

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO INDIVIDUAL  
Y FAMILIAR FRENTE A SITUACIONES DE  
ESTRÉS PSICOLÓGICO

---

Individual and family coping strategies when  
facing psychological stress situations

María Amarís Macías, Ph.D.\*  
Camilo Madariaga Orozco, Ph.D.\*\*  
Marcela Valle Amarís\*\*\*  
Javier Zambrano\*\*\*\*

*Resumen*

El artículo presenta el recorrido teórico que sustentan las estrategias de afrontamiento individual y las estrategias de afrontamiento familiar, a partir de una investigación bibliográfica analítica sobre los mismos. Los resultados de esta investigación dan cuenta de la génesis social del afrontamiento, concebido desde un enfoque cognitivo

---

\* Universidad del Norte, Barranquilla (Colombia).

\*\* Universidad del Norte, Barranquilla (Colombia).

\*\*\* Universidad del Norte, Barranquilla (Colombia).

\*\*\*\* Universidad del Norte, Barranquilla (Colombia).

**Correspondencia:** Universidad del Norte, Km, 5, vía Puerto Colombia A. A. 1569, Barranquilla (Colombia). [mamaris@uinorte.edu.co](mailto:mamaris@uinorte.edu.co)

fenomenológico que en coherencia con el interaccionismo simbólico nos explica, a partir de la estrecha relación interactiva entre el individuo y las instituciones a las que pertenece, el uso de dichas estrategias a nivel individual y familiar. Igualmente se destaca en los hallazgos la relación positiva del afrontamiento con la salud y la funcionalidad del sistema familiar.

**Palabras claves:** Estrategias de afrontamiento individual, estrategias de afrontamiento familiar, estrés.

### *Abstract*

This paper presents a theoretical summary of individual coping strategies and family coping strategies based on a review of the literature. The results of this study show the social genesis of coping, designed from a cognitive phenomenological approach consistent with the symbolic interactionist which explains, from the close interactive relationship between individuals and institutions to which it belongs, how to use these strategies to individual and family level. Also we highlighted the positive relationship of coping with health and functionality of the family system.

**Keywords:** Individual Coping Strategies, Family Coping, Stress.

Fecha de recepción: 28 de junio de 2011

Fecha de aceptación: 20 de agosto de 2012

## INTRODUCCIÓN

Las estrategias de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes. Aunque la puesta en marcha de estas no siempre garantiza el éxito, sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndoles beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento. Adicionalmente, McCubbin, Cauble y Patterson (1982) advierten que los procesos de afrontamiento no solo se presentan de forma individual, también aparecen como mediadores en el ámbito social. De esta forma, al interior del grupo familiar se despliega el uso de estrategias para afrontar ya sea crisis normativas o no-normativas, con el fin de mantener, y/o recuperar el equilibrio y garantizar el bienestar de sus miembros (McCubbin & McCubbin, 1993; Olson & McCubbin, 1982; Olson, 2011).

A pesar de que tanto el afrontamiento individual como el familiar impliquen esfuerzos comportamentales y/o cognitivos orientados a manejar la situación estresante (McCubbin & McCubbin, 1993), se distinguen entre ellos. El primero hace mención a procesos individuales que si bien reciben influencia de lo social, es el sujeto mismo quien define su propia orientación para manejar los problemas en su vida cotidiana y con ello concreta el tipo de estrategia que utiliza al afrontar los eventos críticos o estresantes en su realidad. Por su parte, el afrontamiento familiar ilustra una dinámica de grupo, que busca regular las tensiones que enfrentan y garantizar la salud de sus miembros.

Finalmente, el presente artículo establece un análisis del recorrido teórico que sustentan las estrategias de afrontamiento individual y las estrategias de afrontamiento familiar desde los resultados de una investigación bibliográfica analítica.

## LINEAMIENTOS CONCEPTUALES

### **Estrategias de afrontamiento individual**

A lo largo de la historia se ha intentado comprender la dinámica que atraviesa el ser humano cuando se ve inmerso en situaciones que le

generan estrés, que son desbordantes y que intenta manejar a través de ciertas estrategias.

Inicialmente fue estudiado desde el modelo médico, luego por el psicoanálisis del yo y posteriormente desde la psicología cognitiva. Así, hasta la fecha diferentes modelos intentan explicar las respuestas adaptativas del sujeto frente eventos críticos con el fin de ser funcional dentro de su propio entorno.

A nivel fisiológico las investigaciones médicas sobre el afrontamiento, desarrolladas en los años treinta y cuarenta del siglo XX, planteaban que la supervivencia dependía en gran medida de la habilidad para darse cuenta que su medio ambiente es predecible y controlable con el fin de impedir, escapar o dominar a los agentes nocivos.

Por su parte, el psicoanálisis del ego en 1937 define el afrontamiento como el conjunto de pensamientos y actos realistas y reflexivos que buscan solucionar los problemas y, por tanto, reducen el estrés (Park & Folkman, 1997; Pearling & Schooler, 1978). En esta línea se define un rango de estrategias que van desde mecanismos primitivos, los cuales producen una distorsión de la realidad, hasta mecanismos más evolucionados, ambos agrupados en lo que se conoce como *mecanismos de defensa*. Desde esta perspectiva, mediante el afrontamiento es que el individuo maneja su relación con el entorno; este es considerado el proceso más organizado y maduro del yo, al ubicarlo en una escala jerárquica con otros recursos reguladores.

A pesar del avance, estos términos poseían una connotación rígida, obligada, distorsionada y poco diferenciada (Quintanilla, Valadez, Valencia & González, 2005). Adicionalmente, al centrarse en rasgos generaban una comprensión parcial del concepto, dado que las mediciones elaboradas no constituían una adecuada medida de los procesos reales, ignorando la complejidad de la mutabilidad de formas en que una persona puede afrontar una situación.

A partir de este primer modelo psicológico, Lazarus y Launier (1978) definieron el afrontamiento como los esfuerzos intrapsíquicos orientados

a la acción con el fin de dar manejo a las demandas internas y ambientales que ponen a prueba o exceden los recursos personales.

En 1986, la propuesta de Lazarus y Folkman es la que cuenta con un mayor reconocimiento; planteada desde una perspectiva cognitivo sociocultural, en este momento ya definen el afrontamiento como los “esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 164). Desde esta perspectiva se contempla el afrontamiento como un proceso en constante cambio, que hace referencia a cómo las condiciones del contexto sociocultural determinan la interacción del sujeto con él mismo y su entorno (Mattlin, Wethington & Kessler, 1990). Igualmente se reconoce la mutua interacción entre el individuo y las instituciones sociales a las que pertenece, y que a su vez conforman el ambiente que lo rodea. Esta concepción se sustenta en un enfoque cognitivo-fenomenológico. Folkman y Folkman (1986) plantean que “la amenaza al bienestar se evalúa de forma distinta en las distintas etapas y da lugar a distintas formas de afrontamiento” (p 170).

El afrontamiento se deriva de las interacciones de las personas con y en las múltiples circunstancias de su vida en los contextos socioculturales, lo cual deja ver la multicausalidad del fenómeno. Dichas interacciones implican efectos de mutua influencia sobre las variables personales y situacionales y, por tanto, una causación recíproca (Fleischman, 1984; Folkman, 1986), donde la mediación se da a través del intercambio simbólico en un contexto social determinado, es decir, en términos de creencias, normas sociales, costumbres, la asimilación de derechos y deberes, esquemas de comportamiento, significados, etc., que caracterizan a las instituciones a las cuales el individuo pertenece (Blanco, 1995).

La propuesta de estrategias de afrontamiento individual privilegia la dimensión social del ser humano, al reconocer que el afrontamiento surge de la interacción recíproca y de la rutina, exigiendo tomar alguna decisión por parte del individuo (Lazarus & Folkman, 1986). Como lo plantea Blanco (1995), retomando los postulados de interaccionismo simbólico el individuo en la medida en que pertenece a un contexto

socio-cultural es partícipe activo de una realidad simbólica unida por el lenguaje. Al ser parte de esa realidad, el individuo genera un esquema de comportamiento; así, al realizarse cualquier cambio en su sistema socio-cultural, necesariamente cambiarían los esquemas o representaciones mentales que la persona ha creado (Secor & Backman, 1964; Eiser, 1989; Rodríguez, 1991). Por esta razón, solo podemos considerar el nivel de adaptabilidad de una estrategia y su eficacia de acuerdo con el contexto y las características de la institución a las que pertenece (Lazarus & Folkman, 1986; Lazarus, 2000; Muela, Torres & Peláez, 2002).

Cabe resaltar que no debemos confundir el afrontamiento con el dominio del individuo sobre el entorno; el afrontamiento se trata una forma de manejar situaciones que puedan generar estrés en el individuo, con las que busca tolerar, minimizar, aceptar o ignorar aquello que sobrepasa sus capacidades, ya sea resignificando el estímulo, a través de las acciones, pensamientos, afectos y emociones que el individuo utiliza a la hora de abordar la situación desbordante. Por tal motivo el afrontamiento forma parte de los recursos psicológicos o psicosociales que el individuo utiliza para hacer frente a situaciones estresantes, y en la cual ejerce un efecto de mediación los rasgos de personalidad (Burgos, Carretero, Elkington, Pascual-Marssetin & Lobaccaro 2000; Hesselink et al., 2004). Es una de las variables personales expuestas como intervinientes en los niveles de calidad de vida y el bienestar psicológico. Las investigaciones han develado la importancia del afrontamiento para comprender los ajustes que realiza un individuo en su medio, y poder percibir niveles positivos o negativos de la calidad de vida (Folkman, Lazarus, Schetter, DeLongis & Gruen, 1986; Font, 1990; Hernández, 1991; Waters & Moore, 2002; Gol & Cook, 2008).

Blanco (1995), citando a Mead (1913), encuentra que todo acto tiene una parte externa referida a la conducta como tal para utilizar los recursos y solucionar los problemas, y una vertiente interna del mismo acto social depositada en la conciencia del individuo y que, en el caso del afrontamiento, se refiere a las estrategias cognitivas utilizadas por el sujeto para cada situación específica o evento (Lazarus & Folkman, 1984). Al respecto Lazarus (1966), en la taxonomía psicológica del afrontamiento, enfatiza dos categorías del proceso: las acciones directas

y los modos paliativos. Las acciones directas son comportamientos que están designados a alterar una relación problemática en un entorno social o físico (Viñas, Caparros & Masegú, 1999). Los modos paliativos, por el contrario, no buscan la confrontación directa de las situaciones desbordantes, sino que generan en el individuo una disminución de la respuesta emocional producida por el estrés. En este orden, los estudios de Fantin, Florentino & Correche (2005) señalan que a modo paliativo el sujeto realiza una reducción de la tensión; al hacerse ilusiones efectúa de forma pasiva intentos que conllevan a evitar el problema, lo cual le genera una sensación de bienestar.

En 1986, este planteamiento empieza a ser modificado por Lazarus y Folkman, quienes señalan en concreto dos direcciones en las formas de afrontamiento: Afrontamiento dirigido a la emoción y afrontamiento dirigido al problema. El primero se realiza partiendo de la evaluación en la que el individuo nota que no puede hacer nada para modificar las condiciones amenazantes del entorno, por lo que recurre a un grupo de procesos cognitivos con los que intenta disminuir la alteración emocional, como son evitación, minimización, distanciamiento, atención selectiva, comparaciones positivas y la extracción de valores positivos de los sucesos negativos. Lazarus y Folkman (1986) utilizan el término reevaluaciones cognitivas para llamar a las formas de afrontamiento que buscan cambiar el significado de la situación sin cambiarla objetivamente (Park & Folkman, 1997). También existe otro grupo pequeño de procesos que buscan incrementar el trastorno emocional, estos se presentan en individuos que necesitan sentirse realmente mal antes de buscar sentirse mejor. Las investigaciones señalan que este tipo de estrategias parecen ser usuales en personas con problemas de salud física (Fawcett et al., 1993; Scheier & Carver, 1993; Peña, 2004; Carroles, Remor & Alzamora, 2003).

Por otro lado, el afrontamiento dirigido al problema se da principalmente cuando las condiciones que se le presentan al individuo resultan evaluadas como susceptibles de cambio. Estas estrategias están dirigidas a la definición del problema, buscan solución para este y consideración de diferentes opciones en función de costo y beneficio (Lazarus & Folkman, 1986).

Cervantes (2005) encuentra en los jóvenes la tendencia de un afrontamiento dirigido al problema; sin embargo, este tiende a ser paliativo cuando se combinan estrategias, tales como la evitación y hacerse ilusiones, ignorar el problema, entre otras (Della Mora, 2006; Fraudela, Luengo, Romero, Villar & Sobral, 2006). McCubbin y McCubbin (1993) encontraron que los jóvenes para manejar las experiencias estresantes utilizan estrategias como: expresión de los sentimientos, búsqueda de diversión, confianza en las posibilidades de realización y optimismo, desarrollando apoyo social, solución de problemas familiares, evasión de los problemas, búsqueda de apoyo espiritual, atracción por actividades exigentes, buen humor y relajación. Sin embargo, al revisar variables que presumiblemente están influyendo sobre el proceso de afrontamiento, se encontró en el caso de la edad que no parece existir una condición determinante, y se observó que los adolescentes y adultos muestran variabilidad en la orientación de su afrontamiento hacia la emoción o hacia el problema (Della-Mora 2006; Krzemien, Monchietti, Urquijo, 2004; Frydenberg, 2002).

Aguir y Muñoz (2002) encontraron que profesionales de la salud tendían a utilizar estrategias emocionales, como la desconexión conductual, la búsqueda de apoyo social y de apoyo emocional en la familia, el consumo de fármacos y tabacos, desahogarse en momentos de estrés puntual y la desconexión mental, como mecanismos para hacer cara a las situaciones desbordantes que se les presentaban (Provencher, 2007).

Buscar soporte en personas e instituciones cuando se experimentan situaciones de tensión se constituye una forma positiva y adaptativa de afrontar, implica un manejo directo del problema a través de la orientación que otros puedan proveer (Lazarus & Folkman, 1986; Riquelme, Buendía & Rodríguez, 1993). Fantin et al. (2005), por su parte, informan que se da una relación positiva entre salud, apoyo social y la alta autoestima, esta última sirve como ente amortiguador sobre los efectos negativos del estrés.

Al examinar las implicaciones de las estrategias específicas de afrontamiento se observa que la evitación/comportamientos pasivos, poca implicación activa-positiva, rumiación/pasivo cognitivo, confianza activa



en otros y la falta de apoyo percibido del entorno afectivo explican el 29% de la varianza total en el distrés emocional (Carroble et al., 2003). El afrontamiento activo-conductual y el activo-cognitivo está asociado negativamente con el distrés por cuanto los sujetos se movilizan para lidiar con la enfermedad de una forma activa y positivamente, y protegerse mentalmente del malestar. En consecuencia, los esfuerzos cognitivos que no se dirigen a la solución del problema favorecen en los sujetos actitudes y pensamientos pasivos asociados al distrés emocional, de manera que no se protegen del malestar generado por el estrés psicológico causado por la enfermedad (Wolf et al., 1991).

Los estudios revisados concuerdan en resaltar tres características de las estrategias individuales, a partir de las cuales pueden ser clasificadas, según estén dirigidas a: (1) La valoración, búsqueda del significado del suceso; (2) el problema, busca confrontar la realidad, manejando las consecuencias; y (3) la emoción, regulación de los aspectos emocionales e intento de mantener el equilibrio afectivo (Anarte, Ramírez, López & Esteve, 2001; Galán & Perona, 2001; Lazarus, 2000; Lazarus & Folkman, 1986). En este orden de ideas, Carr (2007), basado en Zeinder y Endler (1996), señala que en las estrategias de afrontamiento se identifican tres clases a saber: “las estrategias centradas en el problema, las estrategias centradas en las emociones y las estrategias basadas en la evitación” (p. 271).

Como estos autores lo indican, en cada una de estas clases de afrontamiento pueden utilizarse estrategias de carácter funcional y/o disfuncional. Las estrategias centradas en el problema parecen ser utilizadas en condiciones de estrés controlable, a su vez las estrategias centradas en las emociones tienden a ser utilizadas cuando se percibe un nivel de estrés incontrolable, como el experimentado ante el peligro de muerte y, por último, las estrategias basadas en la evitación tienden a manejarse en aquellos casos en los que la persona asume aplazar el afrontamiento activo por la necesidad de ordenar y hacer acopio de sus recursos psicosociales antes de afrontar activamente la situación.

Carr (2007), al revisar los instrumentos de evaluación de las estrategias de afrontamiento con propiedades psicométricas entre moderadas y

buenas, observa que contienen subescalas que evalúan las estrategias de afrontamiento centradas en el problema, en las emociones y basadas en la evitación. A partir de este análisis de los instrumentos, Carr (2007) identifica en todos ellos la evaluación de lo que denomina estilos de afrontamiento, distinguiéndolos como: estilo de afrontamiento centrado en los problemas, estilo de afrontamiento centrado en las emociones y el estilo de afrontamiento centrado en la evitación o replanteamiento. La siguiente tabla de Carr (2007, p. 286), reseña dicha clasificación.

**Tabla 1.** Subescalas de una selección de instrumentos para evaluar estilos de afrontamientos (Carr, 2007 p.286)

	<b>Endler y Parker (1990)</b>	<b>Ferguson y Cox (1997)</b>	<b>Folkman y Lazarus (1988)</b>	<b>Moos (1993)</b>	<b>Caver, Scheier y Weintraub (1989)</b>	<b>Paterson y McCubbin (1987)</b>
<b>Categoría del estilo de afrontamiento</b>	<b>Coping Inventory for situations</b>	<b>Functional dimensions of coping scale</b>	<b>Way of coping questionnaire</b>	<b>Coping Responses Inventory</b>	<b>COPE</b>	<b>Adolescent coping orientation for problem experiences</b>
<b>Centrado en el problema</b>	Afrontamiento orientado a la tarea	Afrontamiento por aproximación	Resolución de problemas planificado Afrontamiento por confrontación Aceptación de responsabilidad Autocontrolador	Resolución de problemas Análisis lógicos	Afrontamiento activo Planificación Búsqueda de apoyo social Afrontamiento instrumental Afrontamiento por restricción Supresión de actividades competidoras	Resolución de problemas familiares Búsqueda de apoyo profesional Desarrollo de independencia y optimismo
<b>Centrado en la emoción</b>	Afrontamiento orientado a las emociones	Regulación emocional	Búsqueda de apoyo social Replanteamiento positivo	Aceptación o resignación Búsqueda de orientación y apoyo Replanteamiento positivo Descarga emocional	Aceptación Búsqueda de apoyo social Recurre a la religión Reinterpretación positiva y crecimiento Contemplar el problema con humor Centrarse en las emociones y liberarlas Negación Consumo de sustancias	Desarrollo de apoyo social Invertir en amistades íntimas Búsqueda de apoyo espiritual Tener sentido del humor Liberar sentimientos Relajarse
<b>Replanteamiento</b>	Centrado en la evasión Diversión social Distracción	Afrontamiento por evitación	Evitación - escape Distanciamiento	Evitación cognitiva Búsqueda de recompensas alternativas	Desconexión conductual Desconexión mental	Evitar problemas Buscar diversiones Volcarse en una actividad exigente

## Estrategias de afrontamiento familiar

La familia es entendida como un sistema constituido por un grupo de personas entrelazadas, cuyo vínculo se basa en las relaciones de parentesco fundadas por los lazos biológicos y/o afectivos, con funciones específicas para cada uno de sus miembros, una estructura jerárquica, normas y reglas definidas, en función del sistema social del que hacen parte y sin cuyas orientaciones el sistema familiar mismo no podrá funcionar (Páez, 1984; Bertalanffy, 1979; Amarís, Amar & Jiménez, 2007). De esta forma, la reacción de cada uno de sus miembros afecta a todos los demás (Hernández, 1991; Stetz, Lewis & Primo, 1986).

El afrontamiento familiar se expresa entonces como la capacidad de la familia para movilizarse y poner en acción medidas que actúen sobre las exigencias que demandan cambios (McCubbin, Thompson & McCubbin, 1996; Louro, 2005). Las estrategias de afrontamiento en familias no se crean en un solo instante, se modifican en el tiempo (Galindo & Milena, 2003); además, Lazarus y Folkman (1984) mencionaron que no hay un estilo único de afrontamiento, sino que se emplean diferentes estrategias dependiendo de las demandas que surgen a lo largo del proceso.

Al igual que en afrontamiento individual, el familiar implica esfuerzos comportamentales y/o cognitivos orientados a manejar la situación estresante o la tensión generada en el sistema (McCubbin, Hunter & Dahl, 1975; McCubbin & McCubbin, 1993). Sin embargo, son procesos que, como se ha mencionado, se diferencian en su génesis y connotación entre procesos individuales versus procesos grupales. Esta concepción permite esclarecer cómo el afrontamiento ante eventos estresantes de la familia como unidad, difiere del afrontamiento ante el estrés por parte un individuo.

Dentro de la dinámica grupal de la familia, el afrontamiento se presenta como un esfuerzo por comprender los eventos que los afecta y tomar así algún tipo de acción sobre este. Se parte de la idea de que los procesos de interacción están determinados por los roles que cada miembro representa y las expectativas mutuas entre ellos (Hernández, 1991).

A nivel familiar, las estrategias de afrontamiento tienen en cuenta dos dimensiones: la primera hace referencia a la realidad subjetiva de la familia considerado como una entidad en sí misma; y la segunda se refiere a la

naturaleza de interacción del afrontamiento en la familia (Hernández, 1991; Galindo & Milena, 2003).

Galindo y Milena (2003) señalan que la familia debe ser considerada como un grupo complejo que elabora su propia lectura de la realidad, es decir que la familia conforma una institución donde existen unas leyes y normas que rigen su funcionamiento. En este sentido, los miembros pertenecientes deben asumir un rol y una posición dentro del sistema familiar y cada miembro tiene una posición, que influenciará el papel que los otros miembros desempeñen dentro del sistema (Amarís, Paternina & Vargas, 2004).

De igual manera, el afrontamiento familiar es una respuesta grupal coordinada por las normas y reglas del sistema, asumiendo a partir de ellas que algunas estrategias específicas pueden ser más importantes que otras, especialmente sobre ciertos momentos del ciclo vital familiar y determinantes específicos (Galindo & Milena, 2003).

Las familias, con sus estrategias de afrontamiento, regulan su funcionamiento. En este sentido, las estrategias de afrontamiento familiar pueden potencialmente fortalecer y mantener los recursos de la familia con el fin de protegerla de las demandas de las situaciones estresantes y garantizar un manejo adecuado de su dinámica, manifestado en la comunicación, los vínculos, la promoción de una autoestima positiva en sus miembros, etc. Las estrategias de afrontamiento se constituyen en variables mediadoras de la cohesión y la adaptabilidad de la familia (Olson et al., 1984; Galindo & Milena, 2003).

### **El estrés y la dinámica familiar**

El estrés, por ser una demanda física o psicológica fuera de lo habitual, provoca un estado ansioso en el sistema. Entre los factores desencadenantes del estrés, también denominados como estresores, puede mencionarse a cualquier estímulo, ya sea externo o interno, que, de manera directa o indirecta, favorece la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo.

El fenómeno de crisis familiar ha sido conceptualizado como un evento que produce un cambio en el sistema social familiar, y que tiende a desajustarlo (McCubbin & McCubbin, 1988). Así, el afrontamiento como proceso varía a lo largo del tiempo como resultado del estresor, la acumulación de otras demandas, la cantidad de perturbaciones en el sistema familiar y la disponibilidad y uso de los recursos intrafamiliares y comunitarios (McCubbin & Thompson, 1987; McCubbin & Patterson, 1987a).

### **Modelo de resistencia de ajuste familiar y adaptación**

Este modelo, considerado uno de los más recientes constructos teóricos sobre estrés y afrontamiento familiar, propone que la familia vive una fase de ajuste y otra de adaptación frente al estrés; en ambas las estrategias de afrontamiento son unos de los diversos mecanismos que interactúan y determinan el proceso y resultado familiar ante un estresor. La resistencia que hace referencia a los esfuerzos de familia que buscan minimizar o reducir el impacto del estresor; y, por otro lado, la adaptación se define como los esfuerzos que se dirigen a organizarse y consolidarse como sistema para recuperar el orden alterado por el evento estresante (McCubbin & McCubbin 1993; McCubbin, McCubbin, & Thompson, 1992). La capacidad de adaptabilidad de la familia es una variable que influye en la habilidad de esta para cambiar su estructura o la forma de operar. (McCubbin & McCubbin, 1988). La adaptabilidad se logra cuando la discrepancia entre las demandas de la unidad familiar y los recursos que estas poseen sean mínimos (McCubbin & Thompson 1987).

### **Modelo ABC-X**

De acuerdo con McCubbin et al. (1982), los componentes básicos de la teoría de estrés familiar se remontan a Hill (1949; 1958) con su formulación del modelo ABCX que ha estado vigente desde mediados del siglo pasado y ha resistido la prueba del tiempo. En este modelo puede resumirse la crisis familiar de la siguiente manera:

- A. Es el hecho precipitante y sus efectos sobre el sistema (dolor, angustia, miedo).

**B.** Recursos de la familia para enfrentarse a ese hecho. Ya sean personales familiares o extra familiares y a su vez afectivos, económicos, consejo y conducta.

**C.** A es la definición que se tiene del hecho precipitante. Burr amplía el modelo añadiendo dos variables más.

**D.** El poder regenerativo de la familia, es decir, la capacidad de recobrase o salir de la crisis. Que supone el evaluar los recursos del sistema familiar tanto internas como externas. También hay que analizar cómo ha afrontado la familia otras crisis y su capacidad de reorganización.

**E.** La vulnerabilidad familiar. Todos los sujetos están expuestos a sufrir a partir de sucesos que pueden provocar la crisis.

Este modelo señala la relación entre el evento estresor y el nivel de la crisis, en los que los patrones de evaluación del sistema y los recursos familiares juegan un papel fundamental para las respuestas. Dependiendo del evento estresor, y si no son adecuadas las respuestas, se hará necesario establecer nuevos patrones. La vulnerabilidad de la familia varía con la habilidad de esta para prevenir el surgimiento de un evento que altere el sistema creando crisis.

Tanto la teoría de la resistencia familiar, como la teoría del estrés familiar y su marco de organización, centran su estudio en las transacciones familiares normativas y las respuestas familiares a estas transiciones. Esas respuestas conllevan a una adaptabilidad del sistema familiar, que es también una variable que aparentemente influye en la capacidad de una familia para cambiar su estructura o mediar el foco de malestar psíquico u organizacional (Angell, 1936 citado en McCubbin & Thompson, 1987; Olson, McCubbin & Barnes, 1983).

Es por lo anterior que el afrontamiento como recurso, es estudiado para examinar las estrategias de afrontamiento que estas familias encuentran satisfactorias para hacer frente a los eventos desbordantes, proceso efectuado para lograr equilibrio en el sistema, que facilite la organización y la unidad, y promueva el desarrollo y crecimiento individual (Hernández, 1991).

## Clasificación de las Estrategias

McCubbin, Olson y Larsen (1981), a partir de sus investigaciones sobre las estrategias conceptuales y de resolución de problemas utilizadas por las familias de situaciones de crisis, proponen los siguientes tipos de estrategias:

- *Reestructuración.* Capacidad de la familia para redefinir los eventos estresantes para hacerlos más manejables.
- *Evaluación pasiva.* Capacidad familiar para aceptar asuntos problemáticos, minimizando su reactividad.
- *Atención de apoyo social.* Capacidad de la familia para ocuparse activamente en la obtención de apoyo por parte de parientes, amigos, vecinos y familia extensa.
- *Búsqueda de apoyo espiritual.* Habilidad familiar para obtener apoyo espiritual.
- *Movilización familiar.* La habilidad familiar para buscar recursos en la comunidad y aceptar ayuda de otros.

Hernández (1991), en su investigación sobre el estrés en la familia colombiana, aporta a la clasificación reconociendo la utilización de estrategias internas y externas frente al evento estresor. Las estrategias internas de afrontamiento son aquellas que practica la familia con sus propios recursos, es decir, la reestructuración y la evaluación pasiva. Las estrategias externas hacen referencia a estrategias practicadas con el apoyo de recursos provenientes de fuentes ajenas a la familia, estas son: obtención de apoyo social, búsqueda de apoyo espiritual, movilización familiar.

## Estudio del afrontamiento familiar frente a los cambios sociales

Desde que el concepto de afrontamiento fue introducido en el campo de la psicología se han realizado estudios en relación con la salud mental, observando el afrontamiento como una variable mediadora que modifica los efectos desestabilizadores del estrés (Kirchner, 2003). Sin embargo,

al revisar los estudios sobre el afrontamiento familiar que atienden los cambios sociales que han generado grandes cambios en la familia, se observa que es un campo de investigación aún reciente en el que se requiere mayor profundización. Dorina y Feldberg (2006) destacan la importancia de generar estudios sobre el impacto del estrés como fenómeno psicosocial, pues lo consideran un proceso dinámico en el que ocurre un evento particular entre el individuo o grupo y el entorno particular al que pertenecen.

En las pocas investigaciones dirigidas a fenómenos psicosociales se encontró que frente a situaciones de secuestro extorsivo y económico, las familias para manejar la situación derivadas del cautiverio y el periodo posterior a la liberación, privilegian el apoyo espiritual, las acciones dirigidas a cambiar la situación y resolver el problema, y a evitar pensamientos negativos (Navia, 2008).

Arciniegas, Madariaga y Amarís (2009), estudiando las estrategias de afrontamiento asociadas a salud mental en jóvenes desplazados, plantean que la familia sigue siendo para ellos ese espacio para el desarrollo de sus recursos psicológicos, y a la vez una fuente de respaldo al momento de actuar y afrontar situaciones adversas y poco comunes, lo que demuestra su sentido de pertenencia al sistema familiar y su reacción de forma grupal ante las necesidades de su familia.

Cadavid y Amarís (2007) encontraron que las estrategias más utilizadas por familias en proceso de separación y con hijos pequeños fue el apoyo social, seguido por la reestructuración, y las menos utilizada fue la evaluación pasiva, junto con la movilización familiar. Romero y Amarís (2006), al estudiar familias en proceso de separación con hijos adolescentes, observaron que estas tienden a utilizar más frecuentemente el apoyo social; sin embargo, casi en igual proporción tienden a utilizar la evaluación pasiva.

Las familias con hijos adolescentes, señalan Ruano y Sierra (2001), usan y consideran más útiles las estrategias de afrontamiento de reestructuración y obtención de apoyo social. El apoyo social es considerado como amortiguador ante el estrés o a sus efectos negativos sobre la salud,



desempeñando así un papel modulador (Peiro, Zurriaga & González, 2002). Hernández (1991) encontró una tendencia hacia la adaptabilidad en las familias con hijos adolescentes, tomando la estrategia de la reestructuración en la que los miembros de la familia centran la solución del conflicto. El apoyo social en parientes, amigos y la búsqueda de apoyo espiritual también fueron de suma importancia en las estrategias externas de afrontamiento.

Los adolescentes, en acuerdo con Fallon y Bowles (2001), se ajustan mejor cuando ven a su familia como cohesiva, expresiva, organizada y cuando los animan a la independencia. Estos autores afirman que el ambiente de familia ideal usa la comunicación eficaz y positiva y provee a los adolescentes el apoyo y las oportunidades de tener opiniones, generar inquietudes y, a partir de estas, plantear proyectos y hablar de ellos abiertamente dentro de un contexto que refleje la capacidad de sentido del adolescente en crecimiento (Torres & Rangel, 2009; González, Montoya, Casullo & Bernabéu, 2002). Fallon y Bowles (2001) reportaron que las percepciones de cohesión familiar y organización, combinadas con un respeto para el desarrollo individual, son relacionadas con los niveles más altos de adaptación funcional en adolescentes. Por el contrario, cuando la disfuncionalidad y el maltrato está presente en la familia puede generar una disfuncionalidad psicológica en el niño (Higgins & McCabe, 2003).

La disfuncionalidad de una familia podría incurrir en que los miembros presenten un afrontamiento individual disfuncional, alterno a un pobre afrontamiento familiar.

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La profundización alcanzada con la investigación bibliográfica analítica sobre el tema de este artículo permite señalar que aunque el concepto del afrontamiento, y más específicamente el afrontamiento familiar, tenga relativamente una corta historia en su abordaje científico, se han desarrollado conceptualizaciones e instrumentos para su evaluación y posterior intervención en aras de la promoción del bienestar humano. El abordaje del afrontamiento familiar desde el enfoque sistémico utilizado por McCubbin, et al. (1981), entre otros, permite dar una mirada al sistema familiar como un conjunto de interacciones en el cual afrontamiento individual y afrontamiento familiar configuran procesos interactivos

en los que se influyen mutuamente, al tiempo que dichas interacciones y formas de proceder se contextualizan en la cultura. El rol que juega cada miembro y la interacción total del sistema determinan los modos de afrontar las situaciones críticas que se viven diariamente.

El entorno familiar representa para el sujeto un espacio socioeducativo de modelamiento y aprendizaje de posibles formas de manejar las situaciones críticas que puede enfrentar en la vida. En este sentido, el individuo, al ser parte de un grupo familiar, aprecia las diferentes formas de afrontamiento que asume su familia al manejar los problemas generadores de estrés.

De esta forma, es de observar la estrecha relación entre el afrontamiento familiar con respecto al afrontamiento individual. Sin embargo, se resalta el hecho de que si bien para la persona ser parte del grupo familiar lo hace vivir procesos grupales de toma de decisiones frente a las formas posibles de manejar las situaciones críticas, fuera del grupo es el sujeto quien asume sus propias decisiones, guiado bajo criterios individuales.

Finalmente, este análisis teórico resalta la relevancia del abordaje científico del afrontamiento tanto individual como familiar, dada su importancia para el bienestar de las personas por constituir un aspecto con alta sensibilidad a la intervención psicosocial para fomentar el desarrollo de recursos psicológicos en el individuo, que se constituyen en recursos resilientes a la hora de afrontar situaciones desbordantes por el nivel de estrés que generan.

## Referencias

- Aguir, V., Muñoz, Y. (2002). Estrategias de afrontamiento ante el estrés y fuentes de recompensa profesional en médicos especialistas de la comunidad valenciana: un estudio con entrevistas semi-estructuradas. *Revista Española de Salud Pública* 76 (5), 509-604.
- Amarís M., Amar J. Jiménez, M. (2007). Dinámica de las familias de menores con problemas psicosociales: el caso del menor infractor y la menor explotada sexualmente. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, niñez y juventud* 3 (2), 141 – 174

- Amarís, M., Paternina, A. Vargas, K. (2004). Relaciones familiares en familias desplazadas por la violencia ubicadas en “La Cangrejera”. *Psicología desde el Caribe*, 14, 91-124.
- Anarte, M., Ramírez, C., López, A. & Esteve, R. (2001). Evaluación de estrategias de afrontamiento, nivel de funcionamiento y edad en personas con dolor oncológico y benigno. *Revista de la Sociedad Española de Dolor* 2, 102-110.
- Arciniegas, T., Madariaga, C. Amaris, M. (2009). Estrategias de Afrontamiento asociadas a salud mental en jóvenes desplazados de la ciudad de Barranquilla. Artículo Inédito, Departamento de psicología, Universidad del Norte, Barranquilla, Colombia.
- Bertalanffy, L. (1979), *Perspectivas en la Teoría General de Sistemas*. Madrid: Alianza Universidad.
- Blanco, A. (1995). *Cinco tradiciones en la psicología social*. Madrid: Morata.
- Burgos, A., Carretero, M., Elkington, A., Pasqual-Marssetin, C. & Lobaccaro, C. (2000). The role of personality, coping style and social support in health-related Quality of Life in HIV Infection. *Quality of Life Research*, 9 (4) 423-437
- Cadavid, G. & Amaris, M. (2007). Estrategias de afrontamiento que utilizan las familias en proceso de separación con jóvenes de 12 a 20 años en Santa Marta D.T.C.H. (Tesis). *Universidad del Norte, Barranquilla*.
- Carr, A. (2007). *Psicología positiva*. Barcelona, Paidós
- Carrolles, J., Remor, E. & Alzamora, L. (2003). Afrontamiento, apoyo social percibido y distrés emocional en pacientes con infección por VIH. *Psicothema*, 15 (003), 420-426.
- Cervantes, A. (2005). Estrategias de afrontamiento en adolescentes que manifiestan comportamientos agresivos y asertivos entre los 13 y 17 años de edad, y que cursan básica secundaria en la institución educativa CASD, Quindío. (Tesis de Maestría inédita), Universidad del Norte, Barranquilla.
- Della Mora, M. (2006). Estrategias de afrontamiento en adolescentes emba-razadas escolarizadas. *Revista Iberoamericana de Educación* 38 (3), 1681-5653.
- Dorina, S. & Feldberg, C. (2006). Estrés y estilos de afrontamiento en la vejez: Un estudio comparativo en senescentes argentinos institucionalizados y no institucionalizados. *Anales de Psicología*, 22, (2), 267-272.
- Eiser, J.R. (1989). *Psicología social*. Madrid: Pirámide.
- Fawzy F, Fawzy N, Hyun C., Elashoff R., Guthrie D., Fahey J., & Morton D. (1993). Malignant melanoma: effects of an early structured psychiatric intervention, coping, and affective state on recurrence and survival six years later. *Archives of General Psychiatry*, 50, 681-689.

- Fallon, B. & Bowles, T. (2001). Family functioning and adolescent help-seeking behavior. *Family relations* 50 (3) 239-245.
- Fantín, M., Florentino, M. & Correche, M. (2005). Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en adolescentes de una escuela privada de San Luis. *Fundamentos en Humanidades* 5 (11) 163-180.
- Fleishman, J. (1984). Personality characteristics and coping patterns. *Journal of Health and Social Behavior* 25 (2), 229-244
- Folkman, S. Lazarus, R., Schetter, C., DeLongis, A. & Gruen, R. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology* 50 (5), 992-1003.
- Folkman, S. (1986). An approach to the measurement of coping. *Journal of Occupational Behavior*, 3 (1), 95
- Font, A. (1990). Estrategias de afrontamiento, adaptación y calidad de vida. *Psicología. Psicología española en la Europa de los 90: ciencia y profesión*, Valencia, 15 a 20 de abril de 1990, 7, 90-96.
- Fraudela, J., Luengo, A., Romero, E., Villar, P. & Sobral, J. (2006). Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática. España, *International Journal of clinical and health psychology* 6 (3), 581-597.
- Frydenberg, E. (2002). Adolescent coping: Theoretical and research perspectives. *Adolescence and society*. London, New York: Routledge, Tomado de Net-Library el 3 de abril de 2010 De: <http://www.netlibrary.com.ezproxy.fiu.edu>
- Galán, A. & Perona, S. (2001). Algunas aportaciones críticas en torno a la búsqueda de un marco teórico del afrontamiento en la psicosis. *Psicothema* 13 (4), 563-570.
- Galindo, B. & Milena, M. (2003). Estrategias de afrontamiento desplegadas por cuatro familias en situación de desempleo (Tesis de Maestría), Universidad Santo Tomás, Bogotá.
- Gol A. & Cook S. (2008). Exploring the underlying dimensions of coping: A concept mapping approach. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, (2), 2004, 155-171. Retrieved on April 4, 2010 at: [https://my.apa.org/apa/idm/login.seam?ERIGHTS\\_TARGET=http%3A%2F%2Fpsycnet.apa.org%2F%3FFA%3DbrowsePA.home&cid=4325997](https://my.apa.org/apa/idm/login.seam?ERIGHTS_TARGET=http%3A%2F%2Fpsycnet.apa.org%2F%3FFA%3DbrowsePA.home&cid=4325997)
- González, R., Montoya, I., Casullo, M.M & Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14 (002), 363-368.
- Hernández, A. (1991). *Estrés en la familia colombiana: tensiones típicas y estrategias de afrontamiento*. Bogotá: Universidad Santo Tomás.

- Hesselink, A., Penninx, B., Schlösser, Wijnhoven, H., der Windt, D., Kriegsman, & D. Van Eijk, J. (2004). The role of coping resources and coping style in quality of life of patients with Asthma or COPD. *Quality of Life Research*, 13 (2), 509-518
- Higgins, D. & McCabe, M. (2003). Maltreatment and family dysfunction and the subsequent adjustment of children and adults. *Journal of Family Violence* 18 (2) 107-120.
- Kirchner T. (2003). Estrategias de afrontamiento y nivel de psicoterapia en jóvenes presidiarios. Relación con el tiempo de reclusión y situación penitenciaria. *Revista de Acción Psicológica*, 2 (3), 199 – 211.
- Krzemien, D., Monchiatti, A. & Urquijo, S. (2004). Aprendizaje y estrategias de afrontamiento a los sucesos críticos del envejecimiento femenino. *Psicothema*, 16 (3), 350-356.
- Lazarus, R. (1966). *Psychological stress and the Coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In *Perspectives in Interactional Psychology* ed. L. A. Pervin, M. Lewis, 287-327. New York: Plenum
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. *Evaluación, afrontamiento y consecuencias adaptativas*. Nueva York: Martínez Roca.
- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao, España: Biblioteca de Psicología - Editorial Desclée De Brouwer.
- Louro, I. (2005). Modelo de la salud del grupo familiar. *Escuela Nacional de salud pública: Cultura de los Cuidados*, 2 (18) 45-51.
- Mattlin, J.A., Wethington, E., & Kessler, R.C. (1990). Situational determinants of coping and coping effectiveness. *Journal of Health and Social Behavior*, 31, 103-122.
- McCubbin, H., Hunter, E. & Dahl, B. (1975). Residuals of war: Families of prisoners of war and servicemen missing in action. *Journal of Social Issues*, 31, 161-182.
- McCubbin, H. I., Olson, D. & Larsen, A. (1981). Family crisis oriented personal evaluation scales (FCOPES). In: H. I. McCubbin, A. I. Thompson y M. A. McCubbin (Eds.), *Family assessment: resiliency, coping and adaptation. Inventories for research and practice*. Madison, Wisconsin: University of Wisconsin Publishers.
- McCubbin H., Cauble, E. & Patterson, J. (1982). *Family stress, coping, and social support*. Springfield. Thomas Publisher.

- McCubbin & A. I. Thompson (1987). *Family assessment inventories for research and practice*. Madison, WI: University of Wisconsin.
- McCubbin H. & Patterson, J. (1987a). *FILE: family inventory of lives events Family assessment inventories for research and practice*. Madison, WI: University of Wisconsin.
- McCubbin, H. & McCubbin, M. (1988). Typologies of resilient families: emerging roles of social class and ethnicity. *Family Relations* 37 (3), 247-54.
- McCubbin, H., McCubbin, M. & Thompson, A. (1992). Resiliency in families: The role of family schema and appraisal in family adaptation to crises. In T. Brubaker (Ed.), *Families in transition*. Beverly Hills: Sage.
- McCubbin, M. & McCubbin, H. (1993). Family coping with health crises: The resiliency model of family stress, adjustment and adaptation. In C. Danielson, B. Hamel-Bissell, & P. Winstead-Fry (Eds.), *Families, health and illness*. New York: Mosby.
- McCubbin, H., Thompson, A. & McCubbin, M. (1996). *Family assessment: resiliency, coping and adaptation: Inventories for research and practice*. University of Wisconsin Publisher: Wisconsin
- Muela, J.A., Torres, C.J. & Peláez, E.M. (2002). Comparación entre distintas estrategias de afrontamiento en cuidadores de enfermos de Alzheimer. *Psicothema*, 14, 558-563.
- Navia, C. (2008). Afrontamiento familiar en situaciones de secuestro extorsivo económico. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 40, 59-72.
- Olson, D. H. (2011). *Marriage and families: Intimacy, diversity, and strengths* (11th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Olson, D., McCubbin, H., y Barnes, H. (1983). *Families what makes them work*. Beverly Hills, Sage.
- Olson, D., McCubbin, H., Barnes, H., Larsen, A., Muxen, A. & Wilson, M.(1984). *Families: What makes them work*. Figley, C., & McCubbin, H. (Eds.). Beverly Hills: Sage.
- Park, C. & Folkman, S. (1997). Meaning in the Context of Stress and Coping. *Review of General Psychology*, 1 (2), 115-144
- Pearlin, L. & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of health and social behavior* 19, 2-21.
- Peiro, J., Zurriaga, R. & González, V. (2002). Análisis y diagnóstico de las situaciones y experiencias de estrés colectivo en las unidades de trabajo y en las organizaciones de servicios sociales. *Revista del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo* 20, 11-20.

- Peña, J. (2004). Descripción de las estrategias de afrontamiento en mujeres diagnosticadas con cáncer de mama. (Tesis). Universidad del Norte, Barranquilla, Colombia.
- Provencher, H. (2007). Role of psychological factors in studying recovery from a transactional stress-coping approach: Implications for mental health nursing practices. *Int. J. Mental Health Nurs*, 16 (3), 188-97.
- Quintanilla, R., Valadez, I., Valencia, S. & González, J. (2005). Estrategias de afrontamiento en pacientes con tentativa suicida. *Investigación en Salud* 7 (2), 112-116.
- Riquelme, A., Buendía, J. & Rodríguez, M. C. (1993). Estrategias de afrontamiento y apoyo social en personas con estrés económico. *Psicothema* 5 (1), 83-89.
- Rodríguez, A. (1991). *Psicología social*. México: Trillas.
- Romero, A. & Amarís, M. (2006). Estrategias de afrontamiento que utilizan las familias en proceso de separación. (Tesis). Barranquilla; Universidad del Norte.
- Ruano, R. & Serra, E. (2001). Estrategias de afrontamiento en familias con hijos adolescentes. *Anales de la psicología* 16 (2), 199-206.
- Scheier, M.F. & Carver, C.S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2, 26-30.
- Secord, P. & Backman, C. (1964). *Social Psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Stetz, K., Lewis, F. & Primo, J. (1986). Family coping strategies and chronic illness in the mother. *Family Relations* 35, 512 – 522.
- Torres J. & Rangel A. (2009). La familia como promotora del desarrollo humano integral de la persona desde la perspectiva femenina. *Revista Electrónica Nova Scientia*, 3 (2) (1) 151 – 166
- Viñas, F., Caparrós, B. & Massegú, C. (1999). *Estratègies d'afrontament i simptomatologia somàtica autoinformada*. XIVena Reunió Anual de la Societat Catalana de Recerca i Teràpia del Comportament; El Masnou (Barcelona).
- Waters, L. & Moore, K. (2002). Self-esteem, appraisal and coping: A comparison of unemployed and re-employed people. *Journal of Organizational Behavior*, 23 (5) 593-604
- Wolf, T., Balson P, Morse, E., Simon, P, Grauner, R., Dralle, P. & Williams, M. (1991). Relationship of coping style to affective state and perceived social support in asymptomatic and symptomatic HIV-infected person implication for clinical management. *Journal of Clinical Psychiatry*, 52, 171-173.
- Zeidner, M., & Endler, N.S. (1996). *Handbook of coping: Theory, research, applications*. New York: John Wiley & Sons.