Estilos de Afrontamiento y desarrollo de habilidades socioemocionales

Coping styles and development of socio-emotional skills

Reyna Amador Velázquez,[1,*] Ana María Hernández Díaz,[1] Susana Martínez Ávila[1]

Recibido : 30 de septiembre de 2020 Aceptado: 24 de septiembre de 2021

Resumen

La adolescencia constituye una etapa de crecimiento en la que el individuo debe hacer frente a una serie de exigencias que impone la sociedad. Dichos retos constituyen un desafío, que por un lado el adolescente se reconoce como grande de acuerdo al desarrollo físico, sin embargo, sigue siendo un niño en la medida que aún no toma decisiones de forma responsable. Por ello, es importante trabajar con los estudiantes en cuanto al autoconocimiento, pues con esto podrán identificar como su forma de interpretar el mundo permeará su toma de decisiones, para bien o para mal. Se trabajó con 20 jóvenes de bachillerato en un taller para identificar las estrategias de afrontamiento. Los resultados denotan pensamiento mágico y justicia divina.

PALABRAS CLAVE

Adolescencia, Afrontamiento, desarrollo socioemocional, habilidades y Sufrimiento

Abstract

Adolescence as such constitutes a stage of growth in which young people must face a series of demands imposed by society. These challenges constitute a challenge for the young person, that on the one hand the adolescent is recognized as great according to physical development, however, he continues to be a child to the extent that he still does not make decisions responsibly. That is why it is important to work with students, in terms of self-knowledge, because with this they will be able to identify how their way of interpreting the world will permeate their decision-making for better or worse. Based on the above, we worked with 20 high school students in a workshop to identify coping strategies. The results denote magical thinking and divine justice.

KEY WORDS

Adolescence, Coping, socio-emotional development, skills and Suffering

[1]Universidad Autónoma del Estado de México, México., México.
[*]Autora para correspondencia: amadoreyna@gmail.com

Introducción

El afrontamiento ha sido definido como aquellas estrategias que los individuos utilizan para reducir al mínimo el impacto negativo que producen los estresores sobre su bienestar psicológico, e incluso pueden mediar entre las situaciones estresantes y la salud. Bajo esta lógica es cualquier esfuerzo, ya sea saludable o no, consciente o no, para evitar, eliminar o debilitar los estímulos estresantes o para tolerar sus efectos de la manera menos perjudicial. En cualquier caso, los esfuerzos de afrontamiento pueden ser saludables y constructivos, o pueden llegar a causar más problemas, de acuerdo con la estrategia usada.

Usar un tipo u otro de afrontamiento implica considerar los recursos personales del individuo para manejar adecuadamente el evento estresante y la habilidad que tiene para usarlos ante las diferentes demandas del ambiente que su condición implica. En este sentido, la definición de Lazarus y Folkman describe 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" (1986: 164).

El afrontamiento incluye todas las acciones dirigidas a tolerar, aminorar, aceptar o incluso ignorar aquellos eventos que no se pueden controlar; el estilo de afrontamiento adoptado dependerá de varios factores, entre los que se encuentran la evaluación que el individuo realiza sobre la situación o el evento estresante, la disponibilidad de recursos y las experiencias previas. Lazarus y Folkman (1986) plantearon la distinción entre el afrontamiento dirigido a regular la respuesta emocional producto del problema y el dirigido a manipular o alterar el problema. Los estilos de afrontamiento dirigidos a la emoción surgen en su mayoría cuando el sujeto evalúa que no puede hacer nada para modificar las condiciones lascivas, y los estilos de afrontamiento dirigidos al problema tienen mayor probabilidad de aparecer cuando estas condiciones son evaluadas como susceptibles de cambio.

Entre las estrategias dirigidas a la emoción se encuentran los procesos cognitivos encargados de disminuir el grado de trastorno emocional. Hacen parte de este grupo la evitación, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas y la extracción de valores positivos a los eventos negativos. Como estrategias dirigidas a la emoción también se encuentran las dirigidas a aumentar el grado de trastorno emocional, ya que muchos individuos requieren que ello suceda para encaminarse a la acción; las reevaluaciones cognitivas modifican la forma de vivir la situación sin cambiarla objetivamente, permitiendo atenuar la amenaza al cambiar el significado de la situación. Por último, existen en este grupo estrategias que no cambian el significado del acontecimiento como las ya mencionadas anteriormente, evitación y atención selectiva, en las cuales el cambio de significado dependerá de lo que se tome en cuenta o de aquello que se desee evitar.

El fenómeno de distorsión de la realidad es un tipo de afrontamiento que se emplea para conservar la esperanza y el optimismo para negar tanto lo ocurrido como su implicación, como si lo ocurrido no tuviera importancia, estrategia que ha sido relacionada con niveles más altos de inhabilidad y niveles bajos de salud mental y calidad de vida. La estrategia de evitación, por su parte, no constituye un estilo efectivo en cuanto predice más síntomas de depresión, estados afectivos negativos, menor apoyo social percibido y, además, no protege a los pacientes del malestar psicológico y el distrés emocional, ya que se asocia con niveles altos de ansiedad y depresión.

Otra clasificación incluye estilos de afrontamiento activos y pasivos:

Los primeros se refieren a aquellos esfuerzos hechos por la persona para continuar con su vida a pesar del dolor. Este estilo de afrontamiento implica una confrontación adecuada de las propias emociones y se encuentra relacionado con un mejor nivel de la función inmune, mayor bienestar y estados afectivos positivos.

Los estilos pasivos, por su parte, implican una tendencia a perder el control sobre la situación y se pasa a depender de otros; éstos se han relacionado con un aumento en la severidad del dolor, depresión y elevado deterioro funcional.

El estilo de afrontamiento optimista se encuentra relacionado con mejor salud mental y favorecen la calidad de vida.

Por otro lado, la estrategia de reinterpretación positiva, en la cual el individuo reconoce la realidad de la enfermedad y se centra en los aspectos positivos de la situación, permite predecir significativamente la calidad de vida (Gunzerath, Connelly, Albert & Knebel, 2001). Por el contrario, se ha encontrado que ciertos estilos de afrontamiento son menos eficientes y que afectan potencialmente la calidad de vida de las personas, entre los que están las estrategias confrontaría, independiente, evasiva y emotiva.

Si bien es cierto, la tutoría es una actividad pedagógica que tiene como propósito orientar y apoyar a los estudiantes durante su proceso de formación. Se considera una modalidad de la actividad docente, la cual comprende un conjunto sistematizado de acciones educativas centradas en el estudiante; por lo que la tutoría tiene dos propósitos: favorecer el desempeño académico de los estudiantes a través de acciones personalizadas o grupales y contribuir a su formación integral. Este segundo punto es el que compete a la investigación, pues sin un adecuado conocimiento de sí, un diseño de plan de vida y trayectoria académica resulta inútil y banal.

Método

Tipo de Estudio: Descriptivo.

Participantes: 20 estudiantes de bachillerato clasificados; con problemas económicos, académicos y familiares. Los estudiantes se encontraban en una edad promedio de 16.5 años. Pese que estos fueron canalizados por el departamento de orientación, manifestaron querer participar voluntariamente en el taller.

Instrumentos:

1. Cuestionario de Afrontamiento, conformada por 42 ítems desarrollada y validada por Sandín y Chorot (2003). El instrumento fue diseñado para evaluar Siete estilos básicos de afrontamiento:

   B. Focalizado en la solución del problema,
   C. Auto focalización negativa,
   D. Reevaluación positiva,
   E. Expresión emocional abierta,
   F. Evitación,
   G. Búsqueda de apoyo social, y
   H. Religión.

9. Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Luján (1996), considerando 15 distorsiones cognitivas:

Filtraje, pensamiento polarizado, sobre generalización, interpretación del pensamiento, visión catastrófica, personalización, falacia de control, falacia de justicia, razonamiento emocional, falacia de cambio, etiquetas globales, los deberías, tener razón, falacia de recompensa divina y culpabilidad.

Técnicas:

A. Role-playing
B. Fortalezas, debilidades y oportunidades.
C. FODA

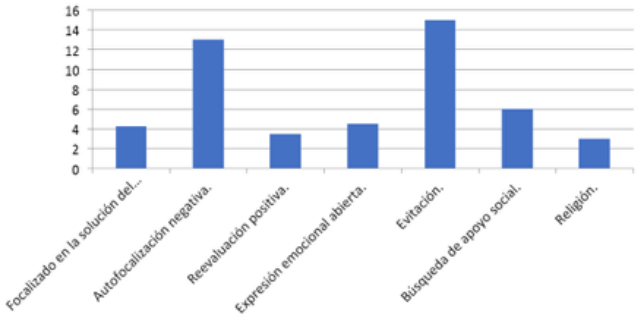
Procedimiento:

El taller tuvo una duración de 25 horas, las sesiones fueron de 4 horas cada una y con un espacio de 15 días entre una y otra, con la finalidad de que dicha intervención permitiera ver un cambio progresivo a corto plazo (tres meses). En la primera sesión se identificaron los estilos de afrontamiento y su implicación en la toma de decisiones. En la segunda, se trabajó con la identificación de ideas irracionales. Para la tercera se trabajaron habilidades sociales. En la cuarta, se revisaron las diferentes formas de solucionar problemas a través de un juego de roles en los ámbitos: académicos, relaciones de pareja, familiares y sociales. Finalmente, en la última sesión los alumnos compararon las formas de cómo interpretaban la realidad y el tipo de afrontamiento actual.

Resultados:

De forma general se puede ubicar que al principio de la intervención los estilos de afrontamiento de los jóvenes eran inadecuados, generalmente de tipo evitativo y agresivo.

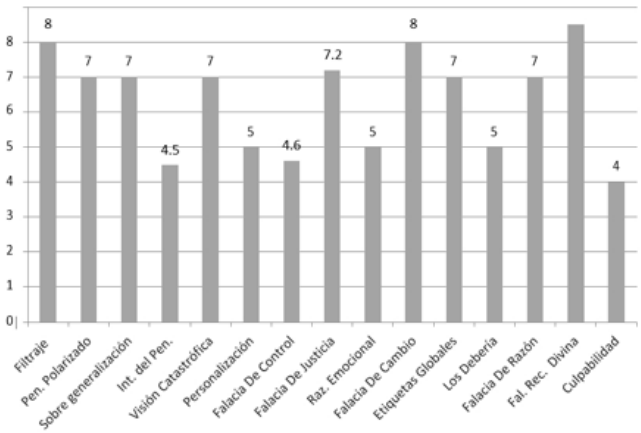
Figura 1. Estilos de afrontamiento



Enfatizando, que en su mayoría los recursos personales eran escasos o limitados. En esta sesión se denotó que para mejorar su estado de ánimo o malestar psicológico es necesario, en primera instancia, conocer e identificar de qué forma sus pensamientos afectan el cómo se sienten.

Para la segunda sesión se trabajó con el Inventario de Pensamientos Automáticos, desarrollado por Ruiz y Luján (1996), considerando 15 distorsiones cognitivas.

Figura 2. Pensamientos Automáticos



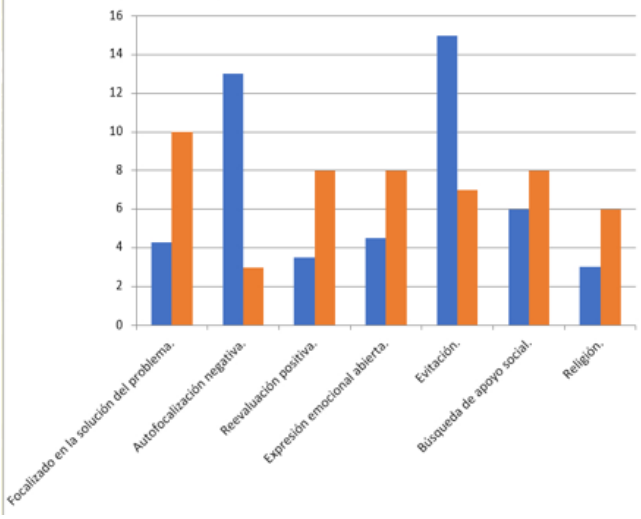
En función a la figura dos se puede mencionar que en su mayoría los pensamientos automáticos poseen valores altos: Falacia de Recompensa Divina, en la cual lo jóvenes poseen una tendencia a no buscar solución a problemas y dificultades actuales suponiendo que la situación por si

sola mejorará en el futuro, o se tendrá una recompensa si la deja tal cual. Así mismo el filtraje impide que los adolescentes puedan analizar la información completa, pues en su mayoría solo ven algunos aspectos de la situación.

El trabajo con los jóvenes en esta sesión, por un lado, fue de confrontación y de concientización, pues dadas las características cognitivas se observó la dificultad con que pudieran describir su perfil con ejemplos de la vida personal. Respecto a la cuarta sesión se trabajó a través de la técnica de Role-playing las habilidades sociales, denotando dificultad para asumir roles diferentes. Se dramatizaron casos semejantes a su vida personal y cómo podrían solucionarlos, trabajándose en equipos. Al finalizar, se realizaron las retroalimentaciones correspondientes en cuanto a la manera en que se habían solucionado las situaciones.

En la quinta sesión se trabajó con un análisis de fortalezas, debilidades y oportunidades, observando un mayor manejo de sus emociones y una mejor percepción de sus problemáticas. En forma anónima, se solicitó contestar nuevamente el cuestionario de afrontamiento, sin embargo, los jóvenes se mostraron una buena disposición para comparar sus estrategias de afrontamiento.

Figura 3. Comparación de los estilos de afrontamiento



En la figura tres se observa que se modificaron los valores en cuanto al antes (azul) y el después, tal vez los cambios no son drásticos, sin embargo, es sabido que movilizar los recursos personales, posee un grado elevado de dificultad.

Conclusiones

La intervención, como tal, en el momento no permitió evaluar el desarrollo de recursos personales, sin embargo, al concluir el semestre los alumnos participantes lograron acreditar las asignaturas en buena forma; por otro lado, los alumnos canalizados como agresivos, no se vincularon en problemas como peleas y discusiones. Respecto a los que fueron reportados con problemas de auto estima, se ha podido evidenciar mayor grado de socialización.

Los resultados obtenidos permiten establecer algunas interpretaciones referidas al modo en que pueden verse asociadas las estrategias de afrontamiento de los alumnos y su rendimiento académico en las diferentes asignaturas. Estos hallazgos son importantes pues permiten poner en evidencia la importancia del afrontamiento social de nuestros adolescentes y el tipo de práctica docente. Cabe señalar que la naturaleza del afrontamiento permite adquirir autorregulación y que el primer paso de ésta es la toma de conciencia, que a decir de Evans (1995) los sujetos que han tenido mayores posibilidades de conocerse a sí mismos son los más favorecidos para trasladar este conocimiento al campo educativo, entre otros, facilitando que puedan conocer su conducta y adoptar aquellos cambios que resulten necesarios.

Para finalizar, y después de casi un año de haber concluido el taller, los alumnos que participaron hacen uso de estrategias de afrontamiento más maduras y eficaces que los que no participaron. Es para este último grupo de jóvenes especialmente para el que, entendemos, la escuela debería instituirse en un espacio real de adquisición y desarrollo de estrategias de afrontamiento eficaces y maduras. Hoy día se sabe que cuando los jóvenes son incapaces de afrontar sus problemas el impacto recae sobre la sociedad y que ayudar a los adolescentes a desarrollar estrategias sanas es estar trabajando a favor de un adulto que será capaz de afrontar adecuadamente sus problemas.

Referencias

Evans, G. (1995). Manual de Escalas de Afrontamiento para Adolescentes. Madrid. TEA.

Gunzerath, L., Connelly, B., Albert, P. & Knebel, A. (2001). “Relationship of personality traits and coping strategies to quality of life in patients with alpha-1 antitrypsin defi ciency”. En Psychology, Health & Medicine. 6. pp. 335-341.

Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona, España. Martínez Roca.

McKay, M., Davis, M. y Fanning, P. (1985). Técnicas Cognitivas para el tratamiento del estrés. Barcelona, España. Martínez Roca.

Ruiz, J., Imbernón , J. (1996). Sentirse Mejor. Como afrontar los problemas emocionales con la terapia cognitiva. Úbeda, España. ESMD-UBEDA.

Sandín, B. y Chorot, P. (2003). “Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar”. En Revista de Psicología y Psicopatología Clínica. (8), 1. pp. 39- 54.