

estilo de afrontamiento – coping style

Authored by
memjavad

November 23, 2025

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *estilo de afrontamiento – coping style*. Spanish Psychological Databases.
Retrieved from <https://spanish.arabpsychology.com/?p=5986>

Estilo de Afrontamiento

Primary Disciplinary Field(s): Psicología Clínica, Psicología de la Salud, Psicología Social.

1. Definición Central del Concepto

El concepto de estilo de afrontamiento (o **estrategia de coping**) se refiere al conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que desarrolla un individuo para manejar demandas específicas, tanto internas como externas, que son evaluadas como excesivas o desbordantes para sus recursos. Estos estilos representan patrones de respuesta relativamente estables que una persona tiende a emplear de manera recurrente ante una amplia gama de situaciones estresantes. A diferencia de las estrategias de afrontamiento, que son acciones situacionales y flexibles, el estilo de afrontamiento implica una predisposición más duradera, casi como un rasgo de personalidad aprendido, que influye en la elección de estrategias específicas en momentos de tensión. Es fundamental entender que el afrontamiento no es un evento único, sino un **proceso dinámico** que se desarrolla a lo largo del tiempo, influenciado por la evaluación subjetiva que el individuo hace de la amenaza y de sus propias capacidades para enfrentarla.

La distinción entre estrategia y estilo es crucial en la literatura psicológica. Mientras que una **estrategia** es la táctica específica utilizada en un momento dado (por ejemplo, buscar apoyo social para un examen), el **estilo** es la tendencia generalizada de esa persona a preferir un tipo de acción sobre otro (por ejemplo, su estilo predominante es el de búsqueda de apoyo social o, por el contrario, el de evitación). Este marco conceptual permite a los investigadores predecir, hasta cierto punto, cómo reaccionarán diferentes individuos ante estresores similares, aunque la eficacia del estilo siempre dependerá de la naturaleza del estresor mismo y del contexto ambiental. Por lo tanto, un estilo de afrontamiento no es inherentemente "bueno" o "malo", sino que su **adaptabilidad** se mide por el resultado funcional que produce en términos de bienestar psicológico y físico a largo plazo.

El estudio del afrontamiento conecta directamente con la teoría del [estrés psicológico](#). Si el estrés es la relación particular entre la persona y el entorno que el individuo valora como amenazante, el afrontamiento es la respuesta activa a esa valoración. Los estilos de afrontamiento son, en esencia, los mecanismos mediadores que transforman un estresor potencial en una experiencia de estrés real y, subsecuentemente, determinan la adaptación o la desadaptación psicológica. La comprensión profunda de estos patrones es vital para la intervención clínica, ya que modificar estilos desadaptativos es a menudo el objetivo central de terapias destinadas a mejorar la resiliencia y la calidad de vida. Este enfoque resalta la importancia de la agencia individual en la modulación de las respuestas al estrés.

2. Orígenes y Desarrollo Histórico

Aunque el interés por cómo las personas manejan las dificultades es milenario, el desarrollo formal del concepto de afrontamiento dentro de la psicología científica moderna se consolidó a mediados del siglo XX. Las primeras aproximaciones estuvieron fuertemente influenciadas por el psicoanálisis y la teoría del yo, donde el afrontamiento se equiparaba a los **mecanismos de defensa**. Autores como Anna Freud describieron cómo el yo utiliza procesos inconscientes (como la represión o la negación) para protegerse de la ansiedad. Sin embargo, esta visión era limitada porque se centraba exclusivamente en procesos inconscientes y patológicos, sin abordar las respuestas conscientes y orientadas a la acción que las personas emplean para resolver problemas reales. Esta perspectiva inicial veía el afrontamiento como una reacción intrapsíquica, más que como una interacción contextual.

El giro paradigmático ocurrió en la década de 1960 y 1970 con la emergencia de la psicología conductual y cognitiva. El trabajo pionero de [Richard Lazarus](#) y sus colaboradores fue fundamental para desvincular el concepto de afrontamiento de los mecanismos de defensa. Lazarus propuso un modelo transaccional del estrés, donde el afrontamiento se definió como un proceso dinámico de interacción entre la persona y el ambiente. Esta nueva perspectiva cognitiva enfatizó la importancia de la **evaluación cognitiva**: cómo la persona percibe y evalúa la amenaza (evaluación primaria) y sus propios recursos para manejarla (evaluación secundaria). Esta reformulación permitió estudiar el afrontamiento como una variable medible y modificable, abriendo la puerta a la investigación empírica a gran escala y sentando las bases para la conceptualización actual de los estilos.

La consolidación definitiva del término "estilo de afrontamiento" se produjo con la publicación de obras seminales como *Stress, Appraisal, and Coping* (Lazarus y Folkman, 1984). Este trabajo no solo proporcionó una taxonomía detallada de las estrategias, sino que también estableció la base para diferenciar entre el afrontamiento centrado en el problema y el centrado en la emoción, que se convertirían en los ejes centrales de la investigación posterior. Desde entonces, el campo ha evolucionado para incluir modelos multidimensionales y contextuales, reconociendo que los estilos no son rasgos estáticos, sino que están modulados por factores culturales, sociales y por el tipo específico de estresor experimentado. Esta evolución demuestra un movimiento hacia una comprensión más ecológica y holística del fenómeno.

3. Modelos Teóricos Fundamentales: Lazarus y Folkman

El modelo transaccional del estrés y afrontamiento de Richard Lazarus y Susan Folkman es, sin duda, el marco teórico más influyente en el estudio de los estilos de afrontamiento. Este modelo postula que el afrontamiento es un proceso que se activa cuando un individuo percibe un desequilibrio entre las demandas ambientales y sus recursos de respuesta. La clave del modelo

reside en la secuencia de evaluaciones cognitivas que preceden a cualquier acción de afrontamiento. La **evaluación primaria** determina si la situación es irrelevante, benigna o estresante (amenaza, desafío o daño/pérdida). La **evaluación secundaria** se centra en la capacidad del individuo para manejar o afrontar la situación, sopesando las opciones de afrontamiento disponibles y la probabilidad de éxito de cada una.

Lazarus y Folkman argumentaron que las estrategias de afrontamiento se agrupan en dos categorías principales, que definen los estilos básicos. El primer grupo, el **afrontamiento centrado en el problema**, incluye acciones dirigidas a modificar o resolver la fuente del estrés. Esto puede implicar la planificación, la confrontación directa o la búsqueda de información instrumental. Este estilo es generalmente más adaptativo cuando el estresor es controlable y modificable, ya que intenta alterar la interacción persona-ambiente para reducir la demanda. El segundo grupo, el **afrontamiento centrado en la emoción**, se enfoca en regular la respuesta emocional al estresor, sin intentar cambiar la situación objetiva. Esto incluye estrategias como la reinterpretación positiva, la negación, el distanciamiento o la búsqueda de apoyo emocional. Este estilo es vital cuando la situación es incontrolable o cuando el estresor es de naturaleza crónica, permitiendo al individuo manejar el malestar interno.

El modelo es transaccional porque enfatiza que estas evaluaciones y estrategias no ocurren en un vacío, sino que son el resultado de una interacción continua entre la persona (con sus creencias, valores y estilos preexistentes) y el entorno (con sus demandas y recursos). Lo que hace que un estilo sea efectivo es su **flexibilidad** o "bondad de ajuste" (*goodness of fit*) con las demandas específicas de la situación. Un estilo rígido que aplica la misma estrategia (por ejemplo, evitación) a todas las situaciones, independientemente de su controlabilidad, tiende a ser desadaptativo y a generar mayores niveles de malestar psicológico. La adaptabilidad requiere que el individuo posea un repertorio diverso y la habilidad metacognitiva para seleccionar la herramienta adecuada en el momento oportuno.

A pesar de su predominio, el modelo de Lazarus y Folkman ha sido ampliado y refinado por otros investigadores. Por ejemplo, algunos modelos posteriores añadieron una tercera categoría, el **afrontamiento centrado en la evitación**, que incluye la negación, la desconexión conductual y el consumo de sustancias. Aunque la evitación a corto plazo puede reducir la angustia inmediata, su uso crónico se asocia sistemáticamente con peores resultados a largo plazo, especialmente en el contexto de enfermedades crónicas o traumas psicológicos, al impedir el procesamiento necesario de la información estresante. La investigación actual se centra en cómo estos diferentes estilos se combinan y secuencian en el tiempo para formar perfiles de afrontamiento más complejos y dinámicos.

4. Clasificaciones Principales: Afrontamiento Centrado en el Problema vs. en

la Emoción

La dicotomía entre el afrontamiento centrado en el problema (ACEP) y el centrado en la emoción (ACEE) sigue siendo la clasificación más fundamental y utilizada en la investigación de los estilos de afrontamiento. El **afrontamiento centrado en el problema** implica la gestión activa del estresor. Cuando un individuo emplea este estilo, está esencialmente actuando como un solucionador de problemas: define la dificultad, genera soluciones alternativas, sopesa los costos y beneficios de cada una y ejecuta el plan elegido. Este estilo requiere un locus de control interno y la creencia de que la situación es, al menos parcialmente, maleable a través del esfuerzo personal. Ejemplos de este estilo incluyen la búsqueda de información instrumental, la planificación sistemática de tareas o la confrontación directa con la fuente del conflicto, demostrando una orientación clara hacia la acción y la modificación ambiental.

Por otro lado, el **afrontamiento centrado en la emoción** se dirige a reducir la intensidad de la respuesta emocional negativa asociada al estresor. Este estilo es predominante cuando el individuo evalúa que tiene poco o ningún control sobre la situación (por ejemplo, la pérdida de un ser querido o un diagnóstico médico grave e irreversible). Las estrategias emocionales no cambian la realidad objetiva, sino que modifican la percepción o la respuesta interna a esa realidad. Esto puede manifestarse como la búsqueda de consuelo emocional, la reinterpretación positiva (encontrar el lado positivo de una situación negativa), el uso del humor, o, en formas menos adaptativas, la autoinculpación o el desahogo emocional excesivo. La función principal del ACEE es mantener la homeostasis psicológica y reducir la angustia subjetiva, permitiendo la continuidad del funcionamiento diario a pesar de la adversidad.

Es vital comprender que la mayoría de las personas utiliza una combinación de ambos estilos. Un estilo de afrontamiento adaptativo implica la capacidad de **cambiar flexiblemente** entre el enfoque en el problema y el enfoque en la emoción, dependiendo de las exigencias contextuales. Por ejemplo, al enfrentar un conflicto laboral, una persona podría primero usar estrategias centradas en la emoción (como la meditación o la distracción) para calmar la ansiedad inicial, y luego pasar a estrategias centradas en el problema (como negociar con el supervisor) una vez que se siente lo suficientemente calmada para actuar racionalmente. La rigidez en el uso de un solo estilo, especialmente el centrado en la emoción cuando el problema es solucionable, o centrado en el problema cuando es incontrolable, es lo que a menudo conduce a resultados psicológicos negativos, ya que se ignora la realidad de la controlabilidad situacional.

5. Dimensiones y Tipologías Específicas de Estilos de Afrontamiento

Más allá de la dicotomía problema/emoción, la investigación ha identificado dimensiones y tipologías específicas que ofrecen una visión más matizada de los estilos de afrontamiento. Una clasificación importante distingue entre el **afrontamiento activo** y el **afrontamiento evitativo**. El

afrontamiento activo implica una aproximación directa al estresor, ya sea a través de la acción conductual (resolver el problema) o la acción cognitiva (reestructuración cognitiva activa). Este estilo está generalmente asociado con una mejor adaptación en situaciones controlables y es un componente clave de la resiliencia. En contraste, el afrontamiento evitativo implica la retirada, la distracción o la negación del estresor, buscando reducir la exposición a la información perturbadora. Aunque la evitación puede ser útil temporalmente como amortiguador inicial, su uso crónico, conocido como **desconexión conductual**, es un predictor consistente de pobre salud mental y aumento del riesgo de depresión y ansiedad, ya que el problema subyacente nunca se aborda.

Otra tipología relevante es la distinción entre el **afrontamiento proactivo** y el **afrontamiento reactivo**. El afrontamiento reactivo es la respuesta tradicional estudiada por Lazarus, que ocurre después de que el estresor ha sido identificado y ha generado una respuesta de estrés. El afrontamiento proactivo, sin embargo, se refiere a los esfuerzos que un individuo realiza para anticipar y prepararse para futuros estresores potenciales. Esto implica la acumulación de recursos, la planificación anticipada, el desarrollo de habilidades y la identificación de posibles amenazas antes de que se materialicen. Las personas con un estilo proactivo tienden a reportar mayores niveles de autoeficacia y menor impacto percibido de los eventos negativos inesperados, ya que han desarrollado un "colchón" de recursos psicológicos y materiales que les permite manejar la adversidad con mayor facilidad.

Además, se han desarrollado inventarios de afrontamiento que identifican estilos específicos de alta frecuencia y uso clínico. Por ejemplo, el [Coping Inventory for Stressful Situations \(CISS\)](#) de Endler y Parker (1990) identifica tres estilos principales: **Afrontamiento Centrado en la Tarea** (equivalente al problema), **Afrontamiento Centrado en la Emoción** y **Afrontamiento Centrado en la Evitación**. Dentro del afrontamiento evitativo, distinguen entre la distracción (dirigir la atención a otras actividades) y la evitación social (evitar la interacción con otros). La identificación de estas subtipologías permite una evaluación clínica más precisa y la formulación de intervenciones terapéuticas dirigidas a fortalecer o modificar patrones específicos de respuesta, reconociendo que la evitación no es un constructo unitario, sino que se manifiesta de diversas formas conductuales y cognitivas.

6. Factores Influyentes en la Elección del Estilo

La elección y la manifestación de un estilo de afrontamiento no son aleatorias, sino que están determinadas por una compleja interacción de variables personales, contextuales y culturales. Entre los factores personales, los **rasgos de personalidad** juegan un papel crucial. Por ejemplo, individuos con alta extroversión tienden a utilizar estilos de afrontamiento más orientados al apoyo social y a la acción directa, buscando la interacción para resolver problemas, mientras que aquellos con alto neuroticismo pueden recurrir más frecuentemente a la rumiación, la

autoinculpación y la evitación emocional, exacerbando la experiencia subjetiva de estrés. La autoeficacia percibida es otro determinante clave; las personas que creen firmemente en su capacidad para manejar situaciones (alta autoeficacia) son mucho más propensas a adoptar estilos centrados en el problema y activos, ya que perciben el estresor como un desafío superable en lugar de una amenaza inmanejable.

Los factores contextuales se refieren a las características del estresor y del entorno social. La **controlabilidad percibida** de la situación es quizás el predictor situacional más potente. Si la persona cree que puede influir en el resultado (alta controlabilidad), tenderá a usar el afrontamiento centrado en el problema, invirtiendo energía en la solución. Si percibe que la situación está fuera de su control, el estilo se desplazará hacia el afrontamiento centrado en la emoción, buscando la aceptación o la paliación del malestar. Además, el **apoyo social disponible** modula la elección del estilo. Un entorno social que ofrece recursos, validación y ayuda instrumental fomenta estilos activos y la búsqueda de ayuda, mientras que un entorno hostil o carente de recursos puede impulsar al individuo hacia el aislamiento, la desconexión y la evitación como única forma de protección.

Finalmente, los factores culturales y demográficos también influyen en los estilos preferidos. Las normas culturales dictan qué tipos de expresión emocional y qué tipos de acción son socialmente aceptables o valorados. Por ejemplo, las culturas que valoran la interdependencia pueden fomentar estilos de afrontamiento colectivos (búsqueda de apoyo social extenso como norma), mientras que las culturas que enfatizan el individualismo pueden promover estilos más auto-suficientes y centrados en el control personal y la acción independiente. La edad y el nivel de desarrollo cognitivo también modifican el repertorio de afrontamiento, siendo los adultos mayores quienes a menudo demuestran una mayor habilidad para emplear la **regulación emocional** y la reinterpretación positiva (afrontamiento adaptativo), utilizando la experiencia acumulada para modular sus respuestas al estrés crónico.

7. Implicaciones Clínicas y Psicosociales

La identificación de los estilos de afrontamiento tiene profundas implicaciones en la psicología clínica, la psicología de la salud y la prevención. Desde una perspectiva clínica, los estilos de afrontamiento desadaptativos están consistentemente vinculados al desarrollo y mantenimiento de trastornos psicológicos. Por ejemplo, el uso crónico de la **evitación experiencial**, la rumiación y el desahogo emocional sin acción correctiva son características centrales en la depresión, los trastornos de ansiedad y el trastorno de estrés postraumático (TEPT). La rumiación, en particular, mantiene el foco en los síntomas negativos sin avanzar hacia la solución. La terapia cognitivo-conductual (TCC) y otras terapias de tercera generación (como la Terapia de Aceptación y Compromiso, ACT) se centran en aumentar la flexibilidad de afrontamiento y reemplazar estilos rígidos y evitativos por estrategias de acción y aceptación más adaptativas, enseñando al paciente

a discriminar cuándo es necesario actuar y cuándo es necesario aceptar.

En el ámbito de la psicología de la salud, el estilo de afrontamiento es un factor predictivo crucial en la adaptación a enfermedades crónicas (como el cáncer, la diabetes o el VIH). Los pacientes que utilizan estilos de afrontamiento activos y de búsqueda de información (afrontamiento vigilante) tienden a adherirse mejor a los tratamientos, a participar activamente en su cuidado y a reportar una mejor calidad de vida, ya que sienten un mayor control sobre su proceso de salud. Por el contrario, aquellos que utilizan la negación o la desconexión conductual pueden experimentar un deterioro más rápido de su salud física y mental debido a la falta de compromiso con las rutinas de tratamiento. Por ejemplo, el estilo de **afrontamiento optimista**, caracterizado por la expectativa positiva y la reinterpretación benévola, se ha asociado con mejores resultados inmunológicos y una recuperación más rápida después de cirugías o eventos traumáticos, destacando el vínculo entre los procesos cognitivos y la fisiología.

A nivel psicosocial, la comprensión de los estilos de afrontamiento es vital en el manejo del estrés laboral y en la educación. Las intervenciones organizacionales que enseñan a los empleados a utilizar el afrontamiento centrado en el problema para gestionar las demandas laborales controlables, y el afrontamiento centrado en la emoción para manejar la incertidumbre (estrés incontrolable), han demostrado ser efectivas para reducir el [síndrome de burnout](#). Esto se logra capacitando a los individuos para que realicen una evaluación más precisa de la controlabilidad situacional y ajusten su respuesta. En la educación, fomentar la **autoeficacia** y enseñar habilidades de afrontamiento activo a los jóvenes les proporciona herramientas esenciales para manejar los desafíos académicos y sociales, promoviendo la resiliencia a lo largo de su vida adulta y previniendo la cristalización de estilos desadaptativos.

En resumen, la relevancia del estudio del estilo de afrontamiento radica en su capacidad para actuar como un puente entre el estresor ambiental y el resultado de salud. Al ser patrones de respuesta que son en gran medida aprendidos, pueden ser objeto de modificación terapéutica intensiva. El objetivo final de la intervención psicológica no es imponer un único estilo, sino dotar al individuo de un repertorio amplio y flexible que le permita elegir la estrategia más funcional para cada contexto específico, maximizando así su potencial de adaptación y bienestar.

8. Debates y Críticas Metodológicas

A pesar de la ubicuidad del concepto, el estudio de los estilos de afrontamiento ha sido objeto de importantes debates metodológicos y conceptuales. Una crítica central se refiere a la **estabilidad temporal** de los estilos. Si bien el término "estilo" implica una tendencia estable o similar a un rasgo de personalidad, muchos estudios demuestran que las estrategias de afrontamiento son altamente dependientes del contexto y del estresor específico, lo que lleva a algunos investigadores a argumentar que el afrontamiento es predominantemente una variable de proceso

o estado, más que de rasgo. La dificultad reside en que los instrumentos de medición a menudo intentan capturar una tendencia generalizada (estilo) utilizando preguntas que se refieren a respuestas específicas (estrategias), lo que puede generar inconsistencias estadísticas y limitar la capacidad predictiva de las evaluaciones.

Otra crítica importante se dirige a la validez de las clasificaciones dicotómicas (problema vs. emoción). Los críticos argumentan que muchas estrategias de afrontamiento son inherentemente ambiguas y pueden servir a múltiples funciones simultáneamente. Por ejemplo, la búsqueda de apoyo social puede ser tanto instrumental (centrada en el problema, buscando consejos o recursos) como emocional (centrada en la emoción, buscando consuelo). La simplificación excesiva de los estilos en categorías mutuamente excluyentes puede oscurecer la complejidad funcional del proceso de afrontamiento en la vida real. Esto ha impulsado el desarrollo de modelos de afrontamiento jerárquicos o multifactoriales que permiten que una estrategia pertenezca a múltiples dimensiones, reconociendo la naturaleza integrada de las respuestas cognitivas, emocionales y conductuales.

Finalmente, existe un debate continuo sobre la medición y la deseabilidad social. La mayoría de los datos sobre estilos de afrontamiento se obtienen mediante **autoinformes** (cuestionarios), lo que introduce el riesgo de sesgo de deseabilidad social, donde los participantes pueden reportar estilos que perciben como más socialmente aceptables o adaptativos, en lugar de los que realmente utilizan en situaciones de alta presión. Además, la investigación ha luchado por establecer criterios claros de **adaptabilidad**. Un estilo puede ser adaptativo en un contexto (por ejemplo, la negación en el shock inicial de un diagnóstico terminal) pero desadaptativo en otro (la negación prolongada que impide la búsqueda de tratamiento). La investigación futura debe centrarse en métodos longitudinales y observacionales, complementando los autoinformes, para capturar la flexibilidad y la funcionalidad del afrontamiento a lo largo del tiempo y en diferentes dominios vitales, estableciendo criterios de éxito basados en resultados objetivos de salud y bienestar.

9. Lecturas Adicionales y Referencias

[Estrés psicológico \(Wikipedia\)](#)

[Richard Lazarus \(Wikipedia\)](#)

[Coping Inventory for Stressful Situations \(CISS\) \(Wikipedia\)](#)

[Síndrome de Burnout \(Wikipedia\)](#)

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer publishing company.