

El afrontamiento: pilar esencial de la resiliencia



El afrontamiento es un esfuerzo cognitivo y conductual dinámico, orientado a manejar, reducir, minimizar, dominar o tolerar dichas demandas externas e internas que generan estrés.

Se divide en estilos y estrategias de afrontamiento.

Los estilos son predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y determinan el uso de ciertas estrategias.

Las estrategias de afrontamiento son procesos concretos y específicos para cada contexto y pueden ser cambiantes, dependiendo de las condiciones desencadenantes.

Se clasifican en:

Estrategias primarias.

Estrategias secundarias o subescalas.

Las estrategias primarias son:

Activas

Comportamientos relacionados con el problema, análisis de las circunstancias para saber qué hacer, reflexión de posibles soluciones, búsqueda de información, estrategias de anticipación a un desastre, control de las emociones y circunstancias, así como la búsqueda de apoyo social.

Pasivas

Utilización de estrategias como retraimiento, tratar de no pensar en el problema, tratar de no sentir nada, ignorar, negar o rechazar el evento, bromear y tomar las cosas a la ligera y aceptación pasiva.

Estrategia primaria	Estrategia secundaria	
Activa	Resolución de problemas	Estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a eliminar el estrés, modificando la situación que lo produce
	Reestructuración cognitiva	Estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante.
	Apoyo social	Estrategias referidas a la búsqueda de apoyo emocional.
	Expresión emocional	Estrategias encaminadas a liberar emociones que acontecen en el proceso de estrés.
Pasiva	Evitación de problemas	Estrategias que incluyen la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento estresante.
	Pensamiento desiderativo	Estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante.
	Retirada social	Estrategias de evasión de amigos, familiares y otras personas significativas asociadas con la reacción emocional en el proceso estresante.
	Autocrítica	Estrategias basadas en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante y el manejo inadecuado.

Información extraída de Estrategias de afrontamiento y su relación con depresión y ansiedad en residentes de pediatría en un hospital de tercer nivel (2012), obra original de Ana Carolina Sepúlveda-Vildósola, Ana Laura Romero-Guerra y Leonel Jaramillo-Villanueva.