

Clase 2

CSI (*Coping Strategy Indicator*)

Autores: J. H. Amirkhan

Aplicación: individual o colectiva

Duración: aproximadamente 10 minutos

Ámbito de aplicación: adolescentes y adultos

Finalidad: evaluación de estrategias de afrontamiento

- Modo de enfrentarse y dar respuesta consciente ante una situación estresante y/o un estresor

- Para enfrentar la situación ambiental y disminuir el malestar, el individuo debe dar una respuesta cognitiva o conductual, lo cual constituye una estrategia de afrontamiento (Popp, 2008)
- Relación entre afrontamiento, patologías y manejo de estresores cotidianos

Algo de historia...

- A principios del siglo XX el psicoanálisis lo identifica con los mecanismos de defensa
- Años 60s Lazarus y Folkman (1986), Modelo Transaccional del Estrés: identifica la **valoración cognitiva** (evaluar situación estresante, sus impactos y los recursos con los que se cuenta) y el **afrontamiento**, como mediadores de la relación estresante entre la persona y el ambiente

- *Esfuerzos cognitivos y conductuales que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/ o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1986, p. 164)*
- Orientado al proceso (cambio continuo)
- Contextual (influido por la valoración de las demandas y recursos)
- No establece a priori si es efectivo o no el afrontamiento (se define por los esfuerzos realizados no por los resultados de éstos)

- **Dirigido al problema:** implica manipular o alterar el problema en el mismo entorno causante de perturbación
- **Dirigido a la emoción (Por evitación):** conlleva regular las emociones que aparecen a consecuencia del problema, sin atender directamente a su resolución
- **Búsqueda de apoyo social:** alude al despliegue de conductas dirigidas a encontrar soporte y colaboración en otras personas

El afrontamiento ha sido relacionado con diversas variables:

- Dolor crónico
- Ajuste social
- Autoestima
- Burnout
- Trastornos de personalidad
- Calidad de vida
- Abuso de droga
- Relación entre depresión, ansiedad y afrontamiento

- Evitación/síntomas depresivos (+)
- Estrategias de solución de problemas y búsqueda de apoyo social/depresión (-)
- Evitación/ansiedad (+)
- Estrategias de solución de problemas/ansiedad (-)

- (1994) No habrían diferencias significativas en variables demográficas (sexo, edad, nivel socioeconómico, escolaridad)

- Hay evidencia actual contradictoria