

abordar el afrontamiento – approach coping

Authored by
memjavad

October 28, 2025

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *abordar el afrontamiento – approach coping*. Spanish Psychological Databases. Retrieved from <https://spanish.arabpsychology.com/?p=1980>

Afrontamiento de Aproximación (Approach Coping)

Primary Disciplinary Field(s): Psicología de la Salud, Psicología Clínica, Psicología del Estrés

1. Definición Central

El **afrontamiento de aproximación** se define como un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales orientadas a la confrontación activa de un estresor o de las consecuencias emocionales que este genera. A diferencia del afrontamiento de evitación, que busca distanciarse, negar o ignorar la amenaza, la aproximación implica la movilización de recursos internos y externos para interactuar directamente con la situación estresante o con la respuesta emocional interna que surge. Este constructo es fundamental en la [Psicología de la Salud](#), ya que la forma en que un individuo elige enfrentar una amenaza, ya sea una enfermedad crónica, un desafío laboral o una pérdida personal, determina significativamente su adaptación psicológica y su bienestar físico a largo plazo. La aproximación no implica necesariamente el éxito en la eliminación del estresor, sino la voluntad activa de procesar la información y responder de manera dirigida.

Esta orientación activa se sustenta en la premisa de que el engagement con el desafío permite una mejor evaluación de los recursos disponibles y una planificación más efectiva. Los individuos que emplean predominantemente estrategias de aproximación tienden a buscar información, analizar la situación, desarrollar planes de acción concretos y expresar o modular activamente sus emociones. La literatura psicológica distingue consistentemente el afrontamiento de aproximación como una variable predictiva clave de resultados positivos de ajuste, especialmente cuando los estresores son percibidos como controlables o modificables. La aproximación exige un mayor esfuerzo cognitivo y emocional inicial, pero se asocia con menores costos psicológicos crónicos en comparación con la evitación, que a menudo conduce a la rumia y al aplazamiento de soluciones.

2. Contexto Teórico: El Modelo Transaccional del Estrés

El concepto de afrontamiento de aproximación encuentra su marco teórico más influyente en el Modelo Transaccional del Estrés y Afrontamiento, desarrollado por Richard Lazarus y Susan Folkman en la década de 1980. Según este modelo, el estrés no es una mera respuesta a un evento objetivo, sino el resultado de la transacción entre el individuo y el entorno, mediada por procesos de evaluación cognitiva. El individuo realiza una **evaluación primaria**, juzgando si el evento es irrelevante, benigno-positivo o estresante (amenaza, desafío o pérdida). Si el evento se percibe como estresante, se procede a la **evaluación secundaria**, donde el individuo valora sus recursos y opciones de afrontamiento disponibles.

Es en esta evaluación secundaria donde se decide la estrategia de afrontamiento. El

afrontamiento de aproximación surge cuando el individuo percibe que posee, o puede adquirir, los recursos necesarios para manejar la situación o sus consecuencias. Lazarus y Folkman clasificaron las estrategias de afrontamiento en dos grandes categorías funcionales: el afrontamiento centrado en el problema y el afrontamiento centrado en la emoción. Crucialmente, el afrontamiento de aproximación abarca estrategias dentro de ambas categorías, siempre y cuando impliquen una participación activa. Por ejemplo, la planificación (centrada en el problema) y la reevaluación positiva (centrada en la emoción) son ambas formas de aproximación activa. El modelo transaccional subraya que la efectividad de la aproximación depende del ajuste entre la estrategia elegida y la naturaleza del estresor (lo que se conoce como la hipótesis de la congruencia o 'goodness of fit').

La adopción de estrategias de aproximación es, por lo tanto, una respuesta dinámica y contextual. No es un rasgo fijo de personalidad, aunque ciertas disposiciones (como el optimismo o la autoeficacia) facilitan su uso. La elección de aproximarse a un problema indica una percepción de control y una creencia en la propia capacidad para influir en el resultado, o al menos, en la respuesta emocional interna ante un resultado inevitable.

3. Tipologías de Afrontamiento de Aproximación

El afrontamiento de aproximación no es monolítico; se subdivide en diversas estrategias específicas que reflejan la complejidad de la respuesta humana al estrés. Estas subcategorías permiten a los investigadores medir con mayor precisión los mecanismos activos que están en juego y su impacto diferencial en el ajuste psicológico. Las dos grandes familias dentro de la aproximación son aquellas centradas en la modificación del estresor y aquellas centradas en la modificación de la respuesta interna.

La primera tipología es el **Afrontamiento de Aproximación Centrado en el Problema**. Estas estrategias buscan alterar la fuente del estrés o las condiciones ambientales que lo mantienen. Implican la toma de medidas directas para resolver el problema. Ejemplos incluyen la planificación sistemática de pasos de acción, la búsqueda de información instrumental para la toma de decisiones, la confrontación activa y la negociación. Este tipo de aproximación es particularmente adaptativo cuando el estresor es modificable (por ejemplo, un examen, una disputa laboral o una tarea pendiente). La efectividad radica en la capacidad del individuo para generar soluciones viables y ejecutarlas de manera disciplinada, lo que resulta en una reducción objetiva de la amenaza.

La segunda tipología, igualmente vital y activa, es el **Afrontamiento de Aproximación Centrado en la Emoción**. Cuando el estresor es inmodificable (como una enfermedad terminal, la muerte de un ser querido, o un desastre natural), la aproximación se dirige a regular la perturbación emocional asociada. Estas estrategias no buscan cambiar el evento, sino modular la intensidad y

duración de las reacciones afectivas negativas. Ejemplos clave incluyen la reevaluación positiva (dar un nuevo significado al evento), la aceptación activa de la realidad, y la expresión emocional controlada. Este enfoque activo de las emociones previene la represión y la evitación emocional, que a menudo son disfuncionales a largo plazo, permitiendo al individuo procesar el dolor o la frustración de manera constructiva.

4. Mecanismos Cognitivos de la Aproximación

Los mecanismos cognitivos son la base del afrontamiento de aproximación, ya que es el procesamiento mental deliberado el que guía la acción o la modulación emocional. El **análisis reflexivo** es un mecanismo central, donde el individuo desglosa la situación estresante en componentes manejables, identificando las causas, las consecuencias potenciales y los puntos de intervención. Esta actividad de desfragmentación reduce la sensación de abrumamiento que acompaña a los estresores complejos.

Otro mecanismo cognitivo crucial es la **planificación sistemática**. Esto implica la creación de un plan de acción detallado, estableciendo metas intermedias y pasos concretos para alcanzar la resolución del problema. La planificación transforma la ansiedad generada por la incertidumbre en una sensación de control y propósito. Además, la **búsqueda de información** es una estrategia cognitiva de aproximación fundamental. Al buscar datos relevantes sobre el estresor (por ejemplo, síntomas de una enfermedad, procedimientos legales, o estrategias de estudio), el individuo reduce la ambigüedad y aumenta la autoeficacia percibida, elementos clave para la movilización de la acción.

En el ámbito emocional, la **reevaluación positiva** es el mecanismo cognitivo de aproximación por excelencia. Consiste en cambiar la interpretación de un evento estresante para encontrar un significado positivo, un crecimiento personal o una oportunidad de aprendizaje, incluso en circunstancias adversas. Esta reestructuración cognitiva no es negación, sino una forma activa de encontrar beneficios o lecciones, facilitando la adaptación a largo plazo y la resiliencia psicológica.

5. Mecanismos Conductuales de la Aproximación

Los mecanismos conductuales de aproximación se refieren a las acciones observables que el individuo toma para interactuar con el estresor o su entorno social. La **acción directa** es la manifestación más obvia del afrontamiento centrado en el problema, implicando la ejecución de las tareas planificadas para modificar la situación estresante. Esto puede variar desde confrontar a un colega hasta estudiar intensamente para un examen.

La **búsqueda de apoyo social instrumental** es un mecanismo conductual altamente adaptativo. El individuo se aproxima a su red social o a profesionales (médicos, terapeutas, consejeros) no solo para obtener consuelo emocional, sino específicamente para obtener ayuda práctica,

información o consejos sobre cómo manejar el estresor. Esta búsqueda activa de recursos externos demuestra una aproximación al problema y una movilización de la ayuda disponible.

Finalmente, la **confrontación asertiva**, cuando se maneja de manera constructiva, es también una estrategia de aproximación. Implica expresar activamente las propias necesidades, opiniones o frustraciones relacionadas con el estresor, en lugar de internalizarlas o evitarlas. Si bien la confrontación puede generar conflicto a corto plazo, a menudo resulta en una resolución más rápida y una menor acumulación de resentimiento o estrés crónico, siempre que se realice de forma respetuosa y orientada a la solución.

6. Eficacia y Resultados a Largo Plazo

La vasta evidencia empírica sugiere que el predominio del **afrontamiento de aproximación** está fuertemente correlacionado con mejores resultados de salud mental y física. Los individuos que utilizan consistentemente estrategias de aproximación reportan menores niveles de estrés psicológico, ansiedad y depresión, y muestran una mayor [resiliencia](#) ante eventos traumáticos o crónicos. Esto se debe a que la aproximación permite al individuo sentirse más competente y menos a merced de las circunstancias, reforzando el sentido de autoeficacia.

En el contexto de la salud física, particularmente en el manejo de enfermedades crónicas (como el cáncer o la diabetes), el afrontamiento de aproximación (por ejemplo, adherencia activa al tratamiento, búsqueda de información médica) se asocia con una mejor calidad de vida y, en algunos casos, con resultados clínicos superiores. Al tomar un papel activo en su cuidado, los pacientes experimentan un mayor control percibido, lo cual es un amortiguador potente contra el impacto negativo del estrés.

Es crucial notar, sin embargo, que la eficacia de la aproximación es contextual. Para estresores altamente controlables, la aproximación centrada en el problema es superior. Para estresores incontrolables (como la pérdida inevitable), la aproximación centrada en la emoción (aceptación, reevaluación) es la estrategia más adaptativa. El fracaso en adaptar la estrategia al contexto puede llevar a la persistencia maladaptativa; por ejemplo, intentar resolver un problema irresoluble puede llevar al agotamiento y a la frustración.

7. Factores Moduladores

La propensión a utilizar el afrontamiento de aproximación está influenciada por una serie de factores individuales y situacionales. El **control percibido** es, quizás, el modulador más importante. Cuando un individuo cree que tiene la capacidad de influir en el estresor o en el resultado (alta autoeficacia), es mucho más probable que emplee estrategias de aproximación. Si el control percibido es bajo, la persona puede recurrir a la evitación o a estrategias pasivas, incluso si la situación es objetivamente controlable.

Los **rasgos de personalidad** juegan un papel significativo. El optimismo, la dureza (hardiness, caracterizada por compromiso, control y desafío) y la extraversión se asocian positivamente con el uso de la aproximación. Las personas optimistas tienden a interpretar los estresores como desafíos temporales y, por lo tanto, se sienten motivadas a confrontarlos activamente. Por otro lado, rasgos como el neuroticismo pueden predisponer a la rumiación pasiva o a la evitación.

Finalmente, el **contexto cultural y social** modula la expresión de la aproximación. En culturas individualistas, la aproximación centrada en el problema puede ser altamente valorada. En contraste, en culturas colectivistas, la aproximación puede manifestarse a través de la búsqueda de armonía grupal o el uso de apoyo social como una forma de afrontamiento activo, mientras que la confrontación directa puede ser menos favorecida. La disponibilidad y calidad del apoyo social también actúan como un recurso que facilita la elección de estrategias de aproximación, ya que proporciona los medios instrumentales y emocionales necesarios para el engagement activo.

8. Críticas y Limitaciones del Constructo

A pesar de su valor predictivo general, el constructo de afrontamiento de aproximación ha sido objeto de varias críticas y limitaciones conceptuales y metodológicas. Una crítica fundamental se centra en la **superposición conceptual** entre las subcategorías. A menudo es difícil distinguir empíricamente entre, por ejemplo, la planificación (centrada en el problema) y la reevaluación positiva (centrada en la emoción), ya que en la práctica, los individuos emplean una mezcla fluida de ambas. Esto plantea desafíos para la medición precisa y para la atribución causal de los resultados positivos a una estrategia específica.

Otra limitación importante es la **maladaptación de la aproximación** en ciertas circunstancias. Aunque generalmente adaptativa, la aproximación puede volverse disfuncional cuando se aplica rígidamente a estresores incontrolables. Intentar persistentemente resolver un problema que no tiene solución (por ejemplo, intentar negociar el retorno de un ser querido fallecido) puede llevar a la frustración, la desesperanza y a un mayor desgaste psicológico, un fenómeno a veces denominado 'afrontamiento obsesivo'. La clave de la adaptación no es la aproximación per se, sino la flexibilidad en el uso de estrategias.

Metodológicamente, la mayoría de las investigaciones se basan en autoinformes retrospectivos (cuestionarios), lo que introduce sesgos de memoria y deseabilidad social. Los individuos pueden informar que utilizan estrategias de aproximación (percibidas como más saludables) incluso si sus acciones reales fueron predominantemente evitativas. El desafío para la investigación futura reside en desarrollar métodos de evaluación más ecológicos y objetivos que capturen la naturaleza dinámica y transaccional del afrontamiento en tiempo real.

Lecturas Adicionales

[American Psychological Association \(APA\)](#)

[Estrés Psicológico \(Wikipedia\)](#)

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*.

ARABPSYCHOLOGY.COM