

I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología  
XVI Jornadas de Investigación Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología  
del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos  
Aires, 2009.

# **Estilos de afrontamiento ante el estrés académico. Adaptacion preliminar de la Escala R-COPE.**

Piemontesi, Sebastian Eduardo, Heredia, Daniel, Furlan, Luis, Sanchez Rosas, Javier y Martinez, Milagros.

Cita:

Piemontesi, Sebastian Eduardo, Heredia, Daniel, Furlan, Luis, Sanchez Rosas, Javier y Martinez, Milagros (2009). *Estilos de afrontamiento ante el estrés académico. Adaptacion preliminar de la Escala R-COPE*. I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVI Jornadas de Investigación Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-020/772>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eYG7/6Qd>

# **ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS ACADÉMICO. ADAPTACION PRELIMINAR DE LA ESCALA R-COPE**

Piemontesi, Sebastian Eduardo; Heredia, Daniel; Furlan, Luis; Sanchez Rosas, Javier; Martinez, Milagros  
Laboratorio de Evaluación Psicológica y Educativa. Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Córdoba. Argentina

---

## **RESUMEN**

La elección de un instrumento para la medición del afrontamiento deriva de la consideración de criterios tales como: el modelo teórico de base, la situación específica de estrés, la fase del proceso de estrés, las conductas que desea evaluar y las variables relacionadas o criterio externo. En el marco de un estudio sobre afrontamiento y ansiedad ante los exámenes se adaptó de manera preliminar una escala para evaluar los estilos de afrontamiento ante el estrés académico para estudiantes universitarios. Se realizó la traducción directa del R-COPE (Zuckerman y Gagne, 2003) y su posterior administración a 695 estudiantes. Los resultados del análisis factorial indicaron 2 soluciones (de cinco y tres factores) sostenibles teórica y empíricamente sobre las que serían las estrategias empleadas por los estudiantes. Se sugiere poner a prueba los modelos en investigaciones futuras mediante estudios confirmatorios.

### **Palabras clave**

Afrontamiento Adaptación R-COPE

## **ABSTRACT**

STYLES OF COPING WITH ACADEMIC STRESS.

PRELIMINAR ADAPTATION OF R-COPE SCALE

The election of an instrument for coping measurement derives from the consideration of criteria such as: the theoretical model, the stress specific situation, the stress stage, the behaviors to evaluate and external variables or related criteria. For a study on coping and test anxiety was preliminary adapted a scale to measure coping styles with academic stress for university students. A direct translation of the R-COPE was performed (Zuckerman and Gagne, 2003) and its subsequent administration to 695 students. The results of factor analysis showed 2 solutions (3 and 5 factors) theoretical and empirically sustainable of the strategies used by the students. It is suggested use confirmatory studies to test the models in future research.

### **Key words**

Coping Adaptation R-COPE

---

## **INTRODUCCIÓN**

Lazarus y Folkman (1984) definieron al afrontamiento como aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas externas y/o internas que son valoradas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Adicionalmente, los desarrollos conceptuales de Parker y Endler (1992) distinguieron entre estilos y respuestas de afrontamiento. Los estilos son predisposiciones personales a utilizar estrategias similares, las cuales definen un patrón estable de respuestas en diferentes momentos y contextos. Las respuestas afrontamiento, son pensamientos y conductas particulares, cuyo uso puede variar entre situaciones (Ej.: un examen o problemas laborales) o durante las distintas fases de una situación estresante (Ej.: fase anticipatoria, de confrontación, de espera y de resultados, Carver y Scheier, 1995; Folkman y

Lazarus, 1985).

Escalas como el "COPE" (Carver, Scheier y Weintraub, 1989) pueden utilizarse para identificar tanto las estrategias empleadas de forma habitual ante situaciones de estrés (estilos), como las usadas en una situación estresante específica (respuestas) modificando la consigna del inventario. Tanto el COPE como la "Ways of Coping" (WOC, Folkman y Lazarus, 1988) han sido utilizadas para evaluar las respuestas de afrontamiento en situaciones específicas de examen y en sus diferentes fases (Carver y Scheier, 1995; Folkman y Lazarus, 1985). Se han desarrollado también otros instrumentos para medir el afrontamiento en situaciones específicas como los exámenes orales (la GSACS-exam, The Exam-Specific Strategic Approach To Coping Scale, Buchwald y Schwarzer 2003) o en fases particulares como la pre-examen (COPEAU, Coping with Pre-Exam Anxiety and Uncertainty, Stöber 2004).

Si bien existen diversas escalas para clasificar la gran variedad de estrategias de afrontamiento posibles, existe un consenso basado en el modelo transaccional sobre las que podrían considerarse como las principales. Zeidner (1995) las agrupa en: (A) *Estrategias Orientadas al Problema*, dirigidas a solucionar el problema para eliminar el estrés, e incluirían afrontamiento activo, planificación, reinterpretación positiva y crecimiento personal, supresión de actividades distractoras, aceptación y refrenar el afrontamiento, entre otras; (B) *Afrontamiento Orientado a la Emoción*, dirigido a regular, reducir o eliminar el estrés emocional relacionado a la situación de estrés, que incluiría búsqueda de apoyo social instrumental y emocional, centrarse en las emociones y desahogarse, entre otras; y (C) *Afrontamiento Orientado a la Evitación*, referido al uso de estrategias evasivas de la situación estresante, que incluiría distanciamiento conductual y mental, negación y/o humor, entre otras.

Zuckerman y Gagne (2003) desarrollaron una escala más comprensiva de las estrategias de afrontamiento que abarcara múltiples situaciones e incluyera dimensiones no contempladas por otros instrumentos. Para ello, emplearon once de las subescalas iniciales del COPE (afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades distractoras, refrenar el afrontamiento, búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, búsqueda de apoyo social por razones emocionales, focalizarse en las emociones y desahogarse, reinterpretación positiva y crecimiento personal, aceptación, religión, distanciamiento conductual), agregando otras siete obtenidas teóricamente y por estudios previos (autoculpa, rumiación autofocalizada, expresión de las emociones, entendimiento de las emociones, mantenimiento del optimismo, reemplazo de la meta y culpar a otros) y modificaron la escala de distanciamiento mental del COPE para mejorar su consistencia interna.

El análisis factorial exploratorio reveló una distribución de los ítems en 5 factores, de los cuales se extrajeron aquellos con correlaciones ítem-factor más elevadas. Con los 40 ítems seleccionados se realizó un análisis factorial confirmatorio, obteniendo un nuevo cuestionario (R-COPE) de 5 dimensiones con buenos índices de ajuste: (1) *Autoayuda* ("hablo con alguien sobre cómo me siento", alpha = .92), (2) *Aproximación* ("hago lo que tiene que ser hecho, un paso a la vez", alpha = .84), (3) *Acomodación* ("busco algo bueno en lo que está sucediendo", alpha = .82), (4) *Evitación* ("dejo de intentar conseguir lo que deseo", alpha = .81) y (5) *Autocastigo* ("doy vueltas sobre mi problema constantemente", alpha = .81). El afrontamiento de autoayuda se refiere al mantenimiento del bienestar emocional propio cuando se está bajo estrés, e incluye la expresión de las emociones y buscar ayuda emocional e instrumental de otros. El afrontamiento de aproximación representa las actividades de solución del problema dirigidas a la fuente del estrés, e incluyen el planeamiento activo y la supresión de actividades distractoras. El afrontamiento de acomodación se refiere a aceptar que el problema no se puede solucionar sino que se puede reinterpretar de una manera positiva, e incluye la aceptación, el mantenimiento del optimismo y el reemplazo de la meta. El afrontamiento de evitación conduce a la persona a alejarse del problema, e incluye el distanciamiento, la negación y la culpabilización de otros. Finalmente, el afrontamiento de auto-castigo conduce a la auto-rumiación, a la auto-culpa y a una perspectiva pesimista.

Atendiendo a la necesidad de contar con alternativas de evalua-

ción del afrontamiento en nuestro medio que contemplen estrategias diferentes a otros instrumentos, se realizó la adaptación preliminar del R-COPE (Zuckerman y Gagne, 2003) para evaluar estilos de afrontamiento ante el estrés académico general de los estudiantes universitarios.

## MÉTODO

### Participantes

La muestra de tipo accidental, estuvo conformada por 695 estudiantes (masculino 46,3%, femenino 51,7%, sin informar 2%) con una media de edad de 22.5 años (mínimo 17, máximo 55 años de edad, desviación estándar 4,24) de cuatro carreras de la Universidad Nacional de Córdoba: Abogacía (32,4%), Odontología (29,5%), Medicina (19,7%) y Ciencias Económicas (18,4%). Se administró la escala en momentos preestablecidos con la autorización de cada unidad académica, la participación fue voluntaria y se destacó el carácter confidencial de los resultados.

### Instrumento

Los ítems fueron traducidos de manera directa al español por dos autores de este trabajo y se compararon las versiones seleccionando las traducciones más adecuadas para nuestra población. Los ítems y las consignas se modificaron para referirse a lo que frecuentemente hacen los estudiantes universitarios cuando se enfrentan a situaciones estresantes en su vida académica. Con el objetivo de crear una versión abreviada, se eliminaron algunos ítems que resultaban muy similares en su contenido y se descartaron otros que hacían referencia a estrategias poco usuales en situaciones académicas. Los 29 ítems finales describían: búsqueda de apoyo social por razones instrumentales (1 ítem), búsqueda de apoyo social por razones emocionales (1 ítem), expresión de las emociones (3 ítems), rumiación autofocalizada (4 ítems), planificación (3 ítems), afrontamiento activo (2 ítems), reinterpretación positiva (2 ítems), mantenimiento del optimismo (2 ítems), autoculpa (2 ítem), negación (1 ítem), distanciamiento mental (2 ítems), reemplazo de la meta (1 ítem), culpar a otros (1 ítem), distanciamiento conductual (2 ítems) y aceptación (2 ítems).

### Procedimiento

Para verificar la posibilidad de llevar a cabo el análisis factorial exploratorio se comprobaron los supuestos de normalidad analizando los índices de asimetría y kurtosis de los reactivos, encontrándose 20 ítems con valores entre +/- 1.00 en ambos índices, lo cual es considerado óptimo, 6 con índices entre +/-1.60, lo cual es considerado adecuado (George y Mallery, 2001) y se eliminaron 3 ítems por exceder dichos parámetros. El coeficiente de Kaiser-Meyer-Olkin (= .842) y la prueba de esfericidad de Bartlett con valores 6798.14 (df: 325; sig = .000) sugirieron la posibilidad de llevar a cabo el análisis factorial. Se realizaron progresivos análisis factoriales exploratorios a través del método de extracción de Componentes Principales. Siguiendo la regla Kaiser-Guttman, el porcentaje de varianza, lo indicado por el Scree Plot (Cattell, 1966) y el Análisis Paralelo (Horn, 1965), se fue solicitando la extracción del número de factores estimados, se les realizó rotaciones Varimax y se eliminaron progresivamente los ítems con correlación con el factor <.40 y con cargas >.40 en más de un factor.

## RESULTADOS

Mediante el análisis factorial exploratorio se obtuvieron dos soluciones alternativas. En la primera de ellas se empleó el método de extracción de Componentes Principales, y la regla Kaiser-Guttman indicó 5 factores con autovalores >1, los cuales explicaron un 63.4% de la varianza de respuesta al test. Posteriormente se les realizó una rotación Promax, dando por resultado 5 subescalas denominadas: *Autoayuda* (5 ítems, alpha = .88), *Rumiación autofocalizada* (4 ítems, alpha = .87), *Aproximación* (5 ítems, alpha = .73), *Acomodación* (4 ítems, alpha = .79), *Autoculpa* (3 ítems, alpha = .71). Esta solución conservó algunas de las subescalas originales del R-COPE (*Autoayuda*, *Acomodación* y *Aproximación*), perdiendo la escala de evitación y subdividiendo en dos autocastigo denominadas *Rumiación autofocalizada* y *autoculpa*. Si bien esta solución de 5 factores coincide de manera teórica con algunas de las subescalas en las que se basó el R-COPE, la interpretación del gráfico Scree Plot y el análisis paralelo sugirieron una solución de 3 factores. Por este motivo, se extrajeron 3

factores utilizando el método componentes principales con una rotación Varimax y se obtuvieron las subescalas denominadas: *Autocastigo* (7 ítems, alpha= .84), *Aproximación-Acomodación* (9 ítems, alpha= .82) y *Autoayuda* (5 ítems, alpha= .88).

## DISCUSIÓN

Considerando que el objetivo de este trabajo fue el de desarrollar una escala que contemplara estilos de afrontamiento ante el estrés académico diferentes a otros instrumentos anteriores (Ej. COPEAU-A), la primera solución de 5 subescalas cumplió en gran medida con este objetivo. Sin embargo, los criterios utilizados para determinar el número de factores finales indicaron que la solución de 3 resultaría más parsimoniosa, lo cual es apoyado por los índices de consistencia interna de las escalas obtenidas. Esta solución indicaría la posibilidad de agrupar ciertas estrategias en otras de mayor nivel jerárquico. Se requieren estudios confirmatorios adicionales que evalúen el ajuste a los datos de las dos soluciones. También sería provechoso poner a prueba modelos jerárquicos de las estrategias de afrontamiento.

---

## BIBLIOGRAFÍA

- BUCHWALD, P. & SCHWARZER, C. (2003). The exam-specific Strategic Approach to Coping Scale and interpersonal resources. *Anxiety, Stress, and Coping*, 16, 281-291.
- CARVER, C.S. & SCHEIER, M.F. (1995). Situational coping and coping dispositions in a stressful encounter. *Journal of Personality and Social Psychology*
- CARVER, C.S.; SCHEIER, M.F. & WEINTRAUB, J.K. (1989) Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- CATTELL, R. (1966). The Scree Test for the number of factors. *Multivariate Behavioral Research*, 1, 141 - 161.
- ENDLER, N.S.; KANTOR, L. & PARKER, D.A. (1994). State-trait coping, state-trait anxiety and academic performance. *Personality and Individual Differences*, 16, 663-670.
- FOLKMAN, S. & LAZARUS, R.S. (1985). If it changes it must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- FOLKMAN, S. & LAZARUS, R.S. (1988). Manual for the Ways of Coping Questionnaire. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- HEREDIA, D.; PIEMONTESI, S.; FURLAN, L. y PÉREZ, E. (2008) Adaptación de una escala de afrontamiento ante la ansiedad e incertidumbre pre examen (COPEAU). *Avaliação Psicológica*. 7 (1) pp 1 - 9.
- HORN, J.L. (1965). A rationale and test for the number of factors in factor analysis. *Psychometrika*, 30, 179-185.
- LAZARUS, R.S. & FOLKMAN, S. (1984) Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer Publishing Company (trad. Martinez Roca, 1986).
- PARKER, J.D.A. & ENDLER, N.S. (1992). Coping with coping assessment: A critical review. *European Journal of Personality*, 6 (5), 321-344.
- STÖBER, J. (2004). Dimensions of test anxiety: relations to ways of coping with pre-exam anxiety and uncertainty. *Anxiety, Stress and Coping*, 17, No. 3, pp. 213-226
- ZEIDNER, M. (1994). Personal and contextual determinants of coping and anxiety in an evaluative situation: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, 16, 899-918.
- ZEIDNER, M. (1995). Adaptive coping with test situations: A review of the literature. *Educational Psychologist* , 30, 123-133.
- ZUCKERMAN, M. & GAGNE, M. (2003). The COPE revised: Proposing a 5-factor model of coping strategies. *Journal of Research in Personality*, 37, 169-204.