



## **ACS. Escala de afrontamiento para adolescentes**

*Autor: E. Frydenberg y R. Lewis*

*Adaptadores: J. Pereña y N. Seisdedos (Dpto. de I+D+i de Tea Ediciones)*



**Aplicación:** Individual y Colectiva

**Tiempo:** De 10 a 15 minutos cada forma

**Edad:** De 12 a 18 años

**No. de ítems:** 80

**Sistema de corrección:** Manual

### **Evaluación de las estrategias de afrontamiento (“coping”)**

Es un inventario de auto informe compuesta de 80 elementos, 79 de tipo cerrado y uno final abierto, que permite evaluar con fiabilidad 18 estrategias de afrontamiento diferentes que se han identificado conceptual y empíricamente. Los 79 elementos cerrados se puntúan mediante una escala de tipo Likert de cinco puntos:

1. No me ocurre nunca o no lo hago
2. Me ocurre o lo hago raras veces
3. Me ocurre o lo hago algunas veces
4. Me ocurre o lo hago a menudo
5. Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia.



Estas estrategias se obtuvieron de forma empírica mediante análisis factorial

- 1. *Buscar apoyo social (As)*.** Estrategia que consiste en una inclinación a compartir el problema con otros y buscar apoyo en su relación. “Hablar con otros sobre mi problema para que me ayuden a salir de él”.
- 2. *Concentrarse en resolver el problema (Rp)*.** Es una estrategia dirigida a resolver el problema que lo estudia sistemáticamente y analiza los diferentes puntos de vista u opiniones. “Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades”.
- 3. *Esforzarse y tener éxito (Es)*.** Es la estrategia que describe compromiso, ambición y dedicación. “Trabajar intensamente”.
- 4. *Preocuparse (Pr)*.** Se caracteriza por elementos que indican temor por el futuro en términos generales o, más en concreto, preocupación por la felicidad futura. “Preocuparme por lo que está pasando”.
- 5. *Invertir en amigos íntimos (Ai)*.** Se refiere a la búsqueda de relaciones personales íntimas. “Pasar más tiempo con el chico o chica con que suelo salir”.
- 6. *Buscar pertenencia (Pe)*.** Indica la preocupación e interés del sujeto por sus relaciones con los demás en general y, más concretamente, preocupación por lo que los otros piensan. “Mejorar mi relación personal con los demás”.
- 7. *Hacerse ilusiones (Hi)*.** Es la estrategia expresada por elementos basados en la esperanza y en la anticipación de una salida positiva. “Esperar que ocurra lo mejor”.
- 8. *La estrategia de falta de afrontamiento (Na)*.** Consiste en elementos que reflejan la incapacidad personal para tratar del problema y el desarrollo de síntomas psicósomáticos. “No tengo forma de afrontar la situación”.
- 9. *Reducción de la tensión (Rt)*.** Se caracteriza por elementos que reflejan un intento de sentirme mejor y relajar la tensión. “Intentar sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando otras drogas”.
- 10. *Acción social (So)*.** Se refiere al hecho de dejar que otros conozcan el problema y tratar de conseguir ayuda escribiendo peticiones u organizando actividades. “Unirme a gente que tiene el mismo problema”.



**11. Ignorar el problema (Ip).** Es la estrategia de rechazar conscientemente la existencia del problema. “Ignorar el problema”.

**12. Auto inculparse (Cu).** Indica que ciertos sujetos se ven como responsables de los problemas o preocupaciones que tienen. “Sentirme culpable”.

**13. Reservado para sí (Re).** Es la estrategia expresada por elementos que reflejan que el sujeto huye de los demás y no desea que conozcan sus problemas. “Guardar mis sentimientos para mí solo”.

**14. Buscar apoyo espiritual (Ae).** Se trata de elementos que reflejan el empleo de la oración y la creencia en la ayuda de un líder o de Dios. “Dejar que Dios se ocupe de mi problema”.

**15. Fijarse en lo positivo (Po).** Es la estrategia que trata de buscar atentamente el aspecto positivo de la situación. Incluye el ver el lado bueno de las cosas y considerarse afortunado. “Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas”.

**16. Buscar ayuda profesional (Ap).** Es la estrategia consistente en buscar la opinión de profesionales, como maestros u otros consejeros. “Pedir consejo a una persona competente”.

**17. Buscar diversiones relajantes (Dr).** Se caracteriza por elementos que describen actividades de ocio como leer o pintar. “Encontrar una forma de relajarme: por ejemplo, oír, música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión”

**18. Distracción física (Fi).** Se trata de elementos que se refieren a hacer deporte, mantenerse en forma, etc. “Mantenerme en forma y con buena salud”.

Estas 18 estrategias pueden agruparse en tres estilos básicos de afrontamiento: dirigido a la resolución de problemas, afrontamiento en relación con los demás y afrontamiento improductivo.

#### **EL JUEGO COMPLETO INCLUYE:**

**1 manual técnico**

**5 cuadernillos**

**25 hojas de respuestas**

**25 hojas de perfil**