

¿CÓMO HEMOS AFRONTADO EL CONFINAMIENTO?

Estilos de afrontamiento empleados por población clínica y población general ante el confinamiento por COVID-19.

Autores: Santa María Piédrola, Almudena*, Camacho Pérez, José David*, Sanz Rodríguez, Luis Javier**

*Residente de Psicología Clínica del Hospital Universitario de Guadalajara

** Psicólogo Clínico del Hospital Universitario de Guadalajara

Introducción:

Las estrategias de afrontamiento son acciones que lleva a cabo la persona para hacer frente al malestar que le produce la experiencia de los síntomas emocionales negativos (Belloch et al., 2020). Según Gross (1999), se pueden distinguir estrategias adaptativas y desadaptativas. Entre las primeras han sido sugeridas la reinterpretación positiva, el afrontamiento activo y el empleo del humor. Las estrategias desadaptativas incluyen la evitación conductual (desconexión) y cognitiva (negación).

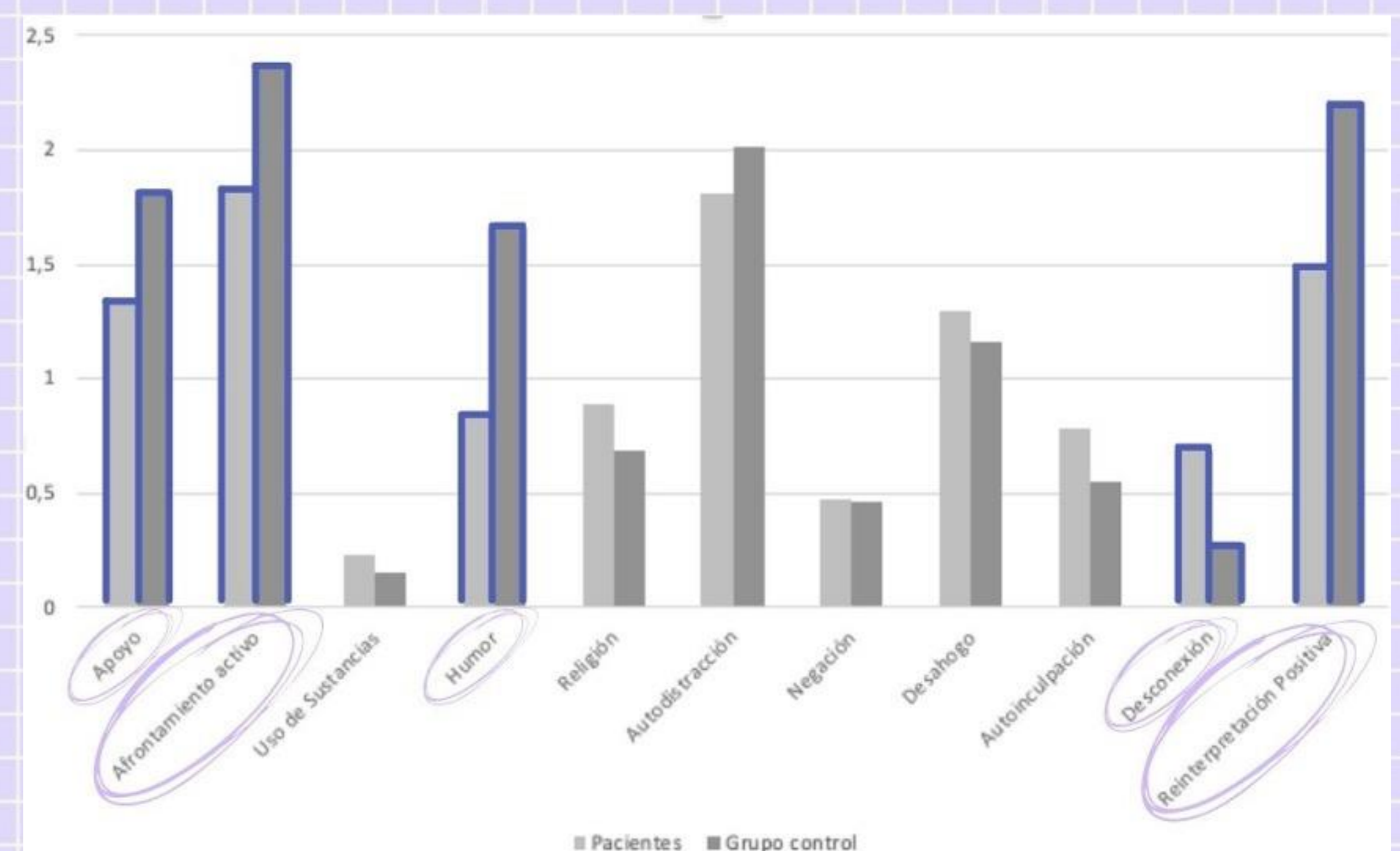
En los últimos años se ha consolidado la idea de que las estrategias de afrontamiento pueden entenderse como constructos transdiagnósticos (Aldao, 2012; Sloan et al., 2017). Aldao et al. (2010) examinaron varias estrategias de afrontamiento (incluidas la desconexión, la negación, el afrontamiento activo, la reinterpretación positiva), y varios trastornos psicológicos. Concluyeron que, excepto para el afrontamiento activo, las demás estrategias adaptativas resultaron ser menos influyentes que las consideradas desadaptativas. Esto sugiere que no todas las estrategias de afrontamiento parecen tener la misma relevancia clínica referida a los trastornos emocionales. El estudio de meta-análisis de Sloan (2017) constató que el uso de estrategias de evitación emocional se reducía en consonancia con la eficacia del tratamiento, en pacientes con trastornos de ansiedad y otros trastornos emocionales.

El objetivo de este trabajo es estudiar las posibles diferencias entre los estilos de afrontamiento empleados por población clínica y población general frente a la situación de confinamiento debida a la crisis sanitaria de la COVID-19 en España en los meses de marzo a mayo de 2020.

Método:

Estudio observacional transversal, cuantitativo. Muestra compuesta por 74 participantes, divididos en dos grupos equiparables (8 hombres, 29 mujeres). El primero está formado por pacientes de la consulta de Psicología Clínica del CEDT de Azuqueca de Henares (Guadalajara), con edades comprendidas entre los 25 y los 59 años ($m=42,70$; $DT=9,39$). El segundo, por participantes reclutados a través de una encuesta online, con edades comprendidas entre los 25 y los 59 años ($m=42,75$; $DT=9,49$).

Completaron de forma online la adaptación al español del "Inventario Brief Coping Orientation to Problems Experienced" (COPE-28; Carver, 1997) entre los meses de marzo y abril de 2020.



Resultados:

Datos analizados con SPSS 19.0. Se han encontrado diferencias estadísticamente significativas entre la muestra de población general y la muestra de población clínica en las dimensiones del COPE-28: apoyo ($t=-2,484$, $p=0,015$), afrontamiento activo ($t=-3,432$, $p=0,001$), humor ($t=-3,745$, $p<0,001$), desconexión ($t=2,521$, $p=0,014$) y reinterpretación positiva ($t=-3,485$, $p=0,001$).

Conclusiones:

Los resultados obtenidos son coherentes con los hallazgos encontrados en las investigaciones comentadas anteriormente. La población general emplea de manera más frecuente estrategias adaptativas como la búsqueda de apoyo, el empleo del sentido del humor y los intentos activos de reducir el estrés; mientras que la población clínica emplea en mayor medida estrategias desadaptativas como la desconexión. Las implicaciones clínicas de estos resultados podrían ser la puesta en marcha de intervenciones específicas sobre el afrontamiento de la situación actual de pandemia en los programas de Salud Mental.

Bibliografía:

- (1) Belloch, A., Sandín, B., Ramos, F. (2020). *Manual de Psicopatología*. McGraw-Hill: Madrid.
- (2) Gross, J.J. (1999). Emotion regulation: past, present and future. *Cognition & Emotion*, 13, 551-573.
- (3) Aldao, A. (2012). Emotion regulation strategies as a transdiagnostic processes: a closer look to the invariance of their form and function. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 17, 261-277.
- (4) Sloan, E. Hall, K.; Moulding, R., Bryce, S., Mildred, H. y Staiger, P.K. (2017). Emotional regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorders: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 57, 141-163.
- (5) Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., y Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: a meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- (6) Morán, C., Landero, R., González, MT. (2010). COPE-28: Un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9 (2), 543-552.