

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS EN POBLACIÓN JUVENIL DURANTE UN EVENTO SOCIO-NATURAL

MIGUEL FERNANDO GARCÍA BEDOYA

Resumen

La línea en promoción, prevención y redes en salud nos anima a estudiar con detenimiento el proceso de la gestión integral del riesgo, con una base teórica y científica desde la psicología que, evaluando su importante praxis, se hace imprescindible dentro del poder de la labor psicológica, para romper el pensamiento convencional de la limitación como algo patológico, a la de potenciar las estrategias de afrontamiento, especialmente en jóvenes durante situaciones de estrés como las emergencias y los desastres, lo cual requiere de todo un proceso continuo. De esta manera, se acude a las categorías de gestión del riesgo, estrés psicológico, juventud, y situaciones de riesgo que sustentan el interés de estudio. El modelo cognitivo conductual es el indicado, en este texto, para comprender el funcionamiento psicológico durante una situación de emergencia y desastre, y sobre el cual pueda en conjunto promover el autocuidado, por medio de la incorporación del valor psicoeducativo.

Palabras clave: estrés, estrategias de afrontamiento, gestión del riesgo, funcionamiento psicológico, emoción, pensamiento.

Abstract

The online promotion, prevention and health networks leads us to consider carefully the process of integrated risk management with theoretical and scientific base from psychology, to assess its important practice, it is essential within the power of psychological work, breaking the conventional thinking of the limitation as pathological, to enhance coping strategies especially in young people during stressful situations such as emergencies and disasters, which requires a whole continuum. Thus, we turn to the categories of risk management, psychological stress, youth and risk situations that sustain the interest of study. Additionally, the cognitive behavioral model will be useful for understanding psychological functioning during an emergency and disaster, and which together can promote self-care through the integration of psycho-educational value.

Keywords: Stress, coping strategies, risk management (reactive), psychological functioning, Emotion-Thought.

INTRODUCCIÓN

Cuando la preocupación e incertidumbre de una colectividad gira alrededor de una situación estresante socio-natural, son muchos los procesos académicos y operativos que se entrecruzan para dar respuesta a esta realidad que aún no ha sido relevante para el análisis alrededor del bienestar psicológico. No obstante, se inicia un trabajo disciplinar e interdisciplinar para atender las necesidades psicosociales de la comunidad en el tema de riesgos, amenazas y factores de vulnerabilidad, en situaciones de emergencias y desastres.

Se desea compartir una nueva idea desde el tema de la gestión del riesgo en jóvenes, con un abordaje cognitivo-conductual, y subrayar la importancia de trabajar con y para los jóvenes en el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento, que les permita responder adaptativamente ante un desastre, asociado a fenómenos socio-naturales (deslizamientos, inundaciones, entre otros), teniendo en cuenta que, a su edad, los procesos cognitivos, el funcionamiento psicológico, las estrategias de afrontamiento y los factores sociales son variables indispensables en el estudio del estrés en jóvenes en los procesos de promoción y prevención, enfocados al autocuidado.



El concepto potenciar será el eje central de la propuesta, entendido como el fortalecimiento de las estrategias, en un proceso de desarrollo continuo que está dirigido a la auto-eficacia, que se fortalece con la psicoeducación. Para tal hecho, los estresores, las estrategias de afrontamiento, la gestión del riesgo en jóvenes, el funcionamiento psicológico, y la tríada emoción-pensamiento-conducta serán las categorías de análisis en este ejercicio que se realiza a continuación.

GESTIÓN INTEGRAL DEL RIESGO Y LOS JÓVENES

Es un proceso que tiene como objetivo reducir y controlar los factores de riesgo de desastre, en todo momento del continuo de riesgo. La gestión integral del riesgo pretende “trascender las tendencias asistencialistas y la revictimización para darle un lugar y un protagonismo merecedor a las comunidades en toda su complejidad” (Lavell et al., 2009). La gestión del riesgo es un continuo no apresurado, más bien pausado, transversalizado e integrado y en todo el proceso de la gestión prospectiva, reactiva y correctiva en el ciclo de los desastres. La gestión prospectiva atiende la preocupación por la creación del riesgo futuro. Trabaja en evitar procesos y decisiones actuales que podrían potencialmente desencadenar condiciones de riesgo a futuro. Este proceso está íntimamente relacionado con los procesos de planificación del desarrollo y la oportunidad de incidir, a partir de ella, en la visión y estrategias de desarrollo, así como en la adecuación de la inversión.

La gestión reactiva comprende las

actividades que se desarrollan hasta superar la condición crítica del evento. Implica que en las primeras 72 horas se puedan sentar las bases para una respuesta eficaz durante las semanas siguientes (le compete a las autoridades del país). Y la gestión correctiva comprende el conjunto de acciones tendientes a reducir el riesgo ya existente, ya sea que éste resulte de prácticas inadecuadas de uso y ocupación de un territorio, y/o por cambios ambientales o sociales ocurridos con posterioridad al desarrollo original de una comunidad. (Narváez, Lavell, Pérez, 2009, pp. 39-42)

Esta labor se ha intensificado en el siglo XXI a causa de los cambios en la dinámica de la naturaleza, y a los desastres asociados a fenómenos o eventos siconaturales, que se han presentado debido a la intervención social y transformación del territorio. Cuando se habla de una realidad socio-natural de riesgo, el concepto más propio es de eventos siconaturales o socioambientales. Ésta es una situación o acontecimiento activante que puede ocurrir dentro de un territorio específico, que en los últimos años ha generado múltiples inquietudes de índole comunitaria, emocional, política y económica, por la intensidad y magnitud del mismo; además, es una preocupación colectiva por el nivel de estrés de la población (ejemplo, en el año 2010, el fenómeno de la niña trajo consecuencias devastadoras por inundaciones, vendavales, deslizamientos). De esta forma, es probable que muchos de los esquemas cognitivos previos que tienen los individuos, para evaluar el mundo del riesgo siconatural, puedan regirse por una mala interpretación, que causa una inadecuada respuesta ante el

riesgo o a la amenaza inminente, es decir, desadaptación al contexto de riesgo siconatural.

El evento físico es potencialmente peligroso cuando la dinámica de la naturaleza ha sido directamente manipulada y transformada por intensiones políticas, sociales y económicas, fundamentadas por una idea irracional sobre la percepción del riesgo como: “*aún no pasará nada, no se alarmen*” o por los habitantes: “*aquí no pasará nada, he vivido toda la vida en este lugar y nunca ha sucedido algo así*”. Por eso, [...] “*el riesgo se puede generar, construir y deconstruir, producto de prácticas individuales o colectivas de uso y transformación del territorio y sus recursos*” (Narváez, Lavell, Pérez, 2009, pp. 11-12) o por la inadecuada interpretación del peligro.

Así, se hace imprescindible modificar la idea de la promoción y prevención, abordando la necesidad psicosocial a través de la gestión prospectiva y correctiva, con el fin de movilizar en el futuro inmediato un pensamiento encaminado al autoconocimiento y a una eficiente gestión reactiva. Lo importante es que el joven conozca los posibles modos de *afrontamiento* y adaptación al contexto de desastre, al manejo de sus reacciones emocionales y otros elementos que influyen en el bienestar psicológico durante el desastre.

El afrontamiento es definido por Lazarus y Folkman (1986) como aquellos esfuerzos cognitivos, emocionales y conductuales que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

En este caso, si el joven no tiene una adecuada evaluación cognitiva del riesgo, sus esquemas se reorganizan de nuevo con información errónea de su realidad siconatural, de sí mismo y de los demás y, finalmente, estos esquemas por experiencias previas y por caer en un absolutismo-rígido de “*todo o nada, negro o blanco*” no favorecen la identificación de los factores de riesgo, las estrategias de afrontamiento y las acciones que debe emprender, en un momento de emergencia y desastre.

Así, la predisposición a sufrir daño físico, emocional y psicológico aumenta de forma progresiva debido al paradigma que posee el individuo para ver el mundo, términos que utiliza Beck (2005) para describir el procesamiento de la información en personas con errores cognitivos (pp. 27-28).

No obstante, los jóvenes se convierten en fuente de formación activa y directiva de todo este proceso prospectivo, reactivo y correctivo y, como se ha dicho, por medio del conocimiento de sus estrategias de afrontamiento, la percepción de la realidad y el dominio del entorno son parte fundamental de los recursos psicosociales que deben estar presentes en cualquier momento en esta realidad socio-natural.

Para entender al joven, el desarrollo evolutivo es una variable determinante que se caracteriza por los procesos cognitivos y el desarrollo de actitudes básicas para la adquisición de nuevos aprendizajes y despliegue de comportamientos más adaptativos; por lo tanto, requiere de una prueba de realidad personal y apoyo psicosocial que muchas veces no está

VICEVERSA

M. Bendedetti

*Tengo miedo de verte
necesidad de verte
esperanza de verte
desazones de verte*

*tengo ganas de hallarte
preocupación de hallarte
certidumbre de hallarte
pobres dudas de hallarte*

*tengo urgencia de oírte
alegría de oírte
buena suerte de oírte
y temores de oírte*

*o sea
resumiendo
estoy jodido
y radiante*

*quizá más lo primero
que lo segundo
y también
viceversa*



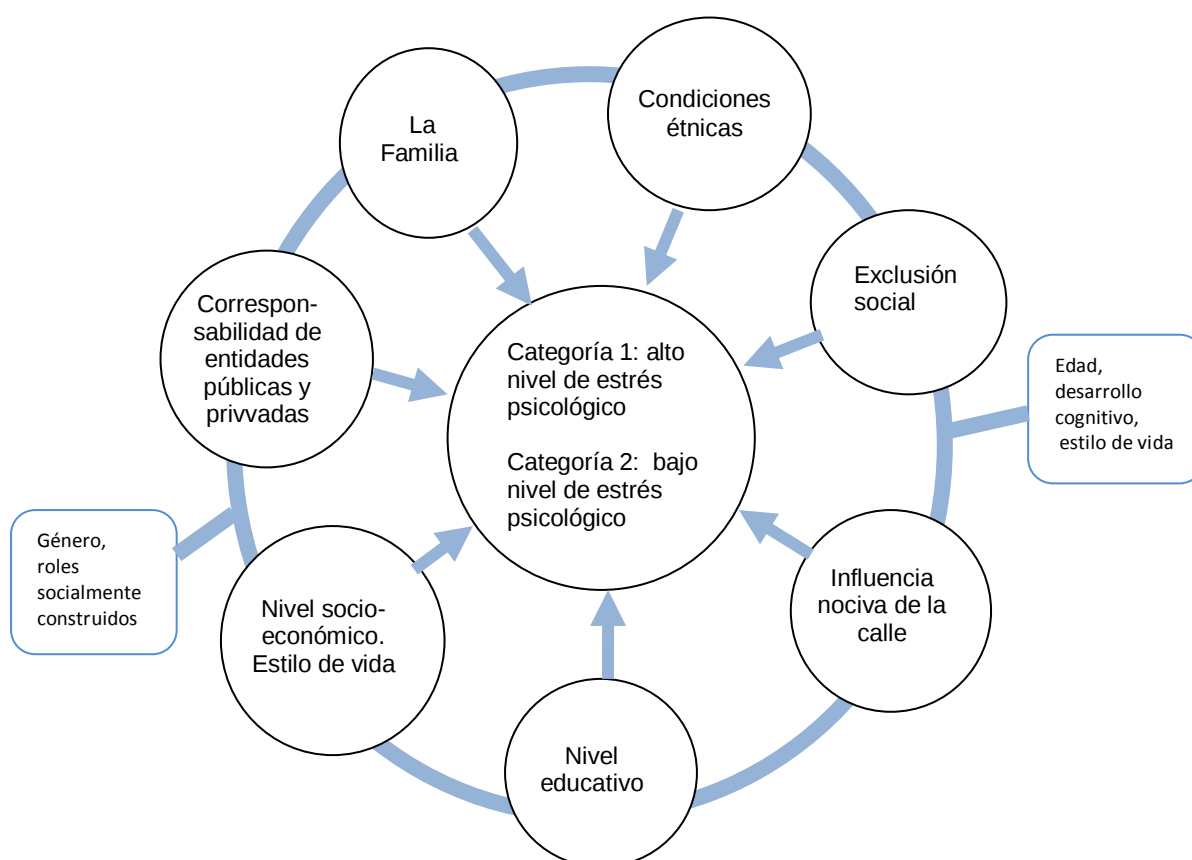
presente, sobre todo en situaciones de riesgo. Piaget (1958), en su teoría del desarrollo cognitivo, plantea que la biología y posteriormente el entorno son factores determinantes para construir un ser humano social, capaz de adaptarse y generar mayor conocimiento por medio del dominio general que tiene sobre el mundo. Según Piaget (citado por Berk, 1999, p.322) los jóvenes en esta etapa “*desarrollan el pensamiento abstracto, el razonamiento hipotético-deductivo, es decir cuando los jóvenes se enfrentan a un problema, piensan en todas las posibilidades, incluyendo las que no son obvias, las examinan y las evalúan con respecto a la realidad de forma ordenada*”.

De este modo el joven llega a este nivel de pensamiento por medio de dos procesos cognitivos complementarios que operan durante toda la vida: *la asimilación y la acomodación*, que funcionan desde la etapa de operaciones concretas. Estos elementos se necesitan para potenciar las diferentes estrategias de afrontamiento y la adquisición de nueva información.

Bien dice Piaget (1958) son dos procesos directamente determinantes para la incorporación y reorganización de la información previamente construida por el individuo, que ayuda a la resolución de problemas en el futuro inmediato y a largo plazo.

Además, se caracteriza esta etapa de desarrollo cognitivo y evolutivo por varios aspectos: el nivel educativo, las experiencias de vida pre-adulta, el estilo de vida, los factores sociales, los factores de riesgo preexistente de la adolescencia, entre otros. Asimismo, el contacto con el ambiente y el modo de afrontamiento a situaciones estresantes pueden ser decisivos en su desarrollo evolutivo y cognitivo.

A continuación se esquematizan las situaciones que pueden funcionar como factores de riesgo y protectivos, y que influyen en el nivel de estrés psicológico.





Para algunos autores no son condiciones totalmente decisivas para el afrontamiento de situaciones de riesgo o acontecimientos estresantes; existen factores de riesgo psicosociales que inciden directa o indirectamente sobre la forma como el joven ve el mundo y que, de acuerdo con la estructura de personalidad, van a facilitar el manejo de la situación, ya sea que se estudie desde las comodidades o incomodidades que ha tenido para adaptarse en relación al entorno.

Ahora bien, los factores sociales ligados a estas condiciones de vida y primordialmente en la salud mental son: “el nivel educativo, nivel económico, la edad, y por supuesto el género como un factor asociado a la construcción social del riesgo” (Pereira da Silva, J., 2005, pp. 99-109). Todos estos factores incurren en la vida cotidiana de los jóvenes tanto en términos negativos como positivos, y aunque no sea una explicación absoluta, no se puede asegurar que estas condiciones los hacen más vulnerables; dependerá de los niveles de riesgo.

Los niveles de riesgo pueden desencadenar consecuencias negativas en la esfera familiar, social, política, económica, psicológica y

emocional, lo que genera indirecta y progresivamente un aumento del nivel de estrés psicológico. Para afrontar o combatir estos niveles de estrés es necesario comprender las diferentes expresiones del estrés. Según Neidhardt, Weinstein y Conry (citados por Naranjo Pereira, M. L., 2009) “un estrés excesivo debido a un estímulo demasiado grande, que puede conducir a la angustia se conoce como distrés” [...]. En términos de Lazarus y Folkman (1986) se estaría hablando de un estrés máximo, lo que impide una respuesta adaptativa a ciertas situaciones estresantes cotidianas, y que puede provocar una enfermedad en el individuo. En cambio, [...] “el estado de eustrés se asocia con claridad mental y condiciones físicas óptimas, donde define la situación en la que la buena salud física y el bienestar mental facilitan que el cuerpo en su conjunto adquiera y desarrolle su máximo potencial” (p. 173). Este aspecto es característico de un estrés leve o buen estrés que genera un estado de salud y es fuente de bienestar en la persona. Los tipos de estrés no sólo van a depender de la interpretación que tenga el individuo de los estresores o demandas del entorno, va a depender, como señala Bensabat (1987), del nivel óptimo de estrés,

es decir, de la dosis de estrés y, a su vez, del funcionamiento psicológico actual del individuo con relación al nivel de estrés.

FUNCIONAMIENTO PSICOLÓGICO, ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO: UN ABORDAJE COGNITIVO CONDUCTUAL

Continuando con la idea de potenciar las estrategias de afrontamiento en los jóvenes, es necesario comprender el manejo, tanto funcional como disfuncional, del estrés en el ciclo de los desastres. Para ello se toma el modelo ABC de Ellis y los planteamientos teóricos de Beck, sobre las distorsiones cognitivas. (Tablas 1 y 2, página siguiente).

Al explicar el funcionamiento psicológico del joven en situaciones estresantes, ante el riesgo socio-natural, se hace necesario conocer la función que cumplen las estrategias de afrontamiento en la promoción de pensamientos y conductas protectoras, es decir, en el adecuado funcionamiento psicológico.

En esta perspectiva, se plantea un modelo de estrategias de afrontamiento en situaciones generadoras de estrés psicosocial, el cual plantea que se debe recurrir a esquemas cognitivos previos que posibiliten información prospectiva y correctiva, para delimitar el espacio de disfunción psicológica o la presencia de síntomas psicopatológicos después de la situación activante estresante, tratando de corregir creencias irracionales, comportamientos desadaptativos y no permitir que se involucre la salud mental del joven.

Tabla 1: Funcionamiento psicológico con estrés disfuncional desde el ciclo de los desastres

PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y CONDUCTAS			
ELEMENTOS DEL MODELO	ANTES (a1) Fase o periodo pre- impacto-anticipatorio	DURANTE (d2) Fase o periodo de impacto- choque	DESPUÉS (d3) Fase o periodo post- impacto
A: Situación o acontecimiento activante (estresante)	Aa1: Zona de riesgo inminente. Aviso inmediato de evacuación por deslizamiento. (Comunidad en alerta)	Ad2: Exposición-Riesgo materializado en desastre: daños/pérdidas. Desastre asociado a fenómeno socio-natural	Ad3: Muerte de un integrante de la familia, destrucción de la vivienda (reubicación en vivienda familiar- vecindad)
B: Creencia o interpretación de A, irracional	Ba1: Incredulidad, negación, inferencia arbitraria, generalización excesiva, poco científico, confuso, radical, extremo	Bd2: Abstracción selectiva, generalización excesiva, maximización y minimización, devaluación de sí mismo, los demás y el mundo, exigencias absolutistas (tengo que, debo) pensamiento negativo	Ad3: Negación de realidad, pensamiento absolutista- dicotómico, devaluación de sí mismo, los demás y el mundo, tremendismo, catastrofismo, pensamiento distorsionado
C: Consecuencias emocionales y conductuales (indeseables)	Ca1: Falsa tranquilidad, ansiedad camuflada, mayor proximidad a la situación de riesgo, evitación (evasión al aviso), rabia, alto nivel de vulnerabilidad y amenaza. Factores protectores de auto-cuidado (ninguno)	Cd2: Estado de shock, pánico, miedo excesivo, ira, huida, desesperación, irritación, agotamiento físico, fatiga mental, baja tolerancia a la frustración, consumo de SPA, nerviosismo excesivo	Cd3: Baja tolerancia a la frustración, síntomas depresivos, trastornos de estrés (agudo-postrauma), consumo de SPA, comportamientos desadaptativos (aislamiento, llanto exacerbado, agresividad). Dificultades para la toma de decisiones y resolución de problemas.

Tabla 2. Funcionamiento psicológico con estrés funcional desde las fases de la gestión del riesgo

PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y CONDUCTAS			
ELEMENTOS DEL MODELO	GESTIÓN PROSPECTIVA (p1)	GESTIÓN REACTIVA (r2)	GESTIÓN CORRECTIVA (c3)
	ACCIÓN: Prevención, mitigación y preparación. Trilogía: pensamiento, emoción, conducta Psicoeducación	ACCIÓN: Atención inmediata sobre la condición crítica del evento (psicoeducación) Reacción funcional inmediata (trilogía: pensamiento, emoción, conducta)	ACCIÓN: Recuperación del tejido psicosocial: rehabilitación /reconstrucción. (Psicoeducación) Reacción funcional tardía (trilogía pensamiento-emoción- conducta). Proceso que funciona como espiral, se articula lo prospectivo.
A: Situación o acontecimiento activante (estresante)	Ap1: – Zona de riesgo inminente. – Alarma – Aviso inmediato de evacuación por deslizamiento. (comunidad en alerta)	Ar2: Exposición-riesgo materializado en desastre. Desastre por fenómeno socio-ambiental (deslizamiento)	Ac3: Muerte de un integrante de la familia (exequias), destrucción de la vivienda (reubicación en vivienda familiar-vecindad)
B: Creencia o interpretación de A. Racional	Bp1: - Adecuada percepción del riesgo - Clara identificación de las estrategias de afrontamiento - Apoyo social/percibido - Pensamiento maduro de reversibilidad - Reevaluación cognitiva sobre el peligro - Planificación	Br2: - Conciencia de la respiración. - Utilización de esquemas cognitivos previos - Pensamiento maduro de reversibilidad - Control sobre el pensamiento y su comportamiento - Pensamiento positivo - Planificación	Ac3: - Reevaluación cognitiva -Re-atribución (nuevos significados sobre la situación-requiere de apoyo social percibido) - Pensamiento positivo - Mantener control sobre el pensamiento - Planificación
C: Consecuencias emocionales y conductuales (deseables)	Cp1: - Reconocimiento de las estrategias de afrontamiento - Ansiedad funcional - Preparación - Planificación - Estado de alerta - Miedo - Incertidumbre - Resolución de problemas	Cr2: - Autorregulación emocional-conductual - Control de locus interno - Búsqueda de Apoyo comunitario - Acciones altruistas - Resolución de problemas	Cc3: - Reducción de los niveles de estrés - Malestar emocional (disgusto, enojo, rabia, tristeza), - Capacidad de resiliencia - Búsqueda apoyo comunitario - Resolución de problemas - Autocuidado

Este planteamiento sobre las categorías de estrategias de afrontamiento permite la comprensión del nivel de locus de control interno, la planificación, la búsqueda de apoyo social y la reevaluación cognitiva que puede llegar a necesitar el individuo en la ocurrencia de un evento socio-natural. En este caso, se necesita de una muy buena preparación psicológica que facilite un repertorio de conductas de autocuidado y bienestar comunitario.

Se trata que el joven aprenda a controlar sus pensamientos y autorregular su estado emocional, cuando el nivel de intensidad y magnitud del evento lo permita, ya que si el impacto de la situación generadora de estrés (demanda-estresor) rebasa el nivel de respuesta del individuo, quiere decir que ha sobrepasado el control de sí mismo y ha evaluado cognitivamente la relación individuo-entorno como amenazante, que pone en peligro su bienestar psicológico en cualquier momento.

Para este control interno manejado por el joven ante situaciones externas, Rotter (citado por Beatriz, O. L., 2005) lo llama *Locus de control interno*: "...cuando la situación es contingente a la conducta de sí mismo, es decir, el individuo siente que tiene la capacidad de dominar el acontecimiento". Todo lo contrario con el locus de control externo, "no importa los esfuerzos que el individuo haga, el resultado será consecuencia del azar o del poder de los demás" (p. 90).

Cuando la noción de emplazamiento es interna hay posibilidad de identificar los pensamientos racionales que mantienen esos comportamientos de afrontamiento, dominio y resistencia, dato importante para que el joven pueda estar durante una situación de desastre. De esta manera, se promueven conductas protectoras que influyen en la salud mental y en la actitud hacia sí mismo aunque este

elemento no puede estar aislado de las demás categorías, de cualquier modo, trabajan en paralelo para potenciar cada estrategia.

La planificación, por su lado, es parte fundamental en la resolución de problemas. Es una habilidad que es de suma importancia durante una emergencia y, sin lugar a dudas, la prospección es categórica en la planificación porque posibilita la preparación, investigación, reconocimiento y toma de decisiones ante posibles situaciones activantes estresantes que incrementan las condiciones de amenaza, daño, desafío para la salud del joven. Estas decisiones inciden directamente en la consecución de estrategias de desarrollo y reducción de factores de riesgo a futuro.

Lazarus y Folkman (1986) afirman que en la resolución de problemas, en la etapa de planificación, hay que tener en cuenta: "la habilidad para conseguir información, analizar las situaciones, examinar posibilidades, alternativas, predecir opciones útiles para obtener los resultados deseados y elegir un plan de acción apropiado" (p. 185).

Entonces, si el joven tiene actitudes hacia sí mismo para el autocuidado es porque de alguna manera planifica, se prepara, indaga, observa y ejecuta para resolver situaciones estresantes, aunque él no se percate de eso. Es claro que es una característica juvenil debido a sus procesos cognitivos y desarrollo evolutivo; su compromiso por el bienestar personal, social y familiar es clave. Sin embargo, muchos jóvenes tienden a camuflar estos recursos o no los manifiestan porque creen no conocerlos. Lo importante es "posicionar el control interno como evaluación y como afrontamiento" (Lazarus, 1986), para que él, como joven cognoscente que investiga,

razona, siente, observa, aprende y da resultados eficientes, se movilice para el mantenimiento de un estado de autocuidado personal y comunitario, apuntando a la reducción del estrés psicológico máximo.

Durante el proceso del estrés psicológico la reevaluación cognitiva tiene lugar si el individuo conoce su grado de autocontrol y nivel de planificación, si no es así, el compromiso sobre su propia vulnerabilidad termina siendo mínimo, generando evaluaciones estresantes incontrolables sobre el daño, pérdida, amenaza y/o desafío (Lazarus, 1986, pp.79-83), y lo que crea es un peligro inminente por la forma de interpretar su mundo.

En este proceso influyen mucho los esquemas cognitivos, según Beck, (2005) "los esquemas constituye la base para localizar, diferenciar y codificar el estímulo con que se enfrenta el individuo. Éste categoriza y evalúa sus experiencias por medio de una matriz de esquemas (p. 21)" o bien como dice Ellis, (2002) son reglas generales, inflexibles, o suposiciones silenciosas (creencias, actitudes, conceptos, información, entre otras) que se desarrollan como conceptos duraderos a partir de la experiencia temprana; forman la base para seleccionar, discriminar, sopesar y codificar los estímulos; y forman la base de la evaluación de la experiencia para hacer juicios o distorsionar las situaciones reales. Se busca que el joven logre manipular su estructura cognitiva para que el contenido o el producto cognitivo sea más racional, a través del contacto que va teniendo con el

medio. Lo que se indica hasta el momento es el dominio que puede adquirir el joven sobre sí mismo, la forma de pensar, sentir, interpretar y reorganizar la información para responder a una situación estresante adaptativamente. Lo que nos falta es el dominio que puede ejercer el joven respecto al entorno desde sus estrategias de afrontamiento. De este modo, se propone otra estrategia de afrontamiento, la búsqueda de apoyo social. Resulta ser un componente de la planificación y hace parte de un enfoque integral de actuación del joven, que permite promover la actitud de compromiso personal hacia el autocuidado.

Estas situaciones activantes, que funcionan como estímulos generadores de estrés, se pueden controlar cognitivamente a través de la reevaluación y con la existencia de un apoyo social percibido y/o la claridad de la misma, cuando sea necesario. Según el estudio de Cobb (1976) y los trabajos de Cassel y Caplan (citados por Pereira Da Silva, 2005) el apoyo social facilita el afrontamiento ante crisis, en momentos de adaptación a un cambio.

Para este autor, el apoyo social es una variable protectora ante el deterioro psicológico; no obstante, ésta sólo tendrá efectos positivos cuando la información que llega al sujeto le haga creer que es cuidado

y amado (apoyo social emocional), que es estimado y valorado (apoyo social a la estima), y que se sienta perteneciente a una red de comunicación y obligaciones mutuas (apoyo instrumental) (pp.149-150).

Este modelo de estrategias de afrontamiento, en la gestión del riesgo en jóvenes, se mueve en una dinámica circular, todas se afectan hasta constituir una filosofía de vida personal encaminada al autocuidado. Además, el movimiento se dirige hacia la resiliencia, el cambio de su filosofía de vida y disminución de la vulnerabilidad psicológica (estrés psicológico).

Definitivamente, el modelo ABC en la gestión del riesgo en jóvenes, y el modelo de estrategias de afrontamiento son dos procedimientos que les van a permitir mayor dominio de su estilo o modo de pensar y actuar en relación particular con el entorno. Sin embargo, las estrategias de afrontamiento se desarrollan con amplitud cuando el joven conoce más de sí mismo, de los demás y del mundo; por ende, el potenciar las estrategias se convierte en un desarrollo continuo. Familiarizarse con este tipo de procedimiento psicológico para el autocuidado, durante situaciones de emergencia y desastre, no es fácil; por ello, requiere de ayuda profesional idónea que maneje tales procesos desde una lógica psico-educativa.

Para concluir, la población juvenil durante la emergencia, en lugar de aislarse o sentirse abandonada por las entidades u organismos competentes en la atención psicosocial, se le debe dar una participación activa y sean ellos, en compañía profesional, quienes dinamicen, planeen, busquen, apoyen, recuperen a través de su labor proactiva y altruista el bienestar psicológico, alivio emocional individual y colectivo. No hay duda, la gestión integral del riesgo debe ser parte ilustrativa de las experiencias juveniles; no es permitido posponer ni negar la fuerza de la formación prospectiva y correctiva con las comunidades, y menos con los jóvenes, que en los últimos años han tenido mayor protagonismos histórico por su labor psicosocial en voluntariados y grupos académicos, construyendo conocimiento sobre la gestión del riesgo.

Los jóvenes, desde esta perspectiva cognitivo conductual, son la piedra angular de desarrollo sostenible, apoyo humanitario, político y psicosocial para las comunidades posibles de intervención. Para llegar a este nivel de actuación, durante las emergencias y desastres, la colaboración de todos es primordial; se convierte en un componente que coadyuva en la rehabilitación del tejido psicosocial, en todas sus dimensiones y a un adecuado funcionamiento psicológico ante los desastres.

REFERENCIAS

- Beck, A. T. (2005). *Terapia Cognitiva de la depresión*. Madrid: Descleé de Brouwer, 16 ed.
- Berk, E. L. (2006). *Desarrollo del niño y el adolescente*. Madrid: Pearson. 4ª. ed..
- Brewer, L. (2005) *Jóvenes en situación de riesgo: la función del desarrollo de calificaciones como vía para facilitar la incorporación al mundo del trabajo*. Oficina Internacional del Trabajo (OIT), Ginebra, Suiza. Cuaderno 19.
- Casado, C. F.D. (s.f.) *Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas*. Barcelona: Díaz de Santos

- CEPAL (Comisión Económica para América Latina y el Caribe) (2005). *Elementos conceptuales para la prevención y reducción de daños originados por amenazas socionaturales*. Cuadernos de la Cepal 91. Santiago de Chile: LOM ediciones
- Departamento de Planificación de Medidas y Asuntos Civiles de la prefectura de Hyogo. (1995). *Prevención de desastres en Hyogo. Promoción de la cultura de reducción de desastres*. Recuperado de: <http://web.pref.hyogo.jp/wd34/phoenixkyosai.html>.
- Figueroa, I. M. & cols. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Revista Anales de Psicología*, 21(1). Argentina: Universidad Nacional de Tucumán y Santo Thomas de Aquino.
- García, C. A., Mossbrucker, H., Lavell, A. & cols. (2009). *La gestión local del riesgo en una ciudad andina: Manizales, un caso integral, ilustrativo y evaluado*. Lima, Perú.
- Franco, G. L., Prieto, M. A. & cols. (2011). *Política pública de salud mental y reducción del consumo de sustancias psicoactivas para Manizales*. Decreto n° 0005 del 11 de enero de 2011. Manizales. Colombia.
- Frenk, Mora, J. & cols. (2001-2006). *Programa de atención psicológica en casos de desastre*. Secretaría de salud. México.
- Lavell, A., Cardona O y Mansilla E. (2003). *La gestión local del riesgo: nociones y precisiones en torno al concepto y la práctica*. Centro de Coordinación para la Prevención de los Desastres Naturales en América Central (CEPRENAC), PNUD.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. (2ª. ed.). Madrid: Martínez Roca.
- Lega, L. I., Caballo, V. E. & Ellis, A. (2002). *Teoría y Práctica de la Terapia Racional emotivo-conductual*. (2ª. ed). Madrid: Siglo XXI.
- Naranjo Pereira, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Redalyc*. Universidad de Costa Rica. Educación, 33(2), pp. 171-190
- Narváez, L., Lavell, A., Pérez, O. G. (2009). *La gestión del riesgo de desastre, un enfoque basado en procesos*. Secretaría General de la Comunidad Andina. Lima, Perú.
- OMS & Universidad de Melbourne (2001). *Promoción de la salud mental*. Informe compendiado. Ginebra.
- Oros, B. L. (2005). Locus de control: Evolución de su concepto y operacionalización. *Revista de Psicología*, Universidad de Chile, XIV (001), pp. 89-97.
- Pereira da Silva, J. (2005). *Salud mental, estresores y recursos psicosociales en jóvenes estudiantes en situación de riesgo*. Tesis doctoral publicada. Universidad Complutense de Madrid.
- Rodríguez, J., Zaccarelli, D. M. & Pérez, R. OPS/OMS (2006). *Guía práctica de salud mental en desastres*. Washington, D.C.
- Vergara, Q. M. C., Vélez, A. C. & cols. (2007). *Representaciones sociales que orientan la experiencia de vida de algunos grupos de jóvenes de la ciudad de Manizales frente al riesgo*. Manizales, Colombia. Recuperado de: www.ucaldas.edu.co/downloads/Revista%2012_12.pdf.
- Vielma, V. E. & Salas. M. L. (2000). Aportes de las teorías de Vygotsky, Piaget, Bandura y Bruner. Paralelismo en sus posiciones en relación con el desarrollo. *Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal: Redalyc*, 3(09), pp. 30-37. Recuperado en diciembre, 2011.