



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**REVISIÓN DE LAS PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DE LA ESCALA
DE AFRONTAMIENTO DE LAZARUS Y FOLKMAN.**

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTAN:

LÓPEZ SALVADOR MIREYA

MARÍN ZENÓN DULCE MARÍA

DIRECTOR DE TESIS: DR. SAMUEL JURADO CÁRDENAS

REVISOR: DR. ARIEL VITE SIERRA



**Facultad
de Psicología**

MÉXICO, D. F.

2012.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ÍNDICE

	Página
Resumen	5
INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO 1. Estrés.	
Concepto de estrés.	8
Clasificaciones de estrés.	9
Tipos de estresores.	10
Fisiología del Estrés.	10
Estrés durante la juventud.	12
CAPÍTULO 2. Afrontamiento.	
Concepto de afrontamiento.	14
Teorías sobre el afrontamiento.	15
Afrontamiento como proceso	20
Etapas en el proceso de afrontamiento.	21
Funciones del Afrontamiento.	22
Recursos de Afrontamiento.	23
Estrategias de Afrontamiento.	23
Estilos de Afrontamiento.	23
Medición del Afrontamiento.	25
Breve reseña de los estudios sobre estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman.	28
CAPÍTULO 3. Adaptación de Pruebas Psicométricas.	40
Adaptación de un instrumento en una nueva población.	42
Fuentes de error o invalidez en la adaptación de los tests.	43
Directrices para la adaptación de los tests.	46

Contexto.	46
Adaptación del test.	46
Aplicación.	48
Interpretación de las puntuaciones.	48

MÉTODO

Planteamiento del problema.	50
Justificación.	50
Objetivo.	50
Pregunta de investigación.	51
Variable.	51
Fase 1.	
Piloto 1.	52
Objetivo.	52
Tipo de estudio.	52
Diseño.	52
Muestreo.	52
Instrumento.	52
Participantes.	54
Procedimiento.	54
Resultados Piloto 1.	58
Piloto 2	65
Objetivo.	65
Tipo de estudio.	65
Diseño.	65
Muestreo.	65
Instrumento.	65

Participantes.	65
Procedimiento.	66
Resultados Piloto 2.	67
Fase 2.	
Objetivo.	70
Tipo de estudio.	70
Diseño.	70
Muestreo.	70
Instrumento.	70
Participantes.	71
Procedimiento.	71
Resultados Fase 2.	73
Normalización.	78
DISCUSIÓN.	88
REFERENCIAS.	95

RESUMEN

El presente trabajo tuvo como objetivo hacer una revisión de las propiedades psicométricas del Cuestionario Modos de Afrontamiento al Estrés de Lazarus y Folkman (1985), con el fin de contar con una escala válida y confiable en español. Después de haber hecho una revisión de los reactivos de la prueba, se llevó a cabo un primer estudio piloto en el que participaron 350 estudiantes y se encontró que tres de los ocho factores no resultaron confiables, por lo que se realizó un segundo piloteo con 122 participantes, en el cual se obtuvo una mejoría en el nivel de confiabilidad de dichos factores. Finalmente se procedió a aplicar la prueba a 1000 estudiantes de Ciudad Universitaria, en esta etapa se obtuvo un valor de alfa general de 0.89 lo cual indica que la prueba tiene un alto nivel de confiabilidad. Sin embargo al realizar el cálculo de alfas por factor, se encontró que tres de ellos (Autocastigo, Reducción de la tensión e Introyección) no contaban con un valor de alfa confiable. Posteriormente se realizaron comparaciones entre las distintas facultades, se encontraron diferencias significativas en los factores Dirigido al problema, Pensamiento Mágico, Apoyo Social y Dirigirse a lo Positivo; sin embargo, en el Factor 3 “Distanciamiento”, no hubo ninguna diferencia.

Palabras clave: afrontamiento, estudiantes, estrés, confiabilidad, cuestionario.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad es común que la población presente estrés, de hecho, Crespo y Labrador (2003) catalogan al estrés como la plaga más contagiosa de las sociedades modernas; es por esto que su estudio resulta de vital importancia para comprender éste fenómeno que aqueja a nuestra sociedad.

En este trabajo se hizo una revisión de dos conceptos relevantes para la psicología en los últimos años, como lo son el estrés y el afrontamiento, y por otro lado, a los estándares y reglas de elaboración y adaptación de pruebas psicométricas, para dar así un panorama general del marco teórico en el que se basa este estudio.

En primera instancia se abordará el estrés, el interés por estudiar este fenómeno es reciente, aunque se encuentran aproximaciones a éste desde la época de los griegos, fue a partir de la Segunda Guerra Mundial que se empezó a estudiar al estrés como lo conocemos actualmente, debido a que la guerra fue un motivo fundamental para que el estrés apareciera, particularmente por el modo en que afectaba el bienestar y actuación de los soldados (Lazarus y Folkman, 1984).

Por ejemplo, entre más tiempo estuvieran los soldados expuestos a las condiciones de la batalla y mayor la cifra de bajas, mayor era la probabilidad estadística de trastornos emocionales, que entristecieran a los soldados e incluso les incapacitaran por completo para el combate (Crespo y Labrador, 2003). Tal importancia adquirió el factor psicológico en el entendimiento de los trastornos surgidos entre los soldados que incluso tras la Guerra de Vietnam surgió el término “Trastorno por estrés postraumático”.

Los antecedentes del origen de la palabra estrés se remontan a 1936, año en que Hans Selye tomó un término de la Física “stress” que se refiere a la fuerza externa que actúa sobre una estructura física y lo aplicó a la respuesta corporal inespecífica que se producía en el organismo ante cualquier demanda externa que supusiera una amenaza para su equilibrio (Crespo y Labrador, 2003).

El estrés genera un gran número de síntomas que se mencionarán más adelante, todas estas consecuencias negativas son reguladas por un proceso denominado afrontamiento (Solís y Vidal, 2006).

CAPÍTULO 1

ESTRÉS

Concepto de estrés.

Lazarus y Folkman (1984) definen el proceso de estrés como el resultado de un desequilibrio entre las demandas y los recursos personales en la relación persona-ambiente. Una persona experimentará estrés solamente si juzga una situación como personalmente significativa (relevante, novedosa, desafiante, negativa, aversiva) y que requiere una determinada acción o cadena de acciones para dar respuesta a la misma, y simultáneamente considera que sus recursos personales para dar dicha respuesta y solucionarla son inadecuados, insuficientes o ineficaces.

Por otro lado, Arias (1998) menciona que el estrés es un fenómeno multivariable que resulta de la relación entre la persona y los eventos de su medio, los mismos que son evaluados como desmesurados o amenazantes para sus recursos y que ponen en riesgo su bienestar.

Crespo y Labrador (2003), por su parte, definen al estrés como una reacción inmediata e intensa que implica la movilización general de los recursos del organismo, y que se produce ante situaciones que suponen importantes demandas para el individuo, ya sea porque implica una pérdida o por tratarse de una amenaza o de un reto.

Se dice que la respuesta de estrés en sí misma no es nociva, es más bien una reacción adaptativa para responder a situaciones de amenaza. El problema se presenta

cuando esta reacción aparece de forma muy frecuente, intensa o duradera ya que se produce un desgaste de los recursos e incluso se pueden presentar patologías asociadas (Crespo y Labrador, 2003).

Entre los factores que favorecen la aparición de patologías asociadas al estrés podemos encontrar:

1. La exposición a gran número de situaciones amenazantes o anormalmente intensas o duraderas.
2. Interpretaciones erróneas de las personas acerca de las situaciones a las que se enfrentan.
3. Las personas se activan fisiológicamente, lo cual resulta poco útil en la actualidad, ya que en la mayoría de los casos no se requiere en realidad una respuesta física intensa. De esta manera los recursos no se utilizan y se acumulan en zonas del organismo pudiendo afectarlas.
4. La emisión de respuestas inadecuadas en la situación

Clasificaciones de estrés.

Algunos autores como Hans Selye (1936) proponen clasificaciones del estrés, en particular él menciona dos tipos: Distrés y Eustrés. El distrés, se asocia a la ira y a la agresión y es perjudicial para la salud. El eustrés, se refiere a emociones asociadas con la preocupación empática por los demás y con los esfuerzos positivos que benefician a la comunidad, este tipo de estrés protege la salud del individuo.

Tipos de estresores.

Algunos acontecimientos pueden generar una respuesta de estrés, a éstos se les conoce como estresores. Lazarus y Cohen (1977) hablan de tres tipos de estresores: en primer lugar, cambios mayores (a menudo se refieren a cataclismos y afectan a un gran número de personas), también están los cambios mayores que afectan solo a una persona o unas pocas, y en tercer lugar, los problemas cotidianos.

Sin embargo, algunos autores (Holmes y Masuda, 1974) mantienen la teoría de que cualquier cambio, sea positivo o negativo, puede tener un efecto estresante.

Fisiología del Estrés.

A nivel fisiológico, la respuesta de estrés implica una disminución de las actividades relacionadas con demandas o funciones a mediano o largo plazo (como la digestión, eliminación de desechos, reproducción, etc.) y una movilización general y masiva de recursos para reaccionar y hacer frente de manera rápida y eficaz a la demanda inmediata (Crespo y Labrador, 2003)

Se pueden diferenciar tres ejes básicos de actuación: neural, neuroendocrino y endócrino.

Eje neural.- Este eje se activa en tan solo unos segundos, implica la activación del Sistema Nervioso Autónomo; especialmente en su rama simpática y del Sistema Nervioso Somático. La activación de la rama simpática, prepara al organismo para una acción motora inmediata e intensa, provocando efectos como dilatación de la pupila, aumento del

ritmo cardíaco y respiratorio y de la presión arterial, aumento del flujo de sangre a músculos activos y al cerebro acompañado de la disminución del riego sanguíneo de órganos como el tubo digestivo o los riñones que no son necesarios para una actividad motora rápida, también hay aumento de la velocidad de coagulación de la sangre, disminución de la secreción salivar, etc. Por otra parte, el Sistema Nervioso Somático, actúa incrementando la tensión de los músculos estriados necesarios para actuar ante el estresor. Todos estos efectos, permiten al organismo llevar a cabo una actividad física mucho más intensa de lo habitual.

Este eje se activa en situaciones en que el peligro o amenaza aparece de forma repentina; si la situación estresante desaparece la activación se irá reduciendo en unos minutos. Pero si la situación permanece este eje no puede mantener su activación por mucho tiempo y entonces se activa el segundo eje.

Eje neuroendocrino.- Implica la activación de la médula de las glándulas suprarrenales con la secreción de adrenalina y noradrenalina, lo cual produce efectos similares a la activación simpática, ayudando a mantener y aumentar la actividad adrenérgica. Este eje tarda en activarse de 20 a 30 segundos, pudiéndose mantener durante mucho más tiempo.

La activación del eje neuroendocrino prepara al organismo para una intensa actividad corporal que le permita responder a las demandas externas, ya sea luchando o huyendo, de hecho la activación de este eje, pone en marcha todos sus recursos y prepara al organismo para una posible lesión en el enfrentamiento. Al parecer este eje se dispara

cuando la persona percibe que se puede hacer algo activo para afrontar la situación de estrés.

Eje endócrino.- Su vía más importante es el eje hipofisario-adrenal que supone la secreción de la hormona adrenocorticotrópica que provoca a su vez la liberación de corticoides que como consecuencia pueden producir incremento en la producción de glucosa, supresión del apetito, irritación gástrica, reducción o supresión de mecanismos inmunológicos, sentimientos de depresión e indefensión, incremento en la liberación de ácidos grasos en sangre, etc. También se activa la liberación de prolactina (con lo que se inhibe la actividad reproductora), de endorfinas y encefalinas (que disminuyen la percepción de dolor) y de vasopresina; con esto se inhibe la secreción de hormonas reproductivas y de hormonas asociadas al crecimiento.

El disparo de este eje requiere una situación de estrés más sostenida por lo que se asocia a estresores crónicos. Parece que se dispara cuando la persona percibe o considera que no puede hacer algo activo para afrontar la situación de estrés, sino más bien pasivamente.

Estrés durante la juventud.

Las consecuencias negativas a nivel fisiológico del estrés afectan a todo tipo de población; sin embargo, resulta de especial interés el estudio de los jóvenes ya que representan la mayor parte de la población, muchos de ellos son estudiantes y las demandas de su estilo de vida generan estrés, por ejemplo los temas académicos, preocupaciones financieras y/o tensiones sociales (Pierceall y Keim, 2007).

De igual manera el estrés en los estudiantes puede ser resultado de excesiva carga de trabajo, problemas con la organización de su tiempo, cambios en sus relaciones interpersonales o el temor al fracaso académico (Pierceall y Keim, 2007).

Large (1999) mencionó que el estrés puede interferir en la concentración de los estudiantes así como su capacidad para aprender. Sin embargo, algunos tipos de estrés que los estudiantes experimentan pueden ser útiles y motivantes.

Una vez hecha la revisión de algunos aspectos relevantes en el estudio del estrés se abordará el tema del afrontamiento, concepto central del presente trabajo.

CAPÍTULO 2

AFRONTAMIENTO

Concepto de afrontamiento.

El afrontamiento ha adquirido importancia en los últimos años generando que diversos autores propongan definiciones.

Por ejemplo, Lazarus y Folkman (1984) se refieren al afrontamiento como 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.

Otra definición es la propuesta por Molinero, Salguero y Márquez (2010), para quienes el afrontamiento es el conjunto de respuestas provocadas por una situación estresante, que se ejecutan para manejarla y/o neutralizarla.

Esta definición subraya la naturaleza multidimensional del afrontamiento y ha llevado a concebirlo en un marco teórico con dos niveles de análisis: estrategias de afrontamiento y dimensiones de afrontamiento. El primer nivel categoriza las acciones de afrontamiento en una serie de estrategias homogéneas y el segundo las organiza en un número limitado de dimensiones.

Por otro lado, Omar (1995) menciona que las reacciones individuales al estrés están organizadas generalmente como actos de afrontamiento complejos y pueden ser definidas

como la capacidad adaptativa individual, construyendo un factor de potencial importancia en la relación estrés-salud-enfermedad.

Teorías sobre el afrontamiento.

Así como han surgido diferentes definiciones de afrontamiento, naturalmente se encuentran diferentes teorías explicativas, entre ellas está la de Csikszentmihalyi (1965) que desarrolló la “Teoría de Flujo” (Flow Theory), esta teoría es fenomenológica-humanista, según la cual, el recurso personal más básico para mejorar la calidad de una experiencia subjetiva es el “poder de controlar la conciencia”. El individuo con ayuda de este poder puede seleccionar y atribuir un nuevo sentido a las motivaciones y puede cambiar la dirección de sus opiniones, sentimientos y conductas, y abandonarlos en cuanto se conozca su naturaleza no funcional. Además se pueden elegir nuevas metas conforme a sí mismos y reorganizar sus vidas, el control de la conciencia es una habilidad que puede ser desarrollada a través de la educación. Dependiendo del nivel de uso efectivo de este poder, las respuestas presentadas por estas personas contra todos los tipos de estrés (acontecimientos traumáticos, problemas cotidianos, el estrés de desarrollo) serán diferentes. Mientras que ciertos individuos tienen pérdidas debido al estrés, algunos pueden beneficiarse de éste. Existen tres métodos básicos para transformar el estrés en “acción”.

Estos tres métodos se resumen a continuación:

Decidido-seguridad en sí mismo. Es la situación en la cual el individuo cree que sus recursos personales serán adecuados para designar su propio destino. Cualquier persona con esta creencia es segura de sí misma y no es egoísta.

Paradójicamente, la decisión individual de cambiar sus prioridades en aras de una mejor existencia y tomar conciencia del hecho de que debe cumplir con una serie de reglas fuera de sus propias preferencias es la característica más distintiva del individuo poderoso.

Centrar la atención en el mundo. Cuando la atención está completamente enfocada hacia el mundo interior, la mayoría de la energía psíquica de una persona es consumida por la ansiedad y los deseos del ego; y el poner atención al medio ambiente se vuelve extremadamente difícil. Las personas que saben cómo transformar el estrés en un disfrute o lucha tienen menos tiempo para concentrarse hacia el interior. Estas personas no utilizan la totalidad de su energía en tratar de cubrir sus necesidades. La atención de estas personas está siempre abierta para el buen procesamiento de datos del medio ambiente.

La meta es designada por los objetivos de la persona. A pesar de que los eventos externos pueden no estar directamente relacionados con los objetivos deseados por el individuo, su atención está en el hecho de estar adecuadamente alerta, a tener en cuenta los acontecimientos externos y ajustarse a tales eventos. El hecho de que la atención se centra fuera de la propia tiene dos efectos positivos: en primer lugar, la probabilidad de que la decepción de la persona en relación con sus deseos a causa de las dispersiones en la conciencia disminuye. Cuando el individuo se centra en los acontecimientos de su alrededor en lugar de centrarse en su desorden interno, los efectos negativos del estrés disminuyen. En segundo lugar, el individuo es una parte del medio ambiente. Esta situación ofrece los significados para que el individuo entienda las características del medio ambiente en el que vive y por lo tanto puede encontrar una mejor manera de enfrentar una situación estresante.

Descubrimiento de nuevas soluciones. Con respecto a este método, hay dos formas básicas para afrontar el estrés: En primer lugar, el individuo se centra en los obstáculos y los elimina para realizar sus objetivos. En segundo lugar, cambia sus objetivos, es decir elige nuevos objetivos conforme a él mismo.

Otra de las teorías es la propuesta por Lazarus y Folkman (1984), ésta es denominada cognitiva-fenomenológica, la estructura de la teoría es transaccional ya que la persona y el ambiente son vistos en una relación de acción recíproca.

De acuerdo a esta teoría, se establecen tres procesos básicos en el manejo del estrés: la evaluación primaria, que se refiere a la valoración que la persona hace de la situación, sus características y sus demandas, es aquí donde la persona juzga si un estímulo es irrelevante, positivo o estresante (¿que está en juego?), un estímulo irrelevante no tiene significado para el bienestar de la persona, un estímulo positivo es un estímulo que tiene un buen resultado, la evaluación de un estímulo como estresante consiste en percibir un estímulo como daño/pérdida, que se refiere al daño ya ocurrido; amenaza, referida al daño o pérdida que aún no ha ocurrido pero se anticipa y cambio.

Por otro lado, la evaluación secundaria, se refiere a la evaluación que la persona hace de sus capacidades personales para responder eficazmente a las demandas de la situación y resolver el problema. La evaluación primaria y la secundaria son procesos que operan independientemente.

Finalmente el afrontamiento en sí mismo, que es el conjunto de esfuerzos conductuales y cognitivos que la persona pone en marcha para manejar los eventos que son

percibidos como estresantes. Las estrategias de afrontamiento específicas que la persona elegirá y utilizará se basan en estos procesos de evaluación.

De acuerdo a sus funciones Lazarus y Folkman (1980), distinguen dos tipos de afrontamiento:

1. Modos de afrontamiento dirigidos a la emoción.

En general este modo de afrontamiento tiene más probabilidades de aparecer cuando ha habido una evaluación de que no se puede hacer nada para modificar las condiciones lesivas, amenazantes o desafiantes del entorno.

Un considerable grupo de estos modos de afrontamiento, está constituido por los procesos cognitivos encargados de disminuir el grado de trastorno emocional e incluyen estrategias como la evitación, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas y la extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos.

Otro grupo más pequeño de estrategias cognitivas incluye aquellas dirigidas a aumentar el grado de trastorno emocional; algunos individuos necesitan sentirse verdaderamente mal antes de pasar a sentirse mejor y para encontrar consuelo necesitan primero experimentar un trastorno intenso para pasar luego al autorreproche o cualquier otra forma de autocastigo.

Ciertas formas cognitivas de afrontamiento dirigido a la emoción modifican la forma de vivir la situación, sin cambiarla objetivamente. Estas estrategias equivalen a la

reevaluación. Otras estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción no cambian directamente el significado del acontecimiento como lo hacen las reevaluaciones cognitivas.

Se utiliza el proceso de afrontamiento dirigido a la emoción para conservar la esperanza y el optimismo, para negar tanto el hecho como su implicación.

2. Modos de afrontamiento dirigidos al problema

Las formas de afrontamiento dirigidas al problema, son más susceptibles de aparecer cuando las condiciones lesivas resultan evaluadas con posibilidades de cambio o cuando se observa que se requiere más información.

Las estrategias de afrontamiento dirigidas al problema, están destinadas a la definición del problema, a la búsqueda de soluciones alternativas, a la consideración de tales alternativas en base a su costo y su beneficio y a su elección y aplicación. El afrontamiento dirigido al problema engloba un conjunto de estrategias más amplio pues se incluyen estrategias que hacen referencia al interior del sujeto.

El afrontamiento incluye tanto las acciones dirigidas a cambiar o resolver la situación, o afrontamiento centrado en el problema, como las acciones encaminadas a manejar las respuestas emocionales asociadas al estrés, o afrontamiento centrado en la emoción.

Afrontamiento como proceso.

Lazarus y Folkman (1984) consideran al afrontamiento como un proceso, cuyo planteamiento tiene tres aspectos principales: primero, que se refiere a las observaciones y valoraciones que el individuo piensa o hace. Segundo, lo que el individuo realmente piensa o hace, es analizado dentro de un contexto específico. Los pensamientos y acciones de afrontamiento se hallan siempre dirigidos hacia condiciones particulares. Para entender el afrontamiento y evaluarlo, se necesita conocer aquello que el individuo afronta. Tercero, hablar de afrontamiento como proceso significa hablar de un cambio en los pensamientos y actos a medida que la interacción va desarrollándose; ya que cada vez que se utilice un recurso de afrontamiento, la relación persona-ambiente cambiará, y por consecuencia la evaluación cognitiva del individuo habrá de cambiar.

Por tanto el afrontamiento es un proceso en el que, el individuo, a medida que va cambiando su relación con el entorno utilizará principalmente estrategias, que le permitan controlar sus emociones o estrategias que le sirvan para resolver el problema.

De acuerdo a la teoría de Folkman y Lazarus (1985), la esencia del estrés, el afrontamiento y la adaptación es el cambio. Las emociones cambian durante el encuentro estresante, reflejan el cambio de significado de lo que se está pasando mientras estímulo estresante se desarrolla.

Existen enfoques que describen al afrontamiento como una estructura, es decir, se habla de afrontamiento como un factor estable, sin embargo, estos enfoques no proporcionan información acerca de cómo la persona afronta en un determinado momento.

Este tipo de enfoques no pueden revelar cambios relacionados con el fenómeno del estrés, incluyendo la emoción.

De esta forma se puede decir que el proceso de afrontamiento se refiere a lo que una persona realmente piensa o hace en un encuentro en particular y los cambios en los esfuerzos realizados conforme la situación se desarrolla ya sea en un solo episodio o en varios que formen parte de un mismo evento (Lazarus y Folkman, 1980).

Etapas en el proceso de afrontamiento.

Diversos investigadores han considerado el afrontamiento en términos de etapas. Por ejemplo, Main (1974) en su trabajo sobre la separación de un niño pequeño de su madre, encontró que el niño procede según tres etapas de separación: protesta, desesperación y desvinculación, consideradas como formas de afrontar la experiencia estresante.

Por su parte Klinger (1975), propone que ante la pérdida o amenaza se origina un aumento del esfuerzo y nivel de concentración, si la contrariedad continúa aumenta la probabilidad de responder con protestas y actos estereotipados; finalmente no conseguir el objetivo deseado conduce a la depresión. Por último existe una recuperación psicológica de la pérdida y se disipan los pensamientos al respecto.

Shontz (1969), continuando con la idea de etapas de afrontamiento propone que cuando el individuo se enfrenta a una enfermedad física importante o una incapacidad pasará por las siguientes etapas: shock, encuentro, retirada, comprobación de la realidad. Menciona también que el proceso de afrontamiento incluye un continuo ir y venir por las

distintas etapas, cuando el proceso de afrontamiento se completa satisfactoriamente estos ciclos se dan con menos frecuencia (Lazarus, 1984).

Finalmente Wortman y Brehm (1975), proponen que ante situaciones incontrolables la reacción inicial es una creciente motivación para vencer los obstáculos y esfuerzos para recuperar el control, si tales esfuerzos fracasan, disminuye la motivación, aumenta la pasividad y aparece la depresión.

Lo propuesto por estos autores nos sugiere que el proceso de afrontamiento es una cuestión de etapas parecida a las etapas del duelo. Sin embargo debemos considerar el hecho de que las etapas en el caso del afrontamiento no siguen un orden rígido en la vida real; de esta manera, lo que se llaman etapas de afrontamiento puede ser el simple reflejo de las demandas físicas o ambientales cambiantes y de las correspondientes secuencias internas que tienen lugar en el sujeto.

Funciones del afrontamiento.

La función del afrontamiento tiene que ver con el objetivo que persigue cada estrategia; el resultado del afrontamiento está referido al efecto que cada estrategia tiene. Las funciones no se definen en términos de resultados, aunque cabe esperar que determinadas funciones tengan determinados resultados.

Existe una distinción que se considera importante, la diferencia que hay entre el afrontamiento dirigido a manipular o alterar el problema y el afrontamiento dirigido a regular la respuesta emocional a que el problema da lugar.

Recursos de afrontamiento.

La habilidad para manejarse con estresores depende de los recursos de afrontamiento disponibles en el individuo. De acuerdo con Omar (1995) los recursos de afrontamiento son características estables del sujeto o del medio ambiente social en el que funciona. Estos recursos pueden ser definidos a nivel biológico (sexo, condiciones físicas, etc.) y a nivel psicológico (características de personalidad, ansiedad, sentido del humor, asertividad, etc.).

Estrategias de afrontamiento.

Las diferentes formas de enfrentar y manejar el estrés han sido denominadas “estrategias de afrontamiento” (Omar 1995).

Algunos investigadores encuentran que las estrategias dirigidas al problema serían más saludables que las dirigidas a la emoción (Folkman y Lazarus, (1986); Aldwin y Reberon, (1987); Terry, (1991); otros, en cambio encontraron que la eficacia de los modos de afrontamiento dependerá de la intensidad del estrés, siendo las estrategias enfocadas en el problema más efectivas si el estrés no es muy intenso, en caso contrario las enfocadas en la emoción serían las más adaptativas (Arias, 1998).

Estilos de afrontamiento.

Lazarus y Folkman (1984), proponen ocho diferentes estilos de afrontamiento, estos son:

I.- Afrontamiento dirigido al problema, son acciones conductuales que van dirigidas a confrontar activamente el problema y tienen efectos positivos en el bienestar de la persona.

II.- Pensamiento Mágico, se refiere a las fantasías voluntarias y conscientes que realiza un sujeto para solucionar el problema sin tener una participación activa.

III.- Distanciamiento, el sujeto evade todo contacto con el problema y su solución, para reducir la angustia que éste provoca.

IV.- Búsqueda de apoyo social, describe esfuerzos para buscar apoyo informativo, búsqueda de una red de apoyo social que provea de solidaridad, consejo, atención, información, auxilio y protección. Este apoyo puede obtenerse por medio de profesionales en el problema o bien de amigos y familiares.

V.- Dirigirse a lo positivo, que describe esfuerzos para crear resultados positivos enfocándose al crecimiento personal, manifestando una sensación positiva de su propio valor, una vista positiva de los demás y en general una sensación de optimismo.

VI.- Autocrítica, aquí el sujeto reacciona con una conducta de autocastigo y crítica hacia sí mismo, lo que da como resultado un sentimiento de culpa.

VII.- Reducción de la tensión, es el grado en que los sujetos utilizan conductas para promover o poner en riesgo su salud e incrementar o decrementar su bienestar físico; o bien, pueden optar por la creación de paraísos artificiales para mitigar la realidad poco placentera.

VIII.- Introyección, el sujeto guarda para sí mismo los afectos y sentimientos causados por el problema.

Medición del afrontamiento.

El estudio sobre el afrontamiento ha generado mucho interés entre los investigadores a tal grado que algunos han desarrollado escalas para su medición.

Tal es el caso del estudio realizado por Molinero, Salguero y Márquez, (2010) en el que se trabajó con deportistas para adaptar al castellano y validar el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva (ISCCS), desarrollado por Gaudreau y Blondin (2002), mediante el análisis factorial se confirmó la existencia de 10 factores con un alfa de Cronbach de 0.67 y 0.87. El cuestionario agrupa las estrategias de afrontamiento en dos dimensiones: el afrontamiento orientado a la tarea, y el afrontamiento orientado a la emoción; posteriormente se incorporó una tercera dimensión, considerando los aspectos relacionados con el distanciamiento y la distracción mental, utilizada para centrarse de forma momentánea en estímulos no relacionados con la situación estresante.

En este estudio el cuestionario final quedó compuesto de 39 ítems, dentro de tres factores; las respuestas se presentaban en formato tipo Likert. Para medir la validez concurrente se aplicó como escala de afrontamiento el COPE Inventory (Carver, Scheier y Weintraub, 1989; versión española de Perczek, Carver y Price, 2000); además se hizo una comparación con criterios externos que evalúan el nivel de ansiedad-estado y las emociones derivadas de la competición. Los afectos positivos y negativos se midieron mediante el Positive and Negative Schedule (PANAS) (Watson, Clark y Tellegen, 1988; versión

española de Joiner, Sandin, Chorot, Lostao y Marquina, 1997). La ansiedad se midió mediante el Cuestionario de Ansiedad-Estado (CSAI-2) (Martens Burton, Vealey, Bum y Smith, 1990; versión española de Taberero y Márquez, 1994).

La consistencia interna del instrumento se analizó mediante el coeficiente alfa de Cronbach, cuyos valores se situaron en un rango de 0.70 a 0.81. Mientras que la validez de criterio concurrente se analizó mediante las correlaciones con las escalas del COPE Inventory, observándose que los coeficientes de correlación eran más elevados entre escalas conceptualmente comparables. Finalmente, se analizaron las correlaciones con otros constructos teóricamente relacionados con el afrontamiento, en concreto una medida de ansiedad-estado (CSAI-2) y otra de afectos positivos y negativos (PANAS). Las estrategias de afrontamiento orientado a la tarea correlacionaron positivamente con la emoción positiva, las estrategias de afrontamiento orientado a la emoción lo hicieron positivamente con la emoción negativa y negativamente con la emoción positiva, y las estrategias de distanciamiento mantuvieron relaciones significativas con la emoción. En lo que se refiere al CSAI-2, las estrategias orientadas a la tarea correlacionaron positivamente con la autoconfianza, mientras que el afrontamiento orientado a la emoción lo hicieron positivamente con la ansiedad cognitiva y la ansiedad somática y negativamente con la autoconfianza.

Siguiendo esta línea en otro estudio Espinoza, Contreras y Esguerra (2009) estudiaron la relación entre las dimensiones de personalidad propuestas por el Modelo de Temperamento/Carácter y las dimensiones del Afrontamiento al Estrés en una muestra de 150 estudiantes universitarios. Para medir el afrontamiento se utilizó el Cuestionario de

Afrontamiento al Estrés (CAE), Sandín y Chorot (2003) que mide siete estilos básicos de afrontamiento 1) focalizado en la solución del problema (FSP), 2) autofocalización negativa (AFN), 3) reevaluación positiva (REP), 4) expresión emocional abierta (EEA), 5) evitación (EVT), 6) búsqueda de apoyo social (BAS), y 7) religión (RLG).

Se encontró que los participantes tienden a usar estrategias activas para afrontar el estrés; centrados en el problema, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social, asimismo, se evidencia que el afrontamiento al estrés guarda estrecha relación con las características de personalidad. Las asociaciones estimadas indican que la Reevaluación Positiva (REP) se asocia con Autotrascendencia, la Búsqueda de Apoyo Social (BAS) se correlaciona con Búsqueda de Novedad, Dependencia del Refuerzo y Autotrascendencia, la Expresión Emocional Abierta (EEA) se relaciona con Autodirectividad y Cooperatividad, la Autofocalización Negativa (AFN) se asocia con Autodirectividad, y tanto la Evitación (EVT) como la Religión (RLG) se correlacionan con Auto-trascendencia.

Por su parte, Aydin (2008) desarrolló una escala de estrategias de afrontamiento al estrés (SCSS), en este estudio participaron 331 adolescentes, 172 mujeres y 159 varones, estudiantes de secundaria en el centro de Ankara. La edad de los participantes osciló entre los 14 y 17 años con una media de 15.53.

Como resultado del análisis de datos, se obtuvieron tres factores “Lucha”, “Control personal” y Contacto activo con el ambiente. La escala consta de 48 ítems, cuando se realizó el análisis estadístico se obtuvieron valores de Alfa de Cronbach de $\alpha=.85$ (S),

$\alpha=.83$ (PC), $\alpha=.81$ (ACE) y un $\alpha=.88$ total. Los resultados son suficiente evidencia de que la SCSS tiene validez y confiabilidad.

Estos son algunos de los instrumentos propuestos para la medición de afrontamiento, sin embargo Lazarus y Folkman fueron los primeros en proponer una escala para este fin. Fueron ellos, quienes realizaron diversos estudios en poblaciones de Estados Unidos desde los años 80's. A continuación presentaremos una breve reseña de los artículos más importantes publicados por estos autores a través de los cuales han ido construyendo su teoría.

Breve reseña de los estudios sobre estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman.

En 1980, Lazarus y Folkman publicaron el artículo titulado “*An analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample*”, en cual participaron 100 hombres y mujeres entre 45 y 64 años para evaluar como afrontan los sucesos estresantes de la vida diaria durante un año. La información se obtuvo mediante entrevistas mensuales y cuestionarios de autorreporte, al final de cada entrevista se aplicó el Cuestionario “Modos de Afrontamiento” de 68 preguntas.

El objetivo fue estudiar dos funciones del afrontamiento: el afrontamiento enfocado al problema y el afrontamiento enfocado a la emoción. Una aportación de este estudio es el hecho de que se realizó con población normal, a diferencia de otros que se habían realizado con poblaciones inusuales como enfermos, casos únicos, etc. En este caso el Cuestionario “Modos de Afrontamiento”, era binario, es decir, la forma de responder era si, o no, y siempre se contestaba con un evento estresante en la mente; los ítems se clasificaron solo

en dos categorías: afrontamiento enfocado a la emoción y afrontamiento enfocado al problema.

Los participantes fueron entrevistados siete veces en intervalos de cuatro semanas acerca de eventos estresantes que habían ocurrido durante el mes pasado y que podrían estar presentes aún. Al final del reporte, los participantes indicaban en el Cuestionario Modos de Afrontamiento aquellas estrategias que habían usado en el evento. En la primera entrevista, los participantes describieron tres eventos, y en las sesiones subsecuentes, describieron un evento. Además, llenaron un Cuestionario de Afrontamiento durante la tercera semana después de cada entrevista, en éste se les pedía que pensarán en el evento más estresante experimentado durante el mes, dieran una descripción de este y entonces indicaran en el Cuestionario Modos de Afrontamiento aquellas estrategias que utilizaron en cada episodio. Al principio se les pedía a los participantes que contestaran dos cuestionarios cada mes, después de dos meses, se redujo a uno al mes.

Cada episodio fue clasificado en: acerca de que era, quien estaba involucrado, y como había sido evaluado. La primera categoría se definió como el contexto, que incluía la salud, el trabajo, la familia y otros; la segunda se definió como la persona involucrada incluyendo a sí mismo, una persona en el trabajo, un miembro de la familia y otros.

Entre los resultados se encontró que el contexto, la persona involucrada, la evaluación cognitiva, la edad y el género son factores que influyeron en el afrontamiento; cada uno en diferente grado.

El contexto de trabajo estuvo asociado con altos niveles de afrontamiento enfocado al problema, ya que los problemas laborales se evaluaron con posibilidades de hacer algo para cambiar la situación; mientras que en el contexto de salud existió un incremento en el afrontamiento enfocado en la emoción.

Otro factor fue la evaluación cognitiva, de hecho este factor es el que tuvo más impacto y en el que se observaron más diferencias significativas en el estudio. En situaciones en que algo constructivo podía hacerse y que se requería más información se generarán altos niveles de afrontamiento enfocado al problema, que en situaciones en las que se percibe que nada podía hacerse para cambiarlas y por lo tanto tendrían que ser aceptadas.

Respecto a la edad, se observó que entre mayor fuera la persona, aumentaba el afrontamiento enfocado a la emoción, y el enfocado al problema decrementaba, debido a la preocupación por la salud, y menor preocupación por el trabajo.

La sabiduría convencional dice que a los hombres se les enseña a desarrollar habilidades instrumentales, analíticas, de resolución de problemas, y que las mujeres son socializadas para ser más emocionalmente sensibles, expresivas, y dependientes de los hombres (Bakan, 1966; Bem, 1974; Parsons y Bales, 1955). En términos de afrontamiento, se puede esperar que los hombres utilicen más el de afrontamiento dirigido al problema y las mujeres usen más el dirigido a la emoción.

Por su parte, en este estudio, Lazarus y Folkman encontraron que las mujeres reportaban más eventos estresantes relacionados con la salud y episodios familiares,

mientras que los hombres reportaban más contextos laborales; pero difirieron muy poco en la forma en que evaluaron los eventos. En otras palabras, las mujeres y los hombres no difieren en el uso del afrontamiento dirigido a la emoción en contextos de vida similares, pero difieren en los contextos en que ocurren dichos encuentros.

Posteriormente en 1985 Folkman y Lazarus publicaron un artículo titulado "*If it Changes it must be a Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination*" este estudio fue diseñado para obtener información acerca de dos procesos relacionados con el estrés: la emoción y el afrontamiento. El objetivo fue conocer los cambios que ocurren durante una situación natural de estrés clásica como lo sería un examen, en este tipo de situación se distinguen tres diferentes etapas:

1. Fase anticipatoria: cuando el estudiante debe prepararse para el examen bajo condiciones ambiguas (no se sabe exactamente de que se tratará el examen). En esta fase, la evaluación se realizó dos días antes del examen.

2. Fase de espera: es el periodo después del examen y antes de que las calificaciones sean anunciadas. Aquí los estudiantes fueron evaluados cinco días después del examen.

3. Fase de resultados: cuando el estudiante ya conocía su calificación. Realizándose la evaluación cinco días después de conocer su calificación.

Los participantes fueron estudiantes de psicología de la Universidad de California, 60% mujeres y 40% hombres.

El estudio se dividió en varias etapas, en la primera se evaluó el cambio en las emociones durante el proceso del examen. Para esta etapa se les aplicó a los participantes el Cuestionario de Estrés. Con lo anterior se encontró que las emociones de amenaza y cambio están presentes en la fase anticipatoria y en la fase de espera, mientras que se redujeron significativamente en la fase de resultados; las emociones de beneficio y daño aumentaron significativamente de la fase anticipatoria a la de espera y se mantuvo elevada en la etapa de resultados.

Estos cambios fueron consistentes con la posición teórica de Folkman y Lazarus la cual dice que la evaluación de un estímulo estresante cambia y así también lo harán las emociones, estos cambios en la emociones reflejan cambios en la relación entre la persona y su medio ambiente durante el proceso de examen.

En una segunda etapa se midió el afrontamiento con el Cuestionario Modos de Afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1980), versión revisada que contiene 66 reactivos los cuales miden un amplio rango de estrategias cognitivas y conductuales que la gente utiliza para manejar eventos estresantes. A este cuestionario se le eliminaron 9 reactivos por que mostraron debilidad, los 57 reactivos restantes fueron sometidos un análisis factorial, de éstos se eliminaron 15 que no pertenecían claramente a algún factor.

Con el análisis factorial se obtuvieron 8 escalas, incluyendo una de afrontamiento enfocado en el problema, seis de afrontamiento enfocado en la emoción y la última escala contiene reactivos de ambas. A continuación se enlistan las escalas:

1. *Afrontamiento dirigido al problema* (11 reactivos).
2. *Afrontamiento dirigido a la emoción:*
 - Pensamiento Mágico (5 reactivos).
 - Distanciamiento (6 reactivos).
 - Enfocarse en lo positivo (4 reactivos).
 - Autocrítica (3 reactivos).
 - Reducción de la tensión (3 reactivos).
 - Introyección (3 reactivos).
3. *Afrontamiento dirigido al problema y dirigido a la emoción:*
 - Búsqueda de apoyo social (7 reactivos).

Con la evaluación del afrontamiento se confirmaron hallazgos anteriores, como el que las personas usan ambos tipos de afrontamiento, en la etapa anticipatoria el 99% de los sujetos utilizaron el afrontamiento dirigido al problema y en la etapa de resultados el afrontamiento dirigido a la emoción.

En la fase de espera un 95% de los sujetos utilizaron ambos tipos de afrontamiento, mientras que en la fase de resultados se utilizaron ambos en un 94%.

Existe una gran complejidad en cómo la gente afronta, ya que utiliza una amplia gama de estrategias de afrontamiento en cada una de las fases estudiadas, se demuestra que el afrontamiento cambia conforme el encuentro estresante se desarrolla.

Al comparar las ocho escalas se observó que el cambio más dramático se dio de la fase anticipatoria a la fase de espera, el uso del afrontamiento dirigido al problema decreció. También hubo un decremento en la búsqueda de apoyo social.

De la fase de espera a la fase de resultados disminuyó el uso de Pensamiento Mágico y Distanciamiento, esto concuerda con la idea de que estas formas de afrontamiento se utilizan principalmente cuando se está esperando un resultado.

En la tercera etapa del estudio se midió el apoyo social, éste puede ser encontrado en diferentes formas; (a) apoyo emocional, que contribuye a tener un sentimiento de ser amado y cuidado, (b) apoyo tangible, que implica asistencia directa en términos de servicio o bienes materiales, y (c) respaldo informativo, que incluye el proporcionar información y consejo. El tipo de apoyo que se usa estará determinado en parte por las demandas de la situación.

En el estudio se observó que la búsqueda de apoyo social disminuye a través de las tres fases, hubo una disminución en el uso del respaldo informativo y un incremento en el apoyo emocional de la fase anticipatoria a la fase de espera.

Se concluyó que, en una determinada fase de un encuentro, es probable que la gente experimente estados de ánimo y emociones contradictorias, por lo que se dice que la gente afronta en formas complejas. Así mismo, en una determinada fase de un encuentro, existen diferencias individuales sustanciales en la emoción, esto refleja las diferencias que existen en la evaluación cognitiva y el afrontamiento.

En 1986 Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, Gruen publicaron el artículo “*Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes*” en este estudio participaron 75 parejas de California, la media de edad para las mujeres fue de 39.6 y de los hombres 41.4 años. Los sujetos fueron entrevistados en sus casas una vez al mes por seis meses, cada miembro de la pareja fue entrevistado por separado, con ayuda de diferentes entrevistadores, el mismo día y de ser posible al mismo tiempo.

Se les evaluó con un protocolo estructurado, en el que se les preguntó en relación al encuentro más estresante que hubieran experimentado durante la semana previa.

También se utilizó la versión revisada del cuestionario de Modos de Afrontamiento (Folkman y Lazarus, 1985). Los reactivos del cuestionario fueron analizados usando un análisis factorial con rotación oblicua. Después de este análisis quedaron ocho escalas:

1. Afrontamiento confrontativo (Confrontive coping), describe esfuerzos directos para cambiar la situación. También sugiere cierto grado de hostilidad y de toma de riesgos para afrontar el problema.
2. Distanciamiento (Distancing), describe esfuerzos para separarse u olvidarse del problema. Además se refiere a la creación de una actitud positiva ante el problema.
3. Dominio de sí mismo (Self-control), describe esfuerzos realizados por una persona para regular sus propios sentimientos y acciones.
4. Búsqueda de apoyo social (Seeking social support), describe esfuerzos para buscar información respecto al problema así como apoyo emocional y material.

5. Aceptar responsabilidad (Accepting responsibility), implica que la persona reconozca el rol que juega en el problema, así como tratar que las cosas vuelvan a la normalidad.
6. Escape-evitación (Escape-avoidance), describe ilusiones y esfuerzos comportamentales para escapar o evitar el problema.
7. Solución planificada de problemas (Planful problem-solving), describe esfuerzos deliberadamente enfocados en el problema para cambiar la situación, así mismo se hace un análisis para resolver el problema.
8. Re-evaluación positiva (Positive reappraisal), describe esfuerzos para crear un significado positivo, enfocado en el crecimiento personal. Puede también tener un tono religioso.

Con respecto a la medida de los resultados del evento, se les pidió a los sujetos que los calificaran como satisfactorios o no satisfactorios.

Con lo anterior se encontró que cuando un sujeto percibe que la amenaza a su autoestima es alta, utilizan más el afrontamiento por confrontación, afrontamiento de dominio de sí mismo, y aceptan la responsabilidad, así mismo usan más afrontamiento por escape-evitación comparado a cuando la amenaza a la autoestima es baja. Cuando el bienestar de un ser amado está en juego, los sujetos utilizan más afrontamiento por confrontación y afrontamiento por escape-evitación, y menos solución planificada de los problemas cuando el bienestar de un ser amado no está en juego.

La aparente contradicción de utilizar escape-evitación y afrontamiento por confrontación, sugiere que durante el curso de un encuentro estresante, la gente puede

alternar el uso de afrontamiento por confrontación con el escape-evitación en un patrón de compromiso, no-compromiso y re-compromiso con el encuentro.

Con respecto a la evaluación de los resultados, se encontró que cuando se evaluaban como satisfactorios, los sujetos utilizaron un afrontamiento de solución planificada de los problemas y re-evaluación positiva en tanto que, en los resultados que se evaluaron como no satisfactorios utilizaron más el afrontamiento por confrontación y el distanciamiento.

La variabilidad en el afrontamiento al menos parcialmente está en función de los juicios acerca de que está en juego en un encuentro estresante y lo que las personas observan como opciones para afrontar.

Las personas buscaron menos apoyo social en encuentros que involucran su autoestima, esto puede deberse a la vergüenza, además suelen utilizar soluciones planificadas al problema y dominio de sí mismo cuando el estímulo involucra una meta en el trabajo (Folkman et. al, 1986)

Otro resultado importante fue que cuando un encuentro se percibe con posibilidades de hacer algo para cambiarlo, cuatro formas de afrontamiento son dominantes: afrontamiento por confrontación, aceptar la responsabilidad, solución planificada de problemas y la re-evaluación positiva.

El afrontamiento dirigido al problema y la re-evaluación positiva son formas de afrontamiento que están altamente correlacionadas. La re-evaluación positiva puede facilitar el afrontamiento dirigido al problema.

También en 1986 Folkman, Lazarus, Gruen, DeLongis publicaron el trabajo que lleva por título “*Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms*” en este estudio participaron 75 parejas de California, la media de edad para las mujeres fue de 39.6 y de los hombres 41.4 años. Los miembros de la pareja fueron entrevistados en sus casas una vez al mes durante seis meses, distintos investigadores entrevistaron a cada miembro de la pareja por separado, el mismo día y de ser posible al mismo tiempo.

Para evaluar a los participantes se utilizaron los siguientes instrumentos: (a) Entrevista sobre Estrés, se trata de un instrumento estructurado desarrollado específicamente para este estudio; (b) escala para medir rasgos de dominio en la personalidad, éstos se evaluaron durante la segunda entrevista y (c) Escala de Confianza Interpersonal que se aplicó durante la tercera entrevista.

También se midieron autoestima, valores, compromisos y creencias religiosas.

Además se aplicó el cuestionario de Modos de Afrontamiento versión revisada (Folkman y Lazarus, 1985), que consiste en ocho escalas, (a) afrontamiento por confrontación, (b) distanciamiento, (c) dominio de sí mismo, (d) búsqueda de apoyo social, (e) aceptar la responsabilidad, (f) escape-evitación, (g) solución planificada de problemas y (h) re-evaluación positiva.

El estado de adaptación y la sintomatología psicológica se valoró con el cuestionario de síntomas de Hopkins.

Los resultados mostraron que la re-evaluación positiva fue más estable que otros tipos de afrontamiento, porque está altamente influenciada por factores de personalidad que

otras estrategias de afrontamiento. Los sujetos que sienten un mayor dominio tienen una mejor salud que los que no lo tienen.

A través de la revisión de los diferentes artículos se observa que el instrumento desarrollado por Lazarus y Folkman denominado Modos de Afrontamiento al Estrés, ha sido modificado en cada uno de los estudios, de acuerdo a las condiciones del experimento lo que ha originado una gran confusión respecto al empleo del cuestionario, ya que como se observa varía tanto en el número de reactivos como la agrupación de éstos en factores.

Para el presente trabajo se utilizó la versión revisada (1985), con 66 reactivos, y se tomó como base la división en factores que se hizo en el trabajo reportado por Lazarus y Folkman (1985) en el que también se trabajó con estudiantes.

En esta investigación se buscó generalizar el uso del cuestionario Modos de Afrontamiento al Estrés, para lo cual se les pidió a los participantes que pensarán en un problema reciente que hubieran tenido de cualquier naturaleza en el momento de responder el cuestionario, a diferencia de Lazarus y Folkman quienes midieron el afrontamiento en una situación específica.

Antes de mencionar el procedimiento que se llevó a cabo para lograr el objetivo de este trabajo, es importante describir las principales reglas y consideraciones que sugiere la literatura para realizar la adaptación de una escala psicométrica, dichas consideraciones se puntualizan en el siguiente capítulo.

CAPÍTULO 3

ADAPTACIÓN DE PRUEBAS PSICOMÉTRICAS.

Para poder comprender el proceso de adaptación de pruebas psicométricas, es importante retomar algunos conceptos psicométricos esenciales.

En primer lugar, Anastasi y Urbina (1998), definen una prueba psicológica como una medida objetiva y estandarizada de una muestra de conducta. Dependiendo del número y naturaleza de los reactivos de la muestra el instrumento cubrirá adecuadamente o no, la conducta considerada.

El valor de diagnóstico o predictivo de un test psicológico, depende de que tanto funcione como indicador de un área de conducta relativamente amplia y significativa. Se dice que no es necesario que los reactivos se asemejen a la conducta que la prueba pretende predecir, lo único que se requiere es demostrar una correspondencia empírica entre ambos.

Como se mencionó, una prueba psicológica es una medida estandarizada, la estandarización supone la uniformidad de los procedimientos en la aplicación y calificación de la prueba. Un paso importante en la estandarización es el establecimiento de normas, la norma es el desempeño normal o promedio, con el cual se podrá comparar los resultados que obtenga una persona al realizar una prueba. Durante el proceso de estandarización, la prueba se aplica a una muestra grande y representativa de las personas a las que va dirigida, este grupo, conocido como muestra de estandarización, sirve para establecer las normas que indican tanto el desempeño promedio como las desviaciones por encima y por debajo del promedio.

Otra de las características con las que debe cumplir una prueba psicológica es que sea objetiva; la aplicación, calificación e interpretación de los resultados serán objetivas en la medida en que sean independientes del juicio subjetivo del examinador (Anastasi y Urbina, 1998) así, cualquier individuo al que se le aplique la prueba puede obtener una puntuación idéntica independientemente de quién la aplique.

Existen en particular, dos medidas importantes en la elaboración de una prueba: la validez y la confiabilidad. La confiabilidad de una prueba es la consistencia de las puntuaciones obtenidas por las mismas personas cuando se les aplica la misma prueba o una forma equivalente (Anastasi y Urbina, 1998). La validez, por su parte, es el grado en el que una prueba mide lo que pretende medir e inclusive nos permite determinar con objetividad que es lo que mide el instrumento.

Por otro lado, cabe mencionar que la validez y confiabilidad de cualquier prueba dependen en última instancia de las características de sus reactivos; las pruebas pueden mejorarse mediante la selección, sustitución o revisión de los reactivos. Los reactivos pueden analizarse de modo cualitativo, en términos de su forma y contenido, y cuantitativo, es función de sus propiedades estadísticas (Anastasi y Urbina, 1998). El análisis cualitativo incluye la consideración de la validez de contenido, así como la evaluación en términos de procedimientos adecuados de redacción. El análisis cuantitativo se refiere a la medición de la dificultad y discriminación del reactivo.

La dificultad de un reactivo, se define en términos del porcentaje de personas que lo contestan correctamente. La capacidad discriminativa del reactivo, se refiere al grado en

que éste diferencia correctamente entre los examinados en relación con la conducta que la prueba pretende medir.

Adaptación de un instrumento en una nueva población.

La adaptación de un instrumento para una nueva población objetivo es necesaria cuando dicha población difiere apreciablemente de la población original en términos de cultura, país o idioma.

En los últimos años, el término adaptación ha sustituido al de traducción, haciendo referencia a la revisión de la cultura, el contenido y la redacción que se necesitan adicionalmente a la simple traducción en la revisión de una prueba.

Geisinger (1994) propone una serie de pasos como guía para adaptar un instrumento en una nueva población con una cultura o lenguaje diferentes, a continuación se mencionan dichos pasos:

- 1.- Traducir y adaptar la prueba.
- 2.- Revisar la versión traducida y adaptada. Esto es realizado por un panel de expertos.
- 3.- Adaptar el borrador del instrumento de acuerdo a los comentarios de los revisores.
- 4.- Hacer un estudio piloto.
- 5.- Hacer la aplicación a la muestra representativa.
- 6.- Estandarizar los resultados.
- 7.- Realizar la investigación apropiada de la validación.

8.- Desarrollar un manual y otros documentos para los usuarios.

9.- Recolectar las opiniones y reacciones de los usuarios.

Fuentes de error o invalidez en la Adaptación de los test.

En 1985 las asociaciones Americanas, American Educational Research Association (AERA), American Psychological Association (APA) y National Council on Measurement in Education (NCME) elaboraron los estándares sobre test psicológicos, y proporcionan directrices para cuando se seleccionan, construyen y aplican test psicológicos.

A continuación se mencionarán tres estándares que son relevantes para la adaptación y uso de los test.

Estándar 6.2. Cuando se hacen cambios sustanciales en el formato del test, modo de aplicación, instrucciones, idioma o contenido, el usuario debería revalidar el test para las nuevas condiciones o tener argumentos que apoyen que no es necesaria o posible una validación adicional.

Estándar 13.4. Cuando se traduce un test de un idioma o dialecto a otro, debe de establecerse su fiabilidad y validez en los nuevos grupos lingüísticos a los que se aplique.

Estándar 13.6. Cuando se pretende que las dos versiones de un test en idiomas distintos sean compatibles, hay que aportar pruebas acerca de la comparabilidad de los test.

Cuando se evalúan los resultados de un test no deberían verse en el contexto restringido de la mera traducción o adaptación del test, de acuerdo con Hambleton, (1996) se tienen que tomar en cuenta los siguientes factores:

1. En cuanto las diferencias culturales e idiomáticas.

Primero la aplicación del test, la comunicación entre el aplicador y los examinados debe ser clara, se debe asegurar que las instrucciones sean claras y exhaustivas, dejando un mínimo margen para explicaciones verbales. Además se debe hacer una adecuada selección de los aplicadores, y de ser posible se tiene que dar un entrenamiento a éstos.

Segundo, el formato del test puede representar una fuente de invalidez en los resultados del mismo, para ello se tiene que buscar un equilibrio entre los tipos de formato para asegurar imparcialidad en el proceso de evaluación. Cuando se pueda asegurar que los examinados no están en desventaja son preferibles los ítems de selección múltiple o sencillas escalas de calificación, como lo es la tipo Likert.

2. Aspectos técnicos y métodos.

A este respecto tenemos: en primer lugar, el propio test, pues se tienen que tomar en cuenta desde un principio el formato de los ítems, el tipo de material para el test, vocabulario, estructura de las frases, así como aspectos que sean difíciles de traducir.

Segundo, la elección y entrenamiento de traductores; un trabajo de traducción implica un tratamiento sistemático, los traductores deberían conocer muy bien las culturas, especialmente la cultura objetivo, esto es fundamental para lograr una traducción eficiente. Y por último, se tiene que tomar en cuenta en el proceso de traducción, el problema de los dialectos dentro de un idioma ya que puede ser una dificultad para la validez de los test adaptados. Es importante que se conozca la frecuencia del uso de las palabras, ya que es mejor sustituir palabras y expresiones por otras con aproximadamente la misma frecuencia de uso en los dos idiomas. En ocasiones se utiliza el descentramiento debido a la falta de equivalencias en el idioma objetivo.

3. Diseños racionales para la adaptación del test.

Los dos diseños más populares para la traducción de un test, son la traducción hacia adelante o directa y la traducción hacia atrás o inversa. En el proceso de traducción directa, un traductor o grupo de traductores traduce el test del idioma fuente al idioma objetivo; luego otro grupo de traductores juzga la equivalencia entre las dos versiones del test. Por otro lado el proceso de traducción inversa, un grupo de traductores adapta un test del idioma fuente al idioma objetivo. Un segundo grupo de traductores toma el test adaptado y lo vuelve a adaptar al idioma fuente. Luego se compara la versión original de test con la traducción inversa y se analiza su equivalencia.

De acuerdo con Hambleton (1996) las posibles fuentes de error al adaptar un test están en las siguientes cuatro áreas:

1. Contexto: Se refiere al ámbito sociocultural en el que están enmarcadas las personas a las que se aplicará el test. Se tiene que cerciorar de que un constructo es equiparable en ambas culturas.
2. Construcción y adaptación: el propósito de adaptar un test es que éste mida el mismo constructo de la misma forma, pero ajustándose a las peculiaridades de la nueva población. En ocasiones los ítems son cambiados completamente.
3. Aplicación. Como señala Hambleton (1996), los aplicadores, (a) deben ser elegidos entre personas de la población a la que se aplica el test, (b) estar familiarizados con los distintos matices de la cultura de que se trate, (c) tener experiencia y aptitudes para la aplicación de tests, y (d) conocer la importancia de seguir al pie de la letra los procedimientos reglados para la aplicación de los tests. Deben de programarse sesiones de entrenamiento riguroso para los aplicadores.

4. Interpretación de las puntuaciones.

Directrices para la adaptación de los tests.

Para tratar de minimizar los errores en las cuatro grandes áreas citadas (contexto, adaptación, aplicación e interpretación), el Comité de la Comisión Internacional de Tests (ITC), propuso recomendar veintidós directrices que se consideran claves para una correcta adaptación o construcción simultánea de los tests psicológicos y educativos.

Contexto.

C.1. Los efectos de las diferencias culturales que no sean relevantes para los objetivos centrales del estudio deberían minimizarse en la medida de lo posible.

C.2. Debería de evaluarse la cuantía del solapamiento de los constructos en las poblaciones de interés.

Adaptación del test.

D.1. Los constructores/editores de tests deberían de asegurar que el proceso de adaptación tiene en cuenta las diferencias lingüísticas y culturales entre las poblaciones a las que se dirigen las versiones adaptadas del test.

D.2. Los constructores/editores de los tests deberían de proporcionar datos que garanticen que el lenguaje utilizado en las instrucciones, en los propios ítems y en el manual del test, son apropiados para todas las poblaciones culturales e idiomáticas a las que va dirigido el test.

D.3. Los constructores/editores de tests deberían de aportar evidencia de que las técnicas de evaluación elegidas, los formatos de los ítems, las reglas de los tests, y los procedimientos son familiares a todas las poblaciones a las que van dirigidos.

D.4. Los constructores/editores de tests deberían de facilitar evidencia de que el contenido de los ítems y los materiales de los estímulos son familiares para todas las poblaciones a las que van dirigidos.

D.5. Los constructores/editores de tests deberían aportar una justificación racional sistemática, tanto lingüística como psicológica, para mejorar la precisión del proceso de adaptación, así como reunir datos acerca de la equivalencia de todas las versiones en los distintos idiomas.

D.6. Los constructores/editores de tests deberían asegurar que el diseño de recogida de datos permite el uso de técnicas estadísticas apropiadas para establecer la equivalencia entre los ítems correspondientes a las diferentes versiones idiomáticas del test.

D.7. Los constructores/editores de tests deberían aplicar técnicas estadísticas apropiadas para 1) establecer la equivalencia entre las diferentes versiones de un test y 2) identificar componentes problemáticos o aspectos del test que puedan ser inadecuados para alguna de las poblaciones a las que va destinado el test.

D.8. Los constructores/editores de tests deberían proporcionar información sobre la evaluación de la validez en todas las poblaciones objetivo a las que va dirigido el test adaptado.

D.9. Los constructores/editores de tests deberían aportar datos estadísticos sobre la equivalencia de los tests para todas las poblaciones a las que van dirigidos.

D.10. No deben utilizarse preguntas no equivalentes en todas las versiones dirigidas a diferentes poblaciones cuando se prepara una escala común, o cuando se comparan estas poblaciones. Sin embargo, pueden ser útiles para reforzar la validez de contenido de las puntuaciones de cada población por separado.

Aplicación.

A.1. Los constructores y los aplicadores de los tests deberían tratar de prever los tipos de problemas que cabe esperar, y tomar las medidas oportunas para evitarlos mediante la preparación de materiales e instrucciones adecuados.

A.2. Quienes aplican los tests deberían de ser sensibles a cierto número de factores relacionados con los materiales utilizados para los estímulos, los procedimientos de aplicación, y las formas de respuesta, que pueden reducir la validez de las inferencias extraídas de las puntuaciones.

A.3. Aquellos aspectos del entorno que influyen en la aplicación del test deberían de mantenerse lo más parecidos posible para todas las poblaciones a las que va dirigido el test.

A.4. Las instrucciones para la aplicación del test en el idioma fuente y en el objetivo deben minimizar la influencia de fuentes de variación no deseadas.

A.5. El manual del test debería de especificar todos los aspectos del test y de su aplicación que han de revisarse al utilizarlo en un nuevo contexto cultural.

A.6. El aplicador no debe de interferir, debiendo minimizarse su influencia sobre los examinados. Deben de seguirse al pie de la letra las reglas explícitas descritas en el manual del test.

Interpretación de las puntuaciones.

I.1. Cuando se adapta un test para utilizarlo en otra población, debe de facilitarse la documentación sobre los cambios, así como los datos acerca de la equivalencia entre las versiones.

I.2. Las diferencias entre las puntuaciones obtenidas por las muestras a las que se aplicó el test no deben de tomarse sin más directamente. El investigador tiene la responsabilidad de sustanciar las diferencias con otros datos empíricos.

I.3. Las comparaciones entre poblaciones sólo pueden hacerse al nivel de la invarianza que se haya establecido para la escala en la que se expresan las puntuaciones.

I.4. El constructor del test debería de proporcionar información específica acerca de las distintas formas en las que los contextos socioculturales y ecológicos de las poblaciones pueden afectar al rendimiento en el test, y debería sugerir procedimientos para tener en cuenta estos efectos en la interpretación de los resultados.

MÉTODO

Planteamiento del problema:

En la vida cotidiana el ser humano está expuesto a situaciones estresantes que le demandan emitir una respuesta, en este sentido los psicólogos clínicos juegan un papel esencial ya que es una de sus tareas detectar la forma en que sus pacientes responden a dichos eventos estresantes y una vez detectados enseñarles estrategias eficaces para afrontarlos. En este sentido la medición del estilo de afrontamiento diseñada por Lazarus y Folkman (1985) mediante el Cuestionario Modos de Afrontamiento al Estrés, adquiere suma importancia, en nuestro país se han hecho varios intentos por obtener una versión en español de la prueba, como por ejemplo el trabajo de Maupome y Sotelo (1999).

Justificación:

Dado que no existe una versión en español que sea confiable y que contenga todos los factores propuestos por Lazarus y Folkman (1985), es importante realizar una revisión de la escala, llevar a cabo un minucioso proceso psicométrico que permita determinar si es posible obtener una versión completa y psicométricamente válida del Cuestionario Modos de Afrontamiento al Estrés.

Objetivo:

El presente trabajo tuvo como objetivo hacer una revisión de las propiedades psicométricas del Cuestionario Modos de Afrontamiento de Lazarus y Folkman (1985), con el fin de hacer las mediciones estadísticas pertinentes para validar la traducción y estandarizar la prueba original.

Pregunta de investigación:

¿Es posible obtener una versión en español confiable y válida del Cuestionario Modos de Afrontamiento al Estrés de Lazarus y Folkman (1985)?

Variable:

- Variable de Estudio: Afrontamiento

Definición conceptual de la variable: 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 (Lazarus y Folkman, 1984).

Definición operacional de la variable: puntuaciones obtenidas por los participantes en el Cuestionario Modos de Afrontamiento.

Fase 1

PILOTO 1

Objetivo:

Realizar una revisión de la traducción al español de la Escala Modos de Afrontamiento al Estrés y aplicar dicho cuestionario a población universitaria para conocer su nivel de confiabilidad y validez.

Tipo de estudio:

Descriptivo (Kerlinger, 1988).

Diseño:

Expost-facto (Kerlinger, 1988).

Muestreo:

El muestro fue accidental por cuota.

Instrumento:

El instrumento fue el Cuestionario Modos de Afrontamiento al Estrés de Lazarus y Folkman (1985) que consta de 66 ítems, los participantes responden en una escala tipo Likert que va de 0 a 3, donde 0 es nunca, casi nunca y el 3 es siempre, en gran medida.

El cuestionario está organizado en 8 factores o subescalas:

I.- Afrontamiento dirigido al problema: son acciones conductuales que van dirigidas a confrontar activamente el problema y tienen efectos positivos en el bienestar de la persona.

Contiene los reactivos 2, 26, 35, 39, 46, 48, 49, 52, 54, 62 y 64.

II.- Pensamiento Mágico, se refiere a las fantasías voluntarias y conscientes que realiza un sujeto para solucionar el problema sin tener una participación activa. Compuesto por los reactivos 11, 55, 57, 58 y 59.

III.-Distanciamiento, el sujeto evade todo contacto con el problema y su solución, para reducir la angustia que éste provoca. Los reactivos que lo conforman son: 4, 12, 13, 21, 24 y 53.

IV.- Búsqueda de apoyo social, describe esfuerzos para buscar apoyo informativo, búsqueda de una red de apoyo social que provea de solidaridad, consejo, atención, información, auxilio y protección. Este apoyo puede obtenerse por medio de profesionales en el problema o bien de amigos y familiares. Cuyos reactivos son: 8, 18, 28, 31, 42, 45 y 60.

V.- Dirigirse a lo positivo, que describe esfuerzos para crear resultados positivos enfocándose al crecimiento personal, manifestando una sensación positiva de su propio valor, una vista positiva de los demás y en general una sensación de optimismo. Conformada por los reactivos 15, 20, 23 y 38.

VI.- Autocrítica, aquí el sujeto reacciona con una conducta de autocastigo y crítica hacia sí mismo, lo que da como resultado un sentimiento de culpa. Que contiene los reactivos 9, 29 y 51.

VII.- Introyección, que describe esfuerzos del sujeto para regular sus sentimientos y acciones, el sujeto guarda para sí mismo los afectos y sentimientos causados por el problema. Formado por los reactivos 14, 40 y 43.

VIII.- Reducción de la Tensión, es el grado en que los sujetos usan conductas para promover o poner en riesgo la salud e incrementar o decrementar su bienestar físico; o bien, pueden optar por la creación de paraísos artificiales para mitigar la realidad poco placentera. Integrada por los reactivos 32, 33 y 66.

Participantes:

Fueron 350 estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de México, Campus CU de las Facultades de Psicología e Ingeniería, cuyas edades fluctuaban entre 17 y 27 años.

Procedimiento:

El primer paso fue hacer una revisión de la traducción de los reactivos del Cuestionario Modos de Afrontamiento al Estrés de Lazarus y Folkman, haciendo énfasis en que el reactivo en español coincidiera con la idea original en inglés, considerando los aspectos socio-culturales. Además se buscó que los reactivos una vez traducidos fueran congruentes con el factor al cual pertenecían originalmente, dicha labor se realizó con mayor detalle en aquellos reactivos que fueron eliminados en el estudio realizado por Maupome y Sotelo, (1999). Esta tarea se llevó a cabo inicialmente por las investigadoras,

posteriormente los reactivos fueron sometidos a un proceso de jueceo por psicólogos expertos en el tema de afrontamiento y revisados por un profesor de inglés

Las correcciones realizadas al cuestionario se presentan a continuación:

Tabla 1

Comparación de reactivos en las tres versiones del cuestionario.

Versión Original Lazarus y Folkman (1985)	Versión de Maupome y Sotelo (1999)	Versión para primer piloteo
1. Just concentrated on what I had to do next- the next step.	1. Sólo me concentré en lo que tenía que hacer próximamente.	1. Me concentré en lo que tenía que hacer, en dar el siguiente paso.
3. Turned to work or substitute activity to take my mind off things.	3. Me puse a trabajar o a realizar otra actividad para olvidarme del problema.	3. Me enfoqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme de todo lo demás.
4. I felt that time would make a difference- the only thing to do was to wait.	4. Creí que el tiempo resolvería el problema y lo único que tenía que hacer era esperar	4. Sentí que el tiempo haría la diferencia y que todo lo que tenía que hacer era esperar.
5. Bargained or compromised to get something positive from the situation	5. Me propuse sacar algo positivo del problema.	5. Me comprometí o me propuse sacar algo positivo de situación
6. I did something which I didn't think would work, but at least I was doing something.	6. Hice algo en lo que no creía, pero al menos no me quedé sin hacer nada.	6. Hice algo que pensé que no funcionaría. Pero al menos estaba haciendo algo.
9.- Criticized or lectured myself.	9. Me critiqué o cuestioné a mi mismo	9. Me critiqué o me sermoneé.
10. Tried not to burn my bridges, but leave things open somewhat.	10. No agoté mis posibilidades de solución, si no que dejé alguna posibilidad abierta.	10. No cerré todas las puertas si no que dejé una posibilidad abierta
15. Looked for silver lining, so to speak; tried to look on the bright side things.	15. Busqué un poco de esperanza, intente mirar las cosas por su lado bueno	15. Intenté ver las cosas por el lado bueno
18. Accepted sympathy and understanding from someone.	18. Acepté la lástima y comprensión de los demás	18. Acepté la simpatía y comprensión de otra persona
25. I apologize or did something to make up.	25. Me disculpe o hice algo para compensar el problema.	25. Me disculpé o hice algo para compensar la situación.
26. I made a plan of action and followed it.	26. Desarrollé un plan y lo seguí.	26. Desarrollé un plan de acción y lo seguí.
28. I let my feelings out somehow.	28. Hice mis sentimientos a un lado	28. Me permití expresar mis sentimientos.

Versión Original Lazarus y Folkman (1985)	Versión de Maupome y Sotelo (1999)	Versión para primer piloteo
32. Got away from it for a while; tried to rest or take a vacation.	32. Me “escapé” por un rato, traté de descansar o tomar vacaciones.	32. Me alejé por un tiempo, intenté descansar o tomar vacaciones
33. Tried to make myself fell better by eating, drinking, smoking, using drugs or medication, etc.	33. Intenté sentirme mejor comiendo, bebiendo, fumando, tomando drogas o medicamentos más de lo acostumbrado.	33. Traté sentirme mejor comiendo, bebiendo, fumando, tomando drogas o medicamentos más de lo acostumbrado.
41. Didn't let get to me; refused to think too much about it.	41. No permití que el problema me venciera evitando pensar mucho en él.	41. No dejé que el problema me afectara, evitando pensar mucho en eso
49. I knew what has to be done, so I double my efforts to make things work.	49. Sabía lo que tenía que hacer, así que me esforcé más para que las cosas funcionaran.	49. Sabía lo que tenía que hacer, así que me esforcé al doble para que las cosas funcionaran.
52. Came up whit a couple of different solutions to the problem.	52. Pensé en algunas soluciones al problema.	52. Propuse soluciones diferentes al problema.
53. Accepted it, since nothing could be done.	53. Lo acepté no había nada que pudiera hacer al respecto.	53. Lo acepté, ya que no podía hacer nada al respecto
54. I tried to keep my feelings from interfering whit others things too much.	54. Traté de que mis sentimientos no interfirieran con otras cosas.	54. Traté de ocultar mis sentimientos para que no interfirieran demasiado con otras cosas.
57. I daydreamed or imagined a better time or place than the one I was in.	57. Soné o imaginé que las cosas eran mejores.	57. Soñé o me imaginé otro tiempo y otro lugar mejor que en el que me encuentro.
62. I went over in my mind what I would say or do.	62. Repasé mentalmente lo que haría o diría.	62. Repasé mentalmente lo que diría o haría.
63. I thought about how a person I admired would handle this situation and used that as a model.	63. Pensé lo que haría en mi lugar la persona quien más admiro y lo tomé como modelo.	63. Pensé como una persona a la que admiro manejaría la situación y la uso como modelo.

Con estas correcciones se obtuvo la primera versión del cuestionario para llevar a cabo la aplicación del primer estudio piloto.

Es importante mencionar que a las instrucciones del instrumento se les realizaron modificaciones a fin de generalizar el uso del Cuestionario, por lo cual se les pidió a los participantes que pensarán en un problema reciente que hubieran tenido de cualquier

naturaleza en el momento de responder el cuestionario. Las instrucciones presentadas en el cuestionario fueron las siguientes:

“Este cuestionario tiene la finalidad de conocer qué es lo que hacen las personas como tú, cuando tienen un problema. Para esto te pedimos que recuerdes algún problema que hayas tenido recientemente, y con ese recuerdo en mente circules la opción de respuesta que más se acerque a tu caso. Recuerda que sólo puedes elegir una de las cuatro opciones”.

Después de la aplicación del instrumento, se le agradeció a cada una de las personas por su participación.

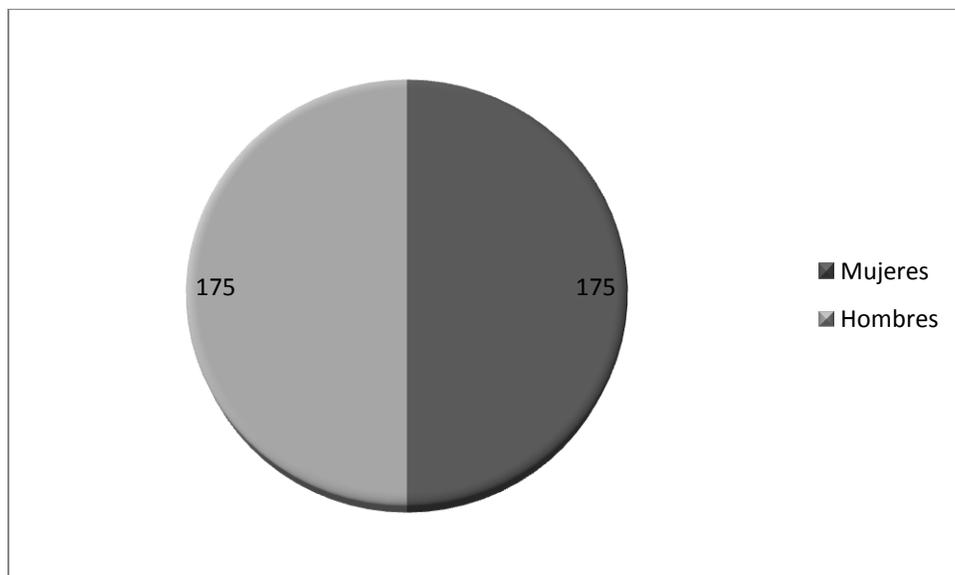
Posteriormente se realizó una base de datos en el programa Excel en la cual las respuestas fueron codificadas, para después con ayuda del programa de cómputo SPSS realizar los análisis estadísticos correspondientes. En primer lugar se realizó el cálculo de la prueba “t” para conocer el nivel de discriminación que los reactivos tenían, se contrastaron el 25% de puntajes bajos contra el 25% de puntajes altos; para esto se formaron dos grupos, el primero incluyó los valores menores al cuartil 1 (grupo bajo) y el segundo los valores mayores al cuartil 3 (grupo alto) para después realizar el cálculo. De igual manera se calculó el alfa por factor y el alfa general para conocer la consistencia interna del instrumento.

RESULTADOS PILOTO 1

La muestra estuvo conformada por 350 estudiantes, en igual proporción de hombres y mujeres (Ver figura 1). La media de edad fue de 20.21 años (D.E.= 1.81). Respecto al estado civil de los participantes, reportaron que 346 eran solteros, 3 casados y 1 estaba en unión libre.

Así mismo, la muestra estuvo conformada por estudiantes de las Facultades de Psicología e Ingeniería. Siendo 177 participantes de la Facultad de Psicología y 173 de la Facultad de Ingeniería.

Figura1. Distribución de la muestra de acuerdo al sexo.



Una vez hecho lo anterior se realizó el cálculo de la prueba t de student (Véase Tabla 2), y la confiabilidad a través del Alfa de Cronbach.

Tabla 2

Valores de t para los grupos de puntajes alto-bajo para evaluar el poder discriminativo de los reactivos.

Reactivo	Grupo Bajo		Grupo Alto		t	P
	Media	Desv. Típ.	Media	Desv. Típ.		
1. Me concentré en lo que tenía que hacer: dar el siguiente paso.	1.83	0.737	2.14	0.756	-2.466	0.015
2. Traté de analizar el problema para entenderlo mejor	2.13	0.716	2.64	0.484	-5.019	0.000
3. Me enfoqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme de todo lo demás	1.18	0.867	2.04	0.863	-5.935	0.000
4. Sentí que el tiempo haría la diferencia y que todo lo que tenía que hacer era esperar.	0.92	0.788	1.53	0.964	-4.155	0.000
5. Me comprometí o me propuse sacar algo positivo de situación.	1.73	0.91	2.43	0.709	-5.124	0.000
6. Hice algo que pensé no funcionaría. Pero al menos estaba haciendo algo.	0.85	0.936	1.44	0.902	-3.9	0.000
7. Traté de encontrar al responsable del problema para que cambiara su actitud.	0.9	0.958	1.51	0.993	-3.752	0.000
8. Hablé con alguien para averiguar más sobre la situación.	1.32	1.039	2.28	0.892	-5.894	0.000
9. Me recriminé a mí mismo.	1.21	1.027	2.14	0.861	-5.857	0.000
10. No cerré todas las puertas, sino que deje una posibilidad abierta.	1.52	0.753	2.31	0.685	-6.518	0.000
11. Esperaba que ocurriera un milagro.	0.34	0.675	1.08	1.11	-4.843	0.000
12. Seguí adelante con mi destino (simplemente algunas veces tengo mala suerte).	0.99	1.021	1.68	1.032	-4.045	0.000
13. Seguí adelante como si no hubiera pasado nada.	0.7	0.835	1.58	0.931	-5.943	0.000
14. Intenté ocultar mis sentimientos.	1.17	1.014	1.74	1.021	-3.333	0.000

Reactivo	Grupo Bajo		Grupo Alto		t	p
	Media	Desv. Tip.	Media	Desv. Tip.		
15. Intenté ver las cosas por el lado bueno.	1.59	0.904	2.42	0.666	-6.222	0.000
16. Dormí más de lo acostumbrado.	0.63	0.914	1.61	1.056	-5.915	0.000
17. Expresé mi enojo a la(s) persona(s) que creí responsable(s) del problema.	0.75	0.89	1.51	1.1	-4.581	0.000
18. Acepté la simpatía y comprensión de otra persona.	1.65	0.958	2.32	0.784	-4.591	0.000
19. Me dije cosas que me hicieron sentir mejor.	1.38	0.916	2.44	0.71	-7.772	0.000
20. Me inspiré para hacer algo creativo.	1.03	0.925	1.92	0.868	-5.922	0.000
21. Traté de olvidarme por completo del problema.	0.77	0.848	1.82	0.924	-7.039	0.000
22. Busqué la ayuda de un profesional.	0.13	0.445	0.94	1.137	-5.648	0.000
23. Cambié y maduré como persona.	1.44	0.874	2.35	0.695	-6.9	0.000
24. Esperé a ver qué pasaba antes de hacer algo.	1.01	0.853	1.61	0.987	-3.868	0.000
25. Me disculpé o hice algo para compensar la situación.	0.99	0.902	1.94	1.005	-5.997	0.000
26. Desarrollé un plan de acción y lo seguí.	1.1	0.897	2.13	0.838	-7.072	0.000
27. Tomé mi segunda mejor alternativa.	0.85	0.71	1.71	0.895	-6.384	0.000
28. Me permití expresar mis sentimientos.	1.23	0.974	1.96	0.941	-4.577	0.000
29. Me di cuenta de que yo me busqué el problema	1.44	1.038	2.28	0.809	-5.409	0.000
30. Me sentí más fuerte después de resolver el problema que antes de tenerlo.	1.75	1.024	2.6	0.643	-5.958	0.000
31. Platiqué con alguien que podía hacer algo concreto con el problema.	0.85	0.951	2.17	0.919	-8.45	0.000
32. Me alejé por un tiempo, traté descansar o distraerme.	0.65	0.958	1.58	1.184	-5.191	0.000
33. Traté de sentirme mejor comiendo, bebiendo, fumando, tomando drogas o medicamentos.	0.11	0.464	0.64	0.909	-4.351	0.000
34. Aproveché una gran oportunidad o hice algo muy arriesgado.	0.31	0.667	1.18	1.117	-5.647	0.000

Reactivo	Grupo Bajo		Grupo Alto		t	p
	Media	Desv. Tip.	Media	Desv. Tip.		
35. Intenté no actuar impulsivamente ni hacer lo primero que se me ocurriera.	1.49	0.954	1.92	1.084	-2.479	0.014
36. Tuve fe en algo nuevo.	0.89	0.854	2.1	0.981	-7.861	0.000
37. Mantuve mi dignidad y puse “al mal tiempo buena cara”.	1.48	0.954	2.39	0.742	-6.371	0.000
38. Redescubrí las cosas buenas de la vida.	1.21	0.97	2.47	0.691	-8.962	0.000
39. Hice cambios para que las cosas volvieran a la normalidad.	1.38	0.799	2.42	0.801	-7.746	0.000
40. Evité estar con la gente.	0.62	0.976	1.03	1.034	-2.425	0.017
41. No dejé que el problema me afectara, evitando pensar mucho en eso.	1.11	0.803	1.85	1.002	-4.833	0.000
42. Le pedí consejo a un amigo o familiar a quien respeto.	1.32	1.131	2.33	0.904	-5.9	0.000
43. Evité que los demás se enteraran de lo mal que estaban las cosas.	1.01	0.993	1.74	1.007	-4.317	0.000
44. Tomé lo positivo del problema y lo demás no lo tomé en cuenta.	1.03	0.792	1.93	0.998	-5.985	0.000
45. Le platiqué a alguien como me sentía.	1.54	1.026	2.35	0.858	-5.136	0.000
46. Me mantuve firme y luché por lo que quería.	1.93	0.867	2.63	0.615	-5.537	0.000
47. Me desquité con los demás.	0.32	0.627	0.69	0.866	-2.926	0.004
48. Pensé en experiencias pasadas; ya había vivido algo parecido.	1.1	0.928	1.81	1.002	-4.375	0.000
49. Sabía lo que tenía que hacer, así que me esforcé al doble para que las cosas funcionaran.	1.48	0.924	2.43	0.688	-6.992	0.000
50. Me negué a creer lo que había pasado.	0.45	0.752	1.01	1.028	-3.736	0.000
51. Me prometí que las cosas serían diferentes la próxima vez.	1.42	0.951	2.51	0.692	-7.855	0.000
52. Propuse un par de soluciones diferentes al problema.	1.45	0.923	2.36	0.612	-6.962	0.000

Reactivo	Grupo Bajo		Grupo Alto		t	P
	Media	Desv.Típ.	Media	Desv.Típ.		
53. Lo acepté ya que no podía hacer nada al respecto.	1.13	0.999	1.79	1.125	-3.735	0.000
54. Traté de ocultar mis sentimientos para que no interfirieran demasiado con otras cosas.	0.87	0.94	1.64	0.969	-4.796	0.000
55. Deseé poder cambiar lo que estaba pasando o la forma como me sentía.	1.63	0.93	2.38	0.83	-5.032	0.000
56. Cambié algo de mí mismo(a).	1.21	0.893	2.39	0.761	-8.492	0.000
57. Soñé despierto y me imaginé otro tiempo y otro lugar mejor que en el que me encontraba.	0.77	1.087	1.83	1.101	-5.792	0.000
58. Tuve el deseo de que el problema desapareciera o dejarlo atrás.	1.2	1.037	2.35	0.79	-7.467	0.000
59. Tuve fantasías o imaginé el modo en que podrían resultar las cosas.	1.07	1.06	2.28	0.907	-7.321	0.000
60. Recé.	0.31	0.623	1.33	1.311	-5.949	0.000
61. Me preparé para lo peor.	0.89	0.903	2.06	0.854	-7.949	0.000
62. Repasé mentalmente lo que diría o haría.	1.23	0.944	2.26	0.839	-6.955	0.000
63. Pensé en la forma en que una persona a la que admiro manejaría la situación y la usé como modelo.	0.42	0.669	1.68	1.111	-8.188	0.000
64. Traté de ver las cosas desde el punto de vista de otra persona.	0.94	1.027	1.96	0.926	-6.208	0.000
65. Pensé que las cosas podrían ser peores.	0.87	0.999	2.07	0.983	-7.216	0.000
66. Fui a trotar o hice ejercicio.	0.75	0.982	1.88	1.15	-6.308	0.000

De acuerdo a la tabla anterior se observa que el 100% de los reactivos discriminan. Con esto se prueba que los reactivos son capaces de diferenciar entre los sujetos que tienen el rasgo que se está midiendo y los que no lo tienen.

Así mismo se realizó el cálculo del alfa de Cronbach para determinar el nivel de confiabilidad que tiene el cuestionario, el valor obtenido fue de 0.80, lo que nos indica que la traducción revisada del Cuestionario Modos de Afrontamiento al Estrés de Lazarus y Folkman tiene un alto nivel de confiabilidad general.

Sin embargo, al realizar el análisis factor por factor se encontró que tres de ellos tuvieron valores de alfa muy bajos, éstos fueron: Autocrítica, Reducción de la Tensión e Introyección.

A continuación se presenta en la Tabla 3 los valores de Alfa de Cronbach para cada uno de los ocho factores que conforman la prueba.

Tabla 3

Valores de alfa obtenidos en el estudio piloto 1 para cada uno de los factores de la prueba.

Factor	Reactivos	Valor de Alfa
1. Dirigido al problema	2, 26, 35, 39, 46, 48, 49, 52, 54, 62, 64	0.68
2. Pensamiento Mágico	11, 55, 57, 58, 59	0.75
3. Distanciamiento	4, 12, 13, 21, 24, 53	0.62
4. Búsqueda de apoyo social	8, 18, 28, 31, 42, 45, 60	0.74
5. Dirigirse a lo positivo	15, 20, 23, 38	0.63
6. Autocrítica	9, 29, 51	0.38*
7. Reducción de la tensión	32, 33, 66	0.36*
8. Introyección	14, 40, 43	0.54*

*Nota:**Estos factores mostraron un valor de alfa bajo.

Después de realizar el análisis estadístico anteriormente descrito y debido a que tres factores (Autocrítica, Reducción de la Tensión e Introyección) no tuvieron un valor de alfa alto, se decidió revisar una vez más el cuestionario, para llevar a cabo un segundo estudio piloto y así mejorar los valores de alfa por factor.

PILOTO 2

Objetivo:

Realizar las correcciones a la primera revisión del Cuestionario Modos de Afrontamiento y determinar si era posible mejorar la confiabilidad de los factores de la prueba.

Tipo de estudio:

Descriptivo (Kerlinger, 1988).

Diseño:

Expost-facto (Kerlinger, 1988).

Muestreo:

El muestro fue accidental por cuota.

Instrumento:

El instrumento fue la versión modificada obtenida en el Piloto1 del Cuestionario Modos de Afrontamiento al Estrés de Lazarus y Folkman (1985).

Participantes:

Fueron 122 estudiantes de Ciudad Universitaria de las carreras de Psicología e Ingeniería cuyas edades iban de los 18 a 25 años de edad.

Procedimiento.

Se volvió a revisar la redacción y congruencia de los reactivos pertenecientes a los factores que en el estudio piloto 1 no obtuvieron un valor de alfa alto, para así obtener una nueva versión del cuestionario. Las correcciones que se llevaron a cabo se presentan a continuación:

Tabla 4.

Correcciones realizadas a los reactivos de los factores que no obtuvieron un valor de alfa alto.

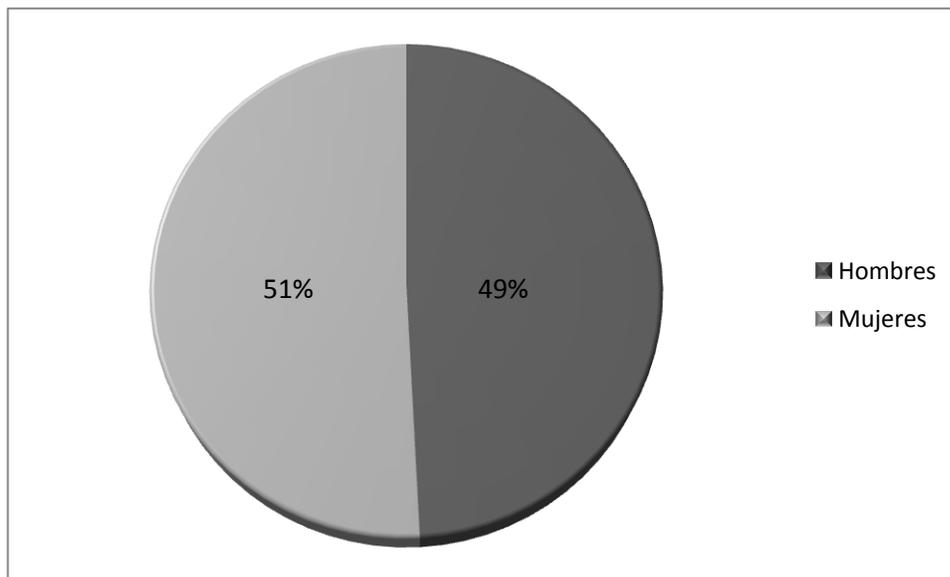
Factor	Primer Piloteo	Segundo Piloteo
Factor 6 AUTOCRÍTICA	9. Me critiqué o me sermoneé.	Me recriminé a mí mismo.
	29. Me di cuenta de que yo mismo(a) me metí en el problema.	Me di cuenta de que yo me busqué el problema.
	51. Me prometí que las cosas serían diferentes la próxima vez.	Me prometí que las cosas serían diferentes la próxima vez.
Factor 7 REDUCCIÓN DE LA TENSIÓN	32. Me alejé por un tiempo, intenté descansar o tomar vacaciones.	Me alejé por un tiempo, traté de descansar o distraerme.
	33. Traté de sentirme mejor comiendo, bebiendo, fumando, tomando drogas o medicamentos más de lo acostumbrado.	Traté de sentirme mejor comiendo, bebiendo, fumando, tomando drogas o medicamentos.
	66. Salí a correr o hice ejercicio.	Fui a trotar o hice ejercicio.
Factor 8 INTROYECCIÓN.	14. Intenté guardar para mí mis sentimientos.	Intenté ocultar mis sentimientos.
	40. En general evité estar con la gente.	Evité estar con la gente.
	43. Evité que los demás se enteraran de lo mal que estaban las cosas.	Evité que los demás se enteraran de lo mal que estaban las cosas.

Se obtuvo así la nueva versión del cuestionario, la cual se aplicó a los participantes, a quienes se les agradeció después de haber contestado el instrumento.

RESULTADOS PILOTO 2

En esta ocasión participaron 122 estudiantes de las Facultades de Psicología e Ingeniería. La muestra estuvo conformada por 63 mujeres y 59 hombres, (Ver Figura 2) y las edades oscilaron entre 19 y 25 años, con una media de 20.70 (D.E.= 1.80), además el 99% eran solteros.

Figura 2. Distribución de la muestra de acuerdo al sexo.



Para el estudio Piloto 2 no se llevó a cabo el cálculo de la prueba “t”, ya que desde el primer piloto los reactivos mostraron poder de discriminación, sólo se realizó el análisis de confiabilidad, utilizando la prueba de Alfa de Cronbach. Se obtuvo un valor general de 0.86, lo que nos indica que la prueba cuenta con un alto nivel de confiabilidad.

Posteriormente se realizó el análisis factor por factor y se obtuvieron los resultados siguientes:

Tabla 5
Valores de alfa obtenidos en el estudio piloto 2 para cada uno de los ocho factores de la prueba.

Factor	Reactivos	Valor de Alfa
1. Dirigido al problema	2, 26, 35, 39, 46, 48, 49, 52, 54, 62, 64	0.63
2. Pensamiento Mágico	11, 55, 57, 58, 59	0.77
3. Distanciamiento	4, 12, 13, 21, 24, 53	0.73
4. Búsqueda de apoyo social	8, 18, 28, 31, 42, 45, 60	0.65
5. Dirigirse a lo positivo	15, 20, 23, 38	0.67
6. Autocastigo	9, 29, 51	0.52
7. Reducción de la tensión	32, 33, 66	0.29
8. Introyección	14, 40, 43	0.59

De acuerdo a estos resultados, se observa que dos de los tres factores que no obtuvieron un grado de confiabilidad aceptable en el piloteo 1, mejoraron. En la Tabla 6 se muestra la comparación en los valores de alfa de estos tres factores.

Tabla 6
Comparación de valores de Alfa obtenidos en los dos estudios piloto.

Factor	Reactivos	Valor de Alfa Piloteo 1	Valor de Alfa Piloteo 2
6. Autocastigo	9, 29, 51	0.38	0.52
7. Reducción de la tensión	32, 33, 66	0.36	0.29
8. Introyección	14, 40, 43	0.54	0.59

Cabe resaltar que el valor de alfa del Factor 7 “Reducción de la tensión” disminuyó, esto probablemente debido al tamaño de la muestra, ya que únicamente fueron 122 participantes. Sin embargo, se tomó en cuenta el valor del alfa obtenido en el primer estudio piloto ya que éste fue mayor.

FASE 2.

NORMATIVIDAD.

Objetivo:

Estandarizar la versión revisada y traducida al español del Cuestionario Modos de Afrontamiento al Estrés de Lazarus y Folkman en población de estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Tipo de estudio:

Descriptivo (Kerlinger, 1988).

Diseño:

Expost-facto (Kerlinger, 1988).

Muestreo:

El muestro fue accidental por cuota.

Instrumento:

Fue la versión del Cuestionario Modos de Afrontamiento al Estrés de Lazarus y Folkman (1985) obtenida del estudio piloto 2.

Participantes:

Para lograr este objetivo se aplicaron 1000 cuestionarios a jóvenes universitarios de diversas facultades, con las mismas características de los participantes del estudio piloto, cuidando que no fueran los mismos.

Procedimiento.

Con la versión del cuestionario obtenida del estudio piloto 2 se procedió a realizar las aplicaciones con el fin de reconfirmar las propiedades psicométricas alcanzadas en el Piloto 1 y en el Piloto 2 y así determinar si se podían calcular normas.

Para esta fase, se eligió una muestra representativa tomando como base la población total de estudiantes de CU, de acuerdo a los datos encontrados en la Agenda Estadística de la UNAM (2011). La muestra estuvo conformada por 1000 estudiantes. Esta información se muestra en la Tabla 7:

Tabla 7

Descripción de la población de Ciudad Universitaria, de donde se obtuvo la muestra para el estudio.

Facultad	Población Hombres	Población Mujeres	Población total	Porcentaje	Muestra Hombres	Muestra Mujeres	Muestra Total
Arquitectura	3654	2811	6465	7.39%	37	37	74
Ciencias	3937	2862	6799	7.80%	39	39	78
Ciencias Políticas y Sociales	2624	4336	6960	8%	40	40	80
Contaduría y Administración	6030	6315	12345	14%	70	70	140
Derecho	3316	4851	8167	9.20%	46	46	92
Economía	2346	1290	3636	4.20%	21	21	42

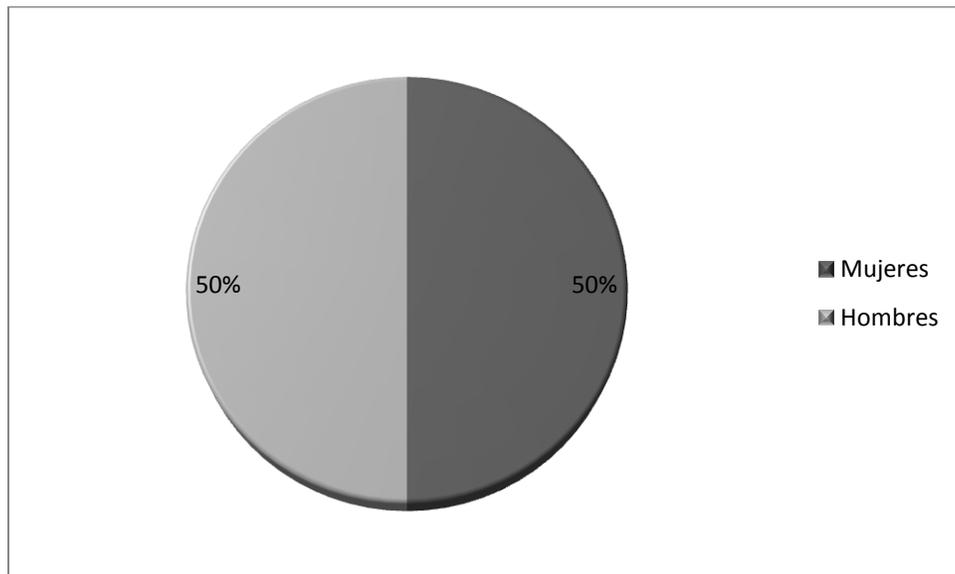
Facultad	Población Hombres	Población Mujeres	Población total	Porcentaje	Muestra Hombres	Muestra Mujeres	Muestra Total
Filosofía y Letras	3222	4843	8065	9.20%	46	46	92
Ingeniería	9733	673	12019	13.80%	69	69	138
Medicina	1966	3565	5531	6.20%	31	31	62
Veterinaria	1135	1919	3054	3.60%	18	18	36
Odontología	861	2181	3042	3.40%	17	17	34
Psicología	554	2311	2865	3.40%	17	17	34
Química	2819	3373	6192	7%	35	35	70
Trabajo Social	506	1828	2334	2.80%	14	14	28
TOTAL:	42703	43158	87474	100.00%	500	500	1000

Para realizar las aplicaciones se acudió a las distintas facultades, se les solicitó a los estudiantes que contestaran el cuestionario. Se cuidó cumplir con la cuota señalada en la Tabla 7. Al final de la aplicación se les agradeció por su participación.

RESULTADOS FASE 2

Como ya se mencionó anteriormente, la muestra estuvo conformada por 1000 estudiantes, en igual proporción de hombres y mujeres. (Ver Figura 3). La edad de los participantes en esta etapa osciló en un rango de 18 a 27 años ($\bar{x}=21.02$, D.E.= 1.94). Así mismo se encontró que un 98.8% de la muestra eran solteros, 0.9% eran casados y un 0.3% vivían en unión libre.

Figura 3. Distribución de la muestra respecto al sexo.



Como en etapas anteriores, los datos se procesaron con ayuda del programa de cómputo SPSS. En esta ocasión no se realizó el cálculo de la prueba “t”, dado que, como ya se había mencionado antes, los reactivos discriminaban desde el primer análisis realizado en el Piloto 1.

Se llevó a cabo el análisis de confiabilidad de la prueba, para lo que se calculó el Alfa de Cronbach, se obtuvo un valor de 0.89, lo cual nos indica que la prueba tiene un alto nivel de confiabilidad.

En la Tabla 8 se puede observar cómo se modifica el valor de alfa si se eliminara un reactivo.

Tabla 8

Valores de alfa y media del cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés, si se eliminara un reactivo.

Reactivo	Media de la escala si se elimina el elemento	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
1. Me concentré en lo que tenía que hacer: dar el siguiente paso.	96.57	.899
2. Traté de analizar el problema para entenderlo mejor	96.25	.899
3. Me enfoqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme de todo lo demás	96.97	.898
4. Sentí que el tiempo haría la diferencia y que todo lo que tenía que hacer era esperar.	97.20	.898
5. Me comprometí o me propuse sacar algo positivo de situación.	96.50	.898
6. Hice algo que pensé no funcionaría. Pero al menos estaba haciendo algo.	97.35	.898
7. Traté de encontrar al responsable del problema para que cambiara su actitud.	97.30	.898
8. Hablé con alguien para averiguar más sobre la situación.	96.72	.898
9. Me recriminé a mí mismo.	97.46	.899
10. No cerré todas las puertas, sino que deje una posibilidad abierta.	96.69	.898
11. Esperaba que ocurriera un milagro.	97.82	.898
12. Seguí adelante con mi destino (simplemente algunas veces tengo mala suerte).	97.10	.898
13. Seguí adelante como si no hubiera pasado nada.	97.30	.898
14. Intenté ocultar mis sentimientos.	97.09	.899
15. Intenté ver las cosas por el lado bueno.	96.56	.898
16. Dormí más de lo acostumbrado.	97.48	.898
17. Expresé mi enojo a la(s) persona(s) que creí responsable(s) del problema.	97.33	.899

Reactivo	Media de la escala si se elimina el elemento	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
18. Acepté la simpatía y comprensión de otra persona.	96.67	.898
19. Me dije cosas que me hicieron sentir mejor.	96.78	.897
20. Me inspiré para hacer algo creativo.	96.91	.897
21. Traté de olvidarme por completo del problema.	97.27	.898
22. Busqué la ayuda de un profesional.	97.92	.899
23. Cambié y maduré como persona.	96.66	.897
24. Esperé a ver qué pasaba antes de hacer algo.	97.17	.898
25. Me disculpé o hice algo para compensar la situación.	96.94	.898
26. Desarrollé un plan de acción y lo seguí.	96.96	.897
27. Tomé mi segunda mejor alternativa.	97.24	.897
28. Me permití expresar mis sentimientos.	96.94	.898
29. Me di cuenta de que yo me busqué el problema	97.22	.898
30. Me sentí más fuerte después de resolver el problema que antes de tenerlo.	96.44	.897
31. Platicué con alguien que podía hacer algo concreto con el problema.	97.01	.897
32. Me alejé por un tiempo, traté descansar o distraerme.	96.97	.898
33. Traté de sentirme mejor comiendo, bebiendo, fumando, tomando drogas o medicamentos.	97.84	.899
34. Aproveché una gran oportunidad o hice algo muy arriesgado.	97.58	.898
35. Intenté no actuar impulsivamente ni hacer lo primero que se me ocurriera.	96.96	.899
36. Tuve fe en algo nuevo.	97.20	.897
37. Mantuve mi dignidad y puse “al mal tiempo buena cara”.	96.60	.897
38. Redescubrí las cosas buenas de la vida.	96.64	.897
39. Hice cambios para que las cosas volvieran a la normalidad.	96.69	.897
40. Evité estar con la gente.	97.74	.899
41. No dejé que el problema me afectara, evitando pensar mucho en eso.	97.09	.899
42. Le pedí consejo a un amigo o familiar a quien respeto.	96.64	.897
43. Evité que los demás se enteraran de lo mal que estaban las cosas.	97.07	.898
44. Tomé lo positivo del problema y lo demás no lo tomé en cuenta.	96.98	.898
45. Le platicué a alguien como me sentía.	96.64	.898
46. Me mantuve firme y luché por lo que quería.	96.43	.898
47. Me desquité con los demás.	97.88	.899

Reactivo	Media de la escala si se elimina el elemento	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
48. Pensé en experiencias pasadas; ya había vivido algo parecido.	97.08	.898
49. Sabía lo que tenía que hacer, así que me esforcé al doble para que las cosas funcionaran.	96.73	.897
50. Me negué a creer lo que había pasado.	97.76	.898
51. Me prometí que las cosas serían diferentes la próxima vez.	96.68	.897
52. Propuse un par de soluciones diferentes al problema.	96.72	.897
53. Lo acepté ya que no podía hacer nada al respecto.	97.19	.898
54. Traté de ocultar mis sentimientos para que no interfirieran demasiado con otras cosas.	97.18	.898
55. Deseé poder cambiar lo que estaba pasando o la forma como me sentía.	96.69	.897
56. Cambié algo de mí mismo(a).	96.94	.897
57. Soñé despierto y me imaginé otro tiempo y otro lugar mejor que en el que me encontraba.	97.21	.897
58. Tuve el deseo de que el problema desapareciera o dejarlo atrás.	96.89	.897
59. Tuve fantasías o imaginé el modo en que podrían resultar las cosas.	96.94	.897
60. Recé.	97.86	.898
61. Me preparé para lo peor.	97.10	.897
62. Repasé mentalmente lo que diría o haría.	96.77	.897
63. Pensé en la forma en que una persona a la que admiro manejaría la situación y la usé como modelo.	97.34	.897
64. Traté de ver las cosas desde el punto de vista de otra persona.	97.10	.897
65. Pensé que las cosas podrían ser peores.	97.11	.898
66. Fui a trotar o hice ejercicio.	97.31	.899

En la tabla 9 se muestran los estadísticos descriptivos de la prueba.

Tabla 9
Estadísticos descriptivos de la Prueba.

Media	Varianza	Desviación típica	Número de reactivos
98.54	541.133	23.262	66

Después, se realizó el análisis de confiabilidad por factor, obteniendo los valores de Alfa que se muestran en la Tabla 10.

Tabla 10.

Valores de alfa obtenidos en el estudio piloto 1 para cada uno de los ocho factores de la prueba.

Factor	Reactivos	Valor de Alfa
1. Dirigido al problema	2, 26, 35, 39, 46, 48, 49, 52, 54, 62, 64	0.69
2. Pensamiento Mágico	11, 55, 57, 58, 59	0.76
3. Distanciamiento	4, 12, 13, 21, 24, 53	0.67
4. Búsqueda de apoyo social	8, 18, 28, 31, 42, 45, 60	0.73
5. Dirigirse a lo positivo	15, 20, 23, 38	0.68
6. Autocastigo	9, 29, 51	0.46
7. Reducción de la tensión	32, 33, 66	0.33
8. Introyección	14, 40, 43	0.48

Para tener un análisis más detallado se obtuvieron los valores de la media y desviación estándar de cada uno de los ocho factores (Tabla 11).

Tabla 11.

Estadísticos descriptivos para cada uno de los factores.

Factor	Media	Desviación Estándar
1. Dirigido al problema	19.12	5.07
2. Pensamiento Mágico	7.18	3.76
3. Distanciamiento	8.03	3.65
4. Búsqueda de apoyo social	11.33	4.24
5. Dirigirse a lo positivo	7.41	2.62
6. Autocastigo	4.28	2.08
7. Reducción de la tensión	3.51	2.05
8. Introyección	3.73	2.05

NORMALIZACIÓN

Una vez realizados los análisis de confiabilidad se procedió a obtener las normas de esta escala, para lo cual se dispusieron los puntajes obtenidos por los participantes en una distribución de frecuencias encontrándose una puntuación mínima de 5 y máxima de 113 además se obtuvo una media de 64.58 y una desviación estándar de 15.51; posteriormente se hicieron los cálculos para la obtención de percentiles. A partir de éstos se clasificaron las puntuaciones en 4 grupos (cuartiles), del percentil 0 a 25, se clasificó como un puntaje muy bajo, del 25 al 50 como bajo, del 50 al 75 como alto y del 75 al 100 como muy alto. Estos cálculos se realizaron con puntaje global de la prueba y para cada uno de los factores, tomando como base las puntuaciones máximas y mínimas obtenidas por la muestra para cada factor.

Cabe resaltar que dado que no todos los factores obtuvieron un valor de alfa mayor a .60 al momento de realizar la normalización solo se tomaron en cuenta los reactivos correspondientes a los cinco primeros factores, Afrontamiento Dirigido al Problema, Pensamiento Mágico, Distanciamiento, Búsqueda de apoyo social y Dirigirse a lo positivo, quedando un total de 42 reactivos.

A continuación se presentan tablas que muestran, las normas de calificación por factores del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés.

Tabla12*Normas del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés.*

Puntaje bruto	Nivel
5-55	Muy Bajo
56-65	Bajo
66-75	Alto
76-113	Muy Alto

Tabla13*Normas para el Factor 1 “Afrontamiento dirigido al Problema”.*

Puntaje bruto	Nivel
0-16	Muy Bajo
17-20	Bajo
21-23	Alto
24-33	Muy Alto

Tabla14*Normas para el Factor 2 “Pensamiento Mágico”.*

Puntaje bruto	Nivel
0-5	Muy Bajo
6-8	Bajo
9-10	Alto
11-15	Muy Alto

Tabla 15*Normas para el Factor 3 “Distanciamiento”.*

Puntaje bruto	Nivel
0-6	Muy Bajo
7-8	Bajo
9-11	Alto
12-18	Muy Alto

Tabla 16*Normas para el Factor 4 “Búsqueda de apoyo Social”.*

Puntaje bruto	Nivel
0-9	Muy Bajo
10-12	Bajo
13-15	Alto
16-21	Muy Alto

Tabla 17

Normas para el Factor 5 “Afrontamiento enfocado a lo positivo”.

<u>Puntaje bruto</u>	<u>Nivel</u>
0-6	Muy Bajo
7-8	Bajo
9-10	Alto
11-12	Muy Alto

Después de obtener las normas para la versión revisada y traducida del Cuestionario Modos de Afrontamiento al Estrés de Lazarus y Folkman (1985), se realizaron una serie de comparaciones entre los puntajes de los estudiantes, con el fin de conocer si había diferencias en su estilo de afrontamiento. Con este objetivo, se realizó un análisis de varianza factorial considerando como factores el sexo y la facultad; para la comparación global se utilizó el estadístico F.

Estas comparaciones se realizaron sólo con los cinco factores que obtuvieron un valor de alfa mayor o igual a .60, Afrontamiento Dirigido al Problema, Pensamiento Mágico, Distanciamiento, Búsqueda de apoyo social y Dirigirse a lo positivo.

A continuación se describen los principales resultados obtenidos:

En la evaluación global hecha en el Factor 1 Afrontamiento Dirigido al Problema, se encontraron diferencias por Facultad ($F=1.90$, $p=.026$); sin embargo, al hacer la comparación por pares de medias las diferencias no son significativas, (Ver Tabla 18). Además en la comparación por pares de medias, tomando como referencia la interacción de las variables sexo y facultad se observan diferencias entre los estudiantes de la Facultad de Química del sexo femenino ($\bar{x}=17.57$) y los estudiantes del sexo masculino ($\bar{x}=20.82$), de manera que los hombres utilizan más el estilo de afrontamiento dirigido al problema que las mujeres ($F=7.30$, $p=.007$).

Tabla 18

ANOVA para el Factor 1 "Afrontamiento Dirigido al Problema" según el sexo y facultad.

Efectos	Fuente	Suma de cuadrados	Tipo III	gl	Media cuadrática	F	P
Principales	Sexo	19.525		1	19.525	.76	.381
	Facultad	630.341		13	48.488	1.90	.026
De Interacción	Sexo*Facultad	350.202		13	26.939	1.06	.391

Tabla 19

Estadísticos Descriptivos Factor 1 “Afrontamiento dirigido al problema”.

Sexo	Facultad	Media	Desv. Típ.	N	Sexo	Facultad	Media	Desv. Típ.	N
Mujer	Arquitectura	20.30	4.22	37	Hombre	Arquitectura	19	4.091	37
	Ciencias	18.69	4.99	39		Ciencias	18.46	5.79	39
	Ciencias Políticas	17.55	5.27	40		Ciencias Políticas	17.68	6.023	40
	Contaduría y Administración	19.26	4.92	70		Contaduría y Administración	19.01	5.023	70
	Derecho	19.15	4.98	46		Derecho	19.17	6.49	46
	Economía	18.38	3.87	21		Economía	21.05	3.95	21
	Filosofía	17.96	4.62	46		Filosofía	18.52	4.49	46
	Ingeniería	19.83	5.21	69		Ingeniería	20.25	4.39	69
	Medicina	19.52	5.73	31		Medicina	21.32	5.19	31
	Veterinaria	19.17	3.91	18		Veterinaria	19.17	5.25	18
	Odontología	20.18	4.44	17		Odontología	19.71	4.35	17
	Psicología	18.47	5.18	17		Psicología	17.35	5.49	17
	Química	17.57	5.16	35		Química	20.83	4.73	35
	Trabajo Social	18.71	5.01	14		Trabajo Social	17.64	4.98	14
	TOTAL	18.95	4.94	500		TOTAL	19.29	5.20	500

Para el Factor 2 “Pensamiento Mágico” se detectan diferencias significativas en la comparación global respecto a la variable sexo ($F= 9.97$, $p=.002$) (Ver tabla 20). Por otra parte, al realizar un análisis por pares de medias, se encontró que las mujeres de las Facultades de Ciencias Políticas y Medicina utilizan más este estilo de afrontamiento que los hombres (Ver tabla 21).

Tabla 20

ANOVA para el Factor 2 “Pensamiento Mágico” según el sexo y facultad.

Efectos	Fuente	Suma de cuadrados	Tipo III	gl	Media cuadrática	F	P
Principales	Sexo	140.768		1	140.768	9.977	.002
	Facultad	164.388		13	12.645	.896	.557
De Interacción	Sexo*Facultad	127.847		13	9.834	.697	.768

Tabla 21*Comparaciones por pares de medias (Sexo*Facultad).*

Facultad	\bar{x}		F	p
	Mujeres	Hombres		
Ciencias Políticas	8.68	6.98	4.09	.043
Medicina	8.61	6.42	5.28	.022

Tabla 22*Estadísticos Descriptivos Factor 2 “Pensamiento Mágico”.*

Sexo	Facultad	Media	Desv. Típ.	N	Sexo	Facultad	Media	Desv. Típ.	N
Mujer	Arquitectura	8.00	3.16	37	Hombre	Arquitectura	6.49	3.08	37
	Ciencias	7.10	3.27	39		Ciencias	6.79	3.91	39
	Ciencias Políticas	8.68	3.65	40		Ciencias Políticas	6.98	3.68	40
	Contaduría y Administración	7.00	4.39	70		Contaduría y Administración	6.64	3.57	70
	Derecho	7.70	1.08	46		Derecho	7.11	4.18	46
	Economía	6.29	4.05	21		Economía	5.57	3.02	21
	Filosofía	7.30	3.64	46		Filosofía	6.35	3.45	46
	Ingeniería	8.03	3.91	69		Ingeniería	6.97	3.15	69
	Medicina	8.61	3.63	31		Medicina	6.42	4.01	31
	Veterinaria	7.78	4.93	18		Veterinaria	7.33	3.16	18
	Odontología	8.00	3.77	17		Odontología	6.24	3.96	17
	Psicología	7.65	4.32	17		Psicología	6.53	2.89	17
	Química	6.83	3.75	35		Química	7.57	3.59	35
	Trabajo Social	7.21	3.74	14		Trabajo Social	7.29	4.04	14
	TOTAL	7.60	3.88	500		TOTAL	6.76	3.60	500

De acuerdo al análisis global hecho en el Factor 3 “Distanciamiento”, se observan diferencias entre Facultades ($F=2.03$ $p=.016$) (Ver Tabla 23); sin embargo al hacer la comparación por pares de medias las diferencias no son significativas, por lo que este estilo de afrontamiento es usado en la misma forma por los estudiantes sin importar su sexo o facultad.

Tabla 23
ANOVA para el Factor 3 “Distanciamiento” según el sexo y facultad.

Efectos	Fuente	Suma de cuadrados	Tipo III	gl	Media cuadrática	F	P
Principales	Sexo	3.974		1	3.974	.299	.584
	Facultad	351.711		13	27.055	2.039	.016
De Interacción	Sexo*Facultad	106.994		13	8.230	.620	.839

Tabla 24
Estadísticos Descriptivos del Factor 3 “Distanciamiento”

Sexo	Facultad	Media	Desv. Típ.	N	Sexo	Facultad	Media	Desv. Típ.	N
Mujer	Arquitectura	9.14	4.07	37	Hombre	Arquitectura	8.57	3.22	37
	Ciencias	7.64	3.70	39		Ciencias	6.77	3.39	39
	Ciencias Políticas	8.58	2.70	40		Ciencias Políticas	8.25	3.86	40
	Contaduría y Administración	7.70	3.82	70		Contaduría y Administración	8.06	3.89	70
	Derecho	8.63	3.44	46		Derecho	8.48	4.31	46
	Economía	7.10	3.74	21		Economía	7.90	3.12	21
	Filosofía	7.24	3.45	46		Filosofía	7.59	3.48	46
	Ingeniería	7.59	3.87	69		Ingeniería	7.13	3.39	69
	Medicina	8.71	3.61	31		Medicina	8.42	4.67	31
	Veterinaria	8.89	3.67	18		Veterinaria	8.61	2.59	18
	Odontología	9.53	3.84	17		Odontología	7.12	3.68	17
	Psicología	8.82	3.72	17		Psicología	8.94	3.79	17
	Química	7.54	3.72	35		Química	8.06	2.85	35
	Trabajo Social	8.50	3.67	14		Trabajo Social	9.71	2.55	14
	TOTAL	8.09	3.67	500		TOTAL	7.96	3.64	500

En el Factor 4 “Búsqueda de Apoyo Social” se observan diferencias globales de acuerdo al sexo y la Facultad (Ver Tabla 25). De acuerdo a la comparación por pares de medias, puede verse que los estudiantes de la facultad de Medicina ($\bar{x}=12.93$) utilizan más este estilo de afrontamiento que los estudiantes de Ciencias ($\bar{x}=10.23$), ($F=2.28$ $p=.006$).

Además, las mujeres de las Facultades de Ciencias, Arquitectura, Contaduría y Administración y Filosofía tienden a buscar más apoyo social que los hombres (Ver Tabla 26).

Tabla 25

ANOVA para el Factor 4 “Búsqueda de Apoyo Social” según el sexo y facultad.

Efectos	Fuente	Suma de cuadrados Tipo III	gl	Media cuadrática	F	P
Principales	Sexo	130.793	1	130.793	7.483	.006
	Facultad	518.970	13	39.921	2.284	.006
De Interacción	Sexo*Facultad	279.095	13	21.469	1.228	.253

Tabla 26

*Comparaciones por pares de medias (Sexo*Facultad).*

Facultad	\bar{x}	\bar{x}	F	p
	Mujeres	Hombres		
Ciencias	11.45	9.30	3.80	.051
Arquitectura	12.45	9.59	8.68	.003
Filosofía	12.56	9.82	9.87	.002
Contaduría y Administración	12.64	11.12	4.59	.032

Tabla 27*Estadísticos Descriptivos del Factor 4 “Búsqueda de Apoyo Social”*

Sexo	Facultad	Media	Desv. Típ.	N	Sexo	Facultad	Media	Desv. Típ.	N
Mujer	Arquitectura	12.46	3.92	37	Hombre	Arquitectura	9.59	4.03	37
	Ciencias	11.15	4.55	39		Ciencias	9.31	4.44	39
	Ciencias Políticas	11.10	3.73	40		Ciencias Políticas	10.73	4.11	40
	Contaduría y Administración	12.64	3.49	70		Contaduría y Administración	11.13	3.83	70
	Derecho	12.61	3.82	46		Derecho	11.80	4.50	46
	Economía	13.10	3.99	21		Economía	11.71	4.68	21
	Filosofía	12.57	3.85	46		Filosofía	9.83	4.66	46
	Ingeniería	10.93	4.56	69		Ingeniería	10.90	4.82	69
	Medicina	13.13	3.21	31		Medicina	12.74	3.81	31
	Veterinaria	10.44	5.71	18		Veterinaria	11.61	3.10	18
	Odontología	11.06	4.87	17		Odontología	11.47	4.20	17
	Psicología	10.53	4.12	17		Psicología	10.24	4.64	17
	Química	10.94	4.20	35		Química	10.63	4.20	35
	Trabajo Social	11.36	3.47	14		Trabajo Social	10.86	3.613	14
	TOTAL	11.83	4.11	500		TOTAL	10.83	4.32	500

Para el Factor 5 “Dirigirse a lo positivo” no se observan diferencias globales entre sexo, pero si por facultad ($F=3.076$, $p=.000$) (Ver Tabla 28), especialmente los estudiantes de Derecho ($\bar{x}=7.96$) tienen puntuaciones más altas en comparación con los estudiantes de Ciencias Políticas ($\bar{x}=6.58$) y Psicología ($\bar{x}=6.11$), quienes usan menos el estilo de afrontamiento positivo. Así mismo los estudiantes de la Facultad de Economía ($\bar{x}=8.28$) tienden más a utilizar este estilo de afrontamiento que los estudiantes de la Facultad de Psicología (Ver tabla 29).

En lo que respecta al sexo, las mujeres de las distintas facultades no presentaron diferencias significativas entre ellas, mientras que los hombres de la Facultad de Derecho ($\bar{x}=8.32$) y Medicina ($\bar{x}=8.48$) utilizan más el afrontamiento dirigido a lo positivo que los varones de la Facultad de Psicología ($\bar{x}=5.76$) ($F=2.88$, $p=.000$) (Ver tabla 30).

Tabla 28*ANOVA para el Factor 5 "Dirigirse a lo Positivo" según el sexo y facultad.*

Efectos	Fuente	Suma de cuadrados	Tipo III	gl	Media cuadrática	F	P
Principales	Sexo	.772		1	.772	.115	.735
	Facultad	268.564		13	20.659	3.076	.000
De Interacción	Sexo*Facultad	68.209		13	5.247	.781	.681

Tabla 29*Comparaciones por pares de medias (Facultad).*

Facultad	Facultad	Diferencia entre medias	p
Derecho	Ciencias Políticas	-1.380	.047
	Psicología	1.850	.036
Economía	Psicología	2.168	.028

Tabla 30*Comparaciones por pares de medias (Sexo*Facultad).*

Sexo	Facultad	Facultad	Diferencias entre medias	p
Hombre	Psicología	Derecho	2.56	.047
		Medicina	2.71	.048

Tabla 31*Estadísticos Descriptivos del Factor 5 "Dirigirse a lo Positivo"*

Sexo	Facultad	Media	Desv. Típ.	N	Sexo	Facultad	Media	Desv. Típ.	N
Mujer	Arquitectura	8.08	2.44	37	Hombre	Arquitectura	7.65	2.20	37
	Ciencias	7.18	2.41	39		Ciencias	7.21	2.83	39
	Ciencias Políticas	6.60	2.61	40		Ciencias Políticas	6.58	2.30	40
	Contaduría y Administración	7.74	2.50	70		Contaduría y Administración	7.80	2.69	70
	Derecho	7.61	2.53	46		Derecho	8.33	2.95	46
	Economía	7.95	2.08	21		Economía	8.62	2.69	21
	Filosofía	7.09	2.67	46		Filosofía	6.54	2.69	46
	Ingeniería	7.25	2.56	69		Ingeniería	7.52	2.18	69
	Medicina	7.29	2.95	31		Medicina	8.48	2.81	31
	Veterinaria	7.17	1.97	18		Veterinaria	7.39	2.81	18
	Odontología	7.53	2.00	17		Odontología	6.59	2.00	17
	Psicología	6.47	2.96	17		Psicología	5.76	3.64	17
	Química	7.23	2.81	35		Química	7.89	2.471	35
	Trabajo Social	7.07	2.92	14		Trabajo Social	6.79	2.80	14
	TOTAL	7.35	2.56	500		TOTAL	7.47	2.68	500

DISCUSIÓN.

El objetivo principal de este estudio fue hacer una revisión de las propiedades psicométricas de la Escala Modos de Afrontamiento al estrés diseñada por Lazarus y Folkman en 1985. Para lo cual se llevó a cabo un estudio en dos fases, en la primera se realizaron dos estudios Piloto y una segunda fase para la obtención de normas de la prueba.

En el primer piloteo se obtuvo una confiabilidad alta de la escala completa, además todos los reactivos discriminaban; sin embargo, al momento de realizar el cálculo del alfa de Cronbach por factor, tres de éstos (Autocastigo, Reducción de la tensión e Introyección) no obtuvieron un valor de alfa alto para ser considerados como confiables.

Por esta razón se decidió llevar a cabo un segundo estudio piloto, para lo cual se revisaron y corrigieron los reactivos de los tres factores ya mencionados, se verificó su correcta traducción al español y su congruencia con el factor al cual pertenecían, obteniendo así la segunda versión del cuestionario. Los resultados de este segundo piloteo mostraron un ligero aumento en el valor de alfa total de 0.80 a 0.86. Por su parte, dos de los tres factores que en el Piloteo 1 no resultaron confiables, aumentaron su valor de alfa, sin embargo, en el caso del Factor 7 “Introyección” su valor de alfa disminuyó lo cual podemos atribuir al tamaño de la muestra; dado que en el estudio Piloto 1 el valor de este factor fue mayor, se decidió considerar el primer valor obtenido, con esta versión del cuestionario se llevó a cabo la segunda fase para la obtención de normas del Cuestionario en la población de estudiantes de Ciudad Universitaria.

Finalmente en la etapa de Normalización, el alfa de Cronbach total una vez más incrementó, ya que se obtuvo un valor de 0.89, resultando así una prueba altamente confiable. Además en la prueba “t” todos los reactivos tuvieron una significancia de

$p < .000$, es decir, los reactivos son capaces de diferenciar entre los sujetos que tienen el rasgo que se está midiendo y los que no lo tienen. Con esto se cumplió el objetivo inicialmente planteado de obtener una versión traducida al español del Cuestionario Modos de Afrontamiento al Estrés de Lazarus y Folkman (1985) válida y confiable.

Una de las aportaciones principales de este estudio fue haber realizado una amplia revisión teórica del origen y uso del Cuestionario Modos de Afrontamiento al Estrés de Lazarus y Folkman, ya que se encontró que este cuestionario fue modificado en diversos estudios de acuerdo a las condiciones que el experimento requería, originando una gran confusión respecto al empleo de éste, debido a que existían varias versiones con el mismo número de factores pero distinta agrupación de reactivos en cada uno.

Otra aportación de esta investigación fue el haberse realizado en una muestra representativa de la población de estudiantes de Ciudad Universitaria, de acuerdo a los datos de la Agenda Estadística de la UNAM 2011.

En este sentido se realizaron comparaciones para saber si existían diferencias en los estilos de afrontamiento de los estudiantes de diferentes facultades, observándose que en el Factor 1 “Dirigido al Problema” los hombres de la Facultad de Química, utilizan más este estilo de afrontamiento que las mujeres, estos resultados coinciden con lo mencionado por González (2009), quien afirma que los varones utilizan en mayor medida el uso de estrategias de planificación que las mujeres para afrontar situaciones estresantes.

Asimismo, en las comparaciones por pares de medias del Factor 2 “Pensamiento Mágico” se encontró que las mujeres de las Facultades de Ciencias Políticas y Medicina

utilizan más este estilo de afrontamiento que los hombres, estos resultados concuerdan con lo propuesto por Phelps y Jarvis (1994), quienes mencionan que el estilo de afrontamiento parece ser influenciado por los patrones de socialización a los que nos vemos expuestos desde pequeños, en el caso de las mujeres se produce la apertura social y familiar hacia la expresión de los sentimientos, la comunicación y el uso de la fantasía frente a los problemas.

Igualmente se observó que los estudiantes de Medicina utilizan más el estilo de afrontamiento “Búsqueda de Apoyo Social” que los estudiantes de la Facultad de Ciencias; tomando como base los datos que se publican en la Guía de Carreras de la UNAM referente a los perfiles que poseen los estudiantes de las diversas carreras impartidas en esta Institución, podemos decir que posiblemente los estudiantes de Medicina puntuaron más alto ya que durante su formación desarrollan la empatía y una comunicación efectiva con las demás personas, además de que en su desempeño profesional están la mayor parte del tiempo en contacto con la gente. Por su parte, los estudiantes de la Facultad de Ciencias no requieren tener un alto grado de interacción con las demás personas y pueden trabajar individualmente en laboratorios. Así mismo estos resultados coinciden con lo planteado por González, González y Freire (2009), quienes encontraron que los estudiantes de ciencias de la salud utilizan preferentemente la estrategia de búsqueda de apoyo para afrontar sucesos y episodios estresantes. Además de las diferencias entre Facultades se encontraron diferencias entre sexo, las mujeres de las Facultades de Ciencias, Arquitectura, Contaduría y Administración y Filosofía tienden a buscar más apoyo social que los hombres, datos que concuerdan con lo propuesto por González (2009) en su estudio sobre afrontamiento al

estrés en estudiantes de ciencias de la salud, en éste se menciona que las mujeres recurren en mayor medida que los varones a la búsqueda de apoyo social como modo de hacer frente a situaciones problemáticas.

También en el Factor 5 “Dirigirse a lo Positivo”, que se refiere a los esfuerzos para crear resultados positivos enfocándose al crecimiento personal, en general, una sensación de optimismo, lo cual describe a una persona positiva y flexible de pensamiento; se encontró que los estudiantes de la Facultad de Psicología, en específico los varones, utilizan menos este estilo que los estudiantes varones de las Facultades de Derecho y Medicina. Estos resultados coinciden con los datos mencionados por Alonso (1986), el cual en su investigación con estudiantes de Psicología, encontró que los varones son suspicaces, dogmáticos e irritables, siendo estas características incompatibles con una persona positiva, flexible de pensamiento y optimista.

En cuanto al factor 3 “Distanciamiento”, no se encontraron diferencias, por lo que este estilo de afrontamiento es usado de igual forma por los estudiantes, evaden el problema y su solución, para reducir la angustia que éste les provoca.

Una de las limitaciones del estudio, fue que en el caso de los Factores Autocastigo, Reducción de la tensión e Introyección, no se obtuvo un valor de alfa alto como se esperaba, esto pudo deberse a varias causas: a) las diferencias socioculturales entre la población mexicana y la población estadounidense, que corresponden a una de las típicas fuentes de error al adaptar un test mencionadas por Hambleton (1996), b) las diferencias en el procedimiento de ambos estudios, ya que mientras en el estudio de Lazarus y Folkman la

evaluación se llevó a cabo en una situación muy específica, en el presente trabajo se buscó generalizar el uso del cuestionario a diversas situaciones y c) que algunos de los reactivos agrupados en estos factores pueden pertenecer a otro factor.

Respecto a la no correspondencia de ciertos reactivos al factor que pertenecen, tenemos el caso del reactivo 51: “*Me prometí que las cosas serían diferentes las próxima vez*”, el cual está agrupado dentro del Factor 6 “Autocrítica”, sin embargo, por la redacción este reactivo puede asociarse más al Factor 5 “Dirigirse a lo positivo”. Por su parte, el reactivo 40: “*Evité estar con la gente*”, perteneciente al Factor 8 “Introyección”, tiene más congruencia con el Factor 3 “Distanciamiento”.

Otro ejemplo se encuentra en el Factor 7 “Reducción de la tensión”, que contiene el reactivo 33 el cual dice : “*Traté de sentirme mejor comiendo, bebiendo, fumando, tomando drogas o medicamentos más de lo acostumbrado*”, de igual manera tiene el reactivo 66 “*Salí a correr o hice ejercicio*”, si se analiza detenidamente se observa que aunque ambos reactivos pertenecen al mismo factor, uno está relacionado con actividades que afectan la salud, mientras que el otro hace referencia a la práctica de actividad física, lo cual se asocia a una mejora en la salud, inclusive la literatura menciona casos en los cuales se ha demostrado que ambos criterios resultan mutuamente excluyentes. Por ejemplo, Nerín, Crucelaegui, Novella, Ramón y Caja, Sobradriel y Gericó, (2004), en su encuesta sobre tabaquismo en estudiantes universitarios, encontraron que había una menor prevalencia de tabaquismo en los adolescentes que practican ejercicio físico.

Así como en el presente trabajo estos tres factores no obtuvieron un adecuado valor de alfa, tampoco obtuvieron la suficiente confiabilidad en una versión del cuestionario traducida anteriormente (Maupome y Sotelo, 1999), inclusive, en el estudio realizado por Lazarus y Folkman son los factores con valores de alfa más bajos. Este hecho puede tener su explicación en la crítica realizada por Carver (1989), quien menciona que algunos reactivos de la escala son ambiguos ya que describen un acto sin indicar claramente el por qué se realiza, o bien, porque en un solo ítem se incluyen dos conductas conceptualmente distintas, dando como resultado una confusión en lo que se está midiendo realmente. Así mismo critica la forma empírica en la que la escala fue desarrollada, ya que no se basaron inicialmente en la teoría, si no que solo eligieron ciertas respuestas potenciales de afrontamiento para después categorizarlas de acuerdo a su teoría.

Después de la aplicación de este cuestionario y de acuerdo a la teoría de Lazarus y Folkman, se observa que este instrumento mide la tendencia del uso de determinados estilos de afrontamiento, sin embargo por las dificultad observada en repetidas ocasiones para agrupar los reactivos del cuestionario en factores, no se puede establecer una clasificación del afrontamiento del sujeto, por lo que se sugiere que el instrumento sea utilizado con reservas sin hacer diagnósticos determinantes.

Finalmente es importante resaltar que si bien la teoría de Lazarus y Folkman fue pionera en el estudio del Afrontamiento al Estrés, a partir de ella han surgido diversas teorías al respecto, por lo que se sugiere que se revisen estas nuevas aportaciones y los instrumentos originados a partir de ellas, como una opción para obtener un instrumento que permita medir este constructo. O bien como un proyecto más ambicioso y con el

propósito de enriquecer el conocimiento de este tema, crear un instrumento que mida afrontamiento considerando los cambios que han existido en la población desde los años 80's, periodo en el que se publicó el Cuestionario Modos de Afrontamiento de Lazarus y Folkman.

REFERENCIAS.

- Aldwin C & Reberson T. (1987). Does coping help. A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 337 – 348.
- Alonso, M.C. (1986), *Tipología de estudiantes universitarios*, Murcia, España, Universidad de Murcia-Secretariado de Publicaciones e Intercambio Científico.
- Anastasi, A, & Urbina, S. (1998). *Test Psicológicos*. México: Prentice Hall.
- Arias, J. (1998). Modos de afrontamiento al estrés en residentes de medicina. *Rev Med Hered* 9 (2), 63-68.
- Aydin, K. B. (2008). Development of strategies for coping with stress scale. *Eurasian Journal of Educational Research*, 30, 33-47.
- Bakan, D., (1966). *The Duality of Human Existence*. Chicago: Rand McNally.
- Bem, S. L. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42,155-62.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology* 56 (2), 267-283.
- Crespo, M y Labrador, F. (2003). *Estrés*. España: Síntesis.
- Csikszentmihalyi, M., Dhavighurst, R.J., Dubois ME, Doll R. (1965). A cross-national study of Buenos Aires and Chicago adolescents. *Vita Hum Int Z Lebensalterforsch*, 37:Suppl 3:1-80.

- Espinosa, J., Contreras, F., Esguerra, G. (2009). Afrontamiento al estrés y modelo psicobiológico de la personalidad en estudiantes universitarios. *Revista Diversitas-Perspectivas en Psicología*, 5(1), 87-95.
- Folkman, S., Lazarus, R., (1985). If it Changes it must be a Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Folkman, S., Lazarus, R., Gruen R & DeLonguis A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*; 50 (3), 150 – 170.
- Folkman, S., Lazarus, R., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., and Gruen, R.J. (1986) Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003.
- Geisinger K. (1994). Cross-Cultural Normative Assessment: Translation and Adaptation Issues Influencing the Normative Interpretation of Assessment Instruments. *Psychological Assessment*; 6, 304-312.
- González R., González P., Freire C. (2009). El afrontamiento del estrés en estudiantes de ciencias de la salud. Diferencias entre hombres y mujeres. *Aula Abierta* 37(2), 3-9.
- Hambleton. (1996). Adaptación de tests para su uso en diferentes idiomas y culturas: fuentes de error, posibles soluciones y directrices prácticas. En Muñiz, J., *Psicometría* 207-238. España: Universitas
- Holmes, T. y Masuda, M. (1974). Life changes and illness susceptibility. En B.S. Dohrenwend y B.P. Dohrenwend (Eds.), *Stressful life events: the nature and effects*. Nueva York: Wiley.

- Kerlinger, F. (1988). *Investigación del comportamiento*. México: Mc Graw Hill.
- Klinger, E (1975). Consequences of commitment to and disengagement from incentives. *Psychological Review*, 82, 1-25.
- Large, R. (1999). Easing the strain of students' stress. *NEA Today*, 18(1), 39–40.
- Lazarus, R. y Cohen, J. (1977). Environmental stress. En I. Altman y J.F. Wohlwill (Eds.), *Human behavior and the environment: current theory and research*. Nueva York: Plenum.
- Lazarus, R. Folkman, S. (1980). An analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Personality and Social Behavior*; 21, 219-239.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. México: Roca.
- Lazarus R.S. (2000). *Estrés y Emoción Manejo e implicaciones en nuestra salud*. México: Brouwer Biblioteca de Psicología.
- Main, M., Brazelton, T. B.; Koslowski, B.; Lewis, Michael R., Leonard A., (1974). The origins of reciprocity: The early mother-infant interaction. The effect of the infant on its caregiver., Oxford, England: Wiley-Interscience, 24, 264 pp.
- Molinero O., Salguero A., Márquez S. (2010). Propiedades psicométricas y estructura dimensional de la adaptación española del Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva. *Psicothema*, 22(4), 975-982.
- Nerín, A. Crucelaeguib, P. Novellab, P. Ramón y Cajalb, N. Sobradielb y R. Gericóc (2004). Encuesta sobre tabaquismo en estudiantes universitarios en relación con la práctica de ejercicio físico. *Arch Bronconeumol* 40(1), 5-9.
- Omar A. (1995). *Stress y Coping. Las estrategias de Coping y sus interrelaciones con los niveles biológico y psicológico*. Argentina: Lumes.

- Parsons, Talcott, and Robert F. Bales (1955). *Family, Socialization, and Interaction Processes*. Glencoe, Ill.: Free Press.
- Phelps, S. y Jarvis P. (1994). Coping in adolescence: Empirical evidence for theoretically based approach to assessing doping. *Journal of young and adolescence*, 23(2), 359-371.
- Pierceall, E., Keim, M. (2007). Stress and coping strategies among community college students. *Community College Journal of Research and Practice*, 31, 703–712.
- Selye, H. (1956/1976). *The stress of life*. New York: Mc. Graw Hill.
- Shontz, F., Epstein, W., (1969). *Psychology in Progress*. New York. Pace Editions Inc. and Harry N. Abrahams Inc. NY.
- Solís, C., Vidal A. (2006). Estilos y Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizan*, 1, 33-39.
- Sotelo, C., Maupome, V. (1999) Traducción y estandarización del cuestionario modos de afrontamiento al estrés de Lazarus y Folkman, para una población de adolescentes mexicanos. Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, México, D.F.
- Terry D. (1991) Coping resources and situational appraisals as predictors of coping behavior. *Personality and Individual Differences*; 12, 1031 – 1047.

Wortman, C.B. y Brehm, J.W. (1975) Responses to uncontrollable outcomes: An integration of reactance theory and the learned helplessness model. En L. Berkowitz (ed.), *Advances in experimental social psychology* (8). New York: Academic Press.