

BIENESTAR Y CONSECUENCIAS DE AFRONTAR UN EVENTO IMPACTANTE EN JOVENES

Carlos Fierro-Hernández
José Antonio Jiménez

Estudios de Psicología, 1999, 62, 39-54

Introducción

Estrés y afrontamiento han venido a formar una pareja difícilmente disociable a partir de la notable formulación de Lazarus y Folkman (1984) acerca del estrés como una clase de relación entre estímulos y respuestas. Hay otras formulaciones afines de lo mismo, como la que destaca la relación e interacción entre medio ambiente y sujeto agente que valora una situación como amenazante o peligrosa para su bienestar, y desbordante para él según los recursos de que dispone. En esa línea el estrés ha sido definido como la situación que por requerir una actividad superior a la normal coloca a la persona en riesgo de pasarlo mal o de funcionar mal. En este contexto, al afrontamiento se le reconoce una función adaptativa que, si bien es inherente a toda conducta, sin embargo, pasa a un primer plano ante situaciones estresantes (Fierro, 1997).

Por otra parte, si ya existían desde hace tiempo instrumentos para evaluar los acontecimientos estresantes (así el de Holmes y Rahe, 1967), luego han aparecido algunos otros más específicos, encaminados a evaluar sea el estrés y los recursos para afrontarlo (así, un inventario de estresores vitales y de recursos sociales propuesto por Moos, 1993), sea el afrontamiento en sus diferentes estilos o modos (así, Folkman y Lazarus, 1980; Carver y otros, 1989; Vázquez y Ring, 1996). Por último, y en directa relación con el marco relacional antes señalado, acaba de presentarse y de ser publicado un nuevo formato de instrumento de observación y recogida de datos, con el cual se ha trabajado en la investigación de la que aquí se informa. Se trata de un *Cuestionario de Acontecimientos Impactantes* (Fierro y Jiménez, 1998), que al sujeto encuestado le pide información acerca de tres momentos concatenados: eventos de impacto negativo en su vida, tipo de acción de afrontamiento desarrollada y consecuencias que en fin se han seguido de lo anterior. Así, pues, este cuestionario tiene por objeto recoger información acerca no de afrontamiento o de estrés cada cual por separado, sino de la secuencia completa que los enlaza y que finalmente desemboca en unas consecuencias para el propio sujeto.

El *Cuestionario de Acontecimientos Impactantes* (en adelante CAI) se ha desarrollado bajo el paraguas teórico que proporciona la concepción de Lazarus y Folkman (1984) del estrés como evento relacional o transaccional, que se da en la relación concreta y cambiante de individuo y situación. Pero se ha propuesto además al servicio de una psicología del curso de la acción que en la secuencia de estrés o, mejor, evento de impacto, afrontamiento y consecuencias, ve y analiza una variedad crucial, no conductista, sino perteneciente ya a otra concepción teórica, del esquema clásico de análisis A-B-C, d un análisis funcional del comportamiento por lo que le antecede y por lo que resulta de él (Fierro, 1996, 1997).

El CAI ha sido presentado no como un cuestionario cerrado, de items fijos, sino como un formato general de estudio de la referida secuencia. En eso se asemeja a formatos de estudio como el diferencial semántico, la metodología Q o la rejilla de constructos personales, y no a escalas, inventarios o repertorios normalizados de

evaluación de individuos. A lo que más se asemeja es a una rejilla de autoobservación pautada. La cuestión básica, por no decir única, sobre su fiabilidad y validez es la de la sinceridad de los sujetos que responden al CAI.

Por tratarse de un formato general para recoger información sobre eventos, afrontamiento y consecuencias, el CAI no tiene una forma fija. De hecho se han propuesto dos formas diferentes (véanse sendos

Anexos en Fierro y Jiménez, 1998) y pueden formularse muchas otras en atención sea a la población estudiada sea a los intereses específicos del investigador. Como elementos nucleares del CAI han de señalarse, de todos modos, los siguientes:

- 1) Se pide información sobre los tres momentos referidos, el hecho estresante o impactante, el afrontamiento en sus distintos modos o cursos de acción y las consecuencias resultantes de la secuencia anterior.
- 2) Los eventos por los que se pregunta han de significar un desafío o demanda para la persona, un reto que exige de ella una acción dirigida sea al hecho mismo, sea a la propia reacción emocional que le produce. Ahí se incluyen desde la muerte de personas cercanas hasta enfermedades, accidentes y otras adversidades. En este primer bloque se incluye una apreciación ("appraisal" en Lazarus y Folkman, 1984) por el encuestado de la gravedad del evento. La gravedad asignada a cada posible evento por un sujeto es el grado de impacto del suceso. Es importante que entre los eventos se halle alguno que se haya producido de hecho para la población encuestada (por ejemplo, la pubertad en adolescentes), o bien que se deje abierta la posibilidad de que el individuo encuestado señale algún otro hecho impactante que le ha acaecido y no se encuentra en el listado.
- 3) A continuación el CAI pregunta por el modo o modos reales de haber afrontado un evento adverso real, el más grave de los recientemente producidos. El núcleo aquí es operar no con conjeturas, con el supuesto modo de conducirse ante situaciones hipotéticas, ni tampoco con estilos globales de la persona al afrontar hechos adversos en general, sino con un evento concreto y con el concreto modo de haberlo afrontado.
- 4) Finalmente el sujeto ha de responder acerca de las consecuencias que en último término y en la actualidad se han seguido en su vida. Entre ellas se mencionan consecuencias del todo desfavorables, como un gran malestar o aflicción, pero también algunas otras que han significado para el individuo una maduración personal.

El formato CAI permite examinar qué modos de afrontamiento conducen a mejores o menos malas consecuencias últimas de un evento impactante negativo que de suyo sólo podría tener consecuencias negativas. También permite averiguar la relación que acontecimientos de distinta naturaleza tienen con los modos mismos de afrontarlos y con tales secuelas negativas.

Importa que en la lista de modos de afrontamiento de la forma del CAI que se utilice se incluyan modos que corresponden a algunas de las clasificaciones más habituales de los mismos. Lazarus y Folkman (1984) han distinguido entre las estrategias dirigidas al problema como tal y las dirigidas a la emoción. Otra clasificación relevante es la que distingue entre modos activos, de aproximación, al afrontar, y modos evitativos (Holahan, Moos y Schafer, 1996).

Ha sido muy discutido en la literatura el carácter situacional o por el contrario personal de los modos de afrontar un hecho adverso concreto. La que algunos han llamado la "tercera generación" o fase de los estudios sobre estrés y afrontamiento tiene una orientación claramente interaccionista. En ella no el hecho a solas ni tampoco características de personalidad por sí solas, sino la interacción de ambos elementos es lo que contribuye a determinar el modo de afrontar. En ese contexto interaccionista se destaca que los modos de afrontamiento empleados pueden derivarse no sólo de la naturaleza de los eventos a los que hay que hacer frente, sino también y en buena medida por dimensiones o rasgos del sujeto que afronta, tales como los "cinco grandes" (cf. en particular O'Brien y DeLongis, 1996; Watson y Hubbard, 1996, en un número del *Journal of Personality* todo él dedicado al tema de esa "tercera fase").

En el presente estudio se ha operado no con características globales de la personalidad, sino con un rasgo que seguramente es el más pertinente para el modo de afrontar y también para otros momentos antecedentes y

consiguientes de la secuencia: la satisfacción o bienestar personal en la vida. Como conjetura de investigación, se ha pronosticado que el bienestar personal, visto como dimensión estable de la persona, aparecerá relacionado con los diferentes elementos de la secuencia de evento, afrontamiento y consecuencias. Desde la obra seminal de Bradburn (1969) existe una amplia literatura e investigación sobre la relevancia del bienestar personal (Alker y Gawin, 1978; Andrews y Withey, 1976; Campbell, 1976; Lu y Shih, 1997; Rector y Roger, 1996, Ryff y Keyes, 1995) a la par que ha sido postulado como dimensión básica en el concepto de salud mental y estrechamente ligado a otras variables de personalidad (Fierro y Cardenal, 1996; Fierro, Jiménez y Berrocal, 1998). En su concepción de rasgo central de la personalidad sana o de la salud mental, en este estudio el bienestar personal se ha valorado con la Escala de Bienestar Personal (en adelante, BP), cuyo contenido y características psicométricas han sido presentados en otros lugares (Fierro y Cardenal, 1996; Rivas y otros, 1998).

Método

Sujetos del estudio han sido inicialmente un total de 146 estudiantes del primer curso de Psicología, de ambos sexos, que cumplimentaron la Escala de Bienestar Personal (BP) y el cuestionario CAI con los contenidos que se resumen en la Tabla 1, que recoge la triple lista de eventos impactantes, de modos de afrontar y de consecuencias, así como la abreviatura con que en el resto de Tablas más adelante se cifrará cada categoría.

TABLA 1

Listado de eventos impactantes, modos de afrontamiento y consecuencias

Eventos impactantes	Modos posibles de afrontar	Consecuencias propuestas
Muerte del padre	Tratando de olvidar o simplemente no siendo consciente de ello (Olvidar)	Lo he afrontado bien y ya no me afecta (Bien afrontado)
Muerte de la madre		Todavía me está afectando mucho (Me afecta mucho)
Muerte de un hermano	Pasando del problema, desentendiéndome (Pasando)	Lo veo algo lejano y ya no me afecta (Lejano)
Muerte de un amigo o familiar cercano		Me afecta todavía, pero no mucho (Me afecta un poco)
Problemas económicos graves en casa	Tratando de buscar soluciones como ante un problema cualquiera (Soluciones)	Me ha servido de ocasión para madurar (Madurar)
Infidelidad de la pareja		Me ha servido para aprender de la experiencia (Aprender)
Perder curso en los estudios	Aceptando y tratando de mantener la calma (Calma)	Ha venido a proporcionarme satisfacción al sentirme capaz de ante una situación difícil (Satisfacción)
Abandono de la pareja por iniciativa de ella	Tratando de reconsiderar el caso y ver que no es tan grave (Reconsiderar)	Me está costando todavía una verdadera enfermedad (Enfermedad)
Invalidez -accidente o enfermedad- de un familiar a quien hay que cuidar		Me supone aún mucha pena y sufrimiento moral (Pena)
No obtener una beca de estudios solicitada	Echando mano de los recursos que uno tiene (Recursos)	Me está costando enorme trabajo, tensión y esfuerzo (Tensión)
Perder la beca de estudios que se tenía	Hablando con otras personas y buscando apoyo en ellas (Hablando)	Me hace sentir con malestar y/o tristeza (Tristeza)
Cambiar de centro de estudios		
Cambiar de ciudad donde se vive	Poniendo todo el empeño en el asunto y casi sólo en él (Empeño)	
Pérdida del trabajo por la persona que mantiene a la familia	Volcándome en el estudio o en actividades (Actividades)	
	Cambiando algunas cosas en mi vida (Cambiando)	
	Organizando mi vida con un plan de acción (Plan)	
	Negándome a reconocer el hecho y a ver el problema (Negando)	
	Dejando pasar el tiempo (Tiempo)	
	Limitándome a aguantar y sufrir (Aguantar)	

Desde una perspectiva del curso de la acción, el elemento crucial en cualquier acción y también en la de afrontamiento lo constituye el tipo de consecuencias que de ella se siguen. En esa perspectiva resulta crucial, por tanto, definir desde el principio qué consecuencias se reputan “buenas” o deseables y cuáles, en cambio, indeseables. En particular, en el repertorio de consecuencias listadas en la forma del CAI con la que se ha llevado a cabo el presente trabajo, se suponen positivas las consecuencias de “lo he afrontado bien y ya no me afecta”, “lo veo algo lejano y ya no me afecta”, “me ha servido de ocasión para madurar y realizarme como persona”, “me ha servido para aprender de la experiencia” y “ha venido a proporcionarme satisfacción al sentirme capaz ante una situación difícil” y negativas las de “todavía me está afectando mucho”, “me afecta todavía, pero no mucho”, “me está costando todavía una verdadera enfermedad”, “me supone aún mucha pena y sufrimiento moral”, “me está costando enorme trabajo, tensión, esfuerzo y consumo de energía” y “me hace sentir con malestar y tristeza”.

En la lista de eventos impactantes de la forma del CAI que les fue aplicada, la resumida en el Cuadro anterior, hay uno que forzosamente acababan de haber vivido, el de “cambio de centro de estudios”, por la reciente entrada en la Universidad de los sujetos. Sin embargo, se optó por no computar en el análisis de resultados a los sujetos que, al señalar el evento de mayor impacto seleccionaron algún hecho sucedido hacia más de dos años. Quedan, pues, para el análisis 92 sujetos, varones y mujeres, en una edad de 18/19 años con muy escasas excepciones, que habían vivido el evento de mayor impacto en los dos últimos años. La edad de los sujetos no ha sido considerada en el estudio, por no constituir en realidad una variable dentro del grupo explorado.

El análisis estadístico de los resultados se ha hecho mediante coeficientes de contingencia entre las categorías de las tres instancias del curso del afrontamiento recogidas en el CAI: eventos, modos de afrontar, consecuencias. La relación de estas categorías, a su vez, con el bienestar personal (BP) y con el impacto se ha calculado mediante contrastes de medias en BP y en impacto en relación con tales categorías en cada una de las instancias. La fuerza de estas relaciones se expresan con el coeficiente de asociación η en las tablas.

Resultados

Mediante los análisis referidos, de coeficientes de contingencia para las relaciones entre variables categóricas, y de contraste de medias para las relaciones de éstas con BP y con el impacto del suceso, se han obtenido los resultados que van a reseñarse enseguida. En las correspondientes Tablas se ha optado por dejar en blanco los valores que no alcanzan un nivel de significación de $p < .1$, no mencionando en las Tablas las variables que no han mostrado ninguna relación significativa. Por otra parte, se marcan respectivamente con uno y dos asteriscos los niveles de significación de $p < .05$ y $.01$. En la presentación textual de los resultados no se hará mención a los valores que se hallan en el simple nivel de $p < .1$, puesto que su inclusión en las tablas está al servicio de un propósito meramente exploratorio: proporcionar pistas para ulterior estudio que trate de contrastar las respectivas hipótesis en un enfoque confirmatorio.

a) Eventos y modos de afrontamiento

La Tabla 2 presenta los coeficientes de contingencia entre la clase de evento impactante experimentado y el modo o los modos de afrontarlo. Destacan poderosamente en esta Tabla las relaciones encontradas con la “muerte de un amigo o familiar”, evento que se asocia al afrontamiento de “negándome a reconocer el hecho y a ver el problema” y a un menor uso de estrategias como “tratando de buscar soluciones como ante un problema cualquiera”, “echando mano de los recursos que uno tiene”, “reconsiderando el caso y viendo que no es tan grave” y “volcándome en el estudio o en actividades”. También se encuentran relaciones, aunque más débiles, entre “infidelidad de la pareja” y los modos de afrontamiento “reconsiderando el caso y viendo que no es tan grave” y “organizando mi vida con un plan de acción”; o por otro lado de “cambiar de centro de estudio” con un menor

empleo de las estrategias “dejando pasar el tiempo” y “limitándome a aguantar y sufrir”. Parece, pues, que ciertos eventos llaman de modo preferente a ciertos modos de afrontar y no a otros.

TABLA 2

Relación entre eventos y modos de afrontamiento

	Muerte de un amigo	Problemas económicos	Infidelidad de la pareja	Abadono de la pareja	Invalidez De familiar	Perder curso	Perder beca	Cambio de centro	Cambio de ciudad	Pérdida de Trabajo
Soluciones	-,259*						,193			
Reconsiderar	-,259*								,246*	
Recursos	-,323**		,271**				,193			,193
Cambiando	-,174	,238*								
Plan	-,193		,265*							,258*
Actividades	-,243*			,241*						
Hablando		-,199		,181						
Pasando			,178							
Empeño					,256*					
Tiempo						-,176		-,286**		
Negando	,284**	,187								
Aguantar								-,217*		

Valores Phi significativos para $p < .1$

* significativo para $p < .05$

** significativo para $p < .01$

Los eventos referidos a la muerte de un familiar cercano (padre, madre o hermano) no están significativamente relacionados con modos de afrontar, o como se verá más tarde con consecuencias, debido al muy escaso número de sujetos que han informado de estos eventos. El reducido número ha hecho difícil igualmente alcanzar niveles interesantes de significación con otros eventos infrecuentes.

b) Afrontamiento y consecuencias

La relación entre los modos de afrontar de los sujetos, modos que son comportamientos, patrones de conducta, y las consecuencias que para ellos se siguen, es seguramente la más importante desde un análisis del curso de la acción. En este análisis se tendrá en cuenta la clasificación ya mencionada entre las consecuencias postuladas como positivas y como negativas.

Esa relación está cifrada en la Tabla 3. En ella "reconsiderando el caso y viendo que no es tan grave" es el modo de afrontar que se ve más fuertemente asociado a mejores consecuencias: "lo he afrontado bien y ya no me afecta" y "lo veo lejano y ya no me afecta", mientras que se asocia a una menor frecuencia de las consecuencias más negativas "me hace sentir con malestar y/o tristeza" y "todavía me está afectando mucho". El hecho de "buscar soluciones" o "echar mano de los propios recursos" se asocia a la consecuencia positiva de "ha venido a proporcionarme satisfacción al sentirme capaz ante una situación difícil", a la par que muestran una relación negativa con la consecuencia menos deseable "todavía me está afectando mucho". Los modos de afrontamiento más fuertemente asociados a consecuencias negativas son "aceptando y tratando de mantener la calma" y "limitándome a aguantar y sufrir".

TABLA 3

Relación entre modos de afrontamiento y consecuencias

	Soluciones	Reconsiderar	Recursos	Plan	Cambiando	Pasando	Tiempo	Calma	Olvidar	Negando	Aguantar
Bien afrontado		,308**		,239*						-,175	
Madurar					,284**	,181					
Aprender										-,289**	
Satisfacción	,208*		,208*							-,207*	
Lejano		,232*		,178		,259*					
Me afecta un poco					,185		,282**	,336**			
Pena		-,202						,216*	,198		,251*
Tensión										,215*	
Tristeza		-,236*							,215*	,194	,270**
Me afecta mucho	-,234*	-,258*	-,234*								
Enfermedad									,193		

Valores Phi significativos para $p < .1$

* significativo para $p < .05$

** significativo para $p < .01$

No todos los modos de afrontar son, pues, equiparables. Algunos parecen conducir a “buenas” y positivas consecuencias y otros, en cambio, no; no conducen a ellas o, peor, conducen a indeseables consecuencias. Es alrededor de estas contingencias que se realizará más adelante un análisis de segundo orden que contribuya a una construcción teórica del entero proceso.

c) Relaciones entre modos de afrontamiento

No todos los eventos suscitan las mismas respuestas de afrontamiento, ni siquiera traen las mismas consecuencias. Por otro lado, tampoco los diferentes modos de afrontar son independientes unos de otros. Según aparece en la Tabla 4 de coeficientes de asociación, algunos modos de afrontar se dan preferentemente a la vez que otros modos concretos de afrontamiento.

TABLA 4

Relación entre los distintos modos de afrontar

	Reconsiderar	Recursos	Plan	Cambiando	Pasando	Calma	Olvidar	Aguantar
Soluciones	,244*	,321**	,300**	,176				
Reconsiderar		,244*		,198				
Recursos			,225*					
Plan				,300*				
Tiempo					,218*	,181		,275**
Olvidar						,268**		,405**
Calma							,268**	,209*
Negando								,280**

Valores Phi significativos para $p < .1$

* significativo para $p < .05$

** significativo para $p < .01$

Un simple vistazo a la Tabla muestra el agrupamiento de dos conjuntos de estrategias: por un lado “tratando de buscar soluciones como ante un problema cualquiera”, “reconsiderando el caso y viendo que no es tan grave”, “echando mano de los recursos que uno tiene”, “organizando mi vida con un plan de acción” y “cambiando algunas cosas en mi vida”, todas ellas relacionadas en cierta medida entre sí. Por otro lado están “pasando del problema, desentendiéndome”, “negándome a reconocer

el hecho y a ver el problema”, “dejando pasar el tiempo”, “tratando de olvidar o simplemente no siendo consciente de ello”, “aceptando y tratando de mantener la calma” y “limitándome a aguantar y sufrir”. Destaca de este grupo esta última estrategia, asociada significativamente a otros cuatro modos de afrontar dentro del mismo conjunto.

d) Eventos y consecuencias

Los eventos, por sí mismos, traen consecuencias, no siempre mediadas o modificadas por los modos de haberlos afrontado. La relación de los eventos impactantes con las consecuencias se recoge en la Tabla 5. En ella vuelve a aparecer “la muerte de un amigo o familiar” como evento que más asociaciones muestra, esta vez con una consecuencia indeseable “me está costando todavía una verdadera enfermedad” y asociado negativamente con mejores consecuencias, como “lo he afrontado bien y ya no me afecta”, “me ha servido de ocasión para madurar y realizarme como persona” y “me ha servido para aprender de la experiencia”. Por otro lado cabe destacar tres eventos que se relacionan con consecuencias más positivas: “infidelidad de la pareja” y “cambio de la ciudad en que se vive” se han visto seguidas de la consecuencia “lo he afrontado bien y ya no me afecta”, mientras que el hecho de “perder curso” se ha asociado con “lo veo lejano y ya no me afecta”.

TABLA 5

Relación entre eventos y consecuencias

	Muerte de la madre	Muerte de Un amigo	Infidelidad de la pareja	Perder curso	Abadono de la pareja	Invalidez de familiar	Perder beca	Cambio de ciudad
Bien afrontado		-,221*	,258*					,229*
Madurar		-,238*						,181
Aprender		-,219*			,202	,195		
Satisfacción						,203	,176	
Lejano		-,174		,209*				
Tristeza		,194			,194			
Pena	,192							
Me afecta mucho					,208*			
Enfermedad		,220*						

Valores Phi significativos para $p < .1$

* significativo para $p < .05$

** significativo para $p < .01$

Si bien los diferentes eventos, por su naturaleza o su gravedad influyen, según lo expuesto, en el modo de afrontarlos y en las consecuencias que se siguen de ese afrontamiento, hay que hacer notar que las asociaciones son más fuertes entre los eventos y los modos de afrontarlos que entre los mismos eventos y sus consecuencias, dando cuenta del importante papel mediador del afrontamiento. De hecho, si entre los eventos y las diferentes maneras de afrontar se encuentran cuatro relaciones significativas para $p < .01$ y un total de 14 relaciones para $p < .05$, entre eventos y consecuencias no encontramos ninguna relación significativa para $p < .01$ y sólo ocho asociaciones significativas para $p < .05$. Con independencia, pues, de los modos de afrontar los eventos, algunos de éstos tienden a traer consecuencias clasificables como indeseables, mientras otros pueden traer consecuencias más positivas.

e) Relaciones con bienestar personal

Se ha estudiado en fin el grado de asociación del bienestar personal, evaluado en BP, con eventos, modos de afrontar y consecuencias. Tal y como se planteaba en la hipótesis de trabajo, el bienestar personal se asocia tanto a ciertos modos de afrontamiento, como a sus consecuencias. La Tabla 6 recoge los modos de afrontamiento y las consecuencias que han estado relacionados con BP en contraste de medias, mostrando el valor de asociación eta.

TABLA 6

Relación entre bienestar personal, modos de afrontamiento y consecuencias

		BP
Afront.	Olvidar	-,400**
	Calma	-,219*
	Cambiando	-,278**
	Aguantar	-,346**
Consec.	Bien afrontado	,309**
	Me afecta mucho	-,207*
	Me supone pena	-,313**
	Me hace sentir malestar	,286**

Valores de asociación “eta”

* significativo para $p < .05$

**significativo para $p < .01$

El bienestar personal aparece relacionado con un menor uso de una serie de estrategias: “tratando de olvidar o simplemente no siendo consciente de ello”, “aceptando y tratando de mantener la calma”, “cambiando algunas cosas en mi vida” y “limitándome a aguantar y sufrir”. Puede apuntarse que la respuesta de afrontamiento no es, pues, un comportamiento meramente reactivo ante un suceso concreto, sino que en ella también influyen características individuales, de personalidad, del sujeto que afronta.

Del mismo modo, el bienestar personal se ha asociado a consecuencias positivas: “lo he afrontado bien y ya no me afecta” y negativamente a malas consecuencias: “todavía me está afectando mucho”, “me supone aún mucha pena y sufrimiento moral” y “me hace sentir con malestar y/o tristeza”.

Cabía esperar una escasa relación entre BP, considerado como dimensión básica en la salud mental de una persona y por ende relativamente estable en los sujetos, y los eventos estudiados, que en principio dependen de factores externos al sujeto. En todo caso cabía esperar encontrar asociaciones entre la vivencia de ciertos eventos, como los relativos a la muerte de un familiar o un amigo, y un bienestar personal más bajo. No obstante, la única relación de

BP con algún evento ha sido una asociación negativa con “abandono de la pareja por iniciativa de ella” ($\eta = -.247$, $p = .017$). Desestimada la posibilidad de que sea este evento el único que hace disminuir el sentimiento de bienestar, la interpretación más plausible a esta relación es que un bajo bienestar personal aumenta la posibilidad de ser abandonado por la pareja.

El bienestar personal, por tanto, independientemente de los eventos, está asociado a un menor uso de ciertas modos de afrontar y en fin, a unas consecuencias más positivas, más deseables.

f) Relaciones con el grado de impacto

Los sujetos han valorado el impacto del suceso acerca del cual han informado. Lo han valorado en una escala por comparación con el resto de eventos. Los eventos más impactantes, obviamente, han sido aquellos referidos a la muerte de un ser querido. Sin embargo también se han valorado como muy impactantes los “problemas económicos graves” y la “pérdida del trabajo por una persona que mantiene la familia”, aunque en estos casos el reducido número de sujetos que han informado de estos hechos impide cualquier generalización sobre ellos. En el polo opuesto, los que menos impacto parecen suscitar son “cambiar de ciudad donde se vive” o “cambiar de centro de estudios”.

En la Tabla 7 se muestra la relación por contraste de medias del impacto con los modos de afrontar y sus consecuencias, utilizando los valores de asociación η . El grado de impacto de los eventos se asocia a determinados modos de afrontar, como “dejando pasar el tiempo”, “limitándome a aguantar y sufrir”, “aceptando y tratando de mantener la calma” y “negándome a reconocer el hecho y a ver el problema”. En cambio aparece disociado del afrontamiento “reconsiderando el caso y viendo que no es tan grave”.

TABLA 7

Relación entre el impacto del suceso, modos de afrontamiento y consecuencias

		Impacto
Afront.	Reconsiderar	-,279**
	Tiempo	,313**
	Aguantar	,253*
	Calma	,232*
	Negándo	,213*
Consec.	Bien afrontado	-.401**
	Lejano	-.234*
	Me afecta un poco	.268**
	Pena	.333**
	Tristeza	.248*

Valores de asociación “ η ”

* significativo para $p < .05$

**significativo para $p < .01$

En cuanto a las consecuencias resultantes destaca la fuerte relación negativa entre el impacto del acontecimiento y la consecuencia de "lo he afrontado bien y ya no me afecta" ($\eta^2 = -.401$, $p < .0005$). El impacto también está relacionado con consecuencias negativas como "me afecta todavía, pero no mucho", "me supone aún mucha pena y sufrimiento moral" y "me hace sentir con malestar y/o tristeza".

El grado de impacto por tanto está relacionado con los tres elementos analizados mediante el CAI: evento, afrontamiento y consecuencias. En este sentido puede señalarse que por su naturaleza, los eventos están estrechamente relacionados con el impacto que suscitan. Por otro lado, las consecuencias negativas o positivas de tales acontecimientos son difícilmente dissociables del impacto que los sujetos atribuyen a los hechos. Independientemente del evento que se ha vivido, y de forma inevitable, unas malas consecuencias irán asociadas a la apreciación de un mayor impacto en el sujeto que unas consecuencias más positivas.

En este estudio la relación entre bienestar personal e impacto no alcanza un nivel significativo ($r = -.160$, $p = .17$). Esto puede deberse al carácter ordinal de la variable de impacto -los sujetos tenían que clasificar en orden de impacto los 15 eventos propuestos- de modo que la suma del impacto de todos los acontecimientos juntos es igual para todos los sujetos. No resulta extraño, pues, que estas dos variables se muestren independientes en este estudio. Puede suponerse que si se hubiera pedido informar sobre un impacto en términos absolutos, esto es, con una valoración libre del impacto que supone cada evento, los sujetos con un mayor bienestar personal, en principio con mejores recursos de afrontamiento y a la postre con mejores consecuencias, hubieran informado de un menor impacto en los hechos que les acontecen.

g) El análisis del afrontamiento adaptativo desde las consecuencias (in)deseables

No todas las consecuencias son iguales, igualmente positivas o deseables. Algunos comportamientos o modos de afrontamiento son adaptativos, y otros no, son disfuncionales (Zeidner y Saklofske, 1996). El conocimiento de qué consecuencias suelen derivarse de unos u otros modos de afrontar es de enorme alcance práctico tanto para las personas en su vida diaria cuanto para el psicoterapeuta y el profesional de la intervención psicológica. Es posible y necesario, pues, un análisis hacia atrás de la secuencia de la acción, postulando o construyendo como también positivos, adaptativos, aquellos modos de afrontar que conducen a consecuencias deseables o previenen las indeseables, y como inadecuados, disfuncionales, aquellos otros que generan el efecto inverso. Desde los resultados expuestos en la Tabla 2, resulta entonces que modos de afrontamiento adaptativos son "tratando de buscar soluciones como ante un problema cualquiera", "echar mano de los propios recursos", "cambiando algunas cosas de mi vida", "organizando mi vida con un plan de acción", "reconsiderar el caso" y "pasando del problema, desentendiéndome". Por otra parte, los modos de afrontar disfuncionales son "tratando de mantener la calma", "tratando de olvidar", "negándome a reconocer el hecho", "dejando pasar el tiempo" y "limitándome a aguantar y sufrir".

Si bien podría parecer casual esta clasificación derivada de las consecuencias que trae que cada modo de afrontamiento, tal clasificación coincide ampliamente con los dos grupos de estrategias que se han mencionado en el apartado c), conjuntos de estrategias que van unidas en cuanto a su empleo se refiere. La única excepción a esta coincidencia es la estrategia de "pasando del problema, desentendiéndome", que aunque trae consecuencias positivas y por ello debería ser considerada como adaptativa, adecuada, tiende a ser utilizada junto con maneras de afrontar poco funcionales. La no pertenencia al mismo grupo en ambos análisis justifica la decisión de no incluir a este modo de afrontar en ninguno de estos dos grupos. En adelante, pues, se hará referencia a modos de afrontamiento adaptativos como aquellos que han traído consecuencias positivas, a excepción de "pasando del problema", y que suelen haberse utilizado conjuntamente, mientras que afrontamientos disfuncionales serán aquellos que han traído consecuencias menos deseables y que a su vez han tendido a darse juntos entre sí.

Bajo el prisma de la dicotomía de afrontamiento adaptativo / disfuncional los datos aparecen desde una nueva perspectiva. Por lo que toca a la relación a los diferentes eventos y los modos de afrontarlos, cabe comprobar

cómo la “muerte de un amigo o familiar” se disocia de afrontamientos adaptativos, relacionándose por contra de forma directa con un afrontamiento disfuncional. Con el resto de eventos ocurre a la inversa en todos los casos: aparecen relaciones directas y significativas ($p < .05$) con afrontamientos adaptativos y en su caso asociaciones negativas con afrontamientos disfuncionales. Probablemente por la naturaleza irreversible del evento y por su gravedad, ante los acontecimientos referidos a la muerte de un ser querido las personas se sienten menos capaces de afrontarlos de un modo más adecuado.

Cabía esperar una relación importante entre el bienestar personal, como índice de la salud mental, con el empleo de afrontamientos más adecuados o en su defecto con la ausencia de modos de afrontar disfuncionales. En efecto, los resultados asocian el bienestar personal con un empleo más restringido de modos de afrontamientos disfuncionales, como “olvidar”, “tratar de mantener la calma” o “limitándome a aguantar y sufrir”. Sin embargo, en sentido contrario a las hipótesis de partida, el bienestar personal viene asociado negativamente a una estrategia adaptativa, “cambiando algunas cosas de mi vida”.

El grado de impacto del que el sujeto informa, estrechamente relacionado con el evento y con las consecuencias del mismo, da perfecta cuenta también de la clasificación de afrontamientos y se muestra relacionado directamente con modos de afrontar disfuncionales: “dejar pasar el tiempo”, “limitándome a aguantar y sufrir”, “tratando de mantener la calma” y “negándolo”, mientras que se asocia inversamente con un modo adecuado de afrontamiento, “reconsiderar el caso”.

h) Un análisis de segundo orden

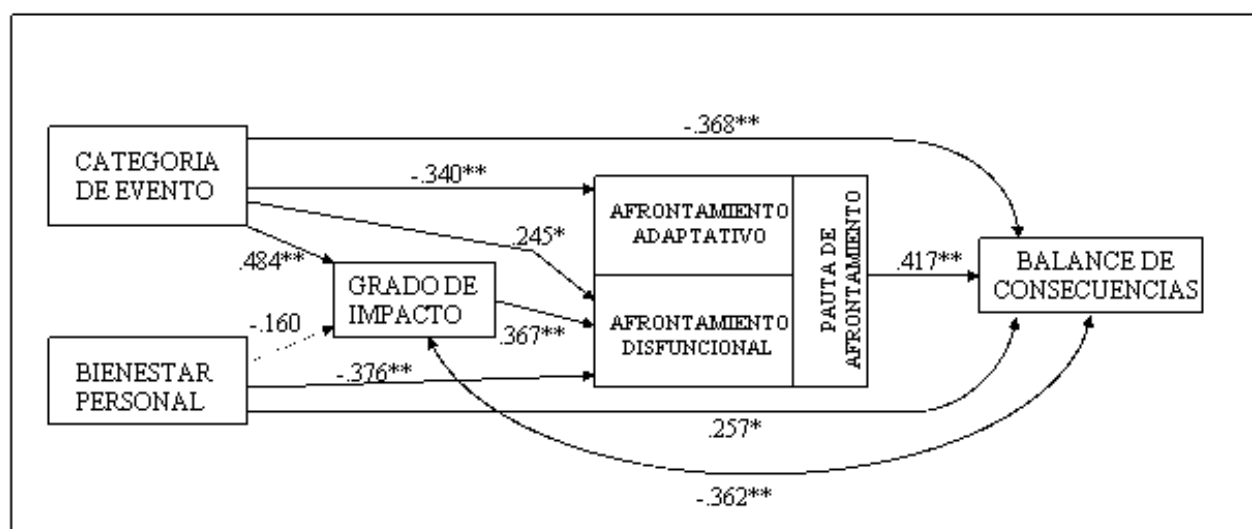
A la vista de estos resultados, no sólo está justificada la clasificación hecha entre modos de afrontar adaptativos y disfuncionales, sino que posibilita una comprensión más completa de los datos aportados en este estudio. Sobre la base de la doble dicotomía de afrontamientos adaptativos / disfuncionales y de consecuencias positivas / negativas es posible construir sendas variables -no empíricas en este estudio, sino meramente conceptuales- que van a recibir el nombre respectivamente de “pauta de afrontamiento” y de “balance de consecuencias”. Esas variables pueden ser construidas de modo más refinado, pero para el propósito meramente exploratorio del análisis por emprender a continuación es suficiente con un modo rudimentario. Este va a consistir en definir la “pauta de afrontamiento” de un sujeto como el valor resultante del número de modos adaptativos de afrontar menos el número de modos disfuncionales, y el “balance de consecuencias” como el resultante del número de las deseables menos el de las indeseables. Y todo ello a pesar de que los modos de afrontamiento adaptativos o disfuncionales no son equiparables por la mera pertenencia al grupo, no son igualmente apropiados, del mismo modo que no todas las consecuencias por el hecho de haber sido clasificadas como positivas o negativas son igualmente deseables.

La naturaleza de estas variables, no directamente empíricas, sino conceptuales, construidas, aconseja presentar sus relaciones no en tablas de resultados, sino en comentario textual y también hacerlas visibles en un diagrama, el de la Figura 1, que es un diagrama conceptual teórico, más que empírico, y que no se limita a resumir resultados, sino que esquematiza ya una posible discusión e interpretación de los mismos.

Construidas las variables “pauta de afrontamiento” y “balance de consecuencias” resulta que el grado de asociación entre ellas, es de $r = .415$, con un valor de significación de $p < .0005$. Si por otro lado se obtiene la correlación entre la variable “pauta de afrontamiento” y BP, la asociación alcanza un $r = .269$, significativo con un $p = .009$. La misma variable “pauta de afrontamiento” correlaciona también con el grado de impacto, con $r = .311$ significativo para $p = .003$. La triple asociación que “pauta de afrontamiento” tiene con el balance de consecuencias, con una Escala independiente, como es BP, y con una variable externa, grado de impacto, corrobora la noción de que hay modos sea adecuados sea inadecuados de habérselas con los acontecimientos y permite atribuir cierta consistencia empírica a las variables recién construidas.

Resulta, sin embargo, de gran utilidad desglosar la nueva variable “pauta de afrontamiento” en sus dos componentes, en dos nuevas variables: por un lado el número de afrontamientos adaptativos, en adelante “afrontamiento adaptativo”, y por otro el número de afrontamientos disfuncionales, “afrontamiento disfuncional”.

FIGURA 1



Valores de correlación y "eta"
 *significativo para $p < .05$
 **significativo para $p < .01$

Estas dos nuevas variables, "afrontamiento adaptativo" y "afrontamiento disfuncional", son independientes entre sí ($r = .054$, no significativa), pero ambas muestran correlaciones significativas con el "balance de consecuencias": $r = .307$ el primero ($p = .003$) y $r = -.263$ el segundo ($p = .011$). Este desglose es de interés porque el "afrontamiento adaptativo" no se asocia significativamente ni con el bienestar personal ni con el grado de impacto del evento ($r = -.096$ y $r = -.071$ respectivamente), mientras que en cambio estas variables se asocian fuertemente con "afrontamiento disfuncional": BP con $r = -.376$ ($p < .0005$) e impacto con $r = .367$ ($p < .0005$). De este modo, la relación que se encuentra entre estas dos variables y "pauta de afrontamiento" viene explicada exclusivamente por su relación con "afrontamiento disfuncional".

Por último hay que destacar que los modos de afrontar, a su vez, no son tampoco independientes de los eventos a los que responden. Como se ha reseñado, hay eventos que las personas frecuentemente afrontan de un modo disfuncional. En particular, la muerte de personas cercanas da lugar a modos de afrontar inadecuados. Por esta razón se ha dicotomizado la variable categorial de los eventos en una nueva variable, una de cuyas categorías corresponde a aquellos acontecimientos referidos a la muerte de un ser querido, mientras que la otra responde al resto de eventos posibles. Como cabía esperar, la nueva variable, "categoría de evento", tiene una fuerte relación con el impacto sufrido, $\eta = .484$ ($p < .0005$). Por otro lado, la "categoría de evento" se mantiene independiente del bienestar del sujeto ($\eta = .029$), que parece no resentirse por la mera vivencia de ciertos eventos. La relación entre

“categoría de evento” y “pauta de afrontamiento” es patente: $\eta^2 = -.365$ ($p < .0005$), mientras que mantiene también relaciones significativas por separado con “afrontamiento adaptativo” ($\eta^2 = -.340$, $p = .001$), y con “afrontamiento disfuncional” ($\eta^2 = .245$, $p = .019$).

Discusión

Muchos de los resultados del presente estudio, con sujetos jóvenes, confirman los que con una forma diferente del CAI han encontrado Fierro y Jiménez (1998) con adultos y planteando sólo ocho posibles estrategias de afrontamiento. De éstas obtenían consecuencias más positivas las de “buscar soluciones como ante un problema cualquiera”, “reconsiderando el caso y viendo que no es tan grave”, “cayendo en la cuenta de que uno tiene más recursos de los que creía” y “pasando del problema, desentendiéndome”. Son cuatro modos de afrontar que también en el presente estudio se han relacionado con consecuencias positivas. Por otra parte, los modos de afrontar que en aquel otro estudio se asociaron a peores consecuencias fueron “tratando de olvidar o simplemente no siendo consciente de ello”, “aceptando y tratando de mantener la calma”, “buscando apoyo en otras personas y gracias a ellas” y “a base de mucho esfuerzo personal”. Las dos primeras estrategias muestran consecuencias coincidentes con los resultados de la presente investigación, mientras que “buscando apoyo en otras personas” en el presente estudio no se ha relacionado no ya con ninguna consecuencia, sino en general con ninguna variable del estudio. Finalmente el modo de afrontar “a base de mucho esfuerzo personal” no se ha incluido en la posterior versión del CAI por considerarse no una estrategia, sino una variable de intensidad dentro de cada modo de afrontamiento posible. En definitiva, pues, los resultados de uno y otro estudio son muy similares, equiparables, habida cuenta de las diferencias entre un formato del CAI y otro.

Lo que principalmente se confirma es que hay modos de afrontar que son preferibles a otros, porque traen mejores consecuencias. Y alrededor de ese núcleo emerge lo esencial pertinente para una investigación y teoría del curso de la acción: que la acción o conducta operante depende, es verdad, de los antecedentes, en este caso de la naturaleza y la gravedad del evento a que responde; pero que, a su vez, incide en las consecuencias, más o menos deseables, y que se asocia a una experiencia de la vida caracterizada por mayor o menor bienestar.

Las diferentes variables directamente medidas en el estudio, así como las construidas en un segundo análisis en orden a clarificar las relaciones, pueden ser dispuestas en un diagrama que esquematiza un posible modelo estructural. Es lo que ha hecho la Figura 1, que resume de modo tentativo las relaciones que en el estudio han aparecido empíricamente significativas, no ya sólo entre las variables empíricas, directamente evaluadas, sino también entre ellas y las conceptualmente constuidas.

El modelo de la Figura hipotetiza dos variables como antecedentes: “categoría de evento” y bienestar personal, que inciden en el resto de elementos de la secuencia evento - afrontamiento - consecuencias. La “categoría de evento”, es decir, la naturaleza del hecho que se afronta influye en el modo de afrontar de los sujetos. Los acontecimientos referidos a la muerte de un ser querido tienden a ser afrontados con modos disfuncionales ($\eta^2 = .245$, $p = .019$) y no con modos adaptativos ($\eta^2 = -.34$, $p = .001$). El bienestar personal, como variable de personalidad también se vincula a los modos de afrontar que el sujeto emplea, de forma que el bienestar se asocia negativamente a modos de afrontamiento disfuncionales ($r = -.376$, $p < .0005$). La relación entre las dos variables conceptualizadas como antecedentes, “categoría de evento” y bienestar personal, no es significativa ($\eta^2 = .029$). Como se desarrolló en el apartado e), parece que los diferentes eventos que el individuo ha podido vivir en los últimos dos años no se relaciona con el bienestar que siente. Este es un dato coherente con la concepción del bienestar personal como característica básica del individuo estable en el tiempo y relativamente independiente de factores externos que pudieran modificarla.

Hay un tercer factor que se asocia con el afrontamiento: el grado de impacto. El impacto que sufre un individuo por la vivencia de un hecho depende principalmente, y como es obvio, del hecho y del propio sujeto. En el presente estudio la “categoría de evento” incide claramente sobre el impacto subjetivo ($\eta^2 = .484$, $p < .0005$). La variable individual estudiada, el bienestar personal, se relaciona con el grado de impacto en la dirección esperada: a mayor

bienestar personal, la valoración del impacto es menor. Esta relación, no obstante, no es significativa ($r = -.160$, $p = .17$), posiblemente por las razones ya expuestas en el apartado f). El grado de impacto valorado por el sujeto se asocia significativamente a un "afrentamiento inadecuado" ($r = .367$, $p < .0005$) y a unas consecuencias en principio poco deseables (relación con "balance de consecuencias" $r = -.362$, $p < .0005$).

Resulta de gran interés analizar la relación entre los dos elementos antecedentes, "categoría de evento" y bienestar personal con la "pauta de afrontamiento" (asociaciones no recogidas en el diagrama por estar desglosadas en otras) y con el "balance de consecuencias". Las asociaciones más fuertes son las de "categoría de evento" con "pauta de afrontamiento": $\eta^2 = .365$, con $p < .0005$, y con "balance de consecuencias": $\eta^2 = .368$, con $p < .0005$. Bienestar personal se asocia de forma algo más débil a "pauta de afrontamiento": $r = .269$, con $p = .009$ y a "balance de consecuencias": $r = .257$, con $p = .014$. Puede subrayarse, por tanto, que la "categoría de evento" es más influyente que el bienestar personal sobre los modos de afrontar y sobre las consecuencias que se siguen finalmente de esos modos de afrontamiento. Por otro lado, otro aspecto destacable es que la relación de estos dos elementos antecedentes es igualmente intensa con afrontamiento y con consecuencias.

En el diagrama de la Figura 1 hay elementos susceptibles de otra interpretación, otra ordenación. En particular el impacto podría también ser dispuesto en posición paralela al "balance de consecuencias" (se ha postulado como antecedente del afrontamiento por su fuerte asociación con la variable de evento) o podría hipotetizarse una relación bidireccional entre bienestar personal y el mismo "balance de consecuencias", de modo que se asumiera que unas consecuencias favorables influyen en el bienestar personal. El bienestar personal se ha hipotetizado como antecedente, y aunque puede estar influido en alguna medida por las consecuencias de un evento concreto, probablemente esa influencia es menor que la que tiene el bienestar personal sobre las propias consecuencias. El bienestar personal se ha asumido como dimensión relativamente estable atendiendo a su estrecha asociación con factores básicos de personalidad y a su interpretación en la estructura de "personalidad sana" (Fierro, Jiménez y Berrocal, 1998). Por otro lado, en los resultados del presente estudio, la relación entre acontecimientos vividos y el bienestar personal no es significativa. Todo ello lleva a considerar que el bienestar personal, relativamente estable en la vida de un individuo, no es fácilmente alterable por las consecuencias de un acontecimiento particular.

Las variables de "pauta de afrontamiento" y "balance de consecuencias", seguramente pueden y deben ser refinadas en ulteriores estudios. Así, cabe solicitar a los sujetos una información acerca de la intensidad de cada modo de afrontar y de cada consecuencia, de modo que las dos variables construidas puedan ser tratadas con mejor fundamento como variables continuas.

Aun con esas limitaciones, la Figura 1, tiene poder exploratorio y heurístico en el estudio de las relaciones internas en la secuencia evento - afrontamiento - consecuencias, y en las relaciones de éstas con factores de personalidad. Sirve de guía para ulteriores investigaciones que puedan refinarlo y confirmarlo.

Referencias

- Alker, H. A. y Gawin, F. (1978). On the intrapsychic specificity of happiness. *Journal of Personality*, 46 (311-322).
- Andrews, F. M. y Withey, S.R. (1976). Social indicators of well-being: american's perception of life quality. Nueva York: Plenum Press.
- Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, 31, 117-124.
- Carver, C. S., Scheier, M.F. y Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretical based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Fierro, A. (1996). La alianza cognitivo-conductual y la psicología de la acción. En: A. Fierro (Ed.), *Manual de Psicología de la Personalidad*. Barcelona: Paidós.

- Fierro, A. (1997). Estrés, afrontamiento y adaptación. En: M.I. Hombrados (comp.), *Estrés y Salud*. Valencia: Promolibro.
- Fierro, A. y Cardenal, V. (1996). Dimensiones de personalidad y satisfacción personal. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 49(1), 65-82.
- Fierro, A. y Jiménez, J.A. (1998). Un formato de estudio de acontecimientos impactantes y de su afrontamiento. *Escritos de Psicología*, 2.
- Fierro, A. Jiménez, J.A. y Berrocal. (1998). *Bienestar personal y adaptación social en la estructura de la personalidad*. Congreso de Evaluación Psicológica, Benalmádena, 1-3 mayo.
- Folkman, S. y Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Holmes, T. H. y Rahe, R.H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 22, 324-331.
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984 / 1986). *Stress, Appraisal and Coping / Estrés y Procesos Cognitivos*. Nueva York / Barcelona: Springer / Martínez Roca.
- Lu, L. y Shih, J.B. (1997). Personality and happiness: is mental health a mediator? *Personality and Individual Differences*, 22(2), 249-256.
- Moos, R. H. (1993). *Coping responses Inventory: adult form Manual*. Odessa: Psychological Assessment Resources.
- O'Brien, T. B. y DeLongis, A. (1996). The interactional context of problem-, emotion-, and relationship-focused coping: the role of the Big Five personality factors. *Journal of Personality*, 4(775-813).
- Rector, N. A. y Roger, D. (1996). Cognitive style and well-being: a prospective examination. *Personality and Individual Differences*, 21(5), 663-674.
- Rivas, T. F., Fierro, A., Jiménez, J.A. y Berrocal, C. (1998). *Estudio de la estructura unidimensional de las Escalas de Bienestar personal y adaptación social*. Congreso de Evaluación Psicológica, Benalmádena, 1-3 mayo.
- Ryff, C. D. y Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 4(719-727).
- Vázquez, C. y Ring, J. (1996). Estrategias de afrontamiento ante la depresión: un análisis de su frecuencia mediante el "Coping Inventory of Depression". *Psicología Conductual*, 4(1), 9-28.
- Watson, D. y Hubbard, B. (1996). Adaptational style and dispositional structure: coping in the context of the five factor model. *Journal of Personality*, 64(4).
- Zeidner, M. y Saklofske, D. (1996). Adaptive and maladaptive coping. En: M. Zeidner y N.E. Endler (Eds), *Handbook of coping: theory, research, applications*. Nueva York: Wiley.

