

AFRONTAMIENTO Y ESTRÉS EN EL MARCO DEL MODELO DE LOS CINCO FACTORES DE LA PERSONALIDAD. ESTUDIO DE REVISIÓN

ROMINA PEREYRA *

* Universidad de Flores (Argentina)

romina.pereyra@uflo.edu.ar



Resumen. El presente artículo trata con el constructo afrontamiento, entendido como las diferencias individuales o formas generales de responder el estrés, bajo los parámetros del modelo de los cinco factores de la personalidad. El mismo describe las variables que poseen mayor vinculación con los estilos de afrontamiento que generan malestar hasta llegar a cuadros psicopatológicos o enfermedades orgánicas, vinculándolo a los rasgos de personalidad en que se basa dicha predisposición. El objetivo es generar una postura clara y explicativa sobre las variables de personalidad intervinientes en los problemas de afrontamiento, las cuales se manifiestan en sintomatología del eje I (DSM). Dicha correlación resulta necesaria de puntualizar en la práctica clínica, a la hora de profundizar en los tratamientos correspondientes para cada caso, comprendiendo que las conductas, sentimientos y pensamientos que se manifiestan, poseen su correlato en cuestiones cuantitativas y cualitativas de las variables de la personalidad.

Palabras Claves. Afrontamiento – Estrés – Personalidad – Cinco factores – Neuroticismo

Abstract. The present article focuses on the construct “coping”, understood as individual differences or general ways of responding to stress, under the parameters of the model of the five personality factors. It describes the variables that have a greater link with the coping styles that generate discomfort to psychopathological pictures or organic diseases, linking it to the personality traits on which said predisposition is based. The objective is to generate a clear and explanatory position on the personality variables intervening in coping problems, which manifest themselves in axis I symptomatology (DSM). This correlation is necessary to point out in clinical practice, when deepening the corresponding treatments for each case, understanding that the behaviors, feelings and thoughts that are manifested, have their correlate in quantitative and qualitative issues of personality variables

Keywords. Coping – Stress – Personality – Big Factor Five – Neuroticism

Enviado. 03-11-2017 | **Aceptado.** 27-12-2017

Debido a los aumentos en los índices clínicos en los últimos años, ha habido un creciente interés hacia el estudio del estrés y el afrontamiento ya que ambos conceptos intervienen en los procesos de adaptación del individuo en relación al medio circundante, determinando el nivel de bienestar y salud en las distintas áreas de las personas. El afrontamiento permite describir aquellas conductas del individuo en respuesta al estrés y su estudio permite identificar los elementos vinculados a situaciones de vida estresantes, desencadenando síntomas de enfermedad. Se entiende que el afrontamiento,

es un proceso dinámico, que si bien está vinculado a ciertas variables de factores de personalidad, podrían flexibilizarse. Así, se considera que este proceso de afrontamiento actúa como regulador emocional; si es efectivo no se presentará malestar subjetivo; de no ser así, incidirá de forma negativa en la salud física y mental de la persona, aumentando de ésta manera el riesgo de mortalidad y morbilidad. El afrontamiento puede ser entendido entonces como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales orientados a manejar las demandas internas y externas de una

determinada situación estresante (Lazarus y Lazarus, 2000).

Ante la evaluación sobre los mecanismos de afrontamiento, se postulan dos propuestas bien definidas, la primera considera que el afrontamiento, en tanto es un proceso dinámico y situacional, sin otorgarle relevancia a la relación con la personalidad (Lazarus y Folkman, 1986) Desde ésta perspectiva el afrontamiento es definido como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que realiza un individuo para enfrentarse a una situación valorada como estresante (Lazarus, 1993); mientras una segunda mirada considera que los rasgos de personalidad se vinculan directamente con ciertos estilos de afrontamiento como también hacia ciertas estrategias, considerando que el afrontamiento tiene tanto aspectos disposicionales y situacionales (Carver, Scheier y Weintraub, 1989).

Personalidad y afrontamiento

La importancia del concepto personalidad dentro de la psicología se basa en su capacidad de poder explicar el comportamiento humano y comprender los distintos modos de sentir, actuar y pensar de cada persona. El Modelo de los Cinco Factores o los Cinco Grandes, se organiza alrededor de cinco dimensiones o rasgos, llegándose a afirmar que éstas están presentes en todos los seres humanos y por ello tienen carácter universal. (Digman e Inouye, 1986; Digman, 1990; Goldberg 1990, 1993; McCrae, 2001, McCrae y Costa, 1987, 1989, 1998; McCrae y Terracciano, 2005a).

Entre los principales exponentes del modelo se encuentran Robert McCrae y Paul Costa, quienes han centrado sus estudios en el concepto de la personalidad y han planteado que ésta puede ser entendida en dos términos, tanto como estructura como por una serie de elementos llamados procesos. Así, la estructura de personalidad sería aquella organización de los rasgos o dimensiones de personalidad (los cinco grandes) mientras el afrontamiento podría ser uno de los procesos más dinámicos de la personalidad (McCrae y Costa, 1998).

Teniendo presente la segunda propuesta mencionada, se considera relevante la descripción de Costa y McCrae, (1992) sobre el constructo de la personalidad entendiéndola en función a cinco grandes dimensiones: neuroticismo, extraversión, apertura, agradabilidad y conciencia. Estos rasgos están presentes en todas las personas y como tal son variables para explicar la conducta humana, por ende los mecanismos de afrontamiento.

Connor-Smith y Flachsbar (2007) señalan que el rasgo neuroticismo es el que mejor explicaría la respuesta de estrés del individuo; otorgando a las personas con alto neuroticismo, mayor predisposición a evaluar las situaciones como amenazantes y peligrosas, llevándolas a conectarse con mayor facilidad con las emociones negativas.

Sobre la relación entre la personalidad y afrontamiento son varios los estudios realizados; sin embargo, ellos se han hecho con poblaciones e instrumentos diferentes. Snyder (1999) recopila las tres más importantes investigaciones

realizadas en adultos que relacionan el afrontamiento y los cinco factores de personalidad; esos estudios fueron realizados por Vickers, Kolar y Herwin en 1989; Hooker, Frazier y Monahan en 1994 y Watson y Hubbard en 1996. Encontrando de forma consistente que el rasgo de personalidad conciencia se relaciona con las estrategias más activas y centradas en el problema; neuroticismo se asocia con el afrontamiento más pasivo y centrado en la emoción y extraversión se relaciona con la búsqueda de soporte social y reevaluación positiva.

En el 2007 Connor-Smith y Flachsbart realizaron un metaanálisis sobre personalidad y afrontamiento. Estos autores consideraron en sus resultados que desde el enfoque de los cinco factores habían relaciones entre el uso de estrategias desadaptativas con neuroticismo, entre conciencia con el uso de estrategias más centradas en el problema y de reestructuración cognitiva y, extraversión con la búsqueda de soporte para afrontar el estrés. Proponen que la personalidad puede facilitar o limitar el afrontamiento, pero las relaciones de personalidad con el afrontamiento han sido inconsistentes entre los estudios, lo que sugiere la necesidad de una mayor atención a los métodos y las muestras. Este metanálisis probó a los moderadores de las relaciones entre los Cinco rasgos de personalidad y el afrontamiento usando 165 muestras. La personalidad estaba débilmente vinculada con el afrontamiento amplio (e.g Compromiso o Desvinculación), pero los 5 rasgos predecían estrategias específicas. La extraversión y la Conciencia predijeron más

resolución de problemas y reestructuración cognitiva, Neuroticismo menos. El neuroticismo pronosticó estrategias problemáticas como el pensamiento ilusorio, la abstinencia y el afrontamiento centrado en la emoción, pero, como la Extraversión, también predijo la búsqueda de apoyo. El estudio advierte ciertas diferencias interculturales y muestras étnicamente diversas, las cuales mostraron más efectos protectores de la personalidad.

Teoría de los rasgos

Los representantes más importantes de la teoría de los rasgos son Allport, Cattell y Eysenck (Citado por Simkin, H., Etchezahar, E., & Ungaretti, J. (2012). Afirma que la personalidad tiene tres factores: Extraversión, neuroticismo y psicoticismo. El modelo postula que la personalidad consiste en la manera en que un individuo difiere en sus estilos individuales, emocionales, interpersonales, experienciales y motivacionales (Costa y McCrae, 1992), y consideran que estos estilos pueden ser resumidos en términos de cinco factores básicos: neuroticismo (N), extraversión (E), apertura a la experiencia (O), agradabilidad (A) y conciencia (C). Dichos autores, realizaron diversos estudios en diferentes poblaciones desde mediados de la década de los 80, sus investigaciones les han permitido afirmar que los cinco factores encontrados consistentemente representan las dimensiones universales de la personalidad.

El factor neuroticismo es el que tiene mayor consenso sobre su expresión y es la dimensión

más utilizada dentro del ámbito clínico (Costa, Terracciano y McCrae, 2001). Se considera que esta área de la personalidad es el equivalente de la dimensión Estabilidad Emocional – Inestabilidad Emocional de Eysenck, el equivalente directo de la dimensión Neuroticismo de Tellegen y la categoría Desorganización Emocional de Digman y Takemoto-Chock (citado por Digman, 1990). La dimensión neuroticismo mide el ajuste emocional vs la inestabilidad emocional. El objetivo es evaluar la tendencia para enfrentar de manera adecuada el malestar psicológico. Neuroticismo incluye indicadores de adaptación psicológica en término de intensidad y frecuencia de emociones, la presencia de ideas irracionales, y el pobre control de impulsos.

Costa y McCrae (1992) describen las subvariables que conforman la dimensión neuroticismo. Dentro de ellas, se considera como más vinculadas a conflictos con cuanto al afrontamiento: Ansiedad (N1) mide la tendencia de los sujetos a experimentar emociones negativas como el temor. Las personas con N1 alto son temerosas, y tienden a preocuparse; las personas con bajo N1 tienden a ser calmados y relajados. Hostilidad Colérica, (N2) mide la tendencia a experimentar cólera y estados asociados como la frustración y rencor, las personas con altos índices de N2 suelen pasar por estados de frustración y amargura, manifestando bajos niveles de tolerancia a la frustración. Depresión (N3) evalúa la tendencia a experimentar afecto depresivo, en niveles elevados se asocia con estados como culpa, tristeza, desesperanza y soledad. Ansiedad

Social (N4) mide el grado de preocupación por el ridículo y la vergüenza, la tendencia a experimentar sentimientos de incomodidad e inferioridad en situaciones sociales, sujetos con alto N4 son altamente reactivos ante situaciones sociales e hipersensibilidad a la crítica. Impulsividad (N5) se refiere a la capacidad para controlar los anhelos y las urgencias, los sujetos con alto N5 reportan dificultades para postergar la gratificación o satisfacción de sus deseos. Vulnerabilidad (N6) mide el grado de dificultad para afrontar adecuadamente el estrés, asociado a sentimientos de dependencia, desesperanza y pánico en situaciones de emergencia.

Estudios relacionados

Fornés-Vives, J (2014) realizó un estudio longitudinal no experimental en 199 estudiantes de la carrera de enfermería de tres institutos de España para evaluar el estilo dominante de afrontamiento del estrés, sus relaciones con eventos de vida estresantes y rasgos de personalidad, y los cambios de los estudiantes durante su formación académica. Los cuestionarios de Stressful Life Events Scale, NEO-FFI y COPE se administraron al principio (T1) y al final (T2) de sus estudios de enfermería. Los resultados arrojados muestran que el estilo de afrontamiento dominante de los estudiantes de enfermería fue el afrontamiento centrado en la emoción, tanto en T1 como en T2. Se encontraron correlaciones altamente significativas entre el afrontamiento emocional y el rasgo de neuroticismo. En T2, el uso de estrategias enfocadas en el problema aumentó,

y los participantes se volvieron más extrovertidos.

Linares- Ortiz, J (2014) establece en su estudio que la terapia cognitivo-conductual de afrontamiento al estrés disminuyó las puntuaciones en las variables de estrés percibido, vulnerabilidad al estrés, preocupaciones, somatizaciones, sensibilidad interpersonal, depresión, ansiedad y ansiedad fóbica. Así mismo, en relación a las variables de personalidad también se encontraron que tras la terapia se acrecientan los niveles de optimismo, extraversión y conciencia/responsabilidad. Los participantes no solo mejoraron emocionalmente, resultados que eran esperables, sino que también cambiaron diferentes parámetros de su personalidad, dejando en evidencia la correlación entre ambos constructos.

Con respecto a los resultados arrojados de las variables de personalidad se considera que el optimismo, el sentido de control y la habilidad para encontrar significados a las experiencias de la vida han sido siempre considerados como valiosos recursos psicológicos asociados a la salud mental, sin embargo también se presentan como elementos relevantes cuando las personas se hallan en situaciones que amenazan sus vidas o ante experiencias estresantes (Albiñana, Sitges y Doménech, 2000).

Discusión

A pesar de ciertas posturas contradictorias, podría considerarse que personalidad y estrés

están ampliamente relacionados, principalmente por la elección o la evitación de los ambientes que están asociados con factores estresantes específicos; la forma de interpretar una situación de estrés y la evaluación de las propias habilidades y capacidades para la conducta proactiva de uno con el fin de enfrentar o evitar, es decir, la forma de procesar la información basado en sus creencias irracionales; la intensidad de la respuesta a una situación estresante, y las estrategias de afrontamiento utilizadas por el individuo frente a una situación estresante (Lecic-Tosevski, Vukovic y Stepanovic, 2011). En resumen, algunos estudios han asentado consistencia en las estrategias empleadas para hacer frente a situaciones de estrés, independientemente de los factores situacionales y en relación con la personalidad permanente y rasgos temperamentales, como neuroticismo, extraversión, el sentido del humor, la persistencia, el fatalismo.

En conclusión, los cinco rasgos de la personalidad tienen un impacto en diferentes áreas de la persona, siendo N el rasgo que mayor impacto genera en términos de la salud, tanto física como mental, de las personas y el que posee mayor vinculación con los estilos de afrontamiento al estrés.

De este modo, se espera que el factor neuroticismo y su correlación con el estilo de afrontamiento estereotipado que presente el consultante, sea en el que se focalice dentro del proceso terapéutico de los pacientes puntualizando en la intensidad del malestar con que llegan las personas, encontrando que a

mayor nivel de N mayor tiempo de terapia y mayor número de quejas durante la consulta, debido a que dicho factor se ha relacionado N con varios problemas psicopatológicos importantes como son los problemas de ansiedad y estrés.

El estrés se ha aplicado a diversos fenómenos psicosociales, lo que ha llevado a cierta confusión sobre el término. Sin embargo, puede considerarse como un estado producido por una serie de demandas excesivas que amenazan el bienestar o integridad de una persona. En el intento de dominar dicha situación se corre el peligro de que los recursos de afrontamiento se vean superados, llevando a una perturbación en el funcionamiento del individuo, lo que podría causarle dolor emocional, enfermedad e incluso la muerte.

Referencias

- Carver, C., Scheier, M. & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Carver, C., & Scheier, M. (1997). *Teorías de la Personalidad*. Mexico D.F.: Prentice Hall.
- Connor-Smith, I. & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 93 (6), 1080-1107.
- Costa, P. Terracciano, A. & McCrae, R. (2001). Gender Differences in Personality Traits Across Cultures: Robust and Surprising Findings. *Journal of Personality and Social Psychology*. 81 (2), 322-331.
- Digman, J. (1990). Personality Structure: Emergence of the five - Factor Model. *Annual Review of Psychology*, 41, 417-440.
- Doron, J., Thomas-Ollivier, V., Vachon, H. & Fortes-Bourbousson, M. (2013). Relationships between cognitive coping, self-esteem, anxiety and depression: A cluster-analysis approach. *Personality and Individual Differences*, 55, 515-520. doi:10.1016/j.paid.2013.04.017
- Fornés-Vives, J; Gloria Garcia-Banda, Dolores Frias-Navarro & Gerard Rosales-Viladrich, (2016) Coping, stress, and personality in Spanish nursing students: A longitudinal study, In *Nurse Education Today*, Volume 36, Pages 318-323, ISSN 0260-6917, <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2015.08.011>. (<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0260691715003354>)
- Forns, M., Kirchner, T., Abad, J. & Amador, J.A. (2012). Differences between genders in coping: Different coping strategies or different stressors? *Anuario de Psicología*, 42, 5- 18.
- Jovanovic, V. (2011). Do humor styles matter in the relationship between personality and subjective well-being? *Scandinavian Journal of Psychology*, 52, 502-507. doi:10.1111/j.1467-9450.2011.00898.x
- Labrador, F.J., Estupiñá, F.J. & García Vera, M.P. (2010). Demanda de atención psicológica en la práctica clínica: tratamientos y resultados. *Psicothema*, 22, 619-626
- Lazarus R. & Folkman S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca S.A.
- Lazarus, R. (1993). From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks. *Annual Review of psychology*. 44, 1-21.
- Lazarus, R. & Lazarus B. (2000). *Pasión y Razón: La comprensión de nuestras emociones*. Barcelona: Paidós.
- Lecic-Tosevski, D., Vukovic, O., & Stepanovic, J. (2011). *Stress and personality*. *Psychiatrike*, 22, 290-7
- Linares-ortiz, J, Robles-Ortega, H, & Peralta-Ramirez, M. (2014) .Modificación de la personalidad mediante una terapia cognitivo-conductual de afrontamiento al estrés. *Anal. Psicol. [online]*, 30 (1), 114-122
- McCrae R. & Terracciano, A. (2005a). Universal Features of Personality from the Observer's Perspective: Data from 50 Cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*. 88, 547-561.
- McCrae, R. (2001). Trait Psychology and Culture: Exploring Intercultural Comparison. *Journal of Personality*, 69 (6), 819-847.
- Mirnic, Z., Heincz, O., Bagdy, G., Surányi, Z., Gonda, X. & Benko, A. et al. (2013). The relationship between the big five personality dimensions and acute psychopathology: mediating and moderating effects of coping strategies. *Psychiatria Danuina*, 25, 379-88
- Simkin, H., Etchezahar, E., & Ungaretti, J. (2012). Personalidad y Autoestima desde el modelo y la teoría de los Cinco Factores. *Hologramática*, 17(2), 171-193.
- Snyder, C. (1999). *Coping: The Psychology of what works*. New York: Oxford University Press
- Vallejo Sanchez, B. (2015) *Personalidad, afrontamiento y positividad en pacientes con*

trastorno adaptativo (Tesis doctoral). Buenos Aires

Watson, D., Clark, L., & Harkness, A. (1994). Structures of personality and their relevance to psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 18-31..