UNIVERSIDAD DE FLORES

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

"Estrategias de afrontamiento y estilos de personalidad en la vejez"

- ***Decana de la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales: Lic. Beatriz Labrit***
- ***Director de la carrera de Psicología: Mgster. Marcelo Godoy***
- ***Jefe de la Orientación Clínica, carrera Psicología: Lic. Sergio Griselli***
- ***Asesor de Contenido y Tutor Metodológico: Lic. Edgardo Etchezahar***
- ***Autora del Informe: Alfonsina Goya***
- ***Legajo: 11122***

Abril, 2016

Ciudad Autónoma de Buenos Aires

Introducción

El incremento de la calidad de vida, resultado de un mayor bienestar y salud, ha conducido a una extensión de la expectativa de vida, provocando una reconfiguración de la etapa adulta, y el establecimiento de una nueva, la vejez.

Este aumento paulatino en la expectativa de vida ha generado que muchos psicólogos evolutivos modifiquen su objeto de estudio. Este ahora se centrará en la vejez, contrariamente al objeto de estudio anterior que era la infancia.

La vejez se distingue por la heterogeneidad y variabilidad interindividual de los sujetos que atraviesan por ella, siendo ella misma la que adquiere el punto máximo de variabilidad (Vega y Bueno, 1995).

Esta última se manifiesta en el modo de afrontamiento a las circunstancias críticas, propias del envejecimiento, las cuales se relacionan con cambios que implican pérdidas que resultan inexorables en la mayoría de las áreas vitales, tales como funcionamiento psicofísico, psicomotricidad, desempeño intelectual, salud, afectividad, relaciones sociales, familia, identidad personal, etc.

Estas diferencias interpersonales en la manera de afrontar estresores ha motivado la curiosidad de investigadores hacia el estudio de los factores que inciden sobre la variabilidad en el uso de estrategias de afrontamiento con el propósito de que en la edad avanzada se logre una adaptación satisfactoria (Urquijo, Monchietti y Krzemien, 2008).

Investigaciones empíricas correlacionales que se citaron en el presente trabajo se han planteado como objetivo primordial investigar la relación entre los estilos de personalidad y las estrategias de afrontamiento, corroborando la presencia de tal relación.

En las diferencias interindividuales que se expresan en la forma de afrontar las crisis vitales, se fundamentó el interés de la presente investigación. Esta última se propuso como objetivo general analizar la relación entre las dos variables, “estilos de personalidad” y “estrategias de afrontamiento” en la vejez. Investigación que se llevó a cabo dentro de un grupo de sujetos de la tercera edad, de Lobos, Pcia. de Buenos Aires, cuyos datos se obtuvieron por medio de dos cuestionarios; uno que indagó la variable “estrategias de afrontamiento” y el otro que indagó la variable “estilos de personalidad”. Por lo tanto, en

este estudio se tratará de esclarecer la existencia de la relación entre las estrategias de afrontamiento que el sujeto emplee frente a situaciones críticas y su personalidad.

Capítulo 1

Estrategias de afrontamiento

Al comienzo de nuestra era, hace dos mil años, la esperanza de vida al nacer se estimaba en unos 25 años. En la actualidad, esa esperanza de vida ha superado los 60 años y, en países desarrollados como el nuestro, cuando una persona nace, puede conjeturarse que vivirá hasta los 72 años, aproximadamente. Y se especula que este índice aumentará en los próximos años. Este incremento en la prolongación de la vida junto con una notable merma en la fertilidad ha llevado al envejecimiento de la población. Es así que surgió la necesidad de trazarse el problema del envejecimiento desde las más distintas perspectivas. Esta ha sido asumida por la Asamblea General de las Naciones Unidas, a partir de 1977, finalizando en una Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento celebrada en Viena, en julio de 1982, y en que participaron 126 países. El fundamental objetivo de esta reunión fue el de colaborar en el intercambio científico y técnico para formular una serie de recomendaciones que pudieran ser asumidas por los Gobiernos de los Estados participantes y con el fin de que estos proyectaran una política social y científica en lo que respecta al tema del envejecimiento (Fernández Ballesteros, 1986).

En el año 1990, la ONU designó el 1 de octubre como "Día internacional de las Personas Mayores" con la finalidad de concientizar a la población sobre los problemas y necesidades de las personas de mayor edad. En 1999, el Papa Juan Pablo II, así como la ONU, declaran el "Año Mundial del Anciano", resaltando que los problemas referidos al envejecimiento poblacional atañen y son de interés para la humanidad. A partir de la "Segunda Asamblea Mundial Sobre el Envejecimiento", celebrada en Madrid del 8 al 12 de abril del 2002, muchos países y organizaciones se han propuesto serios esfuerzos dirigidos a establecer una serie de políticas y actividades con el objetivo de mejorar la calidad de vida del adulto mayor, así como para responder a las demandas en salud, educación y economía (Orlando, 2003).

Todos estos esfuerzos constituyen un desafío a la Ciencia y a la Sociedad, el cual consiste en que el grupo humano referido, y la humanidad con él, logren un bienestar físico, mental y social durante todo el ciclo vital (Fernández Ballesteros, 1986).

Es así que diferentes disciplinas, en lo que respecta al tema de envejecimiento, se abocaron sobre él, siendo después de la Segunda Guerra Mundial los primeros comienzos de estudio científico sobre este, según lo postula Achenbaum (1995).

Específicamente, la Gerontología, denominada "ciencia que estudia el proceso del envejecimiento desde los puntos de vista biológico, psicológico y social", nació en medio del estructural funcionalismo, por ello desde sus inicios fue una gerontología funcionalista, caracterizada por el imperio de una dimensión empírica y aplicada (Biggs, Lowenstein y Hendricks, 2003). Es decir, es una disciplina, según Birren (1999), "rica en datos y pobre en teoría". Esta falta de material teórico constituye un factor de desventaja, ya que no posibilita construir marcos conceptuales que guíen las acciones e intervenciones en vejez (Curcio Borrero, 2010).

Por otro lado, aunque se inició dentro de un ámbito donde predominaba el paradigma de las ciencias biológicas, médicas, psicológicas y sociales, sus marcos de referencia explicativos proceden especialmente de la Biología y la Psicología (Curcio Borrero, 2010, p. 153).

En este sentido, la Biología como ciencia ha propuesto una serie de teorías, la cual ha basado su explicación del proceso del envejecimiento en un conjunto de cambios en el organismo, a nivel de maduración física, endocrinológico, celular, genético, neurológicos, entre otros, que tienen importantes consecuencias sobre el plano psicológico y en el comportamiento (González de Gago, 2010).

La Psicología, en cambio, ha abordado el tema del envejecimiento a través del estudio del comportamiento en sus facetas motoras, cognitivas y psicofisiógicas o emocionales a lo largo de este trayecto. En relación a los factores psicológicos que condicionan a este último, se encuentran el funcionamiento intelectual, los estilos de vida, la percepción de autoeficacia y las habilidades de afrontamiento, entre otros (Fernández Ballesteros, 2001).

En razón de que las habilidades de afrontamiento conforman un factor determinante en la manera en que los estresores propios de esta etapa vital son enfrentados, a los fines de

lograr una adaptación o no a los mismos, es que la psicología del envejecimiento se ha abocado al estudio de esta variable.

En este sentido es que esta última, en el presente trabajo, será objeto de diversas definiciones teóricas, según los diferentes autores que han tratado sobre ella.

Lazarus y Folkman (1980) definen a las estrategias de afrontamiento como "…los esfuerzos cognitivos y conductuales que se desarrollan para manejar, tolerar o reducir las demandas externas y/o internas y los conflictos entre ellas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo…" (p. 223).

Un afrontamiento adecuado a una situación específica conlleva un ajuste adecuado, y como prueba de la adaptación hallamos el bienestar, el funcionamiento social y la salud somática. Es así que el afrontamiento constituye un factor estabilizador, de modo que conduce al ajuste individual y a la adaptación en el momento en que el sujeto se encuentra en situaciones de características estresantes. El afrontamiento conforma el esfuerzo dirigido al control del estrés; es lo que hace la persona para impedir el daño que ocasionan las adversidades de la propia vida (Morán, Landero y González, 2009).

Es importante mencionar que existen tres categorías elementales de afrontamiento: cognitivo, conductual y emocional, según se base en la resignificación de la circunstancia crítica, en el intento de resolución del problema, y/o en la regulación de las emociones ocasionadas (Urquijo, Monchietti y Krzemien, 2008).

Retomando a Lazarus y Folkman, vimos cómo estos plantean las estrategias de afrontamiento, sosteniendo, fundamentalmente, que ellas se implementan desde los planos cognitivo y conductual. Otro autor como Stone (1988), considera estos mismos planos para definir a las estrategias de afrontamiento, conceptualizándolas como la serie de pensamientos y acciones, respectivamente, que capacitan a las personas para operar ante situaciones que resultan críticas.

A diferencia de estas similitudes en lo conceptual, sólo Lazarus y Folkman introducen el concepto de "afrontamiento adecuado", el cual conlleva una adaptación apropiada o eficaz al estresor.

Los autores hasta ahora mencionados coinciden en que el afrontamiento se pone en funcionamiento a partir de mecanismos que no son únicamente conductuales, sino, también, cognitivos, pero en 1990, Zeidner y Hammer, con una orientación exclusivamente

conductual, conceptualizan el afrontamiento "como características o conductas en curso que capacitan a los individuos para manejar los estresores de forma más efectiva, experimentar pocos síntomas o que éstos sean menos severos una vez expuestos al estresor, o recuperarse más rápidamente de la exposición" (p. 694). En base a este último concepto, las estrategias de afrontamiento conforman las acciones de las personas destinadas a frenar, atenuar y, si es posible, abolir las consecuencias de las realidades que implican una amenaza.

Es decir, Zeidner y Hammer (1990) mencionan como único factor mediador a las acciones que las personas llevan a cabo una vez expuestas al estresor, manifestando de esta manera que su modelo explicativo se basa en la dualidad estímulo-respuesta. Frente a un estímulo que es considerado estresante para el sujeto, este opera frente a él con una conducta determinada. Además, introducen el concepto de síntoma, ampliando aún más la definición de tal variable. Por lo tanto, no sólo se refieren al desempeño conductual del sujeto frente al estresor, sino que también apuntan a que este actúa en función de reducir los daños posibles, consecuentes a tal exposición.

Con respecto a la evolución histórica del concepto, se pudo ver que los autores citados anteriormente se refirieron a la variable en cuanto a lo que ella equivale esencialmente; es decir, elaboraron su significado o concepto. Sin embargo, Sandín (2003), complejiza el término, refiriéndose, principalmente, a las diferencias que expresan los sujetos en la manera de adaptarse al estrés. Este autor sugiere que, precisamente, los modos de afrontamiento aportan pautas para explicar las divergencias en la adaptación.

Por otro lado, señala que esas mismas diferencias se generan según el sujeto se halle expuesto en mayor o menor medida a los estresores sociales. Además, establece una distinción, proponiendo que no sólo existen estrategias, sino también estilos y recursos, manifestando que las estrategias de afrontamiento se caracterizan por ser más específicas. Esto significa que los individuos que las implementan efectúan acciones concretas con el propósito de modificar al estresor que los invade, como por ejemplo acciones tales como buscar un sostén en su entorno social, mirar televisión, etc.

Por otra parte, los estilos de afrontamiento, según Sandín, se identifican por medio de acciones más generales, siendo, éstas, predisposiciones personales para utilizar una u otra estrategia de afrontamiento, y los recursos de afrontamiento constituyen características subjetivas y sociales en las cuales se sostienen los sujetos con el objetivo de enfrentar los

estresores. Ejemplos de estos recursos son la autoestima, el sentido del optimismo, el "locus" de control, percepción de control, la auto-eficacia, etc.

Si bien los autores que se han mencionado generaron numerosos aportes a la comprensión de las estrategias de afrontamiento, la perspectiva desarrollada por Carver (1989) ha sido relevante, ya que pensó las estrategias de afrontamiento en términos de dimensiones, las cuales se ven reflejadas en el instrumento de medición (COPE). Este distingue tres escalas en concepto distintas:

1. Afrontamiento enfocado al problema.
2. Afrontamiento enfocado a la emoción.
3. Afrontamiento evitativo.

El afrontamiento enfocado al problema agrupa estrategias como afrontamiento activo, búsqueda de apoyo instrumental, reinterpretación positiva, planificación, aceptación, renuncia y humor.

El afrontamiento enfocado a la emoción incluye en su grupo al apoyo emocional y a la descarga emocional.

El afrontamiento evitativo engloba a la autodistracción, religión, negación, consumo de sustancias; y, por último, a la autocrítica.

Comenzando por la definición del Afrontamiento Activo es relevante mencionar que este se relaciona con el llevar a cabo acciones directas, con el incrementar los propios esfuerzos, eliminando o reduciendo al estresor.

El Apoyo Instrumental es el procurar ayuda, consejo, información, a personas que son competentes acerca de lo que se debe hacer.

La Reinterpretación Positiva equivale a buscar el lado positivo y favorable del problema e intentar mejorar o crecer a partir de la situación.

La Planificación, otra de las estrategias, consiste en pensar acerca de cómo afrontar al estresor. Es decir, planificar estrategias de acción, los pasos a dar y la dirección de los esfuerzos a realizar.

La Aceptación significa el aceptar el hecho de lo que está ocurriendo, de que es real.

La Renuncia se trata de deducir los esfuerzos para tratar con el estresor, incluso renunciando al esfuerzo para lograr las metas con las cuales se interfiere al estresor.

El Humor implica realizar bromas sobre el estresor o reírse de las situaciones estresantes, haciendo burlas de las mismas.

El Apoyo Emocional tiene que ver con el hecho de conseguir apoyo emocional de simpatía y de comprensión (Carver, 1989).

La descarga emocional, por otra parte, se relaciona con la conciencia del propio malestar emocional, acompañado de una tendencia a expresar o descargar esos sentimientos.

Otras de las maneras que los sujetos encuentran de enfrentarse a las situaciones que suponen ser conflictivas es la Auto-distracción. Ella consiste en concentrarse en otros proyectos, intentando distraerse con otras actividades para tratar de no concentrarse en el estresor.

Otra de las estrategias de afrontamiento reside en la adhesión a la Religión. La tendencia a volver hacia la religión en momentos de estrés, aumentar la participación en actividades religiosas.

La Negación supone el negar la realidad del suceso estresante.

El uso de Sustancias (alcohol, medicamentos) se adopta con el fin de sentirse bien o para ayudarse a soportar al estresor.

La Autocrítica se vincula con el hecho de criticarse y culpabilizarse por lo sucedido (Carver, 1989).

Todas estas formas de estrategias son llevadas a cabo por sujetos que pretenden hacer frente a las condiciones estresantes que se les imponen.

Con respecto a las estrategias de afrontamiento en la etapa de la vejez, se evidencia en base a resultados de distintos estudios de investigación, que las estrategias de afrontamiento que se utilizan frente a una situación estresante, se diversifican teniendo en cuenta las diferentes etapas evolutivas que atraviesa el sujeto. Las personas mayores de 65 años, consideradas “personas ancianas” en comparación con los adultos, se encuentran habitualmente bajo circunstancias conflictivas que exceden a su posibilidad de control, como la enfermedad crónica, la muerte de familiares y amigos, la discapacidad y la proximidad de la propia muerte, y emplean preponderantemente estrategias que radican en el control del distrés emocional relacionado a la circunstancia particular.

Esto es debido a que los ancianos aprecian los sucesos estresantes, atribuyéndoles valores inmodificables en mayor proporción que los adultos (Stefani y Feldberg, 2006).

Capítulo 2

Personalidad y estrategias de afrontamiento

El uso de determinadas estrategias de afrontamiento está condicionado por los estilos de personalidad de cada sujeto.

Es decir, las características persistentes de personalidad, desde una configuración disposicional, constituyen un patrón estable de personalidad que conlleva un *estilo de afrontamiento o afrontamiento rasgo* (Bouchard, Guillemette y Landry-Léger, 2004; Wrzesniewski y Wlodarczyk, 2007) (Urquijo y otros, 2008).

Esto significa que "las disposiciones personales pueden explicar por qué algunas personas son más vulnerables a sufrir crisis o desajuste psicológico en tanto tienden a usar estrategias de afrontamiento desadaptativas" (Krzemien, 2007, p. 140). Entonces, en tanto que la variable "estilo de personalidad" conforma un factor condicionante en la utilización de las estrategias de afrontamiento, es que la misma será presentada a través de diversas definiciones conceptuales, según distintos autores.

En el año 1950, Cattell, se refiere a la personalidad: "es lo que permite predecir lo que hará una persona en una situación dada" (p. 2). Eso que hará, según Stern (1957), estará en función de ciertos fines. Es así, que conceptualiza el término personalidad: "la persona es una totalidad individual sui generis, que actúa con vistas a fines, referida a sí misma, capaz de vivenciar" (p. 268).

El anterior autor introduce el término de "totalidad" como una entidad sustancial de la personalidad; término que es desarrollado por Alonso en el año 1960, cuando define a la personalidad haciendo hincapié en el concepto de "Síntesis", refiriéndose a esta como la integración de diversos factores, los cuales conforman una particular combinación, que determina la personalidad de un sujeto. De esta manera, la personalidad para él es "una síntesis integrativa dinámico evolutiva de los factores biológicos, psicológicos y sociales" (Alonso, 1960, p. 96).

En cuanto a la concepción de dinamismo que presenta la personalidad, según el autor anteriormente mencionado, en 1974, Allport, hace referencia a este mismo concepto,

aludiendo que la personalidad se constituye como una organización dinámica, en permanente desarrollo y cambio dentro del vivenciar del sujeto, de aquellos sistemas psicofísicos (actitudes generales y específicas, hábitos, sentimientos y disposiciones) que dan como resultado una adaptación de carácter único a su ambiente, y que lo inclinan a actuar.

Sin embargo, y por sobre el concepto de “organización dinámica” al que se refiere Allport, en el año 1976, Eysenck define a la personalidad introduciendo una noción contrapuesta a la anterior: la estabilidad, ya que define a ella como “una organización más o menos estable y duradera del carácter, temperamento e intelecto y físico de una persona, que determina su adaptación única al ambiente. El carácter denota el sistema de una persona más o menos estable y duradero del comportamiento conativo (voluntad); el temperamento, el sistema más o menos estable y duradero del sistema del comportamiento afectivo (emoción); el intelecto, el sistema más o menos estable y duradero del comportamiento cognitivo (inteligencia); y el físico, el sistema más o menos estable y duradero de la configuración corporal y de la dotación neuroendocrina” (Eysenck y Eysenck, 1985, p. 9).

Con base a los estudios de Eysenck, Warren, en su Diccionario de Psicología, en 1984, ahonda sobre el estudio de la personalidad, centrándose sobre los cuatro factores mencionados precedentemente. Es así que define a la personalidad como la "Organización integrada por todas las características cognoscitivas, afectivas, volitivas y físicas de un individuo tal como se manifiesta a diferencia de otros"; como "La caracterización o patrón general de la conducta total de un individuo" y como "Aquellas características de un individuo que más importan para determinar sus ajustes sociales" (p. 264).

Por su parte, Millon, en 1990, continuando con la idea de estabilidad que presenta la personalidad, hace mención de la misma cuando define el estilo de personalidad como un modo estable de comportarse y de relacionarse con el medio, pero agrega que ella está determinada por una configuración de rasgos que proceden de disposiciones biológicas y de aprendizaje experiencial.

En cuanto al aprendizaje experiencial, Millon, se refiere a este en el momento que señala al sujeto inserto en un contexto particular de aprendizaje sobre el entorno que lo

rodea. Y es a través del aprendizaje, que surgen los estilos de adaptación de las diferentes especies.

Señala, además, que en este nivel esencial, el vocablo personalidad podría emplearse para referirse al estilo más o menos característico de funcionamiento adaptativo que un individuo determinado de una especie expresa al vincularse con su gama típica de ambientes (Millon, 1994) (Aparicio García y Sánchez López, 1999).

Eysenck, mencionado anteriormente, habla de la personalidad, centrándose en el concepto de estabilidad, al definirla como la "organización mas o menos estable y duradera del carácter", como así también el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM IV-TR, publicado en el año 1994, se fundamenta en este mismo concepto para definir a la personalidad, conceptualizándola como aquella que representa patrones persistentes de formas de percibir, relacionarse y pensar sobre el entorno y sobre uno mismo, los cuales se ponen en funcionamiento en una vasta gama de contextos sociales y personales.

Con respecto a la existencia de estos patrones, Allport hace mención a patrones distintivos de pensamientos, sentimientos y conducta, los cuales constituyen una organización dinámica dentro del sujeto (Carver y Scheier, 1997).

Para este autor, el concepto nuclear de la personalidad es el sí mismo, el cual consiste en "el primer criterio de nuestra existencia personal e identidad, distinguiendo lo que interesa y lo que no a nuestra personalidad" (Allport, 1996).

Y así como el DSM, mencionado anteriormente, habla de patrones persistentes, constitutivos de la personalidad, Costa y McCrae (2008) la definen en base a este mismo concepto, pues atribuyen a esta una serie de tendencias básicas de conducta. Estas según ellos inciden en los pensamientos, emociones y acciones de los sujetos. Su origen es biológico y van desarrollándose desde la etapa de la niñez hasta alcanzar a conformar estructuras estables en la adultez, resultando una personalidad ya construida.

Esta última está constituida por dimensiones, las cuales fueron objeto de estudio entre los años 1944 y 1947 por uno de los autores nombrado con anterioridad, el psicólogo conductista Eysenck. Este, primeramente, postula que la personalidad se presenta a través de dos grandes dimensiones: Extroversión y Neuroticismo. La subescala extroversión, se refiere a la necesidad del individuo de variar y buscar estimulación, la cual se debe a bajos

niveles de actividad cortical. La pretensión por estimularse y acrecentar así su activación cortical conduciría a la mayor disposición del extravertido al contacto social, al riesgo, a la búsqueda de nuevas sensaciones y a la acción general. Los introvertidos, por el contrario, pueden alcanzar niveles óptimos de activación cortical con menor estimulación, por lo que sus conductas estarían más dirigidas hacia situaciones que impliquen poca activación, siendo más reservados en las situaciones sociales, más rutinarios y menos propensos al riesgo.

Eysenck (1987) subraya dos rasgos centrales en la dimensión Extroversión: Sociabilidad y Actividad. Un individuo extrovertido es sociable, vivaz, activo, asertivo, buscador de sensaciones socializadas, despreocupado, dominante, espontáneo y aventurero.

El Neuroticismo implica respuestas emocionales intensas y estrés frente a estímulos que alteran la homeostasis del individuo, conllevando una predisposición a los trastornos neuróticos, como trastornos de ansiedad y del estado de ánimo. Un individuo con alto neuroticismo puede padecer ansiedad, se deprime más fácilmente, tiende a la tensión emocional, a respuestas irracionales, a la inhibición, y a sentimientos de desvalorización y culpa (Eysenck, 1990).

Ambos superfactores: Neuroticismo y Extraversión, reflejan dimensiones de un continuo bipolar. El superfactor neuroticismo se enmarca dentro del binomio emocionalmente estable-inestable. El extremo inestable presenta características de personalidad tales como desorganización, escasa vitalidad o dependencia.

El superfactor extraversión está dentro de la dimensión extraversión-introversión y se relaciona con conductas referentes al grado de sociabilidad, optimismo y actividad.

En el año 1976 identificó una tercera dimensión a la cual denominó Psicoticismo. Esta escala involucra el rasgo de dureza emocional, que es conceptualizado como un continuo entre la normalidad, la psicopatía y la psicosis. Un individuo con alto psicoticismo tiende a ser agresivo, hostil, frío, egocéntrico, impersonal, impulsivo, antisocial, creativo, rígido y poco empático. Por el contrario, un individuo con bajo psicoticismo tiende a ser altruista, empático, responsable, socializado y convencional (Eysenck, 1990).

En síntesis Extroversión, Neuroticismo y Psicoticismo (o Dureza) constituyen para Eysenck las dimensiones básicas de la personalidad, con lo cual las personas pueden ser

descritas según el grado que manifiestan en estos tres factores y, así, pueden ser situadas en algún punto del espacio tridimensional.

Además, existieron otros autores que han investigado sobre los factores de la personalidad, como por ejemplo McCrae y Costa.

McCrae y Costa (1980) plantearon el modelo de los cinco factores como la estructura o taxonomía básica en psicología de la personalidad, sustentado en la existencia de las siguientes dimensiones, consideradas independientes entre sí.

Neuroticismo vs estabilidad, se refiere al ajuste emocional, la Extraversión o surgencia, se relaciona con la cantidad e intensidad de las interacciones interpersonales, la Apertura a la experiencia, está referida al gusto por lo desconocido y su exploración, la Cordialidad vs. Antagonismo, alude a la cualidad de la interacción social, la Responsabilidad vs. Negligencia, expresa el grado de organización, persistencia, control y motivación en la conducta dirigida a metas.

Por otro lado, Tellegen y Waller (1987) formulan, asentándose en el modelo de los Cinco Factores, un nuevo modelo que incluye siete factores de la personalidad. Los dos factores que agregan son la Autovaloración o Valencia positiva y la Autovaloración o Valencia negativa. La autovaloración positiva se refiere al concepto que tiene el sujeto de sí mismo, el cual presenta características consideradas valiosas, y la autovaloración negativa se refiere al concepto que tiene el sujeto de sí mismo, el cual presenta características estimadas del modo contrario.

Sin embargo, el presente trabajo ha encontrado interés en basarse en el postulado de Eysenck, ya que este ofrece una clara comprensión de la personalidad, en base a los tres factores fundamentales que constituyen a la misma.

Capítulo 3

Antecedentes

Se mencionarán como antecedentes estudios empíricos centrados en las variables de investigación propuestas en el presente trabajo.

Con respecto a un estudio sobre las variables citadas, cabe referirse a un trabajo de investigación, el cual ahondó sobre la adaptación a la crisis vital del envejecimiento: Rol de los estilos de personalidad y de la apreciación cognitiva en adultas mayores.

El mismo tuvo como objetivos describir las situaciones críticas características del envejecimiento que afrontan las mujeres adultas mayores y su apreciación cognitiva, describir la relación entre los estilos de personalidad y el afrontamiento en la vejez, determinar la presencia de diferencias estadísticamente significativas en los estilos y estrategias de afrontamiento en función de la apreciación cognitiva de la situación crítica, determinar la presencia de diferencias estadísticamente significativas en la apreciación cognitiva en función de los estilos de personalidad, y por último, investigar la relación entre los estilos de personalidad y la apreciación cognitiva.

En cuanto al método utilizado, el diseño aplicado fue transversal con metodología descriptiva y correlacional.

La muestra extraída fue intencional no probabilística y constó de 212 mujeres adultas mayores entre 60 y 95 años de edad de la ciudad de Mar Del Plata, seleccionada de distintas instituciones dedicadas a la tercera edad, y fue abordada a través del cuestionario de datos socio-educativos. Entrevista focalizada para examinar las situaciones críticas concernientes al envejecimiento, experimentadas en los últimos dos años, además, del Cuestionario Brief-COPE, versión situacional abreviada en español, el cual responde teóricamente al modelo de afrontamiento de Lazarus y Folkman y al modelo de autorregulación de Carver, y por último, el Inventario Millon de Estilos de Personalidad, MIPS, en su adaptación española. El cuestionario ofrece una completa medida de la personalidad no patológica en adultos. Consta de 180 ítems respecto de los cuales el participante debe determinar si le son aplicables (formato de respuesta verdadero/faso), agrupados en doce pares de escalas bipolares. Las escalas integran tres dimensiones de

personalidad: 1) Metas motivacionales: apertura-preservación, modificación-acomodación, individualismo-protección; 2) Modos cognitivos: extraversión-introversión, sensación-intuición, reflexión-afectividad, sistematización-innovación; 3) Conductas interpersonales: retraimiento-comunicatividad, vacilación-firmeza, discrepancia-conformismo, sometimiento-control, insatisfacción-concordancia (Millon, 1990).

Los principales resultados que arrojó este estudio fueron que la mayoría de los estilos y estrategias de afrontamiento se asociaron con determinados estilos de personalidad. El afrontamiento activo y el apoyo emocional se asociaron positivamente con extraversión, modificación y comunicatividad, y negativamente con retraimiento, acomodación e introversión. El afrontamiento focalizado en el problema se asoció positivamente con intuición, firmeza y control, y negativamente con sensación, vacilación y sometimiento. El afrontamiento evitativo correlacionó positivamente con preservación y negativamente con apertura. Los estilos de personalidad tienen un rol importante en el uso de estrategias de afrontamiento en el envejecimiento femenino (Urquijo, 2008).

Otro estudio indagó sobre esta misma relación entre variables, pero lo hizo sobre estudiantes de psicología. Este asumió como objetivo determinar la relación entre estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología de una universidad colombiana, a través de un método de diseño descriptivo correlacional, no experimental, aplicado a una muestra de 120 estudiantes (85 mujeres y 35 hombres), con edades comprendidas entre 18 y 33 años (edad promedio 21 años), matriculados entre el primer y décimo semestre del programa de psicología de la UPTC.

Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron el Inventario Millon de Estilos de Personalidad-MIPS y la Escala de Estrategias de Coping-Modificada y los resultados fueron que los estilos de personalidad característicos en mujeres son sensación, sistematización, conformismo y descontento; en tanto que en hombres, son los de adecuación, intuición, pensamiento, retraimiento y discrepancia. En referencia a las estrategias de afrontamiento, las mujeres se distinguen por estrategias de apoyo social y los hombres por reevaluación positiva.

La relación entre los estilos de personalidad y las estrategias de afrontamiento manifiesta que los estilos expansión, modificación, individualidad, extraversión, pensamiento, sistematización, sociabilidad y decisión se asocian frecuentemente con

estrategias de afrontamiento tales como la solución de problemas, la reevaluación positiva, la autonomía y el apoyo social (Sierra Vargas, Guichá Duitama y Camargo, 2014).

Continuando con otra de las investigaciones, es relevante mencionar una investigación que se planteó como objetivo la observación de la relación entre las dimensiones de personalidad propuestas por el Modelo de Temperamento/Carácter y las dimensiones del Afrontamiento al Estrés.

Con respecto al método empleado en tal estudio, el diseño fue descriptivo correlacional.

La muestra estuvo constituida por 150 estudiantes de psicología de una universidad privada de Bogotá, D.C., seleccionados con muestreo aleatorio estratificado por semestre; los participantes tenían una edad promedio de 21,5 años, y la mayoría eran mujeres (82%).

Las técnicas con las cuales se recabaron datos de la muestra, fueron el Cuestionario de Afrontamiento al estrés (CAE), el cual consta de una escala de 42 ítems, desarrollada y validada por Sandín y Chorot. El instrumento fue diseñado para evaluar siete estilos básicos de afrontamiento: 1) focalizado en la solución del problema (FSP), 2) autofocalización negativa (AFN), 3) reevaluación positiva (REP), 4) expresión emocional abierta (EEA), 5) evitación (EVT), 6) búsqueda de apoyo social (BAS), y 7) religión, y por último, el Inventario de Personalidad (TCI-125): versión reducida (125 ítems) del Inventario de Personalidad TCI-9 de Cloninger, adaptado para población colombiana por Díaz y Chaparro. El TCI estima cuatro dimensiones del temperamento y tres del carácter.

Las cuatro dimensiones del temperamento y las tres del carácter son las siguientes:

- Evitación al daño.
- Búsqueda de novedad.
- Dependencia del refuerzo.
- Persistencia.
- Autodirectividad.
- Cooperatividad.
- Autotrascendencia.

Haciendo referencia a los resultados, los mismos indicaron que los participantes tienden a usar estrategias activas para afrontar el estrés; asimismo, se confirmaron los supuestos biológicos y culturales del Modelo de Personalidad y se evidenció que el

afrontamiento al estrés posee una estrecha relación con las características de personalidad, en particular con dos dimensiones del Carácter (Autodirectividad y Autotrascendencia) y escasa relación con las dimensiones del temperamento, en especial con evitación del daño y persistencia (Espinosa, Contreras y Esguerra, 2009).

Refiriendo a otro estudio de estas dos variables, está el que se basó en la investigación de personalidad y afrontamiento en estudiantes universitarios.

Sus objetivos consistieron en describir la personalidad y las estrategias de afrontamiento, utilizadas por un grupo de estudiantes universitarios, y emplearon un método de diseño no experimental transeccional de tipo descriptivo correlacional.

La muestra sobre la que se obtuvieron los datos para dicho estudio, fue probabilística y estuvo conformada por 99 estudiantes de primer año de Psicología, de una universidad privada de la ciudad de Bogotá, con una edad promedio de 18 años, la mayoría de ellos, mujeres (88%).

La recolección de los datos de la muestra fue realizada mediante los siguientes instrumentos:

-El Inventario NEO de los Cinco Factores (NEO-FFI), versión reducida del Inventario de Personalidad NEO de Costa y McCrae, el cual está constituido por 60 ítems y explora cinco grandes dimensiones de la personalidad:

- Neuroticismo.
- Extraversión.
- Apertura a la experiencia.
- Amabilidad.
- Responsabilidad.

-El Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE), ya mencionado anteriormente en otro de los estudios.

Los resultados alcanzados expresaron que el Neuroticismo correlacionó con estrategias pasivas y emocionales de afrontamiento, consideradas no adaptativas, mientras que la Extraversión, Amabilidad y Responsabilidad, correlacionaron con afrontamiento activo y centrado en la solución de problemas. Los resultados de este estudio ofrecen evidencia para la comprensión de las diferencias individuales referente a la manera en la

que los jóvenes enfrentan las demandas del ambiente (Contreras, Espinosa y Esguerra, 2008).

Aludiendo a otro trabajo de investigación, está el que adoptó como objetivo el estudio de la relación entre los estilos y estrategias de afrontamiento, y los estilos de personalidad en voluntarios peruanos de lucha contra la pobreza.

En relación al método empleado para tal estudio, el mismo se caracterizó por ser de un diseño no experimental de corte transversal, cuya muestra fue no probabilística, conformada por 41 voluntarios y voluntarias de la sede peruana de una institución latinoamericana de lucha contra la pobreza. Los jóvenes tienen entre 18 y 30 años; el 78% de ellos estudia y el 22%, trabaja.

Los datos de la muestra se recabaron mediante instrumentos como la ficha de datos sociodemográficos, la encuesta de voluntariado, elaborada dentro del marco de una investigación dirigida por la Universidad Johns Hopkins, el Inventario de Personalidad de *Millon - MIPS* y el Cuestionario de Estimación del Afrontamiento- COPE.

En cuanto a los resultados, estos revelaron que los voluntarios utilizan estrategias de afrontamiento adaptativas.

Los estilos de personalidad que caracterizaron a la muestra lograron determinar un perfil de personalidad del grupo. De acuerdo con la teoría revisada, ambas variables psicológicas resultaron estar relacionadas en esta muestra, delatando cuatro tendencias particulares en los voluntarios: deseo por el contacto con los demás, disposición a buscar el lado positivo de las situaciones, interés por asumir retos, y desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas (Gastelumendi y Oré, 2013).

Capítulo 4

Problema de investigación

Estudios empíricos citados basaron su investigación sobre la relación de las variables “personalidad” y “estrategias de afrontamiento”. Todos ellos han descubierto que determinados estilos de personalidad correlacionan con determinadas estrategias de afrontamiento frente al estrés. Algunos estudios han distinguido entre estrategias de afrontamiento que conducen a un ajuste adecuado o adaptación a la situación estresante y estrategias de afrontamiento que conllevan una desadaptación a la misma.

Estas consisten, básicamente, en esfuerzos cognitivos, conductuales y emocionales, que se implementan para manejar, tolerar o reducir las demandas externas y/o internas y los conflictos entre ellas, que son apreciadas como excesivas o desbordantes de los recursos del individuo.

La personalidad, la otra variable del presente trabajo, explica el hecho de que las personas utilicen determinadas estrategias de afrontamiento frente a otras, observándose diferencias interindividuales en el modo de afrontamiento a la situación crítica.

La variable personalidad se caracteriza por ser una organización dinámica evolutiva, determinada por factores biológicos, psicológicos y sociales, los cuales en su combinación condicionarán un ajuste único al ambiente. Este ajuste se manifiesta a través de patrones persistentes o estables de formas de percibir, relacionarse y pensar sobre el entorno y sobre uno mismo, que se expresan en una amplia gama de contextos sociales y personales.

En el sentido de que las características de personalidad desde una perspectiva disposicional constituyen un patrón estable de la misma, la cual conlleva un afrontamiento rasgo, es que estudios empíricos se han planteado la investigación de la relación entre ambas variables, considerando y orientando su investigación a partir de la pregunta, ¿existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la personalidad?

El presente trabajo se ha planteado este mismo problema, y lo ha centrado en la vejez: ¿Existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la personalidad en sujetos de la tercera edad de la ciudad de Lobos?

La relevancia de la investigación se basa en el aumento de la expectativa de vida, promovida por los avances tecnológicos y de las ciencias de la salud. Esto amerita el estudio de la psicología del envejecimiento, en sus dos variables, con el fin de que esta etapa, la cual presenta crisis vitales que le son propias, sea atravesada en forma saludable, fortaleciendo aquellos factores de la personalidad que conlleven estrategias de afrontamiento adaptativas a las crisis y haciendo foco de intervención sobre aquellos que conducen al uso de estrategias de afrontamiento desadaptativas.

Objetivos:

Objetivo general

Conocer, a través de los datos de sujetos de la tercera edad, si existe relación entre las estrategias de afrontamiento y los estilos de personalidad en la vejez.

Objetivos específicos

- Describir las estrategias de afrontamiento.
- Describir los estilos de personalidad.
- Analizar si existe relación entre las estrategias de afrontamiento y los estilos de personalidad en la vejez.

Hipótesis

Existe relación entre las estrategias de afrontamiento y los estilos de personalidad en la vejez.

Capítulo 5

Método

1. Diseño

El tipo de investigación se orientó desde un enfoque cuantitativo, cuyo diseño fue no experimental, de corte transversal y correlacional.

El diseño no experimental es el "que se realiza sin manipular deliberadamente las variables". Es decir, es una investigación donde no hacemos variar intencionalmente las variables independientes. Lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos (Hernández Sampieri, 2006, p. 118).

El diseño de investigación transversal corresponde a un tipo de diseño dentro del experimental, y el primero se caracteriza por recopilar datos en un solo momento, en un tiempo único.

"Su propósito es describir variables, y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Es como tomar una fotografía de algo que sucede" (Hernández Sampieri, 2006, p. 120).

A su vez, del diseño transversal deriva otro tipo de diseño como el correlacional. Este, según Hernández Sampieri (2006), se caracteriza por plantearse como propósito la descripción de relaciones entre dos o más variables en un tiempo específico. Por lo tanto, en este diseño lo que se mide es la relación entre variables en un momento particular.

2. Participantes

La muestra fue no probabilística y estuvo constituida por 32 sujetos pertenecientes a la tercera edad, entre 61 y 94 años, oriundos de la ciudad de Lobos, Pcia de Buenos Aires, con una edad promedio de 75 años, la mayoría de ellos mujeres (84%).

El estado civil de la muestra estuvo distribuido de la siguiente forma: un 48.5 % son viudos, un 36.4 % son casados, un 9.1 % son divorciados y un 6 % son solteros.

En cuanto a la profesión, se halló que un 30.31 % son amas de casa, un 28.12 % comerciantes, un 15.15 % docentes, un 12.12 % modistas, otras (peluquera, secretaria, portera) un 9.9 % y un 6.06 % enfermeras.

3. Técnicas e instrumentos utilizados

Para la evaluación de la variable "personalidad", se utilizó el Cuestionario EPQR-A [Eysenck Personality Questionnaire Revised-Abbreviated]. Este es una versión española, revisada y abreviada del cuestionario de Eysenck el cual, como la versión original, consta de 24 ítems y cuatro subescalas (Extraversión, Neuroticismo, Psicoticismo y Sinceridad), correspondiendo 6 ítems a cada una de las subescalas. El formato de respuesta es de Sí (1) vs. No (0), con un rango de puntuaciones para cada subescala entre 0 y 6. Las tres primeras subescalas miden rasgos de personalidad, mientras que la última evalúa la tendencia a mentir (en realidad evalúa la tendencia a emitir respuestas de deseabilidad social). Y para la variable "estrategias de afrontamiento", se empleó el Cuestionario Brief-COPE, versión situacional abreviada en español, el cual responde teóricamente al modelo de afrontamiento de Lazarus y Folkman y al modelo de autorregulación de Carver. La estructura factorial del cuestionario equivale a su versión original completa.

La versión abreviada está conformada por 28 ítems, que se agrupan por pares en 14 estrategias, reunidas en tres escalas según análisis factorial:

1. Afrontamiento enfocado al problema: afrontamiento activo, búsqueda de apoyo instrumental, reinterpretación positiva, planificación, aceptación, renuncia, humor.

2. Afrontamiento enfocado a la emoción: apoyo emocional, descarga emocional.

3. Afrontamiento evitativo: autodistracción, religión, negación, consumo de sustancias; y, una última escala autocrítica.

El afrontamiento es estudiado en base a las estrategias que los participantes utilizan para responder a una situación, en una escala Likert de cuatro puntos (de escasamente frecuente a muy frecuente).

El Brief-Cope contiene propiedades psicométricas, goza de una amplia validación en estudios con población norteamericana de diversa edad y se ha validado su aplicabilidad en población argentina femenina en estudios locales previos.

4. Procedimiento

Los protocolos se administraron a partir de mediados de enero del 2015 hasta fines de marzo del mismo año.

La toma se realizó de manera individual, y parte de los cuestionarios se administraron dentro de un hogar de ancianos. Para el acceso a este se ha contactado al personal directivo, por medio de una carta de petición, solicitando el ingreso con fines investigativos. La directora respondió autorizando el pedido. El resto de los cuestionarios fueron aplicados en los domicilios particulares de cada sujeto.

Todos ellos fueron informados acerca de los objetivos de la investigación, se les requirió su consentimiento para participar y se les garantizó la confidencialidad de la información recabada.

El tiempo que utilizó cada sujeto para el cumplimiento de las consignas correspondientes a los dos cuestionarios fue de un promedio de cinco minutos.

El material correspondiente a los cuestionarios se encuentra en el apartado Anexos del presente trabajo.

5. Análisis de datos

Los datos fueron analizados según SPSS.

La descripción socio demográfica consta de los siguientes datos:

Mujeres: 27.

Hombres: 5.

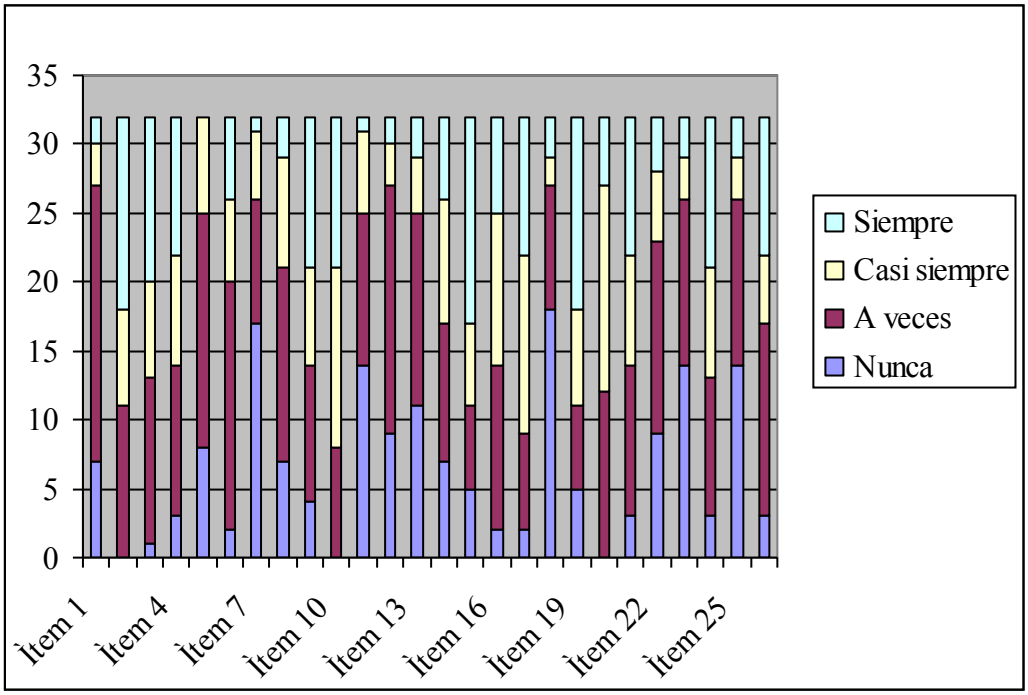
Franja etaria: 61 a 94 años.

Capítulo 6

Resultados

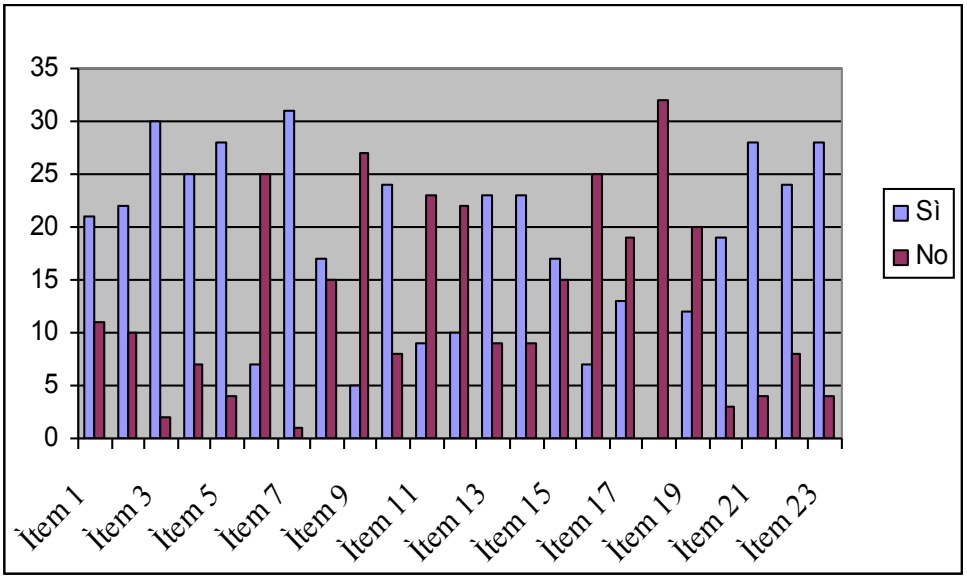
A continuación se presentan los resultados de cada ítem del cuestionario Brief-COPE, que mide a la variable "estrategias de afrontamiento". Este gráfico representa la cantidad de sujetos que han respondido a cada uno de los veintiséis ítems, en su formato de respuesta de frecuencia: "Siempre", "Casi siempre", "A veces" y "Nunca".

Gráfico 1.



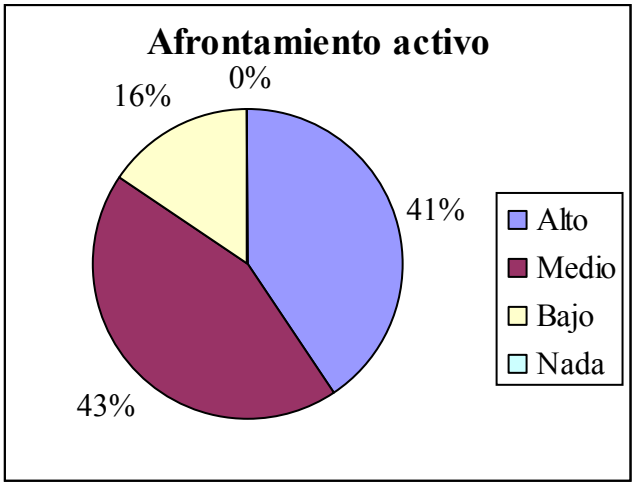
Este segundo gráfico que se expone a continuación, arroja como resultados la cantidad de sujetos que han respondido por "Sí" o por "No", en cada uno de los veintitrés ítems del cuestionario EPQR-A, el cual mide a la variable "personalidad".

Gráfico 2.



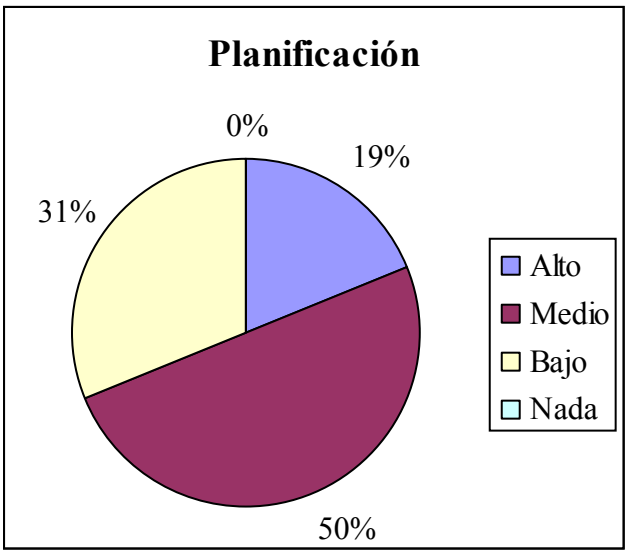
La mayor cantidad de sujetos: 31, han respondido que "sí" al ítem número 7: ¿Prefiere actuar a su modo? Y nadie respondió por "sí" al ítem número 18: ¿Se ha aprovechado de alguien?

Seguidamente, se exponen los 13 gráficos que representan a las 13 estrategias de afrontamiento que midió la administración del cuestionario Brief-COPE.

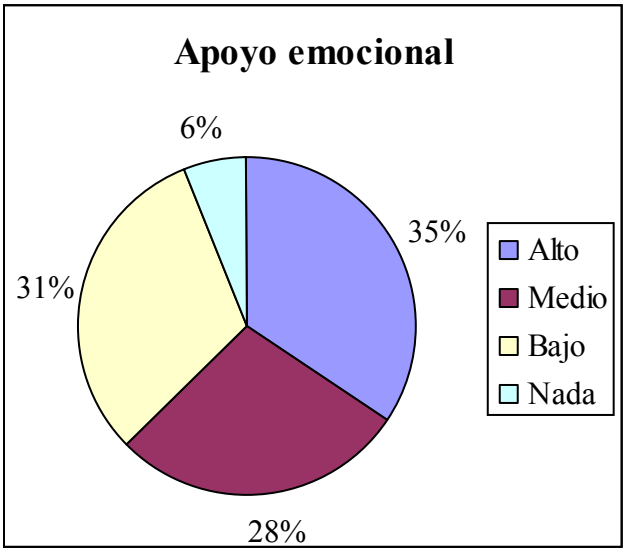


La estrategia de "afrontamiento activo", representada por este gráfico, expresa los

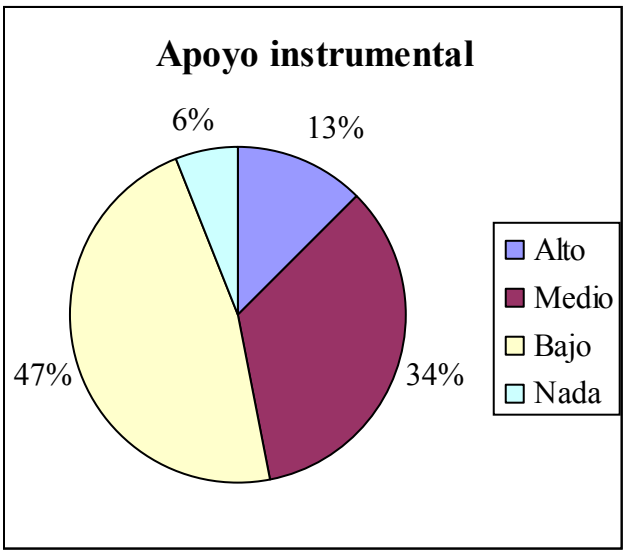
valores porcentuales de cada uno de los puntajes, en relación a la muestra total. El puntaje alto se corresponde con un 41 %, el puntaje medio con un 43 %, el puntaje bajo con un 16 % y nada de puntaje se corresponde con un 0 %.



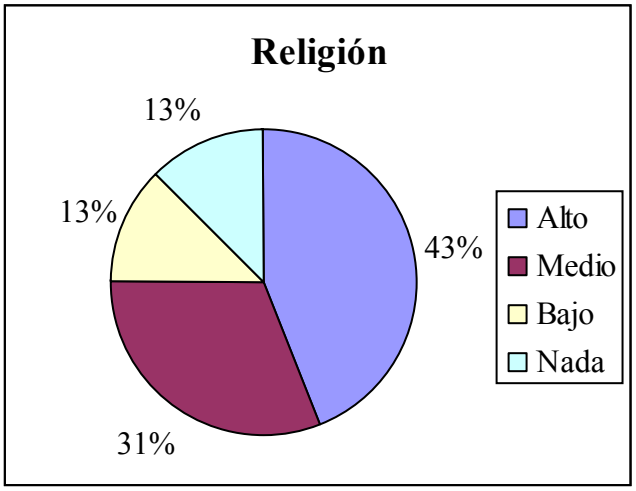
El gráfico que representa a la estrategia de afrontamiento "planificación", expone que los valores de cada puntaje, dentro de la muestra total, son los siguientes: alto, un 19 %, medio, un 50 %, bajo, un 31 % y nada 0 %.



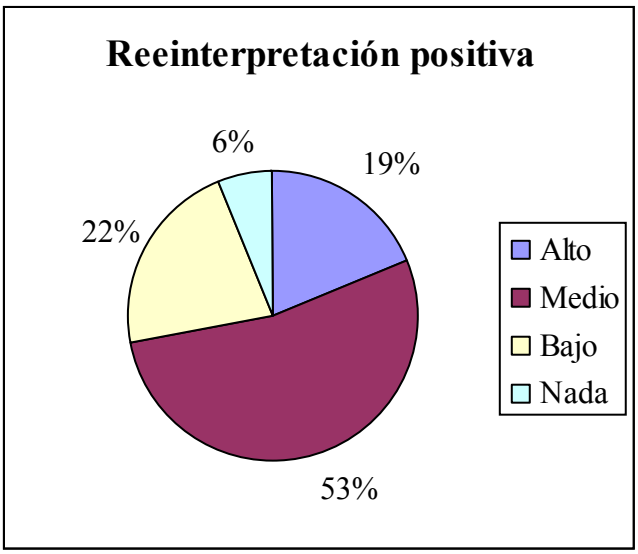
La estrategia de afrontamiento “apoyo emocional”, expresa a través de este gráfico, los valores en porcentajes de cada uno de los puntajes, dentro de la muestra total. Así, vemos que un 35 % pertenece al puntaje alto, un 28 % pertenece al puntaje medio, un 31 % al puntaje bajo, y un 6 % pertenece a nada de puntaje.



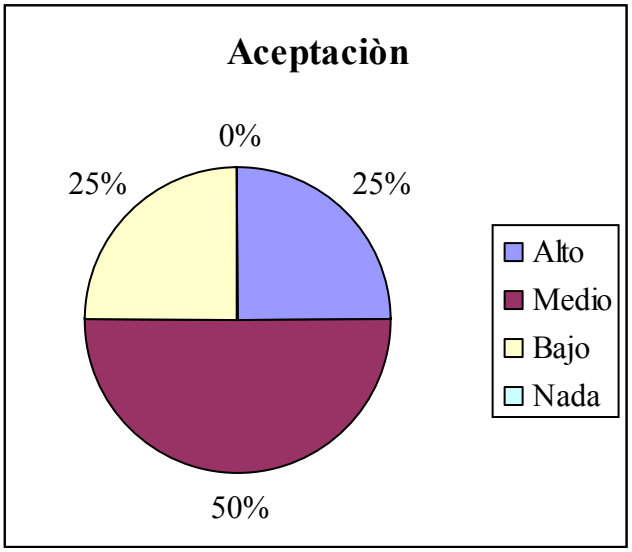
El gráfico que representa a la estrategia de afrontamiento “búsqueda de apoyo instrumental”, manifiesta como resultados los valores porcentuales de cada uno de los puntajes, en relación a la muestra total. El puntaje alto se asocia a un 13 %, el puntaje medio a un 34 %, el puntaje bajo a un 47 %, y nada de puntaje se asocia a un 6 %.



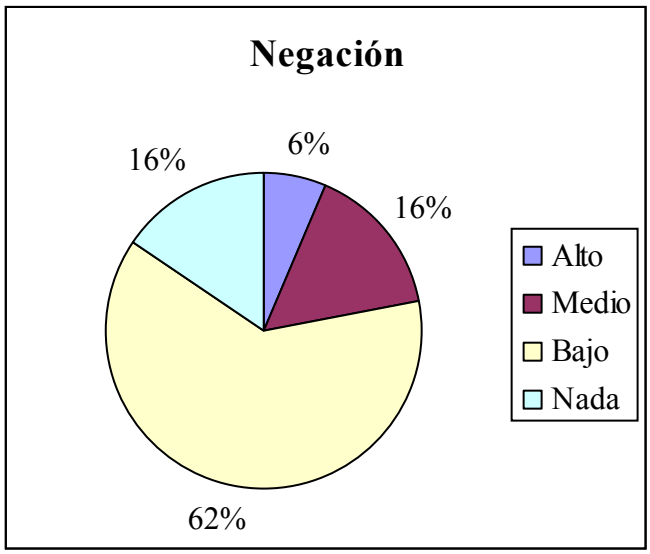
Esta estrategia de afrontamiento que es la “religión”, en su correspondiente gráfico, evidencia que sus porcentajes de cada puntaje, en referencia a la muestra total son los siguientes: alto, un 43 %, medio, un 31 %, bajo, un 13 %, y nada, un 13 %, igualando al puntaje anterior.



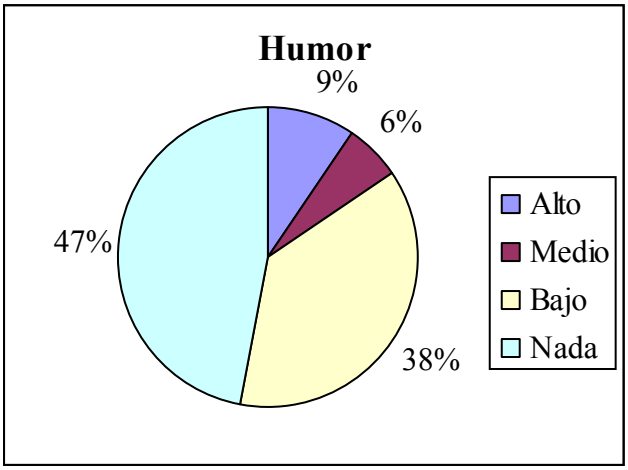
El gráfico que representa a la estrategia de afrontamiento “reinterpretación positiva, permite observar que los valores en porcentajes de cada uno de los puntajes, tomando en consideración a la muestra total, son los siguientes: alto, un 19 %, medio, un 53 %, bajo, un 22 %, y nada, un 6 %.



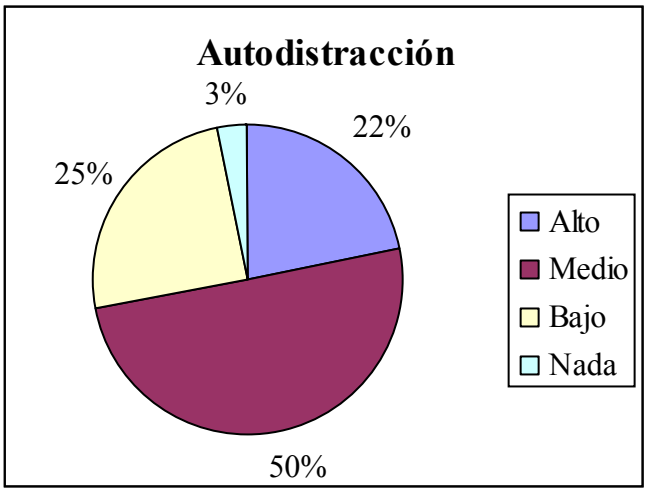
La “aceptación” como otra estrategia de afrontamiento, en su gráfico expone que los valores porcentuales de cada puntaje, tomando en cuenta a la muestra total, son estos: alto, un 25 %, medio, un 50 %, bajo, un 25 %, y nada, un 0 %.



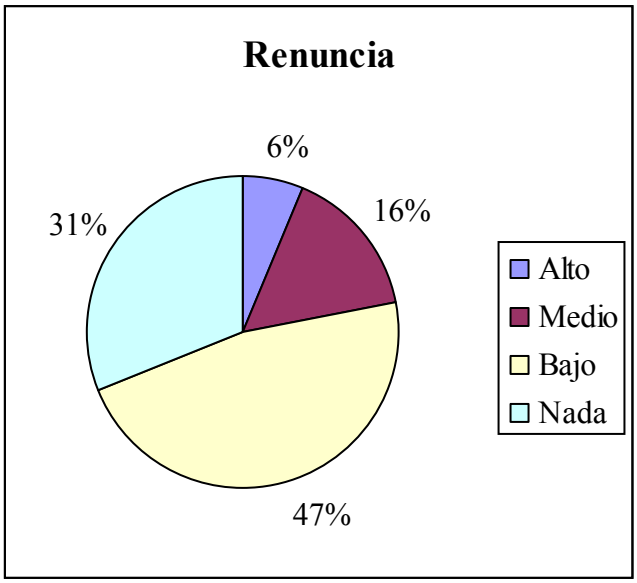
Esta otra estrategia de afrontamiento “negación”, en su correspondiente gráfico, hace ver que los porcentajes de cada uno de sus cuatro puntajes, dentro de la muestra total, son: alto, 6 %, medio, 16 %, bajo, 62 %, y nada, 16 %.



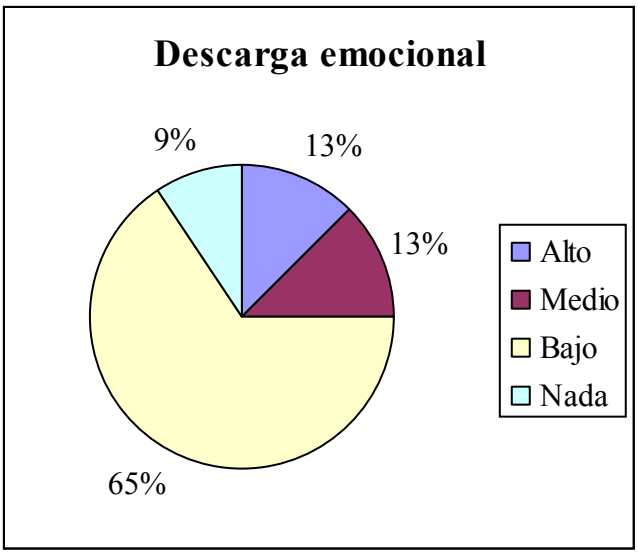
El “humor”, como estrategia de afrontamiento, en su graficación expresa que los valores en porcentajes de cada puntaje, tomando en cuenta a la muestra total, son los siguientes: alto, un 9 %, medio, un 6 %, bajo, un 38 %, y nada, un 47 %.



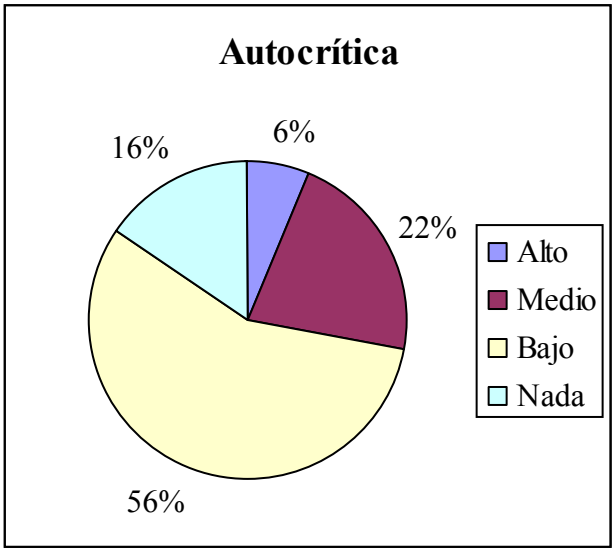
La estrategia de afrontamiento “autodistracción”, manifiesta por medio de su gráfico, que los porcentajes de cada uno de sus cuatro puntajes, en referencia a la muestra total, son: alto, 22 %, medio, 50 %, bajo, 25 %, nada, 3 %.



La “renuncia”, como otra más de las estrategias de afrontamiento, expresa en su graficación que los valores en porcentajes de cada puntaje, en relación a la muestra total, se componen de las siguientes cifras: alto, 6 %, medio, 16 %, bajo, 47 %, nada, 31 %.



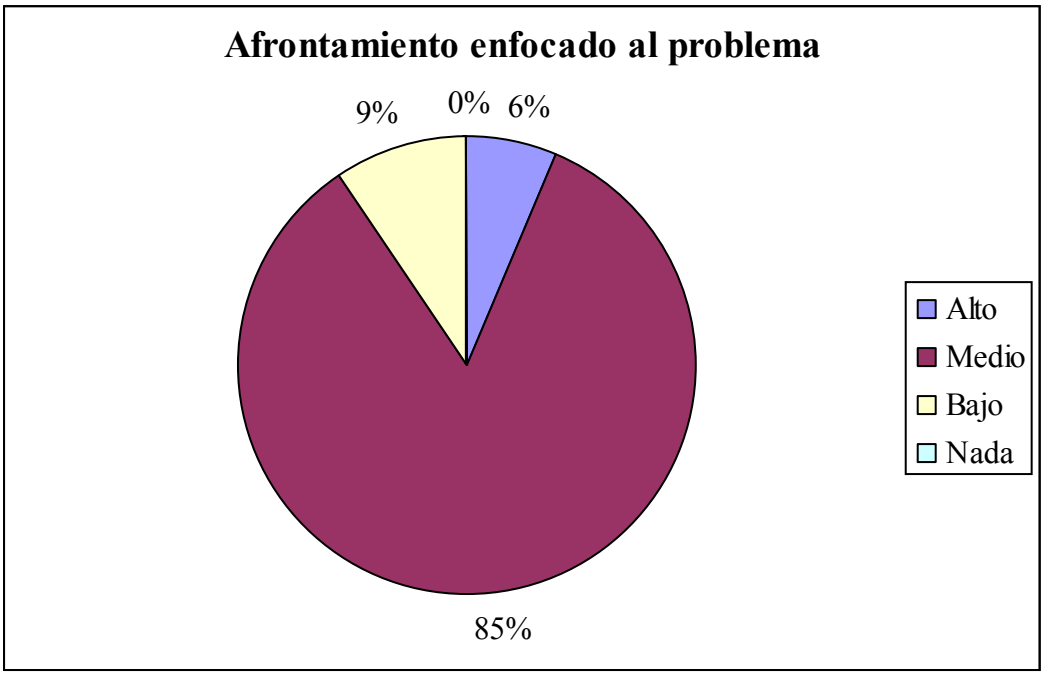
Esta otra estrategia de afrontamiento llamada “descarga emocional”, en su correspondiente graficación evidencia que, dentro de la muestra total, los porcentajes de cada uno de los puntajes se asocian de esta manera: alto, 13 %, medio, 13 %, bajo, 65 %, y nada, 9 %.



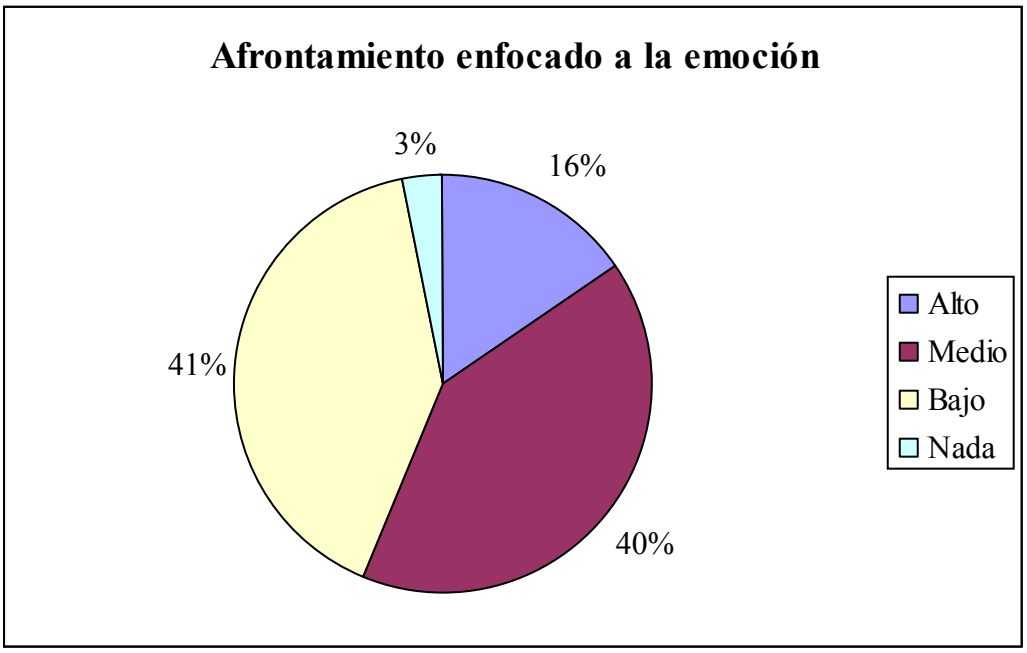
La estrategia de afrontamiento “autocrítica”, en su gráfico expresa los valores porcentuales de cada puntaje, en relación a la muestra total. De este modo, la puntuación alta en el uso de esta estrategia equivale a un 6 %, el puntaje medio equivale a un 22 %, el puntaje bajo a un 56 %, y nada de puntaje equivale a un 16 %.

Luego se exponen los 3 gráficos correspondientes a los 3 grupos, respectivamente, en los cuales se organizan las 13 estrategias de afrontamiento ya graficadas anteriormente.

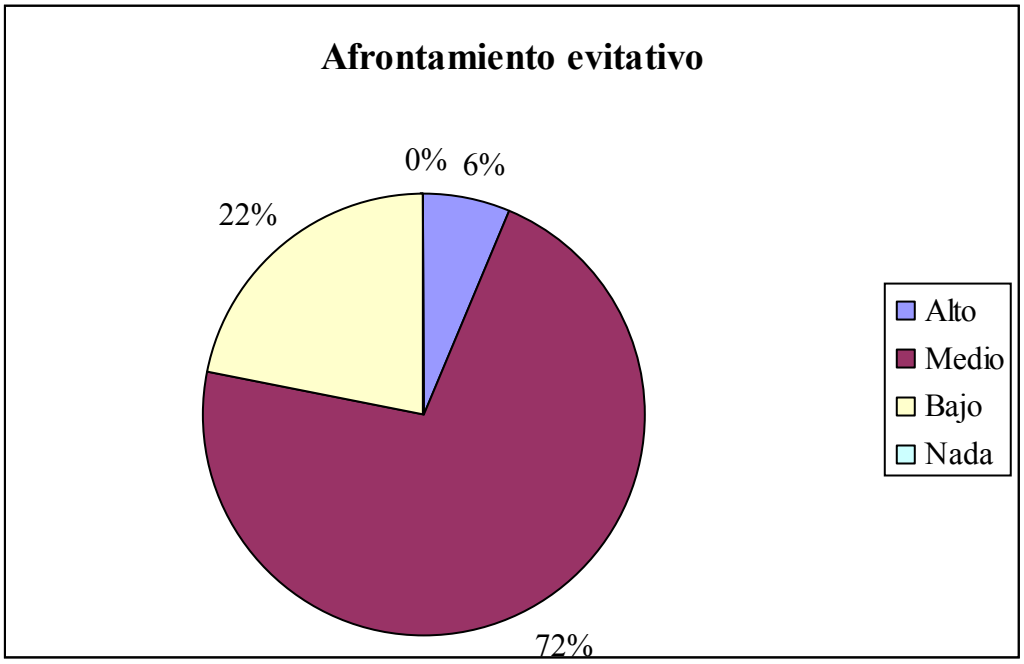
1) Afrontamiento enfocado al problema.
2) Afrontamiento enfocado a la emoción.
3) Afrontamiento evitativo.



Esta estrategia de “Afrontamiento enfocado al problema” agrupando a las estrategias: afrontamiento activo, búsqueda de apoyo instrumental, reinterpretación positiva, planificación, aceptación, renuncia y humor, manifiesta en relación a cada puntaje, diversos porcentajes, dentro de la muestra total. El puntaje alto se corresponde con un 6 %, el puntaje medio con un 85 %, el puntaje bajo con un 9 %, y nada con un 0 %.

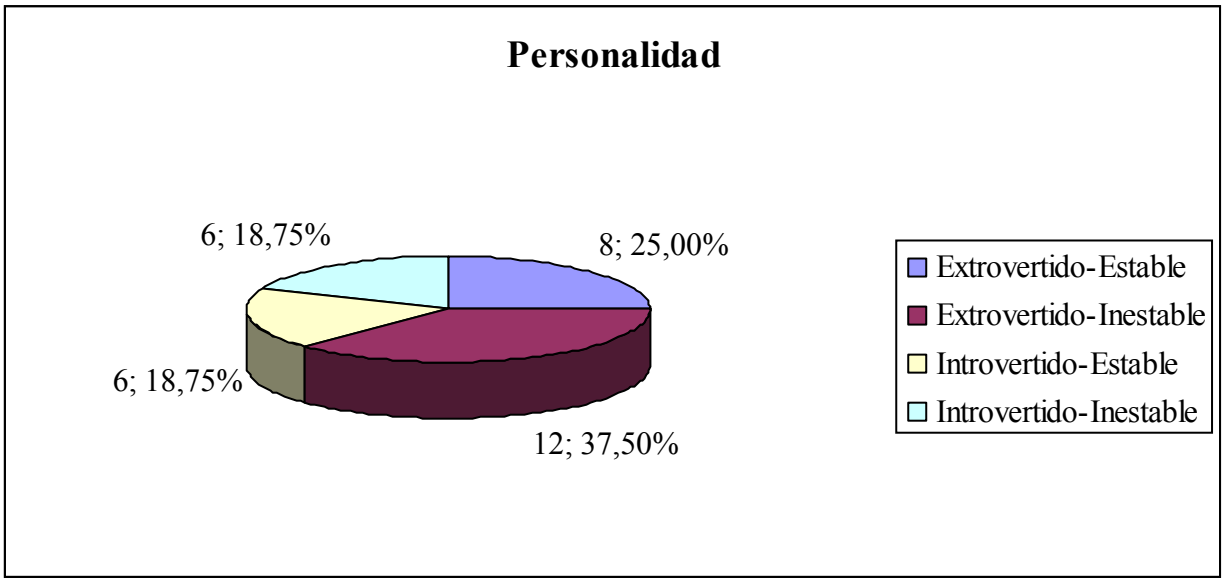


El "afrontamiento enfocado a la emoción", incluyendo al apoyo emocional y a la descarga emocional, expresa por medio de su gráfico los diferentes porcentajes de cada uno de sus puntajes, teniendo en cuenta al total de la muestra. De esta manera, el alto se asocia con un 16 %, el medio con un 41 %, el bajo con otro 40 %, y nada con un 3 %.



El “afrontamiento evitativo”, englobando estrategias como la autodistracción, religión, negación, y autocrítica, presenta diversos porcentajes con respecto a cada puntaje, en relación a la muestra en su totalidad. Entonces, dentro de la puntuación alta encontramos un 6 %, en la media un 72 %, en la baja un 22 %, y en nada de puntuación encontramos un 0 %.

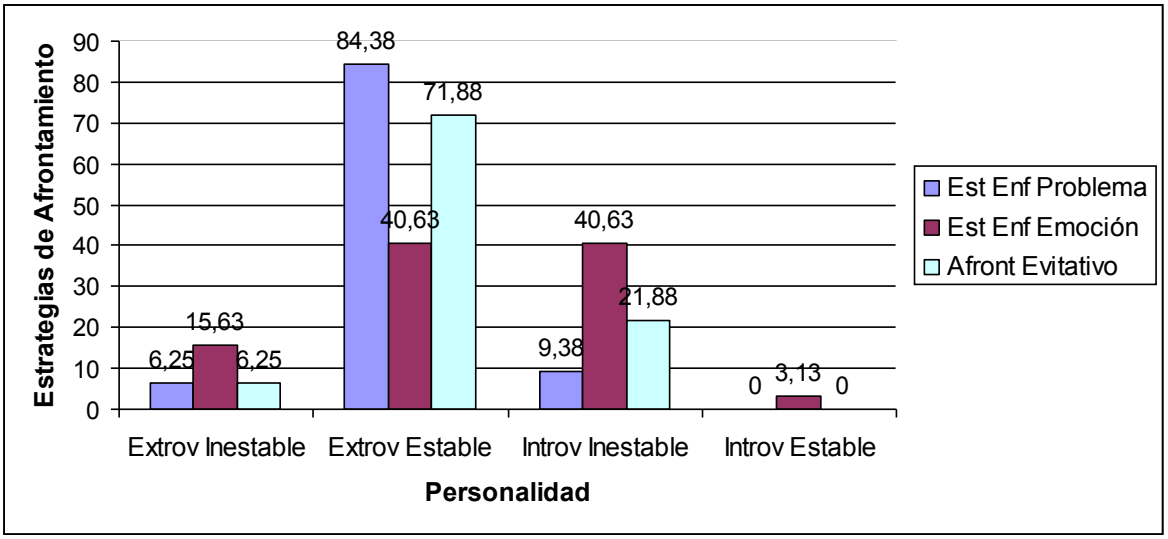
Posteriormente se presenta el gráfico que representa los valores en cantidades y en porcentajes de cada una de las cuatro personalidades, en relación a la muestra total que presentan los 32 sujetos que fueron encuestados.



Aquí observamos que 8 sujetos con la personalidad extrovertido-estable se corresponden con un 25 %; 12 sujetos con la personalidad extrovertido-inestable se corresponden al 37, 50 %; 6 sujetos con la personalidad introvertido-estable equivalen al 18, 75 %, y otros 6 sujetos con la personalidad introvertido-inestable se corresponden, también, con un 18, 75 %.

El siguiente gráfico representa la relación existente entre las variables: personalidad y las tres grandes estrategias de afrontamiento.

Muestra en qué porcentaje cada personalidad utiliza cada una de las tres estrategias de afrontamiento.



La personalidad Extrovertido-Inestable implementa la estrategia enfocada al problema en un 6, 25 %, la estrategia enfocada en la emoción en un 15, 63 %, y la evitativa en un 6, 25 %.

La personalidad Extrovertido-Estable utiliza la estrategia enfocada al problema en un 84, 38 %, la estrategia enfocada en la emoción en un 40, 63%, y la estrategia evitativa en un 71, 88 %.

La personalidad Introvertido-Inestable implementa la estrategia enfocada al problema en un 9,38 %, la enfocada en la emoción en un 40, 63 %, y la evitativa en un 21, 88 %.

Por último, la personalidad Introvertido-Estable no utiliza la estrategia enfocada al problema, utiliza en un 3, 13 % la estrategia enfocada en la emoción, y la estrategia evitativa no la utiliza.

Capítulo 7

Conclusiones

En base a los resultados arrojados por el gráfico de personalidad, se puede observar que la mayoría de los sujetos de la muestra presentan una personalidad Extrovertido-Inestable y continuando, en segundo lugar, presentan la personalidad Extrovertido-Estable, y en tercer lugar y en igual cantidad, la personalidad Introvertido-Estable e Introvertido-Inestable, las cuales presentan menor porcentaje en relación a la muestra total.

Estos resultados manifiestan, en síntesis, que la personalidad extrovertido, tanto con su tipo de estabilidad e inestabilidad, es la que constituye mayoritariamente a la muestra, siendo el tipo introvertido el que menor porcentaje presenta, en relación al tipo extrovertido.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, la otra variable del presente trabajo, se evidencia que las personas que conformaron la muestra, utilizan, mayoritariamente, en un rango de frecuencia medio, la estrategia de "Afrontamiento enfocado al problema". Así también, el "Afrontamiento evitativo" es la segunda estrategia que más utilizan estos sujetos, sin encontrarse grandes diferencias cuantitativas en su implementación. Y por último, la estrategia de "Afrontamiento enfocado a la emoción", es la que menor porcentaje presenta en su mediano uso.

En cuanto a la hipótesis que afirma la existencia de la relación entre la personalidad y las estrategias de afrontamiento, se puede decir que esta se corrobora. Es decir, el presente estudio de investigación halló relaciones significativas entre ambas variables, pues ha corroborado, específicamente, que determinadas personalidades se corresponden con unas determinadas estrategias de afrontamiento. Así, se demuestra que la personalidad Extrovertido-Estable se correlaciona muy fuertemente con la estrategia de afrontamiento "Enfocado al problema", por lo cual esta personalidad, a diferencia del resto de las otras tres, es la que determina de esa manera el uso de la estrategia de afrontamiento mencionada.

Esto es debido a que el rasgo de personalidad Extroversión, implica la necesidad del sujeto de buscar variación a través de la estimulación, atreviéndose al contacto social, al

riesgo, a la búsqueda de nuevas sensaciones y a la acción general. Justamente, es sociable, vivaz, activo, asertivo (Eysenck, 1987). Estas son características que conllevan una focalización activa y dirigida en los estímulos externos que implican un estrés, conduciendo a que el sujeto utilice la estrategia "Enfocado al problema", pues en general esta se basa en dirigir los propios esfuerzos, acciones o recursos hacia el estresor con el fin de resolverlo.

Por otro lado, la estrategia "búsqueda de apoyo instrumental", que está dentro de la gran estrategia "Enfocado al problema", la cual según Carver (1989) tiene que ver con procurar ayuda, consejo, información a personas competentes sobre lo que se debe hacer frente a la situación conflictiva, está determinada por el grado de socialidad del sujeto. En este caso el extrovertido al ser social, es de suponer que utilice esta estrategia, acudiendo a diferentes personas.

En cuanto al rasgo estabilidad que presenta esta personalidad, esta al caracterizarse por la regulación o equilibrio tanto de las respuestas emocionales intensas como del estrés frente a estímulos que alteran la homeostasis, evitando de esta manera trastornos neuróticos, como trastornos de ansiedad y del estado de ánimo, y evidenciando un bajo nivel de neuroticismo, permite que los sujetos sumergidos en una situación de estrés implementen estrategias de afrontamiento que tienden a la solución del problema, tales como "la reinterpretación positiva", la cual lógicamente implica un estado de ánimo normalizado o equilibrado para poder visualizar con claridad el lado positivo del problema. La "aceptación", es decir aceptar que el problema es real, es una estrategia que también está determinada por el estado anímico implicado, así también como el "humor". El reírse con humor de las situaciones estresantes está relacionado con el estado de ánimo.

Así también, esta personalidad se relaciona fuertemente con la estrategia de afrontamiento "Evitativa". Relación contradictoria, si tomamos en consideración que el afrontamiento evitativo, por sus estrategias, es contrario al "afrontamiento enfocado al problema", el cual mayormente utilizan los Extrovertidos-Estables.

La personalidad Extrovertido-Inestable, la estrategia que mayor utiliza es la "Enfocado a la emoción". Aunque la relación entre ambas es poco fuerte, es escasamente mayor en comparación a la relación entre tal personalidad y la estrategia "Enfocado al problema" y la "Evitativa".

El que esta personalidad utilice en algún porcentaje la estrategia “enfocado a la emoción”, es porque su inestabilidad como rasgo, el cual implica un desequilibrio en las respuestas emocionales, conduciendo esto a trastornos de ansiedad y del estado de ánimo, lleva a estos sujetos a tener la necesidad de usar dentro la estrategia “enfocado a la emoción”, las estrategias de “apoyo emocional” y “descarga emocional”, las cuales se caracterizan por la expresión comunicativa de esas emociones que los perturban.

Por otro lado, al poseer como rasgo la extroversión, es factible que esas emociones sean exteriorizadas frente a un otro presente.

La personalidad Introvertido-Estable utiliza de manera poco frecuente, con un porcentaje muy bajo, la estrategia “Enfocado a la emoción”, siendo la única, ya que no utiliza ninguna de las otras dos: “Enfocado al problema” y “Evitativa”. Lo significativo es que no utilice nada de estas últimas dos.

Con respecto a la estrategia “Enfocado al problema”, su introversión caracterizada por conductas más dirigidas hacia situaciones que impliquen poca activación cortical, los conduce a ser más reservados en las situaciones sociales, más rutinarios y menos propensos al riesgo (Eysenck 1987). Esto hace a que no empleen estrategias relacionadas con enfrentar el problema, el cual implica un riesgo o desafío externo frente al cual se deben centrar y enfrentar. A su vez, el hecho de que sean reservados en situaciones sociales, los lleva a que no recurran al “apoyo instrumental”, el cual consiste en buscar ayuda, consejos, etc, a personas competentes, con el fin de dar solución al conflicto estresante.

Con respecto a la estrategia “Evitativa” no habría razón teórica en ese estudio que justifique la falta de su uso.

Contrariamente por su introversión, las emociones probablemente jueguen un rol central, pero de manera atenuada o equilibrada, ya que presentan el rasgo de estabilidad, por lo que este último llevaría a que estrategias como “apoyo emocional” y “descarga emocional” sean utilizadas no asiduamente.

Y por último, la personalidad Introvertido-Inestable la estrategia que mayor utiliza es la estrategia “Enfocado a la emoción”. La implementa de manera medianamente fuerte en relación a las otras dos. Y la que menor utiliza es la estrategia “Enfocado al problema”.

Con respecto a la estrategia de afrontamiento que más utiliza esta personalidad, que justamente es “Enfocado a la emoción”, se puede argumentar que el uso de la misma está

debido a que su rasgo de personalidad inestable dentro del espectro emocional, conduce a implementar estrategias que se relacionan con la catarsis de emociones vivenciadas, tales como el “apoyo emocional” y la “descarga emocional”.

La personalidad inestable se caracteriza, como ya se dijo, por respuestas emocionales intensas y estrés frente a estímulos que alteran la homeostasis del sujeto, desencadenando trastornos neuróticos, como por ejemplo, trastornos de ansiedad y del estado de ánimo.

Manifiestan, en relación a esto, tensión emocional, como así también sentimientos de desvalorización, culpa, escasa vitalidad o dependencia (Eysenck, 1990).

Es de esperar que frente a este estado emocional, el individuo cobre la necesidad de expresar emociones que vivencia en ese momento, a través de las estrategias ya mencionadas. Y además, ante el estado de dependencia, necesite a otro para expresar sus emociones. A través del “apoyo emocional” la persona consigue simpatía y comprensión de su estado, y a través de la “descarga emocional” se adopta conciencia del propio malestar emocional, y entonces se expresan o se descargan esos sentimientos que el sujeto atraviesa.

Pero la estrategia que utiliza menos es la “Enfocada al problema”. Esto es por causa de su inestabilidad emocional. Sus emociones adoptan un rol fundamental e inhiben la focalización en la solución del problema, ya que precisamente la estrategia “Enfocada al problema”, se caracteriza por estrategias que tienden a la búsqueda activa de enfrentamiento y solución del conflicto, pero sus emociones no permitirían tal predisposición.

Por otro lado, su introversión, caracterizada según Eysenck (1987) por sujetos que llevan a cabo conductas más dirigidas hacia situaciones que impliquen poca activación, siendo más reservados en las situaciones sociales, más rutinarios y menos propensos al riesgo, hace que la estrategia “Enfocado al problema”, la cual implica una búsqueda activa de enfrentamiento y solución, no se utilice, pues utilizarla conlleva el situarse frente a un riesgo y desafío frente al estresor, que al introvertido por sus características se le dificulta.

Por último, y en general, si confrontamos todas las personalidades con las tres estrategias de afrontamiento, se puede afirmar que la estrategia de afrontamiento “Enfocado a la emoción” es la que utilizan todas las personalidades, en mayor o menor medida, sin

excepción, confirmando que cualquier tipo de personalidad no deja de lado la función emocional al enfrentarse a una crisis particular.

Es notable sugerir el análisis para futuros estudios de investigación acerca de la poca diferencia cuantitativa, dentro de este estudio, entre estrategias: “Enfocado al problema” y “Estrategia evitativa”, las cuales implican conductas opuestas.

Referencias bibliográficas

Achenbaum, W. A. Crossing frontiers. (1995). *La gerontología surge como una ciencia*. Nueva York: Columbia University Press.

Alonso, A. M. (1960). Esquema dinámico-evolutivo de la personalidad. En *Cuadernos de Psicología* (Vol. 1, pp. 92-104).

Allport, G.W. (1974). *Psicología de la personalidad*. Buenos Aires: Paidós.

Allport, G. (1996) *La personalidad*. Barcelona: Herder.

Aparicio García, M. E., y Sánchez López, M. P. (1999). Los estilos de personalidad: su medida a través del inventario millón de estilos de personalidad. *Anales de psicología*, *15*(2), 191-211. Recuperado de http://www.um.es/analesps/v15/v15_2pdf/06v98_19pilars3.PDF.

Biggs S., Lowenstein A., y Hendricks J. (2003). *La necesidad de la teoría: enfoques críticos de gerontología social*. Nueva York: Baywood Publishing Company.

Birren, J. E. (1999). Teorías del envejecimiento: una perspectiva personal. En V. L. Bengtson, y K.W. Schaie. *Manual sobre las teorías del envejecimiento* (pp. 459-471). Nueva York: Springer.

Carver, C.S., Scheier, M.F. y Weintraub, J.K. (1989). La evaluación de estrategias de afrontamiento: un enfoque basado en teoría. *Revista de personalidad y psicología social*, *54*, 267-283. Recuperado de http://www.scielo.org.ar/scieloOrg/php/reflinks.php?refpid=S1668-.

Carver, C., S., y Scheier, M., F. (1997). *Teorías de la personalidad*. México: Prentice Hall Hispanoamericana.

Cattell, R. B. (1950). *Personalidad: un sistemático estudio teórico y fáctico*. Nueva York: McGraw-Hill.

Costa, P.T., y McCrae, R.R. (1980). Aún estable después de todos estos años: la personalidad como una clave para algunos problemas en la edad adulta y la vejez. En P. B. Baltes, y O. G. Brim. *Desarrollo de la vida útil y el comportamiento* (3a ed.) (pp. 65-102). Nueva York: Academic Press.

Costa, P.T., y McCrae, R.R. (2008). *Inventario de Personalidad NEO Revisado (NEO PI-R)* e *Inventario NEO Reducido de Cinco Factores (NEO-FFI)*. Madrid: TEA.

Curcio Borrero, C. L. (2010). Investigación y envejecimiento: del dato a la teoría. *Hacia la promoción de la salud*, *15*(1), 144-166. Recuperado de la base de datos Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal.

Espinosa, J. C., Contreras, F. V., Esguerra, G. A. (2008). Personalidad y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Universitas psicológica, 8*(2), 311-322. Recuperado de http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64712165003

Espinosa, J. C., Contreras, F. V., Esguerra, G. A. (2009). Afrontamiento al estrés y modelo psicobiológico de la personalidad en estudiantes universitarios. *Diversitas, 5*(1). Recuperado de http://www.scielo.unal.edu.co/scielo.php?script.

Eysenck, H. J. (1947). *Las dimensiones de la personalidad*. Londres: Routledge y Kegan Paul.

Eysenck, H. J. y Eysenck, M. (1985). *Personalidad y diferencias individuales*. Nueva York.: Plenum Press.

Eysenck, H., y Eysenck, M. (1987). *Personalidad y diferencias individuales*. Madrid: Pirámide.

Eysenck, H. J. (1990). Contribuciones genéticas y ambientales a las diferencias individuales: las tres principales dimensiones de la personalidad. *Jornada de personalidad*, *58*, 245-261.

Fernández Ballesteros, R. (1986). Hacia una vejez competente: un desafío a la Ciencia y a la Sociedad. En M. Carretero, A. Marchesi y J. Palacios (comps.). *Psicología Evolutiva 3: Adolescencia, madurez y senectud* (pp. 1-325). Madrid: Alianza.

Fernández Ballesteros, R. (2001). Psicología y envejecimiento: retos internacionales en el siglo XXI. *Intervención psicosocial, 10*(3), 277-284. Recuperado de http://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/social/76318.pdf.

Folkman, S. y Lazarus, R. S. (1980). Un análisis de afrontamiento en una muestra. *Revista comunitaria de mediana edad, 21*, 219-239. Recuperado de http://www.jstor.org/stable/2136617?seq=1#page_scan_tab_contents.

Gastelumendi, C., Oré, B. (2013). Personalidad y afrontamiento en voluntarios peruanos de lucha contra la pobreza. *PUCP*, *31*(1). Recuperado de http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6371.

González De Gago, J. (2010). Teorías De Envejecimiento. *Tribuna del investigador*, *11*(13), 42-66. Recuperado de http://www.tribunadelinvestigador.com/ediciones/2010/1-2/?i=art12.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2006). *Metodología de la investigación* (4a ed.). México, Buenos Aires: Mc.Graw Hill.

López Ibor Aliño, J. J., y Valdés Miyar, M. (2002). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*: *texto revisado*. Barcelona: Masson.

Millon, T. (1990). Hacia una nueva personología: Un modelo evolutivo. Nueva York: Wiley.

Morán, C., Landero, R., González, M. T. (2009). Un análisis psicométrico de la versión en español del Brief Cope. *Universitas psicológica, 9*(2). Recuperado de **http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v9n2/v9n2a20.**

Orlando, I. (2003). Apuntes para la historia de la gerontología en Yucatán, México: Historia de la medicina. *Biomed*, *14*(3), 205-210. Recuperado de http://www.revbiomed.uady.mx/pdf/rb031438.pdf.

Stefani, D., Feldberg, C. (2006). Estrés y estilos de afrontamiento en la vejez. *Anales de psicología, 22*(2), 267-272. Recuperado de http://revistas.um.es/analesps/article/viewFile/25951/25191.

Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud, 3*(1), 141-157. Recuperado de la base de datos Red de Revistas Científicas de America Latina y el Caribe, España y Portugal.

Sierra Vargas, H. G., Guichá Duitama, A. M., y Camargo, Y. (2014). Relación entre estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología. *Medicas UIS, 27*(2). Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121

Stern, W. (1957). *Psicología general*. Buenos Aires: Paidós.

Stone, A.A., Helder, L., y Schneider, M.S. (1988). Hacer frente a los acontecimientos estresantes. En L. H. Cohen. *Acontecimientos de la vida y el funcionamiento psicológico: cuestiones teóricas y metodológicas* (pp. 182-210). Newbury rk: Sage.

Urquijo, S., Monchietti, A., Krzemien, D. (2008). Adaptación a la crisis vital del envejecimiento: rol de los estilos de personalidad y de la apreciación cognitiva en adultas mayores. *Anales de psicología, 24*(2), 299-311. Recuperado de http://www.um.es/analesps/v24/v24_2/13-24_2.pdf.

Vega, J. L., y Bueno, B. (1995). *Desarrollo adulto y envejecimiento*. Madrid: Síntesis.

Warren, H.C. (1984). *Diccionario de Psicología*. México: Fondo de Cultura Económica.

Zeidner, M., y Hammer, A. (1990). Acontecimientos de la vida y los recursos de afrontamiento como predictores de los síntomas de estrés en los adolescentes. *Personalidad y Diferencias Individuales, 11*, 693-703.

Zrzemien, D. (2007). Estilos de personalidad y afrontamiento situacional frente al envejecimiento en la mujer. *Revista interamericana de psicología, 41*(2), 139-150. Recuperado de http://www.psicorip.org/Resumos/PerP/RIP/RIP041a5/RIP04115.pdf.

Anexos

Sexo:

Edad:

Estado civil:

Profesión:

Ocupación:

Religión:

Nacionalidad:

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= Nunca.

1= A veces.

2= Casi siempre.

3= Siempre.

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. ____ Recurro 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. ____ Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.

16. ____ Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.

17. ____ Busco algo bueno en lo que está sucediendo.

18. ____ Me río de la situación.

19. ____ Rezo o medito.

20. ____ Aprendo a vivir con ello.

21. ____ Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.

22. ____ Expreso mis sentimientos negativos.

23. ____ Renuncio al intento de hacer frente al problema.

24. ____ Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.

25. ____ Me echo la culpa de lo que ha sucedido.

26. ____ Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.

Conteste el siguiente cuestionario por **SÍ** o por **NO**. Gracias.

1. ¿Tiene cambios en su estado de ánimo?
2. ¿Es una persona habladora?
3. ¿Le molesta ver sufrir a alguien?
4. ¿Es una persona animada?
5. ¿Ha deseado ayudarse a sí mismo?
6. ¿Ha acusado a otras personas?
7. ¿Prefiere actuar a su modo?
8. ¿Se siente a menudo harto?
9. ¿Ha tomado algo de otra persona?
10. ¿Se considera nervioso/a?
11. ¿El matrimonio es algo pasado de moda?
12. ¿Podría animar una fiesta?
13. ¿Es una persona preocupada?
14. ¿Tiende a mantenerse en el anonimato?
15. ¿Se dedica demasiado a asegurar el futuro?
16. ¿Ha hecho trampas jugando?
17. ¿Sufre de los nervios?
18. ¿Se ha aprovechado de alguien?
19. ¿Es una persona callada?
20. ¿Suele sentirse solo/a?
21. ¿Es mejor seguir las normas sociales?
22. ¿Lo consideran muy animado/a?
23. ¿Practica siempre lo que predica?

Índice

1. INTRODUCCIÓN 1

2.CAPÍTULO 1: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO 3

3. CAPÍTULO 2: PERSONALIDAD Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO .....**¡Error! Marcador no definido.**0

4. CAPÍTULO 3: ANTECEDENTES .....**¡Error! Marcador no definido.**

5. CAPÍTULO 4……...20

4.1 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN……20

4.2 OBJETIVOS……..21

4.3 HIPÓTESIS……21

6. CAPÍTULO 5: MÉTODO 22

5.1 DISEÑO 22

5.2 PARTICIPANTES……22

5.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS UTILIZADOS……23

5.4 PROCEDIMIENTO……...24

5.5 ANÁLISIS DE DATOS……24

7. CAPÍTULO 6: RESULTADOS..... 25

8. CAPÍTULO 7: CONCLUSIONES..... 37

9. REFERENCIAS……42

10. ANEXOS.....46