



**FACULTAD DE HUMANIDADES**

**ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE  
PSICOLOGÍA**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO: UNA  
REVISIÓN TEÓRICA**

**Para obtener el grado de Bachiller en Psicología**

**Autor:**

**Izquierdo Martínez Miluska Alejandra**

**Asesor:**

**Dr. Edmundo Arévalo Luna**

**Línea de investigación:**

**Comunicación y desarrollo humano**

**Pimentel-Perú**

**2020**

## **RESUMEN**

La presente investigación tuvo como objetivo analizar las definiciones sobre estrategias de afrontamiento en base a las diferentes acepciones teóricas propuestas por los diversos autores, a través de revisiones bibliográficas, por medio de artículos y revistas, así como también de trabajos de investigación, hallados en los repositorios de universidades a nivel nacional e internacional, aunado a ello, los instrumentos de medición de la variable de estudio, con una revisión bibliográfica de diseño teórico. Los resultados evidencian que la definición de las estrategias de afrontamiento, al igual que sus teorías se ha ido incrementando con el fin de explicar a mayor detalle, la variable en mención. Se concluye que la conceptualización de las estrategias de afrontamiento surgió en 1986. La teoría con mayor realce hasta la actualidad se produjo con la revolución cognitiva a raíz del trabajo de Lazarus. Se necesita la creación de instrumentos para la evaluación en niños. Si se requiere de un mejor empleo de estrategias de afrontamiento en la actualidad, para mejorar la calidad de vida en las personas, se debe brindar un mayor conocimiento sobre la temática establecida a la población en general.

**Palabras clave:** estrategias de afrontamiento

## **ABSTRAC**

The objective of this research was to analyze the definitions of coping strategies based on the different theoretical meanings proposed by the various authors, through bibliographic reviews, through articles and magazines, as well as research papers, found in the University repositories at national and international level, coupled with this, the instruments for measuring the study variable, with a bibliographic review of theoretical design. The results show that the definition of coping strategies, as well as their theories has been increasing in order to explain in greater detail, the variable in question. It is concluded that the conceptualization of coping strategies emerged in 1986. The theory with the greatest enhancement to date was produced with the cognitive revolution following Lazarus' work. The creation of instruments for evaluation in children is needed. If a better use of coping strategies is required at present, to improve the quality of life in people, greater knowledge about the established theme should be provided to general population.

Keywords: coping strategies

## ÍNDICE

<b>RESUMEN</b> .....	1
<b>ABSTRAC</b> .....	3
<b>I. Introducción</b> .....	5
<b>II. Material y Método</b> .....	8
<b>III. Resultados</b> .....	8
<b>IV. Discusión</b> .....	22
<b>V. Conclusiones</b> .....	26
<b>Referencias:</b> .....	26

## I. Introducción

Actualmente las personas buscan lograr sus metas, solucionar problemas y acoplarse a su entorno social para poder obtener una mejor calidad de vida. ¿Cómo lo logran? ¿Qué es lo que realizan cuando se enfrentan a diversas dificultades y cuánta planificación existe de por medio para tomar decisiones y resolver el problema? En primera instancia deben realizar un análisis primario referido al impacto y significado que el acontecimiento tiene sobre el individuo y que da respuesta a la pregunta: ¿Es el evento una amenaza para mi comodidad? Y una valoración secundaria que implica considerar todos los recursos propios de la persona para manejar la situación estresante y que responde a la interrogante ¿Tengo las capacidades para enfrentar los conflictos? (Ojeda y Espinosa, 2010).

El estrés ha tomado afluencia en el transcurso de estos últimos años al punto de ser un fenómeno reconocido socialmente, el cual abarca muchos ámbitos o áreas en donde se desarrolla la persona. Puede estar presente y manifestarse de distintas formas en cada individuo repercutiendo de manera significativa física, mental y socialmente (Luna, 2019).

Al ser considerado el estrés como un problema de salud genérico en la actualidad, puede ser considerado como un fenómeno complejo, determinado por la correlación entre el individuo y los acontecimientos en su entorno (Ávila, 2014) Por tal razón, los seres humanos tienen que controlar en mayor medida las demandas y desafíos que precisan de los recursos a nivel físico y psicológico para afrontar el problema que los afecta (Alfonso, Calcines, Monteagudo y Nieves, 2015).

En base a ello, Gaeta y Martín (2016) señalan que la situación confrontada deteriora la salud y conducta de muchos individuos, generando consecuencias desfavorables a nivel psicológico (depresión, alteraciones en la concentración y memoria, ansiedad) y fisiológico (alteración cutánea y gastrointestinal).

En un estudio de Muñoz (2014) se halló que los individuos que sufren de estrés, se encuentran afectados por la edad, sexo, estado civil y capacitación, condiciones desfavorables en el ámbito laboral, el incremento del trabajo, los insumos, entre otras actividades.

En otro contexto, La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014) confirmó que 16 millones de adolescentes entre 15 a 19 años y 1 millón de niñas menores de 15 años dan a luz cada año, la mayoría en países de ingresos bajos y medianos. En el 2016 reporto que 2000 000 de homicidios son cometidos por jóvenes cuyas edades se encuentran entre 10 a 29 años, perteneciendo un 43% del total de homicidios. Asimismo, el INEGI (2013) manifiesta que en México la edad promedio en la que los jóvenes inciden en haber tomado su primera bebida alcohólica es a los 16 años y que en el transcurso del 2011 murieron 38 mil jóvenes en accidentes vehiculares, encontrándose bajo los efectos del alcohol. En Perú se han hallado 31, 893 casos de sida, siendo el 4.8% menores de 19 años de edad (UNICEF, 2014), en cuanto el Instituto Nacional de Estadística e Informática (2014) ratificó que el embarazo en los adolescentes aumentó al 14.6%, el Diario La república (2014) también señaló que, en los recientes cinco años, los actos de infracción ejecutados entre los jóvenes de 12 y 23 años aumentaron en un 80%.

Por tanto, a diario, tanto adultos como adolescentes, hacen frente a un sin número de acontecimientos que requieren de distintos tipos de respuestas, y los recursos que presenta cada sujeto, establecerán la eficacia de dichas respuestas para dar resolución a lo acontecido en el entorno social. Éstas respuestas hacen mención a las estrategias de afrontamiento, las cuales conforman un fenómeno extensamente estudiado desde la psicología, siendo entonces una importante variable intermediaria de la adaptación de la persona ante acontecimientos significativamente estresantes (Gantiva, Luna, Dávila y Salgado, 2010).

Hoy en día las investigaciones sobre las estrategias de afrontamiento se han encaminado hacia dos objetivos: en primer lugar a desarrollar tipologías que ayuden a clasificarlas, y en segundo lugar, analizar la relación que tiene con las emociones y la conducta. En lo que respecta a las tipologías, han sido persistentes los debates en cuanto a la propia definición y medición del afrontamiento, sin encontrar en la actualidad un consenso final. Sin embargo, se ha logrado considerar un primer grupo de estrategias inclinadas a cambiar directamente al estresor. Estas estrategias abarcan esfuerzos por modificar algunos aspectos personales del entorno o de la relación entre la persona y su entorno que son concebidos como perturbadores. Estas estrategias son designadas como afrontamiento centrado en el problema. Un segundo grupo de

estrategias se encuentran orientadas a conservar la estabilidad emocional por medio del apoyo social y han sido catalogadas como afrontamiento centrado en la emoción (Gómez, Jaraba, Guerrero y López, 2012).

En la actualidad es usual clasificar las distintas estrategias en base a su capacidad para disminuir el desasosiego y/o aumentar el bienestar. Desde esta concepción, las investigaciones han hallado que las estrategias centradas en el control primario se encuentran relacionadas sistemáticamente con un mejor bienestar emocional. El control primario significa modificar el acontecimiento, es decir, solucionar el conflicto, e incluye las estrategias inclinadas a la acción (afrontamiento activo) y las de toma de decisiones (planificación). El control secundario no cambia el evento, sino más bien consiste en cambiar uno mismo, es decir, que el individuo cambie la perspectiva que tiene sobre el acontecimiento o que realice una reestructuración cognitiva positiva de dicha situación (Sanjuán, y Ávila, 2016).

Desde ésta perspectiva, las estrategias de afrontamiento cumplen un rol intermediario fundamental entre las experiencias estresantes en las que se encuentran inmersas las personas, los recursos personales y sociales con los que cuentan para enfrentar dicha situación y los efectos derivados (Mestre, Samper, Tur, Richaud y Mesurado, 2012).

Por ésta razón, es importante conocer las variables psicológicas que se relacionan con los estilos adecuados e inadecuados de afrontamiento, ya que éstos promueven los recursos de la persona que pueden afectar el bienestar psicológico. Conocer éstas variables puede permitir el desarrollo de intervenciones que optimicen los recursos psicológicos del individuo y favorezcan su bienestar percibido. (Espinosa, Contreras y Esguerra, 2009).

Es relevante entonces el estudio del constructo de estrategias de afrontamiento ya que a diario nos encontramos en una constante toma de decisiones sobre diversas situaciones de conflicto que requieren de ciertas habilidades para la adecuada resolución de problemas, en este sentido, apelamos al uso de determinadas estrategias que de ser conocidas por toda la población podrían ser utilizadas en beneficio propio, es por ello que se ha realizado la elaboración de la presente investigación que tiene como objetivo

analizar las definiciones sobre estrategias de afrontamiento en base a las diferentes acepciones teóricas propuestas por los diversos autores sobre la variable en mención.

En base a los hallazgos encontrados, se ha considerado estudiar dicha variable, porque nos permitirá obtener mayores conocimientos en cuanto a las estrategias de afrontamiento, además esto podrá servir para que en nuestra sociedad se tome mayor conciencia sobre las diferentes problemáticas a las que nos encontramos expuestos, de manera tal que se pueda capacitar a la ciudadanía en el correcto empleo de dichas estrategias, con el fin de enfrentar de modo funcional las vicisitudes presentadas a diario, mejorando así nuestra calidad de vida y la interacción social con nuestro prójimo.

## **II. Material y Método**

### **Diseño**

Se realiza una investigación de revisión teórica en donde se sustenta el estudio de las estrategias de afrontamiento, contando así con la detección, obtención y consulta de la literatura pertinente para el desarrollo temático (Hernández, Sampieri y Méndez, 2009).

### **Procedimiento**

Para llevar a cabo la presente investigación se revisaron artículos en Abril 2019, en diferentes bases de datos como: Redalyc, Scielo, Science Direct, Scopus y repositorios de universidades peruanas e internacionales, con la finalidad de obtener la revisión teórica sobre las estrategias de afrontamiento; para ello, se utilizaron descriptores como: estrategias de afrontamiento y estrés. En continuidad a ello, se organizó la información obtenida para sistematizarla y crear una estructura basada en 5 componentes: definiciones, teorías, instrumentos de evaluación, predominancia y relación otras variables.

## **III. Resultados**

Centrándonos en las estrategias de afrontamiento se han elaborado diversos conceptos acordes a la forma en la que los individuos enfrentan situaciones estresantes. Su estudio se ha convertido en un ámbito atractivo desde la perspectiva de la intervención, es por ello que no es de extrañar que se haya propiciado mayor interés sobre investigaciones respecto al tema.



En la tabla 1 se evidencian las diversas definiciones que se le atribuyeron a las estrategias de afrontamiento.

**Tabla 1**

Conceptualización de las estrategias de afrontamiento

Autor	Año	Definición
<b>Lazarus y Folkman</b>	1986	Los recursos que posee una persona para reducir las consecuencias de un evento estresor.
<b>Fernández</b>	1997	Es considerada como un conjunto de procesos específicos empleados en diferentes situaciones y que son altamente modificables en base a los eventos producidos.
<b>Della y Flores</b>	2006	Son el conjunto de respuestas (ideas, emociones y conductas) que un individuo emplea para solucionar eventos conflictivos y disminuir el estrés que eso acarrea.
<b>Nava, Ollua, Vega y Soria</b>	2010	Son un conjunto de procesos claros y precisos que se emplean en cada situación y pueden ir cambiando de acuerdo a los eventos que la producen.
<b>Jimenez, Amarís y Valle</b>	2012	Son todas aquellas ideas y comportamientos que el ser humano aplica con el fin de adquirir óptimos resultados ante un evento estresor, ya sea para obtener estabilidad en la respuesta emocional o para alterar el conflicto.

---

**Bedoya, Matos y Zelaya** 2014

Es la percepción general que se encuentra vinculada a cada uno de los eventos presentados y que desencadenan en el afrontamiento de una situación frustrante.

---

Fuente: elaboración propia

En las diferentes investigaciones encontramos, desde la definición más conocida formulada por Lazarus y Folkman, 1986 en donde son denominadas como conjunto de medios conductuales y competencias inclinadas a solucionar el asunto estresante, a disminuir la respuesta emocional o a variar la evaluación que se realiza sobre el acontecimiento adverso, hasta la conceptualización de Bedoya, Matos, y Zelaya, 2014 en donde son consideradas como la perspectiva que tiene el individuo en relación a los eventos estresores planteados y que desencadenan el afrontamiento del estrés.

Los diversos estudios que se han ido elaborando a lo largo de los años sobre el afrontamiento, han desencadenado en una mayor curiosidad sobre el tema en mención, tal es así el caso, que diferentes autores han podido constatar la existencia de una gama de estrategias de afrontamiento empleadas por los sujetos ante situaciones o eventos estresores

En la tabla 2 se muestra la clasificación de las estrategias de afrontamiento basada en los autores mencionados.

**Tabla 2**

Clasificación de estrategias de afrontamiento

---

<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Estrategias</b>	<b>Descripción</b>
		Afrontamiento activo	Esfuerzos por reducir el estresor.
		Planificación	Planear lo que se realizará.
<b>Carver, Sheier y Weintraus</b>	1989	Búsqueda de apoyo instrumental	Buscar un consejo o información.
		Búsqueda de apoyo social	Buscar ayuda de alguna persona.

---

---

Suspensión de actividades distractoras	Enfocarse en el asunto.
Religión	Hacer partícipe a la religión.
Reinterpretación positiva y crecimiento	Obtener el mayor provecho de la situación.
Refrenar afrontamiento	Enfrentamiento pasivo.
Aceptación	Aceptar el hecho.
Centrarse en las emociones y desahogarse	Fijar la atención en el evento y expresar emociones.
Negación	Negarse a la realidad.
Desconexión mental	Desconexión psicológica.
Desconexión conductual	Renunciar a cualquier esfuerzo.
Consumo de alcohol y drogas	Tomar alcohol o sustancias psicoactivas.
Humor	Bromas sobre el estresor.

---

Fuente: elaboración propia

---

<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Clasificación</b>	<b>Descripción</b>
		Buscar diversiones relajantes.	Situaciones relajantes.
		Esforzarse y tener éxito.	Cumplimiento de objetivos.
		Distracción física.	Hace mención al deporte.
<b>Frydenberg y Lewis</b>	1997	Fijarse en lo positivo.	Percepción positiva sobre la realidad.
		Concentrarse en resolver el problema.	Enfocarse en el problema para obtener posibles soluciones.

---

---

Buscar apoyo espiritual.	Creencia en el apoyo de Dios.
Invertir en amigos íntimos.	Busca amistades en su entorno.
Buscar ayuda profesional.	Buscar expertos que lo ayuden.
Buscar apoyo social.	Buscar ayuda de los demás.
Buscar pertenencia.	Se fija en lo que otros piensan.
Acción social.	Informar el problema a los demás
Autoinculparse	Se culpa por el conflicto.
Hacerse ilusiones.	Idea de que todo saldrá bien.
Ignorar el problema.	Desentenderse del problema.
Falta de afrontamiento.	Incapacidad para resolverlo.
Preocuparse	Miedo por el futuro.
Reservarlo para sí.	Impide que se sepa su problema.
Reducción de la tensión.	Llanto, grito.

---

Fuente: elaboración propia

Presentamos así, la clasificación de Carver, Sheier y Weintraus (1983): afrontamiento activo, planificación, búsqueda de apoyo instrumental, búsqueda de apoyo social, suspensión de actividades distractoras, religión, reinterpretación positiva y crecimiento, refrenar afrontamiento, aceptación, centrarse en las emociones y desahogarse, negación, desconexión mental, desconexión conductual, consumo de alcohol y drogas, humor.

Bajo esta perspectiva, tenemos a Frydenberg y Lewis (1997) quienes clasificaron a las estrategias de afrontamiento en: buscar diversiones relajantes, esforzarse y tener éxito, distracción física, fijarse en lo positivo, concentrarse en resolver el problema, buscar apoyo espiritual, invertir en amigos íntimos, buscar ayuda profesional, buscar apoyo social, buscar pertenencia, acción social, autoinculparse, hacerse ilusiones, ignorar el

problema, falta de afrontamiento, preocuparse, reservarlo para sí y reducción de la tensión.

El gran surgimiento del afrontamiento como objeto de estudio se produjo con la revolución cognitiva, específicamente a raíz del trabajo de Lazarus, planteando así diversas teorías sobre el afrontamiento ante situaciones adversas (Cano, Rodríguez y García, 2007).

En la tabla 3 se describen las diferentes teorías que explican el constructo estudiado.

**Tabla 3**

Modelos teóricos sobre las estrategias de afrontamiento

Autor (es)	Año	Teoría	Descripción
<b>Byrne</b>	1964	Represor-Sensibilizador	Se presentan dos estilos de afrontamiento, represor (afrontamiento que implica evitar o negar el problema) y sensibilizador (estar alerta y externalizar el conflicto).
<b>Miller</b>	1980, 1987	Incrementador-Atenuador	Hace alusión al control de la información de la situación perturbadora (incrementador) o evitar/modificar los pensamientos (atenuador).
<b>Lazarus y Folkman</b>	1984	Modelo teórico de Lazarus y Folkman.	Para afrontar situaciones estresantes contamos con diversos planteamientos. Uno de ellos señala que existen dos grupos de estrategias: las de afrontamiento orientado a la emoción y las de afrontamiento orientado al problema, considerados como aspectos disfuncionales y funcionales.
<b>Lazarus y Folkman</b>	1984	Modelo transaccional de estrés y afrontamiento.	Se refiere que el afrontamiento consiste en la evaluación y reevaluación de las estrategias con las que cuentan las personas para enfrentar una situación de conflicto y su finalidad es disminuir o aplacar el estrés.

<b>Roth Cohen</b>	y	1986	Aproximación- Evitación	Dirigido a los rasgos relevantes del evento (aproximación) o separación de lo que propicia el estrés (evitación).
<b>Moss Schaefer</b>	y	1993	Modelo Transaccional	Se presentan cuatro maneras de afrontamiento: aproximación conductual al estresor, aproximación cognitiva evitación conductual y evitación cognitiva.
<b>Frydenberg y Lewis</b>		1997	Modelo teórico de Frydenberg y Lewis	Se determinan tres estilos de afrontamiento: productivo (donde intervienen acciones encaminadas a resolver el conflicto), no productivo (sentimiento de culpa, aislamiento social o acciones que no están abocadas a la resolución del conflicto) y orientada a otros (relacionada a aquellas estrategias que se encuentran inclinadas a otras personas, como busca de apoyo social, profesional o espiritual.
<b>Dunahoo, Hobfoll, Monnier, Hulsizer y Johnson</b>		1998	Modelo Multiaxial	Postula tres dimensiones: afrontamiento activo vs pasivo, prosocial vs antisocial, directo vs indirecto.

---

Fuente: elaboración propia

En la revisión de la literatura, se halló el modelo de Byrne (1964) quien presenta dos estilos de afrontamiento, uno enfocado en evitar el conflicto y el otro en externalizar el problema. Continuando así, con el más conocido y relevante modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1984) quienes refieren que existen dos tipos de estrategias de afrontamiento: las de afrontamiento orientado a la emoción y las de afrontamiento orientado al problema. Encontrando también, en este enunciado, el modelo teórico de Frydenberg y Lewis (1997), quienes plantean tres estilos de enfrentar el evento estresor: productivo, no productivo y orientado a otros.

Continuando con la literatura, a lo largo de los años, se han podido encontrar diferentes autores que en afán de medir el constructo, han ido creando instrumentos que hoy en día son utilizados de modo eficaz debido a su validez y confiabilidad.

En la tabla 4 se hace mención a los instrumentos planteados por diversos autores.

**Tabla 4**

Instrumentos de medición

<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Objetivo de medición</b>
<b>Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal</b>	1989	Inventario de estrategias de afrontamiento al estrés.	de Resolución de problemas, al reestructuración, apoyo social, expresión emocional, evitación de problemas, pensamiento diserativo y autocrítica.	de Evaluar las estrategias de afrontamiento al estrés en el individuo.
<b>Carver, Sheier y Weintraub</b>	1989	Inventario de formas de afrontamiento al estrés COPE-60	de Enfocados en el problema, enfocados en la emoción y enfocados en la conducta.	de Identificar las estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes.
<b>Frydenberg y Lewis</b>	2000	Escala de afrontamiento para adolescentes	de Buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse	de Evaluación de las estrategias de

	<p>y tener éxito, afrontamiento. 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 los positivo, buscar ayuda profesional, buscar diversiones relajantes, distracción física.</p>
<p><b>Sandin y 2003</b> <b>Chorot</b></p>	<p>Focalizado en la solución del problema, autofocalización negativa, reevaluación positiva, expresión emocional abierta, evitación, búsqueda de apoyo social y religión.</p>

Fuente: elaboración propia

En la tabla 4 se muestran los instrumentos más importantes, que miden la variable de estudio, los mismos que se encuentran mencionados en orden cronológico, siendo los más relevantes: el inventario de formas de afrontamiento al estrés COPE-60 de Carver, Sheier y Weintraub (1989) en donde se evalúan 3 dimensiones; enfocadas en el problema, enfocadas en la emoción y enfocadas en la conducta. Así mismo, la escala de afrontamiento para adolescentes ACS de Frydenberg y Lewis (2000) mediante la cual,



se evalúan 18 estrategias de afrontamiento: Rp, Es, Ai, Po, Dr, Fi, Ap, Ae, So, As, Pr, Pe, Hi, Na, Ip, Rt, Cu.

En base a nuestra realidad en cuanto a diferentes problemáticas establecidas a lo largo del tiempo, aunado a ello el estrés que cada día se ve incrementado por las fuertes demandas escolares, laborales y por los trajines del día a día, por estar en una constante toma de decisiones ante eventos estresores, se han realizado diversos estudios, tratando de determinar las estrategias que la población emplea ante situaciones de conflicto.

En la tabla 5 se señalan investigaciones sobre estrategias de afrontamiento en diferentes poblaciones.

**Tabla 5**

Investigaciones sobre EA en diferentes poblaciones

Autor (es)	Año	Tema de investigación	de	Resultados
Sicre y Casaro	2014	Estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología.	de	Se encontró un mayor empleo de estrategias por aproximación de cognitiva.
Mayordomo, Sales, Satorres y Blasco.	2015	Estrategias de afrontamiento en adultos mayores en función de variables sociodemográficas.	de	En el adulto mayor predomina la estrategia de religión. Los que presentan estudios bajos emplean la autofocalización negativa y evitación, a diferencia de los que tienen mayores ingresos, que usan estrategias focalizadas a la solución de problemas.
Morales y Moysén	2015	Afrontamiento de estrés en adolescentes	del	Las estrategias mayor empleadas son: comprometerse y cumplir con los objetivos, buscar

---

	estudiantes de nivel medio superior.	relajarse y preocuparse. Las mujeres utilizan estrategias dirigidas a solucionar el conflicto, y los hombres, las relacionadas a evadir el problema.
Herrera, Fernández y Barros	2018 Estrategias de afrontamiento en relación con los eventos estresantes que ocurren al envejecer.	En cuanto a los conflictos, se empleó el afrontamiento activo y búsqueda de ayuda. Con la edad se redujo la búsqueda de ayuda, mientras más educación mayor afrontamiento activo y menos evasivo, en cuanto menor es la disponibilidad de apoyo social, mayor evitación.

---

Fuente: elaboración propia

Se observa entonces, que en los estudiantes de psicología existe un mayor empleo de estrategias de aproximación cognitiva. En el adulto mayor, se utilizan estrategias involucradas a la religión. En el caso de adolescentes se dan diferencias entre mujeres y hombres, ya que en el primer caso se usan estrategias enfocadas en el conflicto, mientras que en el segundo caso se emplean estrategias de evitación. Y finalmente, en el caso del adulto de avanzada edad, en cuanto más sea el nivel de educación, mayor es el empleo de afrontamiento activo y menor el de evitación.

Como se puede apreciar, se han realizado diversas investigaciones tratando de relacionar el constructo con otras variables a fin de comprender mejor su funcionamiento.

En la tabla 6 se muestran investigaciones con diferentes variables de estudio.

**Tabla 6**

Investigaciones en relación con otras variables

Autor (es)	Año	Variables	Resultados
------------	-----	-----------	------------

---

<b>Casari, Anglada y Daher.</b>	2014	Ansiedad ante exámenes	Se obtuvo un nivel bajo de ansiedad ante exámenes, con un mayor empleo de estrategias de gratificación alternativas y descarga emocional.
<b>Ortiz, Méndez, Camargo, Chavarro, Toro, y Vernaza.</b>	2014	Depresión, ansiedad y autoestima.	Relación positiva entre ansiedad, autoestima y estrategias de solución de problemas, reevaluación positiva y reacción agresiva. Además de correlación entre depresión y negación, reacción agresiva y la expresión de la dificultad de afrontamiento en los pacientes con cáncer.
<b>Viñas, González, García, Cerrato y Casas.</b>	2015	Bienestar personal	Las estrategias de fijarse en lo positivo, distracción física, esforzarse y tener éxito están relacionadas a un mejor bienestar personal, a diferencia del autoinculparse y reservarlo para sí, los cuales están asociados a la ausencia de bienestar personal.
<b>Chavez y Orozco</b>	2015	Estilos de personalidad	Existe correlación entre búsqueda de apoyo social y estilos de personalidad como protección, extraversión, comunicatividad y concordancia. La evitación cognitiva correlacionó negativamente con reflexión.
<b>Hewitt, Juárez, Parada, Guerrero, Romero,</b>	2016	Afectaciones psicológicas, Resiliencia.	Las afectaciones psicológicas serían la sensación de que alguna persona intenta dañarlos, ingesta de alcohol y signos de estrés <sup>1</sup> postraumático, el nivel de resiliencia es moderado y las estrategias más utilizadas son la

---

---

<b>Salgado, y Vargas.</b>			religión y dejar que el problema se solucione.
<b>Reyes, Reséndiz, Alcázar y Reidl.</b>	2017	Miedo	Las mujeres ante el miedo emplean estrategias de desahogo emocional y búsqueda de apoyo, los hombres utilizan estrategias directas al problema, agresivas y de distracción.
<b>Salavera y Usán</b>	2017	Felicidad	Los hombres emplean mayores estrategias no productivas, y las mujeres requieren de apoyo social. La percepción de felicidad subjetiva es mayor para los que utilizan estilos de afrontamiento dirigidos hacia los demás, a diferencia del afrontamiento no productivo, quien se encuentra ligado a menos felicidad subjetiva.
<b>Castillo</b>	2017	Dependencia emocional y depresión.	Existe relación negativa moderada entre dependencia emocional y estrategias de aproximación, relación directa entre dependencia emocional y las estrategias por evitación, correlación negativa moderada entre estrategias por aproximación y depresión, correlación positiva entre estrategias por evitación y depresión.

---

Fuente: elaboración propia

Las estrategias de afrontamiento que se emplean ante situaciones que nos resultan estresantes, van a determinar el modo funcional o disfuncional de afrontar los conflictos, lo cual quiere decir, que en cuanto más se empleen estrategias productivas mayor será el bienestar personal, como se sugiere en la investigación de Viñas, González, García, Cerrato y Casas (2015). Del mismo modo, a través de una investigación, de Salavera y Usán (2017) se puede corroborar que la percepción de

felicidad subjetiva es mayor para los que utilizan estilos de afrontamiento dirigidos hacia los demás, a diferencia del afrontamiento no productivo, quien se encuentra ligado a menos felicidad subjetiva.

#### **IV. Discusión**

En la investigación se analizaron las diferentes teorías científicas halladas en múltiples bases de datos electrónicas, con el fin de obtener una mayor comprensión del constructo estudiado, teniendo en cuenta como objetivo: analizar las definiciones sobre estrategias de afrontamiento en base a las diferentes acepciones teóricas propuestas por diversos autores.

En lo que concierne a definiciones, se puede denotar que con los años se ha ido construyendo un concepto más amplio sobre las estrategias e afrontamiento, teniendo como pioneros a Lazarus y Folkman (1986) quienes conceptualizan esta variable como los recursos que posee una persona para reducir las consecuencias de un evento estresor, pero es Fernández (1997) quien le atribuye más elementos a este constructo, al puntualizar que dichas estrategias son consideradas como un conjunto de procesos específicos empleados en diferentes situaciones y que son altamente modificables en base a los eventos producidos, definición que concuerda con la de Nava, Ollua, Vega y Soria (2010) en donde se hace alusión a un conjunto de procesos claros y precisos que se emplean en cada situación y pueden ir cambiando de acuerdo a los eventos que la producen.

Todo ello es ratificado por Bedoya, Matos y Zelaya (2014) quienes han sido los últimos autores en conceptualizar a las estrategias de afrontamiento como la percepción general que se encuentra vinculada a cada uno de los eventos presentados y que desencadenan en el afrontamiento de una situación frustrante. Por tanto se puede deducir que las estrategias de afrontamiento son todos aquellos recursos con los que cuenta la persona para poder enfrentar un evento estresor, teniendo en cuenta que estos pueden ser modificados con el tiempo.

Sin embargo, a pesar de haber logrado concluir en lo que serían las estrategias de afrontamiento, diversos autores continuaron sus estudios, llegando así a clasificarlas, de manera tal que se encontrarían las diferentes formas de enfrentar el evento estresor.

Bajo esta concepción, nos encontramos con Carver, Sheier y Weintraus (1983) quienes dividieron a las estrategias en: afrontamiento activo (dirigido a efectuar esfuerzos para reducir al estresor), planificación (premeditar lo que se llevará a cabo durante el conflicto), búsqueda de apoyo instrumental (buscar un consejo), búsqueda de apoyo social (buscar ayuda de otros), suspensión de actividades distractoras (erradicar la atención en actividades para centrarse en el asunto), religión (creencia en Dios) reinterpretación positiva y crecimiento (obtener el mayor beneficio de la circunstancia), refrenar el afrontamiento (enfrentar el evento de manera pasiva), aceptación (aceptar el hecho), centrarse en las emociones y desahogarse (mantener la atención en la situación y manifestar nuestro sentir), negación (negarse a la realidad), desconexión mental (desconectarse a nivel psicológico), desconexión conductual (renuncia a todo esfuerzo), consumo de alcohol y drogas (ingerir alcohol o sustancias psicoactivas), humor (efectuar bromas sobre el detonante).

En similitud con algunas de estas estrategias y difiriendo de otras, nos encontramos con Frydenberg y Lewis (1997) quienes clasifican a las estrategias en las siguientes: Buscar diversiones relajantes (buscar eventos que nos relajen), esforzarse y tener éxito (compromiso y cumplimiento de metas), distracción física (referido al deporte), fijarse en lo positivo (perspectiva óptima sobre la realidad), concentrarse en resolver el problema (centrarse en el conflicto para obtener posibles soluciones), buscar apoyo espiritual (fe en el apoyo de una divinidad), invertir en amigos íntimos (aludiendo a busca amistades en su entorno), buscar ayuda profesional (tendencia a buscar personas con experiencia para la solución de sus problemas), buscar apoyo social (implica tratar de encontrar ayuda por parte de los demás), buscar pertenencia (preocupación por lo que los otros piensen sobre uno mismo), acción social (consultar a los demás nuestro conflicto), autoinculparse (se siente culpable de su conflicto), hacerse ilusiones (mantiene la idea de que todo saldrá bien), ignorar el problema (busca desentenderse del problema), falta de afrontamiento (no soluciona el conflicto), miedo a futuro (temor por el futuro), reservarlo para sí (se guarda los problemas para sí mismo), reducción de la tensión (disminuye la tensión a través del llanto o grito).

Dichos estudios nos han permitido reconocer cuáles son las estrategias que se ponen de manifiesto ante un evento estresor, obtener un mayor conocimiento sobre

ello, nos permite identificar estrategias funcionales y disfuncionales para el enfrentamiento de situaciones estresantes.

En cuanto a las teorías sobre estrategias de afrontamiento se pudo encontrar en base a sus inicios, la efectuada por Byrne (1964) en donde se presentan dos estilos de afrontamiento: represor, referido al afrontamiento que implica evitar o negar el problema; y sensibilizador que requiere de estar alerta y externalizar el conflicto, esto concuerda con la teoría de Miller (1980) en donde se hace alusión al incrementador como el control de la información; es decir, estar alerta y también se tiene en cuenta el atenuador, que se refiere a evitar/modificar los pensamientos.

Además, ambas teorías presentan similitudes con la teoría de Roth y Cohen (1986), quienes plantean dos puntos importantes como son la aproximación, que son aquellas estrategias de cognición conductas que se aproximan al problema; y de evitación en donde se da la separación de lo que propicia el estrés. Y para ratificar dichos estudios nos encontramos con el modelo transaccional de Moss y Schaefer (1993) quienes coinciden con los autores a priori, manifestando que existen cuatro maneras de afrontamiento: aproximación conductual al estresor, aproximación cognitiva, evitación conductual y evitación cognitiva.

De lo cual, se puede dilucidar, que en cuanto a las estrategias de afrontamiento se presentan dos formas de enfrentar las situaciones estresantes: la primera, enfocada en el acercamiento y atención hacia el estresor o la evitación del conflicto.

Por otro lado, también cabe resaltar el modelo teórico de Lazarus y Folkman (1984), quienes adjudican al enfrentamiento de situaciones estresantes dos grupos de estrategias: las de afrontamiento orientado a la emoción y las de afrontamiento orientado al problema, considerados como aspectos funcionales y disfuncionales. Esto puede ser complementado con el modelo teórico de Frydenberg y Lewis (1997) en donde se determinan tres estilos de afrontamiento: productivo (donde intervienen acciones encaminadas a resolver el conflicto), no productivo (sentimiento de culpa, aislamiento social o acciones que no están abocadas a la resolución del conflicto) y orientada a otros (relacionada a aquellas estrategias que se encuentran inclinadas a otras personas, como busca de apoyo social, profesional o espiritual.



Esto nos indica que las estrategias de afrontamiento si pueden estar establecidas en base al orden funcional y disfuncional, acordes al modo de enfrentar las situaciones que se consideran amenazantes.

En lo respectivo a la predominancia de las estrategias de afrontamiento en los diversos estudios, se ha podido encontrar como datos relevantes, que Mayordomo, Sales, Satorres y Blasco (2015) hallaron que el adulto en cuanto más edad tiene, mayor es el empleo de estrategias orientadas a la religión, así como también, si es bajo el nivel de educación, mayor es el empleo de autofocalización negativa y evitación, a diferencia de los que cuentan con mayores ingresos, quienes usan estrategias enfocadas en la solución de problemas. Esto es ratificado por el estudio de Herrera, Fernández y Barros (2018), quienes encontraron que mientras más educación haya en el adulto, mayor es el empleo de afrontamiento activo y menos evasivo.

Del mismo modo, otro estudio significativo que cabe resaltar es el de Morales y Moysén (2015) en donde ambos autores encontraron que las mujeres emplean estrategias dirigidas a solucionar el problema a diferencia de los hombres que utilizan estrategias relacionadas a evadir el problema. Esto se encuentra relacionado al estudio de Reyes, Reséndiz, Alcázar y Reidl (2017) quienes hallaron que las mujeres ante el miedo emplean estrategias de desahogo emocional y búsqueda de apoyo, los hombres utilizan estrategias directas al problema, agresivas y de distracción. Así mismo, para complementar dichos estudios, tenemos a Salavera y Usán (2017) quienes encontraron que los hombres emplean mayores estrategias no productivas, y las mujeres requieren de apoyo social.

Los estudios encontrados nos permiten comprender entonces, las diferencias significativas entre hombres y mujeres al momento de emplear estrategias de afrontamiento ante el estrés.

En cuanto a las investigaciones planteadas en relación a nuestra variable con otros constructos, cabe mencionar la de Casari, Anglada y Daher (2014) sobre estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes, en donde se obtuvo como resultado un nivel bajo de ansiedad y el empleo de estrategias de gratificación alternativas y descarga emocional, lo que sugiere que aquellos adolescentes con menor índice de ansiedad tienen tendencia a buscar alternativas nuevas y negativas ante los exámenes, como es

el consumo excesivo de alimentos, de sustancias psicoactivas, entre otras, del mismo modo externalizan sus emociones negativas a través del llanto o discusiones con sus pares, incluso familia.

Finalmente, cabe mencionar el estudio de Viñas, González, García, Cerrato y Casas (2015) sobre nuestra variable y el bienestar personal, en donde se obtuvieron como resultados que las estrategias de fijarse en lo positivo, distracción física, esforzarse y tener éxito están relacionadas a un mejor bienestar personal, a diferencia del autoinculparse y reservarlo para sí, los cuales están asociados a la ausencia de bienestar personal.

Este último estudio nos permite ahondar en la importancia de conocer y estudiar las estrategias de afrontamiento, porque a través de él, se puede deducir, que en la actualidad aún con tantas demandas en los diferentes ámbitos de nuestra vida, si se puede tener un mayor bienestar si nos enfocamos en el empleo de estrategias funcionales que reafirmen nuestra calidad de vida como seres útiles para la sociedad.

## **V. Conclusiones**

1. Se puede concluir que el concepto de la variable en estudio, fue propuesta en 1986 por Lazarus y Folkman en donde se refiere que las estrategias de afrontamiento son los recursos que posee una persona para reducir las consecuencias de un evento estresor.
2. La teoría con mayor realce hasta la actualidad se produjo con la revolución cognitiva, específicamente a raíz del trabajo de Lazarus, planteando y originándose así nuevas teorías sobre nuestra variable estudiada.
3. Existen instrumentos con validez y confiabilidad, sobre las estrategias de afrontamiento en adolescentes y adultos; sin embargo, no se cuentan con instrumentos sobre dicha evaluación para niños.
4. Si se requiere de un mejor empleo de estrategias de afrontamiento en la actualidad, para mejorar la calidad de vida en las personas, se debe brindar un mayor conocimiento sobre la temática establecida a la población en general.

## **Referencias:**

- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista Con-Ciencia*, 2(1), 117-125.
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R., y Nieves, Z. (2015). *Estrés académico. Rev. EDUMECENTRO*, 7(2), 163-178.
- Bedoya, F., Matos, L., y Zelaya, E. (2012). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Rev Neuropsiquiatr*, 77(4), 262-270. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v77n4/a09v77n4.pdf>
- Byrne, D. (1964). Repression-sensitization as a dimensión of personality. En B A Maher (Ed). *Progress in Eperimental Personality Research*, 169-220. New York: Academic Press.
- Carver, C., Sheier, M., y Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Casari, L., Anglada, J., y Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 32(2), 243-269
- Castillo, E. (2017). Dependencia emocional, estrategias de afrontamiento al estrés y depresión en mujeres víctimas de violencia de pareja de la ciudad de Chiclayo. *Revista Paian*, 8(2), 36-62.
- Chaves, L., y Orozco, M. (2015). Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento al estrés en soldados: un estudio correlacional. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 7(1), 35-56.
- Della, M., y Landoni, A. (2006). Estrategias de afrontamiento en adolescentes embarazadas de la ciudad de Buenos Aires. *Rev. Psicologiacientifica*, 14. Recuperado de: [www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-68-1-estrategias-de-afrontamiento-en-adolescentes-embarazadas-de-html](http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-68-1-estrategias-de-afrontamiento-en-adolescentes-embarazadas-de-html)
- Dunahoo, L., Hobfoll, S., Monnier, J., Hulsizer, M., y Johnson, R. (1998), There's more tan rugged individualism in coping. Part 1; Even the lone ranger had Tonto. *Anxiety, Stress and Coping*, 11, 137-165.

- Espinoza, J., Contreras, F. y Esguerra, G. (2009). Afrontamiento al estrés y modelo psicobiológico de la personalidad en estudiantes universitarios. *Diversita: Perspectivas en psicología*, 5(1), 87-95.
- Fernández, E. (1997). Estilos y estrategias de afrontamiento. Cuadernos de práctica de motivación y emoción. Madrid-Pirámide.
- Frydenberg, E., y Lewis, R. (1997). Escalas de afrontamiento para adolescentes. Manual Madrid: TEA, adaptación española.
- Frydenberg, E., y Lewis, R. (2000). Teaching Coping to Adolescents: Ehen and to Whom? *American Educational Research Journal*, 37 (3), 727-745.
- Gaeta, M., y Martin, H. (2016). Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *STVDIVM*, 1(2), 1-5. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3074506>.
- Gantiva, C., Luna, A., Dávila, A., y Salgado, M. Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Psicología: avances de la disciplina*, 4(1), 63-70.
- Gómez, Y., Jaraba, B., Guerrero, J., y López, W. (2012). Entre la internacionalización y consolidación de comunidades académicas locales. *Revista colombiana de psicología*, 21(1), 97-110.
- Herrera, S., y Fernández, B. (2018). Estrategias de afrontamiento en relación con los eventos estresantes que ocurren al envejecer. *Ansiedad y estrés* 24(1), 47-52. Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2017.10.008>.
- Hewitt, N., Juárez, F., Parado, A., Guerrero, J., Romero, Y., Salgado, A., y Vargas, M. (2016). Afectaciones psicológicas, estrategias de afrontamiento y niveles de resiliencia de adultos expuestos al conflicto armado en Colombia. *Revista Colombiana de psicología*, 25(1), 125-140. doi: <http://10.15446/rpc.v25.n1.49966>.
- INEGI: Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2013). Estadísticas a propósito del día internacional de la juventud. Recuperado de: [http://www.cinu.mx/minisitio/juventud\\_2013/Juventud\\_INEGI.pdf](http://www.cinu.mx/minisitio/juventud_2013/Juventud_INEGI.pdf).
- Jimenez, M., Amarís, M., y Valle, M. (2012). Afrontamiento en crisis familiares: el caso del divorcio cuando se tienen hijos adolescentes. *Salud Uninorte*, 28(1), 99-112.

- Lazarus, R., y Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Luna, J. (2019). Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de prácticas pre-profesionales de ciencias de la salud, en un hospital público nivel II-I. Para optar el título de licenciado en Psicología. Lambayeque Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.
- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E., y Blasco, C. (2015). Estrategias de afrontamiento en adultos mayores en función de variables sociodemográficas. *Escritos de Psicología*, 8(3), 26-32. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2015.2904>
- Mestre, V., Samper, P., Tur, A., Richaud, M., y Mesurado, B. (2012). Emociones, estilos de afrontamiento y agresividad en la adolescencia. *Univ. Psychol*, 11(4), 1263-1275. doi: <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy11-4.eea>
- Miller, S. (1980). When in a little knowledge a dangerous things<sup>2</sup> Coping with stressful events by monitoring vs. blunting. En S. Levine y H. Ursin (Eds). *Coping and health*. New York: Plenum Press.
- Miller, S. (1987). Monitoring and blunting: validation of a Personality and social psychology, 52(2), 345-353.
- Morales, B., y Moysén, A. (2015). Afrontamiento del estrés en adolescentes estudiantes de nivel medio superior. *Revista digital de investigación en docencia universitaria*, 9(1), 9-20. Recuperado de: <https://doi.org/10.19083/ridu.9.380>.
- Moos, R., y Schaefer, J. (1993). Coping resources and processes: current concepts and measures. *Handbook of stress: theoretical and clinical aspects*. Nueva York: Kree Press, 234-257.
- Muñoz, Y. (2014). Síndrome de Burnout en el personal de enfermería de un hospital de referencia Ibagué. Tesis de pregrado, Epidemiología. Recuperado de: <http://reporitory.ut.edu.co/Bitstream/001/1161/1/RIUT-CEA-spa-2014-%20Síndrome%20De%20Referencia%20Ibagué%202014.pdf>.

- Nava, Q., Ollua, M., Vega, V., y Soria, T. (2010). Inventario de estrategias de afrontamiento: una replicación. *Psicol Salud*, 20, 213-220.
- Ojeda, A., y Espinoza, D. (2010). Afrontamiento y autocontrol en adolescentes Michoacanos: Evaluando su alternativa de ¿Migrar o no Migrar? *Revista Interamericana de Psicología*, 44(1), 168-175.
- Organización Mundial de la Salud. (2014). El embarazo en la adolescencia. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs364/es7>
- Ortiz, E., Méndez, L., Camargo, J., Chavarro, S., Toro, G., y Vernaza, M. (2014). Relación entre las estrategias de afrontamiento, ansiedad, depresión y autoestima en un grupo de adultos con diagnóstico de cáncer. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 8(1), 77-83. Recuperado de: <http://redalyc.org/articulo.oa?id=297231283008>.
- Reyes, V., Reséndiz, A., Alcázar, R., y Reidl, L. (2017). Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo. *Psicogente*, 20(38), 240-255. Recuperado de: <http://doi.org/10.17081/psico.20.38.2544>.
- Roth, S., y Cohen, L. (1986). Approach, Avoidance and coping with stress. *American Psychologist*, 41(7), 813-819.
- Salavera, C., y Usán, P. (2017). Repercusión de las estrategias de afrontamiento de estrés en la felicidad de los alumnos de secundaria. *Revista electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20(3), 65-77. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.6018/reifop.20.3.282601>.
- Sandín, B., y Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar. *Revista de psicopatología y Psicología clínica*, 8(1), 39-54.
- Sanjuán, P., y Ávila, M. (2016). Afrontamiento y motivación como predictores del bienestar subjetivo y psicológico. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 21(1), 1-10. doi: <http://10.5944/rppc.vol.21.num.1.2016.15401>
- Sicre, E., y Casaro, L. (2014). Estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología. *Revista de Psicología*, 11(20), 61-72.

Tobin, D., Holroyd, K., Reynolds, R., y Kigal, J. (1989). The hierarchical factor structure of the Coping Strategies Inventory. *Cognitive Therapy Resesearch*, 13, 343-361.

Viñas, F., González, M., García, Y., Malo, S., y Casas, F. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de la psicología*, 31(1), 226-233. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.1.163681>.