



universidad
de león



Grado en Relaciones Laborales y Recursos Humanos

Trabajo Fin de Grado:

RESILIENCIA Y AFRONTAMIENTO EN TRABAJADORES

RESILIENCE AND COPING AT WORKERS

Alumno: D. Javier Álvarez Aller

Tutores: Prof. Dra. M. José Fínez Silva

Curso 2016 - 2017

RESUMEN

En este Trabajo de Fin de Grado nos propusimos como objetivo principal indagar en los conceptos de resiliencia y afrontamiento, a través de la revisión bibliográfica, con el fin de dar una explicación clara y detallada de ambos. Otro objetivo planteado fue realizar un estudio aplicado para determinar cuales son las estrategias de afrontamiento que utilizan los trabajadores resilientes, así como evaluar la fiabilidad de los instrumentos de medida. Para el estudio se utilizó una muestra de 120 sujetos de los cuales el 55,8% eran hombres y el 44,2% mujeres, todos ellos trabajadores en activo. Para evaluar la resiliencia y el afrontamiento se utilizaron; el cuestionario Escala de Resiliencia de Connor-Davidson CDRISC 25 (Connor y Davidson, 2003) para el análisis de la resiliencia y para el análisis del afrontamiento se utilizó el cuestionario COPE 28 (Según el original de Carver, 1997 y la versión española Morán, Landero y González, 2010). A la vista de los resultados, los sujetos resilientes utilizan en mayor medida las estrategias de Afrontamiento Activo, Planificación, Reevaluación Positiva y Aceptación, por otro lado las estrategias que menos utilizan los sujetos resilientes son; la Negación, Autoinculpación, Desconexión, Desahogo y Uso de sustancias. También hay que destacar que el factor del sexo influye en determinadas estrategias como son; Negación, Humor y Uso de sustancias, de las cuales las mujeres utilizan más la Negación y los hombres utilizan más el Humor y el Uso de sustancias.

Palabras clave:

Resiliencia; estrategias de afrontamiento; trabajadores; afrontamiento.

ABSTRACT

In this Work of End of Degree we set ourselves as the main objective to investigate the concepts of resilience and coping, through the bibliographic review, in order to give a clear and detailed explanation of both. Another objective was to carry out an applied study to determine the coping strategies used by resilient workers, as well as to evaluate the reliability of the measuring instruments. For the study, a sample of 120 subjects was used, of whom 55.8% were men and 44.2% were women, all of them active workers. To assess resilience and coping were used; the Connor-Davidson Resilience Scale Questionnaire 25 (Connor and Davidson, 2003) for the analysis of resilience and for the

analysis of coping was used the COPE 28 questionnaire (According to the original Carver, 1997 and the Spanish version Morán, Landero and González, 2010). In view of the results, the resilient subjects use to a greater extent the strategies of Active Coping, Planning, Positive Reevaluation and Acceptance, on the other hand the strategies less used by the resilient subjects are; Denial, Self-incrimination, Disconnection, Depression and Use of Substances. Also it is necessary to emphasize that the factor of the sex influences in certain strategies as they are; Denial, Humor and Substance use, of which women use more Denial and men use more Humor and Substance use.

Key words:

Resilience; coping strategies; workers; coping

ÍNDICE

1. METODOLOGÍA.....	7
1.1. OBJETIVOS	7
1.2. PROCEDIMIENTO Y MÉTODO.....	7
MARCO TEÓRICO	9
2. LA RESILIENCIA	10
2.1. INTRODUCCIÓN	10
2.2. CONCEPTO DE RESILIENCIA	11
2.3. CARACTERÍSTICAS DE LA RESILIENCIA.....	13
2.3.1. LA RESILIENCIA EN ADOESCENTES.....	14
2.4. LA RESILIENCIA COMO PROCESO O COMO RESULTADO.....	15
2.4.1.LA RESILIENCIA COMO PROCESO	15
2.4.2. LA RESILIENCIA COMO RESULTADO	15
2.4.3. LA RESILIENCIA COMO UN PROCESO Y RESULTADO MULTIFACTORIAL	16
2.5. UTILIDAD DEL CONCEPTO DE RESILIENCIA	16
3. EL AFRONTAMIENTO: RECURSOS Y ESTRATEGIAS	18
3.1. EL AFRONTAMIENTO.....	18
3.2. LA PERSONALIDAD	18
3.3. EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA.....	20
3.4. LAS EMOCIONES	21
3.5. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.....	22
3.6. LA MEDICIÓN DEL AFRONTAMIENTO.....	23
3.6.1. LA PROPUESTA DE CARVER: <i>BriefCODE</i>	25

ESTUDIO EMPÍRICO.....	26
4. METODOLOGÍA.....	27
4.1. OBJETIVO	27
4.2. PARTICIPANTES.....	27
5. RESULTADOS	32
6. CONCLUSIONES.....	36
7. REFERENCIAS BLIBLIOGRÁFICAS	38
ANEXOS.....	44

 ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribucion por sexo	27
Tabla 2. Estadístico descriptivos de la edad	28
Tabla 3. Distribución por sectores de actividad	28
Tabla 4. Distribución por el tipo de empresa.....	29
Tabla 5. Distriución por el puesto de trabajo.....	30
Tabla 6. Distribución por la formación	31
Tabla 7. Análisis de fiabilidad de escalas.....	32
Tabla 8. Estadísticos descriptivos de la Resiliencia y las Estrategias de Afrontamiento...	33
Tabla 9. Diferencia en Resiliencia y Afrontamiento en función del sexo.....	34
Tabla 10. Estadísticas de grupo. Medias.....	35
Tabla 11. Correlaciones de Pearson entre Resiliencia y Estrategias de Afrontamiento.	45

 ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Sectores de actividad.....	29
Gráfico 2. Puestos de trabajo	30
Gráfico 3. Formación académica.....	31

1. METODOLOGÍA

1.1. OBJETIVOS

Los objetivos que nos hemos planteado para la realización de este trabajo son los siguientes:

1. Profundizar en el concepto de resiliencia. Poder definir la resiliencia y sus principales características. Conseguir una definición de los diferentes autores que la han definido.
2. Ahondar en el concepto de afrontamiento. Conseguir una definición clara del concepto.
3. Conocer las estrategias de afrontamiento. Nombrar y definir las diferentes estrategias de afrontamiento utilizadas por los trabajadores.
4. Analizar la fiabilidad de los instrumentos utilizados: Escala de Resiliencia de Connor-Davidson CDRISC 25 (Connor y Davidson, 2003) para el análisis de la resiliencia y para el análisis del afrontamiento se utilizó el cuestionario COPE 28 (Según el original de Carver, 1997 y la versión española Morán, Landero y González, 2010).
5. Determinar que estrategias de afrontamiento utilizan los trabajadores resilientes. Ver a través del estudio cuales son las estrategias de afrontamiento que utilizan los trabajadores resilientes y cuales las que menos utilizan.
6. Estudiar las diferencias según el sexo en resiliencia y afrontamiento. Comprobar si el sexo es un factor que influye en la resiliencia y el afrontamiento.

1.2. PROCEDIMIENTO Y MÉTODO

Para el marco teórico el procedimiento que se ha seguido ha sido la consulta de libros, artículos y revistas especializadas en los temas de la Resiliencia y el Afrontamiento, posteriormente se pasó a construir el marco teórico con la información extraída de dichos medios.

A continuación del marco teórico pasamos a la realización del estudio empírico, el cual comienza con una recogida de datos. Los datos utilizados han sido cedidos por la Directora del Trabajo Fin de Grado para la elaboración exclusiva del mismo.

El procedimiento para la recogida de datos fue a través de la entrega de los cuestionarios Escala de Resiliencia de Connor-Davidson CDRISC 25 (Connor y Davidson, 2003) y COPE 28 (Según el original de Carver, 1997 y la versión española Morán, Landero y González, 2010) a los alumnos de Relaciones Laborales y Recursos Humanos, los cuales debían de hacer llegar estas, a trabajadores en activo de su entorno próximo.

Estos cuestionarios como forma de identificación de los trabajadores pedían conocer el sexo, edad, puesto que ocupan, formación académica, sector de actividad y el tipo de empresa, a partir de esto buscaban conocer el grado de resiliencia y de afrontamiento de los trabajadores a través de unos ítems diseñados para poder medir estos dos factores, así con la correlación entre ambos y las diferencias en función del sexo que puedan existir en los resultados..

Una vez realizadas los cuestionarios, los alumnos procedieron a la entrega de ellas al profesor, posteriormente se pasó a la introducción de datos a un programa informático (SPSS –versión 21-), y a través de él se crearon una serie de tablas y gráficas, las cuales nos han permitido analizar la influencia de estos dos factores en los trabajadores, así como la correlación entre ambos y las diferencias en función del sexo.

MARCO TEÓRICO

2. LA RESILIENCIA

2.1. INTRODUCCIÓN

El conocimiento por la resiliencia ha suscitado un enorme interés en los últimos años, a pesar de que este interés en el campo psicológico es antiguo.

El término resiliencia procede del latín de la palabra *resilio*, que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar (Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla, 1997). El diccionario entiende por resiliencia, la resistencia de un cuerpo a la rotura de un golpe. La fragilidad de un cuerpo disminuye al aumentar su resistencia. La capacidad de un material de volver a su estado original después de una deformación. Es un concepto claramente de la física y de la ingeniería civil, que posteriormente ha sido adoptado por las ciencias sociales (Kotliarenco y col, 1997).

Muchos autores han estudiado este concepto de resiliencia y han encontrado que la habilidad para afrontar el estrés y los eventos adversos proceden de la interacción de diversos elementos de la vida del niño, como el temperamento biológico, las características internas, especialmente la inteligencia, la familia y el ambiente de la comunidad donde vive el niño. Por esto la resiliencia puede llegar a ser equivalente a la invulnerabilidad y la resistencia al estrés (Garmezy, 1985) y a la adversidad (Rutter, 1990).

Los primeros estudios sobre la resiliencia se realizaron en personas que padecían esquizofrenia, en personas con altos niveles de estrés y personas en situación de pobreza extrema, y sobre el funcionamiento de personas que experimentaban hechos traumáticos a tempranas edades.

A pesar de las situaciones de alto riesgo a las que los sujetos de los estudio han sido sometidas, los estudios han demostrado que no todos los sujetos han desarrollado los mismos comportamientos con el paso del tiempo, algunos no van a desarrollar problemas y si lo hacen no les van a afectar a todas las esferas de su vida.

El origen del estudio de la resiliencia en psicología y psiquiatría procede del deseo de conocer el desarrollo de psicopatologías en niños en riesgo de padecerlas debido a enfermedades mentales de los padres, problemas perinatales, conflictos interpersonales, pobreza o la combinación de diferentes factores de riesgo (Masten, 1999; Rutter, 1987).

Uno de los factores de riesgo más estudiado es el divorcio de los padres y estresores traumáticos como el abuso o abandono y la guerra (Garmezy y Masten, 1994).

Los hijos de padres divorciados tienen más frecuentemente problemas de salud mental, menor rendimiento académico y mayor nivel de consumo de drogas y alcohol que los hijos de padres no divorciados.

Es complicado definir la resiliencia, el modo más fácil de entender a que nos referimos cuando hablamos de este término es considerarla como un fenómeno del desarrollo exitoso de una persona bajo condiciones adversas (Braveman, 1999).

El concepto resiliencia es similar al concepto de superviviente, considerado este, como una persona que remonta las dificultades de una vida adversa y muy difícil ante la que sale exitosamente adelante, incluso llegando a conseguir el éxito en la vida a pesar de tener todo en contra en la niñez, adolescencia o juventud (Tarter y Vanyukov, 1999). Algunos rasgos que se han utilizado, y que son sinónimos de resiliencia son dureza, competencia, resistencia al ego y fuerza del ego (Tarter y Vanyukov, 1999).

2.2. CONCEPTO DE RESILIENCIA

Uno de los grandes problemas del concepto resiliencia es su definición ya que no hay un completo acuerdo por una definición común, no obstante hay acuerdo cuando nos referimos a este concepto, asumimos que implica competencia o un positivo y efectivo afrontamiento en respuesta al riesgo o a la adversidad (Luthar y Cushing, 1999).

Muchos autores han definido el concepto de resiliencia:

Kotliarenco, Cáceres y Fontecílla (1997) y Munist y col. (1998) han revisado distintas definiciones sobre el concepto de resiliencia.

Bartelt (1996, pp. 98-99) considera que la resiliencia es “un rasgo psicológico, que es visto como un componente del self que capacita para el éxito en condiciones de adversidad, y que puede ser desgastado o, paradójicamente, reforzado por la adversidad”.

Richardson, Neieger, Jensen y Kumpfer (1990, p. 34) definen la resiliencia como “el proceso de afrontamiento con eventos vitales desgarradores, estresantes o desafiantes de

un modo que proporciona al individuo protección adicional y habilidades de afrontamiento que las que tenía previa a la ruptura que resultó desde el evento”.

La definición más aceptada de resiliencia es la de Garmezy (1991, p. 459) que la define como “la capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial al iniciarse un evento estresante”.

Otra similar es la de Masten (2001, p.228) quien la ha definido como “un tipo de fenómeno caracterizado por buenos resultados a pesar de las serias amenazas para la adaptación o el desarrollo”.

Y, Luthar, Cicchetti y Becker (2000, p.543) consideran la resiliencia como “un proceso dinámico que abarca la adaptación positiva dentro del contexto de una adversidad significativa”.

Más recientemente, el propio Luthar (2003, p. 29) define el término de resiliencia como “la manifestación de la adaptación positiva a pesar de significativas adversidades en la vida”.

De modo semejante, Masten y Powell (2003, p.4) indican que la resiliencia se refiere a “patrones de adaptación positiva en el contexto de riesgos o adversidades significativas”.

Finalmente, en la revisión de Fergus y Zimmerman (2005) cuentan que la resiliencia es el proceso de superar los efectos negativos de la exposición al riesgo, afrontamiento exitoso de las experiencias traumáticas y la evitación de las trayectorias negativas asociadas con el riesgo. Para que aparezca la resiliencia tienen que estar presentes tanto factores de riesgo como de protección que ayuden a conseguir un resultado positivo o reduzcan o eviten un resultado negativo. La resiliencia, también, se centra en la exposición al riesgo en los adolescentes, se basa más en las fuerzas que en los déficits de los individuos. Los factores que puedan ayudar al joven a evitar los efectos negativos de los riesgos pueden ser tanto cualidades o recursos.

2.3. CARACTERÍSTICAS DE LA RESILIENCIA

Según varios autores el término resiliencia se ha utilizado para definir las cualidades y capacidades de un individuo al enfrentarse a unos acontecimientos.

Block y Block (1980, p. 448) conceptuó la resiliencia partiendo de la fuerza del ego. Utilizan un marco lewiniano, se refieren a “la capacidad dinámica de un individuo para modificar su nivel modal de control de ego, en una u otra dirección, como una función de las características de la demanda del ambiente.” Se espera que una persona con ego resiliente funcione mejor en circunstancias nuevas e irresolubles.

Polk (1997) conceptuó la resiliencia como un concepto continuo y como un agregado de recursos, especialmente fuerza del ego, intimidad social e ingeniosidad. También como factor de protección ambiental y constitucional.

Según Beardslee (1989) indicó que es una habilidad para adaptarse y restaurar el equilibrio, y está compuesta de autoconfianza, curiosidad, autodisciplina, autoestima, y control sobre el ambiente.

Distintos investigadores la conceptúan como la suma de facultades individuales, familiares y sociales.

Polk (1997) elaboró 26 características que redujo a 6; atributos psicosociales, atributos físicos, roles, relaciones, características de solución de problemas o creencias filosóficas.

Los atributos psicosociales y físicos fueron combinados, así como los roles y relaciones creando cuatro patrones:

- ✓ El patrón disposicional: patrón de los atributos del físico o psicológicos relacionados con el ego.
- ✓ El patrón relacional: se refiere a las características de los roles y relaciones que influyen en la resiliencia.
- ✓ El patrón situacional: se refiere a la aproximación característica a las situaciones o estresores e incluye la habilidad de hacer una evaluación realista de la propia capacidad de actuar.
- ✓ El patrón filosófico: se manifiesta por las creencias personales.

Autores como Garmezy (1993) indican varias características, considera que en una situación vital estresante hay tres factores:

- ✓ Temperamento y atributos de personalidad del individuo, donde se incluye el nivel de actividad, capacidad reflexiva, habilidades cognitivas y responsabilidad positiva hacia otros.
- ✓ Familias, como cariño, cohesión y presencia de algún cuidado de un adulto.
- ✓ Disponibilidad de apoyo social en sus múltiples formas (madre sustituta, profesor interesado, etc.).

Kumpler y Hookins (1993) considera siete los factores que componen la resiliencia: Optimismo, empatía, *insight*, competencia intelectual, autoestima, dirección o misión, determinismo y perseverancia. Y estas características estarían asociadas con habilidades de afrontamiento específicas y podrían ser de varios tipos: emocionales, de manejo, interpersonales, académicas, de trabajo, de reestructuración, de planificación y habilidades para la vida y solución de problemas.

2.3.1. La resiliencia en adolescentes

Como hemos dicho anteriormente la resiliencia ha sido definida como la capacidad del individuo para lograr resultados exitosos de adaptación a pesar de haber estado expuestos a situaciones amenazantes. El estudio de la resiliencia se encuentra en el rango de la Psicología Positiva, estudia las actitudes humanas ante situaciones traumáticas y conflictivas (López y Snyder 2009).

Los estudios se han centrado en la investigación de la resiliencia diaria en los adultos y apenas ha sido estudiada en los jóvenes y en el ámbito académico. La educación es fundamental para fortalecer la resiliencia en los adolescentes y niños, ya que les ayudará a enfrentar su desarrollo del modo más favorable (Melillo y Suárez, 2001).

Según Martin y Marsh (2003) la resiliencia académica es la habilidad de superar satisfactoriamente los contratiempos, las situaciones estresantes y la presión en los estudios. Hasta la fecha de hoy han sido muy pocos los estudios realizados sobre la resiliencia académica y los pocos existentes han sido enfocados en minorías étnicas.

Los estudiantes con mayor resiliencia mantienen elevados niveles de motivación de logro y ejecución a pesar de contratiempos, estrés, condiciones que llegan a suponer el abandono de los estudios, etc. (Alva, 1191). Según Marin y Marsh (2006) la resiliencia consta de cinco dimensiones, las cinco “Cs”: confianza, control, calma, compromiso y coordinación. Se deben trabajar cuatro aspectos para que los estudiantes sean resilientes: Incremento de la confianza, aumento del control por parte del alumno, acrecentar el compromiso respecto a las metas, reducir el miedo al fracaso.

2.4. RESILIENCIA COMO PROCESO Y COMO RESULTADO

2.4.1. Resiliencia como proceso

El proceso de la resiliencia se ha orientado a conocer los procesos o mecanismos que actúan para modificar el impacto de una situación de riesgo, junto al proceso por el que las personas se adaptan exitosamente (Olsson y col. 2003).

Para ello se han analizado los factores de riesgo y los de protección que le individuo utiliza para responder ante la adversidad.

Los factores que promueven la resiliencia se han estudiado en tres áreas principales:

- ✓ Individuos jóvenes.
- ✓ Sus familias.
- ✓ Las sociedades en las que ellos viven.

Olsson et al (2003) diferencia entre recursos a nivel individual, familiar y de la comunidad.

2.4.2. Resiliencia como un resultado

Se ha enfatizado el mantenimiento de la funcionalidad (una adecuada salud mental, funcionamiento adecuado y competencia social).

Garnezy (1991) dijo que aquellas personas competentes, a pesar de estar presente un afecto negativo significativo, serían las que mostrarían mayores niveles de resiliencia.

2.4.3. Resiliencia como un proceso y resultado multifactorial

Fergus y Zimmerman (2005) han identificado tres modelos de resiliencia:

- ✓ Modelo compensatorio (cuando un factor de protección contractúa u opera en una dirección opuesta a un factor de riesgo).
- ✓ Modelo protector (aquel en el que una cualidad o los recursos moderan los efectos de riesgo sobre un resultado negativo)
- ✓ Modelo desafiante (aquel donde un factor de riesgo y un resultado son curvilíneos, lo que sugiere que exponer a un adolescente a niveles de riesgo moderados sería positivo para que pudiese aprender cómo afrontar los mismos y superarlos. La exposición repetitiva a bajos niveles de un factor de riesgo ayudaría a inocular a los adolescentes para que estén preparados para hacerle frente a los riesgos más significativos en el futuro (Yates y col. 2003))

Los investigadores dan gran relevancia a la adaptación positiva en la escuela, el trabajo, psicológica, conductas concretas, etc. Cuando se hacen en conjunto el resultado puede ser distinto que cuando se hacen por separado.

Hoy se sugiere que no sólo se puede considerar un factor de riesgo, es necesario considerar varios.

Al incrementarse la interacción entre diversos factores de riesgo, se incrementan más los mismos pudiendo llegar a ser el efecto de los múltiples factores de riesgo exponencial, y a la inversa, cuando hay varios factores de protección podemos tener un resultado más favorable en el desarrollo (Egeland y col. 1993)

2.5. UTILIDAD DEL CONCEPTO DE RESILIENCIA

En los últimos años el concepto de la resiliencia está recibiendo una gran atención, tanto en el campo de la salud mental en general (Institute of Medicine, 1994) como en el de las drogodependencias en particular (Glantz y Johson, 1999, Luthar, 2003). En nuestra investigación hemos querido investigar el concepto de resiliencia en el campo laboral por la trascendencia que creemos que tiene.

A nivel de estudios se ha mostrado la importancia del concepto de relevancia para explicar la adaptación exitosa de muchas personas en su vida adulta que pasaron por

traumas o eventos vitales negativos en su infancia. Autores, como Masten (1999), indican que ha habido una primera generación de investigadores en resiliencia hace 50 años y ahora está surgiendo una segunda generación que está permitiendo un claro avance en el conocimiento y utilidad de este concepto. Esta difusión se ha convertido en muchas ocasiones un claro abuso del término y a pensar que la resiliencia puede tener la solución a muchos problemas. Estos problemas surgen de la definición de resiliencia.

En los últimos años se suelen utilizar de modo predominante definiciones de diversos autores. Cada vez en más claro que la resiliencia se debe estudiar desde un punto de vista multidisciplinar (Cicchetti, 2003).

Uno de los artículos más influyentes de los últimos años, y a la vez más clarificadores sobre el concepto de resiliencia ha sido el de Masten (2001). El argumento central que sostiene, es que la resiliencia es mucho más habitual en los seres humanos de lo que pensamos y que en muchas ocasiones es un proceso adaptativo normal de los humanos.

La resiliencia tiene, o debería tener, una clara relevancia tanto para la prevención como para el tratamiento como para la prevención (Masten, 2001). La resiliencia es un término muy útil, aunque precisa una mayor clarificación. Esta tiene que venir de la realización de estudios, especialmente en nuestro medio, para comprobar la real utilidad del mismo tanto para la prevención como para el tratamiento de los distintos trastornos (Becoña, 2006).

3. EL AFRONTAMIENTO: RECURSOS Y ESTRATEGIAS

3.1. EL AFRONTAMIENTO

El afrontamiento son los esfuerzos cognitivo y conductuales que se desarrollan para manejar las demandas específicas, externas y/o internas que son valoradas como situaciones que exceden o desbordan los recursos de una persona. (Lazarus y Folkman, 1986)

El afrontamiento es un patrón de respuesta susceptible de ser aprendido frente a situaciones problemáticas que requiere un esfuerzo, unas veces consciente y otras no, pero requiere esfuerzos dirigidos a manejar la situación o en ocasiones a adaptarse a ella (Morán, 2009).

Para afrontar las situaciones estresantes o problemáticas, se pueden utilizar dos tipos de recursos, estos recursos están constituidos por variables de personalidad y variables ambientales es por mediación de ellas que se facilita el proceso de afrontamiento. Los dos tipos de recursos que podemos distinguir son los siguientes:

- ✓ Recursos personales o internos como la capacidad propia, el autoconcepto, la autoeficacia y otras características de la personalidad. Son aquellos recursos que posee cada individuo para enfrentarse al problema.
- ✓ Recursos externos como bienes propios materiales o apoyos sociales. Son aquellos recursos de los que el individuo puede hacer uso externo para aumentar o disminuir los recursos personales.

3.2. LA PERSONALIDAD

Para comprender íntegramente el afrontamiento es necesario profundizar en el conocimiento de los rasgos de personalidad, que influyen en el funcionamiento psíquico. Es razonable pensar que la personalidad influye en el modo de afrontamiento ante situaciones de estrés. (Morán, 2009)

Para el estudio de la personalidad adoptamos cinco factores:

- ✓ Neuroticismo, tendencia a experimentar sentimientos negativos. Sus facetas son la ansiedad (se preocupan en exceso por los temores y los miedos), la hostilidad (experimentan irritación, enfado, frustración y rencor), la depresión (tendencia a sentirse culpable melancólico, desesperanzado, solitario etc.) la ansiedad social (se sienten incómodos con los demás), la impulsividad (dificultad para el autocontrol de los impulsos y las necesidades) y la vulnerabilidad (se sienten incapaces de enfrentarse a las demandas excesivas de su entorno).
- ✓ Extraversión, es la dimensión de la sociabilidad, les gusta estar con gente y participar en grupos y reuniones. Son asertivos, activos y habladores. Sus facetas son la cordialidad (capacidad para establecer relaciones íntimas), el gregarismo (la preferencia por la compañía de los demás), la asertividad (individuos dominantes, animosos y socialmente destacados), la actividad (un indicativo de rapidez y vigor en el sentido de energía), la búsqueda de emociones (personas que buscan la excitación y la estimulación, les gustan colores vivos y ambientes ruidosos) y las emociones positivas (mide la tendencia a experimentar alegría, felicidad, amor, entusiasmo, etc.).
- ✓ Apertura, es una de las grandes dimensiones de la personalidad son sujetos poco convencionales dados a cuestionar la autoridad y dispuestos a aceptar nuevos principios. Sus facetas son la fantasía (con imaginación viva y fantástica), la estética (que aprecia la belleza y el arte), los sentimientos (consideran las emociones partes importantes de la vida), las acciones (realizan actividades nuevas, prefieren la novedad), las ideas (curiosos mentalmente), y los valores (disposición para cuestionar valores sociales políticos o religiosos).
- ✓ Amabilidad, personas altruistas que simpatizan con los demás y están dispuestos a ayudarles. Sus facetas son la confianza (creer que los demás son honestos y bien intencionados), la franqueza (no manipular ni engañar), el altruismo (preocuparse por el bienestar de los otros), la actitud conciliadora (ser condescendiente con los demás), la modestia (ser humilde y pasar desapercibido) y la sensibilidad hacia los demás (actitudes de simpatía y sensibilidad por los demás).
- ✓ Responsabilidad, cualidad de aquellas personas que son voluntariosas, porfiadas y decididas. Se asocian con el rendimiento académico o profesional. Sus facetas son la competencia (sensación que uno tiene de su propia capacidad, sensibilidad, prudencia y eficacia), el orden (pulcro y bien organizado), el

sentido del deber (responsabilidad), necesidad de logro (personas con alto nivel de aspiración que trabajan intensamente para lograr sus objetivos), la autodisciplina (habilidad para iniciar tareas y llevarlas a cabo hasta el final) y la deliberación (tendencia a pensar mucho las cosas antes de actuar).

Haciendo mención a la personalidad hay que añadir que la personalidad resiliente, es lo contrario a la personalidad frágil, y problemas que amenazan el bienestar personal. Esta personalidad tiene tres características; el reto (afrenta las situaciones para desarrollar sus capacidades y aprender cosas nuevas), el compromiso (se implican en las actividades y se comprometen en ellas) y el control (piensan y actúan con la convicción de que se puede intervenir en el curso de los acontecimientos) (Maddi, 1999 y Maddi, Kobasa, Puceti y Zoa, 1994).

3.3. EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA

El autoconcepto y la autoestima en la obra de William James, *“The principles of Psychology”* (1890), lo define como lo que cada uno llamamos con el nombre de yo y lo que llamamos mio. Los principales componentes los define como el “yo material” (lo que se refiere al cuerpo del individuo, la parte más interna de este yo), el “yo social” (el reconocimiento que recibe cada persona de sus compañeros), el “yo espiritual” (la fuente del esfuerzo y la atención, desde donde emanan las decisiones de la voluntad) y el “ego puro” (sentido de identidad personal o de continuidad entre los diversos “sí mismos”).

Cada uno de nosotros tiene dos yoes: El que percibimos ser o “yo real” y, nuestro “yo ideal” según Rogers.

La autoestima, según Rosenberg (1973), es una actitud hacia uno mismo que puede ser positiva o negativa.

Para llegar a un acuerdo entre los investigadores existen una serie de dimensiones para asumir la autoestima, como la valía personal, sentido de competencia y seguridad.

Según Fleming y Courtney (1984) se constituye por dos dimensiones, una física que esta contribuida por la apariencia y la capacidad otra psicosocial en la que influye la dignidad la confianza social y la dignidad académica.

Las personas con autoestima son capaces de reaccionar a las situaciones de estrés de modo más autoprotector.

Según Rotter (1966) el lugar de control dictamina en qué grado determinan los individuos que sus conductas influyen en lo que sucede. Puede ser externo (la percepción de los acontecimientos positivos o negativos no tienen relación de dependencia con la propia conducta, por lo que están fuera del alcance de control personal) o interno (personas que creen que son autónomas y asumen responsabilidades personales sobre lo que sucede).

La indefensión aprendida está íntimamente ligada al lugar de control. El sentirse indefenso ante los acontecimientos hace padecer más burnout, tratando de manera más abusiva y desconsidera a quienes se da servicio, se perciben menos realizaos profesionalmente porque están menos dispuestos a defender sus derechos y se exponen a mas injusticias.

Al contrario que la autoeficacia referida al grado en el que el individuo considera que puede modificar sus relaciones estresantes con el entorno (Lazarus y Folkman, 1986). Requiere una capacidad creativa en al que se necesita integrar competencias cognitivas, sociales y conductuales con el fin de conseguir los propósitos planteados. Hay gente que considera que las acciones pueden producir los resultados deseados, esto depende de la forma que cada uno tiene de vivir.

3.4. LAS EMOCIONES

Las emociones, el sistema emocional abarca los estados afectivos, de carácter transitorio y ligado a situaciones concretas. Esta teoría plantea la existencia de emociones básicas o primarias a partir de las cuales se pueden componer otras. (Durá y Sánchez Cánovas, 1999). Tomkins (1970) propuso ocho emociones básicas: interés-excitación, disfrute-alegría, sorpresa-susto, tristeza-disgusto, asco-repugnancia-desprecio, enfado-ira, vergüenza-humillación y miedo-terror.

Lazarus (2000) desarrolló una teoría de las emociones motivacional y relacional. Considera emociones negativas el enfado (una ofensa degradante a mi persona o a los míos), la ansiedad (enfrentarse a la incertidumbre), el miedo (enfrentarse a un peligro físico inmediato, concreto e implacable), la vergüenza (no haber estado a la altura de un

ideal del yo), la culpa (haber transgredido un imperativo moral), la tristeza (experimentar una pérdida irrecuperable), la envidia (desear tener lo que tiene otra persona), los celos (enemistarse con un tercero por la amenaza de pérdida) y el asco (exponerse o estar demasiado cerca de un objeto o idea intragable); por otro lado considera emociones positivas la alegría (hacer progresos razonables en la construcción de una meta), el orgullo (crecimiento de la identidad personal mediante la atribución de un logro u objeto valioso), el alivio (cambio de una situación desagradable e incongruente con la consecución de la meta a otra mejor), el amor (desear o participar del afecto, generalmente pero no necesariamente recíproco) y la gratitud (aprecio por una donación altruista que aporta un beneficio a mi persona) y como emociones problemáticas la esperanza (temer lo peor pero desear que las cosas vayan mejor), la compasión (enternecerse ante el sufrimiento de otra persona y desear ayudarla) y las experiencias estéticas (emociones provocadas por estas experiencias pueden ser cualquiera de las anteriores) un aspecto importante que se da entre el individuo y el medio.

“Las emociones tienen una gran importancia en la salud física psíquica de las personas, en los procesos biológicos y psicológicos, en los cognitivos y motivacionales, en las relaciones personales y en las interacciones individuo-medio” (Morán, 2009, p. 124)

La forma de hacer uso de los recursos de afrontamiento son las denominadas estrategias de afrontamiento, son las formas en las que se utilizan los recursos disponibles para hacer frente a las demandas estresantes.

3.5. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Lazarus y Folkman (1986) distinguen dos procesos, el dirigido al problema, que son las acciones dirigidas a resolver o modificar el problema y el dirigido a la emoción que es el dirigido a minimizar la angustia y reducir sus efectos psicológicos. Según su modelo hay distintos modos de afrontamiento:

- ✓ **Confrontación:** Son los esfuerzos asertivos para alterar la situación. Sugiere cierto grado de riesgo y de agresividad. Es un tipo de afrontamiento que requiere acciones directas. Se utiliza cuando alguien decide enfrentarse directamente al problema o a quienes los causan (Morán, 2009).

- ✓ Escape-evitación: Cuando la persona no desea enfrentarse al problema y huye, escapa o lo evita. El sujeto espera que un milagro que se lo solucione. Neuroticismo alto y responsabilidad baja influyen en el mayor uso de escape a la hora de afrontar problemas de estrés (Morán, 2009).
- ✓ Planificación: Son los esfuerzos por resolver el problema mediante una aproximación al análisis del mismo, a la búsqueda de soluciones y la puesta en marcha de las más adecuadas. Las variables de personalidad que más usan la planificación son responsabilidad y aperturas altas (Morán, 2009).
- ✓ Distanciamiento: Son los esfuerzos por separarse del problema, cuando se separan de la situación, se olvidan y no le dan importancia (Morán, 2009).
- ✓ Autocontrol y aceptación de la responsabilidad: Los esfuerzos por regular los propios sentimientos, no compartir el problema con los demás, y procurar no precipitarse en las acciones (Morán, 2009).
- ✓ Búsqueda del apoyo social: Buscar ayuda en otras personas cuando se enfrenta a situaciones estresantes (Morán, 2009), Lazarus y Folkman (1986) consideran que este modo de afrontamiento se puede considerar dirigido al problema o a la emoción.
- ✓ Reevaluación positiva: Dar un significado positivo a la situación estresante, potenciando desde ella el desarrollo personal (Morán, 2009).

Además de estas estrategias, otros autores como Carver, Scheier y Weintraub (1989) estudian otros modos de afrontar los problemas como el humor o la religión.

3.6. LA MEDICIÓN DEL AFRONTAMIENTO

La medición del afrontamiento se trata de una clasificación de estrategias o funciones que hay que tener en cuenta para enfrentarse al problema. El distanciamiento por ejemplo, es una forma de afrontamiento en la que el individuo reconoce el problema pero hace esfuerzos por quitárselos de encima o de su mente. El afrontamiento puede englobar potencialmente diversas actividades como la planificación, realizar acciones directas, búsqueda de ayuda, tantear otras actividades y otras veces esforzarse uno mismo para esperar antes de actuar. Para medir estas actividades según el modelo teórico del estrés de Lazarus hay quince escalas diferentes, cuestionario COPE:

- ✓ Afrontamiento activo, lleva a cabo actos para intentar eliminar o evitar al estresor o aminorar sus efectos.
- ✓ Planificación, pensar como poder con el estresor.
- ✓ Supresión de actividades distractoras, anteponer otros proyectos para distraerse.
- ✓ Refrenar el afrontamiento, esperar para actuar.
- ✓ Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, cuando se pide consejo asistencia o información.
- ✓ Búsqueda de apoyo social por razones emocionales, pedir apoyo moral de simpatía o de comprensión.
- ✓ Desahogo emocional, expresar y descargar esos sentimientos.
- ✓ Desconexión conductual, reducir los esfuerzos para tratar al estresor, incluso renunciando a metas.
- ✓ Desconexión mental, distraerse de pensar en el problema.
- ✓ Reinterpretación positiva y crecimiento, hace que la persona se mantenga activa para realizar actividades de afrontamiento dirigidas al problema.
- ✓ Negación, negar la realidad del suceso lo hace menos grave, lo que puede crear problemas a la hora de enfrentarlo.
- ✓ Aceptación, lo opuesto a la negación.
- ✓ Religión, puede servir a gente como fuente de apoyo emocional.
- ✓ Consumo de alcohol y drogas, con el fin de sentirse bien o para ayudar a soportar al estresor.
- ✓ Humor, reírse de las situaciones estresantes.

Para evaluar el afrontamiento disponemos de instrumentos tales como:

- ✓ Cuestionario COPE-28, describe las formas de pensar sentirse y valora como la gente suele afrontar los problemas.
- ✓ Cuestionario de Afrontamiento de Estrés (CAE), en castellano de Sandín y Chorot, consta de 42 ítems y evalúa 7 formas de afrontamiento comprobadas a través a de análisis factoriales con 592 sujetos.
- ✓ El Ways of Coping Questionnaire, de Folkman y Lazarus (WCQ), evalúa con 68 ítems una variedad de estrategias de afrontamiento cognitivas y conductuales con dos respuestas alternativas (sí y no), estos ítems fueron generados a partir de la literatura y se clasificaron en dos escalas, en la primera las centradas en la

resolución del problema y la segunda en regular el malestar general ante el problema.

3.6.1. LA PROPUESTA DE CARVER: *Brief* COPE

Para nuestro estudio vamos a utilizar la propuesta de Carver sobre el cuestionario COPE.

Carver (1997) preparó una versión del COPE, denominada *Brief* COPE que evalúa 14 modos de afrontamiento de los 15 anteriores, uniéndolos en una escala denominada desconexión, esta versión omite dos subescalas del COPE (supresión de actividades distractora y refrenar el afrontamiento) este inventario tiene dos posibilidades de uso, como inventario situacional y retrospectivo del afrontamiento, las opciones van de 0 (no hice esto) a 3 (hice esto con mucha frecuencia) o cambiando el tiempo de los verbos en los ítems, planteando los ítems en términos de acción, con cuatro alternativas (de 0 a 3) entre “nunca hago esto” hasta “siempre hago esto”.

El *Brief* COPE consta de varias subescalas:

- ✓ Afrontamiento activo: Iniciar acciones para eliminar o reducir al estresor.
- ✓ Planificación: Pensar como afrontar al agresor.
- ✓ Apoyo instrumental: Procurar ayuda, consejo o información.
- ✓ Uso de apoyo emocional: Conseguir simpatía y comprensión.
- ✓ Auto-distracción: Distraerse con otras actividades.
- ✓ Desahogo: Expresar o descargar esos sentimientos.
- ✓ Desconexión: Reducir los esfuerzos, incluso renunciando a metas.
- ✓ Reinterpretación positiva: Buscar el lado positivo e intentar mejorar.
- ✓ Negación: Negar el sujeto estresante.
- ✓ Aceptación: Aceptar la realidad del hecho.
- ✓ Religión: Participar en actividades religiosas.
- ✓ Uso de sustancias: Tomar sustancias con el fin de sentirse bien.
- ✓ Humor: Reírse y hacer burla de las situaciones estresantes.
- ✓ Auto-inculpación: Culpabilizarse por lo sucedido.

ESTUDIO EMPÍRICO

4. METODOLOGÍA

4.1. OBJETIVO

Para el estudio empírico hemos empleado dos cuestionarios; el cuestionario Escala de Resiliencia de Connor-Davidson CDRISC 25 (Connor y Davidson, 2003) para el análisis de la resiliencia y para el análisis del afrontamiento se ha utilizado el cuestionario COPE 28 (Según el original de Carver, 1997 y la versión española Morán, Landero y González, 2010). Para la realización de los cuestionarios se han pedido los siguientes datos a los sujetos: edad, sexo, sector de actividad, tipo de empresa, nivel de estudios y ocupación que desempeñan los trabajadores. Los objetivos que vamos a analizar en esta parte son los siguientes:

1. Analizar la fiabilidad de los instrumentos utilizados.
2. Determinar que estrategias de afrontamiento utilizan los trabajadores resilientes.
3. Estudiar las diferencias según el género en resiliencia y afrontamiento.

4.2. PARTICIPANTES

Fueron evaluados un total de 120 sujetos, de ellos el 55,8% eran varones y el 44,2% mujeres, podemos decir que está bastante equilibrado (Tabla 1). De los 120 sujetos evaluados la media de edad fue de 39,81 años (D.T. = 13,126) siendo el sujeto de menor edad de 21 años y el mayor de 63.

Tabla 1. Distribución por sexo.

Distribución por sexo		
	Frecuencia	Porcentaje
Varón	67	55,8
Mujer	53	44,2
Total	120	100,0

Tabla 2. Estadísticos descriptivos de la Edad.

Estadísticos descriptivos de la Edad					
	N	Media	D.T.	Mínimo	Máximo
Edad	120	39,81	13,126	21	63

De los 120 sujetos sometidos al estudio el 10,8% pertenecen al sector de Sanidad y Educación, el 5,8% al sector Administración, el 58,3% al sector Servicios y el 25% al sector Industria y Construcción, con esto podemos comprobar que el sector más poblado es el de Servicios, seguido con una gran diferencia del de la Industria y Construcción. El sector menos representado es el de Administración (Tabla 3 y Gráfico 1).

Tabla 3. Distribución por Sectores de Actividad.

Distribución por Sectores de Actividad		
Sectores	Frecuencia	Porcentaje
Sanidad y Educación	13	10,8
Administración	7	5,8
Servicios	70	58,3
Industria y Construcción	30	25,0
Total	120	100,0

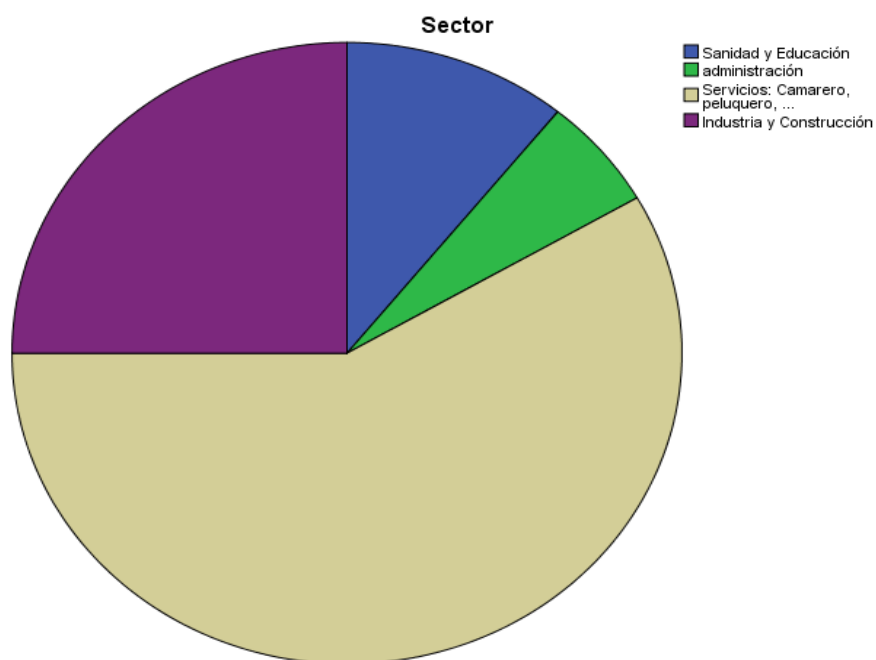


Gráfico 1. Sectores de actividad.

Respecto a la pertenencia de los sujetos a la empresa Pública y Privada, el 75% pertenecen a la empresa Privada y el 25% a la empresa Pública. En nuestra muestra, la pertenencia a la empresa Privada es muy superior a la Pública (Tabla 4).

Tabla 4. Distribución por el Tipo de empresa.

Distribución por el Tipo de empresa		
	Frecuencia	Porcentaje
Pública	30	25,0
Privada	90	75,0
Total	120	100,0

Respecto a la distribución de los trabajadores según el puesto de trabajo del total de los 120 sujetos; El 10% de ellos ocupan puestos de Dirección o Licenciados, el 23,3% ocupan puestos de Jefes o Diplomados, el 19,2% ocupan puesto de Formación Profesional o Bachillerato, el 10% ocupan puestos de Auxiliar Administrativo y el 37,5% ocupan puestos de Limpieza o Peón, podemos apreciar que hay una mayor pertenencia a puestos de baja cualificación como es el caso de limpieza y peón que son los más ocupados (Tabla 5 y Gráfico 2).

Tabla 5. Distribución por el Puesto.

Distribución por el Puesto		
	Frecuencia	Porcentaje
Dirección, Licenciados	12	10,0
Jefes, diplomados	28	23,3
Formación Profesional o Bachillerato	23	19,2
Auxiliar Administrativo	12	10,0
Limpieza y Peón	45	37,5
Total	120	100,0

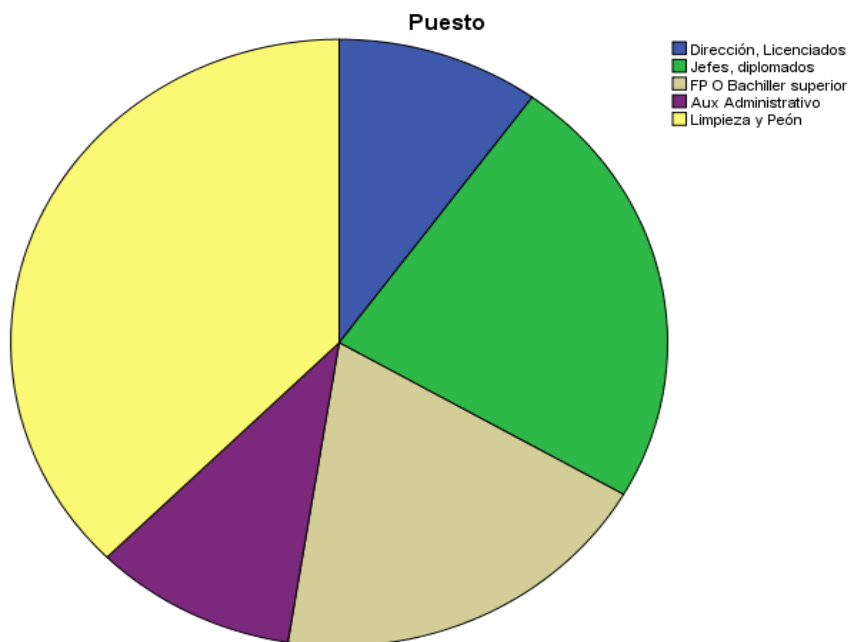


Gráfico 2. Puestos de trabajo.

Según el nivel de estudios o formación podemos ver la tablas 6 y el gráfico 3; de los 120 sujetos; El 22,5% poseen los Estudios Básicos, el 35,8% FP o Bachillerato, el 21,7% Grado o Diplomatura y el 20% Licenciatura o Máster, haciendo una comparación con la tabla 5 podemos deducir que no está muy compensado el nivel de formación con el puesto que desempeñan los sujetos, ya que se aprecia un alto número de personas con un nivel de estudios elevados y luego se puede ver en la Tabla 5 y Gráfico 2 un gran número de personas en puestos de baja cualificación.

Tabla 6. Distribución por Formación.

Distribución por Formación		
	Frecuencia	Porcentaje
Estudios Básicos	27	22,5
FP o Bachillerato	43	35,8
Grado o Diplomatura	26	21,7
Licenciatura o Máster	24	20,0
Total	120	100,0

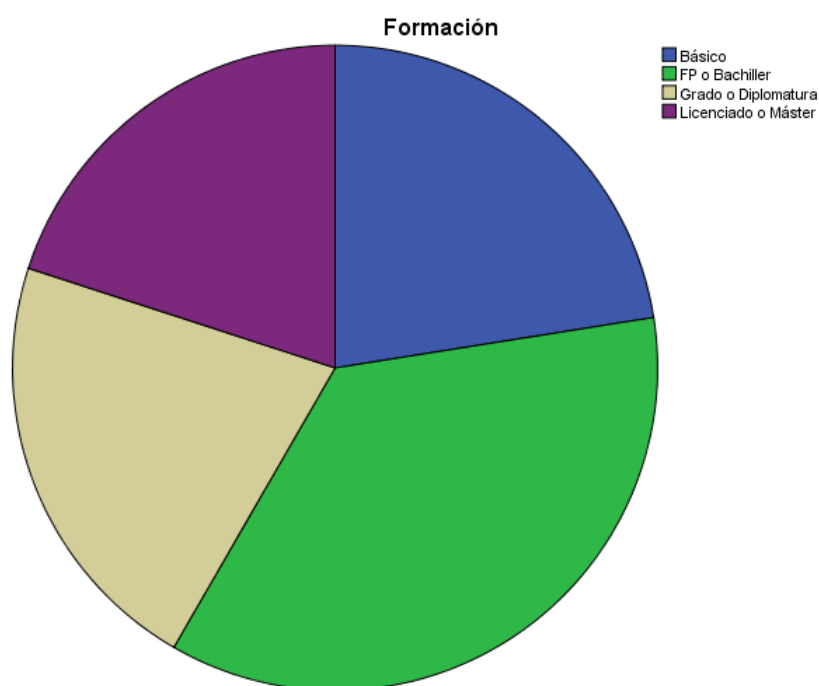


Gráfico 3. Formación académica.

5. RESULTADOS

El análisis de fiabilidad

El análisis de fiabilidad nos muestra el nivel de fiabilidad de los instrumentos utilizados para el estudio, esa información se extrae a través del Alfa de Cronbach, que nos permite estimar la fiabilidad de un instrumento de medida a través de un conjunto de ítems o elementos. A continuación en la tabla podemos observar el análisis realizado a los dos cuestionarios; Escala de Resiliencia de Connor-Davidson CDRISC 25 (Connor y Davidson, 2003) encargado de la resiliencia que consta de 25 ítems y un coeficiente de ,85 de Alfa de Cronbach, que según el criterio de George y Malery (2003, p. 231) es un coeficiente bueno; y por otro lado tenemos el COPE 28 (Según el original de Carver, 1997 y la versión española Morán, Landero y González, 2010) encargado del afrontamiento, este cuestionario consta de 14 subescalas con dos ítems cada una de ellas, según el criterio de George y Malery (2003, p. 231), podemos considerar coeficiente aceptable el apoyo emocional (,76); buenos la religión (,80) y el humor (,81); y excelente el uso de sustancias (,92), los demás no son demasiado fiables, cuanto más próximo este el coeficiente de Alfa de Cronbach a “0” menos fiable es (Tabla 7).

Tabla 7. Análisis de fiabilidad

ESCALAS		Alfa de Cronbach	Nº de elementos
CDRISC 25		,85	25
COPE 28	Afrontamiento activo	,66	2
	Planificación	,61	2
	Apoyo emocional	,76	2
	Apoyo social	,45	2
	Religión	,80	2
	Reevaluación positiva	,53	2
	Aceptación	,44	2
	Negación	,68	2
	Humor	,81	2
	Autodistracción	,56	2
	Autoinculpación	,57	2
	Desconexión	,67	2
	Desahogo	,57	2
	Uso de sustancias	,92	2

La correlaciones de Pearson entre Resiliencia y Estrategias de Afrontamiento

La correlaciones de Pearson entre Resiliencia y Estrategias de Afrontamiento nos permiten ver que estrategias de afrontamiento son las más utilizadas por los sujetos resilientes, para ello debemos fijarnos en los resultados obtenidos, la correlación es significativa en el nivel 0,05 o inferior (bilateral). En la tabla 8, que se muestra a continuación, podemos ver las estrategias de afrontamiento que utilizan en mayor medida los sujetos más resilientes, y son las siguientes: Afrontamiento Activo ($r = ,531$, $p = ,000$), Planificación ($r = ,338$, $p = ,000$), Reevaluación Positiva ($r = ,211$, $p = ,021$) y Aceptación ($r = ,246$, $p = ,007$), por otro lado tenemos las estrategias menos utilizadas por los sujetos resilientes, como es el caso de la Negación ($r = -,223$, $p = ,014$), Autoinculpación ($r = -,224$, $p = ,014$), Desconexión ($r = -,369$, $p = ,000$), Desahogo ($r = -,208$, $p = ,023$) y Uso de sustancias ($r = -,332$, $p = ,000$).

Tabla 8. Correlaciones de Pearson entre Resiliencia y Estrategias de Afrontamiento

Correlaciones de Pearson entre Resiliencia y Estrategias de Afrontamiento		
Estrategias de Afrontamiento	Resiliencia	
	Correlación de Pearson	Sig. (bilateral)
Afrontamiento Activo	,531**	,000
Planificación	,338**	,000
Apoyo Emocional	,077	,401
Apoyo Social	-,085	,355
Religión	-,166	,070
Reevaluación Positiva	,211*	,021
Aceptación	,246**	,007
Negación	-,223*	,014
Humor	,167	,069
Autodistracción	-,063	,493
Autoinculpación	-,224*	,014
Desconexión	-,369**	,000
Desahogo	-,208*	,023
Uso de sustancias	-,332**	,000
**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).		
*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).		
N =120		

Diferencia en Resiliencia y Afrontamiento en función del sexo

Uno de los objetivos principales de este trabajo es el de estudiar las diferencias según el sexo en la resiliencia y el afrontamiento, para obtener esta información, se ha realizado la Prueba t de diferencia de medias para muestras independientes. Las estrategias de afrontamiento en las cuales se aprecian diferencias significativas en función del sexo son; Negación, Humor y Uso de sustancias (Tabla 9).

Los varones obtienen mayores puntuaciones que las mujeres en Humor ($t = 3,010$, $p = ,003$) y Uso de sustancias ($t = 2,225$, $p = ,028$). Las mujeres destacan en el uso de la Negación como estrategia de afrontamiento ($t = -2,576$, $p = ,011$). Las diferencias entre hombre y mujeres podemos verlas en la tabla 10.

Tabla 9. Diferencia en Resiliencia y Afrontamiento en función del sexo

Prueba t de muestras independientes		
	<i>t</i>	Sig. (bilateral)
Resiliencia	,681	,498
Afrontamiento Activo	-1,116	,267
Planificación	,658	,512
Apoyo Emocional	-1,113	,268
Apoyo Social	-1,215	,227
Religión	-1,126	,263
Reevaluación Positiva	-,467	,642
Aceptación	,299	,765
Negación	-2,576	,011
Humor	3,010	,003
Autodistracción	-1,274	,205
Autoinculpación	-,806	,422
Desconexión	,058	,954
Desahogo	-1,443	,152
Uso de sustancias	2,225	,028

Tabla 10. Estadísticas de grupo. Medias

Estadísticas de grupo. Medias		
	Sexo	Media
Resiliencia	Varón	70,75
	Mujer	69,42
Afrontamiento Activo	Varón	4,45
	Mujer	4,68
Planificación	Varón	3,78
	Mujer	3,62
Apoyo Emocional	Varón	3,64
	Mujer	3,94
Apoyo Social	Varón	3,16
	Mujer	3,43
Religión	Varón	,93
	Mujer	1,21
Reevaluación Positiva	Varón	3,36
	Mujer	3,47
Aceptación	Varón	3,97
	Mujer	3,91
Negación	Varón	,87
	Mujer	1,53
Humor	Varón	2,93
	Mujer	1,98
Autodistracción	Varón	3,31
	Mujer	3,68
Autoinculpación	Varón	2,36
	Mujer	2,57
Desconexión	Varón	,88
	Mujer	,87
Desahogo	Varón	2,07
	Mujer	2,45
Uso de sustancias	Varón	,58
	Mujer	,15

6. CONCLUSIONES

Como hemos podido ver en el marco teórico el concepto de resiliencia es un concepto que no tiene una definición globalizada, y son numerosos los autores que la han definido de muy diferentes maneras; algunos autores la consideran como un rasgo psicológico, otros la consideran un proceso de afrontamiento y otros consideran que es la capacidad de superarse y un proceso de adaptación ante situaciones adversas. Una de las conclusiones que hemos extraído con la realización de este trabajo es una definición más concisa de resiliencia, la cual nos parece la más apropiada para el campo en el que hemos trabajado, esa definición es; la resiliencia es la capacidad que tienen las personas para hacer frente a las adversidades. Esta conclusión responde al primer objetivo planteado en este trabajo “1. Profundizar en el concepto de resiliencia”.

Por otro lado haciendo referencia al objetivo de “2. Ahondar en el concepto de afrontamiento”, la definición de afrontamiento al contrario de la de la resiliencia si esta globalizada y esa definición es la siguiente; el afrontamiento son los esfuerzos cognitivo y conductuales que se desarrollan para manejar las demandas específicas, externas y/o internas que son valoradas como situaciones que exceden o desbordan los recursos de una persona.

El objetivo “3. Conocer las estrategias de afrontamiento de los trabajadores”, podemos decir que hay diferentes autores que han estudiado este tema y poseen diferentes perspectivas sobre él, nosotros hemos escogido las siguientes estrategias de afrontamiento para la realización de nuestro trabajo, ya que nos precian las más completas y adecuadas para trabajar; Afrontamiento activo, Planificación, Apoyo instrumental, Uso de apoyo emocional, Auto-distracción, Desahogo, Desconexión, Reinterpretación positiva, Negación, Aceptación, Religión, Uso de sustancias, Humor Auto-inculpación. Estas estrategias son las utilizadas en el cuestionario COPE 28, instrumento de medida que hemos utilizado para medir el afrontamiento de los trabajadores.

A partir de estas conclusiones podemos decir que tanto el concepto de afrontamiento como el de resiliencia son dos conceptos fundamentales para estudio de los trabajadores, ya que nos ayudan a ver que sujetos tienen mayor o menor capacidad para

hacer frente a los problemas, los cuales diremos que son mas o menos resilientes y además a partir del afrontamiento, de sus estrategias se nos muestra una serie de estrategias para hacer frente a los problemas, además de esto, son dos conceptos que están relacionados entre si ya que los sujetos dependiendo de su nivel de resiliencia utilizan unas estrategias de afrontamiento u otras.

Otro objetivo que nos planteamos es “4. Analizar la fiabilidad de los instrumentos utilizados.”, los instrumentos que hemos utilizado son Escala de Resiliencia de Connor-Davidson CDRISC 25 para el análisis de la resiliencia y para el análisis del afrontamiento se utilizó el cuestionario COPE 28, a ambos instrumentos se les ha realizado un análisis de fiabilidad a través del Alfa de Cronbach, y podemos decir que el cuestionario Escala de Resiliencia de Connor-Davidson CDRISC 25 es fiable, ya que tiene un Alfa de Cronbach alto y por otro lado tenemos el COPE 28, este cuestionario consta de 14 subescalas, podemos considerar como subescalas mas fiables; el apoyo emocional, la religión y el humor y el usos de sustancias, las demás tienen un índice más bajo de fiabilidad.

Una conclusión muy importante que responde al objetivo “5. Determinar que estrategias de afrontamiento utilizan los trabajadores resilientes”, después de realizar el estudio a través de Las correlaciones de Pearson entre Resiliencia y Estrategias de Afrontamiento, podemos decir que las estrategias de afrontamiento utilizadas por los trabajadores mas resilientes son el Afrontamiento Activo, Planificación, Reevaluación Positiva y Aceptación, y del lado contrario tenemos las menos utilizadas que son; Negación, Autoinculpación, Desconexión, Desahogo y Uso de sustancias.

La última de las conclusiones que extraemos de este trabajo, es que en ciertas estrategias de afrontamiento se ven variaciones en los resultados dependiendo del factor sexo, para llegar a esta conclusión hemos tenido que realizar la Prueba t de diferencia de medias para muestras independientes en los sujetos, las estrategias son; Negación, Humor y Uso de sustancias. La Negación son las mujeres las que mayor uso hacen de ella con respecto de los hombres, por otro lado el Humor y el Uso de sustancias son los hombres los que mayor uso hacen de estas dos estrategias. En las demás estrategias no se han apreciado diferencias en el uso en función del sexo. Esta conclusión nos da respuesta al objetivo “6. Estudiar las diferencias según el sexo en resiliencia y afrontamiento.”

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alva, S. A. (1991). Academic invulnerability among Mexican-American students: The importance of protective resources and appraisals. *Hispanic Journal of Behavioural Sciences*, 13, 18-34.
- Barlett, D.W. (1994). On resilience: Questions of validity. En M.C. Wang y E.W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America* (pp. 97-108). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Beardslee, W. (1989). The role of self understanding in resilient individuals: The development of a perspective. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59, 266-278.
- Block, J. y Block, J.H. (1980). The role of ego control and ego resiliency in the organization of behavior. En W.A. CoUins (Eds.), *Development of cognition, affect, and social relations*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Braverman, M.T. (1999). Research on resilience and its implications for tobacco prevention. *Nicotine & Tobacco Research*, 1, S67, S72.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol is too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4 (1), 92-100.
- Carver, C., Scheier, M. y Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Cicchetti, D. (2003). Foreword. En S.S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability. Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. Xix-xxvii). Cambridge, RU: Cambridge University Press.
- Connor, K y Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety* 18 (2), 76-82.

- Durá, S. y Sánchez-Cánovas, J (1999). Sistema emocional y diversidad humana. En J. Sánchez-Cánovas y M. P. Sánchez. *Psicología de la diversidad humana* (pp.251-314). Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.
- Egeland, B.R., Carlson, E. y Stroufe, L.A. (1993). Resilience as process. *Development and Psychopathology*, 5, 5\1-SU.
- Elisardo Becoña (2006). *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* Vol. 11, Nº 3, pp. 125-146. Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto.
- Fergus, S. y Zimmerman, M.A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*. 26, 1-26.
- Fínez, M. J. y Morán, C. (2014). *Resiliencia y autoconcepto: su relación con el cansancio emocional en adolescentes*.
- Fleming, J. S. y Courtney, B. E. (1984). The dimensionality of self-esteem: II. Hierarchical facet model for revised measurement scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 404-421.
- Garnezy, N. (1985). Stress-resistant children; *The search for protective factors*. En J.E.
- Garnezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *PediatricAnnals*, 20, 459-466.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 31,416-430.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56, 127-136. Garnezy
- Garnezy, N. y Masten, A. S. (1994). Chronic adversities. En M. Rutter, E. Taylor y L. Hersov (Eds.), *Recent research in developmental psychopathology* (pp. 213-233). Oxford: Pergamon Press.
- George, D. y Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A Simple Guide and Reference*. 11.0 Update (4.ª ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Goñi, E. y Fenández, A. (2007). Los dominios social y personal del autoconcepto. *Revista de Psicodidáctica*, 12, 2, 179-194.

- Harter, S. (1990). Issues in the assessment of the self-concept of children and adolescent. En A. M. La Greca (Ed.), *Through the eyes of the child: Obtaining self-reports from children and adolescents* (pp. 292 -325). Boston: Allyn y Bacon.
- Institute of Medicine (1994). *Reducing risksfor mental disorders. Frontiers for preventive intervention research* (P.J. Mrazek y R.J. Haggert, edc). Washington, DC: National Academy Pres.
- James, W. (1890). *The principles of Psychology*. Nueva Yoork: Holt.
- Kalish, R. (1983). *La vejez: perspectivas sobre el desarrollo humano*. Madrid: Pirámide.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R. y Puccteti, M.C Y Zola, M.A. (1994). Effectiveness of hardiness, exercise and social suport as resources against illnes. En A. Steptoe et al (eds.), *Psychological processes and healt: A reader* (pp. 247-260). Cambridge; Cambridge University Press.
- Kotliarenco, M.A., Cáceres, I. y Fontecilla, M. (1997). *Estado de arte en resiliencia*. Washington: Organización Panamericana de la Salud.
- Kumpfer, K.L. y Hopkins, R. (1993). Prevention: Current research and trends. *Recent Advances inAddictive Disorders*, 16, 11-20.
- Lazarus, R. (1966). *Psychological stress and the coping process*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones para la salud*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1986; orig. De 1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1986; oring. De 1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- López, M.A. y Vázquez, P. (2003). *Mobbing, Cómo prevenir, identificar y solucionar el acaso psicológico en el trabajo*. Madrid: Pirámide.

- Luthar, S. (2003). Preface. En S.S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability. Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. 19-21). Cambridge, RU: Cambridge University Press.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. y Becker, B. (2000). The construct of resilience. *A critical evaluation and guidelines for future work. Child Development, 71*, 543-562.
- Luthar, S.S. y Cushing, G. (1999). Measurement issues in the empirical study of resilience: An overview. En M.D. Glantz y J.L. Johnson (Eds.), *Resilience and development. Positive Ufe adaptations* (pp. 129-160). Nueva York: Kluwer Academic/Plenum Press.
- Martin, A. J. y Marsh, H. W. (2003). Academic resilience and the Four Cs: confidence, control, composure and commitment. *Self-concept enhancement and learning facilitation research centre. Australia: University of Wester Sydney*.
- Martin, A., y Marsh, H. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools, 43, 3*, 267-281.
- Maslach, C. y Jackson, S. E. (1981). *Maslach Burnout Inventory, Manual*. Palo Alto. Universidad de California: Consulting Psychologists Press.
- Masten, A.S. (1999). Resilience comes of age: Reflections on the past and outlook for the next generation of research. En M.D. Glantz y J.L. Johnson (Eds.), *Resilience and development. Positive Ufe adaptations* (pp. 281-296). Nueva Yoik: Kluwer Academic/Plenum Press.
- Masten, A.S. (2001). Ordinary magic. *Resilience processes indevelopment. American Psychologist, 56*, 227-238
- Masten, A.S. y Powell, J.L. (2003). A resilience framework for research, policy, and practice. En S.S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability. Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. 1-25). Cambridge, RU: Cambridge University Press.
- Melillo, A. y Suárez, E. (2001). Resiliencia. *Descubriendo las propias fortalezas*. Paidós: Buenos Aires.

- Morán, C. (2009). *Estrés, Burnout y Mobbing. Recursos y estrategias de afrontamiento*. Salamanca: Amarú.
- Morán, C., Landero, R y González, M. (2009). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9 (2), 543-552.
- Munist, M., Santos, H., Kotliarenco, M. A., Suárez, E.N., Infante, F. y Grotberg, E. (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. Washington: Organización Panamericana de la Salud.
- Murillo, F. J. y Hernández-Castilla, R. (2013). Autoconcepto, expectativas académicas y desempeño, tres conceptos claves en una educación para la justicia social: análisis de sus interrelaciones en estudiantes de educación primaria en Iberoamérica. En M. C. Cardona, E. Chiner y A. V. Giner (Ed.). *Investigación e Innovación Educativa* (pp. 1587-1595). Alicante: Universidad de Alicante.
- Olsson, C.A., Bond, L., Bums, J.M., Vella-Brodrick, D.A. y Sawyer, S.M. (2003). Adolescent resilience: a concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26, 1-11.
- Pines, A. y Aronson E. (1988). *Career burnout. Causes and cures*. Nueva York: The Free Press.
- Polk, L.V. (1997). Toward a middle range theory of resilience. *Advances in Nursing Science*, 19, 1-13.
- Richardson, G.E., Niger, B.L., Jensen, S. y Kumpfer, K.L. (1990). The resilience model. *Health Education*, 21, 33-39.
- Rosenberg, M. (1973). *La autoimagen del adolescente y la sociedad*. Buenos Aires: Paidós.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57,316-331.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience an protective mechanism. En J. Rolf, A.S. Masten, D. Cicchetti, K.H. Nuechterlein y S. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp. 181-214). Nueva York: Cambridge University Press.

- Shalvelson, R. J., Hubner, J. J. y Stanton, G. C. (1976). Self-concept: validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 3, 407- 411.
- Snyder C. R. y López, S. J. (2009). *Oxford Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Tarter, R.E. y Vanyukov, M. (1999). Re-visiting the validity of the construct of resilience. En M.D. Glantz y J.L. Johnson (Eds.), Resilience and development. *Positive Ufe adaptations* (pp. 85-100). Nueva York: Kluwer Academic/Plenum Press.
- Tomkins, S. S. (1970). Affect as the primary motivational system. En M. B. Arnod (Ed.). *Feeling and Emotions: The Loyola Symposium*. Nueva york: Academic press.

ANEXOS

Estadísticos descriptivos de la Resiliencia y las Estrategias de Afrontamiento

Tabla 11. Estadísticos descriptivos de la Resiliencia y las Estrategias de Afrontamiento

Estadísticos descriptivos de la Resiliencia y las Estrategias de Afrontamiento		
	Media	D.T.
Resiliencia	70,16	10,617
Afrontamiento Activo	4,55	1,129
Planificación	3,71	1,266
Apoyo Emocional	3,78	1,475
Apoyo Social	3,28	1,210
Religión	1,05	1,365
Reevaluación Positiva	3,41	1,319
Aceptación	3,94	1,169
Negación	1,16	1,432
Humor	2,51	1,763
Autodistracción	3,48	1,566
Autoinculpación	2,45	1,401
Desconexión	,88	1,178
Desahogo	2,24	1,432
Uso de sustancias	,39	1,071

Connor-Davidson Escala de Resiliencia-25^{EUR} (CD-RISC-25^{EUR}) ©

Por favor indique cuál es su grado de acuerdo con las siguientes frases en su caso durante el mes último. Si una situación particular no le ha ocurrido recientemente, responda de acuerdo a cómo cree que se habría sentido. Marque con una "X" la opción que mejor describa cómo se siente.

	Nunca (0)	Rara vez (1)	A veces (2)	A menudo (3)	Casi siempre (4)
1. Soy capaz de adaptarme cuando ocurren cambios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Tengo al menos una relación íntima y segura que me ayuda cuando estoy estresado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Cuando no hay soluciones claras a mis problemas, a veces la suerte o Dios pueden ayudarme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Puedo enfrentarme a cualquier cosa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Los éxitos del pasado me dan confianza para enfrentarme con nuevos retos y dificultades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Intento ver el lado divertido de las cosas cuando me enfrento con problemas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Enfrentarme a las dificultades puede hacerme más fuerte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Tengo tendencia a recuperarme pronto tras enfermedades, heridas u otras privaciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Bueno o malo, creo que la mayoría de las cosas ocurren por alguna razón.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Siempre me esfuerzo sin importar cuál pueda ser el resultado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Creo que puedo lograr mis objetivos, incluso si hay obstáculos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. No me doy por vencido a pesar de que las cosas parezcan no tener solución.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Durante los momentos de estrés/ crisis, se dónde puedo buscar ayuda.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Bajo presión, me centro y pienso claramente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Prefiero intentar solucionar las cosas por mí mismo, a dejar que otros tomen todas las decisiones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. No me desanimo fácilmente con el fracaso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Creo que soy una persona fuerte cuando me enfrento a los retos y dificultades de la vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Puedo tomar decisiones no populares o difíciles que afectan a otras personas, si es necesario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Soy capaz de manejar sentimientos desagradables y dolorosos como tristeza, temor y enfado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Al enfrentarme a los problemas de la vida, a veces actúo por un presentimiento sin saber por qué.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Tengo muy claro lo que quiero en la vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Siento que controlo mi vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Me gustan los retos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Trabajo para conseguir mis objetivos sin importarme las dificultades que encuentro en el camino.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Estoy orgulloso de mis logros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este documento puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico o mecánico, de fotocopia, o por cualquier sistema de almacenamiento de información o de recuperación, sin permiso por escrito del Dr. Davidson en mail@cd-risc.com. Más información sobre la escala y condiciones de uso se puede encontrar en www.cd-risc.com. Copyright © 2001, 2013, 2015 por Kathryn M. Connor, M.D., y Jonathan RT Davidson, M.D.

Cuestionario COPE- 28

(Según el original de Carver, 1997). (Morán, Landero y González, 2010)

INSTRUCCIONES. Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan tensión o estrés. Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras. Ponga 0, 1, 2 ó 3 en el espacio dejado al principio, es decir, el número que mejor refleje su propia forma de enfrentarse a ello, al problema. Gracias.

0 = No, en absoluto	1 = Un poco	2 = Bastante	3 = Mucho
---------------------	-------------	--------------	-----------

1. ----- Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.
- 2.----- Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.
3. ----- Acepto la realidad de lo que ha sucedido.
4. ----- Recorro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.
5. ----- Me digo a mí mismo "esto no es real".
6. ----- Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.
7. ----- Hago bromas sobre ello.
8. ----- Me critico a mí mismo.
9. ----- Consigo apoyo emocional de otros.
- 10.----- Tomo medidas para intentar que la situación mejore.
11. ----- Renuncio a intentar ocuparme de ello.
12. ----- Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.
13. ----- Me niego a creer que haya sucedido.
14. ----- Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.
15. ----- Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.
16. ----- Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.
17. ----- Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.
18. ----- Busco algo bueno en lo que está sucediendo.
19. ----- Me río de la situación.
20. ----- Rezo o medito.
21. ----- Aprendo a vivir con ello.
22. ----- Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.
23. ----- Expreso mis sentimientos negativos.
24. ----- Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.
25. ----- Renuncio al intento de hacer frente al problema.
26. ----- Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.
27. ----- Me echo la culpa de lo que ha sucedido.
28. ----- Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.

Estrategia	ítem	Punt	ítem	Punt	Total	Estrategia	ítem	Punt	ítem	Punt	Total
Afrontamiento activo	2		10			Negación	5		13		
Planificación	6		26			Humor	7		19		
Apoyo emocional	9		17			Autodistracción	4		22		
Apoyo social	1		28			Autoinculpación	8		27		
Religión	16		20			Desconexión	11		25		
Reevaluación positiva	14		18			Desahogo	12		23		
Aceptación	3		21			Uso de sustancias	15		24		