

## **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES RESILIENTES**

COPING STRATEGIES IN RESILIENT CHILDREN AND ADOLESCENTS

**Leila Vignolo** leila.vignolo@uflouniversidad.edu.ar  
Estudiante de la Universidad de Flores, Facultad de Psicología y Ciencias Sociales,  
Argentina.

**Cómo citar este artículo / Citation:** Vignolo, L. (2023). Estrategias de afrontamiento en niños y adolescentes resilientes. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, Vol. 8 (323). DOI: <https://doi.org/10.32351/rca.v8.323>

**Copyright:** © 2023 RCAFMC. Este artículo de acceso abierto es distribuido bajo los términos de la licencia [Creative Commons Attribution 4.0 International License \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).  
Recibido: 04/02/2023. Aceptado: 10/02/2023 Publicación online: 15/02/2023

**Conflicto de intereses:** Ninguno que declarar.

### **Resumen**

En este artículo se desarrolla la definición resiliencia desde distintos autores y su importancia en la incorporación tanto del área de salud mental como en la de salud física, en específico se tratará la resiliencia en niños y adolescentes, marcando sus diferencias en cuanto al sexo y edad. Por otro lado, se describe el concepto de afrontamiento, analizando también en niños y adolescente, y las distintas estrategias de afrontamiento utilizadas por ellos. Para poder articular ambos conceptos se considera el papel que ocupa la parentalidad en el desarrollo de estrategias para afrontar adversidades; y como último punto se analiza a las instituciones educativas y cómo puede promocionar el uso de las antes nombradas.

### **Abstract**

This article develops the definition of resilience from different authors and its importance in the incorporation of both the mental health area and physical health, specifically resilience in children and adolescents will be treated, marking their differences in terms of sex and age. On the other hand, the concept of coping is described, also analyzed in children and adolescents, and the different coping

strategies used by them. In order to articulate both concepts, the role of parenthood in the development of strategies to face adversity is considered; and as a last point, educational institutions are analyzed and how they can promote the use of the aforementioned ones.

**Palabras Claves:** Afrontamiento; Resiliencia; Niños; Adolescentes; Parentalidad; Educación

**Keywords:** Coping; Resilience; Children; Adolescents; Parenting; Education

## **Introducción**

En el siguiente trabajo se relacionarán dos variables indispensables en cada persona, la resiliencia y el afrontamiento; se desarrollarán conceptos de ambas y a modo de cierre se introducirán definiciones de parentalidad para poder explicar la importancia que tiene el contexto en el que crece cada persona para en un futuro inmediato y a largo plazo, ésta pueda desarrollar estrategias para poder salir adelante de adversidades que se presenten o simplemente una situación. Se abordará cómo el área educacional puede potenciar estas capacidades de naturaleza humana. Todos los artículos que se utilizarán servirán como marco teórico para poder enlazar ambos conceptos.

## **Resiliencia**

Páez Cala (2020) en su artículo, quiere identificar cómo se incorpora el concepto de resiliencia a la salud, y en sus resultados se puede dar cuenta que, “la resiliencia cuenta con el apoyo de la OMS y la OPS, implicando una mirada optimista, en la que intervienen aspectos emocionales, cognitivos, interaccionales y sociales.” (Páez- Cala, 2020). Se dice, que es una aptitud totalmente dinámica, que debe ser estimulada y fortalecida, que permite potenciar la salud, el bienestar y la calidad de vida.

El concepto de resiliencia es incorporado hace tiempo en el área de la salud mental, en cambio, fue recientemente tratado como concepto integrador en el área de la salud. Promoverla, puede generar salud mental, ya que quien posee esta capacidad, también manifiesta el tener un sentido de vida, flexibilidad en el vínculo con uno mismo, con los otros y con el medio que lo rodea; en medio de un evento desafortunado se

tiene una postura diferente, viendo a la adversidad como un reto y no como un perjuicio.

En el estudio realizado por Alvarán-López, Carrero-Torres, Castellanos-Triviño y Pinilla-López (2019), habla acerca del nivel de resiliencia infantil. Y se menciona que ésta se incrementa, cuando los niños se desarrollan en una comunidad de diálogo adaptada al contexto social en el que se encuentra, uno de los pilares fundamentales que pueden potenciar habilidades y capacidades son sus propios talentos y potencialidades; o se los puede ver también como un escape o herramienta para la condición de vulnerabilidad por la que transite el niño. También, Domínguez-de la Ossa y García- Vesga (2013, citados Alvarán-López, Carrero-Torres, Castellanos-Triviño, & Pinilla-López, 2019) nombran características de los sujetos, que pueden ser: habilidad, adaptabilidad, baja susceptibilidad, enfrentamiento efectivo, capacidad, competencia, resistencia a la destrucción, conductas vitales positivas, temperamento especial y habilidades cognitivas. Por otra parte, Ferguson y Horwood (2003, citados en Alvarán-López, Carrero-Torres, Castellanos-Triviño, & Pinilla-López, 2019) dice que, en los niños también existen factores de riesgo, pudiendo ser, sobrecarga de responsabilidades, maltrato físico y psicológico, falta de atención médica, marginalidad y pobreza extrema, es decir, aquellos que se desarrollaron en un contexto material y psicosocial empobrecido.

Analizando la resiliencia con factores como la edad y el sexo, y centrándonos en niños y adolescentes, en el artículo de Fínez-Silva, Morán-Astorga y Urchaga-Litago (2019) explican que ésta es un fenómeno común en estos dos grupos etarios cuando se han expuesto a distintos traumas, adversidades continuas. Los adolescentes resilientes, son evaluados en las siguientes áreas de desarrollo: logros académicos, conducta, aceptación por parte de sus pares/ amistades, salud mental

estable y participación en actividades propias de la edad. Por otro lado, los niños resilientes deben presentar una buena adaptación luego de que se le presentara una adversidad o trauma. Las conclusiones en el artículo antes nombrado son las siguientes, en cuanto a la edad existe significativamente una diferencia por lo que a medida que crecemos el nivel de resiliencia incrementa; por ello, los adolescentes fueron quienes presentaron menor niveles de resiliencia. Y otra variable analizada fue el sexo, y pudieron concluir que, entre varones y mujeres no hay diferencias representativas.

### **Afrontamiento**

El afrontamiento es definido por Lazarus y Folkman (1986, citados en Pascual Jimeno & Conejero López, 2019) como el objetivo de manejar de la mejor manera posible las demandas internas y externas, que nos estresan o exceden; es un conjunto de esfuerzos que nos ayudan a ello. Éste se da en periodos tanto cortos como largos de tiempo; a diferencia de la regulación emocional que abarca un periodo menor de tiempo y además hace referencia a emociones positivas y negativas.

Podemos ver que se pueden clasificar diferentes estrategias de afrontamiento, Lazarus y Folkman (1984, citados en Pascual Jimeno & Conejero López, 2019) distinguen dos procesos de afrontamiento; el primero se basa en el problema específicamente, buscando soluciones alternativas, y a su vez alterando el problema que causa la emoción; el segundo en la emoción, intentando regularlas una vez que aparecen como consecuencia del problema. Por un lado, existen procesos cognitivos que disminuyen el grado de alteración emocional y por otro, procesos cognitivos encargados de aumentar la emoción. Endler y Parker (1990, citados en Pascual Jimeno & Conejero López, 2019), en este artículo,

agrega aquellas estrategias que se basan en la evitación, es decir, que evitan el problema cambiando la actividad para poder desatender a la persona del problema o adversidad. Autores como Sinner, Edge, Altman y Sherwood (2003, citados en Pascual Jimeno & Conejero López, 2019) mencionan, en un trabajo de revisión crearon a partir de 400 formas de afrontamiento, 13 supra categorías, siendo las más relevantes las primeras 5 (resolución de conflictos, reestructuración cognitiva, búsqueda de apoyo, escape o evitación y distracción).

Monjarás Rodríguez, Lucio y Gómez-Maqueo, Romero Godínez y Durán Patiño (2021) analiza que, en los preescolares, los tipos de afrontamiento que comúnmente utilizan son aquellos basados en la emoción, evitación y evitación y en edades más tempranas recurren a la búsqueda de apoyo. Estadísticamente existen diferencias contundentes en cuanto al sexo, ya que las niñas son quienes se desarrollan con anterioridad y poseen más recursos, por lo contrario, los niños tienen a utilizar el tipo de afrontamiento disfuncional, con actitudes más violentas como gritar, pegar, patear, etc. Lucio, Durán y Hernández (2015, citados en Monjarás Rodríguez, Lucio y Gómez-Maqueo, Romero Godínez, & Durán Patiño, 2021), en el artículo explica que éste fenómeno se debe a que a los niños se les permite expresarse con conductas disruptivas con respecto a las niñas. Skinner y Zimmer-Gembeck (2020, Monjarás Rodríguez, Lucio y Gómez-Maqueo, Romero Godínez, & Durán Patiño, 2021) resalta que, para poder promover un desarrollo de afrontamiento funcional en los niños, se deben proponer ambientes seguros y de protección desde edades muy tempranas. Para ello, podemos integrar un concepto explicado en el artículo de Flores-Daniel, García-Neri, Pineda-Sánchez y Del Castillo-Arreola (2018), la parentalidad, que trata de un proceso holístico que intenta contemplar aquellos cambios que se producen en el desarrollo de los niños, las demandas que se presentan dentro del ciclo

vital familiar y en contexto social. Ésta puede ser llevada a cabo por diferentes personas, no exclusivamente por los padres. El buen desempeño de la parentalidad va a ayudar al desarrollo de los niños en cuanto a garantizar un crecimiento saludable, promoviendo el afecto y apoyo emocional para un buen desarrollo psicológico, impulsar la relación con el entorno físico y social positivamente y el respeto de otros contextos educativos que conviven con el elegido.

### **Resiliencia y su relación con el Afrontamiento**

Existe una importante conexión entre el afrontamiento y la resiliencia, en el artículo de Morán Astorga, Menezes dos Anjos y Ramalho Barbosa (2019) se pudo concluir que, algunas estrategias de afrontamiento acrecientan positivamente la resiliencia, también pueden presentar resultados negativos, volviendo a las personas más vulnerables y con menor resiliencia. En cuanto a estrategias que predicen positivamente la resiliencia se nombran, el afrontamiento positivo (hacer todo el esfuerzo posible para salir de esa situación o que ésta mejora), la reinterpretación positiva (ver el problema desde otra perspectiva), la aceptación, el humor, la religión. Y aquellas estrategias que reducen la resiliencia son, el desahogo y la desconexión conductual. Con respecto a las estrategias de afrontamiento utilizadas por adolescentes, Morán-Astorga, y otros (2019b) concluye que, este grupo etario mostró puntuaciones altas en afrontamiento activo, planificación y búsqueda de apoyo emocional, siendo estas positivas. Y la auto-distracción como una de las estrategias disfuncionales.

La resiliencia, según Flórez de Alvis, López Coronado y Vílchez Pírela (2020), permite que las personas tengan la posibilidad de adquirir conocimientos continuamente, pudiendo cambiar su propia vida y la de

otros. Las instituciones de educación tienen el compromiso de incentivar su uso ante un problema o en momentos de tomar una decisión. También permite poder rearmarse frente a adversidades o circunstancias positivas.

## **Conclusiones**

A modo de conclusión se puede decir que la resiliencia posee muchos beneficios para las personas, tanto en su calidad de vida, bienestar y salud a nivel holístico. Por lo tanto, representa una capacidad indispensable para nosotros ante cualquier situación que se presente. Para poder explicar las estrategias de afrontamiento, primero se desarrolló el concepto de afrontamiento que permite desarrollar herramientas para manejar una situación de la mejor manera posible. A medida que el ser humano crece la capacidad de resiliencia aumenta y para desarrollar mejores estrategias de afrontamiento se debe contener a los niños y poder brindarles un crecimiento saludable, apoyo emocional y otras características que describen el buen desempeño de la parentalidad. Otra institución que es capaz de promover y desarrollar positivamente el desarrollo de estrategias es la institución educativa, que debe comprometerse a incentivar el buen uso de dichas estrategias y poner en práctica el nivel de resiliencia que posee cada niño o adolescente.

## Referencias

- Alvarán-López, S. M., Carrero-Torres, C. T., Castellanos-Triviño, H. R., & Pinilla-López, H. Y. (2019). Resiliencia infantil y pensamiento multidimensional como factor de transformación social. *Praxis & Saber*, 10(23), 139-156.  
doi:<https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n23.2019.9727>
- Finez-Silva, M. J., Morán-Astorga, C., & Urchaga-Litago, J. D. (2019). Resiliencia psicológica a través de la edad y el sexo. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 85-94. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349861666009>
- Flores-Daniel, J., García-Neri, Y., Pineda-Sánchez, J. E., & Del Castillo-Arreola, A. (2018). La importancia de la parentalidad en la conformación de los estilos de afrontamiento. *Educación Y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo*, 6(12). doi:<https://doi.org/10.29057/icsa.v6i12.3105>
- Flórez de Alvis, L. M., López Coronado, J., & Vilchez Pírela, R. A. (2020). Niveles de resiliencia y estrategias de afrontamiento: reto de las instituciones de educación superior. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 35-47.  
doi:<https://doi.org/10.6018/reifop.438531>
- Monjarás Rodríguez, M. T., Lucio y Gómez-Maqueo, M. E., Romero Godínez, E., & Durán Patiño, C. (2021). Afrontamiento y Estrés en Preescolares: El Papel de la Edad y el Sexo. *Acta De Investigación Psicológica*, 11(3), 17-25.  
doi:<https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2021.3.389>
- Morán Astorga, M. C., Menezes dos Anjos, E., & Ramalho Barbosa, M. S. (2019). Afrontamiento y resiliencia: un estudio con adolescentes sanos. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2), 281-288.  
doi:<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n2.v1.1697>
- Morán-Astorga, M. C., Finez-Silva, M. J., Menezes dos Anjos, E., Pérez-Lancho, M. C., Urchaga-Litago, J. D., & Vallejo-Pérez, G. (2019b). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 183-191. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349861666018>
- Páez- Cala, M. L. (2020). La salud desde la perspectiva de la resiliencia. *Archivo Médico (Manizales)*, 20(1), 203-216. Obtenido de <https://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/archivosmedicina/article/view/3600/5453>
- Pascual Jimeno, A., & Conejero López, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74-83. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/>