

INVENTARIO DE AFRONTAMIENTO ANTE LOS PROBLEMAS EN LA VIDA EN POBLACIÓN ADOLESCENTE

BREVE MARCO CONCEPTUAL

La adolescencia normal es una etapa de crisis por varias razones. Una es que los adolescentes tienen dos grandes tareas biográficas que cumplir:

- 1°) prepararse para ingresar y enfrentarse a el mundo adulto
- 2°) Desprenderse del mundo infantil.

En torno a estos dos trabajos los adolescentes deben elaborar tres grandes duelos:

- 1°) Duelo por el cuerpo infantil perdido.
- 2°) Duelo por el rol y la identidad infantiles.
- 3°) Duelo por los padres de la infancia.

El duelo es parte esencial de la crisis de la adolescencia normal.

Para que esta crisis se mantenga dentro de los límites saludables es necesario que los adolescentes practiquen lo que llamaremos un afrontamiento saludable de la crisis.

El término afrontamiento aparece en la literatura psicológica a partir de los años ochenta y constituye uno de los aspectos más relevantes desde el punto de vista psicológico en las investigaciones sobre el estrés. Según el Modelo de Interacción Cognitiva, el afrontamiento es un proceso de “constante cambio y esfuerzos del comportamiento para afrontar demandas específicas externas y/o internas que son consideradas como estresantes y que sobrepasan las demandas psicosociales habituales que padece una persona”. El afrontamiento cubre los esfuerzos afectivos, cognitivos y psicosociales que un sujeto emplea para poder controlar las situaciones estresantes a fin de reducirlas o eliminarlas, es decir es el conjunto de respuestas intelectivas, emocionales y conductuales con que una persona responde a situaciones problemáticas, con el resultado de reducir o potenciar las tensiones que esas situaciones le generan.

El afrontamiento puede ser descrito en términos de estrategias, tácticas, respuestas, cogniciones o comportamientos. Las formas cómo el individuo hace frente a experiencias percibidas como estresantes constituyen las estrategias de afrontamiento. Las estrategias de afrontamiento se refieren a cómo las personas manejan sucesos o situaciones percibidas como estresantes. Por tratarse de percepciones, las estrategias de afrontamiento cambian según los estímulos que actúen y según como las personas interpretan las situaciones. Una misma situación (pérdida de la pareja) puede ser percibida como un evento más en la vida por una persona y ella sigue adelante sin mayor drama, mientras que otra puede verla como un daño irreparable y suicidarse.

Estrategias de afrontamiento y mecanismos de defensa se parecen pero no son lo mismo: las estrategias operan en el nivel consciente; los mecanismos de defensa son básicamente inconscientes.

Los modos de afrontamiento de la vida cotidiana adquieren particular relevancia en la adolescencia, por ser una etapa en la que se producen sustanciales transformaciones en la personalidad: la definición de la identidad, la elección de pareja, de profesión o de trabajo, cambios que exigen a los jóvenes la puesta en marcha de variados recursos. Por las mismas razones, tal como sabemos, la adolescencia es una época de la vida en que experimentamos dificultades que surgen de los cambios de la edad y de las adversidades de la vida que atacan al que abandona poco a poco el nido en que vivía como niño.

Estrategias de afrontamiento saludables son especialmente importantes en el caso de jóvenes que tienen ideas suicidas. La mayoría de adolescentes que sobreviven a un intento de suicidio declaran que lo hicieron porque querían escapar de una situación que se sentían incapaces de afrontar o les parecía imposible de superar, o porque deseaban acabar de una vez por todas con los insoportables pensamientos y sentimientos que tanto les atormentaban. Estos jóvenes no querían morir sino más bien escapar de la situación que estaban atravesando. Los jóvenes que intentan suicidarse desean escapar de sentimientos de rechazo, dolor o pérdida. Algunos están enfadados, avergonzados o se sienten culpables por algo. A otros les preocupa decepcionar a sus amigos o familiares. Y otros se sienten no queridos, inactivos, maltratados o que son una carga para los demás. La muerte les parece la única vía de escape posible. Esta decisión revela un déficit mayúsculo en sus estrategias de afrontamiento. Es por esto que la identificación oportuna de las estrategias de afrontamiento de los adolescentes puede ser enormemente útil para prevenir intentos de suicidio entre ellos.

Existen varios modelos para analizar el afrontamiento (Carver, C.S., Scheier, M.F., & Weintraub, J.K., 1989). Uno de los más utilizados es el de Carver y cols (1989), que se compone de dos dimensiones: a) afrontamiento centrado en el problema y b) afrontamiento centrado en las emociones. El afrontamiento centrado en el problema se refiere a todas las formas de sustituir o regular el impacto emocional del estrés en el individuo, y que derivan principalmente de procesos defensivos, provocando que la persona evite enfrentar, de forma realista, la amenaza. Uno de los cuestionarios de estrategias de afrontamiento que se utilizan con más frecuencia en la literatura es el Coping Strategies Questionnaire (CSQ) de Rosenstiel y Keefe (1983). Este instrumento distingue estrategias de afrontamiento cognitivas (por ejemplo, distracción, reinterpretar las sensaciones de estrés, autoafirmaciones de afrontamiento, ignorar las sensaciones de estrés, negar que la situación asusta, rezar) y estrategias de afrontamiento conductuales (por ejemplo, aumentar el nivel de actividades distractoras, buscar información relevante para actuar).

El afrontamiento es un concepto clave en para comprender la conducta de las personas en situaciones de estrés. Los adolescentes pertenecen a este tipo de personas. Buena parte de la vida normal de un adolescente es parte de su crisis de crecimiento. Para identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas para sobrellevar el estrés del desarrollo en la adolescencia, varios expertos han desarrollado instrumentos, entre ellos Frydenberg y Lewis con su Adolescent Coping Scale (ACS) (1991). La teoría de este instrumento es que la Escala genera información acerca de 18 estrategias de afrontamiento de la crisis del adolescente agrupadas en tres orientaciones básicas: afrontamiento orientado a la solución del problema, afrontamiento centrado en las emociones y el afrontamiento con apoyo en los demás.

Una situación de estrés mal manejada por una persona puede tener consecuencias nefastas. Entre ellas, impacto negativo sobre la salud física y mental de la persona. Al contrario, el afrontamiento puede ser saludable cuando la persona maneja adecuadamente sus opciones de solución y sus emociones.

Los adolescentes son personas estresadas psicológicamente, biológicamente y socialmente. El estrés psicológico se da por "una relación particular entre la persona y su medio ambiente, la cual sobrepasa su capacidad para enfrentarla y amenaza su bienestar". De esta definición surge el concepto de "evaluación cognitiva" como un mediador psicosocial que permite modular la respuesta del estrés. La evaluación cognitiva es un proceso que define porque y en que medida la relación entre el individuo y el ambiente que lo rodea es estresante. En esta relación vale el Teorema de Thomas: no importa la "verdadera naturaleza" de los eventos de vida, lo único que importa es como la persona los percibe. Dicho de otra manera, de acuerdo con Lazarus y Folkman no son las situaciones en sí mismas las que provocan una reacción emocional, sino la interpretación que el individuo realiza de tales situaciones o estímulos. Así llegas a ocurrir que lo que estresa a una persona no estresa a otra.

Los adolescentes normales pueden encontrar dificultades para evaluar el potencial de amenaza de una determinada situación estresante, así como para juzgar si los recursos personales para afrontar las demandas ambientales o internas son suficientes para enfrentar el estrés. De aquí la necesidad de medir la capacidad y calidad de afrontamiento de que disponen los adolescentes para tener una base sobre la cual apoyarlos en un manejo saludable del estrés normal de su etapa de vida.

OBJETIVO DEL ESTUDIO

El estudio propuesto aquí tiene por objetivo **GENERAR UN INSTRUMENTO INTERNACIONALMENTE VALIDADO** para identificar el estilo de afrontamiento de adolescentes normales de lengua española.

METODOLOGÍA

Sobre la base de la literatura pertinente y criterios de expertos se creó un conjunto de indicadores de afrontamiento ante situaciones estresantes. Este conjunto de indicadores pasó por un proceso DELPHI destinado a generar un instrumento preliminar reducido. En una tercera etapa, los indicadores seleccionados se consolidan como un inventario de prácticas de afrontamiento. En seguida un coordinador de país tomará una muestra intencionada de 100 estudiantes de segundo o tercer año de escuela secundaria, mitad hombres, mitad mujeres para aplicarles el instrumento preliminar. El coordinador de país vaciará los datos conseguidos en cada país en una planilla EXCEL la cual enviará al correo de Diego Salazar en Chile para ser consolidados con los de otros países y elaborados estadísticamente en el paquete estadístico SPSS VERSION 15 en términos de análisis factorial de componentes principales con rotación Varimax. La elaboración estadística de los datos se hará en Chile, en la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Chile. Una vez identificados los factores y calculado las características psicométricas del instrumento se redactara el Manual de Uso y en cada país se podrá aplicar para medir como los adolescentes afrontan el estrés.

A CONTINUACIÓN VA EL INSTRUMENTO QUE SE PROPONE VALIDAR:

INVENTARIO ALAPE DE AFRONTAMIENTO DE LOS ADOLESCENTES ANTE LOS PROBLEMAS EN LA VIDA

LE ROGAMOS RESPONDER ESTE INVENTARIO. SUS RESPUESTAS SERÁN MUY VALIOSAS PARA CONOCER MEJOR A LAS PERSONAS DE SU EDAD. NO HAY RESPUESTAS CORRECTAS O INCORRECTAS. TODAS VALEN. OBSERVE QUE HAY DOS TIPOS DE RESPUESTAS:

1.-PREGUNTAS CON ALTERNATIVAS SIEMPRE () LA MAYORÍA DE LAS VECES () ALGUNAS VECES () NUNCA (). ESTAS RESPUESTAS SON PARA VER CON QUE FRECUENCIA UD HACE O PIENSA ALGO

2.-PREGUNTAS CON RESPUESTAS DE ACUERDO () EN DESACUERDO () NO SE QUE PENSAR AL RESPECTO (). SON PARA VER SI UD RECONOCE COMO PROPIO LO QUE SE AFIRMA EN LA FRASE QUE VA PRIMERO.

SEXO MASC. () FEM ()

CURSO DE SECUNDARIA _____

1.-Cuando tengo un problema importante, pienso que si hubiera sido más cuidadoso no me ocurriría lo que me ocurre

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

2.-Cuando hago algo importante, me gusta imaginarme que haría si las cosas resultan mal

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA

3.-Soy el tipo de persona que le deja la solución de los problemas al tiempo

De acuerdo () en desacuerdo () no sé que pensar al respecto ()

4.-Cuando tengo un problema importante, me detengo a pensar, creo un plan de acción y lo pongo en práctica

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

5.-Cuando tengo un problema importante, me siento más irritable que de costumbre y los que están más cerca de mí sufren las consecuencias

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

6.-Cuando tengo un problema importante, no puedo concentrarme porque el recuerdo de lo que me pasa me viene una y otra vez a la cabeza.

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

7.-Cuando tengo un problema importante, me aísto y evito estar con los demás.

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

8.-Cuando tengo un problema importante, pienso que debería cambiar mi forma de pensar y sentir respecto del problema

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

9.-Cuando tengo un problema importante, no puedo pensar claramente en nada

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

10.-Cuando tengo un problema importante, trato de analizarlo para entender lo que me pasa

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

11.-Cuando tengo un problema, hago lo posible por resolverlo

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()

ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

12.-Cuando tengo un problema importante, no puedo tomármelo en serio

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

13.-Cuando tengo un problema importante, pido ayuda a los que me quieren

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

14.-Cuando tengo un problema importante, prefiero no contárselo a nadie

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

15.-Cuando tengo un problema importante, me concentro en mi trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema.

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

16.-Cuando tengo un problema importante, le pido ayuda a Dios

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

17.-Cuando tengo un problema, busco la simpatía y comprensión de alguna persona amiga

SIEMPRE ()
LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
ALGUNAS VECES ()
NUNCA ()

18.-Cuando uno tiene un problema “grande”, lo mejor es hacerse un plan y cumplirlo

De acuerdo () en desacuerdo () no sé que pensar al respecto ()

19.-Cuando tengo un problema importante, pienso que la vida tan breve que no vale la pena gastarla en sentirse mal

- SIEMPRE ()
- LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
- ALGUNAS VECES ()
- NUNCA ()

20.-Cuando tengo un problema importante, lo converso con gente de mi confianza, porque eso me permite ver el problema desde otras perspectivas

- SIEMPRE ()
- LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
- ALGUNAS VECES ()
- NUNCA ()

21.-Cuando tengo problemas, sé lo que tengo que hacer, y me esfuerzo por hacerlo

- SIEMPRE ()
- LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
- ALGUNAS VECES ()
- NUNCA ()

22.-Cuando aparece un problema importante en mi vida, siento que lo único que puedo hacer es resignarme y salir adelante lo mejor que pueda

- SIEMPRE ()
- LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
- ALGUNAS VECES ()
- NUNCA ()

23.-Cuando tengo un problema importante, creo que lo mejor es dejar de pensar en el problema por unos días

- SIEMPRE ()
- LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
- ALGUNAS VECES ()
- NUNCA ()

24.-Cuando tengo un problema importante, pienso que la vida es demasiado corta como para perder tiempo en ese tipo de cosas y trato de olvidarlo.

- SIEMPRE ()
- LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
- ALGUNAS VECES ()
- NUNCA ()

25.-Cuando tengo un problema importante, me aplico eso de que no hay mal que dure cien años ni cuerpo que lo resista

- SIEMPRE ()
- LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
- ALGUNAS VECES ()
- NUNCA ()

26.-Cuando tengo un problema importante, siento que debo aplicar eso de “al mal tiempo buena cara”

- SIEMPRE ()
- LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
- ALGUNAS VECES ()
- NUNCA ()

27.-Cuando tengo un problema importante, me siento optimista y capaz de salir adelante

- SIEMPRE ()
- LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
- ALGUNAS VECES ()
- NUNCA ()

28.-Cuando tengo un problema importante, le pregunto a alguien de mi confianza qué puedo hacer

- SIEMPRE ()
- LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
- ALGUNAS VECES ()
- NUNCA ()

29.-Cuando tengo un problema importante, pienso que es una oportunidad para cambiar para mejor y tomar las cosas en serio

- SIEMPRE ()
- LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
- ALGUNAS VECES ()
- NUNCA ()

30.-Cuando tengo un problema importante, trato de imaginar varias maneras de salir de el

- SIEMPRE ()
- LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
- ALGUNAS VECES ()
- NUNCA ()

31.-Cuando enfrento un problema importante, espero a ver lo que pasa antes de hacer cualquier cosa.

- SIEMPRE ()
- LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
- ALGUNAS VECES ()
- NUNCA ()

32.-Cuando tengo un problema importante, me pregunto porque esas cosas me pasan as mí y no parecen pasarles a otras personas

- SIEMPRE ()
- LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
- ALGUNAS VECES ()
- NUNCA ()

33.-Cuando tengo un problema importante, trato de imaginar como lo evitaría una persona distinta de mí y a la que no le pasarían estas cosas.

- SIEMPRE ()
- LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
- ALGUNAS VECES ()
- NUNCA ()

34.-Cuando tengo un problema importante, sigo viviendo igual que antes porque creo que el destino de cada persona está fijado

- SIEMPRE ()
- LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
- ALGUNAS VECES ()
- NUNCA ()

35.-Cuando tengo un problema, me gusta imaginarme varias maneras de salir de el

- SIEMPRE ()
- LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
- ALGUNAS VECES ()
- NUNCA ()

36.-Cuando tengo un problema importante, lo pienso muy bien antes de hacer algo al respecto

- SIEMPRE ()
- LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
- ALGUNAS VECES ()
- NUNCA ()

37.-Cuando tengo un problema importante, me gusta preguntarles a personas de buen criterio qué es lo que harían en mi lugar

- SIEMPRE ()
- LA MAYORÍA DE LAS VECES ()
- ALGUNAS VECES ()
- NUNCA ()
- URSO DE SECUNDARIA _____

GRACIAS POR SU AYUDA