

Validación de la Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento al Estrés en una Muestra Colombiana

Validation of the Styles and Stress Coping Strategies Scale in a Colombian Sample

Nora Helena Londoño A¹.
Universidad de San Buenaventura

Manuel Pérez P.
Universidad de Antioquia

María Nelly Murillo J.
Universidad de San Buenaventura

Resumen

El objetivo de la investigación fue analizar las propiedades psicométricas de la prueba de Estilos y estrategias de afrontamiento al estrés de Fernández - Abascal (1997) en una muestra Colombiana. Participaron 786 estudiantes universitarios, con una edad media de 21 años. La confiabilidad de la prueba de 72 ítems y 18 componentes fue de 0.835 con un nivel de explicación de la varianza de 61.017%. Tres de los componentes obtuvieron un alfa de Cronbach superior a 0.7: Reevaluación positiva, Desconexión mental y Apoyo social emocional. A través del análisis factorial exploratorio, la prueba quedó con 18 ítems y cuatro componentes. El primer factor, Reevaluación positiva, con un alfa de Cronbach de 0.864. El segundo, denominado Apoyo social, con un alfa de Cronbach de 0.881. El tercer factor, Desconexión cognitiva, con un alfa de Cronbach de 0.753. El cuarto factor, Resolver el problema, con un alfa de

1 La correspondencia relativa a este artículo debe dirigirla Nora Helena Londoño A. Facultad de Psicología, Universidad de San Buenaventura, Medellín, Colombia, Carrera 56C Nro. 51 - 90 Centro - Medellín - Colombia. Correo electrónico: nora_londono@yahoo.es, nora.londono@usbmed.edu.co

Cronbach de 0.634. La confiabilidad de la prueba definitiva fue de 0.764, con un nivel de explicación de la varianza de 62.04%. Conclusiones: los componentes que emergieron en la prueba identifican las estrategias centrales para afrontar el estrés: enfrentándolo, evitándolo y tolerándolo. Si bien se reducen sus componentes, cada uno de los cuatro factores integra dos de las originalmente nombradas por el autor.

Palabras clave: Estrategias de afrontamiento, estrés, coping, salud, psicometría, validez.

Abstract

The purpose of the research was to analyze the psychometric properties of the test of Styles and Strategies of Coping to the Stress by Fernandez - Abascal (1997) in a Colombian sample. 786 university students participated, with an average age of 21 years. The trust level of the test, of 72 items and 18 components was 0,835 with variance of 61.017%. Three components obtained an alpha of Cronbach higher than 0.7: Positive Revaluation, Mental Disconnection and Emotional Social support. After Exploratory factor analysis, 18 items and four components remain. The first factor, Positive revaluation, with an alpha of Cronbach of 0.864. The second factor Social support, with an alpha of Cronbach of 0.881. The third factor, Cognitive disconnection, with an alpha of Cronbach of 0.753. The fourth factor Problem solving, reached a trust level of 0.634. The trust level of the final test was 0,764 with a variance of 62.04%. Conclusions: The components that emerged in the test identify the central areas for coping: facing, avoiding and tolerating. Although components are reduced, each one of the four factors integrates two of the originally named by the author.

Keywords: Coping, stress, health, psychometric, validation.

Introducción

Las escalas construidas para evaluar afrontamiento (*coping*), se han constituido en herramientas útiles no solo para objetivar los recursos cognitivos y comportamentales con los que cuentan las personas para afrontar el estrés, sino también para generar propuestas de intervención y prevención en el campo clínico y de la salud sobre afrontamiento al estrés. Como proceso psicológico, "el estrés se origina ante una exigencia

al organismo, frente a la cual éste no tiene información para darle una respuesta adecuada, activando un mecanismo de emergencia, consistente en una activación psicofisiológica que permite recoger más y mejor información, procesarla e interpretarla más rápida y eficientemente, y así permitir al organismo dar una respuesta adecuada a la demanda” (Fernández-Abascal y Palmero, 1999, p. 328).

Una de las perspectivas más fructíferas para entender las funciones de las emociones, consiste en abordar su implicación adaptativa. Dentro de estas funciones, la recuperación de la homeóstasis sugiere que el ser humano dispone de una herramienta importante para contrarrestar los eventuales efectos negativos asociados a la ocurrencia sostenida de las emociones negativas (Mestre y Palmero, 2004). El estrés es uno de los procesos adaptativos más importantes con que cuenta nuestro organismo, se relaciona con los demás procesos psicológicos, pero de forma muy especial con los emocionales y con los motivacionales. Pone en marcha una serie de mecanismos de emergencia necesarios para la supervivencia, y solamente bajo determinadas condiciones sus consecuencias se tornan negativas. Desde esta perspectiva, el estrés es un proceso positivo e imprescindible para la supervivencia (Palmero, Fernández-Abascal, Martínez y Chóliz, 2002).

El estudio del estrés como un proceso psicológico, describe una serie de operaciones y activaciones emocionales que se generan con el flujo de información proveniente del exterior y/o del propio organismo. Los procesos de tipo automático y los procesos controlados, componen los dos grandes bloques de respuesta al estrés. De acuerdo con Lázarus y Folkman (1986), la percepción de un estímulo como estresante se hace a través de un doble proceso de valoración. En el primero se evalúa la importancia del estímulo, su signo y su naturaleza, y como resultado obtiene un juicio acerca de si el estímulo es irrelevante, beneficioso o estresante. En el segundo, se evalúa la capacidad para hacer frente al estímulo y se pone en marcha estrategias de afrontamiento, esfuerzos cognitivos y conductuales dirigidos a manejar la situación. Estos esfuerzos se dirigen a cambiar las condiciones del medio que causan la perturbación –afrontamiento dirigido al problema- y a regular la respuesta emocional que aparece como consecuencia de tal perturbación -afrontamiento dirigido a la emoción-.

El afrontamiento, de acuerdo con Fernández - Abascal y Palmero (1999), “es una preparación para la acción, que se moviliza para evitar los daños del estresor. Por lo tanto, el afrontamiento es un conjunto de esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales, constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas e internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del

individuo (p. 334). Las estrategias de afrontamiento son múltiples, no siempre su uso es positivo, aunque tengan éxito en eliminar el estresor, dado que pueden generar fatiga, sobregeneralización y efectos secundarios.

En cada individuo se presentan diferencias sobre la forma de afrontar cada situación y ello se relaciona con las creencias de las personas, sus habilidades de interactuar con los demás, sus valores y capacidades para afrontar situaciones difíciles. Las personas utilizan sus propias estrategias de afrontamiento, razón por la cual se producen formas personales o estilos de afrontamiento, las cuales son la forma característica y relativamente estable que las personas tienen de enfrentarse a las situaciones estresantes. Fernández-Abascal y Palmero (1999), plantean tres dimensiones básicas a lo largo de las cuales se sitúan los diferentes estilos de afrontamiento posibles; estas dimensiones son:

El método empleado en el afrontamiento, dentro del cual podemos distinguir: a) el estilo de afrontamiento activo, es decir; aquel que moviliza esfuerzos para los distintos tipos de solución de la situación; b) el estilo de afrontamiento pasivo, es decir, aquel que se basa en no hacer nada directamente sobre la situación, sino simplemente esperar a que cambien las condiciones; y c) el estilo de afrontamiento de evitación, es decir; el que se basa en intentar evitar o huir de la situación y/o sus consecuencias.

La focalización del afrontamiento, dentro de la cual podemos distinguir: a) el estilo de afrontamiento dirigido al problema, con el cual se busca manipular o alterar las condiciones responsables de la amenaza; b) el estilo de afrontamiento dirigido a la respuesta emocional, orientado a reducir o eliminar la respuesta emocional generada por la situación; y c) el estilo de afrontamiento dirigido a modificar la evaluación inicial de la situación, es decir, a la reevaluación del problema.

La actividad movilizada en el afrontamiento, dentro de la cual podemos distinguir: a) el estilo de afrontamiento cognitivo, es decir, aquel cuyos principales esfuerzos son de análisis, búsqueda de alternativa, anticipación de consecuencias, etc.; b) el estilo de afrontamiento conductual, es decir, aquel cuyos principales esfuerzos están formados por comportamientos que de manera activa o pasiva buscan adaptarse a la situación.

Diferentes escalas de evaluación se han construido, validado y modificado para evaluar las estrategias coping. Lazarus y su grupo desarrollaron el cuestionario más utilizado en la evaluación del afrontamiento, el *Ways of Coping Inventory* (WCI; Folkman y Lazarus, 1980). La versión revisada (Folkman y Lazarus, 1985) consta de 67 ítems y ocho subescalas: confrontación, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social,

aceptación de responsabilidad, escape-avoidancia, planificación de solución de problemas y reevaluación positiva. Se ha formulado una nueva versión más reducida, que consta de 50 ítems, los de mayor peso factorial para cada subescala. Con todo, la escala no está exenta de críticas (ver Stone, Helder y Schneider, 1988; BenPorath, Waller y Butcher, 1991; Stone, Greenberg, Kenneclly-Moore y Newman, 1991; Stone, Kennedy-Moore, Newman, Greenberg y Neale, 1992).

Carver, Scheier y Weintraub (1989), desarrollaron el cuestionario de *Estimación del afrontamiento (COPE)* como alternativa al WCI. La versión inicial consta de 13 subescalas: afrontamiento activo, planificación, búsqueda de apoyo social instrumental, búsqueda de apoyo social emocional, supresión de actividades distractoras, religión, reinterpretación positiva y crecimiento personal, refrenar el afrontamiento, aceptación, centrarse en las emociones y desahogarse, negación, desconexión mental y desconexión conductual. A éstas se han añadido dos subescalas más: consumo de alcohol o drogas y humor. El cuestionario dispone de adaptación y validación españolas (Crespo y Cruzado, 1997).

Otro cuestionario a considerar, es el de Billings y Moos (1981), que consta de 19 ítems y evalúa las estrategias de afrontamiento en dos dimensiones: a) estrategias centradas en el problema vs estrategias centradas en las emociones; y b) estrategias activas vs evitación. El Indicador de estrategias de afrontamiento *Coping Strategy Indicator (CSI; Amirkhan, 1994)*, para la evaluación de los modos de afrontamiento en una situación específica, y el Inventario de afrontamiento de situaciones estresantes *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS; Endler y Parker; 1990a 1990b)*, son otros inventarios de carácter multidimensional.

Charot y Sandín (1993) realizaron una versión modificada y mejorada del WCI, denominada Escala de estrategias de coping-revisado (EEC-R; Charot y Sandin, 1993). El instrumento está compuesto por 9 escalas: focalización en la situación problema, autocontrol, reestructuración cognitiva, búsqueda de apoyo social, religión o espiritualidad, búsqueda de apoyo profesional, autofocalización negativa, expresión emocional abierta y evitación. Londoño et al. (2006), realizaron modificaciones a la escala de Charot y Sandín y lo validaron en una muestra colombiana, con 893 personas (44,7% mujeres y 55,3% hombres) (EEC-M; Londoño et al. 2006). Después del análisis factorial emergieron 12 factores: solución de problemas, apoyo social, espera, religión, evitación emocional, búsqueda de apoyo profesional, reacción agresiva, evitación cognitiva, expresión de la dificultad de afrontamiento, reevaluación positiva, negación y autonomía. El alfa de Cronbach de la prueba definitiva fue de 0.847.

El *Cuestionario de Estilos y estrategias de afrontamiento al estrés*, elaborado por Fernández Abascal, es generado luego de una revisión de las estrategias que han sido definidas a lo largo de la literatura científica (Fernández - Abascal, 1997). Se identifican 18 estrategias: reevaluación positiva, reacción depresiva, negación, planificación, conformismo, desconexión cognitiva, desarrollo personal, control emocional, distanciamiento, supresión de actividades distractoras, refrenar el afrontamiento, evitar el afrontamiento, resolver el problema, apoyo social al problema, desconexión comportamental, expresión emocional, apoyo social emocional, y respuesta paliativa. Martín, Jiménez y Fernández-Abascal (1997) realizaron un análisis psicométrico de la escala con 319 participantes, 60 hombres y 259 mujeres, con una media de edad de 21,02 (dt = 3,55). La consistencia interna de la prueba reportó un alfa de 0,73. El Alfa para cada una de las escalas fueron las siguientes: reevaluación positiva = 0,73; reacción depresiva = 0,49; negación = 0,55; planificación = 0,65; conformismo = 0,59; desconexión cognitiva = 0,72; desarrollo personal = 0,71; control emocional = 0,71; distanciamiento = 0,42; supresión de actividades distractoras = 0,37; refrenar el afrontamiento = 0,61; evitar el afrontamiento = 0,15; resolver el problema = 0,72; apoyo social al problema = 0,41; desconexión comportamental = 0,46; expresión emocional = 0,72; apoyo social emocional 0,73; respuesta paliativa = 0,26; método activo = 0,83; método pasivo = 0,48; método evitación = 0,7; focalización respuesta = 0,57; focalización problema = 0,56; focalización emoción = 0,40; actividad cognitiva = 0,73; actividad conductual = 0,63. En esta investigación se buscó realizar el análisis psicométrico de la prueba de Fernández - Abascal, dada la importancia que tiene contar con instrumentos adaptados y validados en poblaciones específicas, en este caso en Colombia. Los resultados aportan en los procesos de evaluación y diagnóstico, y orienta al diseño de los programas de intervención y prevención de la salud mental. La utilización del instrumento es amplia, con aplicación a la psicología y disciplinas afines, con utilidad tanto para la clínica y la salud, como para la psicología organizacional.

Método

Muestra

La muestra estuvo formada por 786 estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín, Colombia, 426 mujeres (54.2%) y 357 hombres (45.4%). La media de edad fue 21 años (rango 16-36; desviación típica 3.8).

Instrumento

Los datos se recogieron mediante la escala de *Estilos y estrategias de afrontamiento al Estrés* (Fernández-Abascal, 1997). Este instrumento está formado por 72 ítems que se distribuyen en 18 dimensiones, denominadas estrategias de afrontamiento. Se optó por ampliar el rango de respuesta tipo Likert de 1 a 6: (Nunca, Casi nunca, A veces, Frecuentemente, Casi siempre y Siempre”, con el fin de obtener una mejor distribución de la variable. Las opciones de respuesta de la prueba original oscilaban entre “0” (Nunca) y “3” (Siempre)

1. Reevaluación positiva: estrategias de afrontamiento activa enfocada en crear un nuevo significado de la situación del problema, intentando sacar todo lo positivo que tenga la situación (ítems 15, 25, 33 y 36).
2. Reacción depresiva: comprende elementos correspondientes a sentirse desbordado por la situación y a ser pesimista acerca de los resultados que se esperan de la misma (ítems 32, 47, 63 y 69).
3. Negación: ausencia de aceptación del problema y su evitación por distorsión o desfiguración del mismo en el momento de su valoración (ítems 1, 4, 28 y 61).
4. Planificación: movilización de estrategias de afrontamiento para alterar la situación, implicando una aproximación analítica y racional al problema (ítems 18, 29, 56 y 70).
5. Conformismo: tendencia a la pasividad, la percepción de falta de control personal sobre las consecuencias del problema y la aceptación de las consecuencias que puedan producirse (ítems 5, 39, 50 y 72).
6. Desconexión cognitiva: uso de pensamientos distractivos para evitar pensar en la situación del problema (ítems 17, 20, 53 y 58).
7. Desarrollo personal: consideración del problema de manera relativa, de autoestímulo y de un positivo aprendizaje de la situación, centrándose, sobre todo, en el desarrollo personal (ítems 3, 19, 52 y 62).
8. Control emocional: movilización de recursos enfocados a regular y ocultar los propios sentimientos (ítems 41, 46, 51 y 54).
9. Distanciamiento: supresión cognitiva de los efectos emocionales que el problema genera (ítems 6, 34, 43 y 65).
10. Supresión de actividades distractoras: esfuerzo en paralizar todo tipo de actividades, para centrarse activamente en la búsqueda de información para valorar el problema (ítems 9, 13, 48 y 55).
11. Refrenar el afrontamiento: aplazamiento de todo tipo de afrontamiento hasta que no se produzca una mayor y mejor información sobre el problema (ítems 10, 21, 31 y 37).
12. Evitar el afrontamiento: implica no hacer nada en previsión de que cualquier tipo de actuación puede empeorar la situación o por valorar el problema como irresoluble (ítems 8, 11, 26 y 59).

13. Resolver el problema: se caracteriza por decidir una acción directa y racional para solucionar las situaciones del problema (ítems 22, 35, 45 y 57).
14. Apoyo social al problema: tendencia a realizar acciones encaminadas a buscar en las demás personas información y consejo sobre cómo resolver el problema (ítems 7, 14, 24 y 44).
15. Desconexión comportamental: evitación de cualquier tipo de respuesta o solución del problema (ítems 27, 30, 38 y 60).
16. Expresión emocional: se caracteriza por canalizar el afrontamiento hacia las manifestaciones expresivas hacia otras personas de la reacción emocional causada por el problema (ítems 42, 49, 54 y 68).
17. Apoyo social emocional: búsqueda en los demás de apoyo y comprensión para la situación emocional en que se encuentra envuelto (ítems 12, 16, 23 y 67).
18. Respuesta paliativa: evitación de la situación estresante intentando sentirse mejor (fumando, bebiendo o comiendo) (ítems 2, 40, 66 y 71).

Procedimiento

Se realizó una selección aleatoria de las universidades, se informó a los distintos Directores Académicos sobre el proyecto de investigación y se seleccionó de manera aleatoria los programas académicos. Con el apoyo de las directivas de cada Universidad, se estableció el contacto con los diferentes docentes para disponer del espacio y aplicar el instrumento. A los estudiantes se les informó sobre el proyecto de investigación y se les entregó directamente el cuestionario junto con el consentimiento informado.

Análisis estadístico

Después de elaborar la base de datos, se realizaron los análisis psicométricos de confiabilidad y validez de la prueba con 18 componentes y 72 ítems. El análisis se hizo utilizando el programa estadístico para ciencias sociales, SPSS-PC (versión 15.0). Se realizaron análisis univariados a fin de describir las medidas de tendencia central y la variabilidad de las puntuaciones obtenidas por los participantes en la prueba, y análisis multivariados para medir la confiabilidad y validez del instrumento. La consistencia interna de la prueba se buscó a partir del coeficiente Alfa de Cronbach. Para determinar si los datos se ajustaban al análisis factorial (AF), se calculó el índice de Kaiser - Meyer - Olkin (KMO), se decidió que si el índice era mayor que 0.7 se justificaba el AF. También se calculó la prueba de esfericidad de Bartlett.

Se realizó el AF exploratorio con el método de componentes principales con rotación ortogonal varimax con todas las variables que componían el

cuestionario (72 ítems). Para la elección de los factores y los ítems que lo conforman, se consideraron los siguientes criterios: a) los factores debían tener un valor propio mayor que 1; b) la pregunta debía tener una saturación (carga factorial) igual o superior a 0.50; c) la pregunta se debía incluir en un solo factor; aquel en el que presentara un mayor nivel de saturación, preguntas con cargas similares en distintos factores fueron excluidas; d) debía poseer una congruencia conceptual entre todas las preguntas que se incluyan en un factor; e) un factor debía estar conformado por tres o más preguntas, a excepción de aquellos factores en el que dos preguntas estuvieran claramente sustentadas por la teoría o por el coeficiente de consistencia interna; y f) un factor debía poseer una confiabilidad superior a 0.5.

Resultados

Análisis descriptivo de la muestra

La muestra estuvo conformada por 786 participantes, 426 (54.2%) mujeres y 357 (45.4%) hombres, entre 16 y 37 años de edad, (Media 21 y DE 3.8), estudiantes universitarios. Con relación al estado civil, el 91.5% eran solteros, el 5.9% casados o en convivencia (véase Tabla 1).

Tabla 1. *Estadísticas Descriptivas de las Variables Demográficas*

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Edad		
16 a 19	286	36.4
20 a 24	374	47.6
25 a 29	79	10.1
30 a 37	36	4.6
Sexo		
Femenino	426	54.2
Masculino	357	45.4
Estrato Socioeconómico		
(Bajo) 1-2	155	19.7
(Medio) 3-4	514	65.4
(Alto) 5-6	106	13.5
Estado Civil		
Soltero	719	91.5
Casado	46	5.9
Separados	3	0.4
Viudo	1	0.1

Análisis de consistencia interna de la prueba con 72 ítems

Se identificaron las medidas de tendencia central y dispersión de la prueba con los 72 ítems (tabla 2). De los 18 componentes, sólo 3 obtuvieron un Alfa de Cronbach superior a 0.7: reevaluación positiva, desconexión mental y apoyo social emocional. La confiabilidad total de la prueba fue de 0.835 (véase Tabla 2)

Tabla 2

Resumen de las Estadísticas Descriptivas y Análisis de Confiabilidad de la Escala Estilos y Estrategias de Afrontamiento de Fernández-Abacal (18 Componentes, 72 Items)

Componente	Ítems que lo Conforman	Media	DE	Rango	Alfa Inicial	Ítem para Eliminar	Alfa al Eliminar Ítem
Reevaluación positiva	15, 25, 33, 36	17,1	4,5	4 - 24	.845		
Reacción depresiva	32, 47, 63, 69	10,91	2,8	4 - 22	.334	69	0.584
Negación	1, 4, 28, 61	11,2	3,0	4 - 22	.391		
Planificación	18, 29, 56, 70	17,2	3,40	4 - 24	.624		
Conformismo	5, 39, 50, 72	12,7	3,8	4 - 24	.595		
Desconexión cognitiva	17, 20, 53, 58	12,1	4,0	4 - 24	.741		
Desarrollo personal	3, 19, 52, 62	19,0	3,6	6 - 24	.687		
Control emocional	41, 46, 51, 54	13,0	3,5	4 - 24	.459	46	.600
Distanciamiento	6, 34, 43, 65	12,7	3,6	4 - 24	.508		
Supresión de actividades distractoras	9, 13, 48, 55	11,3	2,9	4 - 20	.338		
Refrenar el afrontamiento	10, 21, 31, 37	11,7	3,0	4 - 22	.324		
Evitar el afrontamiento	8, 11, 26, 59	12,0	2,8	4 - 21	.125		
Resolver el problema	22, 35, 45, 57	17,1	3,6	4 - 24	.696		
Apoyo social al problema	7, 14, 24, 44	10,4	3,3	4 - 24	.510	44	565
Desconexión comportamental	27, 30, 38, 60	8,7426	3,1	4 - 23	.482	60	.487
Expresión emocional	42, 49, 54, 68	14,0	3,3	6 - 24	.250	54	.745

Apoyo social emocional	12, 16, 23, 67	14,3	4,6	4 - 24	.722	16	.865
Respuesta paliativa	2, 40, 66, 71	9,5	3,5	4 - 24	.308	2	.400
Escala Total	1 - 72	---	---		0.835		

Nota. DE = Desviación estándar, * Ítem invertido

Análisis factorial (AF) exploratorio

El AF exploratorio se realizó con el cuestionario de 72 ítems. La medida de adecuación KMO del cuestionario alcanzó un puntaje superior a 0.7 y la prueba de esfericidad de Bartlett estuvo por debajo de 0.05, validando el procedimiento del análisis factorial (KMO = 0,844; Bartlett $p = 0.000$), con un 61.017% de varianza total explicada para 19 componentes.

De los 72 ítems iniciales que contenía la prueba, fueron excluidos 54 ítems por no cumplir con los criterios considerados para la elección: 1, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 16, 18, 21, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 54, 55, 57, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 66, 68, 69, 70, 71, 72. La prueba finalmente quedó conformada por 18 ítems y 4 componentes. El valor Alfa de Cronbach alcanzado fue de 0,764 y la varianza total explicada fue de 62.042%.

El Factor 1 presentó un nivel de explicación de la varianza de 24.95% y un alfa acumulado de 0.86. Estuvo integrado por siete ítems, cuatro conforman la estrategia de afrontamiento denominada reevaluación positiva y tres de los de desarrollo personal. Los enunciados son los siguientes: “me propongo sacar algo bueno del problema”, “me esfuerzo en sacar los aspectos positivos”, “intento dar vuelta a los problemas para ver lo más positivo”, “intento sacar lo positivo de lo que está sucediendo”, “creo que la experiencia siempre aporta algo positivo”, “intento aprender de todas las experiencias”, y “después que tengo un problema, cambio, maduro como persona”.

El Factor 2 presentó un nivel de explicación de la varianza de 17.67% y un alfa acumulado de 0.881. Integra tres de los cuatro ítems de la estrategia Apoyo social emocional y una de Apoyo social al problema. “Busco a alguien en quien confiar y contarle mis emociones”, “busco consuelo en mis amigos” y “confío mis sentimientos a un amigo”, de la estrategia apoyo social emocional, y “pido consejos a mis amigos sobre qué hacer”, del apoyo social al problema.

El Factor 3 presentó un nivel de explicación de la varianza de 13.29% y un alfa acumulado de 0.753. Integra los cuatro ítems de la estrategia

desconexión cognitiva y una de distanciamiento: “pienso en otras cosas para olvidarme del problema”, “en el momento en que surge un problema me alejo de éste haciendo cualquier cosa”, “trato de distraerme para no pensar en el problema” y “evito el problema concentrándome en otras actividades”, de la estrategia desconexión cognitiva, y “trato de olvidarlo” de la estrategia distanciamiento.

El Factor 4 presentó un nivel de explicación de la varianza de 6.13% y un alfa acumulado de 0.634. Incluye un ítem de la estrategia de planificación y otro de resolver el problema: “frente a una situación preparo todo lo que voy a hacer” y “me concentro en los pasos que debo seguir para solucionarlo”, respectivamente (Tabla 3).

Tabla 3

Resumen de las Estadísticas Descriptivas, Análisis de Confiabilidad y Análisis Factorial de la Escala Estilos y Estrategias de Afrontamiento de Fernández-Abacal con 4 Componentes y 18 Ítems.

	Reevaluación positiva	Apoyo social	Desconexión cognitiva	Resolver el problema
Media (DE*)	31.4 (6.8)	13.9 (5.2)	15.4 (4.8)	8.0 (1.9)
Confiabilidad	0,086	0,881	0,753	0,634
Valor propio	4.5	3.2	2.4	1.1
Varianza explicada	24.95	17.67	13.29	6.13
p36	0,83			
p25	0,79			
p19	0,76			
p15	0,75			
p3	0,71			
p33	0,71			
p62	0,61			
p23		0,90		
p67		0,87		
p7		0,84		
p12		0,84		
p53			0,78	
p58			0,76	
p17			0,74	
p43			0,66	
p20			0,61	
p56				0,81
p22				0,72

Nota. DE = Desviación estándar

Discusión

El afrontamiento engloba todos los pensamientos y conductas necesarias para responder a situaciones estresantes; es un conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio, que se desarrollan para manejar las demandas, tanto internas como externas, valoradas como desbordantes para los recursos de las personas (Lazarus y Folkman, 1986). La *Escala de Estilos y estrategias de afrontamiento*, fue construida por Fernández Abascal con el objeto de evaluar las dimensiones básicas a lo largo de las cuales pueden establecerse los distintos estilos de afrontamiento al estrés. En esta escala, el autor presenta 18 estrategias reconocidas en la literatura del Estrés. Fernández - Abascal (1997), validó su instrumento con estudiantes universitarios españoles. Los ítems formulados en la escala, plantean formas de afrontar los problemas. Sus agrupaciones, denominadas por la psicometría como factores o componentes, son identificados como estrategias de afrontamiento, los cuales son definidos como procesos concretos de afrontamiento que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes. A su vez, estas estrategias se conforman en estilos o predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones.

De acuerdo con los resultados arrojados en la presente investigación, la escala de Fernández - Abascal tuvo un comportamiento satisfactorio en la muestra colombiana de estudiantes universitarios, con un alfa de Cronbach = 0.835, superior al reportado en el estudio de Martín, Jiménez y Fernández - Abascal de 0,73. La explicación de la varianza fue de 61.02%. Sin embargo, solamente tres de sus componentes obtuvieron un alfa de Cronbach superior a 0.7: reevaluación positiva, desconexión mental y apoyo social emocional. Estas tres estrategias conservaron su estructura en el AF posteriormente realizado a la prueba, sumándoseles enunciados de otros componentes.

El AF realizado a la escala con 72 ítems, generó una depuración de la misma excluyendo 54 de los ítems por no cumplir con los criterios considerados para la elección. La prueba quedó conformada por 18 ítems reagrupados en 4 componentes. Cada uno de estos componentes incluye dos estrategias originalmente propuestas por el autor. El valor alfa de Cronbach alcanzado fue de 0.76 y el nivel de explicación de la varianza de 62.04%.

Los cuatro componentes que emergieron, permitieron identificar 8 de las planteadas en la escala *Estilos y estrategias de afrontamiento* de Fernández-Abascal: en el primer componente se identificaron las estrategias reevaluación positiva y desarrollo personal; en el segundo componente las estrategias apoyo social y emocional, y apoyo social al problema; en el tercer componente las estrategias desconexión cognitiva y distanciamiento;

y en el cuarto componente las estrategias planificación y resolver el problema. Al comparar estos datos con los reportados en el estudio citado de Martín, Jiménez y Fernández-Abascal, los factores que no emergieron fueron los que presentaron mayores problemas de confiabilidad en aquel (reacción depresiva, negación, conformismo, supresión de actividades distractoras, refrenar afrontamiento, evitar el afrontamiento, desconexión comportamental y respuesta paliativa, todos éstos con alfa inferior a 0.65. La única estrategia con buen nivel de confiabilidad que no emergió, fue la de control emocional, la cual tenía un alfa de 0,71 en el estudio citado.

El Factor 1, denominado Reevaluación positiva, hace referencia a estrategias de afrontamiento activas enfocadas en crear un nuevo significado de la situación problema, en sacar lo positivo de la situación, interpretar la situación de manera positiva, promoviendo el desarrollo personal. La reagrupación de ambas estrategias en un solo componente, expresa la manera o estilo para abordar el problema de forma constructiva y positiva a la experiencia. Este factor además hace referencia a la capacidad del ser humano para hacer frente a la adversidad, superarla y transformarla positivamente, concepto referido a la resiliencia, considerado éste como un proceso dinámico que tiene por resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad (Luthar, Cicchetti y Becker, 2000).

El Factor 2, denominado Apoyo social, se refiere a la tendencia a realizar acciones encaminadas a buscar en los demás información y consejos sobre cómo resolver el problema y a la búsqueda en los demás de apoyo y comprensión para la situación emocional en la que se encuentra envuelto. La estrategia de *apoyo social* es quizás la más trabajada en la literatura en torno al estrés y las estrategias de afrontamiento. Carver, Sheier y Weintraub (1989), la refirieron como dos modalidades: apoyo social por motivos instrumentales y apoyo social por motivos emocionales.

El Factor 3, denominado Desconexión cognitiva, hace referencia al uso de pensamientos que cumplen con la función de distraer para evitar pensar en la situación problemática y suprimir cogniciones (como pensamientos e imágenes), que generan efectos emocionales negativos. Se describen los esfuerzos generados por la persona para eliminar o neutralizar los efectos emocionales que la situación produce, a través de la eliminación del pensamiento que refiere el problema (evitación cognitiva) o realizando actividades que distraigan (evitación comportamental) Los enunciados describen estrategias en las cuales la evitación cognitiva y la comportamental son empleadas para hacer frente al estrés. La evitación y el escape son maneras adaptativas para enfrentar las situaciones de peligro, en aquellas situaciones en donde el estímulo es nocivo y perturbador, y las estrategias de afrontamiento no son eficaces. Frente a la evitación cognitiva, el no

pensar sobre la situación problemática podría favorecer el rendimiento y el desempeño de la persona en diferentes áreas, aunque el mantenimiento de la ansiedad se vería favorecido por esta estrategia.

El Factor 4, denominado Resolver el problema, hace referencia a la movilización de estrategias de afrontamiento para alterar la situación, implicando una aproximación analítica y racional al problema, y decidir una acción directa y racional para solucionar las situaciones del problema. Esta estrategia incluye dos enunciados que describen operaciones cognitivas de análisis y reflexión orientadas a solucionar el problema. La acción no se realiza de manera impulsiva. Se requiere de la preparación frente a la acción, la disposición mental y la identificación de los pasos a seguir. Refiere los procesos que se siguen cuando se genera la preocupación adaptativa frente a las situaciones de estrés.

Conclusiones

La *Escala de estilos y estrategias de afrontamiento al estrés*, mostró un comportamiento aceptable en la muestra colombiana de estudiantes universitarios (Alfa de Cronbach = 0.84). Sin embargo solo tres de sus componentes mostraron una confiabilidad satisfactoria: reevaluación positiva, desconexión mental y apoyo social emocional.

A través del AF se logró identificar una estructura con cuatro componentes o estrategias de afrontamiento, donde cada una integraba dos de las originalmente planteadas. El primer factor, Reevaluación positiva; el segundo, denominado Apoyo social; el tercer factor, Desconexión cognitiva, y el cuarto factor, Resolver el problema. Estas estrategias refieren modos de afrontar el estrés: de aproximación o de distanciamiento: buscando el apoyo social para buscar el soporte emocional y los aportes de los demás, preparando la acción para resolverlo, enfrentándolo, reevaluando la situación positivamente y sacando el mejor provecho, evitándolo cognitiva y comportamentalmente.

El primer factor integró dos estrategias de afrontamiento: reevaluación positiva y desarrollo personal. Puede considerarse como estrategias con un estilo constructivo y positivo para enfrentar la situación. El segundo factor integró dos maneras de tolerar la situación, buscando el apoyo social de tipo instrumental y el apoyo social de tipo emocional. El tercer factor describe dos estrategias a manera de evitar el problema o la situación emocional que a éste se le relaciona: desconexión cognitiva y distanciamiento. Por último, el cuarto factor representa el análisis de planes de acción para enfrentar la situación: planificación y resolver el problema.

Dentro de las limitaciones del estudio, se considera el haber modificado las opciones de respuesta de 1 – 6 en vez de mantener las opciones originales de 1 – 3, lo cual requiere un análisis cuidadoso al comparar los resultados con otros estudios. Por otro lado, otra limitación hace referencia a que no se realizó el análisis factorial confirmatorio.

Referencias

- Amirkhan, J.H. (1994). Criterion Validity of a Coping Measure. *Journal of Personality Assessment*, 62, 242-261.
- BenPorat, Y.S., Waller, N.G. y Butcher, J.N. (1991). Assessment Of Coping: An Empirical Illustration Of The Problem Of Inapplicable Items. *Journal of Personality Assessment*, 57, 162-176.
- Billings, A.C. y Moos, R.H. (1981). The Role of Coping Response in Attenuating the Impact of Stressful Life Events. *Journal Of Behavioral Medicine*, 4, 139-157.
- Carver, C.S., Sheier, M.F y Weintraub, J.K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 56, 267-283.
- Chorot, P. y Sandín, B. (1993). *Escala de estrategias de coping revisado (EEC-R)*. Madrid, España: UNED
- Crespo, M. y Cruzado, J. A. (1997). La evaluación del afrontamiento: adaptación española del cuestionario COPE, con una muestra de estudiantes universitarios. *Análisis y modificación de conducta*, 23, 797 – 830.
- Endler, N.S. y Parker, J.D. (1990). Stress and Anxiety: Conceptual and Assessment Issues: Special Issues Ii-1. *Stress Medicine*, 3, 243-248.
- Fernández Abascal, E.G. (1997). *Revista Electrónica De Motivación Y Emoción* 3(4), extraído el 30 de Junio de 2000 de <http://reme.uji.es/reme/numero2004/indexsp.html>
- Fernández-Abascal, E. G. y Palmero, F. (1999). *Emociones y salud*. Barcelona, España: Ariel Psicología.
- Folkman, S. y Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal Of Health And Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S. y Lazarus, R. S. (1985). Coping as a Mediator of Emotion. *Journal of Personality And Social Pschology*, 54, 466-475.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona, España: Martínez Roca.
- Londoño, N. H., Henao, G. C., Puerta, I. C., Posada, S.L., Arango, D. y Aguirre-Acebedo, D.C. (2006). Propiedades psicométricas y validación estructural de la escala de Estrategias de coping modificada EEC-M en una muestra colombiana. *Universitas Psychological*, 5(2), 327-349.
- Luthar, S.S., Cicchetti, D. y Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development* ,71(3), pp.543-562.
- Martin, M.D., Jiménez, M. P. y Fernández-Abascal, E. (1997). Estudio sobre la escala de Estilos y estrategias de afrontamiento (E3A). *Revista electrónica de motivación y emoción* 3(4). Recuperado de <http://reme.uji.es/remesp.html>
- Mestre, J. M. y Palmero, F. (2004). *Procesos Psicológicos Básicos. Una guía adecuada para los estudios en psicopedagogía, psicología y pedagogía*. Madrid, España: McGraw Hill.
- Palmero, F., Fernández-Abascal, E. G., Martínez, F. y Chóliz, M. (2002). *Psicología de la motivación y la emoción*. Madrid, España: McGraw Hill

- Stone, A.A., Helder, L. y Schneider, M.S. (1988). Coping With Stressful Events: Coping Dimension And Issues. En Lh. Cohen. (Ed) *Life-Events And Psychological Functioning*. Beverly Hills, Ca: Sage Publications.
- Stone, A.A., Greenberg, M., Kennedy-Moore, E. y Newman, M.G. (1991). Self-Report, Situation-Specific Coping Questionnaire: What Are They Measuring? *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 648-658.
- Stone, A.A., Kennedy-Moore, E., Newman, M.G., Greenberg, M. y Neale, J.M. (1992). Conceptual And Methodological Issues In Current Coping Assessment. En B.N. Carpenter (Ed) *Personal Coping Theory, Research And Applications*. Westport, Ct.:Praeger Publisher/ Greenwood Pub.

Recibido: 10 de enero de 2009

Revision recibida: 22 de abril de 2009

Aceptado: 5 de mayo de 2009