

## ESTILOS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ADOLESCENTES

Carmen Solís Manrique<sup>1</sup>  
Anthony Vidal Miranda<sup>2</sup>

*Las consecuencias negativas del estrés son reguladas por un proceso denominado afrontamiento. Los estudios que se han realizado sobre afrontamiento han llevado a conceptualizar estilos y estrategias que varían según el género y la edad. Aunque la mayoría de los esfuerzos en la definición e investigación del afrontamiento se han llevado a cabo en poblaciones adultas, ha habido un incremento de estudios sobre este tema con niños y adolescentes teniendo como base el hecho que muchas conductas de riesgo responden a la incapacidad de algunos adolescentes para afrontar sus preocupaciones. La presente revisión se centra en el afrontamiento de adolescentes y repasa los conceptos de estrés, afrontamiento, sus estilos y estrategias y los resultados encontrados en investigaciones recientes.*

**Palabras Clave:** *Afrontamiento, Adolescencia, Estrés*

*The negative consequences of stress are regulated by a process called coping. The studies which have been realized about coping have led to conceptualize styles and strategies that vary according to gender and age. Although the majority of efforts in the definition and investigation of coping have been carried out in adult population, there has been an increase of studies about this subject in children and adolescents, having as a foundation the fact that many risky behaviors are due to the incapacity of some adolescents to face their preoccupations. The present review focuses on adolescent coping and revises the concepts of stress, coping, its styles and strategies, and the results found in recent investigations.*

**Key Words:** *Coping, Adolescence, Stress*

---

<sup>1</sup> Psicóloga. Dirección de Investigación y Proyectos, ONG Vía Libre.  
ps\_carmensolis@yahoo.com

<sup>2</sup> Médico Residente de Psiquiatría del Hospital Hermilio Valdizán.  
avidalm025@yahoo.es

**E**l estrés puede considerarse como un estado producido por una serie de demandas inusuales o excesivas que amenazan el bienestar o integridad de una persona (Cassaretto, Chau, Oblitas y Valdez, 2003). Actualmente, el estrés resulta un tema de interés por la manera en que afecta cada vez a más personas. En el concepto actual de estrés, el proceso de valoración psicológica se produce de dos formas (Lazarus & Folkman, 1986):

1.- Valoración primaria: es un patrón de respuesta inicial, en el cual la persona evalúa la situación en base a cuatro modalidades: a) valoración de la amenaza, que se presenta cuando la persona anticipa un posible peligro; b) valoración de desafío, que se presenta ante una valoración de amenaza en la que además existe una posibilidad de ganancia; c) evaluación de pérdida, cuando ha habido algún perjuicio o daño como una enfermedad incapacitante, un deterioro a la estima propia o haber perdido a algún ser querido; y d) valoración de beneficio, que no genera reacciones de estrés.

2.- Valoración secundaria: se busca determinar las acciones a realizar para enfrentar el estresor y la percepción de las habilidades de afrontamiento.

La interacción entre la valoración primaria y secundaria determina el grado de estrés, la intensidad y la calidad de la respuesta emocional.

Las reacciones de estrés se presentan agrupadas en tres bloques: fisiológicas, emocionales y cognitivas.

A) Fisiológicas: Comprenden las respuestas neuroendocrinas y las asociadas al sistema nervioso autónomo como aumento de la presión sanguínea, incremento de la tasa estomacal e intestinal, dilatación de las pupilas, dolor de cabeza, incremento de la respiración, manos y pies fríos, se-

quedad de la boca, , entre otras (Sandín, 1995).

El efecto de esta respuesta sobre la salud a largo plazo puede ser fatal, ya que deteriora el sistema inmunológico, el cual está encargado de proteger a nuestro organismo de todo aquello que podría causarnos una enfermedad (Herbert, 1994 en Cassaretto et al., 2003).

B) Emocionales: Abarca las sensaciones subjetivas de malestar emocional como el temor, la ansiedad, la excitación, la cólera, la depresión, el miedo y la ira, entre otros (Taylor, 1999).

Se ha demostrado que los problemas de salud mental son generados o exacerbados ante la exposición de eventos estresantes (Shepperd & Kashani, 1991, en Cassaretto et al., 2003).

C) Cognitivas: Existen tres tipos de respuestas cognitivas de estrés principales: la preocupación, la negación y la pérdida de control, las mismas que se presentan acompañadas de bloqueos mentales, pérdida de memoria, sensación de irrealidad, procesos disociativos de la mente, entre otros (Sandín, 1995). Estos síntomas afectan el rendimiento de la persona y la relación que establezca con los demás (Cassaretto et al., 2003).

Las fuentes generadoras de estrés son diversas, puede ser una demanda ambiental, social o interna. Asimismo, pueden ser hechos positivos o negativos. Sin embargo, el grado de la reacción de estrés más que depender de estos eventos, dependerá del tipo de pensamientos evaluativos que tenga la persona. Un evento negativo no siempre ocasionará malestar, éste se origina cuando las demandas impuestas por la situación son valoradas como excedentes a las habilidades para afrontarlas (Lazarus & Folkman, 1986). Los estresores presentan como características básicas el ser intensos, provocar tendencias incompatibles y ser incontrolables (Cassaretto et al., 2003).

## AFRONTAMIENTO

Las consecuencias negativas del estrés son reguladas por un proceso que es denominado afrontamiento. El afrontamiento es entendido como un esfuerzo cognitivo y conductual orientado a manejar, reducir, minimizar, dominar o tolerar las demandas externas e internas que aparecen y generan estrés (Halstead, Bennett, Cunningham, 1993). El afrontamiento ayuda a identificar los elementos que intervienen en la relación dada entre situaciones de la vida estresantes y síntomas de enfermedad. El afrontamiento actúa como regulador de la perturbación emocional. Si es efectivo, no se presentará dicho malestar; en caso contrario, podría verse afectada la salud de forma negativa, aumentando el riesgo de mortalidad y morbilidad (Cassaretto et al., 2003).

### Clasificaciones del afrontamiento:

Los estudios que han venido realizándose sobre afrontamiento han llevado a conceptualizar tipos y dimensiones de la personalidad que han pasado a denominarse estilos y estrategias.

Los estilos de afrontamiento son aquellas predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones y son los que determinarán el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, así como su estabilidad temporal y situacional. Por su parte, las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos y específicos que se utilizan en cada contexto y pueden ser cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes (Carver & Scheier, 1994; Fernández-Abascal, Palmero, Chóliz & Martínez, 1997, en Cassaretto et al., 2003).

Lazarus y Folkman (1986) plantean dos estilos de afrontamiento: centrados en el problema y centrados en la emoción. Por su parte, Carver, Scheier y Weintraub, en 1989, amplían el

panorama presentando quince estrategias: el afrontamiento activo, la planificación, la supresión de actividades competitivas, la postergación de afrontamiento, el soporte social instrumental y emocional, la reinterpretación positiva, la aceptación, la negación, el acudir a la religión, la expresión de las emociones, el uso de alcohol y drogas y el compromiso conductual y cognitivo (Cassaretto et al., 2003).

Los estudios realizados por Frydenberg están basados en los conceptos de estrés y afrontamiento desarrollados por Lazarus. La autora, quien se centra específicamente en el afrontamiento en adolescentes, menciona dos estilos de afrontamiento considerados como productivos o funcionales, uno de ellos es el denominado “Resolver el problema”, que refleja la tendencia a abordar las dificultades de manera directa; el otro es el de “Referencia hacia los otros”, que implica compartir las preocupaciones con los demás y buscar soporte en ellos. El último estilo es el “Afrontamiento no productivo” y es disfuncional ya que las estrategias pertenecientes a éste no permiten encontrar una solución a los problemas, orientándose más bien a la evitación.

Son 18 estrategias de afrontamiento agrupadas en tres estilos de afrontamiento. El primero de estos estilos llamado «*Resolver el problema*», comprende las estrategias: Concentrarse en resolver el problema, Esforzarse y tener éxito, Invertir en amigos íntimos, Buscar pertenencia, Fijarse en lo positivo, Buscar diversiones relajantes, Distracción física y Reservarlo para sí. El segundo estilo se denomina “*Referencia a otros*” y las estrategias son: Buscar apoyo social, Acción social, Buscar apoyo espiritual y Buscar ayuda profesional. El último estilo, el “*Afrontamiento no productivo*” comprende las siguientes estrategias: Preocuparse, Hacerse ilusiones, Falta de afrontamiento, Ignorar el problema, Reducción de la tensión, Reservarlo para sí y Autoinculparse.

Cada una de las estrategias de afrontamiento han sido definidas por la autora como:

01. *Concentrarse en resolver el problema* (es una estrategia dirigida a resolver el problema estudiándolo sistemáticamente y analizando los diferentes puntos de vista u opciones. Ejemplo: “Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades.”).
02. *Esforzarse y tener éxito* (es la estrategia que comprende conductas que ponen de manifiesto compromiso, ambición y dedicación. Ejemplo: “Trabajar intensamente.”).
03. *Invertir en amigos íntimos* (se refiere al esfuerzo por comprometerse en alguna relación de tipo personal íntimo e implica la búsqueda de relaciones personales íntimas. Ejemplo: “Pasar más tiempo con la persona con quien suelo salir.”).
04. *Buscar pertenencia* (indica la preocupación e interés del sujeto por sus relaciones con los demás en general y, más concretamente, por lo que los otros piensan. Ejemplo: “Mejorar mi relación con los demás.”).
05. *Fijarse en lo positivo* (indica una visión optimista y positiva de la situación presente y una tendencia a ver el lado de las cosas y considerarse afortunado. Ejemplo: “Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas.”).
06. *Buscar diversiones relajantes* (se caracteriza por la búsqueda de actividades de ocio y relajantes. Ejemplo: “Encontrar una forma de relajarme; por ejemplo oír música, leer un libro, ver televisión, tocar un instrumento musical.”).
07. *Distracción física* (se refiere a la dedicación al deporte, al esfuerzo físico y a mantenerse en forma. Ejemplo: “Hago ejercicios físicos para distraerme.”).
08. *Buscar apoyo social* (consiste en la inclinación a compartir el problema con otros y buscar apoyo para su resolución. Ejemplo: “Hablar con otros sobre mi problema para que me ayuden a salir adelante.”).
09. *Buscar apoyo profesional* (es la estrategia consistente en buscar la opinión de un profesional. Ejemplo “ Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo”).
10. *Acción social* (consiste en dejar que otros conozcan cuál es el problema y tratar de conseguir ayuda escribiendo peticiones u organizando actividades como reuniones o grupos. Ejemplo: “Unirme a gente que tiene el mismo problema que yo”).
11. *Buscar apoyo espiritual* (refleja una tendencia a rezar, a emplear la oración y a creer en la ayuda de un líder espiritual o Dios. Ejemplo: “Dejar que Dios se ocupe de mi problema.”).
12. *Preocuparse* (se caracteriza por elementos que indican temor por el futuro en términos generales o, más en concreto, preocupación por la felicidad futura. Ejemplo: “Preocuparme por lo que está pasando.»).
13. *Hacerse ilusiones* (es la estrategia basada en la esperanza, en la anticipación de una salida positiva y en la expectativa que todo tendrá un final feliz. Ejemplo: “Esperar a que ocurra algo mejor”).
14. *Falta de afrontamiento* (refleja la incapacidad del sujeto para enfrentarse al problema y su tendencia a desarrollar síntomas psicósomáticos. Ejemplo: “No tengo forma de afrontar la situación.”).

15. *Ignorar el problema* (refleja un esfuerzo consciente por negar el problema o desatenderse de él. Ejemplo: “Saco el problema de mi mente”).
16. *Autoinculparse* (incluye conductas que indican que el sujeto se ve como responsable de los problemas o preocupaciones que tiene. Ejemplo: “Me considero culpable de los problemas que me afectan.”).
17. *Reducción de la tensión* (refleja un intento por sentirse mejor y relajar la tensión. Ejemplo: “Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas.”).
18. *Reservarlo para sí* (refleja que el sujeto huye de los demás y no desea que conozcan sus problemas. Ejemplo: «Guardar mis sentimientos para mí solo») (Frydenberg y Lewis 1993 en Canessa, 2002).

En los últimos años se habla también de afrontamiento aproximativo (incluye todas las estrategias de confrontación y enfrentamiento al problema) y de afrontamiento evitativo (son las estrategias cognitivas o comportamentales que permiten escapar o evitar el problema). Ambas categorías no son excluyentes (Rodríguez, 1995).

#### AFRONTAMIENTO EN LA ADOLESCENCIA:

La adolescencia es una etapa que presenta diversas tareas que podrían convertirse en fuentes de estrés como los problemas vinculados al colegio, incertidumbre respecto al futuro, dificultades familiares, presión social, problemas relacionados al uso del tiempo libre, a las relaciones amorosas, y a los problemas en relación a sí mismos (Castro de la Mata & Rojas, 1998; Martínez & Morote, 2001; Montenegro, 2001. En: Cassaretto et al., 2003). El comportamiento adolescente se encuentra inscrito dentro de un conjunto de tareas de desarrollo cuyo logro su-

pone bienestar subjetivo y salud mental. Peñaherrera (1998) describe las siguientes tareas: la internalización de una nueva imagen corporal; el logro de la independencia económica, social y emocional de los padres; el logro de una identidad; la incorporación de un sistema de valores; la perspectiva de futuro y el desarrollo de una identidad psicosexual.

Frydenberg (1997) señala que muchas conductas de riesgo como el consumo de drogas, promiscuidad sexual, violencia y trastornos de alimentación responden a la incapacidad de algunos adolescentes para afrontar sus preocupaciones. Aunque la mayoría de los esfuerzos en la conceptualización, evaluación, e investigación del afrontamiento se han llevado a cabo en poblaciones adultas ha habido un incremento en el número de estudios sobre este tema con niños y adolescentes. En la actualidad numerosas investigaciones han estudiado la naturaleza de las principales preocupaciones de los adolescentes clasificándolas en globales (temas de naturaleza social) y personales (realidad inmediata del individuo).

Seiffge-Krenke (1995) trabajó con 3000 adolescentes de Alemania, Estados Unidos, Israel y Finlandia encontrando que los estresores de mayor intensidad son los relacionados con la visión de futuro. La autora coincide con Phelp y Jarvis (1994) al señalar que las mujeres presentan mayores preocupaciones referidas a sí mismas, sus padres y amigos y a su conducta interpersonal o conflictos con ellos. Los varones, por su parte, refieren mayores tensiones en temas como la escuela y actividades extracurriculares académicas y de ocio. Halsteah et al. (1993), en su investigación hecha con 306 adolescentes americanos, hallaron que las mujeres tienen más episodios de estrés relacionados con sus relaciones amorosas que sus pares de sexo masculino.

En nuestro medio, Martínez y Morote (2001) en su estudio sobre las preocupaciones y estilos

de afrontamiento de adolescentes limeños encontraron que las mujeres presentan mayores preocupaciones en relación con su futuro, a sus amistades y a lo que sucede en el país. Los hombres, señalan las autoras, se caracterizan por tener una mayor preocupación por su rendimiento escolar y por la familia, en particular por la economía familiar.

Con relación a la edad, Compas et al. (Cannessa, 2000) señalan fuentes de estrés diferentes según grupos etáreos: los adolescentes tempranos (alrededor de los 13 años) consideran que la familia es la fuente de preocupación más intensa, los adolescentes medios (alrededor de los 15) señalan al grupo de pares como principal estresor y, para los adolescentes tardíos (más de 17 años), las preocupaciones académicas y de futuro son las que generan mayor malestar. Esto concuerda con los resultados de la investigación de Morote y Martínez (2001) quienes refieren que los adolescentes entre 13 y 15 años presentan mayor preocupación por su rendimiento escolar, por la familia y por los amigos con énfasis en los sentimientos de soledad y abandono. Los adolescentes entre 16 y 18 años, por otro lado, muestran mayor preocupación por su futuro y por cuestiones personales.

El desarrollo de diversos estilos de afrontamiento durante la adolescencia, también varía según el género y parece estar influenciado por los patrones de socialización a los que nos vemos expuestos desde pequeños. En el caso de las mujeres se produce la apertura social y familiar hacia la expresión de los sentimientos y la comunicación y el uso de la fantasía frente a los problemas. Por el contrario, para los varones la inhibición de sus emociones es incentivada así como el desarrollo de su autonomía, incrementando el uso de estrategias evitativas de afrontamiento (Phelps y Jarvis, 1994). Igualmente, Halsted et al. (1993) encontraron que las mujeres adolescentes de su muestra emplea-

ban la búsqueda de soporte social y el anhelar una solución como principales estrategias, mientras que los varones usaban más la anulación. Frydenberg y Lewis (1997) apuntan que las mujeres utilizan más las estrategias de búsqueda de soporte social, hacerse ilusiones, reducción de la tensión, reinterpretación de la situación, aceptación y el apoyo de la religión.

En el estudio realizado en Lima por Martínez y Morote (2001) se observa que la estrategia más usada por el grupo en general es de las menos efectivas: Preocuparse, seguida por Esforzarse y tener éxito y Concentrarse en resolver el problema que son las más efectivas. Las autoras también encuentran, como en anteriores investigaciones, una diferencia en la estrategia de afrontamiento dependiendo del sexo y esta diferencia es estable en todas las edades. Las escalas Acción Social, Ignorar el problema, Reservarlo para sí, y Distracción física del ACS (Escala de Afrontamiento para Adolescentes) muestran puntajes más altos en los hombres, mientras que las escalas Buscar apoyo social y Concentrarse en resolver el problema presenta mayores puntajes en el caso de las mujeres; sin embargo, refieren las investigadoras que, en comparación a muestras españolas y argentinas, la limeña presenta mayores semejanzas entre sexos.

El interés por continuar en la búsqueda del conocimiento de las estrategias y estilos de afrontamiento en los adolescentes se basa en el hecho que la problemática psicosocial que presenta la adolescencia de nuestro país, podría ser mejor comprendida e intervenida si se conociera qué estrategias de afrontamiento utilizan los adolescentes frente a sus problemas. Asimismo, se considera importante porque la comprensión del tema permitirá dar mayores alcances a los profesionales clínicos en el campo de la prevención de la salud mental de los adolescentes.

## REFERENCIAS

- Brudder–Mattson, S. & Hovanitz, C. (1990). Coping and Attributional styles as predictor of depression. *Journal of Clinical Psychology*, 46(5) 557-567.
- Canessa, B. (2000). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Persona, Revista de la Facultad de de Psicología de la Universidad de Lima*, 5, 191-233.
- Cassaretto, M.; Chau, C.; Oblitas, H.; Valdez, N. (2003). Estrés y Afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, XXI (2), 364-392.
- Frydenberg, E. (1997). *Adolescent coping: Theoretical and research perspectives*. Londres: Routledge.
- Halsted, M. ; Bennet, S. & Cunningham, W. (1993). Measuring Coping in Adolescents: An Application of the Ways of Coping Checklist. *Journal of Clinical Child Psychology*, 22(3) 337-344.
- Martínez, P. y Morote, R. (2001). Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento. *Revista de Psicología de la PUCP*, 19(2), 212-236.
- Phelps, S. y Jarvis, P. (1994). Coping in adolescence: Empirical evidence for theoretically based approach to assessing coping. *Journal of Youth and Adolescence*, 23 (3), 350-371.
- Seiffge- Krenke, I. (1995). *Stress, coping and relationships in adolescence*. Nueva Yersey: Erlbaum.