

DESARROLLO PERSONAL Y PROCESO DE AFRONTAMIENTO

*Gloria Mulsow G.**

El término afrontamiento, utilizado tanto en forma coloquial como científica, está respaldado en una literatura que fundamenta los planteamientos tradicionales como los actuales. Estos últimos, permiten incluir los referentes a enfoques contextuales, es decir, aquellos que consideran el afrontamiento desde una perspectiva relacional entre el individuo y su entorno.

A la luz de los planteamientos actuales las definiciones de afrontamiento deben incluir los esfuerzos necesarios para manejar las demandas estresantes independientes de los resultados.

El afrontamiento se encuentra ligado a conceptos tales como: estrés, creencias, compromiso, entornos externo e interno (Mc Cubbin 1983). Por ende, está ligado a los procesos de socialización y educación.

La relación estrés-afrontamiento permite evidenciar que el individuo debe manejarse ante situaciones adversas, situaciones que

* Universidad Austral de Chile. Facultad de Filosofía y Humanidades.

le obliguen a reaccionar y al mismo tiempo evaluar tanto al entorno como a sí mismo y a estímulos estresantes de diferente índole que hacen peligrar su bienestar.

Frente a la relación creencia-afrontamiento existe todo un contexto filosófico que configura las creencias del individuo, a lo largo de su ciclo vital, que determinan la percepción y sentido de su entorno que hacen que afronte de una manera u otra cualquier estímulo distorsionador.

Respecto a compromiso-afrontamiento es evidente que todo aquello que tenga significancia para el individuo, ejercerá una influencia directa en los estilos y recursos de enfrentar la situación vivida.

En cuanto a la relación entorno-afrontamiento, es vital considerar por una parte los recursos propios del individuo (entorno interno) y, por otro lado, el medio en el cual acontece una situación conflictiva que le ocasiona la necesidad de reaccionar y por ello afrontarla (entorno externo).

La relación del proceso de afrontamiento con el de socialización y educación está centrado en el hecho, que el contexto socio-cultural al que pertenece un individuo ejerce una influencia directa en el cómo afrontar, en parte, por los modelos sociales a los que está expuesto y por el bagaje cultural en el que se encuentra inmerso. El contexto cultural, el lugar al que se pertenece y donde se vive es una fuente determinante del estilo de ejercer el afrontamiento.

Al referirnos al afrontamiento como proceso, surge la idea que éste se presenta en etapas, existiendo al respecto controversias (Lazarus, 1986). Al parecer desde la experiencia clínica dicha idea no tiene una base sólida, pero sí al referirnos al proceso de afrontar diferentes situaciones de la vida diaria, las que según el contexto y las características de la persona que las vive pueden o no ser conflictivas.

Lo que se llaman etapas del proceso afrontamiento, pueden ser un simple reflejo de las demandas físicas o ambientales cambiantes y de las correspondientes secuencias internas que tiene lugar en el sujeto. Según Mendelson 1990, "Cada individuo, afronta un parti-

cular grupo de circunstancias dentro del contexto de una historia personal única”.

Por ello, consideramos que a la hora de afrontar los efectos de una determinada socialización y el impacto de una educación formal y no formal, inciden en los estilos o formas de cómo la persona opera de cara a estímulos externos adversos o no adversos.

Desde la concepción cognitivo-fenomenológica, que considera el proceso como aquél que implica evaluaciones e interacciones del individuo y su entorno la situación de las etapas del afrontamiento, es que la amenaza al bienestar personal se evalúa de manera distinta en las diferentes fases y motiva a diferentes formas de afrontar.

El proceso de afrontamiento se divide en tres grandes etapas: anticipatoria o de aviso, impacto o de confrontación, post-impacto o post-confrontación. Cada una de las cuales presenta sus propias características.

En la etapa de aviso, el acontecimiento que genera conflicto aún no ha ocurrido y los aspectos a evaluar posibilitan el hecho que éste ocurra o no. Cuando la persona espera una amenaza, sus pensamientos sobre estos aspectos de hecho afectan sus reacciones ante el conflicto, como también la forma de afrontarlos.

Ante la etapa de impacto, la persona recibe la presencia y efecto del impacto del acontecimiento que genera conflicto, muchos de los pensamientos y acciones del sujeto pierden su valor y por ende el control de la situación, la persona está inmersa en el conflicto o problema. Aquí, el individuo hace una evaluación o chequeo de sí lo que aconteció era peor o no de acuerdo a lo esperado. Puede ocurrir que la persona se quede estancada en el hecho o bien pueda redefinir la situación.

En la última etapa, del post-impacto o post confrontación, los procesos cognitivos que se inician en la etapa anterior, muchas veces persisten generando todo un conjunto de consideraciones que se pueden transformar en procesos anticipatorios.

Según la perspectiva contextual el afrontamiento como proceso tiene tres aspectos principales: primero, el que hace referencia a las observaciones y valoraciones con lo que el individuo realmente piensa o hace, en contraposición con lo que generalmente hace o haría en determinadas condiciones; segundo, lo que el individuo piensa o hace es analizado dentro de un contexto específico y tercero, hablar de proceso de afrontamiento significa referirse a un cambio en los pensamientos y acciones a medida que la interacción individuo-entorno va produciéndose. (Lazarus, 86).

EDUCACION Y AFRONTAMIENTO

La Educación formal de hoy, está basada en el paradigma de transmitir conocimientos con un sentido vertical, es decir, el profesor expone y el alumno recepciona, sin mayor intervención.

De acuerdo con Coloma (1995), este paradigma concibe al educando en un punto de inferioridad en relación al tema a aprender, y de sobre estimar a la enseñanza, ya que por medio de ésta, aquel pasará de un estado de desconocimiento total al manejo del conocimiento impartido en una período corto de tiempo.

En estos casos, de todos comunes, el alumno debe afrontar, poniendo a prueba sus estilos, sus formas o estrategias para hacer frente a estas situaciones, en el medio escolar en el cual le ha tocado desenvolverse.

Muchos fracasos escolares pueden deberse a que el alumno no ha desarrollado estrategias o formas de aprender válidas, la capacidad de afrontar estratégicamente de que disponemos tanto los profesores como los alumnos se ha aprendido en la vida diaria por ensayo y error, observando modelos, y a través de la propia experiencia.

Creemos que el proceso de afrontamiento y el de aprendizaje van íntimamente ligados, ya que el alumno al afrontar está adquiriendo experiencias nuevas, es decir, está aprendiendo. Nos parece que toda persona es capaz de aprender mejor de lo que realmente lo hace, partimos de la hipótesis que si el alumno descubriera o

tomara conocimiento de sí mismo en cuanto a sus capacidades y habilidades reales podría afrontar las situaciones de aprendizaje de mejor forma.

Por ello, creemos que si el alumno optara por estilos o estrategias de afrontamientos acordes al contexto y a su persona podrían generar estrategias de aprendizajes que optimizarán sus resultados escolares.

DESARROLLO PERSONAL Y AFRONTAMIENTO

Hablar de desarrollo personal nos lleva a reflexionar sobre el tema desde uno mismo y a considerar que ha sido utilizado, el concepto, tanto científicamente, como en el plano de divulgación trivial.

Una de las aventuras más maravillosas del ser humano, es embarcarse en su autoconocimiento, tomar conciencia de todo aquello que asentamos en el libro de nuestra vida. Conocerse, afrontar y aprender, parecen ser acciones de un mismo proceso, muy vinculadas entre sí.

El afrontamiento según la perspectiva contextual sistémica, es un proceso para lograr un equilibrio que permite y facilita la organización y unidad personal promoviendo el crecimiento y desarrollo individual (Mc Cubbin 1983). Significa, la forma adaptativa en que las personas dirigen su vida en general; el cómo se reacciona a un estímulo, si se recurre a patrones habituales para resolver problemas o se ponen a prueba nuevos elementos.

Las estrategias de afrontamiento son formas utilizadas para hacer frente a las dificultades usando recursos existentes, tanto propios, como los del entorno. Hay estrategias internas y externas. (Mc. Cubbin 1983).

Estrategias internas de afrontamiento aquellas que se dividen en las de "reestructuración", es decir, la habilidad de redefinir las experiencias estresantes para que sean más manejables, a nuestro juicio directamente vinculadas a lograr nuevas formas de aprendizaje, a través de ellas la persona puede organizar sus habilidades

de un modo estratégico, adaptándola a las exigencias, muchas veces diferentes de las distintas tareas. Y las que se denominan “evaluación pasiva” que opera como respuesta de evitación a los problemas, su tendencia apunta a reflejar una posición más pesimista hacia lo que se debe solucionar. (Olson, 1981), considerada también como una “resignación desvalida”, al percibir la realidad en forma distorsionada, la persona puede sentir más tolerancia hacia la situación de conflicto, se resigna ante ella, y retarda así cualquier respuesta o reacción violenta impensada que pudiese significar un sobre cargo de tensión.

Como estrategias externas están aquellas dirigidas al logro de recursos externos y se clasifican: obtención de apoyo social, búsqueda de apoyo espiritual y movilización familiar para lograr apoyo externo.

Cobb 1978, ha demostrado que la habilidad de pedir ayuda y aceptarla desde el exterior, tiene influencia positiva sobre el desarrollo personal y la salud tanto física como mental.

El desarrollo personal, analizado como proceso, como el proceso de “llegar a ser”, sugiere en sus planteamientos teóricos la relevancia del autoconocimiento.

No obstante lo anterior, creemos que la Educación de hoy, está distante de permitir al alumno mecanismos que lo lleven a este autoconocimiento.

Nos parece necesario, que la persona que ejerce el rol de enseñar propicie escenarios educativos donde el alumno ejerza una función de investigador protagónico, tanto hacia el exterior como hacia el interior, hacia sí mismo, para ir desarrollando así, niveles crecientes de autonomía y ejerciendo su capacidad de decisión. Esto, le permitirá afrontar situaciones, conflictivas o no, de la vida diaria, generando conocimientos que le faciliten replantearse nuevos significados en relación a comprender los procesos de enseñar y aprender.

Cuando existe congruencia, vale decir, cuando estamos en contacto con nosotros mismos, tanto con lo que sentimos como con lo que pensamos y hacemos; cuando aceptamos el otro por lo que es,

aquí y ahora con todos los aspectos de su persona y cuando hay esfuerzo por captar el mundo interior del otro sin desconocer el contexto al que pertenece, entonces se crece como persona. (Maturana, 1992).

Si lo expuesto anteriormente se cumple, entonces podrá haber comunicación con el otro y desde el otro, pudiendo así ayudarlo si lo necesita y solicita, ya que se puede empatizar con él, sin dejar de ser uno mismo, respetando su libertad sin crear dependencias que pudieran disminuir su autonomía y capacidad de decisión.

Todo aprendizaje implica cambio, transformación. Para aprender es necesario una dosis de tensión, la suficiente para provocar en la persona un estado de alerta, un sentido de recepción, generando así niveles de significancia. Ya que se aprende más y mejor, cuando lo que se aprende tiene un significado para el que lo recibe.

El propio conocimiento y aceptación constituye una dinámica liberadora y creadora de la persona. La aceptación de uno mismo es la gran dinámica que libera y crea nuestra más auténtica identidad.

Al afrontar nuevas situaciones de aprendizaje, la persona recurre a su marco referencial efectuando la evaluación de experiencias ya vividas, extrayendo conocimientos adquiridos que pueda utilizar en la nueva situación de afrontamiento, logrando así minimizar la tensión.

Teniendo presente todo lo anterior, debemos considerar en la educación como proceso, las formas de afrontar de las personas, tanto del que enseña, como del que aprende. El afrontamiento, como proceso, implica cambio y es necesario para el desarrollo personal que éste sea creativo, innovador, es decir, tener acceso a experimentar con situaciones nuevas o con aquellas que generalmente uno evita. Es importante para crecer como persona y para lograr aprendizajes abrirse a lo nuevo. Si se es sedentario, emprender algo activo; si se es una persona aislada realizar algo social. El propósito de permitirse estas experiencias no es necesariamente elegir algo de por sí gratificante, como tampoco el tener una resignación masoquista ante una experiencia desagradable, sino el poder comprender lo

que se siente al llevar a cabo acciones que no se realizan con frecuencia. Es probable que la primera vez que se efectúan se sienta incómoda, pero es preciso no quedarse en ella, sino más bien, aprender sobre uno mismo expandiendo la esfera de actividad.

Este proceso de cambio, concebido desde el interior de cada persona, se puede considerar en dos perspectivas diferentes. La primera, una perspectiva preventiva, es decir, estar preparados para afrontar un hecho provocador de conflicto, haber aprendido de las experiencias anteriores. La segunda, una perspectiva de crecimiento personal en el plano curativo-recuperativo. Luego de vivir una situación de conflicto, la persona sufre una transformación y su nivel de funcionamiento ya no es el mismo que tenía antes de afrontarlo, hay elementos nuevos en el marco de referencia de aprendizajes vitales de la persona.

Por ello, afrontar, aprender y crecer como persona, son acciones **vinculadas entre sí y parte del proceso de educación y de socialización.**

REFERENCIAS

- COBB, S.
1990 *Social support as moderator of life stress*. Journal Psychosomatic Medicine N° 38, pp. 300-314. U.S.A. New York.
- COLOMA, C.
1995 *¿Aprendiendo con sentido o aprendizaje significativo?*. Revista Educación Volumen IV N° 7 pp. 61-69. Departamento Educación Pontificia Universidad Católica Lima, Perú.
- LAZARUS, R. y FOLMAN, S.
1986 *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona. España: Edic. Martínez-Roca.
- MATURANA, H.
1992 *El sentido de lo humano*. Santiago. Chile: Edic. Pedagógicas.
- Mc CUBBIN y OLSON, D.
1983 *Familia ¿qué les hace funcionar?* México: Edit. Manual Moderno.
- OLSON, D.
1981 *Families Typologies. Bridging Family research and Family Therapy*. U.S.A.: University of Massachusetts press.