

PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS Y VALIDACIÓN DE LA ESCALA DE ESTRATEGIAS DE COPING MODIFICADA (EEC-M) EN UNA MUESTRA COLOMBIANA

NORA HELENA LONDOÑO, GLORIA CECILIA HENAO LÓPEZ,
ISABEL CRISTINA PUERTA, SARA POSADA, DIANA ARANGO,
DANIEL CAMILO AGUIRRE-ACEVEDO
UNIVERSIDAD DE SAN BUENAVENTURA, MEDELLÍN

Recibido: abril 22 de 2006

Revisado: mayo 18 de 2006

Aceptado: junio 27 de 2006

ABSTRACT

Chorot and Sadin's (1993) Coping Strategies Scale (CSS-R) version was modified and its psychometric properties and structural validity identified. By convenience, the sample was chosen from college students and the active workforce. A total of 893 people participated (47.7% women and 55.3% men) with ages ranging from 16 to 58 and an average age of 25. Exploratory factor analysis of the questionnaire was made, regrouping the items into 12 factors which represented 58% of the variance. The problem solving factor showed the highest variance (12.5%) followed by social support, hope, religion, emotional avoidance, professional support, aggressive reaction, cognitive avoidance, positive reevaluation, expression of the coping difficulty, denial and autonomy. Cronbach Alpha: 0.847.

Keywords: Coping, Stress, Validity, Factor Analysis, Scale.

RESUMEN

Se realizaron modificaciones a la Escala de Estrategias de *Coping* (EEC-R) en la versión de Chorot y Sandín (1993), y se identificaron las propiedades psicométricas y validez estructural. La muestra fue

* Nora Helena Londoño Arredondo. Universidad de San Buenaventura - Campus Universitario: Calle 45 N° 61-40, Barrio Salento Bello (Medellín, Antioquia, Colombia). Apartado Aéreo: 5222 / 7370. Tels. (57-4) 576 26 55, 300 617 59 68.
Correo electrónico: Nora_Elena_Londo0xL1A4zo_Arredondo/Usbmed.USBLOTUS@usbmed.edu.co

elegida por conveniencia en estudiantes universitarios y personas laboralmente activas. Participaron 893 personas (44,7% mujeres y 55,3% hombres). La edad promedio de los participantes fue de 25 años, edad mínima de 16 y una edad máxima de 25. Se realizó el análisis factorial exploratorio de la prueba, reagrupándose los ítems en 12 factores que representaron el 58% de la varianza. El factor que mostró un mayor nivel de explicación de la varianza fue solución de problemas (12,5%), seguido por búsqueda de apoyo social, espera, religión, evitación emocional, búsqueda de apoyo profesional, reacción agresiva, evitación cognitiva, reevaluación positiva, expresión de la dificultad de afrontamiento, negación y auto-nomía. El alfa de Cronbach de la prueba definitiva fue de 0,847.

Palabras clave: Afrontamiento, estrés, validación, análisis factorial, escala.

El concepto de estrategia de afrontamiento ha sido trabajado en el campo de la salud mental y la psicopatología, principalmente relacionándolo con el estrés, las emociones y la solución de problemas. Con relación al estrés, las estrategias de afrontamiento o estrategias *coping*, son consideradas como conjunto de recursos y esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales orientados a resolver el problema, a reducir o eliminar la respuesta emocional o a modificar la evaluación inicial de la situación (Lazarus & Folkman, 1984, 1986; Fernández-Abascal & Palmero, 1999). La utilización de determinada estrategia de afrontamiento va a depender de la situación en sí, la evaluación cognitiva y el control percibido, las emociones y/o la activación fisiológica (Muller & Spitz, 2003; Vinaccia, Tobón, Sandín & Martínez, 2001; Garrido, 2000). La tendencia a sobregeneralizar su uso se convierte en estilos de afrontamiento o formas características y relativamente estables que las personas utilizan para enfrentarse a las situaciones estresantes (Martín, Jiménez & Fernández-Abascal, 1997).

Los estilos de afrontamiento pueden focalizarse en el problema, en la emoción o en la valoración de la situación; al dirigirse al problema, se consolida un estilo de afrontamiento orientado a manipular o alterar las condiciones responsables de la amenaza. Al dirigirse a la respuesta emocional, el estilo de afrontamiento se orienta a reducir o eliminar la respuesta emocional generada por la situación. Si se dirige a modificar la evaluación inicial de la situación, el estilo de afrontamiento tiende a reevaluar el problema. Los esfuerzos cognitivos o comportamentales pueden darse de manera activa,

pasiva o evitativa; activa al movilizar esfuerzos para los distintos tipos de solución de la situación, pasiva al basarse en no hacer nada directamente sobre la situación y esperar que cambien las condiciones, y de manera evitativa, intentando evitar o huir de la situación y/o de sus consecuencias (Fernández-Abascal & Palmero, 1999).

Existen diferentes instrumentos y métodos para evaluar las estrategias de afrontamiento al estrés, en su mayoría derivados de la teoría de Lázarus y Folkman (1984). Tres de las más nombradas son el cuestionario Modos de Afrontamiento (del inglés *Ways of Coping instrument*, WCI) de Lázarus y Folkman (1984), el COPE de Carver, Scheier y Weintraub (1989) y el indicador de estrategias de afrontamiento (del inglés *The Coping Strategy Indicator*, CSI) de Amirkhan (1994).

Diversos trabajos de investigación han validado estas pruebas y han modificado algunos de sus componentes para ser adaptadas a diferentes poblaciones. En el estudio realizado por Clark, Bormann, Cropanzano y James (1995) con una muestra americana, analizaron la validez y confiabilidad de estas tres escalas y encontraron que eran altas, y su estructura factorial original en cada una de ellas se mantenía. Además encontraron que estos instrumentos correlacionaban positivamente con otra serie de criterios clínicos: malestar, mejoramiento, síntomas físicos, satisfacción con la vida, afecto positivo y negativo.

El WCI de Lázarus y Folkman (1984), fue construido para evaluar el afrontamiento haciendo que las personas reconstruyeran situaciones estresantes recientes y describieran lo que pensa-

ron, sintieron e hicieron en el momento. El cuestionario incluye 67 ítems con cuatro opciones de respuesta: (0) en absoluto, (1) en alguna medida, (2) bastante, (3) en gran medida. La lista mide modos de afrontamiento dirigidos a la emoción y a la resolución de problemas. También se incluyen cuatro formas básicas de afrontamiento: acción directa, inhibición de la acción, búsqueda de información y una categoría compleja designada como afrontamiento intrapsíquico o cognitivo. El análisis factorial de los modos de afrontamiento distingue factores dirigidos a la resolución del problema (desarrollo de estrategias cognitivas y conductuales como son conseguir varias soluciones, buscar información y realizar un plan de acción y seguirlo) y factores dirigidos a la emoción (que influyen la búsqueda de apoyo social emocional, el distanciamiento, la evitación, la acentuación de los aspectos positivos de la situación y el autorreproche) (Lazarus & Folkman, 1986).

Wright (1990) planteó que las escalas derivadas del WCI han sido ampliamente empleadas en diferentes investigaciones, y la consistencia interna de las escalas y la estabilidad de la estructura de los factores sigue siendo tema de estudio. La confiabilidad del WCI en el inventario de Tipos de Afrontamiento (*Ways of Coping Checklist*) osciló entre 0,61 y 0,79 citado por Martín, Jiménez y Fernández-Abascal (1997). En el estudio de Wineman, Drurand y McCulloch (1994) con 655 adultos que presentaban esclerosis múltiple o daño de la espina dorsal, se intentó mirar el mantenimiento de los ocho factores que componen la prueba para personas con enfermedades crónicas. Se encontró que la prueba tenía alta validez de constructo y alta sensibilidad específicamente en los factores que hacen medición de componentes de enfrentamiento al estrés severo.

Carver, Scheier y Weintraub (1989) construyeron el cuestionario multifactorial de afrontamiento COPE para evaluar los diferentes estilos con los cuales las personas respondían al estrés. Se realizó con estudiantes de pregrado que estaban enfrentados a un episodio estresante específico. El cuestionario contiene cinco escalas que miden estrategias de afrontamiento centradas en el problema (afrontamiento activo, planeación, supresión

de actividades competitivas, afrontamiento restringido, búsqueda de apoyo social instrumental), cinco escalas de afrontamiento orientadas a emoción (búsqueda de apoyo social emocional, reinterpretación positiva, aceptación, negación y refugio en la religión) y tres escalas que evalúan las respuestas de afrontamiento (enfocado en la ventilación de emociones, desenganche comportamental y desenganche mental).

Perczek, Carver, Price y Pozo-Kaderman (2000) realizaron la traducción del instrumento al español con evidencia de convergencia con la versión en inglés. Además examinaron como predictores tanto variables psicosociales como personalidad y afrontamiento (*coping*). La correlación alcanzada entre la prueba en inglés y la prueba en español fue de 0,72

El Cuestionario Multidimensional de Afrontamiento COPE fue validado por Muller y Spitz (2003) en la población francesa. Se reportaron catorce escalas de afrontamiento con una sólida estructura factorial: 1) Afrontamiento activo, 2) Planeación, 3) Ayuda instrumental, 4) Ayuda emocional, 5) Expresar, 6) Retirada del comportamiento, 7) Autodistracción, 8) Autoculpa, 9) Refrenar positivo (*reframing*), 10) Humor, 11) Negación, 12) Aceptación, 13) Religión, y 14) Uso de sustancias. El cuestionario identificó además dimensiones, rasgo y estado de afrontamiento. Los resultados demostraron que las estrategias de afrontamiento funcionales como el afrontamiento activo, estaban ligadas a alta autoestima, y a bajo estrés percibido y bajo distrés psicológico. Las estrategias menos funcionales como la negación y la autoculpa se ligaron a baja autoestima, y a mayor estrés percibido y mayor distrés psicológico. Se demostró además que el control percibido de la situación y la opinión de la evolución favorable de la situación, influyó en la utilización de la estrategia (ej. humor o negación). Los resultados indicaron las buenas características psicométricas de las escalas y sus dimensiones.

Todd, Tennen, Carney, Armeli y Affleck (2004), plantearon la buena consistencia del instrumento COPE en la aplicación test-retest (reportes diarios y reporte retrospectivo en un tiempo limitado) con 93 adultos. Sin embargo no se consideró

como un método ideal para determinar el patrón general para hacer frente al estrés, en las pruebas test-retest después de 30 días de aplicación. La confiabilidad de las escalas de esta prueba citada por Martín, Jiménez y Fernández-Abascal (1997) osciló entre 0,42 y 0,89.

El indicador de Estrategias de afrontamiento (del inglés *The Coping Strategy Indicator*, CSI), fue construido por Amirkhan (1994). Se demostró la adecuada consistencia psicométrica de la prueba tanto en un estudio realizado en laboratorio como en personas que participaron en programas educativos y terapéuticos. Martín, Jiménez y Fernández-Abascal (1997) describen que el coeficiente *alpha* de esta prueba oscila de 0,76 a 0,93. El cuestionario para niños *Schoolagers' Coping Strategies Inventory* (SCSI) de Ryan-Wenger (1990), es derivado de esta escala, y fue construido para evaluar la frecuencia y efectividad de las estrategias de afrontamiento al estrés en niños. Se reportó una adecuada consistencia interna (0,79) y en la prueba test-retest un reporte de 0,73 y 0,82, respectivamente.

La escala *Multidimensional Coping Inventory* (MCI) fue construida por Endler y Parker (1990) en Canadá para evaluar tres estilos de afrontamiento: estrategias orientadas a la tarea, orientadas a la emoción y orientadas a la evitación. Se reportó una alta validez de criterio con la prueba *Ways of Coping instrument* de Lázarus y Folkman (1984), alta confiabilidad y correlación con medidas de depresión, ansiedad, patrón de comportamiento tipo A, neuroticismo y extraversión. En el estudio realizado por McWilliams, Cox y Enns (2003) con una muestra de 298 pacientes diagnosticados con trastorno depresivo mayor, la escala mostró una confiabilidad y validez factorial con el modelo de los cinco factores de la personalidad, así como también con las mediciones de distrés emocional. Con el análisis de regresión múltiple, se encontraron dos escalas con una varianza significativa en el distrés psicológico, correspondiente a variables demográficas y de personalidad. La confiabilidad de este cuestionario citada por Martín, Jiménez y Fernández-Abascal (1997) va de 0,76 a 0,91.

La escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento desarrollada por Fernández-Abascal (1997), ha sido empleada en diferentes muestras españo-

las y argentinas (Corbella, Beutler, Fernandez-Alvarez, Botella, Malik, Lane & Wagstaff, 2003). La escala ha mostrado una alta consistencia interna en Reevaluación positiva, Desconexión cognitiva, Desarrollo personal, Control emocional, Resolver el problema y Apoyo social emocional (Martín, Jiménez & Fernández-Abascal, 1997). Reportaron diferencias significativas en cuanto al sexo en las estrategias Control emocional, Apoyo social al problema, Expresión emocional, Focalización en la emoción y Actividad conductual, siendo la primera más elevada en hombres y las siguientes más elevada en las mujeres.

Charot y Sandín (1993) realizaron una versión modificada y mejorada del WCI, denominada Escala de Estrategias de Coping-Revisado (EECR). El instrumento está compuesto por nueve escalas: 1) Focalización en la situación problema, 2) Autocontrol, 3) Reestructuración cognitiva, 4) Búsqueda de apoyo social, 5) Religión o espiritualidad, 6) Búsqueda de apoyo profesional, 7) Autofocalización negativa, 8) Expresión emocional abierta y 9) Evitación.

Esta escala de Charot y Sandín fue seleccionada en la presente investigación para analizar su validez, dado que es un instrumento de evaluación frecuentemente empleado por psicólogos colombianos en el campo investigativo y clínico (Vinaccia, Tobon, Martínez & Sandín, 2001).

Método

Procedimiento

Después de seleccionar la escala, se procedió a la adaptación cultural de la prueba, se eligió un grupo piloto con 20 personas de la comunidad, con el fin de evaluar la comprensión de los enunciados e identificar si la prueba lograba evaluar todas las estrategias de afrontamiento que usualmente las personas emplean para hacer frente al estrés. De este estudio se identificó que las estrategias definidas como *espera*, *conformismo* y *refrenar el afrontamiento* no estaban representadas en el instrumento. Por otro lado, el grupo de investigadores realizó un análisis teórico de la escala, y expresó la necesidad de especificar las dimensiones cognitiva, comportamental y emocional de la estrategia que tenía definida la prueba

como *evitación*, y diferenciar en la estrategia definida en la prueba como *expresión emocional abierta*, la reacción agresiva y la reacción depresiva.

Dado que estos cambios implicaban modificar la estructura del instrumento, se consideró que el procedimiento conducía a una modificación de la escala. Se especificaron los componentes y se construyeron nuevos enunciados, los cuales fueron identificados en un manuscrito el cual fue enviado a cinco jurados expertos, psicólogos residentes en Colombia con trayectoria clínica e investigativa, los cuales conocían y habían empleado el instrumento. El manuscrito contenía en hojas por separado cada uno de los diferentes componentes identificados como estrategias de afrontamiento al estrés con sus respectivos ítems, además de especificarse cuáles provenían del instrumento *Coping EEC-R* y cuáles fueron construidos y adicionados al cuestionario por los investigadores.

Se identificaron las siguientes 15 estrategias: *Búsqueda de alternativas* (19 ítems, 5 de la escala *Coping* y 14 adicionales), *Conformismo* (16 ítems, 6 de la escala *Coping* y 10 adicionales), *Control emocional* (16 ítems, 4 de la escala *Coping* y 12 adicionales), *Evitación emocional* (21 ítems, 2 de la escala *Coping* y 19 adicionales), *Evitación conductual* (12 ítems, 4 de la escala *Coping* y 8 adicionales), *Evitación cognitiva* (14 ítems, 2 de la escala *Coping* y 12 adicionales), *Reevaluación positiva* (12 ítems adicionales), *Reacción depresiva* (13 ítems, 1 de la escala *Coping* y 12 adicionales), *Reacción agresiva* (irritabilidad) (16 ítems, 5 de la escala *Coping* y 11 adicionales), *Religión* (12 ítems, 6 de la escala *Coping* y 6 adicionales), *Búsqueda de apoyo social* (13 ítems, 7 de la escala *Coping* y 6 adicionales), *Búsqueda de apoyo profesional* (13 ítems, 6 de la escala *Coping* y 7 adicionales), *Preocupación* (13 ítems adicionales), *Refrenar el afrontamiento* (6 ítems originales) y *Espera* (8 ítems originales).

Luego de obtener el concepto de los evaluadores expertos, el instrumento fue modificado de acuerdo con las sugerencias planteadas. Quedó conformado por 14 estrategias de afrontamiento: búsqueda de alternativas, conformismo, control emocional, evitación emocional, evitación comportamental, evitación cognitiva, reacción agresiva, expresión emocional abierta, reevaluación positiva, búsqueda de apoyo social, búsqueda

de apoyo profesional, religión, refrenar afrontamiento y espera. 98 preguntas conforman el instrumento, 7 preguntas por cada una de las estrategias de afrontamiento evaluadas. Este instrumento fue denominado Escala de Estrategias de Coping - Modificada (EEC-M).

Instrumento

La Escala Estrategias de Coping - Modificada (EEC-M) fue construida con 98 ítems, con opciones de respuesta tipo Likert, en un rango de frecuencia de 1 a 6 desde *Nunca* hasta *Siempre*. Se construyeron 14 escalas, cada una evaluada a partir de siete enunciados (Ver Anexo 1). Los componentes de la escala son los siguientes:

1. *Búsqueda de alternativa*: estrategia cognitiva en la que se busca analizar las causas del problema y generar alternativas de solución. Los ítems que la conforman son: 1, 15, 29, 43, 57, 71, 85*.
2. *Conformismo*: estrategia cognitiva que busca tolerar el estrés resignándose con la situación. Esta es evaluada por las preguntas 2, 16, 30, 44, 58, 72, 86.
3. *Control emocional*: estrategia cognitivo-comportamental con la cual se busca tolerar la situación estresante a través del control de las emociones. Evaluada por las preguntas 3, 17*, 31, 45, 59, 73*, 87.
4. *Evitación emocional*: estrategia cognitivo-comportamental en la cual se evitan expresar las emociones, dada la carga emocional o la desaprobación social. Esta es evaluada por las preguntas 4, 18, 32, 46, 60, 74, 88.
5. *Evitación comportamental*: estrategia comportamental en la que llevan a cabo actividades o acciones que contribuyan a tolerar el problema o a eliminar o neutralizar las emociones generadas por las mismas. Esta es evaluada por las preguntas 5, 19, 33, 47, 61, 75, 89.
6. *Evitación cognitiva*: estrategia cognitiva en la que se busca eliminar o neutralizar los pensamientos valorados como negativos o perturbadores, a través de la distracción o la negación. Esta es evaluada por las preguntas 6, 20, 34, 48, 62, 76, 90.

7. *Reacción agresiva*: estrategia comportamental en la que se expresa la ira y la hostilidad abiertamente como consecuencia de la frustración y la desesperación, reaccionando de manera agresiva hacia los demás, hacia sí mismo o hacia los objetos. Evaluada por las preguntas 7, 21, 35, 49, 63, 77, 91.
8. *Expresión emocional abierta*: estrategia comportamental en la que se expresan las emociones abiertamente como una manera de neutralizar las mismas. Esta es evaluada por las preguntas 8, 22, 36, 50, 64*, 78*, 92.
9. *Reevaluación positiva*: estrategia cognitiva que busca aprender de las dificultades, identificando los aspectos positivos del problema. Es una estrategia de optimismo que contribuye a tolerar la problemática y a generar pensamientos que favorecen al enfrentar la situación. Esta es evaluada por las preguntas 9, 23, 37, 51, 65, 79, 93.
10. *Búsqueda de apoyo social*: estrategia comportamental en la cual se expresa la emoción y se buscan alternativas para solucionar el problema con otra u otras personas. Evaluada por las preguntas 10, 24, 38, 52, 66, 80, 94*.
11. *Búsqueda de apoyo profesional*: estrategia comportamental en la cual se busca el recurso profesional para solucionar el problema o las consecuencias del mismo. Evaluada por las preguntas 11, 25, 39, 53, 67, 81, 95*.
12. *Religión*: estrategia cognitivo-comportamental expresada a través del rezo y la oración dirigido a tolerar o solucionar el problema o las emociones que se generan ante el problema. Esta es evaluada por las preguntas 12, 26, 40, 54, 68, 82, 96.
13. *Refrenar el afrontamiento*: estrategia cognitiva que busca conocer más sobre el problema o aclarar la eficacia de las alternativas, antes de enfrentar el problema. Evaluada por las preguntas 13, 27, 41, 55, 69, 83, 97.
14. *Espera*: estrategia cognitivo-comportamental que busca esperar que la situación se resuelva por sí sola con el pasar del tiempo. Evaluada por las preguntas 14, 28, 42, 56, 70, 84, 92.

Participantes

Se acudió a diferentes centros universitarios y a empresas de la ciudad de Medellín, los cuales dispusieron algunos espacios para contestar el cuestionario de manera grupal. Se informó a los participantes sobre los objetivos del estudio y las condiciones éticas del mismo, y quienes voluntariamente decidieron participar en el estudio, firmaron el consentimiento informado y respondieron el cuestionario.

Análisis estadístico

Después de elaborar la base de datos, se procedió a imputar los datos perdidos (138 datos distribuidos en 61 variables) y los errores de digitación (5 datos) con el criterio de la mediana. Ya con la base de datos depurada, se realizaron los análisis psicométricos de confiabilidad y validez de la prueba con 14 componentes y 98 ítems, y los valores psicométricos del nuevo instrumento generado con 12 componentes y 69 ítems.

El análisis se hizo utilizando el programa estadístico para ciencias sociales, SPSS-PC (versión 13.0). Se realizaron análisis univariados a fin de describir las medidas de tendencia central y la variabilidad de las puntuaciones obtenidas por los participantes en la prueba, y análisis multivariados para analizar la confiabilidad y validez del instrumento. La consistencia interna de la prueba se buscó a partir del coeficiente Alfa de Cronbach. Para determinar si los datos se ajustaban al análisis factorial (AF), se calculó el índice de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO), se decidió que si el índice era mayor que 0,7 se justificaba el AF. También se calculó la prueba de esfericidad de Bartlett.

Se realizó el AF exploratorio con el método de componentes principales con rotación ortogonal varimax y oblicua (*oblímin directo*) para dimensiones no correlacionadas con todas las variables que componían el cuestionario (98 ítems). Para la elección de los factores y los ítems que lo conforman, se consideraron los siguientes criterios:

- Los factores debían tener un valor propio mayor que 1.
- La pregunta debía tener una saturación (carga factorial) igual o superior a 0,50.

- La pregunta se debía incluir en un solo factor; aquel en el que presentara un mayor nivel de saturación, preguntas con cargas similares en distintos factores fueron excluidas.
- Debía poseer una congruencia conceptual entre todas las preguntas que se incluyan en un factor.
- Un factor debía estar conformado por tres o más preguntas, a excepción de aquellos factores en el que dos preguntas estuvieran claramente sustentadas por la teoría o por el coeficiente de consistencia interna.
- Un factor debía poseer una confiabilidad superior a 0,5.

Resultados

Características de la muestra

La muestra estuvo conformada por 893 participantes, 399 (44,7%) mujeres y 494 (55,3%) hombres, entre 16 y 58 años de edad, (Media 25 y DE 8,3). Con relación al estado civil, el 82,6% eran solteros, el 14,9% casados o en convivencia, y el 2,5% separados o viudos.

TABLA 1. ESTADÍSTICAS DESCRIPTIVAS DE LAS VARIABLES DEMOGRÁFICAS EN 893 ADULTOS DE UNA MUESTRA COLOMBIANA

Edad	Frecuencia	Porcentaje
Media (DE)	25 (8,3)	
16 a 19	187	21,0
20 a 24	408	45,7
25 a 29	104	11,7
30 a 37	95	10,7
38 a 49	73	8,2
50 a 60	25	2,8
Sexo		
Femenino	399	44,7
Masculino	494	55,3
Estrato socioeconómico		
(Bajo) 1-2	151	16,9
(Medio) 3-4	592	66,3
(Alto) 5-6	140	15,6
Estado civil		
Soltero	738	82,6
Casado	133	14,9
Separados	9	1,0
Viudo	13	1,5

Análisis de consistencia interna de la prueba con 98 ítems

Se identificaron las medidas de tendencia central y dispersión de la prueba con los 98 ítems (Tabla 2). De los 14 componentes, 12 obtuvieron una Alfa de Cronbach superior a 0,7 exceptuando: Control emocional (Alfa = 0,428) y Expresión emocional abierta (Alfa = 0,292).

Tabla 2. RESUMEN ESTADÍSTICAS DESCRIPTIVAS Y ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DE ESTRATEGIAS DE CÓPING MODIFICADA (EEC-M) CON 14 COMPONENTES Y 98 ÍTEMS, EN 893 ADULTOS DE UNA MUESTRA COLOMBIANA.

COMPONENTE	Ítems que lo conforman	Media	DE	Rango	Alfa inicial	Ítem para eliminar	Alfa al eliminar el ítem
1. Solución de problemas	1. 15. 29. 43. 57. 71. 85*	26,1	6	7-42	0,716	85*	0,800
2. Conformismo	2. 16. 30. 44. 58. 72. 86	18,8	4,9	7-40	0,580	72	0,610
3. Control emocional	3. 17*. 31. 45. 59. 73*. 87	26,5	4,8	11-42	0,436	17*	0,486
4. Evitación emocional	4. 18. 32. 46. 60. 74. 88	22,7	6,6	7-42	0,785	4	0,795
5. Evitación comportamental	5. 19. 33. 47. 61. 75. 89	21,7	5,7	7-41	0,697		
6. Evitación cognitiva	6. 20. 34. 48. 62. 76. 90	20	6,2	7-42	0,785		
7. Reacción agresiva	7. 21. 35. 49. 63. 77. 91	16,4	6,3	7-42	0,807	77	0,818
8. Expresión emocional abierta	8. 22. 36. 50. 64*. 78*. 92	21,9	5,2	7-41	0,434	78*	0,464
9. Reevaluación positiva	9. 23. 37. 51. 65. 79. 93	24,6	6,3	7-42	0,745	51	0,791
10. Búsqueda de apoyo social	10. 24. 38. 52. 66. 80. 94*	23,3	7,4	7-42	0,847	94*	0,898
11. Búsqueda de apoyo profesional	11. 25. 39. 53. 67. 81. 95*	17,6	6,5	7-42	0,774	95*	0,858
12. Religión	12. 26. 40. 54. 68. 82. 96	20,7	9,0	7-42	0,890		
13. Refrenar afrontamiento	13. 27. 41. 55. 69. 83. 97	25,5	6,1	7-42	0,783	69	794
14. Espera	14. 28. 42. 56. 70. 84. 98	17,4	6,0	7-42	0,816		

DE: desviación estándar

* ítem invertido

Análisis factorial (AF) exploratorio

El AF exploratorio se realizó con el cuestionario de 98 ítems. La medida de adecuación KMO del cuestionario Estrategias de afrontamiento al estrés modificado alcanzó un puntaje superior a 0,7 y la prueba de esfericidad de Bartlett estuvo por debajo de 0,05, validando el procedimiento del análisis factorial (KMO = 0,893; Bartlett $p = 0,000$). El Alfa de Cronbach inicial de la prueba para los 98 ítems fue de 0,893, con un 60,4% de varianza total explicada para 21 componentes.

De los 98 ítems iniciales que contenía la prueba, fueron excluidos los siguientes 29 ítems por no cumplir con los criterios considerados para la elección: 1, 2, 3, 8, 13,16, 17, 19, 20, 22, 30, 31, 34, 36, 37, 45, 50, 51, 59, 69, 72, 76, 77, 83, 86, 87, 89, 91, 92. La prueba finalmente quedó conformada por 69 ítems y 12 componentes (Ver Anexo 2 y 3). El valor Alfa de Cronbach alcanzado fue de 0,847 y la varianza total explicada fue de 58%.

TABLA 3. RESUMEN ESTADÍSTICAS DESCRIPTIVAS Y ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DE ESTRATEGIAS DE *COPING* MODIFICADA (EEC-M) CON 12 COMPONENTES Y 69 ÍTEMS, EN 893 ADULTOS DE UNA MUESTRA COLOMBIANA

Componente	Ítems que lo conforman		Alfa de Cronbach	Media* (DE)
	Escala con 98 ítems	Escala con 69 ítems		
Factor 1 Solución de problemas (SP)	15, 27, 29, 41, 43, 55, 57, 71, 97	10, 17, 19, 26, 28, 37, 39, 51, 68	0,860	33,5 (8,4)
Factor 2 Búsqueda de apoyo social (BAS)	10, 24, 38, 39, 52, 66, 80	6, 14, 23, 24, 34, 47, 57	0,905	23,2 (8,2)
Factor 3 Espera (ESP)	14, 28, 42, 44, 56, 58, 70, 84, 98	9, 18, 27, 29, 38, 40, 50, 60, 69	0,844	22,5 (7,5)
Factor 4 Religión (REL)	12, 26, 40, 54, 68, 82, 96	8, 16, 25, 36, 49, 59, 67	0,890	20,7 (9,0)
Factor 5 Evitación emocional (EE)	18, 32, 33, 46, 60, 62, 74, 88	11, 20, 21, 30, 41, 43, 53, 62	0,827	25 (7,6)
Factor 6 Búsqueda de apoyo profesional (BAP)	11, 25, 53, 67, 81	7, 15, 35, 48, 58	0,880	10,9 (5,6)
Factor 7 Reacción agresiva (RA)	7, 21, 35, 49, 63	4, 12, 22, 33, 44	0,832	12,7 (5,1)
Factor 8 Evitación cognitiva (EC)	47, 48, 61, 75, 90	31, 32, 42, 54, 63	0,782	15,9 (4,9)
Factor 9 Reevaluación positiva (RP)	9, 23, 65, 79, 93	5, 13, 46, 56, 64	0,802	18,4 (5,4)
Factor 10 Expresión de la dificultad de afrontamiento (EDA)	64, 73, 78, 85	45, 52, 55, 61	0,689	14,8 (4,7)
Factor 11 Negación (NEG)	4, 5, 6	1, 2, 3	0,651	8,8 (3,3)
Factor 12 Autonomía (AUT)	94, 95	65, 66	0,712	6,8 (2,8)
		Escala total	0,847	

* Se calculó el total de cada dimensión sumando los ítems correspondientes y se calculó la media con su respectiva desviación estándar (DE).

TABLA 4. ESTRUCTURA FACTORIAL CON ROTACIÓN VARIMAX DE LA ESCALA DE ESTRATEGIAS DE *COPING* MODIFICADA (EEC-M) CON 69 ÍTEMS.

	Dimensiones											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Valor propio	8.7	7.4	5.4	3.3	2.7	2.7	2.2	1.9	1.7	1.3	1.3	1.2
Varianza Explicada (%)	12.6	10.8	7.9	4.8	4.0	3.9	3.2	2.7	2.5	1.9	1.8	1.8
Preg57	,789											
Preg55	,699											
Preg97	,682											
Preg43	,672											
Preg15	,650											
Preg29	,599											
Preg27	,590											
Preg41	,586											
Preg71	,562								,443			
Preg38		,821										
Preg66		,795										
Preg24		,790										
Preg80		,786										
Preg52		,785										
Preg10		,694										
Preg39		,655										
Preg98			,723									
Preg42			,689									
Preg56			,679									
Preg70			,658									
Preg84			,613									
Preg44			,604									
Preg58			,602									
Preg28			,567									
Preg14			,555									
Preg40				,799								
Preg54				,796								
Preg96				,787								
Preg68				,765								
Preg82				,753								
Preg12				,724								
Preg26				,652								
Preg74					,772							
Preg32					,724							
Preg46					,654							
Preg88					,614							
Preg18					,595							
Preg33					,557							
Preg60					,537							
Preg62					,532							

	Dimensiones											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Preg53						,820						
Preg25						,817						
Preg81						,786						
Preg11						,760						
Preg67						,757						
Preg35							,781					
Preg49							,759					
Preg63							,757					
Preg7							,741					
Preg21							,691					
Preg47								,747				
Preg61								,695				
Preg75								,674				
Preg48								,656				
Preg90								,562				
Preg9									,726			
Preg65									,693			
Preg23									,689			
Preg93									,638			
Preg79									,521			
Preg85m										,797		
Preg73m										,727		
Preg64m										,631		
Preg78m										,570		
Preg4											,706	
Preg6											,696	
Preg5											,598	
peaf94												,816
peaf95												,770

TABLA 5. MEDIA, DESVIACIÓN Y PERCENTILES DE LA ESCALA DE ESTRATEGIAS DE COPING-MODIFICADA (EEC-M) EN UNA MUESTRA COLOMBIANA.

	SP	BAS	ESP	REL	EE	EE	BAP	RA	EC	RP	EDA	NEG	AUT
Media	33,5	23,2	22,5	20,7	25,0	11,0	12,7	15,9	18,4	14,8	14,8	8,8	
Desv. típ.	8,4	8,2	7,5	9,0	7,6	5,6	5,1	4,9	5,4	4,8	4,8	3,3	
Percentiles													
1	14	7	9	7	9	5	5	5	6	5	5	3	
2	17	7	9	7	11	5	5	6	7	6	6	3	
3	18	8	10	7	11	5	5	7	8	6	6	3	
4	19	9	10	7	13	5	5	8	9	6	6	3	
5	20	9	11	7	14	5	5	8	10	7	7	4	
10	23	13	13	8	16	5	6	10	11	8	8	4	
15	25	14	15	10	17	5	7	11	13	9	9	5	
20	26	16	16	12	19	5	8	12	14	10	10	6	
25	28	18	17	14	19	6	9	13	15	11	11	6	
30	29	19	18	15	20	6	10	13	15	12	12	7	
35	30	20	19	16	22	7	10	14	16	13	13	7	
40	31	21	20	18	22	8	11	15	17	14	14	8	
45	32	22	21	19	23	9	11	15	18	14	14	8	
50	33	22	22	21	24	10	12	15	18	15	15	8	
55	34	24	23	22	25	10	13	16	19	16	16	9	
60	35	25	24	22	26	11	14	17	20	16	16	9	
65	37	26	25	24	27	12	14	17	21	17	17	10	
70	38	27	26	25	29	13	15	18	22	18	18	10	
75	39	29	27	27	30	15	16	19	22	19	19	11	
80	41	31	28	29	31	15	17	20	23	19	19	11	
85	43	33	30	31	33	17	18	21	24	20	20	12	
90	45	35	32	34	35	19	19	23	25	21	21	13	
95	48	37	35	37	39	22	22	25	27,3	22	22	15	
96	49	38	37	38	40	23	23	25	28	22	22	15	
97	49	40	38	39	41	25	24	26	29	23	23	15	
98	51	41	39	40	41	25	26	28	29	23	23	16	
99	52	42	42	41	44	26	27	30	29	24	24	17	

SP: Solución de Problemas; BAS: Búsqueda de Apoyo Social; ESP: Espera; REL: Religión; EE: Evitación Emocional; BAP: Búsqueda de Apoyo Profesional; RA: Reacción Agresiva; EC: Evitación Cognitiva; RP: Reevaluación Positiva; EDA: Expresión de la Dificultad de Afrontamiento; NEG: Negación; AUT: Autonomía.

Discusión

Los hallazgos del presente estudio indican que la Escala de Estrategias de Coping - Modificada (EEC-M) se adaptó consistentemente en una población adulta colombiana. Aun cuando se eliminó una buena proporción de los ítems del cuestionario original a través de un análisis factorial, se logró obtener once factores o subgrupos específicos, conformados por ítems consistentes conceptual y estadísticamente. Los 12 factores representan la información sobre la manera como la población adulta de la ciudad de Medellín emplea el conjunto de recursos y esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales orientados a resolver el problema, a reducir o eliminar la respuesta emocional o a modificar la evaluación inicial de la situación (Lazarus & Folkman, 1987; Fernández-Abascal & Palmero, 1999). El porcentaje de la varianza total acumulada de 58%, plantea que lo evaluado a través de esta prueba está representado por una sola dimensión (*estrategia de afrontamiento al estrés*).

Los siguientes son los factores que se identificaron a través del análisis factorial:

- Factor 1, denominado *solución de problemas*: esta estrategia puede describirse como la secuencia de acciones orientadas a solucionar el problema, teniendo en cuenta el momento oportuno para analizarlo e intervenirlo. Algunos autores han identificado esta estrategia como Planificación o Resolver el problema, en la que se movilizan estrategias cognitivas analíticas y racionales para alterar la situación y solucionar el problema (Fernández-Abascal & Palmero, 1999). Esta estrategia ha sido empleada además como una de las técnicas de intervención en las terapias cognitivo-conductuales, con los enfoques de solución de problemas basados en general en el modelo de D'Zurilla y Golfried (1971).
- Factor 2, denominado *apoyo social*: esta estrategia refiere el apoyo proporcionado por el grupo de amigos, familiares u otros, centrado en la disposición del afecto, recibir apoyo emocional e información para tolerar o enfrentar la situación problema, o las emociones generadas ante el estrés. Hallarse integrado en una estructura social es esencial para que el individuo pueda sentirse bien con respecto a sí mismo y a su vida (Bowlby, 1980; Lázarus & Folkman, 1987). Además, el apoyo social actúa como freno inmediato del estrés y de sus consecuencias somáticas destructivas. El apoyo social puede ser útil para prevenir el estrés al hacer que las experiencias dañinas o amenazantes lo parezcan menos, o bien proporcionan recursos valiosos para su afrontamiento una vez que el estrés ha aparecido (Lázarus & Folkman, 1987), eliminando o reduciendo el propio estresor, ayudando al sujeto a afrontar la situación estresora y/o atenuando la experiencia de estrés si ésta ya se ha producido. La integración en redes sociales puede aportar beneficios directos relativos a la autoestima, experiencias de control, experiencias de afecto, desarrollo personal, empleo del sistema sanitario, y, en definitiva, mejora de la salud física y mental (Buendía, 1993).
- Factor 3, denominado *espera*: esta estrategia se define como una estrategia cognitivo-comportamental dado que se procede acorde con la creencia de que la situación se resolverá por sí sola con el pasar del tiempo. El componente se caracteriza por considerar que los problemas se solucionan positivamente con el tiempo, hace referencia a una espera pasiva que contempla una expectativa positiva de la solución del problema.
- Este componente se adicionó a la Escala de Estrategias de Coping, EEC-R de Charot y Sandín (1993). Es una de las tres estrategias que se adicionaron al cuestionario después de las entrevistas semiestructuradas con estudiantes universitarios. Esta estrategia no se encuentra referida en la literatura, ni se aproxima a la definición de las que refieren Fernández-Abascal y Palmero (1999).
- Factor 4, denominado *religión*: el rezo y la oración se consideran como estrategias para tolerar el problema o para generar soluciones ante el mismo. La creencia en un Dios paternalista permite la evaluación de su intervención por parte del individuo en prácticamente todas las situaciones estresantes, puede influir sobre la

- actividad de afrontamiento, tanto en dirección como en intensidad (Lazarus & Folkman, 1987).
- Factor 5, denominado *evitación emocional*: esta estrategia se refiere a la movilización de recursos enfocados a ocultar o inhibir las propias emociones. El objetivo de esta estrategia es evitar las reacciones emocionales valoradas por el individuo como negativas por la carga emocional o por las consecuencias o por la creencia de una desaprobación social si se expresa. Algunos autores se refieren a esta estrategia como Control emocional, refiriéndose a la movilización de recursos enfocados a regular y ocultar los propios sentimientos (Fernández-Abascal & Palmero, 1999).
 - Factor 6, denominado *apoyo profesional*: esta estrategia se describe como el empleo de recursos profesionales para tener mayor información sobre el problema y sobre las alternativas para enfrentarlo. Se considera como un tipo de apoyo social. Conocer y utilizar los recursos sociales disponibles, mejora el control percibido de la situación. Existen diferencias en la capacidad y en las estrategias de que dispone el individuo para dominar las demandas sociales y vislumbrar los recursos existentes. Las ayudas dispuestas por un grupo social, optimizan el uso de los recursos sociales, aunque esto depende de las coacciones que se encuentran en cada grupo social (Lazarus & Folkman, 1987). Conocer y utilizar los recursos sociales disponibles, mejora el control percibido de la situación. Existen diferencias en la capacidad y en las estrategias de que dispone el individuo para dominar las demandas sociales y vislumbrar los recursos existentes. Las ayudas dispuestas por un grupo social optimizan el uso de los recursos sociales, aunque esto depende de las coacciones que se encuentran en cada grupo social (Lazarus & Folkman, 1987).
 - Factor 7, denominado *reacción agresiva*: esta estrategia hace referencia a la expresión impulsiva de la emoción de la ira dirigida hacia sí mismo, hacia los demás o hacia los objetos, la cual puede disminuir la carga emocional que presenta la persona en un momento determinado. En la literatura se encuentra una amplia gama de formas de afrontamiento dirigidas a la emoción. Un considerado grupo está constituido por los procesos cognitivos encargados de disminuir el grado de trastorno emocional e incluye estrategias como la evitación, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas y la extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos. Otro grupo más pequeño de estrategias cognitivas incluye aquellas dirigidas a aumentar el grado de trastorno emocional; algunos individuos necesitan sentirse verdaderamente mal antes de pasar a sentirse mejor, se autorreprochan o emplean cualquier otra forma de autocastigo. En otros casos, los individuos aumentan deliberadamente su grado de trastorno emocional para precipitarse a sí mismos a la acción como cuando los atletas se autodesafían para competir (Lazarus & Folkman, 1986).
 - Factor 8, denominado *evitación cognitiva*: a través del empleo de esta estrategia, se busca neutralizar los pensamientos valorados como negativos o perturbadores, por medio de la distracción y la actividad. Se evita pensar en el problema propiciando otros pensamientos o realizando otras actividades. Fernández-Abascal y Palmero (1999) refieren esta estrategia dentro de tres utilizadas frente al estrés: desconexión mental, distanciamiento y negación. La desconexión mental se refiere al uso de pensamientos distractivos para evitar pensar en la situación del problema. El distanciamiento refiere la supresión cognitiva de los efectos emocionales que el problema genera. La negación describe la ausencia de aceptación del problema y su evitación por distorsión o desfiguración del mismo en el momento de su valoración. En esta investigación las dos primeras hacen referencia a este factor denominado *evitación cognitiva*. La negación emergió como un factor independiente, analizado posteriormente.
 - Factor 9, denominado *reevaluación positiva*: a través de esta estrategia se busca aprender de las

dificultades, identificando los aspectos positivos del problema. Es una estrategia de optimismo que contribuye a tolerar la problemática y a generar pensamientos que favorecen a enfrentar la situación. Algunos autores se han referido a esta estrategia como auto estímulo y como un positivo aprendizaje de la situación, centrándose sobre todo en el desarrollo personal. Es considerada como un modo de afrontamiento dirigido tanto a la emoción como al problema, que modifica la forma de vivir la situación sin distorsionar necesariamente la realidad o cambiarla objetivamente (Lázarus & Folkman, 1987). Este componente hace referencia a la estrategia cognitiva que busca aprender de las dificultades, identificar los aspectos positivos del problema, tolerar y generar pensamientos que favorezcan la forma de vivir la situación. La amenaza se atenúa consiguiendo cambiar el significado de la situación. Es una estrategia de afrontamiento activa, enfocada a crear un nuevo significado de la situación del problema (Fernández-Abascal, 1997).

- Factor 10, denominado *expresión de la dificultad de afrontamiento*: describe la tendencia a expresar las dificultades para afrontar las emociones generadas por la situación, expresar las emociones y resolver el problema. Esta estrategia surge como una expresión de desesperanza frente al control de las emociones y del problema, implica un proceso de autoevaluación y monitoreo en donde la autoeficacia no es favorable para resolver las tensiones producidas por el estrés. Podría pensarse que esta es una estrategia previa a otras estrategias, como la búsqueda de apoyo social y profesional, en donde se identifican las dificultades y se buscan soluciones a través de otros recursos no propios.
- Factor 11, denominado *negación*: describe la ausencia de aceptación del problema y su evitación por distorsión o desfiguración del mismo en el momento de su valoración (Fernández-Abascal & Palmero, 1999). Con esta estrategia se busca comportarse como si el problema no existiera, se trata de no pensar en él y alejarse de manera temporal de las situaciones que se

relacionan con el problema, como una medida para tolerar o soportar el estado emocional que se genera.

- Factor 12, denominado *autonomía*: hace referencia a la tendencia a responder ante el problema buscando de manera independiente las soluciones sin contar con el apoyo de otras personas tales como amigos, familiares o profesionales. Este componente emerge como una estrategia nueva a través del análisis factorial.

Conclusiones

A través del análisis factorial, la Escala de Estrategias de *Coping* Modificada, EEC-M, fue reagrupada en 12 factores: solución de problemas, apoyo social, espera, religión, evitación emocional, búsqueda de apoyo profesional, reacción agresiva, evitación cognitiva, expresión de la dificultad de afrontamiento, reevaluación positiva, negación y autonomía. Las estrategias que desaparecieron en su estructura fueron: conformismo, control emocional, evitación comportamental, expresión emocional abierta y refrenar afrontamiento.

De acuerdo con la reagrupación de los ítems, aparecieron estrategias que originalmente no contaban con la misma denominación: solución de problemas, expresión de la dificultad de afrontamiento, negación, autonomía.

Referencias

- Amaral, F., Tróccoli B. & Robayo M. (2003). Mensuração de *coping* no ambiente ocupacional. Coping measurement in occupational setting. *Teoria e Pesquisa*, 19 (3), 287-291.
- Amirkhan, J. H. (1994). Criterion validity of a coping measure. *Journal of Personality Assessment*, 62(2), 242-61.
- Carver, C., Scheier, M. & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267-83.
- Chorot, P. & Sandín, B. (1993). *Escala de Estrategias de Coping Revisado (EEC-R)*. Madrid: UNED.

- Clark, K., Bormann, C., Cropanzano, R. & James, K. (1995). Validation evidence for three coping measures. *Journal of Personality Assessment*, 65 (3), 434-55.
- Corbella, S., Beutler, L.E., Fernandez-Alvarez, H., Botella, L., Malik, M. L., Lane, G. & Wagsstaff, N. (2003). Measuring coping style and resistance among Spanish and Argentine samples: development of the Systematic Treatment Selection Self-Report in Spanish. *Journal of Clinical Psychology*, 59(9), 921-32.
- Fernández-Abascal, E. G. (1997). Estilos y Estrategias de Afrontamiento. En Fernández-Abascal, E. G., Palmero, F., Chóliz, M. y Martínez, F. (Eds.), *Cuaderno de prácticas de motivación y emoción*, Madrid: Pirámide.
- Fernández-Abascal E. & Palmero F. (1999). *Emociones y salud*. Barcelona: Ariel Psicología.
- Garrido, I. (2000). *Psicología de la emoción*. España: Síntesis.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). Ways of Coping Scale. Stress, Appraisal and Coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 150-170.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Martín, M., Jiménez, M. & Fernández-Abascal, E. (1997). Estudio sobre la escala de estilos y estrategias de afrontamiento. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 3 (4). Recuperado el 6 de agosto de 2005, de <http://reme.uji.es/remesp.html>.
- Muller, L. & Spitz, E. (2003). Multidimensional assessment of coping: validation of the Brief COPE among French population. *Encephale*, 29(6), 507-518.
- Perczek, R., Carver, C. S., Price, A. A., & Pozo-Kaderman, C. (2000). Coping, mood, and aspects of personality in Spanish translation and evidence of convergence with English versions. *Journal of Personality Assessment*, 74, 63-87.
- Richaud de Minzi, M. C. (2005). Estilos parentales y estrategias de afrontamiento en niños. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 37(1), 47-58.
- Ryan-Wenger, N. (1990). Development and psychometric properties of the choollagers' Coping Strategies Inventory. *Nursery Resource*, 39(6), 344-349.
- Todd, M., Tennen, H., Carney, M., Armeli, S. & Affleck, G. (2004). Do we know how we cope? Relating daily coping reports to global and time-limited retrospective assessments. *Journal Personality Social Psychology*, 86(2), 310-319.
- Vinaccia, S., Tobón, S., Martínez, F. & Sandín, B. (2001). Estrés y úlcera péptica duodenal en sujetos con helicobacter pylori: un estudio controlado. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 1(2), 317-331.
- Vinaccia, S., Tobón, S., Sandín, B. & Martínez, F. (2001). Estrés psicosocial y úlcera péptica duodenal: una perspectiva bio-social. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 33(2), 117-130.
- Wineman, N., Durand, E. & McCulloch, B. (1994). Examination of the factor structure of the Ways of Coping Questionnaire with clinical populations. *Nursery Resource*, 43(5), 268-73.
- Wright, T. (1990). The Ways of Coping instrument: reliability and temporal stability for a sample of employees. *Psychology Review*, 67(1), 155-62.

Apéndice 1. Escala de estrategias de Coping – modificada (EEC-M)

Identificación de los 12 componentes del análisis factorial, con 98 items

Londoño N. H., Henao G. C., Puerta I. C., Posada S. L., Arango D., Aguirre, D. C.

Instrucciones:

A continuación se plantean diferentes formas que emplean las personas para afrontar los problemas o situaciones estresantes que se les presentan en la vida. Las formas de afrontamiento aquí descritas no son ni buenas ni malas, ni mejores o peores. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras, dependiendo de la situación problema.

Trate de recordar las diferentes situaciones o problemas más estresantes vividos durante los últimos años, y responda señalando con una X el número que mejor indique qué tan habitual ha sido esta forma de comportamiento ante las situaciones estresantes.

	1 Nunca	2 Casi nunca	3 A veces	4 Frecuentemente	5 Casi siempre	6 Siempre													
	1 2 3 4 5 6						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1. Trato de analizar las causas del problema para poder hacerle frente	1 2 3 4 5 6																		
2. Trato de tener mucha resignación con lo que me sucede	1 2 3 4 5 6																		
3. Procuero relajarme o tranquilizarme a mi manera	1 2 3 4 5 6																		
4. Trato de comportarme como si nada hubiera pasado	1 2 3 4 5 6																		
5. Me alejo del problema temporalmente (tomando unas vacaciones, descansando, etc.)	1 2 3 4 5 6																		
6. Procuero no pensar en el problema	1 2 3 4 5 6																		
7. Descargo mi mal humor con los demás	1 2 3 4 5 6																		
8. Expreso lo que siento en el momento sin darle importancia a lo que los demás puedan pensar	1 2 3 4 5 6																		
9. Intento ver los aspectos positivos del problema	1 2 3 4 5 6																		
10. Le cuento a familiares o amigos cómo me siento	1 2 3 4 5 6																		
11. Procuero conocer mejor el problema con la ayuda de un profesional	1 2 3 4 5 6																		
12. Asisto a la iglesia	1 2 3 4 5 6																		
13. Espero conocer bien el problema antes de darle solución	1 2 3 4 5 6																		
14. Espero a que la solución llegue sola	1 2 3 4 5 6																		
15. Trato de solucionar el problema siguiendo unos pasos concretos bien pensados	1 2 3 4 5 6																		
16. No suelo hacer nada concreto para cambiar la situación	1 2 3 4 5 6																		
17. Me dejo llevar por la emoción del momento	1 2 3 4 5 6*																		

	1 Nunca	2 Casi nunca	3 A veces	4 Frecuentemente	5 Casi siempre	6 Siempre													
	1 2 3 4 5 6						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
18. Procuero guardar para mí los sentimientos	1 2 3 4 5 6																		
19. Me vuelco en el trabajo o en otra actividad	1 2 3 4 5 6																		
20. Intento olvidarme de todo	1 2 3 4 5 6																		
21. Me comporto de forma hostil con los demás	1 2 3 4 5 6																		
22. Lloro	1 2 3 4 5 6																		
23. Intento sacar algo positivo del problema	1 2 3 4 5 6																		
24. Pido consejo u orientación a algún pariente o amigo para poder afrontar mejor el problema	1 2 3 4 5 6																		
25. Busco ayuda profesional para que me guíen y orienten	1 2 3 4 5 6																		
26. Tengo fe en que puede ocurrir algún milagro	1 2 3 4 5 6																		
27. Espero el momento oportuno para resolver el problema	1 2 3 4 5 6																		
28. Pienso que con el paso del tiempo el problema se soluciona	1 2 3 4 5 6																		
29. Establezco un plan de actuación y procuro llevarlo a cabo	1 2 3 4 5 6																		
30. No hago nada frente a los problemas, dado que no depende de mí la solución de los mismos	1 2 3 4 5 6																		
31. Intento no actuar precipitadamente ni dejarme llevar por mi primer impulso	1 2 3 4 5 6																		
32. Procuero que los otros no se den cuenta de lo que siento	1 2 3 4 5 6																		
33. Evado las conversaciones o temas que tienen que ver con el problema	1 2 3 4 5 6																		
34. Trato de pensar en otras cosas	1 2 3 4 5 6																		
35. Expreso mi rabia sin calcular las consecuencias	1 2 3 4 5 6																		
36. Me provoca no hacer nada	1 2 3 4 5 6																		
37. Experimento personalmente eso de que "no hay mal que por bien no venga"	1 2 3 4 5 6																		
38. Pido a parientes o amigos que me ayuden a pensar acerca del problema	1 2 3 4 5 6																		
39. Procuero hablar con personas responsables para encontrar una solución al problema	1 2 3 4 5 6																		
40. Tengo fe en que Dios remedie la situación	1 2 3 4 5 6																		
41. Pienso que hay un momento oportuno para analizar la situación	1 2 3 4 5 6																		
42. No hago nada porque el tiempo todo lo dice	1 2 3 4 5 6																		
43. Hago frente al problema poniendo en marcha varias soluciones	1 2 3 4 5 6																		
44. Dejo que las cosas sigan su curso	1 2 3 4 5 6																		
45. Trato de controlar mi tensión valiéndome de mis propias habilidades	1 2 3 4 5 6																		
46. Trato de ocultar mi malestar	1 2 3 4 5 6																		
47. Salgo al cine, a dar una vuelta, etc., para olvidarme del problema	1 2 3 4 5 6																		

	1 Nunca	2 Casi nunca	3 A veces	4 Frecuentemente	5 Casi siempre	6 Siempre												
	1 2 3 4 5 6						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
48. Evito pensar en el problema	1	2	3	4	5	6												
49. Me dejo llevar por mi mal humor	1	2	3	4	5	6												
50. Expreso mi tristeza esté solo o acompañado	1	2	3	4	5	6												
51. Pienso que las cosas podrían ser peor	1	2	3	4	5	6												
52. Hablo con amigos o familiares para que me animen o tranquilicen cuando me encuentro mal	1	2	3	4	5	6												
53. Busco la ayuda de algún profesional para reducir mi ansiedad o malestar	1	2	3	4	5	6												
54. Rezo	1	2	3	4	5	6												
55. Hasta que no tenga claridad frente a la situación, no puedo darle la mejor solución a los problemas	1	2	3	4	5	6												
56. Pienso que lo mejor es esperar a ver qué puede pasar	1	2	3	4	5	6												
57. Pienso detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	1	2	3	4	5	6												
58. Me resigno y dejo que las cosas pasen	1	2	3	4	5	6												
59. Me digo a mí mismo cosas que me hagan sentir mejor	1	2	3	4	5	6												
60. Inhibo mis propias emociones	1	2	3	4	5	6												
61. Busco actividades que me distraigan	1	2	3	4	5	6												
62. Niego que tengo problemas	1	2	3	4	5	6												
63. Me salgo de casillas	1	2	3	4	5	6												
64. Por más que quiera no soy capaz de expresar abiertamente lo que siento	1	2	3	4	5	6*												
65. A pesar de la magnitud de la situación tiendo a sacar algo positivo	1	2	3	4	5	6												
66. Pido a algún amigo o familiar que me indique cuál sería el mejor camino a seguir	1	2	3	4	5	6												
67. Pido ayuda a algún médico o psicólogo para aliviar mi tensión	1	2	3	4	5	6												
68. Acudo a la iglesia para poner velas o rezar	1	2	3	4	5	6												
69. Asumo que es mejor esperar para aclarar el problema	1	2	3	4	5	6												
70. Considero que las cosas por sí solas se solucionan	1	2	3	4	5	6												
71. Analizo lo positivo y negativo de las diferentes alternativas	1	2	3	4	5	6												
72. Tolero pasivamente la situación	1	2	3	4	5	6												
73. Me es difícil relajarme	1	2	3	4	5	6*												
74. Hago todo lo posible para ocultar mis sentimientos a los otros	1	2	3	4	5	6												
75. Me ocupo de muchas actividades para no pensar en el problema	1	2	3	4	5	6												
76. Trato de convencerme que el problema no existe	1	2	3	4	5	6												
77. Me agredo física o verbalmente	1	2	3	4	5	6												
78. Así lo quiera, no soy capaz de llorar	1	2	3	4	5	6*												
79. Tengo muy presente el dicho "al mal tiempo buena cara"	1	2	3	4	5	6												
80. Procuero que algún familiar o amigo me escuche cuando necesito manifestar mis sentimientos	1	2	3	4	5	6												

	1 Nunca	2 Casi nunca	3 A veces	4 Frecuentemente	5 Casi siempre	6 Siempre												
	1 2 3 4 5 6						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
81. Intento conseguir más información sobre el problema acudiendo a profesionales	1	2	3	4	5	6												
82. Dejo todo en manos de Dios	1	2	3	4	5	6												
83. Me doy un tiempo para aclarar la situación	1	2	3	4	5	6												
84. Espero que las cosas se vayan dando	1	2	3	4	5	6												
85. Me es difícil pensar en posibles soluciones a mis problemas	1	2	3	4	5	6*												
86. Me vuelvo muy pesimista con las cosas que me pasan	1	2	3	4	5	6												
87. Intento mantener la calma	1	2	3	4	5	6												
88. Trato de evitar mis emociones	1	2	3	4	5	6												
89. Evito estar en contacto con algo o alguien que tenga que ver con el problema	1	2	3	4	5	6												
90. Dejo a un lado los problemas y pienso en otras cosas	1	2	3	4	5	6												
91. Destruyo o lanzo objetos a raíz de mi mal humor	1	2	3	4	5	6												
92. Expreso abiertamente mis emociones	1	2	3	4	5	6												
93. Trato de identificar las ventajas del problema	1	2	3	4	5	6												
94. Considero que mis problemas los puedo solucionar sin la ayuda de los demás	1	2	3	4	5	6												
95. Pienso que no necesito la ayuda de nadie y menos de un profesional	1	2	3	4	5	6												
96. Busco tranquilizarme a través de la oración	1	2	3	4	5	6												
97. Frente a un problema, espero conocer bien la situación antes de actuar	1	2	3	4	5	6												
98. Dejo que pase el tiempo	1	2	3	4	5	6												

Apéndice 2. Escala de estrategias de Coping – modificada (EEC-M)

Londoño N. H., Henao G. C., Puerta I. C., Posada S. L., Arango D.,
Aguirre, D. C.

Grupo de Investigación Estudios Clínicos y Sociales en Psicología
Universidad de San Buenaventura, Medellín, Colombia

Instrucciones:

A continuación se plantean diferentes formas que emplean las personas para afrontar los problemas o situaciones estresantes que se les presentan en la vida. Las formas de afrontamiento aquí descritas no son ni buenas ni malas, ni mejores o peores. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras, dependiendo de la situación problema. Trate de recordar las diferentes situaciones o problemas más estresantes vividos durante los últimos años, y responda señalando con una X en la columna que le señala la flecha (↓), el número que mejor indique qué tan habitual ha sido esta forma de comportamiento ante las situaciones estresantes.

	1 Nunca	2 Casi nunca	3 A veces	4 Frecuentemente	5 Casi siempre	6 Siempre														
							↓	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1. Trato de comportarme como si nada hubiera pasado																				
2. Me alejo del problema temporalmente (tomando unas vacaciones, descansando, etc.)																				
3. Procuero no pensar en el problema																				
4. Descargo mi mal humor con los demás																				
5. Intento ver los aspectos positivos del problema																				
6. Le cuento a familiares o amigos cómo me siento																				
7. Procuero conocer mejor el problema con la ayuda de un profesional																				
8. Asisto a la iglesia																				
9. Espero que la solución llegue sola																				
10. Trato de solucionar el problema siguiendo unos pasos concretos bien pensados																				
11. Procuero guardar para mí los sentimientos																				
12. Me comporto de forma hostil con los demás																				
13. Intento sacar algo positivo del problema																				
14. Pido consejo u orientación a algún pariente o amigo para poder afrontar mejor el problema																				
15. Busco ayuda profesional para que me guíen y orienten																				
16. Tengo fe en que puede ocurrir algún milagro																				
17. Espero el momento oportuno para resolver el problema																				

	1 Nunca	2 Casi nunca	3 A veces	4 Frecuentemente	5 Casi siempre	6 Siempre										
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
18.	Pienso que con el paso del tiempo el problema se soluciona	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
19.	Establezco un plan de actuación y procuro llevarlo a cabo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
20.	Procuro que los otros no se den cuenta de lo que siento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
21.	Evado las conversaciones o temas que tienen que ver con el problema	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
22.	Expreso mi rabia sin calcular las consecuencias	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
23.	Pido a parientes o amigos que me ayuden a pensar acerca del problema	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
24.	Procuro hablar con personas responsables para encontrar una solución al problema	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
25.	Tengo fe en que Dios remedie la situación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
26.	Pienso que hay un momento oportuno para analizar la situación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
27.	No hago nada porque el tiempo todo lo dice	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
28.	Hago frente al problema poniendo en marcha varias soluciones	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
29.	Dejo que las cosas sigan su curso	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
30.	Trato de ocultar mi malestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
31.	Salgo al cine, a dar una vuelta, etc., para olvidarme del problema	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
32.	Evito pensar en el problema	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
33.	Me dejo llevar por mi mal humor	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
34.	Hablo con amigos o familiares para que me animen o tranquilicen cuando me encuentro mal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
35.	Busco la ayuda de algún profesional para reducir mi ansiedad o malestar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
36.	Rezo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
37.	Hasta que no tenga claridad frente a la situación, no puedo darle la mejor solución a los problemas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
38.	Pienso que lo mejor es esperar a ver qué puede pasar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
39.	Pienso detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
40.	Me resigno y dejo que las cosas pasen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
41.	Inhibo mis propias emociones	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
42.	Busco actividades que me distraigan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
43.	Niego que tengo problemas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
44.	Me salgo de casillas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
45.	Por más que quiera no soy capaz de expresar abiertamente lo que siento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
46.	A pesar de la magnitud de la situación tiendo a sacar algo positivo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
47.	Pido a algún amigo o familiar que me indique cuál sería el mejor camino a seguir	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
48.	Pido ayuda a algún médico o psicólogo para aliviar mi tensión	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			

		1	2		3		4		5		6		
		Nunca	Casi nunca		A veces		Frecuentemente		Casi siempre		Siempre		
		↓											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
49.	Acudo a la iglesia para poner velas o rezar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
50.	Considero que las cosas por sí solas se solucionan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
51.	Analizo lo positivo y negativo de las diferentes alternativas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
52.	Me es difícil relajarme	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
53.	Hago todo lo posible para ocultar mis sentimientos a los otros	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
54.	Me ocupo de muchas actividades para no pensar en el problema	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
55.	Así lo quiera, no soy capaz de llorar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
56.	Tengo muy presente el dicho "al mal tiempo buena cara"	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
57.	Procuró que algún familiar o amigo me escuche cuando necesito manifestar mis sentimientos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
58.	Intento conseguir más información sobre el problema acudiendo a profesionales	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
59.	Dejo todo en manos de Dios	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
60.	Espero que las cosas se vayan dando	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
61.	Me es difícil pensar en posibles soluciones a mis problemas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
62.	Trato de evitar mis emociones	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
63.	Dejo a un lado los problemas y pienso en otras cosas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
64.	Trato de identificar las ventajas del problema	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
65.	Considero que mis problemas los puedo solucionar sin la ayuda de los demás	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
66.	Pienso que no necesito la ayuda de nadie y menos de un profesional	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
67.	Busco tranquilizarme a través de la oración	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
68.	Frente a un problema, espero conocer bien la situación antes de actuar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
69.	Dejo que pase el tiempo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

