

El concepto de afrontamiento en Psicología. Una reseña de sus particularidades

The Concept of Psychological Coping. A review of its particularities

Fabio Gabriel Salas

salasfabiogabriel4@gmail.com

Facultad de Psicología - Universidad Nacional de San Luis (UNSL). *Profesor en enseñanza media y superior en Psicología, Licenciado en Psicología, Doctor en psicología, Magister en psicología social, posdoctorado en Psicología. Experiencias profesionales más relevantes: Profesor adjunto efectivo en carreras de grado en diferentes carreras de la UNSL y docente en carreras de posgrado. Integrante del proyecto de investigación PROICO N°12-0420 FaPsi-UNSL. Investigador (IV categoría) con publicaciones y presentaciones de trabajos científicos. Director de tesis de carreras de doctorado, maestría y de grado. Director de becas y de pasantías de grado y de posgrado. Director de proyecto de extensión.*

176

Resumen:

El concepto de afrontamiento ha adquirido importancia dentro de la Psicología en las últimas décadas, permitiendo nuevos abordajes teóricos y prácticos que favorecen el estudio de diferentes problemáticas psicológicas. La importancia de este concepto radica en que ofrece herramientas teóricas para abordar diversas situaciones como el estrés.

Para reconocer sus aportes el trabajo propone una delimitación conceptual a partir del desarrollo teórico de procesos psicológicos asociados, de aspectos o factores implicados y de las posibles respuestas de afrontamiento identificadas por diferentes autores.

El objetivo general del trabajo es describir los aspectos más importantes de un concepto relevante para la Psicología como es el afrontamiento, del cual derivan los tres objetivos específicos desarrollados. Para alcanzar los objetivos se analizan, de manera exploratoria, aportes teóricos sobre distintos aspectos del afrontamiento.

En los comentarios finales se destaca algunas características de este concepto respecto a la relatividad en la eficacia de las respuestas de afrontamiento en función de la adaptación del individuo, la dinámica y la complejidad derivada de la cantidad de factores que componen estos mecanismos, el valor de la cantidad de propuestas sobre tipologías de respuestas de afrontamiento y su evaluación y el desafío de alcanzar consensos al respecto.

Palabras clave: el proceso de afrontamiento; factores asociados al afrontamiento; respuestas de afrontamiento.

Abstract:

The concept of coping has gained importance in Psychology over the past decades, allowing for new theoretical and practical approaches that support the study of different psychological issues. The importance of this concept lies in its ability to provide theoretical tools for addressing a range of situations, such as stress.

To acknowledge its contributions, this paper proposes a conceptual delimitation based on the theoretical development of associated psychological processes, the aspects or factors involved, and the possible coping responses identified by different authors.

The general objective of this paper is to describe the most important aspects of a concept that is highly relevant to Psychology: coping. From these, three specific objectives are developed. To achieve them, theoretical contributions on different aspects of coping are explored and analyzed in an exploratory manner. In the final comments, some of the characteristics of this concept are

highlighted, particularly regarding the relativity of the effectiveness of coping responses depending on the individual's adaptation, the dynamic and complex nature of these mechanisms due to the number of contributing factors, the value of the different proposed typologies of coping responses and their evaluation, and the ongoing challenge of reaching consensus on this matter.

Keywords: the concept of coping; associated factors; coping responses

Introducción

El concepto de procesos de afrontamiento ha adquirido importancia dentro de la Psicología en las últimas décadas, permitiendo el avance sobre temas que se han podido analizar con mayor profundidad a partir de los abordajes teóricos y prácticos que lo utilizan.

No es un concepto que se caracterice por su rigidez, sino que, por el contrario, presenta cierta flexibilidad y dinámica manifestada en la diversidad de expresiones de los autores que lo abordan. Esto ha derivado en definiciones que ponen el acento en uno o en otro aspecto del proceso referido, lo cual también se ve reflejado en la tipología propuestas sobre posibles respuestas de afrontamiento y la variedad de instrumentos de evaluación.

Todas estas características han derivado en la utilización para el estudio de un gran número de situaciones. Actualmente se puede observar que muchos trabajos científicos consideran el afrontamiento como una variable relevante para evaluar diferentes aspectos del comportamiento humano.

A partir de lo señalado el estudio del afrontamiento se torna valioso como aporte al entendimiento de este proceso psicológico y sus conceptualizaciones. Para ello se retoman los aportes realizados por distintos autores sobre este concepto, lo cual brinda la posibilidad de profundizar en el conocimiento de sus características, al tiempo que permite reconocer su relación con el estrés y diferenciarlo de otros procesos psicológicos similares.

Este trabajo tiene como objetivo general describir los aspectos más importantes de un concepto relevante para la Psicología como es el afrontamiento. De este objetivo se desprenden tres objetivos específicos:

En el primer objetivo específico se delimita este concepto a partir de los aportes teóricos y de su relación con el concepto de estrés.

En el segundo objetivo específico se desarrollan algunos de los factores más importantes asociados a este proceso.

En el tercer objetivo específico, se señalan los aportes más significativos realizados por diferentes autores, respecto a las respuestas de afrontamiento que pueden presentar las personas.

Finalmente, en las consideraciones finales se puntualizan los aspectos más destacados que surgen al examinar el concepto.

Desarrollo

A continuación, se desarrollan los tres objetivos específicos propuestos en el trabajo:

179

El primer objetivo específico plantea la delimitación del concepto de afrontamiento a partir de los aportes teóricos y de su relación con el concepto de estrés.

Al respecto, hay que mencionar que existe desde hace tiempo un creciente interés por el estudio de los modos de afrontamiento que surge de reconocer en ellos un particular modo de responder a las diferentes situaciones que generan estrés, como así también, de entender su función positiva de mitigar los efectos nocivos del mismo (Leibovich de Figueroa et al. 2002).

En relación estrecha al concepto de afrontamiento se encuentra el de estrés, al que Lazarus y Folkman (1986) definen como "una relación particular o transacción entre la persona y el entorno, que la persona valora como

excesiva o desbordante para sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (p. 43). Este concepto se desprende de los desarrollos llevados a cabo por Lazarus y Launier (1978), quienes lo entienden como un proceso psicobiológico complejo, que se constituye por tres componentes principales: una primera situación en la que se presenta un acontecimiento que es potencialmente perjudicial o peligroso (acontecimiento estresante o estresor); una segunda, en la que se interpreta este acontecimiento como peligroso, perjudicial o amenazante por parte de la persona, independientemente de las características objetivas del mismo; y una tercera, en la que como respuesta a esta amenaza hay una activación del organismo.

Estos desarrollos permitieron avanzar en el análisis de otros aspectos vinculados con el estrés, y al mismo tiempo, dar cuenta de que este proceso no es el único importante para la adaptación del individuo, sino también, la forma en que este lo puede manejar. Este manejo del estrés alude al concepto de afrontamiento, proveniente de la traducción del término inglés “coping”, que se refiere a la acción de afrontar, de hacer frente a una amenaza, a un peligro, a un enemigo o a una responsabilidad.

En este modelo de Lazarus y Folkman (1986), sobre el estrés (Maristany, 2006), destaca la importancia de entender su carácter transaccional: el estrés no está determinado solo por el estímulo, ni por las características particulares de la persona; sino por la interacción entre la evaluación que hace la persona y las demandas del estímulo sobre la misma. Además, expresa que existe una relación recíproca entre el estrés y el afrontamiento, ya que las acciones para enfrentar un problema afectan tanto la valoración del mismo como a su subsecuente afrontamiento. Este último debe ser efectivo (adaptativo), para evitar que el estrés se cronifique y produzca el surgimiento de malestar e incluso de alguna enfermedad. Al respecto, la autora afirma que:

El afrontamiento actúa como un verdadero regulador de la perturbación emocional, de manera que, si es efectivo, no permite que se presente el malestar, y, en caso contrario, podría afectar la salud, aumentando el riesgo de morbilidad y mortalidad para el sujeto. De lo dicho anteriormente puede desprenderse que el afrontamiento efectivo obra como un factor protector de la salud, ya que actúa como neutralizador de los efectos estresantes de los acontecimientos vitales (p. 11).

Existe una diversidad de matices en la conceptualización del término afrontamiento. Lazarus y Launier (1978), lo definieron como los esfuerzos intrapsíquicos y orientados a la acción (cognitivos y afectivos), en busca de manejar exigencias internas y del medio externo que ponen a prueba o exceden los recursos de cada persona, al ser valorados por el individuo como demandas que exceden los recursos propios.

Algunos años más tarde, Lazarus y Folkman (1986) también conceptualizaron el afrontamiento como "aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo" (p. 164). Lo describen como un proceso cambiante en el que el individuo, en determinados momentos, debe contar principalmente con estrategias defensivas, y en otros con estrategias que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno.

Asimismo, estos autores advierten que los estilos y estrategias de afrontamiento se entienden como conductas o acciones de las personas, ante diversas demandas de sus experiencias vitales o de experiencias más o menos cotidianas. Es por eso que no sólo se analiza ante situaciones que desbordan los recursos personales, sino también, ante situaciones que se salen de la rutina y exigen tomar alguna decisión y, por lo tanto, requieren de algún esfuerzo comportamental y/o emocional.

El modelo transaccional sobre estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman (1986) es uno de los que mayor aceptación tiene en la comunidad científica. Esto se evidencia en el amplio número de investigaciones que estudian los modos en que las personas enfrentan dificultades y diferentes situaciones estresantes (Frydenberg y Lewis, 2000; Hampel, 2007; Feagans et al. 2008).

En el análisis de esta propuesta sobre el estrés y el afrontamiento Maristany (2006), describe cómo, según este modelo, se desarrollan diferentes instancias dentro de un determinado proceso psicológico.

En primer lugar, frente a la situación que enfrentan, las personas realizan una valoración (appraisal), una evaluación primaria. Si como resultado de la misma se percibe que se carece de medios para evitar el daño, la pérdida o sufrimiento, se realiza una segunda valoración donde se evalúan los recursos disponibles. Estas evaluaciones constituyen un proceso mental en el que se suceden:

- Una evaluación primaria (respuesta inicial en el que la persona analiza y evalúa la situación con respecto a su bienestar), donde la situación puede ser valorada como situación irrelevante, situación positiva o situación estresante (exige la movilización de recursos para no perder el equilibrio y su bienestar, aunque no es negativa en sí misma, requiere un esfuerzo adaptativo). Esta última puede implicar: una amenaza para el sujeto, una pérdida o daño, o un desafío. La clave de esta primera valoración consiste en cómo el sujeto pondera lo que está en juego en la situación y la significación (valor) que le otorga a lo que puede llegar a perder o lograr en esta instancia.
- Una evaluación secundaria (donde la persona evalúa sus recursos y opciones de afrontamiento frente al estresor): Si la situación primariamente se ha percibido como amenazante, se percibirá más o menos estresante según como sean evaluados los recursos disponibles. Esta valoración modula la valoración primaria, buscando determinar las acciones a utilizar frente a la situación estresante.

De la interacción entre las dos evaluaciones cognitivas, resulta el nivel de estrés, su intensidad y la calidad de la respuesta que la persona aplica. Las respuestas de afrontamiento están condicionadas por la percepción de la situación (evaluación primaria) y de los recursos con que cuente la persona para hacerle frente (evaluación secundaria) (Gomez-Fraguela et al. 2006).

Desde este marco conceptual se delimitan diferencias claras entre los conceptos de adaptación y el de afrontamiento: si bien existen una determinación recíproca entre ambos, donde la adaptación depende del éxito de las estrategias de afrontamiento y el afrontamiento del grado de adaptación que presente la persona, son procesos diferentes. En este sentido, la calidad de vida y lo que entendemos por salud mental y física, esenciales para alcanzar una adaptación adecuada, van ligadas a la forma de evaluar y de afrontar el estrés en la vida (Lazarus, 2000).

Las estrategias de afrontamiento se van desarrollando por medio de las experiencias vividas durante la primera etapa de la vida (niñez) y se modifican de acuerdo a los resultados obtenidos en relación a las situaciones estresantes (Veloso-Besio et al. 2010). El afrontamiento puede resultar adaptativo si disminuye el estrés y promueve la salud a largo plazo, y se convierte en inadaptativo cuando disminuye el estrés solo a corto plazo, y genera efectos negativos para la salud a largo plazo (Forns y Zanini, 2004), y según la frecuencia con que se utilice (Fantín et al. 2005).

En el segundo objetivo específico se propone el desarrollo de distintos aspectos y factores asociados a este proceso.

En este sentido Zúñiga Barreda (2013), menciona ciertos aspectos a tener en cuenta en este proceso, señalados por Rodríguez Marín (1995).

En primer lugar, se mencionan los recursos con que cada persona cuenta para afrontar una situación determinada, ya que la forma en que realmente se afronte una situación, dependerá tanto de estos, como de las limitaciones que

obstaculicen el uso de los mismos en su interacción con el medio. Entre estos recursos se encuentran:

- Físicos/Biológicos: Se refiere tanto al entorno físico de la persona como a su propio cuerpo, incluso el ambiente físico es considerado como un recurso. Entre estos se encuentran la energía y la resistencia de la persona, su salud biológica, así como también el clima y la vivienda, entre otros elementos.
- Psicológicos/Psicosociales: Refiere al autocontrol, la autonomía, la independencia, la capacidad intelectual. Del mismo modo, se incluyen en este grupo de recursos la moral, la destreza para la solución de problemas y las creencias.
- Culturales: Corresponden a las normas, valores, símbolos, que vienen dados por la propia cultura de la persona, y que posibilitan o limitan los procesos de afrontamiento ante determinadas situaciones.
- Sociales: Implican la red social del individuo y sus sistemas de apoyo social. Incluye también elementos materiales como un ingreso y una residencia adecuados, satisfacción con el empleo, entre otros. Además, puede implicar contar con el dinero, los instrumentos y el equipamiento necesario para afrontar situaciones. Este tipo de variables resulta crucial para la capacidad de afrontamiento.

En segundo lugar, describe los siguientes factores como elementos que influyen en la evaluación sobre la eficacia de cada afrontamiento:

- La eficacia adaptativa que puede ser evaluada en el orden de lo fisiológico, psicológico y social de manera diferenciada, pudiendo diferir en cada uno ante una misma situación.
- El momento temporal en que se produce la respuesta de afrontamiento es importante para la eficacia adaptativa, ya que la misma puede ser útil en un momento, pero perjudicial después.

- La eficacia adaptativa de una respuesta de afrontamiento se evalúa en función del contexto en el que se aplica, porque puede que sea eficaz en un contexto, pero no en otro.
- La necesidad de que exista cierto nivel de coherencia entre las condiciones objetivas del contexto y la conducta de afrontamiento: hay situaciones en las que, objetivamente, la mejor respuesta es la evitación antes que la aproximación, y otras situaciones en la que la mejor respuesta es el control de la misma.

El afrontamiento es un proceso complejo, que generalmente no resulta totalmente adaptativo, ya que implica otros aspectos a considerar como las posibles consecuencias o efectos que tiene para una persona enfrentar una determinada situación. Zúñiga Barreda (2013) cita a Fernández-Abascal y Palmero (1999), y expresa que, en muchos casos, el uso de estrategias de afrontamiento aparentemente eficaces para la adaptación, no siempre resulta algo positivo e incluso pueden causar efectos negativos. Algunos de estos efectos pueden ser:

- Fatiga: El hecho de elegir una estrategia implica cierto nivel de fatiga, que puede tener consecuencias negativas al afectar tanto las capacidades como los recursos de la persona.
- Sobregeneralización: las estrategias que resultan efectivas ante una situación tienden a ser usadas en otras distintas sin tener evidencia de su eficacia, y las estrategias que no tuvieron efectos positivos en ciertas situaciones se dejan de usar, sin ser probadas ante otros hechos.
- Efectos secundarios del propio afrontamiento: el afrontamiento puede ser dañino, aunque sea exitoso en algunos aspectos, ya que la eficacia en un aspecto (fisiológico, cognitivo, emocional o comportamental) puede terminar siendo dañino en otro aspecto de la persona.

Respecto a este concepto, Zúñiga Barreda (2013), también expresa que Fernández-Abascal (1997), resalta la necesidad de definirlo como esfuerzos

psicológicos o conductuales para reducir o mitigar los efectos aversivos del estrés, o como una preparación para la acción que se realiza para evitar los daños del estresor; advierte que es necesario hacer una distinción entre estilos y estrategias de afrontamiento y menciona además que es posible clasificar el afrontamiento, según el tipo de respuesta dada ante una situación, lo cual es la distinción que más análisis ha merecido por parte de los investigadores.

En el tercer objetivo específico, se señalan los aportes más significativos realizados por diferentes autores, respecto a las respuestas de afrontamiento que pueden presentar las personas.

Las respuestas o funciones que presenta el afrontamiento resultan relevantes para comprender mejor este proceso. El poder identificar diferentes funciones que aplican las personas a determinadas situaciones en el proceso de afrontamiento, ha permitido establecer distintas estrategias y estilos de afrontamiento. Los estudios sobre la existencia de determinadas formas o maneras de afrontar ciertas situaciones, han dado lugar a distintas proposiciones al respecto.

Se considera que las funciones en el proceso de afrontamiento se pueden diferenciar según el objetivo al que están dirigidas. Palomar Rodríguez (2012), expresa que Folkman y Lázarus (1980), señalan dos grupos de estrategias que conformaban estilos básicos de afrontamiento: el afrontamiento dirigido a manipular o alterar el problema (afrontamiento dirigido al problema) y el afrontamiento dirigido a regular la respuesta emocional (afrontamiento dirigido a la emoción). En general, las emociones dirigidas a la emoción tienden a aparecer cuando hay una evaluación de la situación que indica que no se puede hacer nada para cambiar la condición lesiva, amenazante o desafiante del entorno. Las formas de afrontamiento dirigidas al problema, prevalecen cuando esa situación ha sido evaluada como factible de ser cambiada.

No se concibe un afrontamiento más apropiado que otro, sino que depende de la situación donde se aplique. El afrontamiento centrado en los problemas sería más funcional ante situaciones que se puedan modificar, mientras que el centrado en las emociones cumpliría una función importante en situaciones que no admiten cambios.

Esta proposición de dos funciones centrales en el afrontamiento ha sido cuestionada. En una revisión (Skinner et al. 2003), advierten que esta distinción teórica de Lazarus y Folkman (1986) sobre las funciones de afrontamiento es insostenible, ya que un principio elemental de su teoría propone que los procesos de afrontamiento se activan en respuesta a las emociones negativas, lo que implica que todos los procesos de adaptación están dirigidos, en definitiva, a la regulación emocional.

También se han formulado clasificaciones alternativas a esta propuesta. Moos (2005), distingue entre un estilo que permite una aproximación ya sea conductual o cognitiva al problema (enfrentar el problema), y un estilo de afrontamiento que implica la evitación del mismo (desviar la atención del problema). A diferencia de lo señalado por Lazarus y Folkman (1986), la propuesta de aproximación sería funcional ya que facilita el ajuste del individuo; mientras el estilo de evitación, al aumentar la probabilidad de que surjan problemas (físicos o psicológicos) sería disfuncional (Gómez Fraguera et al. 2006).

Existen otras clasificaciones de los estilos de afrontamiento basada en las diferencias encontradas en distintos estudios (Richaud de Minzi, 2006). A partir de las mismas se proponen tres tipos de estrategias: las dirigidas a la valoración (afrontamiento cognitivo), donde se intenta encontrar un significado al suceso y valorarlo de manera menos desagradable; un afrontamiento dirigido al problema (afrontamiento conductual) donde se busca confrontar la realidad y manejar sus consecuencias; y un afrontamiento dirigido a la emoción (afrontamiento emocional), donde se trata de regular los

aspectos emocionales y mantener el equilibrio afectivo (Mestre Escrivá et al. 2012).

Luego de una revisión de la investigación que se ha realizado en torno al afrontamiento, Folkman y Moskowitz (2004) expresan que, en general, en las investigaciones se ha tratado de agrupar las respuestas de afrontamiento utilizando distintos criterios: empleando análisis teóricos que proponen categorías teóricas, desde los estudios empíricos a través del análisis factorial, o bien, combinando ambas técnicas. De esta manera se pueden distinguir diferentes propuestas al respecto (ver cuadro N° 1).

Cuadro 1: Tipos de Estilos de Afrontamiento según diferentes autores

Autor	Agrupamiento de respuestas de afrontamiento
Lazarus y Folkman (1986)	- Afrontamiento centrado en la emoción - Afrontamiento centrado en el problema
Moos y Billing (1982)	- Afrontamiento centrado en el problema - Afrontamiento centrado en la emoción - Afrontamiento centrado en la evaluación
Sandín (1995)	- Afrontamiento disposiciones - Afrontamiento situacional
Frydenberg y Lewis (1996)	- Afrontamiento dirigido a resolver el problema - Afrontamiento en relación a otros - Afrontamiento improductivo
Frydenberg y Lewis (2000)	- Acción positiva esforzada - Huida intropunitiva - Acción positiva hedonista - Postura de introversión
Castro y Casullo (2005)	- Afrontamiento dirigido al problema - Afrontamiento dirigido al apoyo social

	- Afrontamiento dirigido a la emoción - No Afrontamiento
Rodríguez, en Solís y Vidal (2006)	- Afrontamiento aproximativo - Afrontamiento evitativo

Fuente: Elaboración Palomar Rodríguez (2012)

Para Campos et al. (2012) se pueden encontrar aspectos comunes que permiten delimitar tres categorías generales que funcionan como diferentes estilos de afrontamiento:

Un grupo de estrategias dirigidas a modificar directamente el estresor, denominadas como afrontamiento centrado en el problema, afrontamiento primario o activo, de resolución de problemas o de aproximación, entre otros; estos refieren al cambio de aspectos personales, del ambiente o de la relación percibida como estresante entre la persona y el ambiente. El segundo grupo, denominadas de control secundario, de búsqueda de apoyo de ayuda o centradas en la emoción, caracterizadas por estrategias dirigidas a mantener el equilibrio afectivo por medio de la regulación de los aspectos emocionales y de la búsqueda de apoyo emocional. Y el tercer grupo, orientado a reducir los esfuerzos por enfrentar el suceso conflictivo, lo que implica estrategias cognitivas, emocionales o de conducta centradas en cualquier aspecto diferente al problema. Las mismas han sido designadas tradicionalmente como afrontamiento de evitación, de abandono, de control o de respuesta de huida.

El proceso de afrontamiento es un concepto en constante evaluación a nivel teórico. A esto ha colaborado el desarrollo de diversas herramientas que permiten estimar este proceso en diferentes comportamientos en el ser humano, promoviendo el constante examen de diferentes aspectos del mismo. Un ejemplo de esto es que, aunque la conceptualización, evaluación e investigación del afrontamiento se ha llevado a cabo con poblaciones adultas,

ha habido un incremento en el número de estudios sobre este tema con niños y adolescentes (Palomar Rodríguez, 2012). Actualmente, existen modelos e instrumentos específicos tanto para niños como para adolescentes que tienen en cuenta los cambios evolutivos de estas etapas, los factores que determinan que los cambios se perciban como estresantes o no, y también las características de los recursos personales disponibles para enfrentar una situación estresante (Compas et al. 2001; Frydenberg, 1997).

Comentarios finales

El trabajo ofrece una descripción general de los aspectos más importantes de un concepto relevante para la Psicología como es el afrontamiento. Estos aspectos se abordaron a partir de tres objetivos específicos que fueron desarrollados a partir de los aportes teóricos de diferentes autores.

Para responder al primer objetivo se retomó los planteos que delimitan el concepto de afrontamiento.

Parte de esta delimitación se encuentra en el concepto de estrés planteado por Lazarus y Folkman (1986), y en la relación recíproca que este tiene con el afrontamiento. Unos de los aportes más significativos es la dinámica planteada entre el estrés y el afrontamiento al centrarse en el manejo de la situación y no en la situación en sí. El hecho de que la persona puede disponer de la posibilidad de revisar las medidas o acciones tomadas ante situaciones de estrés, habilita la posibilidad de pensar en el impacto que pueden tener las intervenciones destinadas a generar cambios necesarios en las estrategias de afrontamiento de las personas.

Los aportes referidos, también señalan la importancia del afrontamiento para alcanzar una adaptación al medio o entorno. Al tiempo que advierten sobre la relatividad de los resultados que se obtienen al implementar un tipo de estrategia y sobre cómo la evaluación está sujeta a distintos factores. Es necesario señalar que cada vez son más los investigadores que entienden

que, dependiendo de la fuente de estrés, todas las estrategias de afrontamiento pueden ser adaptativas (Grant et al. 2006; Halama y Bakosová, 2009; Seiffge-Krenke, 2011).

Al respecto se puede considerar que esta relatividad que caracteriza al constructo implica un punto de discusión sobre los límites de esta cualidad y la necesidad de reconocer respuestas saludables que sean más consistentes ante la diversidad de situaciones que enfrentan las personas. El abordaje de la complejidad de los procesos psicológicos que desarrollan las personas ante situaciones adversas, implica un análisis más profundo sobre el nivel de relatividad-consistencia que pueden alcanzar algunas respuestas de afrontamiento.

En esta misma línea, también se puede considerar la dinámica que se le atribuye a este proceso en su conceptualización. Esto permite asumir que el proceso de afrontamiento debe ser entendido como un mecanismo flexible, es decir, que cambia según la situación. Ante esto surgen preguntas sobre, en qué medida la persona cambia sus respuestas de afrontamiento y sobre el nivel de incidencia que tiene las situaciones estresantes que enfrenta, e indirectamente en entorno que la rodea, en la capacidad de cambiar un tipo de afrontamiento específico.

Para dar cuenta del segundo objetivo del trabajo se contemplaron las propuestas teóricas que describen factores implicados en el proceso de afrontamiento.

Al respecto se pudo evidenciar la cantidad de aspecto y/o factores implicados en este proceso. Esto advierte la necesidad de contemplar en cada respuesta de afrontamiento analizada, la variedad de elementos que interfieren, y el juego de influencias entre estos. Esta cualidad del proceso de afrontamiento, da cuenta de su complejidad y del riesgo de plantear respuestas válidas o adaptativas de afrontamiento generales o para situaciones que aparentan ser similares. En este sentido, es necesario tener en cuenta las posibles

consecuencias negativas para la salud de las personas que pueden tener ciertos tipos de afrontamientos cuando son utilizados de manera generalizada.

Para alcanzar el tercer objetivo específico, se plantearon los aportes teóricos más significativos, respecto a las respuestas de afrontamiento que pueden presentar las personas.

Respecto a las respuestas de afrontamiento se destaca el desarrollo de propuestas teóricas sobre posibles tipos de respuestas de afrontamiento y la cantidad de instrumentos de evaluación brindados, en particular en el ámbito de la investigación científica. Esto permite contar con una instancia para validar los planteos teóricos sobre el concepto, al tiempo que ofrece herramientas concretas para medir estos comportamientos. El hecho de contar con estos recursos permite alcanzar una mayor claridad, a la hora de poder analizar e interpretar ciertas respuestas ante situaciones adversas.

Asimismo, es necesario atender a los modelos de tipologías que se han desarrollado. En algunos casos son llamativas las diferencias respecto a cómo se agrupan y el alcance que pueden tener en las interpretaciones que se hacen de los resultados obtenidos a partir de una evaluación. En relación al estudio de conceptos, tipologías y formas de medir el afrontamiento, se han generado distintos debates que aún no alcanzan un consenso (Skinner et al. 2003), y que se refleja en la gran cantidad de clasificaciones existentes (Duhachek y Oakley, 2007). En este sentido los intentos en trabajar en consenso y acuerdos sobre cómo se deberían conformar los grupos de respuestas, bajo la idea de estilos de afrontamiento, puede ayudar a dar más claridad y precisión a las tareas que se vienen realizando en esta área.

En las futuras investigaciones sobre el tema se recomienda profundizar en el análisis de este concepto desde distintos enfoques metodológicos, para poder arribar a conclusiones más precisas sobre el valor teórico y la aplicabilidad del afrontamiento.

Referencias bibliográficas

- Campos, R., Delgado, A. y Jiménez, Á. (2012). Acontecimientos vitales estresantes, estilo de afrontamiento y ajuste adolescente: un análisis longitudinal de los efectos de moderación. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 39-53.
- Compas, B., Connor-Smith, J., Saltzman, H., Thomsen, A. y Wadsworth, M. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127, 87-127.
- Duhachek, A. y Oakley, J. (2007). Mapping the Hierarchical Structure of Coping: Unifying Empirical and Theoretical Perspectives. *Journal of consumer psychology*, 17(3), 218-233.
- Fantín, M., Florentino, M. y Correché, M. (2005). Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en adolescentes de una escuela privada de la ciudad de San Luis. *Fundamentos en Humanidades*, 6(11), 163-180.
- Feagans, L., Hussong, A. y Keeley, M. (2008). The adolescent coping process interview: measuring temporal and affective component of adolescent responses to peer stress. *Journal of Adolescence*, 31(5), 641-657.
- Fernández-Abascal, E. y Palmero, F. (1999). En P. Zúñiga Barreda (2013). *Afrontamiento*.
http://www.nubelo.com/files/.../thumb_AFRONTAMIENTO_doc.pdf
- Fernández-Abascal, E. (1997). En P. Zúñiga Barreda, (2013) *Afrontamiento*.
http://www.nubelo.com/files/.../thumb_AFRONTAMIENTO_doc.pdf
- Folkman, S. y Lazarus, R. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S. y Moskowitz, J. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.

- Forns, M. y Zanini, D. (2004). Afrontamiento y psicopatología: comparación entre adolescentes de la muestra general y sub-clínica. *Terapia psicológica*, 22(1), 1-10.
- Frydenberg, E. (1997). *Adolescent Coping Theoretical and research perspectives*. Londres: Routledge.
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (2000). Teaching Coping to Adolescents: When and to Whom? *American Educational Research Journal*, 37(3), 727-745.
- Gómez-Fraguela, J. A., Luengo-Martín, A., Romero-Triñanes, E., Villar-Torres, P. y Sobral-Fernández, J. (2006). Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(3), 581-597.
- Grant, K., Compas, B., Thurm, A. E., McMahon, S., Gipson, P., Campbell A., Krochok, K. y Westerholm, R. (2006). Stressors and child and adolescent psychopathology: Evidence of moderating and mediating effects. *Clinical Psychology Review*, 26, 257-283.
- Halama, P. y Bakosová, K. (2009). Meaning in life as a moderator of the relationship between perceived stress and coping. *Studia psychological*, 7, 143-148.
- Hampel, P. (2007). Brief report: coping among austrian children and adolescents. *Journal of Adolescence*, 30(5), 885-890.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Martínez Roca.
- Lazarus, R. y Launier, R. (1978). En R. Lazarus y S. Folkman, (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Martínez Roca.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y Emoción. Manejo e Implicaciones en nuestra salud*. Desclée De Brouwer Biblioteca de Psicología.
- Leibovich de Figueroa, N., Schmidt, V. y Marro, C. (2002). Afrontamiento. En N. B. Leibovich de Figueroa y M. Schufer (Eds.). *El malestar y su evaluación en diferentes contextos*. (pp. 45-62). Eudeba.

- Maristany, M. (2006). Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires. [Tesis de grado. Universidad de Belgrano, Buenos Aires] <http://repositorio.ub.edu.ar/handle/123456789/223>
- Mestre Escrivá, M. V., Mesurado, B., Tur, A., Samper-García, P. y Richaud de Minzi, C. (2013). Adaptación y validación en población española de la escala de expectativa de los hijos adolescentes sobre la reacción de sus padres frente al comportamiento prosocial y antisocial. *Universitas Psychologica*, 13(1), 61-70.
- Moos, R. (2005). Contextos sociales, afrontamiento y bienestar: lo que sabemos y lo que necesitamos saber. *Revista Mexicana de Psicología*, 1, 15-29.
- Palomar Rodriguez, G. M. (2012). Estudio de las estrategias de afrontamiento en adolescentes y su relación con el funcionamiento familiar y el apoyo social. [Tesis Doctoral. Universidad de Oviedo] <https://digibuo.uniovi.es/dspace/handle/10651/13470>
- Richaud de Minzi, C. (2006). Evaluación del afrontamiento en niños de 8 a 12 años. *Revista Mexicana de Psicología*, 23(2), 196-201.
- Rodríguez Marín, J. (1995). En P. Zúñiga Barreda, (2013). Afrontamiento. http://www.nubelo.com/files/.../thumb_AFRONTAMIENTO_doc.pdf
- Seiffge-Krenke, I. (2011). Coping with relationship stressors: A decade review. *Journal of research on adolescence*, 21(1), 196-210.
- Skinner, E., Edge, K., Altman, J. y Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216-269.
- Veloso-Besio, C., Caqueo-Arancibia, W., Caqueo-Urizar, A., Muñoz-Sánchez, Z. y Villegas-Abarzúa, F. (2010). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Fractal: Revista de Psicología*, 22(1), 23-34.
- Zúñiga Barreda, P. (2013). Afrontamiento. http://www.nubelo.com/files/.../thumb_AFRONTAMIENTO_doc.pdf

Recibido: 19/02/2025

Aceptado: 24/06/2025

Cómo citar este artículo

Salas, F.G. (2025). El concepto de afrontamiento en Psicología. Una reseña de sus particularidades. RevID, Revista de Investigación y Disciplinas, Número 12, San Luis, p.176-196