

AFRONTAMIENTO PSICOLOGICO EN EL SIGLO XXI

RELACIÓN ENTRE LA RESILIENCIA PERSONAL Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES**María José Fínez Silva, Alejandro Javier García Montero**

Universidad de León

mjfins@unileon.es

*Fecha de recepción: 10 de enero de 2012**Fecha de admisión: 15 de marzo de 2012***RESUMEN**

El propósito de esta investigación fue averiguar qué estrategias de afrontamiento eran las que utilizaban aquellos alumnos más resilientes personalmente, o dicho en otras palabras, qué estrategias de afrontamiento usaban aquellos estudiantes que eran más eficaces a la hora de manejar y superar situaciones estresantes producidas en su vida cotidiana.

Se realizó un estudio descriptivo mediante encuesta. Participaron 620 estudiantes, 334 alumnos de bachillerato y 286 estudiantes universitarios, el 50% mujeres. Cumplimentaron dos instrumentos de medida: una escala de Resiliencia y el cuestionario COPE-28 de Estrategias de Afrontamiento.

A la vista de los resultados, existe relación positiva entre la Resiliencia Personal y las estrategias de afrontamiento Planificación, Afrontamiento Activo, Apoyo Instrumental, Humor, Reinterpretación Positiva y Aceptación. En cambio, existe relación negativa entre la Resiliencia Personal y Desconexión Conductual.

Concluimos que los alumnos más resilientes personalmente utilizan en mayor medida el Afrontamiento Activo, Planificación, Apoyo Instrumental, Humor, Reinterpretación Positiva y Aceptación. En cambio, utilizan menos la Desconexión Conductual como estrategia de afrontamiento para superar situaciones críticas de estrés.

Key Words: *Resiliencia Personal, Estrategias de Afrontamiento, Estrés, Estudiantes.*

ABSTRACT

Aim: The aim in this study was to find the relationship between Personal Resilience and Coping Strategies.

Methodology: Descriptive study through inquiry. 620 students which 334 were high school degree students and 286 university students; 50 % of them were women. Two questionnaires were completed: one about Resilience and other about Coping Strategies COPE-28.

Results: In one hand, there are positive correlation between Personal Resilience and Active Coping, Planning, Instrumental Support, Humor, Positive Reframing and Acceptance. In other hand, there are negative correlation between Personal Resilience and Behavioral Disengagement.



RELACIÓN ENTRE LA RESILIENCIA PERSONAL Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES

In conclusion, the most significant findings show that the resilient students use more Active Coping, Planning, Instrumental Support, Humor, Positive Reframing and Acceptance. The less resilient students use more Behavioral Disengagement.

Key words: *Resilience; Coping Strategies; Stress; Students.*

INTRODUCCIÓN

En nuestra investigación nos hemos centrado en un campo novedoso y poco estudiado como es el de la Resiliencia Personal y su relación con las diferentes estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes. La cuestión de la educación se vuelve central en cuanto a la posibilidad de fomentar la Resiliencia en los niños y adolescentes, para que puedan enfrentar su crecimiento y desarrollo del modo más favorable.

El Informe Delors (1996) de la UNESCO especificó como elementos imprescindibles de una política educativa de calidad, la necesidad de que ésta abarque cuatro aspectos: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir con los demás y aprender a ser. Los dos primeros aspectos (aprender a conocer y a hacer) son los que se enfatizan tradicionalmente y se tratan de medir para justificar resultados. Los dos últimos (aprender a convivir y a ser) son los que hacen referencia a la integración social y a la construcción del propio ser.

El estudio de la Resiliencia se viene realizando actualmente en el ámbito de la Psicología Positiva. La Psicología Positiva es una rama de la Psicología que se centra en las fortalezas humanas como barrera frente a situaciones conflictivas y traumáticas. Se busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano, además trata de estudiar cómo alcanzar una mejor calidad de vida y bienestar de los individuos (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). La Psicología Positiva recuerda que el ser humano tiene una gran capacidad de adaptarse, de encontrar sentido y crecimiento ante experiencias traumáticas o estresantes (Ramos, Meneses de Lucena, Fernández, Hernández y Castillo, 2006).

La Resiliencia es la capacidad de sobreponerse a la adversidad, recuperarse y salir fortalecido con éxito, desarrollar competencia social, académica y vocacional, pese a estar expuesto a un estrés psicosocial grave (Csikszentmihalyi, 1999; Rutter, 1985). La Resiliencia también se ha definido como la capacidad de una persona, o grupo, para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves (Manciaux, Vanistendael, Lecomte y Cyrulnik, 2001).

Werner y Smith (1992) estudiaron cómo la influencia de los factores de riesgo (en el trabajo, la vida diaria, la escuela etc.) generan un pobre afrontamiento del estrés. Más que “factores de riesgo” los consideran como procesos destructivos que caracterizan a determinados modos de funcionamiento.

La Resiliencia es un fenómeno que incluye dos aspectos relevantes:

1. Resistir al suceso.
2. Rehacerse del mismo.

Ante un suceso traumático, las personas resilientes consiguen mantener un equilibrio estable sin que afecte a su rendimiento y a su vida cotidiana. A diferencia de aquellos que se recuperan de forma natural tras un período de disfuncionalidad, los individuos resilientes no pasan por este período, sino que permanecen en niveles funcionales a pesar de la experiencia traumática. Es la posibilidad de aprender y crecer a partir de experiencias adversas (Bonanno, Wortman, Lehman, Tweed, Harina y Sonnega, 2002; Bonanno y Kaltman, 2001). Este fenómeno se consideraba inverosímil o propio de personas excepcionales (Bonanno, 2004) y, sin embargo, numerosos datos muestran que la Resiliencia es un fenómeno común entre personas que se enfrentan a experiencias adversas. Es decir, es un fenómeno más habitual de lo que *a priori* se creía, surge de funciones y procesos adaptativos normales del ser humano (Masten, 2001). Son muchas las personas que consiguen encon-



AFRONTAMIENTO PSICOLOGICO EN EL SIGLO XXI

trar recursos latentes e insospechados en el proceso de lucha que han tenido que emprender (Manciaux, Vanistendael, Lecomte y Cyrulnik, 2001).

Es importante diferenciar el concepto de Resiliencia del concepto de recuperación (Bonanno, 2004) ya que representan trayectorias temporales distintas. En este sentido, la recuperación implica un retorno gradual hacia la normalidad funcional, mientras que la Resiliencia refleja la habilidad de mantener un equilibrio estable durante todo el proceso.

Dadas las ventajas que la Resiliencia supone para los individuos, una de las cuestiones que más interés despierta es la determinación de los factores que la promueven, aunque este aspecto ha sido escasamente investigado (Bonanno, 2004). Se han propuesto algunas características de personalidad y del entorno que favorecerían las respuestas resilientes, como la seguridad en uno mismo, la propia capacidad de afrontamiento, el apoyo social, tener un propósito significativo en la vida, creer que uno puede influir en lo que sucede a su alrededor y pensar que se puede aprender de las experiencias tanto positivas como negativas. También se ha propuesto que el sesgo positivo en la percepción de uno mismo (self-enhancement) puede ser adaptativo y promover un mejor ajuste ante la adversidad (Werner y Smith, 1992; Masten, Hubbard, Gest, Tellegen, Garmezy y Ramírez, 1999; Bonanno, 2004).

Los factores protectores que promueven conductas resilientes proceden de tres posibles fuentes:

1. Atributos personales como inteligencia, autoestima, capacidad para resolver problemas o competencia social.
2. Apoyos del sistema familiar.
3. Apoyo social derivado de la comunicad (Grotberg, 1995).

La otra variable que estudiamos en nuestra investigación fue el afrontamiento, en concreto, qué estrategias de afrontamiento eran las que utilizaban los estudiantes más resilientes, es decir, los que eran más eficaces a la hora de manejar y superar situaciones estresantes producidas en la vida cotidiana. El interés por estudiar este constructo puede estar en la creencia de que las estrategias de afrontamiento son más o menos eficaces para promover el bienestar emocional y orientar problemas causantes de estrés. Lazarus y Folkman (1984; 1986) definen el afrontamiento como “los esfuerzos cognitivos y conductuales, constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son valoradas como situaciones que exceden o desbordan los recursos de una persona”.

Según Morán (2005) las estrategias de afrontamiento son las distintas formas en que se utilizan los recursos disponibles para hacer frente a las demandas estresantes. Teniendo como referencia los estudios sobre el afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984), y partiendo del modelo de autorregulación conductual de Carver y Scheier (1981), Carver, Scheier y Weintraub (1989), estos autores desarrollaron un modelo de afrontamiento multidimensional. Elaboraron el cuestionario COPE con el fin de evaluar el afrontamiento, midiendo las diferentes estrategias que las personas utilizan para afrontar los problemas que les causan estrés. El cuestionario COPE de Carver, Scheier y Weintraub (1989), consta de 13 escalas donde se representan las 13 estrategias de afrontamiento. El COPE es un cuestionario de afrontamiento multidimensional formado por cinco escalas que miden el afrontamiento centrado en el problema (afrontamiento activo, planificación, eliminación de actividades interferentes, afrontamiento restringido y búsqueda de apoyo instrumental por razones instrumentales), cinco escalas que miden el afrontamiento centrado en la emoción (búsqueda de apoyo instrumental, desahogo de emociones, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, y religión) y tres escalas que miden respuestas de afrontamiento de menor utilidad (desconexión conductual, desconexión mental y negación).

El COPE (Carver, Scheier y Weintraub, 1989) resultó ser un cuestionario bastante largo para aplicarlo. Es por ello que Carver en 1997 hizo una versión reducida: The Brief COPE o COPE-28. Consta de catorce escalas, y cada una de ellas tiene dos ítems para evaluar las 14 estrategias de afronta-



RELACIÓN ENTRE LA RESILIENCIA PERSONAL Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES

miento. Al ser más manejable el COPE-28 ha sido uno de los instrumentos de trabajo empleados en nuestra investigación.

Las estrategias de afrontamiento analizadas en nuestro estudio fueron las siguientes:

1. Afrontamiento Activo: hace referencia a los esfuerzos agresivos del individuo por alterar la situación requiriendo de acciones directas.
2. Planificación supone realizar el análisis del problema, una búsqueda planificada de soluciones y la puesta en práctica de las acciones.
3. Apoyo Emocional es la búsqueda de apoyo por razones emocionales (amigos, familiares...).
4. Apoyo Social: esfuerzos por búsqueda de apoyo en profesionales.
5. Religión: búsqueda de apoyo en las creencias espirituales.
6. Reinterpretación Positiva: esfuerzos por dar un significado positivo al problema.
7. Aceptación de la Responsabilidad: ser consciente y consecuente con las propias decisiones.
8. Negación: negar la existencia del problema.
9. Humor: "reírse del problema".
10. Autodistracción: En lugar de afrontar el problema la persona se centra en otras tareas o actividades (dormir, ver TV etc.)
11. Autoinculpación: hacerse totalmente responsable del problema.
12. Desconexión Conductual: evitación y desconexión del problema.
13. Desahogo: expresar los sentimientos negativos.
14. Uso de Sustancias (uso de alcohol y drogas etc.).

MÉTODO

El método aplicado fue un estudio descriptivo mediante cuestionario de autoobservación. Fue un estudio transversal, correlacional-comparativo. Participaron en la investigación 620 estudiantes. De ellos 334 eran estudiantes de bachillerato y 286 estudiantes universitarios, de la provincia de León y 124 eran estudiantes de la Universidad de Salamanca. El 50 % eran varones. La media de edad para los bachilleres fue de 16.6 años (d.t. = .818) y para los universitarios de 21.7 (d.t. = 3.992). El sujeto mas joven tenía 15 años y el de más edad 48.

Los instrumentos de medida utilizados fueron una escala de Resiliencia y el cuestionario COPE-28 de Estrategias de Afrontamiento.

La Escala de Resiliencia (Letzring, Block y Funder, 2005) empleada en nuestra investigación mide la capacidad de sobreponerse a la adversidad, recuperarse y salir fortalecido con éxito, desarrollando mayor competencia social, académica y vocacional pese a estar expuesto a un estrés psicosocial grave. La fiabilidad de la escala según los autores es de 0,72.

La escala consta de 14 ítems que se responden de acuerdo a una escala tipo Likert que puntúa desde 1 = "del todo en desacuerdo" a 4 = "totalmente de acuerdo" con puntuaciones intermedias. Altas puntuaciones corresponden con altos niveles de resiliencia. El cuestionario se compone de dos bloques compuesto cada uno de ellos por 14 ítems. El primer bloque hace referencia a la Resiliencia y el segundo al Control del Ego.

El cuestionario de afrontamiento que hemos utilizado ha sido el COPE-28. Es la versión española del Brief COPE de Carver (1997) realizada por Morán y Manga (Morán, 2009). Este cuestionario tiene catorce escalas, cada una de ellas consta de dos ítems los cuales se responden de acuerdo a una escala tipo Likert de 3 puntos. El instrumento consta de veintiocho ítems, los cuales, se asocian de dos en dos formando catorce escalas que corresponden a las catorce estrategias de afrontamiento: 1. afrontamiento activo, 2. planificación, 3. apoyo emocional, 4. apoyo instrumental, 5. religión, 6. reinterpretación positiva, 7. aceptación, 8. negación, 9. humor, 10. autodistracción, 11. autoinculpación, 12. desconexión conductual, 13. desahogo y 14. uso de sustancias.



AFRONTAMIENTO PSICOLOGICO EN EL SIGLO XXI

RESULTADOS

De los resultados (Tabla 1.) se desprende que existen seis correlaciones positivas entre la Resiliencia Personal y las Estrategias de Afrontamiento. Además, se halla una correlación negativa entre la Resiliencia Personal y las Estrategias de Afrontamiento.

Tabla 1. Correlación de Pearson entre Resiliencia Personal y Estrategias de Afrontamiento.

	Resiliencia Personal	
TO EIN AM NT RO AF DE S GIA TE RA EST	Afrontamiento Activo	.2 **
	Planificación	.18**
	Reinterpretación Positiva	.20**
	Aceptación	.20**
	Humor	.23**
	Apoyo Instrumental	.08*
	Desconexión Conductual	-.20**

Los resultados nos indican que los alumnos más Resilientes utilizan en mayor medida las Estrategias de Afrontamiento Planificación, Afrontamiento Activo, Apoyo Instrumental, Humor, Reinterpretación Positiva y Aceptación.

En nuestra investigación también hemos hallado que los alumnos más Resilientes personalmente utilizan menos la Estrategia de Afrontamiento Desconexión Conductual.

CONCLUSIONES

Los alumnos que poseen la capacidad de sobreponerse a la adversidad, recuperarse y salir fortalecidos pese a estar expuesto a una situación de estrés, utilizan mayormente el Afrontamiento Activo, la Planificación, el Apoyo Instrumental, Humor, Reinterpretación Positiva y la Aceptación como estrategias de afrontamiento. Los alumnos con elevada Resiliencia Personal utilizan un tipo de Afrontamiento Adaptativo, es decir, los sujetos intervienen en la elaboración de estrategias para superar el acontecimiento estresante.

Los sujetos con elevadas puntuaciones en Resiliencia Personal no utilizan como Estrategia de Afrontamiento la Desconexión Conductual (Estrategia de Afrontamiento no adaptativa).

**RELACIÓN ENTRE LA RESILIENCIA PERSONAL Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES****REFERENCIAS**

- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist*, *59*, 20-28.
- Bonanno, G. A. y Kaltman, S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review*, *21*, 705-734.
- Bonanno, G. A., Wortman, C. B., Lehman, D. R., Tweed, R. G., Haring, M. y Sonnega, J. (2002). Resilience to loss and chronic grief: A prospective study from preloss to 18 months post-loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, *83*, 1150-1164.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, *4*, 92-100
- Carver, C. S. y Scheier, M. F. (1981). *Attention and self regulation: A control-theory approach to human behaviour*. Nueva York: Spring- Verlag.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. y Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*, 2, 267-283.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If you are so rich, why aren't we happy?. *American Psychologist*, *54*, 10, 821- 827.
- Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI*. Madrid: Santillana.
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit. The International Resilience Project*. La Haya, Holanda: Bernard Van Leer Foundation.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Nueva York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Letzring, T., Block, J. y Funder, D. (2005). Ego-control and ego-resiliency: Generalization of self-report scales based on personality descriptions from acquaintances, clinicians and the self. *Journal of Research in Psychology*, *39*, 4, 395-422.
- Manciaux, M., Vanistendael, S., Lecomte, J. y Cyrulnik, B. (2001). La resiliencia: estado de la cuestión. En M. Manciaux (Ed.), *La resiliencia: resistir y rehacerse* (pp. 15-45). Madrid: Gedisa.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, *56*, 227-238.
- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N. y Ramírez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Development and Psychopathology*, *11*, 143-169.
- Morán, C. (2005). *Relación entre variables de personalidad y estrategias de afrontamiento del estrés laboral*. León: Universidad de León.
- Ramos, F., Meneces de Lucena, V., Fernández, B., Hernández, L. y Castillo, I. (2006). Resiliencia y el modelo burnout-engagement en cuidadores formales de ancianos. *Psicothema*, *18*, 4, 791-796.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, *1*, 47, 598-611.
- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*, 5-14.
- Werner, E. y Smith, R. (1992). *Overcoming the odds: High-risk children from birth to adulthood*. Nueva York: Cornell University Press.