

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.

AUTOR: MARIO ARIAS BARRANTES

MARZO: 2021



San Marcos

Introducción

La psicoterapia es un proceso al que asiste un paciente con el deseo de mejorar alguna sintomatología que le está provocando un malestar. La terapia psicológica es de suma importancia para el bienestar emocional de las personas, desde esta terapia se abordan desde problemas cotidianos hasta eventos traumáticos que pueden tener repercusión incluso a nivel fisiológico como la diabetes y otros que pueden ser provocados por factores psicológicos.



Tabla de contenido

Introducción	1
Estrategias de afrontamiento.	3
Modalidad de intervención.	6
Modelo Psicoanalista	6
Modelos Conductuales.....	10
Modelo cognitivo	13
Bibliografía	14

Estrategias de afrontamiento.

Todo ser humano cuenta con una gran cantidad de elementos tanto conductuales como cognitivos que le pueden brindar la posibilidad de enfrentar las circunstancias diarias provocadoras de situaciones que rebasan la capacidad de afrontamiento de la persona.

Las estrategias de afrontamiento se pueden clasificar de dos maneras, una enfocada a la resolución del problema, buscando la forma de modificarlo para producir un cambio en la situación, y la otra tiene que ver con el ajuste emocional que busca disminuir la respuesta negativa ante la situación enfrentada. Dichas estrategias son elaboradas por el sujeto ante situaciones que le son amenazantes.

Lazarus y Folkman (1986) definieron el 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”



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Un aspecto importante del ser humano en el afrontamiento de situaciones críticas para el proceso de recuperación es la resiliencia, que se define como la capacidad que tienen las personas para hacer frente al dolor, a experiencias difíciles o traumáticas (Wilches, 2010).

La resiliencia es una fuerza extra con la que cuenta la persona para enfrentar aquellas situaciones que le son adversas y que le producen sensaciones de dolor y de malestar. Esta fuerza que tiene el individuo le da la posibilidad de superar eventos que le son adversos y también le da la posibilidad desarrollarse completa y exitosamente a pesar de las circunstancias. La persona enfrenta grandes situaciones en el transcurso de su vida tales como traumas, pérdidas, separaciones etc. que le son generadoras de dolor.

La resiliencia no es una capacidad propia de la persona sino que ésta se encuentra asociada a las características temperamentales del individuo Bicoña 2006 dice que la capacidad de resiliencia depende también de intensidad y duración de las circunstancias adversas por las que el individuo ha pasado.

La Resiliencia.

La capacidad que tiene la persona que le ayuda a enfrentar y a superar ciertos eventos dolorosos.

El logro del sujeto para salir de las situaciones complicadas requiere también que pueda concientizar su propio malestar.

Dependiendo de la valoración que el sujeto haga de la situación que se le presenta podría tener la capacidad de aceptar la situación si tiene los recursos necesarios para hacerle frente a la misma, la forma en la que el individuo pueda enfrentar la situación va a depender de todos los recursos que la persona posea, dichos recursos pueden ser internos del individuo o pueden ser recursos ambientales con los que la persona cuente a la hora de enfrentar la situación dolorosa.

Para Barrios Vargas, O., Mercado Torres, S., & Vargas Hernández, J. G. (2018). La resiliencia es un proceso dinámico y multidimensional que tiene por resultado la adaptación positiva en contextos de adversidad.

Es la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse, y ser fortalecido o transformado por experiencias, logrando una condición que da a las personas la fortaleza de sobreponerse y construir sobre ellas, para triunfar, vivir y desarrollarse positivamente, socialmente aceptable, a pesar de la fatiga, que suelen implicar riesgos graves de

desenlace negativo. (Grotberg, 2001; Luthar, Cicchetti y Becker 2000; Suárez, 2004; Masten, 2007)

Las situaciones dolorosas que sufre el individuo implican una serie de modificaciones en todos los niveles de funcionamiento del sujeto. Se pueden presentar modificaciones en la forma de elaborar su pensamiento, modificaciones en la forma de comportarse y esto debido a que la alteración de su ambiente o de su modo de vida va a provocar un estado de crisis, que se verá agravado o disminuido dependiendo de los recursos con los que la persona cuente, si la persona cuenta con una buena cantidad de recursos tanto internos como ambientales o externos, el afrontamiento a estas situaciones se hará de una manera más controlada, y por ende producirá menos sensaciones dolorosas en la persona y esta, podrá resolver de una mejor forma la situación, lo que puede provocar que la persona salga del evento con mucha más fortaleza.

El concepto de resiliencia ha sufrido muchas modificaciones a lo largo del tiempo, pero todas las conceptualizaciones llevan a la comprensión de que este término tiene como significado la capacidad que tiene el individuo para enfrentar las situaciones críticas que la vida le depara.

Barrios Vargas, O. et al (2018). mencionan algunas de las conceptualizaciones que se han hecho acerca de la resiliencia, así por ejemplo. Liertz y Strength (2011) Es un proceso que se limita a aplicar el desarrollo individual. Es la habilidad de usar las fortalezas para superar el riesgo y mantener el funcionamiento familiar.

Manciaux, Vanistendael, Lecomte y Cyrulink (2003) La resiliencia es la capacidad que tiene una persona o un grupo para desarrollarse, para continuar proyectándose en el porvenir pese a la presencia de acontecimientos desestabilizadores, pese a situaciones difíciles o hechos traumáticos.

Podríamos así enumerar una gran cantidad de formas de entender que es la resiliencia, sin embargo todas estas interpretaciones nos llevan a comprender que este es un proceso que utiliza la persona para poder enfrentar de la mejor manera las circunstancias que le amenazan y le producen situaciones dolorosas.



Modalidad de intervención.

Existen en la actualidad una gran cantidad de modelos de intervención psicoterapéutica Parloff en (1976) recabó la existencia de 130 enfoques terapéuticos en tanto Corsini (1981) lo estima en unos 250.

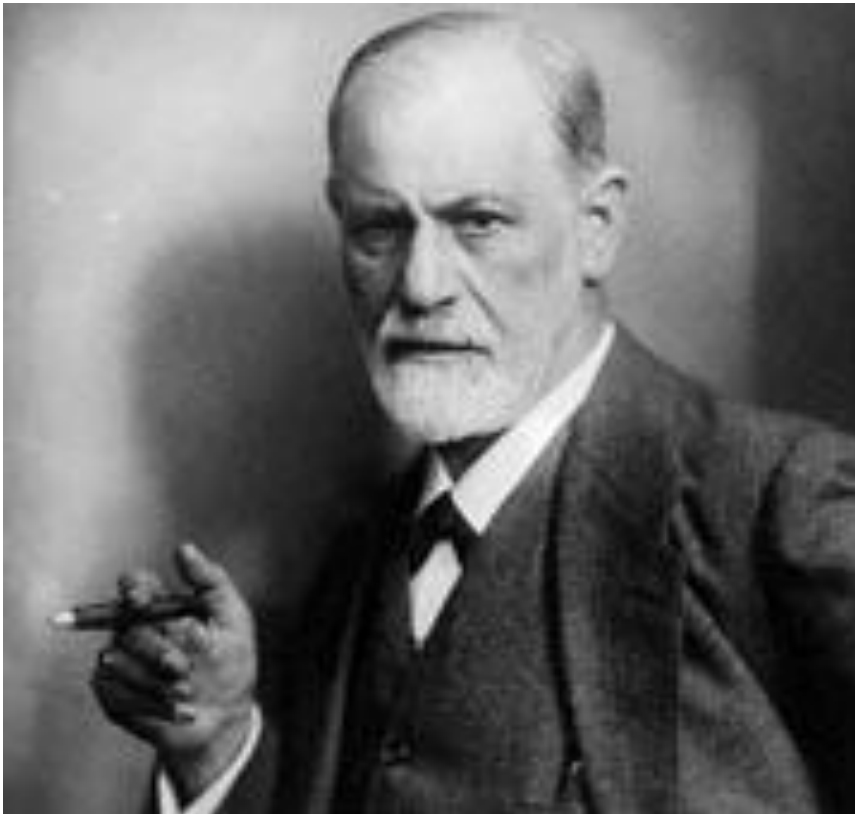
Podemos entender la intervención psicoterapéutica como un tratamiento ejercido por un profesional autorizado que utiliza medios psicológicos para ayudar a resolver problemas humanos en el contexto de una relación profesional.

La psicoterapia es sin duda uno de los elementos más importantes en el tratamiento de los trastornos mentales del ser humano como apuntamos anteriormente existe una multiplicidad de enfoques que intentan realizar un abordaje de la problemática del individuo, veremos en este apartado los principales enfoques de las tres fuerzas de la psicología, a saber el enfoque psicoanalítico, el enfoque conductista y el enfoque humanista y además, la forma en las que éstos intentan hacer el abordaje de las situaciones problemáticas del paciente.

Modelo Psicoanalista

Partiremos con el análisis modelo psicoanalítico, este modelo es propuesto por Sigmund Freud.

Freud plantea la teoría de que los problemas de las personas tenían la causa en los deseos y fantasías que se veían reprimido y que estos eran inconscientes y de naturaleza sexual, y que a su vez eran socialmente inaceptables. Esta teoría Freudiana del psicoanálisis es propuesta en 1890 y ha ido evolucionando y ramificándose en diferentes escuelas y técnicas de intervención



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY](#)

Freud es considerado como el padre del psicoanálisis, y el psicoanálisis a su vez, es considerado el primer sistema estructurado de psicoterapia.

El psicoanálisis ha sido definido por Laplanche y Pontalis (1968) en función de tres niveles: un método de investigación esto debido a que se enfoca en investigar la vida psíquica que permite explorar la parte inconsciente del sujeto, un método psicoterapéutico, y un conjunto de teorías psicológicas y psicopatológicas

El psicoanálisis se sustenta en los siguientes conceptos básicos:

Un modelo topográfico que se elabora durante la fase fundacional del psicoanálisis y función en diferentes niveles consciente preconscious e inconsciente.

Un modelo económico este se ocupa de la distribución transformación y gasto de energía que regula la conducta psíquica, un modelo dinámico, que se entiende aquí se entiende los fenómenos mentales como el resultado de fuerza en conflicto un modelo

desarrollo genético que se encarga del desarrollo de los fenómenos psíquicos y concibe la formación de la personalidad, y un modelo estructural y este modelo se subdivide en varias unidades funcionales que se desarrollan a partir de la maduración biológica y la interacción social

Martín-Romo Mejías, J. (2012). indica que el psicoanálisis según la orientación se puede dividir en varias etapas y estas son:

Etapa prefundacional (1886-1895) esta etapa se centra en la clasificación y diferenciación entre distintas neurosis y en la búsqueda de un método de tratamiento y de un modelo psicológico. En esta etapa Freud publicó los estudios sobre la histeria y proyecto de una psicología científica para neurólogos (1895-1950).

Etapa fundacional (1895-1900) aparece el término psicoanálisis en 1896 y se adopta el método de la asociación libre como piedra angular de la investigación y el tratamiento.

Psicología del Ello (1900-1914) aquí se desarrolla el concepto de libido, en esta etapa aparece la interpretación de los sueños que el mismo la considera su obra más lograda. También aparecen las obras de Psicopatología de la vida cotidiana 1904 y tres ensayos sobre teoría sexual 1905.

Psicología del Yo (1914-1939) en 1915 Freud quiso lanzar un libro de metapsicología y entendía por metapsicología un sistema que describía los hechos psicológicos desde el punto de vista topográfico (distinción entre consciente, preconsciente e inconsciente). Respecto a la consciencia esta se caracteriza por ser una cualidad momentánea, el preconsciente por su parte se comprende como una cualidad de la psique que puede echar mano de elementos que no están en la consciencia inmediata pero tampoco están en el inconsciente. Respecto al inconsciente, este tiene como función principal mantener el contenido de elementos no presentes en la consciencia, o que en su defecto nunca fueron conscientes.

El yo el ello y el super yo. estas son entidades están en constante actividad, aunque a veces las funciones de cada uno de ellos no siempre están tan claras.



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA](#)

El yo:(o ego) esta entidad surge por la necesidad de volver realistas las demandas del para satisfacerlas de forma que estas no entren en conflicto ni con el mundo exterior ni con las normas impuestas por el super ego. El yo actúa a manera de intermediario entre el ello y el mundo exterior.

El ello:(o id) es la instancia psíquica mas primitiva del sujeto, y es a su vez la base para el surgimiento de las otras dos, en ella esta presente todo lo que tiene relación con la herencia y con lo que esta presente en el sujeto al nacer, ella representa los impulsos mas primitivos, y según Freud, es el motor que impulsa tanto el pensamiento como la conducta humana.

El super yo: (o superego) es la instancia que tiende a contrarrestar las pulsiones o los impulsos de ello, ya que esta instancia representa las normativas éticas y morales, es una instancia que se divide en consciencia moral y en ideal del yo.

El método terapéutico psicoanálisis se basa en tres procesos fundamentales la asociación libre, el análisis de los fenómenos de transferencia y contratransferencia y en el análisis de las resistencias.

La asociación libre como técnica psicoanalítica, es un proceso que consiste en que el

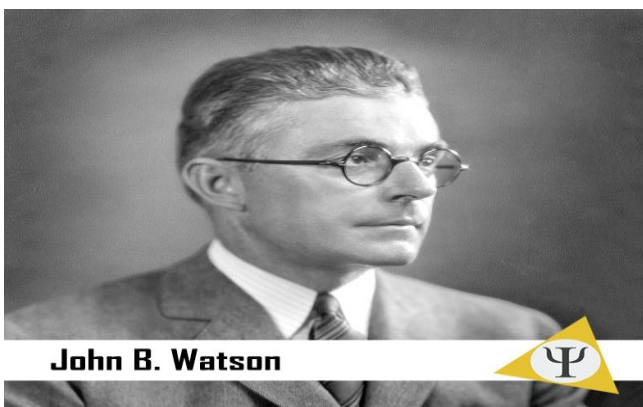
paciente pueda expresar lo que contiene en su foro interno, pensamientos, fantasías, deseos, sentimientos y todas aquellas cosas que le surjan en el momento, de esta forma este irá construyendo un significado. En este caso no existe interacción emocional entre el analista y el terapeuta, este ultimo debe abstenerse de brindar solución a las demandas de atención por parte del paciente.

La relación transferencial por su parte sucede cuando el paciente proyecta en el analista aspectos conflictivos propios de su interacción infantil con sus padres, por su parte la contratransferencia se entiende como los sentimientos que el analista proyecta sobre el paciente.

En cuanto al análisis de las resistencias estas se pueden comprender como las formas conductuales o actitudinales negativas del paciente hacia el tratamiento, a algún aspecto específico de la terapia o incluso hacia la figura del analista.

Modelos Conductuales

A inicios del siglo XX John B. Watson sostuvo la idea de una forma de psicología que considerara la conducta humana como su centro de estudio, que difiriera de los métodos que se utilizaban para estudiar la consciencia, oponiéndose de esta manera a la psicología estructural que utilizaba la introspección como método principal.



John B. Watson

[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY](#)

Watson estudio la forma en la que los organismos tienden a ajustarse al entorno en el

que están inmersos de acuerdo con los estímulos que el organismo recibe y lo llevan a comportarse de determinada manera. Vale la pena recordar que estos estudio de Watson son influenciados por los estudios que había realizado Pavlov y el papel que jugaban los estímulos en el condicionamiento del organismo.

Martín-Romo Mejías, J (2012). indica que con el tiempo surgieron dos grandes tipos de variante conductual: una radical y una metodológica o mediacional la primera de ellas desarrollada por B.F Skinner se centró en las relaciones funcionales que establecen los organismos con su ambiente, con énfasis en la ley del afecto es decir la una manera como las consecuencias de lo que hacemos regula la emisión de nuestras conductas futuras (conducta operante), la segunda desarrollada por Hull y por Tolman entre otros sobre la base de los reflejos condicionados, introdujo el factor o variante interviniente que podría ser neuropsicológico o mental según el caso. a pesar de las obvias diferencias entre estos tipos de conductismo debido a que el segundo de ellos obtuvo mayor difusión e incluso se ligó a la filosofía del positivismo lógico, frecuentemente se han confundido las propuestas estereotipando a Skinner como un teórico del estímulo - respuesta y a los demás como estímulo - organismo - respuesta. (p.65)

El enfoque conductista cuenta con una gran cantidad de técnicas utilizadas para el abordaje terapéutico, estas técnicas se dividen en dos grupos las técnicas de exposición en vivo, que utilizan el reforzamiento positivo, el reforzamiento negativo, moldeamiento, extinción y Castigo positivo y negativo entre otros. Las técnicas de exposición en fantasía, se utiliza el reforzamiento encubierto, la inoculación del estrés, la desensibilización sistemática entre otras.

El conductismo más que una teoría es una nueva posición en el campo de la ciencia y de la investigación se considera que sólo a través de él podría conseguirse que la psicología sea una rama de las Ciencias Naturales pura y objetiva y de esta forma se desligó definitivamente de los contenidos filosóficos y del método de la introspección

Como apuntamos anteriormente existen muchas técnicas en terapia conductual y que éstos pueden clasificarse de acuerdo con el modelo de condicionamiento clásico o el modelo de condicionamiento operante., en este apartado explicaremos solamente algunas de las técnicas más importantes utilizadas en el conductismo.



La desensibilización sistemática

El procedimiento en esta técnica consiste primeramente en entrenar al paciente en técnicas de relajación, establecimiento de jerarquías de situaciones u objetos que provocan ansiedad en el sujeto, y en segundo lugar, la sensibilización propiamente dicha de forma imaginaria o en vivo se realiza presentando los elementos ansiógenos al sujeto según la jerarquía establecida a la vez que se practica la relajación.

Modelado.

Una segunda técnica es la técnica de modelado y este tratamiento deriva de los propios principios del aprendizaje social, se basa en la idea de que se puede obtener un aprendizaje no solamente como resultado de una experiencia directa sino que se puede hacer de forma vicaría, es decir con el hecho de presenciar o de ser testigos de un comportamiento.

Técnicas del condicionamiento operante

La economía de fichas

El objetivo de esta técnica es la eliminación de conductas desadaptativas y la adquisición de conductas socialmente deseables. Se utilizan fichas como sistema de refuerzos, éstas entregan cada vez que aparece la conducta adaptada o deseada, ante la aparición de la conducta desadaptativa no se presenta la ficha o incluso estas pueden ser retiradas.

El refuerzo positivo

el refuerzo positivo consiste en brindar al sujeto un estímulo agradable en el momento en el que emita una respuesta positiva.

El reforzamiento negativo

El reforzamiento negativo consiste el retirar a la persona un estímulo que le sea aversivo como consecuencia de la emisión de una conducta deseable

Modelo cognitivo

Existen una gran cantidad de variantes en el modelo cognitivo, entre las que podemos mencionar, el modelo cognitivo humanista, que considera al ser humano como constructor de su propia experiencia (Bohar, 1991), y la psicopatía sería el resultado de procesos cognitivos disfuncionales en la relación consigo mismo.

La terapia cognitiva procesual, que esta implicada en la forma en la que el sujeto procesa la información, por lo que supone que el mal funcionamiento en el sujeto se da por la procesos mentales disfuncionales.

El modelo mas utilizado es el modelo cognitivo - conductual, este modelo nace a partir del interés que los conductitas mostraron por las propuestas de loe estudiosos del cognoscitivismo, uniendo los conocimientos de ambas escuelas dando como resultado un enorme beneficio para ambos enfoques.

Según el modelo cognitivo conductual la conducta humana sería aprendida pero ese aprendizaje no consiste en un vínculo asociativo entre estímulos y respuestas o respuestas y consecuencias como lo plantea el conductismo, sino, en la formación de relaciones de significados personales, esquemas cognitivos o reglas.

Igualmente los aspectos cognitivos, afectivos y conductuales están interrelacionados de modo que un cambio en uno de ellos afecta a los otros dos componentes.

En esa relación mutua las estructuras del significado de los esquemas cognitivos tendrán un peso fundamental, pues ellas representan la organización idiosincrática que tiene cada persona sobre lo que significa su experiencia, los otros y él sí mismo.

(p.95).

la conducta según este modelo no se adquiere por la consecuencia que se obtenga de la emisión de la misma, si no por el significado que el sujeto le dé, cada vez que sucede un fenómeno activador en el individuo, este se ve afectado en alguna de sus áreas funcionales ya sea en su forma de pensar, en su manera de sentir o en su comportamiento, y obviamente en el momento en que una se estas áreas se vea afectada, influirá y afectara el funcionamiento de las otras dos.

Bibliografía

HEWITT RAMIREZ, N., JUÁREZ, F., PARADA BAÑOS, A. J., GUERRERO LUZARDO, J., ROMERO CHÁVEZ, Y. M., SALGADO CASTILLA, A. M., & VARGAS AMAYA, M. V. (2016). Afectaciones Psicológicas, Estrategias de Afrontamiento y Niveles de Resiliencia de Adultos Expuestos al Conflicto Armado en Colombia. *Revista Colombiana de Psicología*, 25(1), 125–140. <https://doi.org/10.15446/rcp.v25n1.49966>

Barrios Vargas, O., Mercado Torres, S., & Vargas Hernández, J. G. (2018). Medición de la resiliencia del personal del Instituto Tecnológico de Lázaro Cárdenas, Michoacán, México. *Administración y Organizaciones*, 21(41), 105–124. <https://doi.org/10.24275/uam/xoc/dcsh/rajo/2018v21n41/Barrios>

Martín-Romo Mejías, J. (Coord.). (2012). Actualización en modelos y técnicas de intervención psicoterapéutica (2a. ed.). Editorial ICB. <https://elibro.net/es/lc/usanmarcos/titulos/111405>

Oblitas, L. (2008). Psicoterapias contemporáneas. Cengage Learning. <https://elibro.net/es/lc/usanmarcos/titulos/39943>

Cattaneo, B. H. (2007). Informe psicológico: elaboración y características en diferentes ámbitos. Tercera edición. Eudeba. <https://elibro.net/es/lc/usanmarcos/titulos/66180>

Colegio Profesional de Psicólogos de Costa Rica pautas para la elaboración de informes psicológicos. Recuperado de: <https://psicologiacr.com/wp-content/uploads/2017/12/Pautas-Elaboraci%C3%B3n-de-Informes-Psicologicos.pdf>



www.usanmarcos.ac.cr

San José, Costa Rica