

# Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo\*

## Coping strategies assumed by teenagers in situations that cause fear

Recibido: 26 de septiembre de 2016/Aceptado: 2 de marzo de 2017  
<http://doi.org/10.17081/psico.20.38.2544>

Verónica Reyes Pérez<sup>1</sup>, Areli Reséndiz Rodríguez<sup>2</sup>

Universidad de Guanajuato, México

Raúl José Alcázar Olán<sup>3</sup>

Universidad Iberoamericana Puebla, México

Lucy María Reidl Martínez<sup>4</sup>

Universidad Nacional Autónoma de México, México

### Palabras clave:

Adolescencia, Adolescentes,  
Estrategias de afrontamiento, Miedo,  
Regresiones lineales.

### Key words:

Adolescence, Adolescents,  
Coping strategies, Fear,  
Linear regressions..

### Resumen

**objetivo:** Identificar las estrategias de afrontamiento que usan los adolescentes mexicanos ante situaciones que provocan miedo. **Método:** El tipo de estudio fue no experimental. Los participantes fueron 400 adolescentes mexicanos de nivel secundaria (50 % hombres y 50 % mujeres), Media de edad = 13.90 (DE= 0.96). Un instrumento midió la intensidad del miedo ante nueve tipos de situaciones: violencia social, animales, estar solo, médicos, situaciones sociales, lo desconocido, violencia doméstica, escuela y muerte ( $\alpha = .93$ ). Por medio de preguntas abiertas se preguntó a los participantes qué harían ante cada una de las situaciones, lo que permitió identificar el tipo de afrontamiento. **Resultados:** Las mujeres informaron mayor miedo que los hombres en todas las situaciones, excepto en miedo a la escuela, donde ellas tuvieron mayor puntaje. El patrón general fue que las mujeres usan más estrategias de desahogo emocional y búsqueda de apoyo, mientras que los hombres usan estrategias directas al problema, agresivas y de distracción. En particular, ante el miedo a la muerte, los hombres usan estrategias evitativas, distracción y búsqueda de apoyo, mientras que las mujeres usan estrategias directas al problema, desahogo emocional, búsqueda de apoyo, evitativas, distracción y agresivas. Ante el miedo a lo desconocido, los varones usan estrategias de distracción, agresivas y directas al problema, mientras que las mujeres usan desahogo emocional, directo al problema y agresivas. Las estrategias de afrontamiento no son buenas ni malas, su conveniencia depende del apoyo que brindan para resolver la situación que genera miedo.

### Abstract

**Objective:** This study aims to identify coping strategies used by Mexican teenagers in situations that elicit fear. **Method:** This study was non-experimental. The sample consisted of 400 Mexican teenager in secondary level (50 % men and 50 % women) mean age = 13.90 (of= 0.96). Researchers used an instrument to measure the intensity of the fear assumed in nine different types of situations such as: social violence, animals, living alone, doctors, social situations, the unknown, domestic violence, school and death ( $\alpha = .93$ ). Through an open-ended question, the participants were asked the following: what would they do in those situations? Allowing them to identify the way they cope with these situations. **Results:** Women reported greater fear than men in all situations except fear of school, where they scored higher. Women generally used more strategies of emotional relief and searching for support while men used aggressive and distraction strategies in relation to those situations. In relation to the fear of death, men assume avoidance strategies, distraction and search for support while women assume direct strategies such as: emotional relief, search for support, avoidance distraction and aggression. In conclusion, coping strategists are not good or bad; it depends on the support given to solve the situation that generates fear.



### Referencia de este artículo (APA):

Reyes, V., Reséndiz, A., Alcázar, R. & Reidl, L. (2017). Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo. *Psicogente*, 20(38), 240-255. <http://doi.org/10.17081/psico.20.38.2544>

\* Artículo derivado de la investigación titulada: Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo.

1. Doctora en Psicología, Profesora de Tiempo Completo, Departamento de Psicología, Universidad de Guanajuato. Email: v.reyes@ugto.mx, <https://orcid.org/0000-0002-2312-8635>
2. Doctora en Psicología, Profesora de Tiempo Completo, Departamento de Psicología, Universidad de Guanajuato. Email: areli.resendiz@ugto.mx <https://orcid.org/0000-0003-0314-4678>
3. Doctor en Psicología, Profesor de Tiempo Completo, Departamento de Ciencias de la Salud, Universidad Iberoamericana Puebla. Email: raul.alcazar@iberopuebla.mx, <https://orcid.org/0000-0001-9439-6293>
4. Doctora en Psicología, Profesora de Tiempo Completo, Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México. Email: lucym@unam.mx, <https://orcid.org/0000-0003-4163-2293>

## Introducción

La adolescencia es una etapa evolutiva del ser humano caracterizada por una gran inestabilidad emocional debida a los múltiples cambios que se enfrentan, los cuales aumentan el nivel de estrés y pueden repercutir en desajustes psicológicos con consecuencias presentes y futuras. Por ello es de gran importancia identificar los factores de riesgo que pueden afectar la salud mental de los adolescentes (Kirchner, Ferrer, Forns y Zanini, 2011).

Asimismo, se trata de una etapa del ciclo vital en la cual los jóvenes afrontan numerosos obstáculos y desafíos, y se pueden llegar a producir transformaciones sustanciales, además de definirse la identidad y comenzar la elaboración de un proyecto de vida (Romero, Zapata, García-Mas, Brustad, Garrido & Letelier, 2010).

Fantin, Florentino y Correché (2005) señalan, de manera general, que los adolescentes varones tienen mayor dificultad para controlar sus impulsos y para respetar las normas sociales vigentes, lo cual puede convertirse en un factor que incida en su adaptación social, así como en su rendimiento escolar. Sin embargo, es importante explicar que dichas conductas se consideran características de esta etapa del desarrollo (Erikson, 1986). Por su parte, Millon y Everly (1985) consideran que durante la adolescencia no es posible hablar de una personalidad totalmente conformada y estable debido a que se trata de una etapa crítica, definida por fuertes cambios tanto hormonales como físicos que influyen directamente en los estados afectivos, normalmente oscilantes y frágiles, por lo que pueden llegar a causar malestar e incompreensión en las personas que rodean al adolescente.

Frente a situaciones generadoras de estrés, las personas suelen poner en marcha una serie de mecanismos que reciben el nombre de afrontamiento. Lazarus y Folkman

(1986) lo definen como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p.141).

Romero *et al.* (2010) explican que la aparición tanto del estrés como de otras reacciones emocionales está influida por un proceso de evaluación cognitiva que la persona realiza acerca de la situación que afronta. Dicho proceso consta de dos fases: en la primera, la persona evalúa las consecuencias que la situación puede tener para ella (evaluación primaria); y en la segunda se evalúan los recursos con los que se disponen para evitar o reducir las posibles consecuencias negativas de la situación, la cual por lo regular significa una amenaza o un desafío para la persona. De esta manera, la valoración secundaria propone la estrategia de afrontamiento que se llevará a cabo ante el estímulo, entendiéndose como un proceso psicológico que se realiza cuando la situación resulta amenazante para el bienestar físico o emocional de las personas. Es necesario aclarar que dicho proceso es cambiante y adaptativo, ya que las personas y el contexto interactúan de manera constante, lo que da como resultado que las estrategias de afrontamiento varíen en función del tipo de situación a resolver.

Kirchner, *et al.* (2011) mencionan que las estrategias de aproximación (especialmente la de resolución de problemas, de reestructuración cognitiva y la de reevaluación positiva), así como las que se focalizan en el problema (estrategias más activas), están menos asociadas a la psicopatología. Por el contrario, las estrategias que se basan en la retirada (evitación cognitiva y conductual, aceptación resignada, descarga emocional, pensamiento basado en ilusiones y culparse a uno mismo) y las que se

focalizan en la emoción están más asociadas a sintomatología patológica. En este sentido, los autores piensan que los adolescentes con déficit en las estrategias de afrontamiento y baja autopercepción de las propias capacidades para manejar situaciones estresantes se asocian más con pensamientos suicidas.

Compas, *et al.* (1988) indican lo conveniente que es preparar a los adolescentes, especialmente a las mujeres, en el uso de estrategias de afrontamiento más efectivas (directas al problema) y sustituir las de tipo evitativas (a menudo ineficaces y que pueden incrementar el malestar psicológico). Los autores señalan que sería especialmente conveniente efectuar entrenamientos en técnicas de resolución de problemas –estrategia poco utilizada por adolescentes con ideación suicida–, ya que este tipo de intervenciones psicológicas también contribuye a la disminución de las estrategias de aceptación-resignación, una de las más frecuentes en el caso de las mujeres y que no resuelve las situaciones.

Que las mujeres tienden a compartir sus problemas, buscan más apoyo en su resolución, se preocupan y experimentan más miedo al futuro que los varones, son elementos que argumentan Fantin, *et al.* (2005). Asimismo, indican que el buscar soporte en personas e instituciones cuando se está en una situación de tensión es considerado algo positivo y adaptativo para afrontar los problemas, puesto que, en palabras de Cohen & Wills (1985), esto implica el manejo directo del problema a través de la orientación que otros puedan proveer y el control de las emociones negativas generadas.

De manera general, el apoyo social se encuentra relacionado con la salud y el bienestar del individuo porque ayuda a disminuir la tendencia a huir o evitar el

problema. Los autores de referencia encontraron en su investigación que, comparados con las mujeres, los hombres adolescentes tendían con mayor frecuencia a ignorar el problema a través de la distracción física; lo que revela también que tienden a negar la existencia de los problemas y buscan sentirse mejor y distraerse realizando actividades deportivas. En cuanto al apoyo espiritual (religión), comparadas con los hombres, las mujeres tienden a utilizar más dicha estrategia cuando experimentan conflictos.

Por otro lado, Fantin, *et al.* (2005) sugieren que los adolescentes con un estilo de afrontamiento improductivo, es decir, que tienden a preocuparse, autoinculparse y reservarse los problemas, pueden ser frágiles emocionalmente y exhiben marcados cambios de conducta, lo cual genera desconcierto en los círculos de personas que les rodean. Otra característica que muestran es la desconfianza en sus propias capacidades, lo cual es evidencia de un sentimiento de inseguridad y desamparo.

En cambio, continúan, los adolescentes que presentan estilos de afrontamiento dirigidos a resolver sus problemas (que buscan ayuda profesional y se esfuerzan y comprometen en su resolución) suelen ser más eficientes y conscientes de las normas sociales y evitan así situaciones impredecibles. Su comportamiento y estado de ánimo suele ser estable y equilibrado, además, pueden ser extrovertidos, emocionalmente expresivos, tienden a buscar estímulos y experiencias novedosas e interesantes.

Romero *et al.* (2010) postulan que no existen estrategias de afrontamiento mejores ni peores en sí mismas. Debido a su complejidad, se tendría que analizar su éxito o fracaso en función de diversos factores como el contexto, las características de la situación generadora

de estrés, el momento vital del joven, los objetivos que se persiguen con determinado comportamiento y el apoyo social, entre otros.

### *Adolescencia y miedo*

El miedo es una reacción emocional ante la presencia de un posible daño, lo cual activa una respuesta conductual. En otras palabras, hay un estímulo y se da una respuesta (Lynch & Martins, 2015). Se trata de una emoción negativa que puede llegar a cambiar tanto el comportamiento como las actitudes de las personas (Liew *et al.*, 2014).

El miedo es natural y es un compañero del ser humano desde el inicio de su existencia (Delumeau, 2005; Marina, 2007; Michalcáková & Lacinová, 2009). Su incremento a lo largo de la vida es complejo, se trata de una emoción básica que, si se extiende, puede convertirse en un miedo patológico y en fobia (André, 2005; Muris & Gobel, 2002; Liechtenstein & Annas, 2000; Ollendick, Langley, Jones & Kephart, 2001), lo cual podría llegar a entorpecer el desarrollo tanto personal, social como académico de los jóvenes (Orejudo, Fernández-Turrado y Briz, 2012).

Con relación a este último aspecto, en un estudio realizado por Liew, Lench, Kao, Yeh & Kwok (2014) encontraron que algunos de los estudiantes universitarios que tenían bajo rendimiento académico reportaron una alta intensidad de miedo al fracaso y miedos sociales en comparación con sus compañeros con alto rendimiento académico. Resultados similares encontraron Catlina, Stanescu & Mohorea (2012) y concluyeron que la eficacia académica, la inteligencia emocional y el logro académico están relacionados. Asimismo, encontraron que

aquellos estudiantes que afrontaban de manera efectiva sus emociones negativas tenían mejor desempeño académico que aquellos que no resolvían dichas emociones.

Por su parte, Putwain, Sander & Larkin (2013) mencionan que aquellos estudiantes que reportan tener emociones negativas de baja intensidad tienen un mejor desempeño académico.

Históricamente, la adolescencia ha sido relacionada con cambios biológicos, psicológicos y sociales, además de un incremento en los conflictos entre padres e hijos, hechos que pueden marcar esta etapa con sentimientos de inseguridad y ambivalencia (Michalcáková & Lacinová, 2009), resultando en el incremento de miedos. Los autores subrayan que los adolescentes rusos, por ejemplo, tienen miedo, en primer lugar, a perder a alguien (muerte de amigos y/o familiares), en segundo lugar se ubica el miedo al fracaso y al futuro, le siguen los miedos relacionados con la escuela. Los autores precisan que existen diferencias en la intensidad por género, ya que las mujeres reportan intensidades más elevadas que los hombres.

Desde otro ángulo, Haddad, Lissek, Pine & Lau (2011) refieren que muchos miedos sociales emergen de estímulos inicialmente neutrales, pero estos pueden cambiar al estar asociados a un aprendizaje a lo largo de la historia de la persona. Por ejemplo, hablar con pares puede empezar como una experiencia positiva, sin embargo, si se es humillado en el encuentro social, la experiencia puede convertirse en una que provoque miedo. La respuesta emocional está condicionada al estímulo social; los adolescentes desarrollan percepciones negativas o positivas de sus relaciones sociales basados en el aprendizaje de sus experiencias pasadas.

En cuanto a este tema, Allwood, Bell & Horan (2011) plantean que los adolescentes que han experimentado estímulos sociales, emocionales y/o cognitivos negativos, pueden estar afectados en su desarrollo psicosocial, y que estas experiencias negativas inciden de alguna manera en sus futuras relaciones limitándolos en el establecimiento de redes sociales. En un momento dado, estos adolescentes podrían desarrollar trastornos como la fobia social.

García-López, Ingles & García-Fernández (2008) postulan que la fobia social es el trastorno mental más común en los adolescentes. En su forma más negativa incluye el incremento sustancial en la depresión, intentos suicidas, abuso de sustancias, poner poca atención a las clases, abandono escolar y victimización, entre otros. En algunos estudios se encuentra que el trastorno de ansiedad social durante la adolescencia continúa durante la adultez y es más prevalente en las mujeres.

Leen-Feldner, Zvotensky & Feldner (2004) señalan que existe la posibilidad de que se puedan desarrollar fobias sociales a partir de situaciones angustiosas repetitivas. Mencionan que algunos pacientes diagnosticados con dicho trastorno cuentan cómo fueron marginados, humillados y martirizados por sus compañeros de escuela o que alguno de sus padres, o ambos, les menospreciaban habitualmente. La ausencia de control sobre estas pequeñas situaciones traumáticas siempre supone un factor agravante en el desarrollo de una fobia social.

Considerando lo anterior, el objetivo del presente trabajo es identificar las estrategias de afrontamiento a las cuales recurren los adolescentes mexicanos ante situaciones que generan miedo.

## **Método**

### ***Diseño***

El diseño fue no experimental con múltiples variables continuas (Pedhazur & Pedhazur, 1991). En consecuencia, no hubo manipulación de las variables.

### ***Participantes***

La muestra quedó constituida por 400 adolescentes mexicanos que viven en el Distrito Federal y estudian en escuelas secundarias (públicas o privadas): 50 % fueron hombres y 50 % mujeres, la franja de edades osciló entre los 12 y 16 años ( $M = 13.90$ ,  $DS = 0.96$ ).

### ***Instrumentos***

Se utilizaron dos instrumentos. El primero, Intensidad emocional ante situaciones que provocan miedo, mide el grado de miedo en nueve factores: a la violencia, a los animales, a estar solo, médicos, sociales, a lo desconocido, a la violencia doméstica, en la escuela y a la muerte (Reyes y Sierra, 2014). Está conformado por 52 reactivos con escala tipo Likert que va del cero al cuatro (nada, poco, regular, y mucho), cuya medida de adecuación muestral (Kaiser-Meyer-Olkin [KMO]) fue de 0.93, y explicó el 49,32 % de la varianza y un coeficiente de Alfa de Cronbach de 0.93. El segundo fue un cuestionario de preguntas abiertas en donde los participantes respondían qué harían ante cada una de las situaciones que componían la primera escala.

### ***Procedimiento***

Para la aplicación de los instrumentos se acudió a escuelas de nivel secundaria (públicas y privadas) de la

Ciudad de México; se solicitó el consentimiento informado de las autoridades, así como de los padres de familia. Las aplicaciones se realizaron en los salones de clase, en los horarios establecidos por las autoridades escolares. El grupo de aplicación estaba conformado por tres integrantes, uno de ellos leyó las instrucciones en voz alta ante el grupo y puso un ejemplo. Se respondieron las dudas que surgieron, y los participantes comenzaron a responder los instrumentos, los cuales eran revisados al momento de la entrega por miembros del grupo de aplicación con la finalidad de comprobar que todos los reactivos estuvieran contestados. Una vez que todos los alumnos entregaban los instrumentos se agradecía la participación, tanto de los alumnos como de los profesores. Cabe mencionar que se hizo entrega de un reporte con los resultados a las autoridades de las escuelas que participaron en la investigación.

### *Análisis de datos*

Las estrategias de afrontamiento se clasificaron en seis categorías de acuerdo a lo propuesto por Lazarus (1991) y Losoya, Eisenberg & Fabes (1998). Las definiciones de cada una se muestran a continuación en la Tabla 1, en la cual se observan las definiciones de las estrategias de afrontamiento.

**Tabla 1. Definiciones de las estrategias de afrontamiento**

Tipo de estrategia	Definición
Directo al problema	Cambiar la situación problemática. Se realiza alguna acción constructiva para cambiar el ambiente.
Evitación	Evitar una situación problemática. Se abandona la situación estresante. Permanecer lejos o escapar.
Agresión	Regular la emoción a través de agresiones físicas o verbales. Agredir físicamente o verbalmente, o tratar de herir.
Distracción	Mantenerse ocupado para no pensar en la situación. Entretenimiento, jugar, comprometerse en una actividad solitaria (leer, ver TV, escuchar música, etcétera).

Tipo de estrategia	Definición
Desahogo emocional	Se realiza una acción para liberar la tensión con la finalidad de atraer la atención de otras personas y obtener su ayuda (llorar, gritar, etcétera).
Búsqueda de apoyo	Buscar apoyo de amigos, familiares o conocidos, es decir, de alguien que consideran puede ayudarlos a resolver el problema, ya sea para discutir o encontrar una solución o buscar ayuda espiritual (rezar).

Fuente: Lazarus (1991) y Losoya, Eisenberg y Fabes (1998)

Para cada participante se calculó el número de veces que hacían uso de un tipo de estrategia de afrontamiento.

Posteriormente, se realizó una Prueba *t* para muestras independientes con la finalidad de comprobar si existían diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en las situaciones que provocan miedo y las estrategias de afrontamiento de las que se valen.

Después, se realizaron regresiones lineales (con el método paso a paso) por género, en las cuales se consideró como variable dependiente las situaciones que provocan miedo (a los animales, violencia doméstica, a la muerte, violencia social, etcétera) y como variables independientes las estrategias de afrontamiento.

### **Resultados**

En las tablas, a continuación, se muestran los principales hallazgos. En la Tabla 2 se muestran tanto las diferencias por sexo en la intensidad de las situaciones que provocan miedo como en las estrategias de afrontamiento.

Tabla 2. Diferencias por sexo en la intensidad de las situaciones que provocan miedo y estrategias de afrontamiento

	M	M	DE	M	DE	t	IC al 95 %	
	Total	Femenino	Femenino	Masculino	Masculino		Inf	Sup
Situaciones que provocan miedo								
A la violencia social	2.68	2.99	0.78	2.09	0.79	-9.45**	-1.09	-0.71
A los animales	2.30	2.67	0.64	1.60	0.70	-13.39**	-1.23	-0.91
A estar solo	1.96	2.20	0.86	1.52	1.02	-6.09**	-0.90	-0.46
Médicos	1.70	1.92	0.91	1.28	0.35	-8.60**	-0.78	-0.49
Sociales	2.04	2.15	0.80	1.82	0.78	-3.36**	-0.51	-0.13
A lo desconocido	1.98	2.16	0.75	1.62	0.93	-5.07**	-0.75	-0.33
A la violencia doméstica	2.21	2.40	0.83	1.85	0.85	-5.30**	-0.74	-0.34
En la escuela	1.83	1.76	0.69	1.95	1.00	1.65**	-0.03	0.39
A la muerte	3.25	3.34	0.73	3.07	0.68	-3.15**	-0.44	-0.10
Estrategias de afrontamiento								
Directo al problema	17.35	14.08	5.44	23.43	3.07	19.00**	8.38	10.32
Evitativas	10.55	10.77	4.52	10.14	5.10	-1.09	-1.75	0.50
Agresivas	2.05	1.46	1.50	3.14	0.99	11.60**	1.39	1.96
Distracción	0.90	0.69	0.823	1.29	1.03	5.07**	0.36	0.82
Desahogo emocional	9.95	13.62	9.03	3.14	1.81	-15.61**	-11.79	-9.15
Búsqueda de apoyo	3.90	4.62	3.90	2.57	2.93	-4.69**	-2.90	-1.18

Nota: \*\* p < 0.01

En lo que respecta a la *intensidad del miedo* se encontraron diferencias estadísticamente significativas en todos los factores y fueron las mujeres quienes reportaron las medias más altas en ocho de los nueve factores. Únicamente en *miedo en la escuela* los hombres reportaron una media más alta.

Por lo que corresponde a estrategias de afrontamiento, las mujeres reportaron las medias más altas en *desahogo emocional* y *búsqueda de apoyo*. Los varones, por su parte, tuvieron las medias más altas en *estrategias directas al problema*, *agresivas* y de *distracción*. Cabe precisar que en cuanto a las estrategias *evitativas* no hubo diferencia estadísticamente significativa.

En la Tabla 3 se presentan los resultados que se obtuvieron en el análisis de regresión lineal con respecto a las estrategias de afrontamiento que utilizan tanto los hombres como las mujeres ante el miedo a la muerte.

En el caso del *miedo a la muerte* (muerte de un familiar, morirte, perder a tu familia, etcétera), los hombres utilizan estrategias *evitativas* y de *distracción*, mientras que las mujeres realizan *acciones directas al problema* y de *desahogo emocional*, reportando en menor grado estrategias de *distracción* y *agresivas*.

En la Tabla 4 se muestran las estrategias de afrontamiento a las cuales recurren los participantes (hombres y mujeres) ante el miedo a lo desconocido.

**Tabla 3. Estrategias de afrontamiento ante el miedo a la muerte**

Variable	Hombres			Variable	Mujeres		
	B	$\beta$	IC 95 %		B	$\beta$	IC 95 %
Constante	1.44		[1.26, 1.61]	Constante	0.20		[-0.49, 0.91]
Evitativas	0.08	0.65	[0.07, 0.09]	Directo al problema	0.13	0.97	[0.11, 0.15]
Distracción	0.36	0.56	[0.30, 0.43]	Desahogo emocional	0.07	0.87	[0.05, 0.08]
Búsqueda de apoyo	0.10	0.46	[0.08, 0.13]	Búsqueda de apoyo	0.09	0.48	[0.06, 0.11]
				Evitativas	0.03	0.20	[0.00, 0.05]
				Distracción	-0.29	-0.32	[-0.37, -0.20]
				Agresivas	-0.19	-0.39	[-0.24, -0.14]
R2	0.82			R2	0.71		
F	157.05**			F	79.16**		

Nota: \*\* p < 0.01

**Tabla 4. Estrategias de afrontamiento ante el miedo a lo desconocido**

Variable	Hombres			Variable	Mujeres		
	B	$\beta$	IC 95 %		B	$\beta$	IC 95 %
Constante	-5.52		[-6.32, 4.72]	Constante	0.70		[0.48, 0.92]
Distracción	0.76	0.84	[0.67, 0.85]	Desahogo emocional	0.08	0.96	[0.07, 0.08]
Agresivas	0.59	0.63	[0.51, 0.67]	Directo al problema	0.05	0.37	[0.04, 0.06]
Directo al problema	0.18	0.60	[0.15, 0.21]	Agresivas	-0.24	-0.49	[-0.28, -0.21]
R2	0.82			R2	0.80		
F	160.38**			F	308.50**		

Nota: \*\* p < 0.01

En lo que respecta a las estrategias de afrontamiento ante el *miedo a lo desconocido* (fantasmas, panteones, ruidos extraños, películas de terror, etcétera), los resultados muestran que son las estrategias de *distracción*, las *agresivas* y las *directas al problema* las preferidas por los hombres.

Las mujeres, por otro lado, recurren más al *desahogo emocional* y las *estrategias directas al problema*, mientras que las estrategias de las que menos se valieron fueron las *agresivas*.

En la Tabla 5 se presentan los resultados obtenidos en el análisis de regresión lineal con respecto a las estrategias de afrontamiento que reportan utilizar los hombres y las mujeres ante los miedos médicos.

Ante los *miedos médicos* (doctores, enfermeras, dentistas, hospitales, inyecciones, etcétera), los hombres prefieren estrategias de *distracción*, *agresivas* y, en menor medida, las de *búsqueda de apoyo*.



Tabla 5. Estrategias de afrontamiento ante los miedos médicos

Variable	Hombres			Variable	Mujeres		
	B	$\beta$	IC 95 %		B	$\beta$	IC 95 %
Constante	-0.28		[-0.46, -0.10]	Constante	1.84		[1.65, 2.03]
Distracción	0.43	0.66	[0.38, 0.48]	Desahogo emocional	0.06	0.60	[0.05, 0.07]
Agresivas	0.44	0.65	[0.39, 0.50]	Búsqueda de apoyo	-0.05	-0.24	[-0.08, -0.03]
Búsqueda de apoyo	-0.15	-0.67	[-0.17, -0.13]	Agresivas	-0.33	-0.54	[-0.38, -0.27]
R2	0.76			R2	0.56		
F	112.32**			F	81.23**		

Nota: \*\* p < 0.01

Las mujeres refieren que utilizan más estrategias de *desahogo emocional* sobre las de *búsqueda de apoyo* y las *agresivas*.

En lo que respecta al miedo a los animales, en la Tabla 6 se muestran las estrategias de afrontamiento a las cuales recurren los hombres, por un lado, y las mujeres por otro.

Ante el *miedo a los animales* (ratas, alacranes, arañas, serpientes, abejas, etcétera), los hombres mencio-

nan que *buscan apoyo*, realizan acciones para *resolver el problema* y no hacen uso del *desahogo emocional*. Caso contrario el de las mujeres, quienes privilegian la estrategia del *desahogo emocional* y, como segunda opción, la de *resolución del problema* –al igual que sus compañeros varones, ellas también relegan las estrategias de *distracción* y *evitativas*–.

Ante la violencia doméstica los hombres reportan utilizar tres estrategias de afrontamiento, mientras que las mujeres reportan el doble. Estos resultados se muestran en la Tabla 7.

Tabla 6. Estrategias de afrontamiento ante el miedo a los animales

Variable	Hombres			Variable	Mujeres		
	B	$\beta$	IC 95 %		B	$\beta$	IC 95 %
Constante	-0.13		[-0.77, 0.51]	Constante	2.41		[2.06, 2.76]
Búsqueda de apoyo	0.19	0.81	[0.16, 0.22]	Desahogo emocional	0.04	0.56	[0.03, 0.04]
Directo al problema	0.07	0.31	[0.04, 0.10]	Directo al problema	0.05	0.43	[0.03, 0.06]
Desahogo emocional	-0.14	-0.38	[-0.19, -0.10]	Distracción	-0.20	-0.26	[-0.27, -0.13]
				Evitativas	-0.04	-0.32	[-0.06, -0.02]
				Agresivas	-0.25	-0.58	[-0.28, -0.21]
R2	0.76			R2	0.68		
F	106.48**			F	80.37**		

Nota: \*\* p < 0.01

**Tabla 7. Estrategias de afrontamiento ante el miedo a la violencia doméstica**

Hombres				Mujeres			
Variable	B	$\beta$	IC 95 %	Variable	B	$\beta$	IC 95 %
Constante	-3.75		[-4.60, -2.90]	Constante	1.54		[0.52, 2.56]
Búsqueda de apoyo	0.23	0.79	[0.19, 0.26]	Evitativas	0.10	0.55	[0.06, 0.13]
Directo al problema	0.20	0.71	[0.16, 0.23]	Búsqueda de apoyo	0.07	0.32	[-0.03, 0.10]
Distracción	0.25	0.30	[0.15, 0.36]	Desahogo emocional	0.02	0.26	[0.00, 0.04]
				Directo al problema	-0.02	-0.15	[-0.05, 0.00]
				Distracción	-0.27	-0.26	[-0.39, -0.15]
				Agresivas	-0.26	-0.47	[-0.33, -0.19]
R2	0.75			R2	0.53		
F	105.74**			F	36.49**		

Nota: \*\* p < 0.01

**Tabla 8. Estrategias de afrontamiento ante el miedo a estar solo**

Hombres				Mujeres			
Variable	B	$\beta$	IC 95 %	Variable	B	$\beta$	IC 95 %
Constante	-1.89		[-2.96, -0.82]	Constante	0.27		[-0.14, 0.69]
Distracción	0.58	0.58	[0.42, 0.74]	Desahogo emocional	0.84	0.87	[0.07, 0.09]
Agresivas	0.37	0.36	[0.20, 0.54]	Directo al problema	0.06	0.38	[0.04, 0.07]
Búsqueda de apoyo	0.11	0.33	[0.04, 0.18]	Búsqueda de apoyo	0.06	0.30	[0.04, 0.08]
Directo al problema	0.05	0.15	[0.00, 0.09]	Agresivas	-0.26	-0.45	[-0.30, -0.21]
R2	0.74			R2	0.72		
F	73.09**			F	124.87**		

Nota: \*\* p < 0.01

En el caso del *miedo a la violencia doméstica* (que te peguen tus papás, que te regañen, que haya peleas en tu casa, que se peleen tus papás, etcétera), los hombres (al igual que en el miedo a los animales) prefieren estrategias de *búsqueda de apoyo* y *directas al problema*.

Las mujeres, por su parte, primero optan por estrategias *evitativas*, seguidas de *búsqueda de apoyo* y de *desahogo emocional*.

Ante el miedo a estar solo, tanto hombres como mujeres mencionan que recurren a cuatro diferentes estrategias de afrontamiento, las cuales se muestran en la Tabla 8.

En cuanto al *miedo a estar solo* (salir solo a la calle, quedarte solo, estar solo, etcétera.), los hombres reportan más acciones de *distracción*, seguidas de estrategias *agresivas* y de *búsqueda de apoyo*.

Las mujeres, por su parte, escogen más las estrategias de *desahogo emocional*, seguidas de acciones *directas al problema* y de *búsqueda de apoyo*.

A continuación, se presentan las estrategias de afrontamiento a las cuales recurren los participantes ante el miedo en la escuela.

Ante las situaciones que provocan *miedo en la escuela* (que te pregunten en clase, leer en voz alta en cla-

se, que te peguen tus compañeros, etcétera), los varones reportan que realizan estrategias *agresivas*, seguidas de *acciones de distracción* y de *búsqueda de apoyo*.

En el caso de las mujeres, son las de *desahogo emocional* las estrategias más usadas, y las *agresivas* y *evitativas* las menos seleccionadas.

En la Tabla 10 se presentan las estrategias de afrontamiento ante el miedo a la violencia social que utilizan los hombres y mujeres.

**Tabla 9. Estrategias de afrontamiento ante el miedo en la escuela**

Variable	Hombres			Variable	Mujeres		
	B	$\beta$	IC 95 %		B	$\beta$	IC 95 %
Constante	4.83		[3.78, 5.87]	Constante	1.70		[1.31, 2.08]
Agresivas	0.87	0.87	[0.71, 1.04]	Desahogo emocional	0.04	0.54	[0.03, 0.05]
Distracción	0.60	0.62	[0.45, 0.76]	Agresivas	-0.09	-0.19	[-0.14, -0.04]
Búsqueda de apoyo	-0.24	-0.71	[-0.31, -0.17]	Evitativas	-0.03	-0.22	[-0.05, -0.12]
Directo al problema	-0.24	-0.75	[-0.28, -0.20]				
R2	0.74			R2	0.47		
F	74.08**			F	57.79**		

Nota: \*\* p < 0.01

**Tabla 10. Estrategias de afrontamiento ante el miedo a la violencia social**

Variable	Hombres			Variable	Mujeres		
	B	$\beta$	IC 95 %		B	$\beta$	IC 95 %
Constante	-5.03		[-6.05, 401]	Constante	1.19		[0.53, 1.85]
Directo al problema	0.22	0.88	[0.19, 0.26]	Desahogo emocional	0.06	0.76	[0.05, 0.07]
Distracción	0.62	0.81	[0.51, 0.73]	Búsqueda de apoyo	0.10	0.49	[0.07, 0.12]
Búsqueda de apoyo	0.14	0.53	[0.10, 0.17]	Evitativas	0.07	0.40	[0.04, 0.09]
Evitativas	0.06	0.43	[0.04, 0.08]	Directo al problema	0.02	0.16	[0.00, 0.04]
				Distracción	-0.33	-0.35	[-0.41, -0.25]
				Agresivas	-0.30	-0.58	[-0.34, -0.26]
R2	0.73			R2	0.78		
F	69.60**			F	111.65**		

Nota: \*\* p < 0.01

En el caso de los *miedos a la violencia social* (asesinatos, pistolas, drogadictos, que te asalten, que te secuestren, las balaceras, etcétera), los hombres señalan más las estrategias *directas al problema y las de distracción*. Las mujeres, por su lado, reportan llevar a cabo acciones de *desahogo emocional* y de *búsqueda de apoyo*; y en mucho menor grado, acciones de *distracción y agresivas*.

Finalmente, en el caso de las estrategias de afrontamiento ante los miedos sociales, tanto hombres como mujeres reportaron utilizar cuatro diferentes estrategias.

La permanencia en el tiempo de un alto grado de esta emoción básica contribuye de forma importante al desarrollo de trastornos de ansiedad y fobias, que pueden afectar el desarrollo psicosocial de quienes los padecen. Esto puede alcanzar niveles riesgosos en la adolescencia al tratarse de una etapa en la cual los jóvenes enfrentan muchos obstáculos y desafíos.

Debido a los diversos cambios que se presentan en esta etapa, es común que los adolescentes generen en las personas que los rodean malestar e incomprensión,

**Tabla 11. Estrategias de afrontamiento ante los miedos sociales**

Variable	Hombres			Variable	Mujeres		
	B	$\beta$	IC 95 %		B	$\beta$	IC 95 %
Constante	1.82		[1.45, 2.20]	Constante	3.02		[2.45, 3.59]
Búsqueda de apoyo	0.15	0.58	[0.11, 0.19]	Desahogo emocional	0.02	0.31	[0.01, 0.04]
Evitativas	0.03	0.25	[0.01, 0.05]	Búsqueda de apoyo	-0.05	-0.26	[-0.08, -0.02]
Distracción	-0.13	-0.18	[-0.25, -0.02]	Directo al problema	-0.04	-0.27	[-0.06, -0.01]
Desahogo emocional	-0.19	-0.45	[-0.25, -0.13]	Agresivas	-0.30	-0.56	[-0.36, -0.23]
R2	0.60			R2	0.41		
F	38.07**			F	32.94		

Nota: \*\*  $p < 0.01$

En el caso de los *miedos sociales* (quedarse sin amigos, no tener amigos, perder a tu novio, que se burlen de ti en la escuela, etcétera), los varones prefieren *buscar apoyo y evitar*, no realizan acciones de *distracción*. En tanto, las mujeres acuden al *desahogo emocional*, *no buscan apoyo* ni realizan *acciones directas al problema*.

### Discusión

No existen estrategias de afrontamiento buenas o malas, más bien todas ellas ayudan a las personas a redu-

pero es importante tomar en cuenta que dichos cambios también pueden llegar a afectar su adaptación social.

Por ello, es necesario saber el tipo de estrategias de afrontamiento que usan los adolescentes ante situaciones que les provocan miedo o, si por el contrario, su repertorio se limita a unas cuantas de ellas, ya que, como lo establecen Compas, Malcarne & Fondacaro (1988), se debe preparar a los adolescentes en el uso de estrategias efectivas de acuerdo a la situación que se les presenta porque, aun cuando el miedo es natural y un compañero

del ser humano desde su nacimiento (Michalcáková & Lacinová, 2009), si no se resuelven las situaciones que lo originan, se corre el riesgo de que se convierta en patológico (King, Muris & Ollendick, 2002), obstaculizando el desarrollo psicosocial de los adolescentes.

Los resultados obtenidos en esta investigación mostraron que los hombres presentan una mayor frecuencia en cuanto a la selección de estrategias de afrontamiento de distracción ante situaciones que provocan miedo, es decir, se mantienen ocupados para no pensar en la situación y realizan acciones como jugar, ver televisión, escuchar música y, en un menor porcentaje (7 %), leer. Dichas estrategias fueron seleccionadas sobre todo en casos como el miedo a lo desconocido, a la violencia doméstica, a estar solo y miedo a la violencia social.

Las estrategias que ocuparon un segundo lugar para este grupo fueron las de búsqueda de apoyo. Los hombres recurren con mayor frecuencia a sus amigos en busca de ayuda, apareciendo maestros y familiares en un segundo plano. Estas estrategias fueron citadas ante situaciones de miedos médicos, estar solo, miedo a los animales y miedos sociales.

Las acciones directas al problema fueron las terceras en ser preferidas como una alternativa para afrontar las situaciones ante el miedo a lo desconocido y a los animales, principalmente.

Afrontar la situación con acciones agresivas fue la estrategia que ocupó el cuarto lugar, y se aplicó ante miedos en la escuela y miedos médicos. Destaca que, ante las burlas de sus compañeros, los adolescentes dijeron que “golpearían, insultarían y se vengarían” de estos.

Por último, aparecen acciones evitativas ante situaciones de miedo a la muerte y de violencia social. En

cuanto al miedo a la muerte, evitar pensar en ello fue la estrategia más usada; mientras que la estrategia de alejarse, seguida de evitar el lugar en donde saben que puede llegar a ocurrir la situación, fueron las estrategias de uso ante el miedo a la violencia social.

En cuanto a las estrategias de desahogo emocional, estas son las menos probables a ser utilizadas por los varones. Caso contrario el de las mujeres, quienes recurren con mayor frecuencia a las estrategias de afrontamiento de desahogo emocional en situaciones de miedo a la muerte, a lo desconocido, a los animales, a estar solas; en la escuela, a la violencia social, a los miedos sociales y a los miedos médicos. La estrategia que fue reportada con más frecuencia fue “llorar”, seguida de “gritar”.

Las estrategias que resaltan en segundo lugar son las directas al problema, las cuales eligen en situaciones como miedo a la muerte y a los animales, principalmente.

En lo que se refiere a la búsqueda de apoyo, la respuesta de las mujeres enfatiza que recurren a las amigas, rezan y, después, a la familia, ante situaciones como la violencia social y doméstica.

Finalmente, las mujeres señalan que las acciones evitativas son las más utilizadas ante el miedo a los animales, la violencia doméstica y la muerte. La mención de que se alejarían o se irían aparece en segundo término y en menor medida que se “escaparían” de ese lugar.

Las estrategias agresivas y de distracción son menos usadas por las mujeres en situaciones de miedo a los animales, estar solas, miedo a la violencia social y miedos domésticos.

Es necesario considerar que en ocasiones los miedos surgen de situaciones o estímulos que son inicialmente neutrales, pero que pueden cambiar y pasar de un miedo normal a uno patológico que impida el desarrollo psicosocial de los adolescentes, quienes en algunas ocasiones pueden llegar a desarrollar algún tipo de adicción o trastorno.

La principal función del miedo es la protección del organismo (André, 2005). Esta emoción funciona como una señal de alarma, pero cuando se encuentra *mal calibrada* y se activa ante un estímulo menor, en lugar de preparar a las personas, las mantiene en un constante estado de alerta, lo que puede llegar a provocar el desarrollo de trastornos de ansiedad. Debido a esto, es preciso resolver las situaciones que provocan miedo, y el poseer una amplia variedad de estrategias de afrontamiento ayudaría a los adolescentes a resolver de mejor manera dichas situaciones, apoyándolos en el desarrollo de un proyecto de vida más sano.

### Referencias

- Allwood, A. M. A., Bell, D. J., & Horan, J. (2011). Posttrauma numbing of fear, detachment, and arousal predict delinquent behaviors in early adolescence. *Journal of Clinical Child and Adolescents Psychology*, 40(5), 659-667. Doi: 10.1080/15374416.2011.597081
- André, C. (2005). *Psicología del miedo*. Barcelona: Kairós.
- Catlina, C. C., Stanescu, D. F., & Mohorea, L. (2012). Academic self-efficacy, emotional Intelligence and academic achievement of Romanian students. Results from an exploratory study. *Journal of Educational Sciences & Psychology*, 2(1), 41-51.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. Doi:10.1037/0033-2909.98.2.310
- Compas, B. E., Malcarne, V., & Fondacaro, K. (1988). Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 6, 405-411. Doi: 10.1037/0022-006X.56.3.405
- Delumeau, J. (2005). *El miedo en Occidente*. México: Taurus.
- Erikson, E. H. (1986). *Sociedad y adolescencia*. México: Siglo XXI.
- Fantin, M. B., Florentino, M. T., & Correché, M. S. (2005). Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en adolescentes de una escuela privada de la ciudad de San Luis. *Fundamentos en Humanidades*, 6(1), 159-176.
- García-Lopez, L. J., Ingles, C. J., & García-Fernández, J. M. (2008). Exploring the relevance of gender and age differences in the assessment of social fears in adolescence. *Social Behavior and Personality*, 36(3), 385-390. Doi: 10.2224/sbp.2008.36.3.385
- Haddad, A. D. M., Lissek, S., Pine, D. S., & Lau, J. Y. F. (2011). How do social fears in adolescence develop? Fear conditioning shapes attention orienting to social threat cues. *Cognition and Emotion*, 25(6), 1139-1147. Doi: 10.1080/02699931.2010.524193
- King, N., Muris, P., & Ollendick, T. (2002). Childhood fears and phobias: assessment and treatment. *Child and Adolescent Mental Health*, 10(2), 50-56.

- Kirchner, T., Ferrer, L., Forns, M., & Zanini, D. (2011). Conducta autolesiva e ideación suicida en estudiantes de enseñanza secundaria obligatoria. Diferencias de género y relación con estrategias de afrontamiento. *Actas Especiales de Psiquiatría*, 39(4), 226-235.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York, NY: Oxford University Press.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España: Martínez Roca.
- Leen-Feldner, E., Zvotensky, M., & Feldner, M. (2004). Behavioral inhibition sensitivity and emotional response suppression: a laboratory test among adolescents in a fear-relevant paradigm. *Journal of Clinical Child and Adolescents Psychology*, 33(4), 783-791.
- Liechtenstein, P. & Annas, P. (2000). Heritability and prevalence of specific fear and phobias in childhood. *Journal Child Psychology Psychiatry*, 41(7), 927-937.
- Liew, J., Lench, H. C., Kao, G., Yeh, Y., & Kwok, O. (2014). Avoidance temperament and social-evaluative threat in college student's math performance: a mediation model of math and test anxiety. *Anxiety, Stress & Coping*, 27(6), 650-661. Doi: 10.1080/10615806.2014.923248
- Losoya, S., Eisenberg, N., & Fabes, R. (1998). Developmental issues in the study of coping. *International Journal of Behavioral Development*, 22(2), 287-313. Doi: 10.1080/016502598384388
- Lynch, T., & Martins, N. (2015). Nothing to fear? An analysis of college student's fear experiences whit video games. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 59(2), 298-317. Doi: 10.1080/08838151.2015.1029128
- Marina, J. A. (2007). *Anatomía del miedo. Un tratado sobre la valentía*. Barcelona: Anagrama.
- Michalcáková, R., & Lacinová, L. (2009). Fears in adolescence. *Psihologijske Teme*, 1, 21-36.
- Millon, T., & Everly, G. (1985). *Personality and its disorders. A biosocial learning approach*. New York, NY: Wiley and Sons.
- Muris, P., & Gobel, M. (2002). Cognitive coping vs. emotional disclosure in the treatment of anxious children: a pilot-study. *Cognitive Behavior Therapy*, 31(2), 59-67. Doi: 10.1080/16506070252959490
- Ollendick, T., Langley, A., Jones R., & Kephart, C. (2001). Fear in children and adolescents: relations with negative life events, attributional style and avoidant coping. *Journal of Clinical Child Psychology*, 42(8), 1029-1034.
- Orejudo, S., Fernández-Turrado, T., & Briz, E. (2012). Resultados de un programa para reducir el miedo y aumentar la autoeficacia para hablar en público en estudiantes universitarios de primer año. *Estudios sobre Educación*, 22, 199-217.
- Pedhazur, E. J., & Pedhazur, L. (1991). *Measurement, design, and analysis: An integrated approach*. New York: Psychology, Taylor & Francis Group.

- Putwain, D., Sander, P., & Larkin, D. (2013). Academic self-efficacy in study related skills and behaviours: relations with learning-related emotions and academic success. *British Journal of Education Psychology*, 83(1), 633-650. Doi:10.1111/j.2044-8279.2012.02084
- Reyes, V., & Sierra, G. (2014). Diferencias en la intensidad del miedo por tipo de escuela, edad y sexo. En S. Rivera-Aragón., R. Díaz-Loving., I. Reyes-Lagunes., y M. M. Flores-Galaz. (Eds.), *Aportaciones actuales de la Psicología Social*. (pp.807-813). México: Universidad de Yucatán.
- Romero, A. E., Zapata, R., García-Mas, A., Brustad, R. J., Garrido, R., & Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 117-133.