crespi (2008) incide en la importancia del afrontamiento al estrés debido al rol valioso que posee para manejar situaciones negativas que afectan la salud y la calidad de vida de las personas. Por ello, el afrontamiento resulta ser una herramienta fundamental para reconocer los elementos involucrados en la interacción entre situaciones estresantes y algunos síntomas de enfermedades psicosomáticas y mentales en general (Kobasa, Maddi y Kahn, 1982). Por tanto, un área trascendental en la salud mental resulta precisamente, un abordaje de enfoque teórico sobre los estilos y estrategias de afrontamiento ante contextos de estrés interpersonal, debido a que, tal como sostiene Felipe y León (2010), está involucrada en el proceso de adaptación eficaz al medio, y al tener un adecuado respaldo teórico, pueden diseñarse intervenciones terapéuticas basadas en el modelo del constructo.

Dada la relevancia del constructo de interés y las incipientes investigaciones que respaldan su importancia, es que se presenta esta revisión con el objetivo de analizar desde un recorrido teórico, el afrontamiento al estrés, revisando e identificando patrones de concordancia y desacuerdo entre autores expertos en el tema; para ofrecer de forma sistematizada, un estudio profundo que da lugar a resultados categorizados y sistematizados sobre la variable en mención.

II. MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño

El presente estudio corresponde a una investigación teórica (Ato, López y Benavente, 2013); enfocada en desglosar de forma analítica las categorías propuestas del constructo, a través de una revisión conceptual profunda y exhaustiva.

Procedimiento

Durante el año 2018 y el mes de enero del 2019, se procedió a realizar una búsqueda de artículos científicos producto de los descriptores: afrontamiento al estrés, estrés, estrategias de afrontamiento y estilos de afrontamiento (Google Académico, Redalyc, Scielo, PubMed, y Dialnet), en idioma español e inglés, complementándose dicha revisión con reportes de investigación, tesis, estudios psicométricos sobre el constructo en mención, entre otros. Luego, se procedió a realizar una lectura profunda de los datos, continuamente se desarrolló un análisis y sistematización para elaborar categorías, finalmente dichos resultados se discutieron a nivel científico con los hallazgos de otros autores, según los parecidos o diferencias encontrados. Se identificaron y desarrollaron cinco subtemas para el análisis: definiciones, teorías, instrumentos de evaluación, investigaciones sobre prevalencia e investigaciones con otras variables.

III. RESULTADOS

Una revisión de la literatura sobre el afrontamiento al estrés demuestra que, a lo largo de la historia, se ha ofrecido distintos conceptos sobre el afrontamiento al estrés, según el modelo teórico en el que se basaba cada autor. En la **Tabla 1** se dan a conocer algunas de las definiciones más reconocidas, distribuidas según su aparición cronológica. Como puede observarse, tres elementos coinciden en la mayoría de definiciones planteadas:

- a) Su carácter intencional de abordar y sobrellevar el estrés padecido por el individuo.
- b) La implicancia de los elementos cognitivos y conductuales en el proceso.
- c) Su variedad flexible y adaptativa que se expresa en función a las circunstancias externas e internas.

Tabla 1
Definiciones de afrontamiento al estrés

Autor (es)	Año	Definición
Lazarus y Folkman	1986	Esfuerzos cognitivos y comportamentales constantemente cambiantes, para manejar las demandas específicas externas o internas que desbordan los recursos del individuo.
Sadin	1995	Esfuerzos conductuales y cognitivos que utiliza una persona para poner fin a una situación de estrés.
Costa, Somerfield y McCrae	1996	Un intento de adaptación producida por el individuo que está afrontando circunstancias abrumadoras.
Fernández - Abascal	1997	Predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones problemáticas.
Barra	2003	Proceso que actúa como regulador del malestar emocional.
Castaño y León	2010	Un proceso, en el cual los pensamientos, sentimientos y conductas del individuo repercuten en su interacción con una situación de estrés.

El afrontamiento al estrés ha sido abordado desde múltiples enfoques teóricos, en la Tabla 2 se presentan las diferentes teorías que ayudan a entender el constructo, la primera en aparecer fue la de Pearling y Schooler (1978), quienes, partiendo de un enfoque psicoanalista, desarrollaron la variable de afrontamiento al estrés como una respuesta del “yo” para enfrentar los problemas del medio, a través de los populares mecanismos de defensa y algunos mecanismos primitivos.

Años más tarde, Carver y Scheier (1981), partiendo del Modelo de autorregulación del estrés; proponen que el afrontamiento a dicho estrés es producto de los mecanismos innatos o adquiridos que presenta la persona, y la autorregulación interna para enfrentar esta perturbación emocional. A pesar de los dos modelos teóricos planteados anteriormente, el más completo y el que posee más respaldo a nivel científico es el propuesto por Lazarus y Folkman (1986) quienes postulan que el estrés depende de la valoración que el sujeto desarrolla con respecto a sus propios recursos; así como a las demandas que ofrece el entorno problemático, ya sea esta valoración objetiva o distorsionada. De ello depende el afrontamiento que una persona establezca para disminuir el estrés, de la interacción entre el sujeto y el medio. Al pasar de los años, los mismos autores modifican y maduran su postulado inicial y amplían la variable en mención clasificándola según su finalidad, además de proponer distintas estrategias de afrontamiento, y las causas de la predominancia de ellas en los seres humanos, tanto personales, familiares como sociales.

Por último, uno de los representantes del afrontamiento al estrés más conocidos es Moos, quien en 1955 propone el modelo transaccional del estrés, donde asume al afrontamiento al estrés como una respuesta

constante, entre el contexto negativo y los recursos de la persona, que están en constante intercambio y cuya finalidad de consolidar el equilibrio emocional dependerá de esta transacción.

Tabla 2

Teorías del afrontamiento al estrés

Autor (es)	Año	Teoría	Descripción
Pearling y Schooler	1978	Teoría del ego según el psicoanálisis	El individuo maneja su relación con el entorno para solucionar problemas y reducir el estrés; este es considerado el proceso más organizado y maduro del yo, en él se incluyen mecanismos primitivos así como mecanismos de defensa.
Carver y Scheier	1981	Modelo de autorregulación	El afrontamiento resulta de los mecanismos internos, ya sean innatos o adquiridos, y de la regulación interna que posea para controlar el estrés.
Lazarus y Folkman	1986	Teoría del estrés	Ante una situación estresante, el ser humano en primer lugar reconoce al estímulo estresor, y luego evalúa sus recursos tanto propios como los del entorno y los utiliza cognitiva y conductualmente para lograr el retorno del equilibrio.
Moos	1995	Modelo transaccional	Ante una situación estresante, existe un repertorio de factores personales (crisis, valoración de los propios recursos de afrontamiento), como contextuales (ambiente) que producirá una respuesta para abordarla, con la finalidad de alcanzar o recuperar el bienestar perdido.

A través del tiempo, diversos autores han creado instrumentos para evaluar el afrontamiento al estrés; usualmente centrado en evaluar específicamente estrategias o estilos de afrontamiento; sean estas eficaces o ineficaces; en la **Tabla 3**, se clasifican cronológicamente instrumentos con adecuadas propiedades psicométricas. Son Folkman y Lazarus, creadores del modelo teórico de afrontamiento al estrés con mayor respaldo; quienes proponen el Inventario WOC (Ways of Coping Inventory), quienes afirman que el afrontamiento al estrés posee dos dimensiones; las estrategias centradas en el problema, que buscan dar fin al problema asociado al agente o situación estresor; y las estrategias centradas en la emoción, que buscan disminuir o erradicar ese malestar emocional producido por la situación estresante.

Carver, Scheier y Wintraub proponen el Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE), uno de los instrumentos más destacados a nivel mundial, con múltiples traducciones y adaptaciones en idioma inglés y español, amplían el concepto de Lazarus y Folkman y adicionan “otros tipos de afrontamiento” a las dimensiones de afrontamiento al estrés, debido a que existían estilos que no guardaban coherencia ni pertenecían a las dimensiones de afrontamiento enfocado en el problema y afrontamiento enfocado en la emoción.

Para evaluar específicamente las estrategias de afrontamiento, Tobin et al. (1989) propone el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) que identifica los niveles de utilización de estrategias de afrontamiento, permitiendo establecer cuáles son las más y menos usadas por las personas. Moos, otro investigador sobre el constructo de interés, propone el Inventario de Respuestas de Afrontamiento (CRIA), que identifica como es la respuesta ante un momento de estrés, pudiendo la persona analizar lógicamente, revalorizar la situación de forma positiva, buscar orientación y apoyo, buscar resolver directamente el problema, evitar pensar en el problema, acepta y resignarse ante el agente estresor, buscar gratificaciones que disminuyan la perturbación emocional, buscar otras alternativas, o descargar las emociones negativas mediante múltiples modalidades.

El instrumento dirigido específicamente para una población adolescente, es el creado por Frydenberg y Lewis, la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS), que evalúa las estrategias utilizadas por los adolescentes para abordar el estrés, cuyas dimensiones guardan coincidencias con el propuesto por Sandín y Chorot (2003), llamado Cuestionario del Afrontamiento del Estrés, que evalúa los estilos de afrontamiento ante una situación de estrés.

Por último, para una población de pacientes que han sido diagnosticados de cáncer, existe un instrumento construido únicamente para evaluar la capacidad de afrontamiento ante tan lamentable noticia; el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés para pacientes, creado por González en el 2004; el autor propone las dimensiones: Enfrentamiento y Lucha Activa, Autocontrol y de Control Emocional, Búsqueda de Apoyo Social, Ansiedad y Preocupación Ansiosa, Huida y Distanciamiento, Negación.

Tabla 3
Instrumentos de evaluación

Autor (es)	Año	Instrumento	Dimensiones	Objetivo de medición
Folkman y Lazarus	1980	Inventario WOC (Ways of Coping Inventory)	Estrategias centradas en el problema y las estrategias centradas en la emoción	Evaluar los recursos o esfuerzos cognitivos y comportamentales para enfrentar una situación de estrés
Carver, Scheier, y Weintraub	1989	Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE)	Afrontamiento enfocado en el problema Afrontamiento enfocado en la emoción Otros tipos de afrontamiento	Evaluar las diferentes maneras en que las personas responden al estrés

Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal	1989	Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI)	Resolución de problemas, expresión de pensamiento desiderativo, reestructuración de problemas y retirada social autocrítica, emocional, apoyo social, cognitiva,	Evaluar las estrategias utilizadas para abordar una perturbación emocional o problema asociado a un agente estresor
Moos	1993	Inventario de Respuestas de Afrontamiento (CRI-A)	Análisis Lógico Revalorización Positiva Búsqueda de Orientación y Apoyo Resolución de Problemas Evitación Cognitiva Aceptación/Resignación Búsqueda de Gratificaciones Alternativas Descarga Emocional	Evaluar las respuestas de afrontamiento ante un momento de estrés.
Frydenberg y Lewis	1997	Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS)	Buscar apoyo social Concentrarse en resolver el problema (Rp) Esforzarse y tener éxito. Preocuparse Invertir en amigos íntimos Buscar pertenencia Hacerse ilusiones Falta de afrontamiento Reducción de la tensión Acción social Ignorar el problema Autoinculparse Reservarlo para sí Buscar apoyo espiritual Fijarse en lo positivo Buscar ayuda profesional Buscar diversiones relajantes Distracción física	Evaluar las estrategias utilizadas para manejar una situación de estrés
Sandín y Chorot	2003	Cuestionario del afrontamiento del estrés (CAE)	Búsqueda de apoyo social Expresión emocional abierta Religión	Evaluar los estilos de afrontamiento ante una situación de estrés

			Focalizado en la solución del problema	
			Evitación	
			Autofocalización negativa	
			Reevaluación positiva	
			Enfrentamiento y Lucha Activa	
			Autocontrol y de Control Emocional	
González	2004	Cuestionario de Afrontamiento al Estrés para Pacientes Oncológicos (CAEPO)	Búsqueda de Apoyo Social Ansiedad y Preocupación Ansiosa	Evaluar la capacidad de afrontamiento ante un diagnóstico de cáncer
			Huida y Distanciamiento	
			Negación	

A nivel internacional, las investigaciones sobre el afrontamiento al estrés se han enfocado en identificar cuáles son las estrategias más utilizadas en distintos contextos y poblaciones, tal como se muestra en la **Tabla 4**. En España, en una población de estudiantes universitarios, resaltó el apoyo social y la resolución de problemas como las más utilizadas y eficaces en su contexto. En una realidad también educativa, pero desde un rol diferente, en México, los profesores ante una situación de bullying también utilizan recursos asociados al afrontamiento enfocado en el problema, el apoyo social y adicional el autocontrol como estrategias que consiguen logros positivos para abordar la situación de estrés.

A nivel nacional, en una población de adultos mayores, se halló que las estrategias más utilizadas eran preocuparse, buscar apoyo espiritual, realizar autocrítica, apoyo social y planificación; es decir, las asociadas a la dimensión cognitiva y afectiva. Por su parte, en una población de cuidadoras de pacientes en hemodiálisis, utilizaban estrategias de focalización en la solución del problema y reevaluación, para afrontar eficazmente el contexto de perturbación emocional que podría generarse por la naturaleza de su trabajo.

En estudiantes universitarios de estomatología de Cajamarca, la planificación y afrontamiento activo, concentración de esfuerzos y aceptación de la realidad son las estrategias más utilizadas por los estudiantes que están en internado, mientras que los estudiantes de pregrado donde aún no han hecho practicas utilizan con mayor frecuencia la estrategia de no tomar en serio el problema y buscar apoyo social.

Tabla 4
Investigaciones sobre prevalencia

Autor (es)	Año	Tema de investigación	Resultados
Castaño y León del Barco	2010	Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios	El apoyo social y la resolución de problemas son las estrategias más utilizadas, mientras la retirada social y de la evitación de problemas fueron las menos utilizadas.
Elizalde	2010	Estrategias de afrontamiento del bullying, en profesorado mexicano	El afrontamiento dirigido al problema, apoyo social, revaloración positiva y autocontrol, son las estrategias más utilizadas para enfrentar el bullying; mientras que las menos utilizadas son la evitación, distanciamiento y aceptar responsabilidad.
Acosta	2011	Estrategias de afrontamiento que utilizan los adultos mayores de la Asociación Los Auquis de Ollantay	La mayoría de adultos mayores presentan más estrategias asociadas a la dimensión cognitiva, seguida por la dimensión afectiva y por último la dimensión conductual. Las estrategias que predominan son preocuparse, buscar apoyo espiritual, realizar autocrítica, apoyo social y planificación.
Martínez, Grau y Rodríguez	2017	Estrategias de afrontamiento al estrés en cuidadores de pacientes en hemodiálisis	Las cuidadoras utilizan con mayor frecuencia las estrategias de focalización en la solución del problema y la reevaluación positiva.
Marrerros	2017	Afrontamiento al estrés en los estudiantes de estomatología de los niveles preclínica y clínica de la universidad Privada Antenor Orrego	Mientras mayor sea el nivel de estudios y la experiencia, los estudiantes presentan estrategias más adecuadas como la planificación y afrontamiento activo, concentración de esfuerzos y aceptación de la realidad, mientras que los estudiantes presenten un nivel de estudios más bajo, tienden a desahogarse de emociones negativas ,

A partir de diferentes investigaciones correlaciones, el afrontamiento al estrés se ha visto relacionado con múltiples variables, tal como se observa en la Tabla 5. Teque (2017) halló una relación positiva y significativa entre la funcionalidad familiar y diversas estrategias de afrontamiento al estrés. Vintimilla (2017), halla que existe una relación positiva entre algunas estrategias del afrontamiento improductivo y la violencia psicológica; así como una relación negativa con algunas estrategias del afrontamiento enfocado en el problema. El estrés académico también se ha visto relacionado con el afrontamiento al estrés, González, en su investigación, afirma que los estilos de afrontamiento más relacionados con el estrés académico son el afrontamiento centrado en los demás y el improductivo; así como las estrategias en específico, pasar tiempo con amigos íntimos y preocuparse.

También se halló que el síndrome de Burnout está asociado al afrontamiento al estrés; Iquira y Barrera (2017) encontraron en su investigación que mientras más un trabajador utilice estrategias centradas en resolver el problema, menor serán los niveles que sufrirán de Burnout. Con respecto al autoestima, Soriano y Vásquez (2017) descubrieron en su investigación que las personas que utilizan un afrontamiento centrado en el problema y la emoción, presentan una autoestima más alto; mientras que los que utilizan un afrontamiento por evitación, tienden a presentar una autoestima bajo.

Finalmente, con soporte social, Gómez y Melendez (2017), concluyeron en su investigación que las personas que poseen un mayor soporte social, tienen a utilizar con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento de análisis de emociones y aceptación de la situación.

Tabla 5
Investigaciones en relación con otras variables

Autor (es)	Año	Variables	Resultados
Teque	2017	Funcionalidad Familiar	Existe relación positiva entre funcionalidad familiar y: afrontamiento activo, planificación, búsqueda de apoyo emocional, búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, reinterpretación positiva y crecimiento, y acudir a la religión.
Vintimilla	2017	Violencia psicológica	Existe relación entre la violencia psicológica y el afrontamiento del estrés.
González	2017	Estrés académico	Existe relación positiva entre el estrés académico los estilos de afrontamiento “centrado en los demás” e “improductivo”. Las estrategias de afrontamiento más asociadas al estrés académico son la distracción física ,invertir en amigos íntimos y preocuparse.

Yauri y Vargas	2017	Satisfacción con la vida	Existe relación positiva entre el afrontamiento activo y las dimensiones de satisfacción con la vida: reinterpretación positiva y desarrollo personal.
Iquira y Barrera	2017	Síndrome de Burnout	Existe correlación negativa entre síndrome de burnout y la estrategia de afrontamiento centrado en el problema y correlación positiva entre síndrome de burnout y la estrategia de afrontamiento centrado en la emoción.
Soriano y Vásquez	2017	Autoestima	Existe una correlación positiva entre autoestima y afrontamiento centrado en el problema ($r = -.531$) y el estilo de afrontamiento centrado en la emoción ($r = -.458$). También existe una correlación negativa entre autoestima y afrontamiento por evitación.
Gómez y Melendez	2017	Soporte social	Las estrategias de afrontamiento de análisis de las emociones y la aceptación presentan una correlación positiva con el soporte social.

IV. DISCUSIÓN

En el presente estudio se revisó la literatura científica disponible en la base de datos Google Académico, Redalyc, Scielo, PubMed, y Dialnet, sobre el tema: afrontamiento al estrés. El objetivo fue realizar un análisis teórico para profundizar el constructo en mención.

El concepto del constructo afrontamiento al estrés se caracteriza por su carácter intencional de abordar el estrés y el uso de elementos cognitivos y conductuales, dependiendo de los recursos personales y la valorización del impacto del contexto perjudicial. (Lazarus y Folkman, 1986; Sadin, 1995; Costa, Somerfield y McCrae, 1996; Fernández – Abascal, 1997; Barra, 2003; Castaño y León, 2010), siendo considerada una variable mediadora que amortiguará de algún modo las consecuencias desestabilizadoras del estrés (Mikulic y Crespi, 2008). Existen dos conceptos complementarios y no contrapuestos, estilos de afrontamiento y estrategias de afrontamiento, siendo el primero una modalidad estable de cada persona para disminuir el estrés, mientras que el segundo incluye acciones específicas. (Pelechano, 2000).

En relación a las teorías que explican el constructo de afrontamiento al estrés, tenemos la Teoría del ego según el psicoanálisis, el Modelo de autorregulación, la Teoría del estrés, el Modelo transaccional (Pearling y Schooler, 1978; Carver y Scheier, 1981; Lazarus y Folkman, 1986; Moos, 1995); la evidencia empírica da un lugar predominante al constructo basado en el modelo base del que parten los trabajos de investigación encontrados: el modelo transaccional de estrés y afrontamiento. (Lazarus, 1966; Folkman y Lazarus, 1980), pero la teoría con una mayor respaldo y que otorga una mejor explicación del constructo de interés, es la basada por Lazarus y Folkman (1986), por considerar los elementos cognitivos y comportamentales del individuo, y darle la importancia debida a la percepción y valoración de los recursos

internos y los recursos amenazadores para abordar una respuesta para restaurar el equilibrio; siendo esta teoría el punto de partida de la mayoría de instrumentos creados para medir el afrontamiento al estrés.

Con respecto a los instrumentos utilizados para medir el afrontamiento al estrés, con propiedades psicométricas adecuadas que garanticen su utilización, se tiene: el Inventario WOC (Ways of Coping Inventory), el Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE), el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI), el Inventario de Respuestas de Afrontamiento (CRI-A), la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS), la Cuestionario del afrontamiento del estrés (CAE) y el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés para Pacientes Oncológicos (CAEPO). El más utilizado es el Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE), de Carver, Scheier, y Weintraub (1989), que mide el afrontamiento en función a tres estilos: enfocado al problema, a la emoción y otros estilos de afrontamiento; en el cual se encuentran diversas estrategias como afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades en competencia, restricción del afrontamiento, búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, búsqueda de apoyo social por razones emocionales, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, acudir a la religión, enfocar y liberar emociones, negación, desentendimiento conductual y desentendimiento mental, siendo una de las principales herramientas para medir las estrategias de afrontamiento al estrés y establecer los estilos predominantes (Clark, Bormann, Cropanzano, y James, 1995; Ficková, 2005; Folkman y Moskowitz, 2004; Kallasmaa y Pulver, 2000; Lyne y Roger, 2000).

En relación a las investigaciones realizadas en los últimos 10 años, se observó aumento de investigaciones de esta índole a partir del 2010. Los primeros trabajos de afrontamiento al estrés datan de la década de los 80 (Carver y Scheider, 1981); enfocadas principalmente en descubrir la predominancia de ciertas estrategias o estilos de afrontamiento frente a otros; en contextos diferentes y poblaciones disímiles a lo largo de las latitudes del mundo. Diferentes indicadores conllevan a concluir que el uso de recursos cognitivos y el apoyo social son utilizados con mayor frecuencia y eficacia, aunque se trate de distintas poblaciones (Castaño y León del Barco, 2010; Elizalde, 2010; Acosta, 2011; Martínez, Grau y Rodríguez, 2017; Marreros, 2017).

Respecto a la relación con otras variables, pareciera ser que algunas estrategias del afrontamiento al estrés están causadas por distintos factores familiares, personales y sociales. En los factores familiares negativos, altos niveles de funcionalidad familiar y bajos niveles de violencia psicológica sufrida aumentarán en la persona su afrontamiento activo, planificar para resolver un problema, buscar apoyo social, reinterpretar positivamente, crecer o acudir a la relación (Teque, 2017; Vintimilla, 2017). En los factores personales, una autoestima alta, un nivel de estudios alto, satisfacción alta con la vida, así como alta tolerancia a la frustración y niveles altos de optimismo, aumentará la probabilidad que esta persona presente estrategias de afrontamiento eficaces para abordar sus problemas, con estilos asociados a la cognición y la afectividad (Yauri y Vargas, 2017; Soriano y Vásquez, 2017). Y en los factores sociales, el estrés académico de nivel alto, un bajo soporte social y padecer de altos índices de síndrome de burnout, están asociados a la presentación de un afrontamiento improductivo, mientras que los factores contrarios, se encuentran relacionados a un afrontamiento enfocado en la solución del problema, y de estrategias

como análisis de emociones y aceptación positiva de la situación estresante (González, 2017; Iquira y Barrera, 2017; Gómez y Melendez, 2017).

V. CONCLUSIONES

De la revisión bibliográfica en este estudio, se concluye que, el afrontamiento al estrés es el conjunto de manifestaciones dirigidas a abordar una situación de estrés; con éxito o sin él, estarán presentes elementos cognitivos y comportamentales y la valoración de los recursos para responder a este agente estresor; así como la valoración del impacto negativo del contexto estresante.

Diferentes enfoques teóricos han intentado explicar el constructo de interés, como: la Teoría del ego según el psicoanálisis, el Modelo de autorregulación, la Teoría del estrés, el Modelo transaccional. Sin embargo, es el enfoque teórico de Lazarus y Folkman (1986) debido a que aborda de manera más amplia el afrontamiento al estrés y las diversas investigaciones respaldan su teoría.

En idioma español e inglés, y dirigidos a distintas poblaciones específicas, se han creado instrumentos de evaluación para medir el afrontamiento al estrés con propiedades psicométricas adecuadas; sin embargo el que está dirigido a una población más homogénea, amplia, con mayor respaldo científico y adaptaciones en investigaciones mundiales y con índices más altos de confiabilidad y validez, es el Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE), de Carver, Scheier, y Weintraub (1989).

La prevalencia de estrategias adecuadas y eficaces suelen diferir en las poblaciones, según nivel de estudios, ocupación, país de origen; sin embargo, se resalta que los estilos de afrontamiento enfocado en el problema, y algunas estrategias específicas como apoyo social, planificación, afrontamiento activo y reevaluación positiva coinciden parcialmente en dichas poblaciones y se ha comprobado su eficacia; al igual que el afrontamiento improductivo o por evitación, se ha concluido que presenta menor eficacia para el aborde de situaciones negativas.

Por último, la relación del afrontamiento al estrés, con variables relacionadas al aspecto familiar, (funcionalidad familiar, violencia psicológica), personal (autoestima, rasgos de personalidad, satisfacción con la vida) y social (soporte social, síndrome de Burnout, estrés académico); resultan un elemento clave para abordar las variables más manipulables y con facilidades de cambio, para lograr la consolidación de estrategias de afrontamiento eficaces para el ser humano.

VI. REFERENCIAS

- Acosta, R. (2011). *Nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento que utilizan los adultos mayores de la Asociación Los Auquis de Ollantay, Pampona Alta, San Juan de Miraflores, 2011*. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.
- Ato, M., López, J. y Benavente, A. (2013). *Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología*. *Anales de Psicología* [en línea]. Recuperado desde: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16728244043>> ISSN 0212-9728
- Barra, E. (2003). *Psicología de la salud*. Santiago: Editorial Mediterráneo. Barra, E. (2004). Apoyo social, estrés y salud. *Psicología y Salud*, 14, 237-242
- Carver, C.S. y Scheider, M.F. (1981). *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. Nueva York: Springer-Verlag.
- Carver, C., Scheier, M., y Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267–283.
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., y Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, 21 (2), 363-392.
- Clark, K., Bormann, C. Cropanzano, R., y James, K. (1995). Validation evidence for three coping measures. *Journal of Personality Assessment*, 65(3), 434-455.
- Costa, P. T., Somerfield, M.R. y McCrae, R.R. (1996). *Personality and coping: a reconceptualization*. En: M. Zeidner y N.E. Endler (Eds), *Handbook of coping: theory, research, applications*. Nueva York: Wiley.
- Elizalde, A. (2010). Estudio descriptivo de las estrategias de afrontamiento del bullying, en profesorado mexicano. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8 (1), 353-372.
- Fantin, M., Florentino, M. y Correche, M. (2005). Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en adolescentes de una escuela privada de San Luis. *Fundamentos en Humanidades*, 5(11) 163-180.
- Felipe, E., y León, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10 (2), 245-257.
- Fernández-Abascal, E.G. (1997). *Estilos y estrategias de afrontamiento*. En Fernández -Abascal, E. G., Palmero, F., Chóliz, M. y Martínez, F. (Eds.) *Cuaderno de prácticas de motivación y emoción*. Madrid: Pirámide.
- Fernández, M. (2011). Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional. (Tesis Doctoral). Universidad de León, Vegazana.

- Fierro, A. (1993). *Para una ciencia del sujeto. Investigación de la personalidad*. Barcelona: Anthropos.
- Ficková, E. (2005). Coping scales for adults: Psychometric relationships. *Studia Psychologica*, 47(4), 309-317.
- Folkman, S., y Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S. (1982). An approach to the measurement of coping. *Journal of Occupational Behaviour*, 3, 95-107.
- Folkman, S. y Moskowitz, J.T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls tum to others: Age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 16, 253-266.
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1997). *Manual: escalas de afrontamiento para adolescentes (ACS)*. Madrid: TEA ediciones.
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1999). Things don't get better just because you're older: A case for facilitating reflection. *British Journal of Educational Psychology*, 69, 81-94.
- Gonzáles, M. (2004). *Cuestionario de afrontamiento al estrés para pacientes oncológicos*. Madrid: Tea.
- Gonzáles, E. (2017). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1.º y 5.º grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015*. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión, Lima.
- Gómez, S. y Meléndez, L. (2017). *Modos de afrontamiento y soporte social en adictos de un centro de rehabilitación*. (Tesis de pregrado). Universidad Señor de Sipán, Pimentel.
- Hobfoll, S. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44 (3), 513-524.
- Iquira, V., y Barreram M. (2017). *Síndrome de Burnout y Estrategias de Afrontamiento en Enfermeras del Hospital Nacional Carlos Alberto Seguin Escobedo*. (Tesis de pregrado). Universidad Católica de Santa María, Arequipa.
- Kallasmaa, T., y Pulver, A. (2000). The structure and properties of the Estonian COPE inventory. *Personality and Individual Differences*, 29, 881-894.
- Kessler, R. C., y McLeod, J. D. (1985). Social support and mental health in community samples. En S. Cohen y S. L. Syme (Eds.), *Social support and health*. San Diego, CA, US: Academic Press.
- Kobasa, S., Maddi, S. & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42 (1), 168-177.

- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. Nueva York: McGrawHill.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus R. S. y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Nueva York: Springer.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. *Revista costarricense de psicología*. Recuperado de <http://www.rcps-cr.org/openjournal/index.php/RCPs/article/viewFile/2/2>
- Lazarus R. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: DDB.
- Lazarus, R. S. (2006). Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of personality*, 74, 9-46.
- Lepose, S., Erans, G. y Schneider, M. (1991). Dynamic role of social support in the link between chronic stress and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(6), 899-909.
- Lyne, K., y Roger, D. (2000). A psychometric re-assessment of the COPE questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 29, 321-335.
- Marreros, M. (2017). *Afrontamiento al estrés en los estudiantes de estomatología de los niveles preclínica y clínica de la Universidad Privada Antenor Orrego*. (Tesis de pregrado). Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo.
- Martínez, L., Grau, Y., y Rodríguez, R. (2017). Estrategias de afrontamiento al estrés en cuidadores de pacientes en hemodiálisis. *Enfermería Nefrológica*, 20 (2). Recuperado desde: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=359852392007>
- Mikulic, I., y Crespi, M. (2008). Adaptación y validación del inventario de respuestas de afrontamiento de moos (CRI-A) para adultos. *Anuario de investigaciones*, 15. Recuperado en 09 de marzo de 2019, desde: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttextpid=S1851-16862008000100030yIng=esytIng=es.
- Moos, R.H. (1993). *Coping Responses Inventory. CRIA-Adult form. Professional Manual*. Odessa: Florida, EEUU. PAR (Psychological Assesment Resources).
- Moos, R.H. (1995). Development and Applications of New Measures of Life Stressors, Social Resources, and Coping Responses. *European Journal of Psychological Assessment*, 11, 1-13
- Pearlin, L. y Schooler, C. (1978). *The structure of coping*. *Journal of health and social behavior* 19, 2-21.
- Pelechano V. (2000). *Psicología Sistemática de la Personalidad*. Barcelona: Ariel; 2000.

- Pujadas, M. (2015). *Diseño de un programa de evaluación e intervención de variables emocionales, conductuales y personales para personal de emergencias*. (Tesis doctoral). Universitat de les Illes Balears, Palma de Mallorca.
- Sadin, B. (1995). *El estrés*. En Belloch, A. y Cols. Belloch, A. Manual de Psicopatología. 2, 401-472. Madrid: Mc Graw Hill.
- Sandín, B. y Chorot, P. (2003) Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* 2003, 8(1), 39-54.
- Soriano, E. y Vásquez, N. (2017). *Niveles de autoestima y estilos de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia conyugal atendidas en el CEM San Marcos, 2015*. (Tesis de maestría). Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca.
- Teque, J. (2017). *Relación entre la funcionalidad familiar y estrategias en alumnos del quinto año del nivel secundario de la I.E. Karl Weiss de Chiclayo*. (Tesis de pregrado). Universidad Señor de Sipán, Pimentel.
- Tobin, D. L., Holroyd, K.A., Reynolds, R.V. y Kigal, J.K. (1989). The hierarchical factor structure of the Coping Strategies Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 13, 343-361.
- Vásquez, L. y Miranda, F. (2016). *Ansiedad y Afrontamiento en Universitarios Inmigrantes y no Inmigrantes*. (Tesis de pregrado). Universidad Católica de Santa María, Arequipa.
- Vintimilla, D. (2017). *Violencia psicológica y afrontamiento del estrés con hijos con habilidades diferentes en la Institución Educativa CEBE Manuel Duato, Los Olivos*. (Tesis de pregrado). Universidad César Vallejo, Lima.
- Yauri, D. y Vargas, M. (2017). *Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en adolescentes universitarios de una universidad privada de Lima, 2015*. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana de la Unión, Lima.