

Universidad Nacional Abierta y A Distancia

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades

Programa de Psicología

AFRONTAMIENTO EN ADOLESCENTES ESCOLARIZADOS DE LOS GRADOS
DECIMO Y ONCE DE DOS COLEGIOS UBICADOS EN LAS LOCALIDADES DE
CHAPINERO Y USAQUÉN DE LA CIUDAD DE BOGOTÁ.

Proyecto de Investigación como opción de grado para el título de

PSICOLOGIA

Presentado por:

Martha Lucia Ángel Cruz

Yuly Alexandra González Agudelo

Bajo la dirección de Carolina García

Bogotá, D.C., 2016

Tabla de Contenido

| | |
|--|----|
| Lista de tablas..... | iv |
| Resumen..... | v |
| Introducción..... | 1 |
| Desarrollo socio emocional en la Adolescencia..... | 2 |
| Crisis de identidad (principales teóricos Erikson)..... | 3 |
| Relaciones con pares | 5 |
| Relaciones familiares..... | 6 |
| Situaciones problemáticas en la adolescencia (agresividad, embarazo, adicciones, figuras de autoridad)..... | 7 |
| Afrontamiento..... | 15 |
| Estilos y Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes..... | 15 |
| Afrontamiento en la adolescencia y Variables Asociadas..... | 17 |
| Afrontamiento y estrés..... | 18 |
| Afrontamiento y adicciones..... | 19 |
| Afrontamiento y embarazo adolescente..... | 22 |
| Afrontamiento y Variables Sociodemográficas..... | 24 |
| Planteamiento del Problema..... | 26 |
| Metodología..... | 28 |
| Participantes..... | 28 |
| Instrumentos..... | 31 |
| Procedimiento..... | 32 |
| Resultados..... | 33 |
| Análisis de los estilos de afrontamiento..... | 33 |
| Análisis de las estrategias de afrontamiento..... | 41 |
| Análisis descriptivo de la variable sociodemográfica genero..... | 43 |
| Discusión..... | 44 |

| | |
|---|----|
| Rasgos de los estilos de afrontamiento | 44 |
| Aspectos de las estrategias de afrontamiento | 45 |
| Comparación con otras investigaciones de variable sociodemográfica genero | 48 |
| Limitaciones y preguntas para futuras investigaciones..... | 49 |
| Referencias..... | 52 |
| Anexos..... | |

Lista de tablas

| | |
|--|----|
| Tabla 1. Muestra Poblacional | 29 |
| Tabla 2. Datos demográficos red de apoyo | 30 |
| Tabla 3. Escalas y sub escalas del inventario cope | 31 |
| Tabla 4. Resumen estilos de afrontamiento | 33 |
| Tabla 5. Análisis Estilo 1 | 34 |
| Tabla 6. Análisis Estilo 2 | 36 |
| Tabla 7. Análisis Estilo 3 | 39 |
| Tabla 8. Análisis de estrategias por estilo 1 | 40 |
| Tabla 9. Análisis de estrategias por estilo 2 | 41 |
| Tabla 10. Análisis de estrategias por estilo 3 | 42 |
| Tabla 11. Comparación de géneros por estilos | 42 |

Resumen

Desde la perspectiva de la psicología cognitiva-conductual, Lazarus y Folkman (1986) definieron el afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar los problemas específicos externos y/o internos que afectan al individuo”; dado que la adolescencia puede ser una etapa de cambios asociados a situaciones adversas que surgen como factores estresantes, cabe señalar que Papalia (2009) relaciona la adolescencia como época donde se presentan conductas de riesgo por la incapacidad de los adolescentes para afrontar los problemas o preocupaciones; dada la escasa información en Colombia que permita identificar cuáles los estilos de afrontamiento más utilizados por los jóvenes, esta investigación pretende identificar los estilos y las estrategias más representativos de afrontamiento que utilizan 195 adolescentes de dos colegios públicos en la ciudad de Bogotá, mediante un estudio de enfoque cuantitativo y de tipo descriptivo.

En los resultados el estilo de afrontamiento más utilizado es el estilo basado en la emoción y en cuanto a la estrategia de afrontamiento más utilizada por los adolescentes se encuentra que es la de reinterpretación positiva y crecimiento, sin embargo, el estilo de afrontamiento basado en el problema obtiene un puntaje similar que demuestra que los adolescentes reconocen el problema y el estrés es controlable; en este estilo de afrontamiento la estrategia más utilizada es la de búsqueda de soporte social instrumental, que determina que los jóvenes piensan más en que paso tomar y cuál es la mejor forma de manejar el problema.

Palabras clave: Estilos de afrontamiento, Estrategias de afrontamiento, adolescencia, estresores psicosociales.

Introducción

La adolescencia es una etapa de difícil adaptación al medio; según diferentes estudios realizados a nivel de Latinoamérica específicamente en Argentina, Chile, México y Colombia, se evidencia que los adolescentes en esta etapa transicional se enfrentan a diferentes estresores como el embarazo adolescente, la adicción a las sustancias psicoactivas y conflictos en el entorno social y familiar, entre otros (Vega, V., Zaira., Muñoz, Berra, Nava, Carlos y Gómez, (2012); Flores-Carvajal y Urzúa, (2015); Perez, V. R., & Martinez, L. M. R. (2015) Verdugo, Ponce de León-Pagaza., Guardado-Llamas, Meda-Lara, Uribe-Alvarado & Guzmán-Muñiz, (2013); Arnoso, Arnoso & Pérez, (2015); Aragón y Bosquez, (2012); Correche, Solares, Penna y Fargos, (2005).

La Organización Panamericana de la Salud OPS (1995) y la Organización Mundial de la Salud OMS (1995) definen la adolescencia como la época de la vida en la cual tiene lugar el empuje de crecimiento puberal y el desarrollo de las características sexuales, así como la adquisición de nuevas habilidades sociales, cognitivas y emocionales. Autoestima, autonomía, valores e identidad se van afirmando en este proceso; es el período entre los 10 y 19 años.

Como definición cronológica según los estatutos legales La Corte Constitucional Colombiana define los adolescentes como sujetos en edades entre los 12 y los 18 años; que no son mayores de edad, pero tienen la madurez y la capacidad para participar en los organismos privados o públicos que tengan como fin la protección de la juventud (artículo 45 de la Constitución de 1991).

Por otra parte, basándose en las investigaciones de Lazarus y Folkman entre los años 1984 a 1986 se ha determinado que los adolescentes tienen diferentes estilos y estrategias para afrontar los problemas de su entorno, esta investigación es la base de otras que se han tenido en cuenta a

lo largo de los años para realizar más estudios como los hechos por Vega, V, Zaira y Cols, Flores-Carvajal D y Cols, Verdugo-Lucero y Cols entre otros investigadores.

Cabe mencionar que en Colombia son limitados las investigaciones y estudios sobre los estilos y estrategias de afrontamiento en los adolescentes; sin embargo, al realizar este tipo de investigaciones se puede establecer un adecuado patrón de estrategias para que aprendan afrontar los problemas a los que se ven expuestos en el desarrollo del ciclo vital.

Desarrollo socio emocional en la Adolescencia

A propósito de estas definiciones conceptuales hay que hablar de adolescencia también en el desarrollo socioemocional, en este sentido García de león, Ramírez, Montes, López, Chávez, González (2013) Desarrollo Social del Adolescente. México DF, Universidad Autónoma del Estado de México, consideran que *“la adolescencia tiene etapas trascendentales que transforman su vida y tiene las siguientes dimensiones del conocimiento humano y social, estas nos integran como personas:*

Dimensión del conocimiento: relaciones sociales o interpersonales

Intelectual (ciencias sociales): basado en las relaciones sociales, como asimila el entorno en el que se desenvuelve el adolescente, con respeto, agradable, empático, etc.

Dimensión humana: es la que identifica al ser como pensante y lo que puede lograr con ello.

Humana: apoyada en el autoconocimiento, basada también en las relaciones sociales, es como puede lograr un apoyo por parte de sus pares.

Dimensión social: se desarrolla a partir de la integración y aplicación responsable del saber, va relacionada con la dimensión del conocimiento y la humana.

Compromiso social (integración y aplicación responsable del saber): aplica los conocimientos adquiridos para interactuar eficazmente en el ámbito público. (p.10)

En este sentido, Diz, J. Iglesias. (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 17(2), 88-93., agrega que la adolescencia es: en realidad, un periodo de aprendizaje que se prolonga en el tiempo para la adquisición de conocimientos y estrategias para afrontar la edad adulta, pero es de vital importancia que los adultos compartan esa educación y las experiencias de los adolescentes, si existe una relación de maestro-aprendiz; los adolescentes vivirían un mundo lejos de generar conflictos. Sin embargo, la mayoría de los adolescentes tienen un periodo de comportamiento normal (para los adultos), es una etapa de gran riqueza emocional, con aumento de la fantasía y creatividad, se vive el momento de máximo esplendor físico y psicológico: mayor fuerza, agilidad, rapidez, memoria y capacidad cognitiva, lo que permite que la mayoría puedan transitar por esta etapa, indudablemente compleja, como una de las más importantes y felices de su vida.

Del mismo modo, como lo hicieron García de León y Cols, (2013), Iglesias (2013) también habló de cambios psicosociales en la adolescencia, entre los cambios menciona cuatro aspectos de crucial importancia: la lucha dependencia-independencia en el seno familiar, preocupación por el aspecto corporal (asociada a los cambios físicos), integración en el grupo de amigos (importancia de las relaciones con pares) y el desarrollo de la identidad (establecimiento de criterios personales como por ejemplo sobre la religión, la sexualidad).

El ciclo vital del ser humano está en constante evolución por ello aunque en esta investigación se hable de un periodo en particular no significa que los cambios en el desarrollo socio-emocional quedan solo en la adolescencia, cabe señalar que estos cambios se darán a lo largo de la vida.

Crisis de identidad

Paralelamente a lo anterior, a continuación se expone brevemente la teoría de Erickson (1950-1924 acerca de las crisis de Identidad en la adolescencia, como es sabido, los adolescentes están en constante adaptación al mundo social y a su vez quieren mantener su individualidad.

Aunque el ego es frágil en la infancia, en la adolescencia empieza a ganar fuerza y durante toda la vida unifica la personalidad y hace al hombre visible. Erikson describe tres aspectos del ego relacionado entre sí: En primer lugar el ego corporal, que es la experiencia que se tiene sobre el propio cuerpo, una manera particular de percibirse a sí mismo, diferente a como lo perciben los demás; En segundo lugar el ideal del ego, que es la comparación de nosotros mismos con un ideal establecido, por esta razón estamos satisfechos o no con nuestro propio cuerpo; Y por último la identidad del ego, que se trata de la identidad que tenemos de nosotros mismos, frente a los diferentes roles que desempeñamos en nuestro entorno social. En la adolescencia estos tres aspectos cambian con relativa facilidad y rapidez, pero, durante todo el ciclo vital pueden también modificarse.

De acuerdo con, Erikson (1963) aunque la parte biológica del individuo es importante para el desarrollo de la personalidad, es la interacción con el medio social la que la determina; pesa más en nosotros la experiencia y el aprendizaje, por lo que el ser humano puede, en gran manera, decidir sobre su vida y su destino.

Ahora bien, de acuerdo a las Investigaciones hechas por Morales y Moysen, (2014) la adolescencia es una etapa de adaptación, crisis, estrés y desajuste; es un periodo que demanda de la persona todo su esfuerzo para adaptarse a nuevas necesidades personales y sociales, período de profundos cambios, el cual supone una reorganización de las interacciones sociales, ya que hay modificaciones en las relaciones interpersonales con pares, padres y pareja. Así, el adolescente se ve obligado a cumplir ciertos papeles sociales en relación a sus compañeros, a los miembros del

otro sexo y, al mismo tiempo, a conseguir buenos resultados escolares y a tomar decisiones sobre su carrera profesional, lo que le puede generar estrés.

Por su parte, en la investigación de Virseda, Bonilla, Gurrola, (2011), se mencionan los tres duelos fundamentales que entran en la crisis de identidad del adolescente.: El duelo por el cuerpo infantil perdido; El duelo por el rol y la identidad infantil que le obliga a la renuncia de la dependencia y la aceptación de responsabilidades que muchas veces desconoce; El duelo por los padres de la infancia a los que persistentemente trata de retener en su personalidad buscando el refugio y la protección que ellos significan.

Los adolescentes se ven en constante fluctuación acerca de su identidad como ser humano, libre y con capacidad de raciocinio, al ser fácilmente manipulable por su entorno, los conflictos emocionales y cognitivos son frecuentes al interior de sí mismos, al igual que querer demostrar su individualidad fomenta los estados alterados al no encontrar la mejor forma de hacerlo provocando en sus alrededores cierto rechazo por la conducta.

Relación con los pares

En estas circunstancias la adolescencia es un periodo de difícil transición para él y para su entorno, en cuanto a las relaciones con pares se puede decir que los adolescentes se identifican más con los amigos que con su propia familia; empiezan a dar más importancia a la amistad con los iguales y a depositar la confianza en ellos produciendo un distanciamiento con los padres o la familia más cercana.

Para los investigadores Aragón y Bosquez, (2012) La familia es el primer espacio donde niños y niñas, se vinculan con otros; es un territorio privilegiado para el aprendizaje, es el ámbito donde se incorporan normas y relaciones interpersonal. , Sin embargo, en el contexto escolar el joven exterioriza sus emociones de forma natural identificándose con sus pares y así creando un vínculo

de relación caracterizado por la rebeldía que tienen los jóvenes, el desarrollo de la identidad pone en tensión los cimientos afectivos del joven y, en consecuencia, su historia de apego.

Las relaciones de grupo pasan a ser una parte fundamental de la consolidación de la identidad que se genera en la adolescencia, pero la familia y los adultos significativos continúan siendo parte importante del proceso de cambio y crecimiento. Las personas se desarrollan en el marco de sus vínculos, estableciéndose el *self* en lo interpersonal, manteniéndose y reorganizándose a través de transacciones interpersonales durante el ciclo vital (Shapiro, 1991).

Por otra parte, García y Madriaza (2005) proponen que la agresión para los niños y jóvenes tiene un carácter simbólico que se relaciona con el reconocimiento por parte de los pares y, así, con la construcción de la identidad en la etapa adolescente. Como señalan los autores: “El golpe, al poner en juego los límites corporales, permite establecer la frontera personal en relación al otro. Se podría pensar que la violencia no física funciona también como una forma de instaurar esta identidad personal y, por supuesto, también la del otro” (p. 24)

La violencia también puede cumplir una función adaptativa dentro de la cultura de pares; en la medida que las normas grupales validen la violencia como una forma de relación con otros, ser violento favorece la integración al grupo a través del cumplimiento del perfil deseado (Berger & Rodkin, 2011). Precisamente, lo anterior explica en parte que la edad de mayor pre-valencia de dinámicas de violencia sea entre los 11 y 14 años. De esta forma, los vínculos interpersonales, y más aún las figuras significativas que favorezcan una buena integración de dichos vínculos, pueden jugar un importante rol en las dinámicas de violencia.

A la luz de los antecedentes teóricos y empíricos antes expuestos, resulta evidente la necesidad de ampliar la comprensión de la relación entre pares desde una mirada evolutiva, teniendo en cuenta que es el periodo de más interacciones sociales y modificaciones en los patrones de conducta con los padres y pares.

Relaciones Familiares

La familia constituye una de las influencias más importantes en las relaciones interpersonales del ser humano, es el eje fundamental para crear confianza en sí mismo, creatividad, independencia, protección y cariño; en el periodo de adolescencia es común que los jóvenes tengan alteraciones de la conducta y sus patrones de comportamiento no sean los adecuados, dado que están en el descubrimiento de su identidad, causando que sean reseñados de “rebeldes” enfrentando a sus padres porque creen que no los aman, por el simple hecho de no tolerar esos patrones que se consideran inadecuados. Taylor (2007)

Los Padres deben estar muy alertas a los cambios de sus hijos y más aún en esta etapa de vital importancia para su vida presente y futura. Sin embargo es necesario resaltar que actualmente lo que más afecta a los adolescentes según los estudios realizados es la disfuncionalidad familiar, esto conlleva a que su vida cambie por completo además de las afectaciones que les causa la separación y el dolor por sentirse inútiles al no encontrar una forma de unirlos. Lo cierto es que la deestructuración familiar presenta una estrecha relación con problemas de comunicación, de comportamiento, emocionales, somáticos y fisiológicos en los miembros de la familia, especialmente en los hijos.

En Colombia la investigación realizada en adolescentes, por Gómez-Bustamante, Castillo-Ávila, y Cogollo (2011) indicó que el funcionamiento familiar se relacionó con la estructura familiar y fue independiente en general de la edad y la escolaridad. Sin embargo, la literatura informa que la familia disfuncional es un agente predictor para el desarrollo de conductas poco saludables en los adolescentes, agravándose al asociarse con la edad, escolaridad, ocupación y estado civil, de allí que las familias funcionales se constituyen en un factor protector del bienestar emocional de los jóvenes y uno de los componentes más importantes del proceso de desarrollo de los adolescentes.

Desde una perspectiva integradora, los predictores de disfunción familiar son variables y guardan una relación importante con características individuales, familiares, sociales, culturales, etc. Es importante mayor comprensión de los predictores de disfunción familiar con el objetivo de reducir su frecuencia y los problemas relacionados en adolescentes de la comunidad general

Situaciones problemáticas en la adolescencia

Cuando se dice que el adolescente pasa por un periodo de dificultad o está pasando por un periodo de adaptación, es porque le es difícil identificarse, “no es niño, pero tampoco es adulto”, aunque depende mucho de la cultura, el ambiente, el entorno y las pautas de crianza; sin embargo, los cambios físicos y emocionales no dejan de ser un referente para su estabilidad, de todos modos conviene distinguir que su pretensión es el de actuar de forma autónoma que los coloca en una situación desfavorable. De acuerdo a las investigaciones hechas por el Iglesias (2013) la falta de autosuficiencia queda en evidencia continuamente ante problemas nuevos que no son capaces de afrontar, creando una conducta que puede tener efectos negativos no sólo, en sus propias vidas sino también en las de sus familias y en el funcionamiento general de la sociedad que se preocupa por que los jóvenes desarrollen estrategias sanas para afrontar sus dificultades.

Los jóvenes como los adultos deben pasar por una serie de obstáculos para llegar a su madurez y de la forma que son afrontados determina su capacidad de solución ante los problemas que será de gran utilidad en su futuro. Cuáles son los obstáculos a los cuales se pueden afrentar?, son problemas como: la violencia física o psicológica, el abandono, el suicidio, el abuso de sustancias psicoactivas, las infecciones de transmisión sexual, los trastornos mentales, los problemas escolares, los trastornos de la conducta alimentaria, el embarazo precoz, entre otros ya cognitivos y de conducta.

Teniendo en cuenta lo anterior se hace un breve análisis de las problemáticas más comunes a las cuales los adolescentes se ven enfrentados: como son agresividad, embarazos y adicciones.

Agresividad.

La violencia que demuestran los jóvenes en este periodo de transición es juzgado severamente como ya lo hemos dicho para los adultos, estas formas de agresión son tomadas como hechos de rebeldía, manifestaciones insanas de comportamientos no adecuados ante el entorno en el que se desenvuelven. Como lo relaciona Andreu, Peña y Penado (2013) las conductas agresivas de los adolescentes predice la aparición de problemas como mayor impulsividad, rasgos de personalidad esquizotípicos, agresión intrafamiliar, etc. Estos patrones de conductas proactivas están asociados a un comportamiento antisocial y/o delictivo posterior y, más concretamente, a los trastornos de conducta disociales y características psicopáticas de personalidad.

Las investigaciones muestran que los jóvenes y adolescentes con este tipo de perfil agresivo presentan un elevado sentimiento de auto-eficacia, creencias justificativas de la agresión y de las consecuencias positivas de su uso, así como una extrema frialdad afectiva y falta de empatía emocional y todo esto asociado lo puede llevar a abuso de sustancias, a conductas delictivas y a hacer Bullying que es una de las formas de agresividad más comunes hoy en día, en la cual puede llegar a golpear y ridiculizar a sus pares (Andreu, Peña y Penado, 2013)

De este modo, las diferentes manifestaciones de la agresión adolescente se han ido englobando en función de tres dimensiones básicas: a) su *naturaleza* o modo de expresión (física/verbal); b) su *dirección* (directa/indirecta), y c) su *función* que la motiva (reactiva/proactiva). Desde un punto de vista aplicado, esta última dimensión ha resultado de especial interés al permitir analizar qué factores y procesos psicológicos desencadenan, predisponen y mantienen las conductas agresivas durante la infancia y la adolescencia.

En este sentido la investigación de Mestre, Samper, Tur-Porcar, Minzi y Mesurado (2012) destaca en primer lugar el aumento de la agresividad física y verbal y la inestabilidad emocional entre los 12 y los 15 años de edad, la cual se manifiesta más en hombres que en mujeres; por su parte la empatía facilita el afrontamiento centrado en la resolución de problemas, mientras que la inestabilidad emocional y la falta de empatía favorecen el afrontamiento improductivo. Tanto la empatía como la inestabilidad emocional favorecen el afrontamiento centrado en la relación con los demás.

La agresividad o violencia de los adolescentes no es más que una manifestación a una frustración que no le permite desahogar sus emociones de forma pertinente sin ser tildado con apelativos de cursi, niña, llorón entre otros, además de las inseguridades que ocasiona la estructuración de identidad.

Dentro de este contexto es de vital importancia destacar que los gestores de relevancia en el desarrollo del adolescente es la familia como uno de los factores de mayor importancia en el ajuste psicosocial del adolescente.

Según Jiménez, Teresa I., Estévez, Estefanía, & Murgui, Sergio. (2014) quienes citan a Emler (2009) la conducta agresiva es una medida de autoprotección del adolescente que no confía en la protección de las figuras de autoridad y en la eficacia de las normas sociales, sin embargo, el aumento en la frecuencia y gravedad de ciertos comportamientos en las escuelas y en la familia sugiere la necesidad de seguir profundizando en esta problemática social, la relación con los padres como primeras figuras de autoridad y fuente de apoyo para el adolescente parece constituir un modelo que puede estar influyendo en la percepción de otras figuras de autoridad extrafamiliares como la policía o los profesores y de otras relaciones de apoyo social como las comunitarias.

En la adolescencia temprana es poco probable que las discusiones se resuelvan mediante el compromiso y la negociación, es muy frecuente que el joven abandone la discusión al percibir que sus padres imponen su punto de vista. Cabe concluir que los patrones de crianza influyen en las conductas agresivas de los adolescentes, muchos de ellos al criarse en un ambiente familiar agradable, de comprensión y respeto, ven la figuras de autoridad de forma emblemática y basándose en los valores inculcados no agreden a dichas figuras.

Embarazo en adolescentes.

La adolescencia es una época de muchas preocupaciones y presiones psicosociales, donde las conductas de riesgo son evidentes y donde se deben tener estrategias para responder acertadamente a dichas demandas sociales, por lo que aquellos sujetos que logran enfrentarse de forma asertiva obtienen mayores y mejores resultados frente a los principios y valores sociales (Papalia, 2009). Bajo este concepto entonces es preocupante el hecho que un embarazo a esta edad, además del riesgo para la salud de la joven embarazada esta situación debe asumirse con responsabilidad, y es allí donde los jóvenes no miden sus actuaciones al tener relaciones sexuales, ya que en esta etapa las responsabilidades no son bien asumidas, vienen las frustraciones y los cuestionamientos, entonces empiezan a dejar las obligaciones del hijo a sus padres, para que sean ellos los que asuman la responsabilidad de su nieto, lo que genera desajuste en la vida familiar y en su entorno.

Posada, Carmen (2014), hace un recuento de la realidad que vive nuestro país en cuanto al tema de embarazos en adolescentes y las afectaciones del inicio de la vida sexual adolescente, dentro de lo publicado menciona que la barreras culturales, familiares y religiosas, las deficiencias en el sistema educativo sumado a la información errónea en cuanto a temas de sexualidad para los adolescentes provoca: uniones consensuales y familias precoces, infecciones de transmisión sexual incluido el VIH, riesgo de violencia, baja utilización de la anticoncepción;

la mayor parte de los embarazos en adolescentes, ocurren entre mujeres con menores oportunidades educativas, laborales y de desarrollo en general; también hay que tener en cuenta el entorno social y cultural, adicional a ello su salud física se puede deteriorar en algunos casos por desnutrición tanto de ella como del nuevo ser, su proyecto de vida que aún no es claro debe ser estructurado con una vida en pareja para la cual no están preparados.

Adicciones.

Existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas, a nivel familiar, escolar, social o de salud (Echeburúa y Corral, 1994). Lo que caracteriza a una adicción es la pérdida de control y la dependencia. Todas las conductas adictivas están controladas inicialmente por reforzadores positivos -el aspecto placentero de la conducta en sí-, pero terminan por ser controladas por reforzadores negativos -el alivio de la tensión emocional, especialmente en los adolescente se presentan las adicciones a las tecnologías, el alcohol, las sustancias psicoactivas, el tabaco entre otras, dentro de este apartado se hace una breve explicación de estas adicciones.

El uso y abuso de Internet están relacionados con variables psicosociales, tales como la vulnerabilidad psicológica, los factores estresantes y el apoyo familiar y social. Hay algunos factores de riesgo específicos para el abuso de las redes sociales entre los jóvenes. De acuerdo con Echeburúa, de Corral (2010), se manifiesta si hay una obsesión enfermiza por adquirir la última novedad tecnológica (por ejemplo, en móviles o en soportes de música) o las TIC se transforman en el instrumento prioritario de placer, el ansia por estar a la última puede enmascarar necesidades más poderosas. Asimismo las redes sociales pueden atrapar en algunos casos a un adolescente porque el mundo virtual contribuye a crear en él una falsa identidad y a distanciarle (pérdida de contacto personal) o a distorsionar el mundo real.

Es decir, una persona normal puede hablar por el móvil o conectarse a Internet por la utilidad o el placer de la conducta en sí misma; una persona adicta, por el contrario, lo hace buscando el alivio del malestar emocional (aburrimiento, soledad, ira, nerviosismo).

Dentro del tema adicciones siempre se piensa en alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas, pero estas no son todas las adicciones a las que pueden llegar los adolescentes; como se observa en el párrafo anterior ahora hay una “nueva” que es el de las tecnologías, aunque si existe la tecnología desde hace tiempos pero ahora es más evidente el apego de los adolescentes a las redes sociales.

Algunas cifras importantes en el tema de adicciones se encuentran en la publicación de los resultados por parte del estudio nacional de consumo de sustancias psicoactivas en Colombia (2013), en cuanto a los adolescentes se encontró que entre los jóvenes de 12 a 17 años de edad, el consumo actual de cigarrillo es significativamente inferior al consumo de cualquiera de los otros grupos de edad. El consumo crece a partir de los 18 años, alcanzando una prevalencia casi del 16%, en los jóvenes de 18 a 34 años, se observa que el promedio de edad de inicio es aproximadamente 17 años, con una diferencia de algo más de un año entre hombres y mujeres. En la muestra global, el 50% de las personas que declaran haber consumido tabaco alguna vez en la vida, lo hicieron por primera vez a los 16 años o antes, con una diferencia de un año entre hombres y mujeres. Por otra parte, el 25% inició el consumo a los 14 años o antes y otro 75% lo inició a los 18 años o después de esa edad.

El cigarrillo es una de las adicciones más comunes entre los adolescentes por considerarse normal entre los entornos familiares que brinda flexibilidad a la conducta de consumo, es una forma de expresión por parte de ellos antes las situaciones que causan estrés como las dificultades académicas, inasistencias o las relaciones al interior de la familia. Lo anterior no quiere decir que

por considerarse normal este bien hacerlo como toda adicción trae efectos negativos para el organismo y para las relaciones interpersonales.

En cuanto a la adicción al alcohol, siguiendo con lo expuesto en el informe final del estudio de consumo de sustancias psicoactivas los resultados En términos de la edad, la mayor tasa de uso actual de alcohol, del 49.2%, se presenta entre los jóvenes de 18 a 24 años, y con una tasa del 45.4% se define el consumo entre los jóvenes de 25 a 34 años. Le sigue el grupo de 35 a 44 años y luego los de 45 a 65 años. La diferencia entre estos grupos es de 10 puntos de porcentaje. Los adolescentes son quienes presentan menor tasa de consumo, no obstante llega al 19.3%, siendo la edad de inicio alrededor de 16 años entre los hombres y 18 años entre las mujeres.

Al igual que el consumo de Cigarrillo el consumo de Alcohol se considera “normal” dentro de los parámetros de la sociedad, sin embargo, el consumo de alcohol a temprana edad puede causar en los adolescentes daños cerebrales afectando la memoria, además de considerarse una de las cinco causas de muerte más comunes a nivel mundial.

Pasando al consumo de sustancias psicoactivas ilegales, se estiman las siguientes cifras globales de consumidores en cada grupo de edad: 159 mil adolescentes de 12 a 17 años, 347 mil jóvenes de 18 a 24 años y 216 mil en el grupo 25 a 34 años. La mediana indica que el 50% de las personas que han usado sustancias ilícitas alguna vez en su vida, lo hicieron por primera vez a los 17 años o antes y otro 50% lo hizo posteriormente. Entre los grupos de edad, el mayor consumo de marihuana se observa en los jóvenes de 18 a 24 años, con un 8.2% de prevalencia, La edad de inicio del consumo de marihuana es, en promedio, alrededor de 17.6 años, tanto entre los hombres como entre las mujeres. Un 25% de las personas que dijeron haber usado marihuana alguna vez en la vida, lo hicieron a los 15 años o antes.

No hay que desconocer que de igual manera los factores de riesgo individuales juegan un papel muy importante frente al adolescente y el consumo de sustancias psicoactivas, debido a que

son todos aquellos elementos propios de cada individuo que lo hace susceptible a presentar cambios en la conducta o el comportamiento frente a diversas situaciones y en cuanto al manejo de toma de decisiones, factores como la edad, el género, la personalidad, la baja autoestima, y el sistema difuso de valores van a determinar de alguna forma el proceder y la resolución de problemas del adolescente.

Por lo tanto, es importante fortalecer en los adolescentes los factores protectores, en la familia, en el colegio y en la sociedad, para que sea capaz de tomar decisiones que no afecten su proyecto de vida y se generen cambios positivos y necesarios para optimizar las habilidades en la vida.

Afrontamiento

El concepto de afrontamiento en el que se centra la presente investigación es el que trabajaron Lazarus y Folkman (1986) quienes afirman que el afrontamiento hace referencia a *“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”*

En consideraciones más actuales, otros autores Gómez-Fraguela, J. A., Luengo-Martín, A., Romero-Triñanes, E., Villar-Torres, P., & Sobral-Fernández, J. (2006) quienes citan a Everly (2009), lo definen en términos de 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.

Dentro de este contexto podemos decir además que, Lazarus y Folkman (1986) diferenciaron dos estilos de afrontamiento: el focalizado en el problema o dirigido a su resolución y el

focalizado en las emociones u orientado a restablecer el equilibrio emocional, los cuales se explican a continuación con mayor detalle.

Estilos y estrategias de afrontamiento y adolescencia

Como lo indica la definición de afrontar, es hacer frente a aquellos eventos estresantes que se encuentran asociados con el aumento de la tensión emocional, los estilos y estrategias de afrontamiento pueden ser efectivas cuando se centran en un problema particular para el que son útiles, el estilo de afrontamiento es una disposición general para manejar eventos estresantes en una forma particular, los estilos de afrontamiento son concebidos como rasgos de personalidad los cuales caracterizan a las personas por la forma como se comportan de manera general.

Dentro de los planteamientos dados por Lazarus y Folkman, existen al menos dos amplios estilos diferentes de afrontamiento, “afrontamiento focalizado en el problema” causados por el estrés, donde se intenta solucionar el problema o al menos disminuir su impacto; y el “afrontamiento focalizado en las emociones” que implica realizar esfuerzos para aminorar sentimientos negativos causados por las situaciones estresantes. Mientras Frydenberg y Lewis (1997) incorporan una tercera categoría denominada “afrontamiento de evitación” que involucra evadir el problema.

Basándose en lo anterior es posible afirmar que la manera en que enfrentan los jóvenes los retos que se presenta en la etapa de la adolescencia será de gran importancia para su bienestar personal, toda vez que muchos eventos trascendentes pueden adquirir un carácter estresante y tener diversos efectos en la confianza en sí mismo.

Por otro lado, las investigaciones hechas por Verdugo-Lucero y Cols (2013) en cuanto al bienestar subjetivo de adolescentes y estrés, concluyeron que los adolescentes en edades de 14 a 16 años dan mayor importancia a la relación con su pares, a su afirmación personal y a su sociabilidad, tomando en cuenta estos aspectos para evaluar la satisfacción con la vida, encontrando que el grupo estudiado muestra el estilo de aceptación de la responsabilidad ; lo cual indica que dicho estilo pertenece a las estrategias centradas en las emociones, concluyendo lo que se mencionaba anteriormente que este tipo de estrategias (centradas en las emociones) son aprendidas y se incrementan a lo largo del periodo de la adolescencia.

Por su parte, la investigación hecha por Barcelata, Gómez – Maqueo. (2012) mostró que en las estrategias de afrontamiento de adolescentes identificados por problemas emocionales y sus padres, las puntuaciones más altas se encuentran en la búsqueda de apoyo social tanto en hombres como en mujeres; con respecto al resto de las estrategias encontraron una tendencia al afrontamiento de evitación y disfuncionalidad en adolescentes con problemas emocionales. Además, los autores descubrieron que en el grupo de estudio se están utilizando estrategias que se consideran como disfuncionales tradicionalmente asociadas con presencia de estrés y problemas emocionales, lo cual podría contribuir a que los adolescentes presentes problemas de adaptación.

Un estudio realizado por Samper, Tur, Cortes, Mestre,.(2008) dio como resultado que en cuanto a las diferencias en la conducta agresiva en función de la variable sexo, los varones adolescentes son los que alcanzan las puntuaciones más altas a comparación de las mujeres de su misma edad; además, con la edad y sobre todo en las mujeres hay una tendencia a utilizar estrategias de afrontamiento improductivo, pero comparativamente las mujeres utilizan en mayor medida el estilo de afrontamiento en relación con los demás, buscan menos ayuda profesional y utilizan un mayor repertorio de estrategias que los varones. Finalmente, los adolescentes con un

nivel alto de agresividad tienden a utilizar los estilos de afrontamiento improductivo, mientras que los adolescentes menos agresivos se centran en estrategias dirigidas a la resolución de problema.

Afrontamiento en la Adolescencia y Variables Asociadas

Aunque el pensamiento de los adolescentes puede ser inmaduro en ciertos aspectos, son capaces de desarrollar pensamiento abstracto y emitir juicios morales sofisticados, y pueden planear el futuro de modo más real. Según Piaget (1964), los adolescentes logran el más alto nivel de desarrollo cognitivo cuando alcanzan la capacidad de producir pensamiento abstracto, lo cual tiene implicaciones emocionales.

En esta etapa, el contexto desempeña un papel de inmensa importancia, buena parte de las dificultades que los adolescentes enfrentan están asociadas a los cambios hormonales, físicos, emocionales y sociales que los llevan a tomar los estilos y estrategias de afrontamiento con los que más se identifican.

Afrontamiento y Estrés.

El Estrés se define como la experiencia emocionalmente negativa acompañada por cambios predecibles a nivel bioquímico, fisiológico, cognitivo y conductual y que están dirigidos ya sea para alterar el evento estresante, para adecuarse a sus efectos o movilizarse para la acción (*Seyle, 1956 y 1976*) De acuerdo con Lazarus (1984), cualquier evento nuevo o cambio en el ambiente, lleva al individuo a realizar valoraciones primarias de lo significativo que el evento puede ser. Un evento puede ser juzgado como positivo, neutro o negativo por las implicaciones para la persona, al mismo que se realizan valoraciones primarias, el individuo realiza valoraciones secundarias de sus habilidades para enfrentar el evento potencialmente estresante; el estrés y las emociones guardan una estrecha relación, ya que no puede existir estrés sin emoción y viceversa, de tal

forma que nos podemos sentir estresados y experimentar una emoción como ira, tristeza, enojo, o incluso si dejamos de valorar la situación como amenazante o estresante podemos sentir alivio.

Desde la perspectiva transaccional, las situaciones de estrés pueden enfrentarse utilizando dos formas de manejo ya sean centradas en la emoción o centradas en el problema, el uso de alguna de estas estrategias cambia la relación con el ambiente y nos permite experimentar diferentes emociones dependiendo del resultado de dicha transacción.

Los esfuerzos de afrontamiento pueden dirigirse hacia la solución de problemas o para regular las emociones, los eventos más estresantes evocan ambos tipos de afrontamiento así como estrategias más específicas.

En las investigaciones hechas por Morales y Moysen (2014) Se pudo concluir las personas afrontan de formas diferentes, lo cual está en función de los recursos y habilidades sociales del individuo para resolver problemas, así como las creencias, valores, limitaciones personales, ambientales y del grado de amenaza percibido; las personas pueden utilizar varios estilos y estrategias; les ayuda a sobrevivir al estrés, pero también les apoya a resistir a la adversidad y a progresar aprendiendo de sus experiencias.

Por otro lado, en la Investigación de Verdugo-Lucero y Cols (2013) se encontró una correlación positiva entre el nivel de Bienestar Subjetivo y los Estilos de Afrontamiento utilizados; el empleo frecuente de estrategias focalizadas en el problema se vincula con una mayor resistencia al estrés y que, paralelamente, el empleo de estrategias enfocadas en la emoción se relaciona con las consecuencias negativas para el bienestar.

El estrés como se mencionó inicialmente es una emoción negativa a la cual se ve enfrentando el ser humano en todo su ciclo vital, por ello es de gran utilidad saber cómo enfrentarlo sin que llegue a causar daño al estado físico o emocional del individuo.

Afrontamiento y Adicciones.

La adicción puede considerarse como una enfermedad física y psicoemocional porque produce aislamiento social, problemas de autoestima, económicos y diferentes afecciones psicológicas.

Las adicciones pueden afectar a todas las edades pero suelen darse principalmente en los jóvenes y en los adolescentes, dentro de las adicciones más comunes hoy en día está el uso de internet que les permite comunicarse con otras personas de forma anónima, hablar de temas que cara a cara les sería difícil, expresar emociones, comunicarse virtualmente con personas desconocidas o mantener el contacto con amigos que de otra forma no podrían hacerlo.

La adicción a Internet se puede definir como un uso abusivo de las nuevas tecnologías que afecta a todas las áreas de la vida del sujeto, el uso del móvil que en adolescentes se ha incrementado considerablemente en los últimos años, que se usa como un instrumento de ocio y entretenimiento pero de forma incorrecta puede traer graves consecuencias. Cabe mencionar que hasta hace poco la adicción a las nuevas tecnologías no se consideraba como una patología, sin embargo esta es una de las muchas que los adolescentes enfrentan ya que también están las adicciones a las drogas, al alcohol, al tabaco y también los trastornos alimenticios, entre muchas adicciones más.

Basándose en la investigaciones hechas por Castro, Planellas; Kirchner, 2014, la conducta autodestructiva está ligada no solamente con las lesiones físicas, o con el consumo de alcohol, consumo de drogas, sino que también incorpora las manifestaciones psicológicas de la autodestrucción (sentimientos de infravaloración, soledad, e ideación suicida). Los resultados obtenidos indican que un 15.1 % de adolescentes presenta conducta autodestructiva dentro de un rango subclínico y/o clínico, que los sitúan entre el 2.7 % y el 7.3 % según los diversos países, para quienes el porcentaje de adolescentes que manifiesta haberse dañado a sí mismos alguna vez en la vida oscila entre el 21 y 27 %. Es importante aclarar que es difícil comparar los datos

procedentes de los diversos estudios dada la dificultad en la conceptualización de la conducta autodestructiva y su carácter multifacético.

En la investigación de Nieto, (2012), Se precisaron los procesos de aprendizaje, los esquemas, las distorsiones cognitivas y la percepción errada del riesgo, que tiene los adolescentes con problema de consumo de sustancias, anotando que las personas usuarias, presentan un deterioro significativo en su perfil cognitivo y desde los procesos de evitación y baja reevaluación positiva, el problema de las recaídas está ligado a la incapacidad de hacer frente a la situación perturbadora, ya que el sujeto ha desarrollado ciertos mecanismos que no permiten dar respuestas adecuadas, debido a que las inhibe por el miedo y por la carencia de motivación.

Un adolescente que tenga dependencia física ante el uso y abuso de drogas, podrá dar cuenta de los episodios de estrés que frecuentemente experimenta y lo desbordante que la situación puede llegar a ser, hasta el punto de apoderarse de sí mismo y no encontrar el efecto y el sentido de dejar de consumir. Como lo mencionan Cassaretto y Cols (2013). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de psicología*, 21(2), 363-392., “El estrés se considera producto de una serie de demandas excesivas que ponen en riesgo al individuo”.

Al respecto desde la investigación hecha por Aupalat, L. P., & Marcos, Y. Q. (2012) los resultados de los análisis mostraron que las chicas que presentaban mayor riesgo de desarrollar el trastorno alimenticio utilizaban en mayor medida un estilo de afrontamiento de huida intropunitiva para afrontar sus problemas; este estilo de afrontamiento se caracteriza por evitar el problema y presentar un afrontamiento no adaptativo de las emociones que genera el problema (aunque sea a corto plazo). Así, el estilo de afrontamiento de huida intropunitiva es el que tienen las adolescentes con mayor riesgo de desarrollar el Trastorno de Conducta Alimentaria presentando puntuaciones más elevadas que las adolescentes con menor riesgo. Estos resultados

son coherentes con la literatura existente, en la que se señala cómo los jóvenes con mayor riesgo de desarrollar el TCA no se responsabilizan a ellos mismos de sus problemas o de las preocupaciones que tienen y/o se sienten incapaces para resolver sus problemas.

Estos resultados también concuerdan con los de las investigaciones hechas por Bahamon (2012); donde se identificaron tres estrategias de afrontamiento (auto inculparse, buscar apoyo espiritual y distracción física), que se correlacionan positivamente aunque en forma débil con la bulimia (síntomas y gravedad). Así, auto inculparse implica que el sujeto realice una interpretación negativa sobre su papel en el desarrollo del problema al que está expuesto. De acuerdo con esto, el sujeto asume un papel activo en las situaciones pero con mayor implicación emocional (menos racional) y la presencia de sentimientos de culpabilidad, esto involucra algunas cuestiones terapéuticas, en tanto es posible utilizar la implicación del sujeto desligando la situación del “ser” con las consecuencias negativas. En este orden de ideas, la exploración acerca del sistema de creencias sobre sí mismo emerge como factor importante

Es innegable que las adicciones (sin importar el tipo) producen un desorden en el individuo que le provoca ciertos efectos negativos a nivel fisiológico, psicológico y social. Pratarelli, M.E., Browne, B.L. y Jonson, K. (1999). También cabe destacar que las consecuencias psicológicas son las que más afectan a la persona; algunos efectos psicológicos muy comunes son la depresión e inestabilidad emocional (romper a llorar) y ansiedad por realizar de forma abusiva su adicción, adicionalmente el empobrecimiento afectivo, agresividad, confusión entre el mundo real-imaginario, infantilismo social, inmadurez, fantasía extrema y falta de habilidades de afrontamiento.

Afrontamiento y Embarazos.

Prácticamente toda la problemática de la salud reproductiva adolescente se vincula a la tendencia de los jóvenes a practicar conductas sexuales riesgosas, entre las cuales se observan: inicio cada vez más precoz de la vida sexual; poco reconocimiento de los riesgos; relaciones sexuales imprevistas en lugares y situaciones inapropiadas; continuos cambios de pareja (promiscuidad); poco conocimiento de la sexualidad; escasa orientación y uso de Métodos Anticonceptivos (MAC); e insuficiente información sobre las Enfermedades de Transmisión Sexual (en adelante, ETS) y su prevención (*Della Mora, 2006*). Asimismo, las adolescentes tienen poca experiencia para reconocer los síntomas propios del embarazo y son renuentes a aceptar la realidad de su situación.

Por otra parte, los adolescentes desconocen adónde acudir para obtener orientación y ayuda, y en general vacilan en confiar en los adultos. El embarazo, deseado o no, desempeña un papel fundamental en la determinación de las oportunidades futuras de la joven ya que puede desorganizar su vida, su educación y su relación familiar Della y cols (2006)

En cuanto a las estrategias de afrontamiento que utilizan las adolescentes embarazadas, comparándolas con los mecanismos utilizados por jóvenes no embarazadas; el problema que se presenta para las embarazadas es que están transitando por el difícil camino de transformarse en una mujer adulta, y a la crisis de la adolescencia (cambios biológicos, psicológicos, sociales e interpersonales), se le suma la crisis del embarazo, que compromete a estas jóvenes con una responsabilidad y madurez que no han desarrollado totalmente.

Las adolescentes de hoy en día tienen escasa valoración de los riesgos a los cuales están expuestas. Esto nos hace reflexionar sobre la necesidad de revisar los programas de instrucción y educación sexual, pues lamentablemente los conocimientos en esta esfera los están adquiriendo de forma distorsionada y fundamentalmente a través de su propia práctica sexual y de modelos de educación informal y no sistemática. Della y cols (2006)

Por lo tanto, la educación sexual no se lleva de una forma adecuada en los planteles educativos ni tampoco a nivel familiar, el tabú acerca del sexo siempre ha sido una constante a lo largo de la historia, provocando curiosidad en los adolescentes conllevándolos no solo a embarazos prematuros, si no a correr riesgos de adquirir enfermedades de transmisión sexual que cada día han ido en aumento por la poca información respecto a este tema.

Afrontamiento y Variables sociodemográficas

En este punto se habla de los adolescentes en los contextos en que se desenvuelven, como afrontan situaciones estresantes, como manejan las figuras de autoridad, las conductas desadaptativas, el manejo de emociones, entre otras variables.

En este marco ha de considerarse como se ha dicho la adolescencia es un periodo de transición por ello los eventos estresantes como el colegio, las relaciones interpersonales con pares y con las figuras de autoridad son de los factores más relevantes en dicho periodo, las investigaciones son concluyentes al decir que la vulnerabilidad a la que están expuestos los adolescentes produciría una sobrecarga en los recursos de afrontamiento y esto a su vez dificultaría la capacidad de los jóvenes para responder de manera eficaz ante el estrés (Jimenez , L; Menendez, Susana; Hidalgo, M, V; 2008).

Dentro del ámbito escolar los factores que influyen para generar estrés son el rendimiento académico, el acoso por parte de pares y profesores, al igual que por parte de los padres con ello provocando reacciones de agresividad ante el entorno o conductas desadaptativas que son rechazadas por el mismo.

En cuanto a esas conductas la investigación que hizo Tomalá (2015) encontró que el índice más alto de conductas desadaptativas fue en el área social, a esta área pertenecen los estados de aislamiento, conflictos con los iguales o con las figuras de autoridad, autocríticas, inconformidad con las personas a su alrededor. Del mismo modo, en el ámbito escolar se vive situaciones de

estrés en cuanto a presentar un examen, bajo rendimiento académico, entrega de boletines, disciplina o castigo y en exponer, acciones que lleva a los jóvenes a buscar medidas de afrontamiento sin embargo, en algunos jóvenes estas medidas los llevan a situaciones de riesgo ya que por evitar un castigo por el ámbito escolar, escogen las adicciones que hoy en día han ido en aumento; tanto a sustancias psicoactivas ilegales como legales (alcohol, cigarrillo o tecnologías).

Cada día los jóvenes a más corta edad saben manejar un aparato tecnológico ya sea un teléfono celular, una Tablet, un computador o los juegos ya sea en línea o los que vienen ya con el producto; de modo que el problema no es lo que utiliza para afrontar si no como lo utiliza, los jóvenes dejan de lado un poco la vida, para ser lo que se vive detrás del teléfono y las redes sociales, esa máscara que se puede llevar al no haber interacción personal, desde luego esto no quiere decir que sea la adicción más importante.

Asimismo, es preocupante el alto índice de jóvenes que consumen cigarrillo a tan temprana edad, una investigación hecha por Castro, Kirchner (2014) acerca de la conducta autodestructiva en adolescentes, se pudo establecer que los jóvenes consideran una conducta autodestructiva el hecho de hacerse daño físico (laceraciones, hematomas) sin embargo, no tienen claro que el consumo de alcohol y cigarrillo también son conductas de autodestrucción; el estudio muestra que los sentimientos de infravaloración soledad, resentimiento causan malestar y sufrimiento psicológico que afectan a los jóvenes, en relación con estas conductas autodestructivas

Como se puede evidenciar algunas circunstancias del entorno pueden causar estrés en los jóvenes, pero hay que tener en cuenta como se expuso al inicio de este apartado, los adolescentes están en constantes cambios, en los que podemos incluir las emociones que son más que eventos estresantes que causan ansiedad, temor, alegría y tristeza. En contraste, las situaciones placenteras por las que pasan los adolescentes son también las relacionadas con la escuela; además

de los efectos, las emociones que experimentan son felicidad, orgullo, amor, alivio, gratitud, esperanza y compasión; para enfrentar las situaciones placenteras la estrategia más reportada es la centrada en la emoción y existe una correlación entre el nivel de placer y la estrategia centrada en la emoción y las emociones de tono positivo. Ruiz, E. B., Maldonado, S. I. M., Valero, C. Z. V., Rodríguez, A. S., & Escobar, G. G. (2014).

Para concluir este apartado se deduce que los adolescentes viven problemáticas en su entorno social, familiar y educativo que afectan su estado emocional llevándolos a afrontar en forma diversa aquellos sucesos estresantes en su vida cotidiana, por esto es importante identificar los estilos y estrategias de afrontamiento que los conducen a la solución de conflictos de forma asertiva.

Planteamiento del Problema

La adolescencia es un periodo en el que se producen intensos cambios Físicos biológicos y psicosociales que comienza con la aparición de los primeros signos de la pubertad y termina cuando cesa el crecimiento, en dicho periodo los adolescentes enfrentan problemas que se pueden considerar comunes pero que de acuerdo a la forma en que se manejan y se afronten pueden dejar secuelas que marcan su vida presente y futura; entre los estresores más frecuentes que ellos afrontan son los problemas del entorno familiar, entorno social, educativo, búsqueda de identidad, proceso de identificación con los pares, etc.

La mayoría de los estudios que se han realizado sobre estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes escolarizados, muestran que ellos afrontan los sucesos estresantes de forma diferente, es decir, emplean sus habilidades para hacer frente a los acontecimientos de su vida; la manera cómo manejan el estrés tiene que ver con esforzarse y tener éxito, la cual consiste en manifestar conductas de trabajo e implicación personal como hacer tareas, asistir a clases y triunfar en lo que se hace, en función de los recursos y las habilidades sociales; en cuanto a

diferencia de género se evidencia que las mujeres son más susceptibles a la búsqueda de apoyo social que los hombres. Las mujeres tienden a preocuparse más por buscar ayuda en la resolución de problemas y tienen un proceso positivo y adaptativo a la resolución de los mismos, ellas se enfocan más en la estrategia de preocuparse, además tienden a buscar ayuda en personas e Instituciones cuando experimentan situaciones de tensión. En cuanto a los hombres que tienen problemas evitan enfrentarlos y tienden a refugiarse empleando estrategias dirigidas a buscar diversiones relajantes, como situaciones de ocio (oír música, leer un libro, ver televisión, salir a divertirse o practicar un deporte)

La forma en la que los adolescentes afrontan sus problemas se considera cada vez más como una parte importante en su vida particular, ayudándolos a crecer de manera exitosa en los proyectos de su vida, de aquí, que las familias funcionales se constituyen en un factor protector del bienestar emocional de los jóvenes y uno de los componentes más importantes del proceso de desarrollo de los adolescentes.

Por lo tanto es importante investigar sobre el afrontamiento en adolescentes en el contexto Colombiano, particularmente en la ciudad de Bogotá porque existen pocos estudios sobre los estilos y las estrategias de afrontamiento en esta población y algunas variables sociodemográficas asociadas; al respecto conviene decir que en este campo de investigación se hace necesario profundizar, puesto que en los últimos años la proporción de familias disfuncionales ha aumentado y se ha hecho cada vez más frecuente encontrar hogares donde los adolescentes están en un alto riesgo de daño psicosocial.

Algunos estudios se han centrado en las variables que inciden en el trastorno de conducta alimenticia; sin embargo el presente estudio buscó dar una nueva perspectiva en cuanto al

afrontamiento, con el fin de evaluar los estilos y estrategias de afrontamiento más representativos.

Así, en el marco de la presente investigación se busca como objetivo general:

Identificar los estilos y estrategias de afrontamiento más relevantes en los adolescentes escolarizados de dos colegios públicos de la ciudad de Bogotá, pertenecientes a las localidades Chapinero y Usaquén.

Los objetivos específicos son:

- Identificar los estilos de afrontamiento en adolescentes escolarizados.
- Identificar las estrategias de afrontamiento en adolescentes escolarizados.
- Identificar los estilos de afrontamiento más representativos respecto a la variable de género.
- Identificar las estrategias de afrontamiento más representativas respecto a la variable de género.

Metodología

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 195 adolescentes de los cuales 51.28% corresponde a la localidad de Chapinero y 48.72% a la localidad Usaquén, con edades comprendidas entre los 14 y 19 años (media=27.9), de los cuales 56.92% son mujeres y 41.03% son hombres; el 54.36% pertenece al grado decimo y 45.13% al grado once; siendo el 25.64% de estrato 1, el 57.44% de estrato 2, el 13.33% de estrato 3, el 1.54% de estrato 4 y el 1.54% de estrato 6. En cuanto a la creencia religiosa se encontró que el 68.72% profesan alguna religión y el 31.28% no profesan ninguna religión (ver Tabla 1).

Según el análisis de la muestra se identificó que el promedio de la edad de la madres esta entre 30 a 40 años con un porcentaje de 50.77%, y el 43.59% para el padre en un rango de edad 41 a 50 años, en cuanto a su estado civil 25.13% se encuentran casados, 35.90% conviven en unión libre, 20.51% están separados, 12.82% son padres o madres solteros, entre tanto la educación 34.87% de las padres solo cursaron hasta primaria y las madres 37.95% hasta secundaria, por otro lado la ocupación del padre con un porcentaje de 47.69% es empleado y la madre 49.74% ama de casa. Estas y otras características del grupo familiar como el número de personas con quien viven los adolescentes, la edad, educación y ocupación de los hermanos se encuentran en la Tabla 2.

Tabla 1*Datos demográficos de la muestra*

| Sociodemográficos | | Frecuencia | Porcentaje |
|-------------------|-----------|------------|------------|
| Localidad | Chapinero | 100 | 51,28% |
| | Usaquén | 95 | 48,72% |
| Grado | Decimo | 106 | 54,36% |
| | Once | 88 | 45,13% |
| Edad | 14 años | 1 | 0,51% |
| | 15 años | 26 | 13,33% |
| | 16 | 82 | 42,05% |
| | 17 | 61 | 31,28% |
| | 18 | 20 | 10,26% |
| | 19 | 3 | 1,54% |
| Genero | Femenino | 111 | 56,92% |
| | Masculino | 80 | 41,03% |
| Religión | Si | 134 | 68,72% |
| | No | 61 | 31,28% |
| Estrato | 1 | 50 | 25,64% |
| | 2 | 112 | 57,44% |
| | 3 | 26 | 13,33% |
| | 4 | 3 | 1,54% |
| | 6 | 3 | 1,54% |

Tabla 2*Datos demográficos de la red de apoyo familiar de los adolescentes*

| | | Media | Mínimo | Máxima | Desviación |
|-----------------------|---------------------|-------|--------|------------|------------|
| Red de apoyo familiar | | 21,67 | 4 | 56 | 19,48 |
| Información de Padres | | | | Frecuencia | Porcentaje |
| Convivencia | Madre | | | 169 | 86,67% |
| | Padre | | | 124 | 63,97% |
| Edad madre | 30 a 40 años | | | 99 | 50,92% |
| | 41 a 50 años | | | 71 | 36,03% |
| | 51 a 60 años | | | 8 | 41,26% |
| | 60 años en adelante | | | 2 | 10,56% |
| | sin información | | | 15 | 76,23% |
| Educación madre | Primaria | | | 68 | 34,18% |
| | Secundaria | | | 74 | 37,87% |
| | Técnico | | | 15 | 76,23% |
| | Tecnólogo | | | 9 | 46,54% |
| | Profesional | | | 11 | 56,10% |
| | Postgrado | | | 2 | 10,56% |
| | Ninguna | | | 16 | 82,51% |
| Ocupación madre | Empleado | | | 69 | 35,46% |
| | Independiente | | | 15 | 76,23% |
| | Otro | | | 111 | 56,31% |
| Edad Padre | 30 a 40 años | | | 44 | 22,41% |
| | 41 a 50 años | | | 85 | 43,97% |
| | 51 a 60 años | | | 17 | 87,79% |
| | 60 años en adelante | | | 8 | 41,26% |
| | sin información | | | 41 | 21,56% |
| Educación padre | Primaria | | | 68 | 34,18% |
| | Secundaria | | | 51 | 26,38% |
| | Técnico | | | 12 | 61,38% |
| | Tecnólogo | | | 7 | 35,97% |
| | Profesional | | | 18 | 92,08% |
| | Ninguna | | | 39 | 20,00% |
| Ocupación padre | Empleado | | | 93 | 47,23% |
| | Independiente | | | 21 | 10,92% |
| | Otro | | | 81 | 41,85% |

Instrumento

La evaluación de las estrategias de afrontamiento en los jóvenes de los colegios de Bogotá se realizó mediante el Inventario de Estimación de Afrontamiento COPE, (Carver, Scheier y Weintraub 1989), con el objetivo de conocer las diferencias emocionales, cognitivas y conductuales que despliegan las personas al enfrentarse a diversas situaciones estresantes. Este instrumento se puede aplicar de manera individual o colectiva y está conformado por 52 ítems, los cuales están divididos en 13 sub-escalas diferentes las cuales refieren a las 13 estrategias de afrontamiento propuestas por Carver et al. (1989). (Véase tabla 3)

Tabla 3

Estilos y Estrategias de Afrontamiento

| Escalas y Sub escalas del inventario COPE | |
|---|---|
| Escalas | Sub-escalas |
| Afrontamiento orientado al problema | Afrontamiento activo |
| | Planeamiento |
| | Supresión de actividades competentes |
| | Postergación de afronte |
| Afrontamiento orientado a la emoción | Búsqueda de soporte social instrumental |
| | Búsqueda de soporte social emocional |
| | Aceptación |
| | Reinterpretación positiva y crecimiento |
| | Focalización en las emociones |
| Afrontamiento Evitativo | Acudir a la religión |
| | Negación |
| | Desenganche conductual |
| | Desenganche mental |

Cada escala está conformada por 4 ítems y las opciones de respuesta se presentan bajo un formato Likert de 4 escalas de frecuencia, las cuales indican si el sujeto adopta el tipo de afrontamiento propuesto casi nunca, pocas veces, muchas veces y casi siempre. Por lo tanto, el

puntaje obtenido por escala fluctúa entre los 4 y los 16 puntos. De esta manera, los puntajes obtenidos en cada ítem se suman a los correspondientes a cada escala y se obtienen 13 puntajes que permiten caracterizar un perfil de afronte en el individuo, el cual puede estar orientado al problema, orientado a la emoción, o puede considerarse como un afrontamiento evitativo. (Caver, Scheier y Weintraub, 1989)

Procedimiento

La selección de la muestra se llevó a cabo con información entregada por el grupo de investigación SOPHIE que realiza proyecto macro sobre afrontamiento en adolescentes escolarizados en diferentes colegios públicos de todas las localidades de la ciudad de Bogotá, se realizó el primer contacto vía telefónica con cada colegio para solicitar cita con el rector(a), posteriormente se hizo contacto personal con estos rectores llevando la carta de presentación de la Universidad, a este funcionario se le informo acerca del proyecto que se deseaba realizar, su propósito y finalidad y se le solicitaba el consentimiento para aplicar el instrumento dentro de la institución junto con el acompañamiento de un representante del colegio.

La recolección de los datos se realizó colectivamente en dos colegios públicos de la Ciudad de Bogotá, previamente a un encuentro con algunos rectores, Psicólogos y profesores quienes fueron ayuda esencial para el ingreso a estas instituciones educativas.

La aplicación de este instrumento se realizó en el horario habitual de la jornada escolar de manera individual en un tiempo estipulado de aproximadamente 40 minutos por aula de clase junto con el acompañamiento de un miembro de la institución, sin embargo es necesario aclarar que al momento de aplicar el instrumento debía hacerse por grado por esta razón se realizaron dos jornadas de aplicación.

Una vez se recolectan todos los resultados de los instrumentos, éstos son ingresados en una base de datos general para su respectiva tabulación y análisis con el fin de determinar los estilos y estrategias de afrontamientos de la muestra.

Resultados

Después de analizada la información recolectada a través de la aplicación de la prueba Inventario de Estimación de Afrontamiento COPE, se observan los siguientes resultados:

Entre los estilos de afrontamiento primaron los centrados en la emoción con una desviación de 15,01, seguido por el estilo de afrontamiento basado en el problema con desviación de 13,03 y finalmente el estilo de afrontamiento evitativo con desviación de 8,42. (Ver tabla4)

Tabla 4

Estilos de afrontamiento

| | Mínimo | Máximo | Media | Desviación |
|-------------------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------------|
| Afrontamiento Basado en el Problema | 20 | 79 | 48,45 | 13,03 |
| Afrontamiento Basado En La Emoción | 18 | 80 | 49,03 | 15,01 |
| Afrontamiento Evitativo | 10 | 48 | 25,33 | 8,42 |

Por otra parte, del análisis del estilo 1 – afrontamiento enfocado en el problema (ver tabla 5), se obtiene una media de 48,45 que refiere que los estudiantes tienen una inclinación a reconocer el problema, buscar una mejor conducta y reacción ante los eventos estresores que se puedan presentar; lo que nos indica que las estrategias centradas en el problema son más utilizadas en condiciones de estrés controlable.

Tabla 5*Análisis Estilo 1* Afrontamiento Basado en el Problema

| Estrategia | Ítem | Pregunta | Respuesta | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------------------|-------------|--|------------------|-------------------|-------------------|
| Afrontamiento Activo | 1 | Hago actividades adicionales para quitarme de encima el Problema | Nunca | 36 | 18,46% |
| | | | A veces | 63 | 32,31% |
| | | | Usualmente | 61 | 31,28% |
| | | | Frecuentemente | 35 | 17,95% |
| | 14 | Concentro mis esfuerzos en hacer algo respecto al problema | Nunca | 20 | 10,26% |
| | | | A veces | 76 | 38,97% |
| | | | Usualmente | 67 | 34,36% |
| | | | Frecuentemente | 32 | 16,41% |
| | 27 | Hago paso a paso lo que debe hacerse | Nunca | 47 | 24,10% |
| | | | A veces | 67 | 34,36% |
| | | | Usualmente | 57 | 29,23% |
| | | | Frecuentemente | 18 | 9,23% |
| | 40 | Realizo acciones dirigidas a enfrentar el problema | Nunca | 33 | 16,92% |
| | | | A veces | 67 | 34,36% |
| | | | Usualmente | 74 | 37,95% |
| | | | Frecuentemente | 19 | 9,74% |
| Estrategia | Ítem | Pregunta | Respuesta | Frecuencia | Porcentaje |
| Planificación | 2 | Trato de idear una estrategia sobre lo que debo hacer | Nunca | 14 | 7,18% |
| | | | A veces | 60 | 30,77% |
| | | | Usualmente | 83 | 42,56% |
| | | | Frecuentemente | 38 | 19,49% |
| | 15 | Hago un plan de acción | Nunca | 51 | 26,15% |
| | | | A veces | 68 | 34,87% |
| | | | Usualmente | 58 | 29,74% |
| | | | Frecuentemente | 18 | 9,23% |
| | 28 | Pienso bastante sobre los pasos que debo seguir | Nunca | 30 | 15,38% |
| | | | A veces | 58 | 29,74% |
| | | | Usualmente | 71 | 36,41% |
| | | | Frecuentemente | 34 | 17,44% |
| | 41 | Pienso en cómo podría manejar mejor el problema | Nunca | 16 | 8,21% |
| | | | A veces | 62 | 31,79% |
| | | | Usualmente | 79 | 40,51% |
| | | | Frecuentemente | 37 | 18,97% |
| Estrategia | Ítem | Pregunta | Respuesta | Frecuencia | Porcentaje |
| Supresión De Actividades | 3 | Dejo de lado otras actividades para poder | Nunca | 47 | 24,10% |
| | | | A veces | 84 | 43,08% |
| | | | Usualmente | 50 | 25,64% |

| | | | | | |
|---|-------------|---|------------------|-------------------|-------------------|
| | | concentrarme en el problema | Frecuentemente | 14 | 7,18% |
| | 16 | Me concentro en tratar este problema y, si es necesario, dejo de lado otras cosas | Nunca | 52 | 26,67% |
| | | | A veces | 70 | 35,90% |
| | | | Usualmente | 51 | 26,15% |
| | | | Frecuentemente | 22 | 11,28% |
| | 29 | No me dejo distraer por otros pensamientos o actividades | Nunca | 39 | 20,00% |
| | | | A veces | 88 | 45,13% |
| | | | Usualmente | 39 | 20,00% |
| | | | Frecuentemente | 25 | 12,82% |
| | 42 | Trato de evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos para enfrentar la situación | Nunca | 24 | 12,31% |
| | | | A veces | 65 | 33,33% |
| | | | Usualmente | 76 | 38,97% |
| | | | Frecuentemente | 28 | 14,36% |
| Estrategia | Ítem | Pregunta | Respuesta | Frecuencia | Porcentaje |
| Postergación De Afronte | 4 | Me fuerzo a mí mismo (a) a esperar el momento apropiado para hacer algo | Nunca | 22 | 11,28% |
| | | | A veces | 57 | 29,23% |
| | | | Usualmente | 83 | 42,56% |
| | | | Frecuentemente | 32 | 16,41% |
| | 17 | No hago nada hasta que la situación lo permita | Nunca | 55 | 28,21% |
| | | | A veces | 89 | 45,64% |
| | | | Usualmente | 36 | 18,46% |
| | 30 | Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar demasiado rápido | Frecuentemente | 13 | 6,67% |
| | | | Nunca | 25 | 12,82% |
| | | | A veces | 78 | 40,00% |
| | | | Usualmente | 52 | 26,67% |
| | 43 | Me controlo para no hacer las cosas apresuradamente | Frecuentemente | 35 | 17,95% |
| | | | Nunca | 28 | 14,36% |
| | | | A veces | 64 | 32,82% |
| | | | Usualmente | 72 | 36,92% |
| | | | | Frecuentemente | 31 |
| Estrategia | Ítem | Pregunta | Respuesta | Frecuencia | Porcentaje |
| Búsqueda De Soporte Social Instrumental | 5 | Le pregunto a personas que han tenido experiencias similares, que hicieron | Nunca | 53 | 27,18% |
| | | | A veces | 50 | 25,64% |
| | | | Usualmente | 59 | 30,26% |
| | | | Frecuentemente | 33 | 16,92% |
| | 18 | Trato de conseguir el consejo de alguien sobre qué hacer | Nunca | 30 | 15,38% |
| | | | A veces | 46 | 23,59% |
| | | | Usualmente | 85 | 43,59% |
| | | | Frecuentemente | 32 | 16,41% |

| | | | | |
|----|---|----------------|----|--------|
| 31 | Hablo con alguien que pueda saber más de la situación | Nunca | 49 | 25,13% |
| | | A veces | 42 | 21,54% |
| | | Usualmente | 57 | 29,23% |
| | | Frecuentemente | 45 | 23,08% |
| 44 | Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto sobre el problema | Nunca | 53 | 27,18% |
| | | A veces | 43 | 22,05% |
| | | Usualmente | 61 | 31,28% |
| | | Frecuentemente | 38 | 19,49% |

En cuanto al estilo 2 de afrontamiento enfocado en la emoción, se evidencia una media de 49,03 que demuestra que los adolescentes con este estilo de afrontamiento, son más emotivos y expresivos generando mejor identificación hacia los demás, dentro de este marco ha de considerarse que el uso de estrategias de afrontamiento positivas reduce el estrés y promueven la salud a largo plazo. (Ver tabla 6)

Tabla 6

Análisis estilo 2

| Estilo De Afrontamiento Basado En La Emoción | | | | | |
|---|-------------|--|------------------|-------------------|-------------------|
| Estrategia | Ítem | Pregunta | Respuesta | Frecuencia | Porcentaje |
| Búsqueda de soporte social emocional | 6 | Hablo de mis sentimientos con alguien | Nunca | 50 | 25,64% |
| | | | A veces | 54 | 27,69% |
| | | | Usualmente | 44 | 22,56% |
| | | | Frecuentemente | 52 | 26,67% |
| | 19 | Trato de conseguir apoyo de amigos o parientes | Nunca | 22 | 11,28% |
| | | | A veces | 57 | 29,23% |
| | | | Usualmente | 83 | 42,56% |
| | | | Frecuentemente | 67 | 34,36% |
| | 32 | Hablo con alguien sobre cómo me siento | Nunca | 52 | 26,67% |
| | | | A veces | 49 | 25,13% |
| | | | Usualmente | 59 | 30,26% |
| | | | Frecuentemente | 44 | 22,56% |
| | 45 | Busco la simpatía y la comprensión de alguien | Nunca | 52 | 26,67% |
| | | | A veces | 67 | 34,36% |
| | | | Usualmente | 44 | 22,56% |

| Estrategia | Ítem | Pregunta | Respuesta | Frecuencia | Porcentaje |
|---|-------------|--|------------------|-------------------|-------------------|
| | | | Frecuentemente | 32 | 16,41% |
| Aceptación | 8 | Aprendo a vivir con el problema | Nunca | 62 | 31,79% |
| | | | A veces | 57 | 29,23% |
| | | | Usualmente | 41 | 21,03% |
| | | | Frecuentemente | 35 | 17,95% |
| | 21 | Acepto que el hecho ha ocurrido y que no puede ser cambiado | Nunca | 36 | 18,46% |
| | | | A veces | 73 | 37,44% |
| | | | Usualmente | 56 | 28,72% |
| | | | Frecuentemente | 27 | 13,85% |
| | 34 | Me acostumbro a la idea de que el hecho sucedió | Nunca | 33 | 16,92% |
| | | | A veces | 64 | 32,82% |
| | | | Usualmente | 63 | 32,31% |
| | | | Frecuentemente | 30 | 15,38% |
| | 47 | Acepto la realidad de lo sucedido | Nunca | 23 | 11,79% |
| | | | A veces | 52 | 26,67% |
| | | | Usualmente | 67 | 34,36% |
| | | | Frecuentemente | 52 | 26,67% |
| Estrategia | Ítem | Pregunta | Respuesta | Frecuencia | Porcentaje |
| Reinterpretación Positiva y crecimiento | 7 | Busco el lado bueno en lo que está sucediendo | Nunca | 18 | 9,23% |
| | | | A veces | 60 | 30,77% |
| | | | Usualmente | 74 | 37,95% |
| | | | Frecuentemente | 41 | 21,03% |
| | 20 | Intento ver el problema desde un punto de vista diferente, para hacerlo parecer más positivo | Nunca | 33 | 16,92% |
| | | | A veces | 63 | 32,31% |
| | | | Usualmente | 61 | 31,28% |
| | | | Frecuentemente | 36 | 18,46% |
| | 33 | Aprendo algo de la experiencia | Nunca | 15 | 7,69% |
| | | | A veces | 47 | 24,10% |
| | | | Usualmente | 74 | 37,95% |
| | | | Frecuentemente | 57 | 29,23% |
| | 46 | Trato que mi experiencia me haga, o me lleve a madurar | Nunca | 21 | 10,77% |
| | | | A veces | 48 | 24,62% |
| | | | Usualmente | 72 | 36,92% |
| | | | Frecuentemente | 51 | 26,15% |
| Estrategia | Ítem | Pregunta | Respuesta | Frecuencia | Porcentaje |
| Focalización en las emociones | 10 | Me molesto y doy rienda suelta a mis emociones | Nunca | 59 | 30,26% |
| | | | A veces | 67 | 34,36% |
| | | | Usualmente | 53 | 27,18% |
| | | | Frecuentemente | 15 | 7,69% |
| | 23 | Dejo salir mis sentimientos | Nunca | 53 | 27,18% |
| | | | A veces | 64 | 32,82% |

| Estrategia | Ítem | Pregunta | Respuesta | Frecuencia | Porcentaje | | |
|----------------------|---------------------------|---|---|----------------------------|------------|--------|--------|
| Acudir a la Religión | 36 | Siento que me altero mucho y expreso demasiado todo lo que siento | Usualmente | 40 | 20,51% | | |
| | | | Frecuentemente | 35 | 17,95% | | |
| | | | Nunca | 57 | 29,23% | | |
| | | | A veces | 69 | 35,38% | | |
| | 49 | Me molesto y soy consciente de ello | Usualmente | 36 | 18,46% | | |
| | | | Frecuentemente | 31 | 15,90% | | |
| | | | Nunca | 28 | 14,36% | | |
| | | | A veces | 63 | 32,31% | | |
| | 9 | Busco la ayuda de Dios | Usualmente | 68 | 34,87% | | |
| | | | Frecuentemente | 35 | 17,95% | | |
| | | | Nunca | 39 | 20,00% | | |
| | | | A veces | 40 | 20,51% | | |
| | | | Usualmente | 44 | 22,56% | | |
| | | | Frecuentemente | 71 | 36,41% | | |
| | | | 22 | Pongo mi confianza en Dios | Nunca | 41 | 21,03% |
| | | | | | A veces | 45 | 23,08% |
| Usualmente | | | | | 46 | 23,59% | |
| Frecuentemente | | | | | 61 | 31,28% | |
| 35 | | | Intento encontrar consuelo en mi religión | Nunca | 78 | 40,00% | |
| | | | | A veces | 48 | 24,62% | |
| | Usualmente | 34 | | 17,44% | | | |
| | Frecuentemente | 33 | | 16,92% | | | |
| 48 | Rezo más que de costumbre | Nunca | 63 | 32,31% | | | |
| | | A veces | 62 | 31,79% | | | |
| | | Usualmente | 44 | 22,56% | | | |
| | | Frecuentemente | 26 | 13,33% | | | |

En cuanto al estilo 3 de afrontamiento Evitativo, se evidencia una media de 25,33 indica que los adolescentes tienden a presentar alteraciones de conducta, así como, desconfianza en sí mismo, la reducción del estrés es a corto plazo conllevando a poner en peligro el bienestar del adolescente. (Ver tabla 7)

Tabla 7

Análisis estilo 3

Estilo De Afrontamiento Evitativo

| Estrategia | Ítem | Pregunta | Respuesta | Frecuencia | Porcentaje | |
|--------------------|------------------------|--|--|-------------------|-------------------|--------|
| Negación | 11 | Me rehusó a creer que eso ha sucedido | Nunca | 75 | 38,46% | |
| | | | A veces | 69 | 35,38% | |
| | | | Usualmente | 33 | 16,92% | |
| | | | Frecuentemente | 18 | 9,23% | |
| | 24 | Me hago la idea de que nada ha ocurrido | Nunca | 74 | 37,95% | |
| | | | A veces | 65 | 33,33% | |
| | | | Usualmente | 45 | 23,08% | |
| | 37 | Actúo como si no hubiese ocurrido | Frecuentemente | 9 | 4,62% | |
| | | | Nunca | 82 | 42,05% | |
| | | | A veces | 68 | 34,87% | |
| | 50 | Me digo a mi mismo (a) "esto no es real" | Usualmente | 27 | 13,85% | |
| | | | Frecuentemente | 17 | 8,72% | |
| | | | Nunca | 76 | 38,97% | |
| | | | A veces | 51 | 26,15% | |
| | Desenganche Conductual | 12 | Dejo de realizar intentos para conseguir lo que quiero | Usualmente | 36 | 18,46% |
| | | | | Frecuentemente | 31 | 15,90% |
| Nunca | | | | 84 | 43,08% | |
| A veces | | | | 53 | 27,18% | |
| 25 | | Dejo de intentar alcanzar mi meta | Usualmente | 42 | 21,54% | |
| | | | Frecuentemente | 15 | 7,69% | |
| | | | Nunca | 109 | 55,90% | |
| 38 | | Admito que no puedo lidiar con el problema y dejo de intentar resolverlo | A veces | 39 | 20,00% | |
| | | | Usualmente | 27 | 13,85% | |
| | | | Frecuentemente | 15 | 7,69% | |
| | | | Nunca | 75 | 38,46% | |
| 41 | | Pienso en cómo podría manejar mejor el problema | A veces | 65 | 33,33% | |
| | | | Usualmente | 36 | 18,46% | |
| | | | Frecuentemente | 18 | 9,23% | |
| | | | Nunca | 49 | 25,13% | |
| Desenganche Mental | | 13 | Me dedico al trabajo o a otras actividades para no pensar en la situación estresante | A veces | 72 | 36,92% |
| | Usualmente | | | 52 | 26,67% | |
| | Frecuentemente | | | 21 | 10,77% | |
| | Nunca | | | 25 | 12,82% | |

| | | | | |
|----|--|----------------|----|--------|
| 26 | Me voy al cine o veo televisión para pensar menos en eso | Nunca | 59 | 30,26% |
| | | A veces | 50 | 25,64% |
| | | Usualmente | 53 | 27,18% |
| | | Frecuentemente | 31 | 15,90% |
| 39 | Sueño despierto (a) con cosas distintas al problema | Nunca | 37 | 18,97% |
| | | A veces | 74 | 37,95% |
| | | Usualmente | 55 | 28,21% |
| | | Frecuentemente | 29 | 14,87% |
| 52 | Duermo más de lo usual | Nunca | 37 | 18,97% |
| | | A veces | 70 | 35,90% |
| | | Usualmente | 54 | 27,69% |
| | | Frecuentemente | 28 | 14,36% |

De acuerdo con las estrategias de afrontamiento para el estilo 1 basado en el problema la más representativa es la búsqueda de soporte social instrumental con una desviación de 3,36; esta estrategia consiste en buscar en los demás consejo, asistencia e información con el fin de solucionar problemas, la estrategia menos representativa es la de Supresión de actividades con una desviación de 2,36 lo que determina que los adolescentes manejan de manera acertada los estresores de su entorno.(ver tabla 8)

Tabla 8

Análisis de estrategias por estilo 1

| Estilo De Afrontamiento Basado En El Problema | | | | |
|--|--------|--------|-------|------------|
| Estrategias | Mínimo | Máximo | Media | Desviación |
| Afrontamiento Activo | 4 | 15 | 9,62 | 2,52 |
| Planeamiento | 4 | 16 | 10,19 | 2,62 |
| Supresión De Actividades | 4 | 16 | 9,13 | 2,36 |
| Postergación Del Afronete | 4 | 16 | 9,64 | 2,17 |
| Búsqueda De Soporte Social Instrumental | 4 | 16 | 9,87 | 3,36 |
| Total | 20 | 79 | 48,45 | 13,03 |

En cuanto al estilo de afrontamiento basado en la emoción (ver tabla 9), la estrategia sobresaliente es la de acudir a la religión con una desviación de 3,65 concluyendo que los jóvenes buscan ayuda espiritual para reducir las situaciones de tensión que están pasando, en cuanto a la menos representativa es la de aceptación con una desviación de 2,59, que muestra que los adolescentes se niegan a comprender su realidad y desean modificarla.

Del mismo modo para el estilo de afrontamiento evitativo se observa que todas las estrategias tienen un valor similar sin embargo la más representativa es la estrategia de Desenganche mental que indica que los adolescentes utilizan medidas para distraer aquellos estresores que afectan su vida cotidiana tales como: los deportes, la tecnología, etc. (Ver tabla 10)

Tabla 9

Análisis de estrategias por estilo 2

| Estilo De Afrontamiento Basado En La Emoción | | | | |
|---|---------------|---------------|--------------|-------------------|
| | Mínimo | Máximo | Media | Desviación |
| Búsqueda De Soporte Social Emocional | 3 | 16 | 9,71 | 3,45 |
| Aceptación | 3 | 16 | 9,76 | 2,59 |
| Reinterpretación | 4 | 16 | 10,8 | 2,63 |
| Focalización De Emociones | 4 | 16 | 9,12 | 2,69 |
| Acudir A La Religión | 4 | 16 | 9,64 | 3,65 |
| Total | 18 | 80 | 49,03 | 15,01 |

Tabla 10

Análisis de estrategias por estilo 3

| Estilo De Afrontamiento Evitativo | | | | |
|--|---------------|---------------|--------------|-------------------|
| | Mínimo | Máximo | Media | Desviación |
| Negación | 3 | 16 | 7,88 | 2,74 |
| Desenganche Conductual | 4 | 16 | 7,81 | 2,76 |
| Desenganche Mental | 3 | 16 | 9,64 | 2,92 |
| Total | 10 | 48 | 25,33 | 8,42 |

Según los resultados arrojados y analizados se observa que tanto los adolescentes del género femenino como masculino utilizan en mayor medida el estilo de afrontamiento basado en la emoción, sin embargo, se identifica que las adolescentes registran una media de 24.46 en comparación de los adolescentes que es de 25.25 que corresponde al estilo de afrontamiento evitativo, determinando que las adolescentes se les dificulta enfrentar problemas y manejar las emociones, mientras que los jóvenes tienen un mejor manejo de las emociones utilizando distractores para afrontar los problemas. (Ver tabla 11)

Tabla 11

Comparación de géneros por estilos

| Resultados Por Genero Según Rangos | | | | | |
|---|-------------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| Genero | Estilo | Bajo | Medio | Alto | Media |
| Femenino | Afrontamiento Basado En El Problema | 1-25 | 26-57 | 58-80 | 41.90 |
| | Afrontamiento Basado En La Emoción | 1-25 | 26-57 | 58-80 | 48.60 |
| | Afrontamiento Evitativo | 1-25 | 26-57 | 58-80 | 24.46 |
| Genero | Estilo | Bajo | Medio | Alto | Media |
| Masculino | Afrontamiento Basado En El Problema | 1-25 | 26-57 | 58-80 | 40.27 |
| | Afrontamiento Basado En La Emoción | 1-25 | 26-57 | 58-80 | 46.60 |
| | Afrontamiento Evitativo | 1-25 | 26-57 | 58-80 | 25.25 |

Discusión

El objetivo principal de esta investigación fue analizar los estilos y estrategias de afrontamiento de 195 adolescentes de dos colegios públicos de la ciudad de Bogotá ubicados en las localidades de Chapinero y Usaquén, utilizando el instrumento de inventario de COPE, que mide las diferentes formas de respuesta ante el estrés, teniendo en cuenta que son tres (3) escalas que identifican el estilo de afrontamiento y catorce (14) sub escalas que establecen las estrategias de afrontamiento, encontrando los siguientes hallazgos con la teoría.

Rasgos de los estilos de afrontamiento

Los hallazgos del estudio muestran que de acuerdo a los estilos analizados, los adolescentes utilizan en mayor medida el estilo de afrontamiento basado en la emoción al igual que las investigaciones hechas por Morales y Moysen (2014), Nieto (2012), Ruiz y Cols (2014), Verdugo-Lucero y Cols (2013) y Virseda y Cols (2011) donde en sus resultados resalta que las personas utilizan el afrontamiento para resolver situaciones problemáticas y reducir las tensiones que ellas generan, dado que los procesos cognitivos están encargados de disminuir el grado de trastorno emocional cambiando el significado de la situación estresante.

Por otro lado, en la investigación de Nieto (2012) se menciona que los estilos de afrontamiento en los adolescentes se dan por aprendizaje de experiencias previas, por esta razón no hay un estilo de afrontamiento definido para todos los adolescentes, esto también concuerda con la investigación de Morales y Moysen (2014) donde refieren que el afrontamiento no es la única estrategia que se aplica a todas las situaciones, lo cual está en función de los recursos y habilidades sociales del individuo.

Al realizar un aprendizaje de las estrategias de afrontamiento por ensayo y error conlleva a los adolescentes a tener una percepción errada del riesgo, es decir, emplean sus habilidades para hacer frente a los acontecimientos de su vida, estas habilidades como lo menciona Verdugo-Lucero y Cols(2013) son aprendidas a lo largo del periodo de la adolescencia, sin embargo fue interesante resaltar que el estilo menos utilizado fue el de evitación, el cual implica el empleo de conductas tales como fumar, beber, consumir drogas, así como pensamientos improductivos.

Aspectos de las estrategias de afrontamiento

En términos de las estrategias de afrontamiento, se encontró que la muestra utiliza con mayor frecuencia búsqueda de soporte social instrumental, así como el acudir a la religión y la

desenganche mental. Mientras que las estrategias menos usadas son fueron postergación del afrente, aceptación y negación.

Esto lleva a pensar que para afrontar los problemas del entorno cada ser humano utiliza distintas estrategias de acuerdo a la función de sus recursos y habilidades sociales que cada uno tiene como se evidencio en la investigación hecha por Morales y Moysen (2014)

Otro de los factores a los cuales recurren los adolescentes cuando se encuentran en alguna situación comprometedora es la religión, la existencia de un ser supremo como mediador en la solución del problema y como auxiliador del nivel de estrés le es complementario porque les ayuda a mitigar la tensión; así como lo evidencia en la investigación de Virseda y Cols (2011) que se refiere a que esta estrategia pertenece al afrontamiento pasivo que se basa en no hacer nada y esperar que las condiciones cambien.

Asimismo, se encontraron altos niveles de búsqueda de soporte social, ya sea por motivos instrumentales y/o emocionales, lo que refleja la necesidad de una red de apoyo familiar en cada uno de los adolescentes, teniendo en cuenta que esta cumple un papel fundamental a la hora de solicitar acompañamiento. Esto concuerda con lo que afirma Aragón y Bosquez, (2012) en donde la familia es el primer espacio donde niños y niñas se vinculan con otros.

Estos resultados tienen relación con la investigación de Gómez (2006) donde hace alusión que los estilos de afrontamiento pueden tener un papel importante como factores de protección, sin embargo, por lo general los adolescentes tienden a evadir su realidad y buscar refugio, las estrategias de afrontamiento son mecanismos que ejercen y van ligados al estrés, el estrés considerado como los desafíos que enfrentan los adolescentes en el desarrollo evolutivo, los

cambios, transformaciones de la personalidad y el posicionamiento con sus pares, el mundo social y académico, entre otros.

Diferencias de género

Es significativa la importancia que tiene la variable genero analizada en este estudio dado que los hombres y mujeres utilizan en mayor medida el estilo basado en la emoción, para el género femenino según el análisis de rangos da un resultado de 48.60 la media, lo que difiere de los hombres en un 41.90 la media.

En este sentido según el estudio realizado por Samper y Cols, (2008) que dio como resultado que en cuanto a las diferencias en la conducta agresiva en función de la variable sexo, los varones adolescentes son los que alcanzan las puntuaciones más altas a comparación de las mujeres de su misma edad; además, con la edad y sobre todo en las mujeres hay una tendencia a utilizar estrategias de afrontamiento improductivo, pero comparativamente las mujeres utilizan en mayor medida el estilo de afrontamiento en relación con los demás, buscan menos ayuda profesional y utilizan un mayor repertorio de estrategias que los varones.

En las investigaciones hechas por Correche y Cols (2005) se obtiene como resultado que las mujeres utilizan más las estrategias de buscar diversiones relajantes, centrarse y resolver el problema, invertir en amigos íntimos, mientras que los varones utilizan las estrategias de distracción física e invertir en amigas íntimas; sin embargo en el estudio se resalta que los varones el estilo de cooperación es significativo junto con la estrategia de buscar apoyo espiritual, lo que es similar a esta investigación.

Lo anterior demuestra que las mujeres se les dificultan enfrentar problemas y manejar las emociones, mientras que al género masculino tiene un mejor manejo de las emociones, utilizando distractores para afrontar los problemas.

En los adolescentes escolarizados muestra que ellos afrontan los sucesos estresantes de forma diferente evidenciando que las mujeres son más susceptibles a la búsqueda de apoyo social que los hombres. Sin embargo, las mujeres tienden a preocuparse más por buscar ayuda en la resolución de problemas y tienen un proceso positivo y adaptativo a la resolución de los mismos, ellas se enfocan más en la estrategia de preocuparse, además tienden a buscar ayuda en personas e Instituciones cuando experimentan situaciones de tensión. En cuanto a los hombres que tienen problemas evitan enfrentarlos y tienden a refugiarse empleando estrategias dirigidas a buscar diversiones relajantes, como situaciones de ocio (oír música, leer un libro, ver televisión, salir a divertirse o practicar un deporte), esto contrasta con las investigaciones hechas por Correche y Cols (2005), Morales y Moysen (2014), Samper y Cols (2008) y Alcoser y Cols (2012).

Limitaciones y preguntas para futuras investigaciones

Al desarrollo de esta investigación sobre los estilos y estrategias más representativos que utilizan los adolescentes escolarizados, se evidencia que en Colombia los estudios sobre este tema son escasos y poco profundos. Actualmente los jóvenes están afrontando sus problemas sin el desarrollo y entrenamiento de estas habilidades por parte de personas especializadas en el tema.

Por lo tanto, se sugiere profundizar desde metodologías cualitativas y de esta manera identificar esos grupos locales, regionales y los estilos y estrategias de afrontamiento que

permitan proponer programas de prevención y el desarrollo de habilidades y afrontamiento apropiados.

Por otro lado; se evidencia que a la hora de aplicar el instrumento hay limitaciones en cuanto al apoyo de las instituciones educativas frente a la importancia de medir este tipo de conductas en los adolescentes.

Los centros escolares deben jugar un gran papel en la mejora del bienestar psicológico de los adolescentes como lo señala Correche y Cols (2005), toda vez que, al diseñar planes y/o proyectos psicoeducativos donde los adolescentes tengan un espacio que puedan aprender habilidades de afrontamiento a nivel cognitivo y conductual, mejorando situaciones estresantes que viven y previniendo situaciones conflictivas.

Cabe señalar que los resultados con las variables sociodemográficas como estrato o nivel educativo no fueron analizadas por falta de otras investigaciones referentes a estas variables que nos permiten compáralas, se sugiere para próximas investigaciones tener muestras más grandes para hacer este tipo de estudios.

Este estudio demuestra la importancia de reconocer en los adolescentes sus estilos y estrategias para apoyar con estos resultados todas las estrategias de prevención que en el marco de un contexto académico el equipo de atención psicosocial puede trabajar con ellos para mitigar los factores de riesgo que se presentan en esta población.

Referencias

- Andreu, J, M. , M; Peña E; Penado, M; 2013, Impulsividad cognitiva, conductual y no planificadora en adolescentes agresivos reactivos, proactivos y mixtos, *Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico I. Universidad Complutense de Madrid*, Anal. Psicol. vol.29 no.3 Murcia oct. 2013, Recuperado de http://scielo.isciii.es/pdf/ap/v29n3/psicologia_clinica2.pdf
- Aragón, B, E, L; Bosquez .E.; (2012). Adaptación Familiar, Escolar y Personal de Adolescentes de Ciudad de Mexico. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 17(2) ,263-282. Recuperado de <http://www.cneip.org/documentos/16.pdf>
- Arnosó, M; Arnoso, A; & Pérez, P. (2015); Argentina (1976-1983): Impacto y afrontamiento psicosocial. *Universitas Psychologica*, 14(3), 833-842. Recuperado de <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/5258/12426>
- Aubalat, L. P., & Marcos, Y. Q. (2012). Estrategias de afrontamiento evitativas y riesgo de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria en adolescentes. *Psicothema*, 24(2), 230-235.
- Bahamon, M; (2012) Bulimia y estrategias de afrontamiento en adolescentes escolarizadas de la ciudad de Pereira, Colombia Recuperado de Bahamon, M; (2012) recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v29n1/v29n1a07>
- Barcelata, B. E., & Gómez-Maqueo, E. L. (2012). Afrontamiento Adolescente y Parental: Implicaciones para una Intervención Integral. *Eureka Asunción*, 9(2), 144-157. Recuperado de

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2220-90262012000200003&script=sci_arttext&lng=es

Barrera, R, E; Maldonado, S. I. M., Vega Valero, C. Z. V., Rodríguez, S,A, & Gomez E, G; (2014).

Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y

Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(1), 37-57. Recuperado de:

https://www.researchgate.net/profile/Sandra_Maldonado5/publication/292967717_Emociones_estres_y_afrontamiento_en_adolescentes_desde_el_modelo_de_Lazarus_y_Folkman/links/56b2b50208ae56d7b06cd829.pdf

Berger, C. & Rodkin, P.C. (2011), Group Influences on Individual Aggression and Prosociality: Early

Adolescents Who Change Peer Affiliations. *Social Development*. Recuperado de

http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=4842582&pid=S0718-2228201100020000400006&lng=es

Carver, Ch., Scheier, M. y Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283. Recuperado de:

file:///C:/Users/-----/Downloads/Dialnet-

EstilosDeAfrontamientoYEstadosPerformanceEnUnGrupo-4630231.pdf

Casaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. y Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de

Psicología. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*. Perú: Fondo

Editorial, volumen XXI. Recuperado de

file:///C:/Users/martha%20lucia%20angel/Downloads/Dialnet-

EstresYAfrontamientoEnEstudiantesDePsicologia-994031.pdf

Castro, K; Planellas; Kirchner, T; 2014; Predicción de conducta autodestructiva en adolescentes

mediante tipologías de afrontamiento; *Universitas Psychologica*, vol. 13, núm. 1, *Pontificia*

Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia. Recuperado de

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672014000100011

Correche, M; Solares, E; Penna, F; Fargos, C; 2005, Adolescentes en Riesgo. Un Estudio de Personalidad y Afrontamiento, *XII Jornadas de Investigación y Primer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología -Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires*. Tomado de: <http://www.aacademica.com/000-051/245>

Constitución Política de Colombia de 1991, artículo 45. Recuperado de:

<http://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-2/articulo-45>

Cortés, MT., Mestre, V. & Samper, P., Tur, A., (2008). Agresividad y afrontamiento en la adolescencia. Una perspectiva intercultural. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8(3), 431 – 440. Recuperado de: <http://www.ijpsy.com/volumen8/num3/215/agresividad-y-afrontamiento-en-la-adolescencia-ES.pdf>

Della Mora, M. (2006). Estrategias de afrontamiento (coping) en adolescentes embarazadas escolarizadas. *Revista iberoamericana de educación*, 38(3), 6. Recuperado de: <http://www.rieoei.org/deloslectores/1342Mora.pdf>

Desarrollo humano de Papalia 8 edición 1992. pág. 426-456 (Biblioteca)

Desarrollo social del adolescente Libro de texto basado en competencias Autores María del Rocío García de León Pastrana Plantel "Ignacio Ramírez Calzada", de la Escuela Preparatoria de la uaem Tayde Icela Montes Reyes Plantel "Lic. Adolfo López Mateos", de la Escuela Preparatoria de la uaem Ligia Malania Chávez López Plantel "Dr. Pablo González Casanova", de la Escuela Preparatoria de la uaem Recuperado de:

<http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/123456789/32914/Desarrollo%20Social%20del%20Adolescente.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Dr. J.L. Iglesias Diz, en su libro Desarrollo del adolescente, aspectos físicos, psicológicos y sociales:

(recuperado de

<https://scp.com.co/descargasmedicinaadolescentes/Desarrollo%20del%20adolescente,%20aspectos%20f%C3%ADsicos,%20psicol%C3%B3gicos%20y%20sociales.pdf>)

Erickson (1963) Erikson, E., (1963). *Childhood and society*. Norton. New York recuperado de

<http://datateca.unad.edu.co/contenidos/401510/401510exelearning/bibliografia2.html>

Figueroa, M,I; Contini, N; Lacunza, A,B; Levín M; Estévez, S, A;1, 2005, Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina), *anales de psicología*, vol. 21, nº 1 (junio), 66-72, 1*Universidad Nacional de Tucumán (Argentina), Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino (Argentina) Recuperado de*

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16721108>

Flores-Carvajal D, Urzúa M. A.; 2015; Desarrollo de una propuesta de evaluación de estrategias de afrontamiento ante la enfermedad crónica en adolescentes. *Rev Chil Pediatría*

Frydenberg, E. & Lewis, R. (1997). *Manual: escalas de afrontamiento para adolescentes (ACS)*.

Madrid: TEA ediciones. Recuperado de

<http://worldwidescience.org/topicpages/l/las+conductas+disruptivas.htm>

García, M. & Madriaza, P. (2005). Sentido y sinsentido de la violencia escolar: análisis cualitativo del discurso de estudiantes chilenos. *Psykhé*, 14(1), 165-180. Recuperado de

http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=4842599&pid=S0718-2228201100020000400018&lng=es

- Gomez, F; Xose, A; Luengo, M.A; Sobral, J. Villar, Paula.,(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. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/337/33760305.pdf>
- Gómez-Fraguela, J. A., Luengo-Martín, A., Romero-Triñanes, E., Villar-Torres, P., & 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.
- Jimenez , L; Menendez, Susana; Hidalgo, M, V; (2008) ,Un análisis de los acontecimientos vitales estresantes durante la adolescencia Recuperado de http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/vol.%2026_3_3.pdf
- Jiménez, Teresa I., Estévez, Estefanía, & Murgui, Sergio. (2014). Ambiente comunitario y actitud hacia la autoridad: relaciones con la calidad de las relaciones familiares y con la agresión hacia los iguales en adolescentes. *Anales de Psicología*, 30(3), 1086-1095. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.3.160041>
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca S.A
Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=222981>
- Mestre, V; Samper, P; Tur-Porcar, A,M; Richaud de Minzi , M,C; Mesurado,B; 2011; Emociones, estilos de afrontamiento y agresividad en la adolescencia *Emotions, Coping Style and Aggression during Adolescence*; Centro Interdisciplinario de Investigaciones en Psicología Matemática y Experimental, Buenos Aires, Argentina; Universidad de Valencia, España, Recuperado de <file:///C:/Users/martha%20lucia%20angel/Downloads/1831-15954-1-PB.pdf>

Morales, B.G., & Moysén, A. (2015). Afrontamiento del estrés en adolescentes estudiantes de nivel medio superior. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 9(1).

Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5156471>

Nieto, S.Á, M; 2012, Estrategias de afrontamiento ante el riesgo de recaída en Adolescentes que realizaron tratamiento de recuperación para el trastorno por consumo de sustancias psicoactivas; Estudiante de Psicología, Universidad Católica de Pereira, Facultad de Ciencias Humanas, Sociales y de la Educación, Programa de Psicología, Pereira- Risaralda, Recuperado de

http://ribuc.ucp.edu.co:8080/jspui/bitstream/handle/10785/2168/CDMPSII167_Art%C3%ADculo%20L%C3%ADnea_Investigaci%C3%B3n_ANGELA%20NIETO%20SALAZAR.pdf?sequence=1

Organización panamericana de la salud adolescente. OPS/OMS Washington 1995.p, Recuperado de: <http://ais.paho.org/classifications/Chapters/pdf/Volume3.pdf>

Perez, V. R., & Martinez, L. M. R. (2015). Miedo y afrontamiento en adolescentes Mexicanos. *PSICOGENTE*, 16(30). Recuperado de

<http://publicaciones.unisimonbolivar.edu.co:82/rdigital/ojs/index.php/psicogente/article/view/280>

Piaget, J., Inhelder, B. (1982). *Psicología del niño*. Madrid: Morata. Recuperado de: <http://157.88.20.45/bitstream/10324/5844/1/TFG-B.531.pdf>

Posada C. Embarazo en la adolescencia: no una opción, sino una falta de opciones.. *Revista Sexología y Sociedad* [revista en Internet]. 2014 [citado 2016 Jul 11]; 10(25):[aprox. 0 p.]. Disponible en: <http://revsexologiaysociedad.sld.cu/index.php/sexologiaysociedad/article/view/268>

Pratarelli, M.E., Browne, B.L. y Jonson, K. (1999). The bits and bytes of computer/Internet addiction: A factor analytic approach. *Behaviour research methods, instruments and computers*, 31 (2), 305-

314. Psicología del Desarrollo de la infancia y adolescencia, Diane e Papalia, Sally Wendkos, Ruth Duskin pág, 432 edición 11 año 2009)

Psicología de la salud sexta edición Shelley e Taylor (2007) pag 294-295

Rodriguez-Martinez, C; 2016; Intervención Psicológica en una Adolescente con Problemas Emocionales ante una Situación de Desestructuración Familiar, *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, Vol. 3. N°. 1, www.revistapcna.com - ISSN 2340-8340, Clínica Universitaria. Universidad Miguel Hernández, Elche, España, Recuperado de:

http://www.revistapcna.com/sites/default/files/rodriguez-martinez_2016_it_problemas_emocionales_desestruc_familiar.pdf

Rodriguez, L,N; Mora-Merchan, J,A; 2014, El uso de estrategias de afrontamiento y habilidades metacognitivas ante situaciones de bullying y cyberbullying, *European Journal of Education and Psychology* , Vol. 7, N° 2 (Págs. 121-129) doi: 10.1989/ejep.v7i2.184, Universidad de Sevilla (España) Recuperado de:

<file:///C:/Users/martha%20lucia%20angel/Downloads/Dialnet-EIUsodeEstrategiasDeAfrontamientoYHabilidadesMetac-4898650.pdf>

Romero, A, F; Palacio, J; 2009, Características de los Estilos de Afrontamiento en Jóvenes Estudiantes de Secundaria; *Informes Psicológicos*, Vol 11. N°13, p, 65-87 , Medellín Colombia, Universidad de B/quilla, Recuperado de:<https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/1214/1255>

Samper, P; Tur, A,M; Mestre, v ; M. T. Cortés;(2008) Agresividad y afrontamiento en la adolescencia. Una perspectiva intercultural. Recuperado de:

<http://www.ijpsy.com/volumen8/num3/215/agresividad-y-afrontamiento-enla-adolescencia-ES.pdf>

Shapiro, E. R. (1991). Cambio individual y desarrollo familiar: la individuación como proceso familiar.

En C. J. Falicov, *Transiciones de la familia* (pp. 231-259). Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.

Recuperado de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=4842615&pid=S0718-2228201100020000400029&lng=es

Tomalá, G,M,L; 2015, Informe de Investigación sobre: “Estrategias de Afrontamiento en Conductas

Desadaptativas de Adolescentes de los Segundos Años de Bachillerato de las Instituciones

Educativas Urbano-Fiscales del Distrito 1 Parroquia la Merced de la Ciudad de Ambato”

Universidad Técnica de Ambato Facultad de Ciencias de la Salud Carrera de Psicología Clínica, Ambato-Ecuador Recuperado de

<http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/12611/1/TESIS%20MAYRA%20LEONOR%20GERMAN%20TOMALA.pdf>

Vega,V,Zaira., Muñoz, M,Sandra., Berra,E, Enrique., Nava, Q, Carlos., & Gomez, E,Gisel., (2012).

Identificación de Emociones desde el Modelo de Lazarus y Folkman: Propuestas del Cuestionario de Estrés, Emociones y Afrontamiento (CEEA). *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15,

(3). Recuperado de:

<http://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2012/epi123n.pdf>

Verdugo-Lucero, J. C; Ponce de León-Pagaza, B. G; Guardado-Llamas, R. E; Meda-Lara, R. M; Uribe

Alvarado, J. I; Guzmán-Muñiz, J; (2013) ; Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*,

11(1), 79-91. Recuperado de:<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77325885021>.

Virveda, H, J,A; Amado, G,G; Bonilla, M,M,P; Gurrola, P,G, M; 2011; Afrontamiento e Ideación

Suicida en Adolescentes, *Revista de Psicologia.com*, <http://hdl.handle.net/10401/4065> Recuperado de

<http://www.psiquiatria.com/revistas/index.php/psicologiacom/article/viewFile/1183/1101>

Anexos

Diario de Campo

Programa de Psicología

Practica Investigativa

CEAD José Acevedo y Gómez

Diario de Campo. Investigación Recursos Psicológicos en Adolescentes Escolarizados Bogotá. 2016.

Nombre de Estudiante 1: Yuly Alexandra González Agudelo Código: 52.717.962

Celular: 300-2810002 Correo Electrónico: yuga0406@hotmail.com

Nombre de Estudiante 2: Martha Lucia Ángel Cruz Código: 51.578.470

Celular: 312-4037074 Correo Electrónico: lucia7796@hotmail.com

Localidad 1: Chapinero

Nombre del Colegio: San Martín de Porres (IED)
 Nombre del Rector: Rogelio Hurtado Acevedo
 Nombre de Contacto: Rogelio Hurtado Acevedo Cargo: Rector
 Teléfono: 2 874186 Ext 101 Número de instrumentos aplicados: 100
 Códigos de referencia cuadernillos: 2158 a 2257
 Fecha(s) día(s) de la aplicación(es): noviembre 6 de 2015

Localidad 2: Usaquén
 Nombre del Colegio: Nuevo Horizonte Barrio El Codito
 Nombre del Rector: Harol Murillo
 Nombre de Contacto: Harol Murillo Cargo: Rector
 Teléfono: 6 793861 Número de instrumentos aplicados: 95
 Códigos de referencia cuadernillos: 1 al 95
 Fecha(s) día(s) de la aplicación(es): octubre 13 de 2015

**INVENTARIO DE ESTIMACIÓN DE AFRONTAMIENTO (Carver, Scheier &
 Weintraub, 1989)**

Versión disposicional

A continuación encontrarás una serie de afirmaciones sobre cómo actuar o sentir en esas situaciones. Señala en cada una de ellas si coinciden o no con tu propia forma de actuar o sentir, de acuerdo a lo siguiente a las opciones que aparecen en la parte superior del cuadro.

NO IMPORTA LO QUE LA MAYORÍA DIRÍA O HARÍA, ELIGE LA RESPUESTA MÁS ADECUADA PARA TI.

Qué es lo que tú generalmente haces o sientes cuando experimentas situaciones difíciles, estresantes

| | | | | |
|--|----------|----------|----------|----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|----------|----------|----------|----------|

| Afirmaciones | Casi nunca lo hago | A veces hago esto | Usualmente hago esto | Hago esto con mucha frecuencia |
|--|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|---|
| 1. Hago actividades adicionales para quitarme de encima el problema | | | | |
| 2. Trato de idear una estrategia sobre lo que debo de hacer | | | | |
| 3. Dejo de lado otras actividades para poder concentrarme en el problema | | | | |
| 4. Me fuerzo a mí mismo (a) a esperar el momento apropiado para hacer algo | | | | |
| 5. Le pregunto a personas que han tenido experiencias similares, qué hicieron | | | | |
| 6. Hablo de mis sentimientos con alguien | | | | |
| 7. Busco el lado bueno en lo que está sucediendo | | | | |
| 8. Aprendo a vivir con el problema | | | | |
| 9. Busco la ayuda de Dios | | | | |
| 10. Me molesto y doy rienda suelta a mis emociones | | | | |
| 11. Me rehuso a creer que eso ha sucedido | | | | |
| 12. Dejo de realizar intentos para conseguir lo que quiero | | | | |
| 13. Me dedico al trabajo o a otras actividades para no pensar en la situación estresante | | | | |
| 14. Concentro mis esfuerzos en hacer algo respecto al problema | | | | |
| 15. Hago un plan de acción | | | | |
| 16. Me concentro en tratar este problema y, si es necesario, dejo de lado otras cosas | | | | |
| 17. No hago nada hasta que la situación lo permita | | | | |
| Afirmaciones | 1 Casi nunca lo hago | 2 A veces hago esto | 3 Usualmente hago esto | 4 Hago esto con mucha frecuencia |
| 18. Trato de conseguir el consejo de alguien sobre qué hacer | | | | |
| 19. Trato de conseguir apoyo de amigos o parientes | | | | |

| | | | | |
|--|---|--|---------------------------------------|---|
| 20. Intento ver el problema desde un punto de vista diferente, para hacerlo parecer más positivo | | | | |
| 21. Acepto que el hecho ha ocurrido y que no puede ser cambiado | | | | |
| 22. Pongo mi confianza en Dios | | | | |
| 23. Dejo salir mis sentimientos | | | | |
| 24. Me hago la idea de que nada ha ocurrido | | | | |
| 25. Dejo de intentar alcanzar mi meta | | | | |
| 26. Me voy al cine o veo televisión para pensar menos en eso | | | | |
| 27. Hago paso a paso lo que debe hacerse | | | | |
| 28. Pienso bastante sobre los pasos que debo seguir | | | | |
| 29. No me dejo distraer por otros pensamientos o actividades | | | | |
| 30. Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar demasiado rápido | | | | |
| 31. Hablo con alguien que pueda saber más de la situación | | | | |
| 32. Hablo con alguien sobre cómo me siento | | | | |
| 33. Aprendo algo de la experiencia | | | | |
| 34. Me acostumbro a la idea de que el hecho sucedió | | | | |
| 35. Intento encontrar consuelo en mi religión | | | | |
| 36. Siento que me altero mucho y expreso demasiado todo lo que siento | | | | |
| 37. Actúo como si no hubiese ocurrido | | | | |
| 38. Admito que no puedo lidiar con el problema, y dejo de intentar resolverlo | | | | |
| 39. Sueño despierto (a) con cosas distintas al problema | | | | |
| 40. Realizo acciones dirigidas a enfrentar el problema | | | | |
| Afirmaciones | 1 Casi nunca lo hago | 2 A veces hago esto | 3 Usualmente hago esto | 4 Hago esto con mucha frecuencia |
| 41. Pienso en cómo podría manejar mejor el problema | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 42. Trato de evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos para enfrentar la situación | | | | |
| 43. Me controlo para no hacer las cosas apresuradamente | | | | |
| 44. Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto sobre el problema | | | | |
| 45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien | | | | |
| 46. Trato que mi experiencia me haga, o me lleve a madurar | | | | |
| 47. Acepto la realidad de lo sucedido | | | | |
| 48. Rezo más que de costumbre | | | | |
| 49. Me molesto y soy consciente de ello | | | | |
| 50. Me digo a mi mismo (a) "esto no es real" | | | | |
| 51. Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en solucionar un problema | | | | |
| 52. Duermo más de lo usual | | | | |

Dedicatoria

Queremos dar un agradecimiento muy especial a la Dra. Melissa Ortiz, y a la Dra. Carolina García quien gracias a su acompañamiento, sabiduría, conocimiento, y orientaciones pudimos llevar a feliz término nuestro proyecto, ello nos lleva a mejorar cada día, a ser aún más exigentes disciplinadas en nuestro desarrollo como profesionales, **ustedes son ejemplo a seguir.**

Gracias, Bendiciones