

## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ADOLESCENTES DEL VALLE DE TOLUCA

Alejandra Moysén Chimal, Brenda Guadalupe Morales Salinas  
Facultad de Ciencias de la Conducta



La adolescencia es considerada como una etapa de adaptación, de crisis, de estrés y desajuste; es un periodo que demanda de la persona todo su esfuerzo para adaptarse a nuevas necesidades personales y también sociales (Enríquez, Lira, Balcázar, Bonilla y Gurrola, 2009).

Es en sí misma una etapa de profundos cambios, los cuales pueden generar estrés. Todos los sucesos por los que se atraviesa durante las etapas de la vida incluyendo eventos que se consideran normales como la decisión vocacional, los cambios físicos y también los cambios menos usuales pudiendo ser el divorcio, mudarse o una enfermedad (Ávila, Heredia, Gómez y Martínez, 2006); suelen generar sentimientos de pérdida y/o separación, sean éstas reales o simbólicas; supone una reorganización de las características propias de este momento evolutivo.



Los adolescentes se ven en la necesidad de desarrollar estrategias de afrontamiento, específicamente las competencias se desarrollan para su posterior posicionamiento en el mundo adulto. Pueden presentarse estrategias de afrontamiento positivas, las cuales reducen el estrés y promueven la salud a largo plazo, contrarias a las inadaptativas cuando reducen el estrés sólo a corto plazo, provocando un efecto nocivo en la salud a largo plazo, para responder a este tipo de situaciones, se pueden generar comportamientos menos adaptativos y mayor vulnerabilidad en el adolescente, afectando su desarrollo psicológico e incluso su vida (Veloso, Caqueo, Caqueo, Muñoz y Villegas, 2010).

González, Montoya, Martina y Bernabéu (2002) mencionan que el afrontamiento en los adolescentes se relaciona con un conjunto de acciones y cogniciones que lo capacitan para tolerar, evitar o minimizar los efectos producidos por un evento estresante. Tales estrategias 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 et al., 2010).

Con respecto a los jóvenes del Valle de Toluca que estudian el nivel medio superior se encontró todas las estrategias son empleadas, aunque ninguna es utilizada muy frecuentemente por los adolescentes de Valle de Toluca. Asimismo las Estrategias de afrontamiento que son empleadas a menudo por los adolescentes son las de esforzarse y tener éxito que se refiere a conductas de trabajo, laboriosidad e implicación personal (hacer las tareas como es debido, asistir a clases, triunfar en lo que se hace); la estrategia de buscar diversiones relajantes que son elementos que describen situaciones de ocio y relajantes (oír música, leer un libro, ver televisión, salir a divertirse); y la estrategia de preocuparse que se caracteriza por elementos preocupación por la felicidad futura del adolescente.

Solís y Vidal (2006) mencionan que el comportamiento del adolescente se encuentra inscrito dentro de un conjunto de tareas como el logro de una identidad, incorporación de valores, independencia económica, social y emocional de los padres, perspectivas de futuro y un desarrollo psicosexual, sin embargo, estas tareas podrían convertirse en fuente de estrés con problemas vinculados a la escuela, incertidumbre respecto al futuro, dificultades familiares, presión social, problemas relacionados al uso del tiempo libre, a las relaciones amorosas y problemas en relación a sí mismo, por lo que el lograr desarrollar estas tareas supone su

bienestar. Durante esta de desarrollo se incrementan las respuestas de afrontamiento de acuerdo al estresor.

Mientras que la mayoría de las estrategias: concentrarse en resolver el problema (Abordar el problema sistemáticamente y tener en cuenta diferentes puntos de vista u opiniones de solución), fijarse en lo positivo (visión optimista y positiva de la situación presente y a sentirse afortunado), distracción física (dedicación al deporte, al esfuerzo físico y a mantenerse en forma), buscar pertenencia (Preocupación o interés por las relaciones con los demás y por lo que otros piensan de uno), invertir en amigos íntimos (Esfuerzo por comprometerse en alguna relación personal de tipo íntimo), buscar apoyo social (inclinación a compartir el problema con los demás y conseguir ayuda para afrontarlo), buscar ayuda profesional (uso de consejeros profesionales como un maestro o un psicólogo), hacerse ilusiones (elementos basados en la esperanza y en la expectativa de que todo tendrá un final feliz) y reservarlo para sí (el adolescente tiende a aislarse de los demás y a impedir que conozcan sus preocupaciones) son utilizadas algunas veces, por lo que se observa que todas van en buscar un afrontar el problema con ayuda de los demás de una forma positiva, a excepción del último que se reserva el problema y no expresa sus preocupaciones.

Y las estrategias que se utilizan raras veces, son autoinculparse (culpa o responsabilidad del problema o dificultad), buscar apoyo espiritual (tendencia a rezar y a creer en la ayuda de Dios o de un líder espiritual), reducción de la tensión (intento de sentirse mejor mediante acciones que reduzcan la tensión), falta de afrontamiento o no afrontamiento (incapacidad del sujeto para enfrentarse al problema y su tendencia a desarrollar síntomas psicósomáticos), ignorar el problema (esfuerzo consciente por negar el problema o desentenderse de él) y acción social (dar a conocer a los demás cuál es la preocupación y buscar ayuda escribiendo peticiones u organizando actividades como reuniones o grupos).

Por lo que los adolescentes del Valle de Toluca, tienden poco a autoinculparse, ignorar el problema y en ocasiones algunos prefieren reservarse la problemática y no dar a conocer su preocupación, ni se valen mucho de la ayuda espiritual; sin embargo, en su mayoría son capaces de enfrentarse al problema apoyándose de las personas que los rodean y realizando actividades positivas, todo va encaminado hacia el logro del éxito.

Veloso, Caqueo, Caqueo, Muñoz y Villegas (2010) refieren que cada persona tiende a utilizar las estrategias de afrontamiento que domina, ya sea por aprendizaje previo o por hallazgo fortuito. Estas estrategias estarían fuertemente condicionadas por la percepción que se haga de la situación (evaluación primaria) y de los recursos personales con que se cuenta para hacerle frente (evaluación secundaria). A su vez, las estrategias de afrontamiento pueden resultar adaptativas, cuando reducen el estrés y promueven la salud a largo plazo, o inadaptativas cuando reducen el estrés sólo a corto plazo, provocando un efecto nocivo en la salud a largo plazo. La adaptabilidad o inadaptabilidad de las estrategias de afrontamiento depende de la frecuencia con la que se utilicen.

## REFERENCIAS

- Ávila, M., Heredia, M., Gómez, E. y Martínez, L. (Enero-junio, 2006). Confiabilidad interna y estabilidad temporal del cuestionario de sucesos de vida para adolescentes en estudiantes mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. (11) 1. 97-113. Recuperado de Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2921110>
- Cardozo, G. y Alderete, A. M. (enero-julio, 2009). Adolescentes en riesgo psicosocial y resiliencia. *Psicología desde el Caribe*. 23. 148-182. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=21311917009>
- Enríquez, B. J. F., Lira, M. M. G, Balcázar, N. P., Bonilla, M. M. y Gurrola, P. M. (2009). *Adolescentes del siglo XXI*. México: Universidad Autónoma del Estado de México
- González, B. R., Montoya, C. I., Martina, C. M. y Bernabéu, V. J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*. (14) 2. 363-368. España: Universidad de Oviedo. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72714227>
- Solís, M. C. y Vidal, M. A. (Enero-Junio, 2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de psiquiatría y salud mental*. (VII) 1. pp. 33-39. Recuperado de: <http://www.hhv.gob.pe/revista/2006/3%20ESTILOS%20Y%20ESTRATEGIAS%20DE%20AFRONTAMIENTO.pdf>
- Veloso, B. C, Caqueo, A. W, Caqueo, U. A, Muñoz, S. Z. y Villegas, A. F (Abril, 2010). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Fractal: Revista de Psicología*. (22) 1. 23-34. Chile. Recuperado de: <http://www.scielo.br/pdf/fractal/v22n1/v22n1a03.pdf>