



Facultad de Ciencias de la Salud
Departamento de Psicología
Licenciatura en Psicología

Trabajo de Integración Final de Psicología

“Regulación emocional y estrategias de afrontamiento en jóvenes adultos consumidores y no consumidores de cannabis recreativo de 18 a 45 años residentes de CABA y GBA”

Alumna: Agustina Insua Valentich – L.U.: 1103602

Tutora: Verónica Adriana Ramírez

Resumen

Algunos modelos de adicción entienden el uso de sustancias psicoactivas como una estrategia de afrontamiento para reducir el estrés. Esto significa que existen personas que consumen drogas, como por ejemplo el cannabis, con el objetivo de lograr una modificación y/o una mejora en su estado emocional. Este estudio se realizó con el propósito de analizar la relación entre la regulación emocional y las estrategias de afrontamiento en jóvenes adultos consumidores y no consumidores de cannabis recreativo. Para ello, se conformó una muestra de 181 personas (62.4% mujeres) de entre 18 y 45 años, residentes de Gran Buenos Aires y de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. El 53% ($n = 96$) eran consumidores recreativos de cannabis. Se administró un cuestionario sociodemográfico, el Cuestionario de Regulación Emocional y el Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Jóvenes. Los resultados no indicaron diferencias significativas en las variables entre consumidores y no consumidores. Además, se hallaron correlaciones positivas y negativas entre algunas variables, las cuales fueron débiles en todos los casos. Estos resultados implican la necesidad de rever la premisa que vincula al cannabis y su consumo con estrategias de afrontamiento evitativas. Finalmente, y a modo de cierre, se establece la necesidad de seguir realizando investigaciones empíricas que contribuyan con información acerca de una temática tan actual que se acrecienta día a día.

Palabras clave: cannabis, regulación emocional, estrategias de afrontamiento, adultos jóvenes.

Abstract

Some addiction models understand the use of psychoactive substances as a coping strategy to reduce stress. This means that there are people who use drugs, such as cannabis, with the aim of achieving a modification and/or improvement in their emotional state. This study was conducted with the purpose of analyzing the relationship between emotional regulation and coping strategies in young adult recreational cannabis users and non-users. For this, a sample of 181 people (62.4% women) between 18 and 45 years old, residents of Greater Buenos Aires and the Autonomous City of Buenos Aires. 53% ($n = 96$) were recreational cannabis users. A sociodemographic questionnaire, the Emotional Regulation Questionnaire and the Inventory of Coping Responses for Youth were administered. The results did not indicate significant differences in the variables between consumers and non-consumers. In addition, positive and negative correlations were found between some variables, which were weak in all cases. These results imply the need to review the premise that links cannabis and its use

with avoidant coping strategies. Finally, and by way of closure, it is established the need to continue carrying out empirical research that contribute with information about a subject so current that it increases day by day.

Keywords: cannabis, emotion regulation, coping strategies, young adults.

Índice

Introducción	4
Pregunta de Investigación	5
Objetivo General	5
Objetivos Específicos.....	5
Hipótesis	6
Marco Teórico	6
Regulación Emocional	6
Estrategias de Afrontamiento.....	7
Estado del Arte	8
Metodología	9
Diseño	9
Participantes	9
Instrumentos.....	10
Procedimiento de recolección de datos.....	11
Procedimiento de análisis de datos	11
Resultados	11
Análisis Descriptivo.....	11
Análisis Comparativo.....	12
Análisis Correlacional.....	13
Discusión	14
Limitaciones.....	16
Aportes y Líneas Futuras	16
Conclusión	17
Referencias	19
Anexos	23
Consentimiento Informado	23
Cuestionario Sociodemográfico.....	24
Cuestionario De Regulación Emocional	25
Inventario de Respuestas de Afrontamiento	26

Introducción

Las sociedades contemporáneas se encuentran en permanente crisis y cambio por lo que, inevitablemente, las personas conviven con un estado de estrés constante que afecta directamente a su salud mental (Guevara et al., 2001). Dicho esto, puede afirmarse que la manera en que las personas regulan sus emociones tiene un impacto directo sobre este aspecto de sus vidas. Las experiencias emocionales influyen en la salud mediante sus efectos en el funcionamiento fisiológico, inmunológico, psicológico, entre otras (Barra, 2009). Es por esto que las personas buscan tener el control de sus emociones, sobre todo de las intensas y/o negativas, dado que estas disminuyen sus capacidades de acción y reacción más eficaces. Teniendo esto en cuenta y, si bien es necesario reconocer las propias emociones, lo fundamental es poder lograr un manejo adaptativo de ellas (Gross & Thompson, 2007; Koole, 2009).

Por otra parte, algunos modelos de adicción entienden el uso de sustancias psicoactivas como una estrategia de afrontamiento para reducir el estrés. Esto significa que existen personas que consumen drogas, como por ejemplo el cannabis, con el objetivo de lograr una modificación y/o una mejora en su estado emocional, de modo que se reduzca su percepción de estrés y ansiedad, y así poder sentirse relajados. Según un estudio realizado en el 2014 por la Comisión Nacional para el Desarrollo y Vida sin Drogas (DEVIDA, 2014), la marihuana es la droga ilícita más producida y consumida en el mundo. Sin embargo, algunas investigaciones plantean que el consumo de cannabis puede considerarse como una estrategia de afrontamiento evitativa, ya que lo que se busca es evadir emociones negativas. En este sentido, quienes utilizan estrategias de afrontamiento ligadas al consumo de drogas resultarían más propensos a presentar un consumo abusivo (Hyman & Sinha, 2009).

Un estudio realizado por la Secretaría de Políticas Integrales sobre Drogas de la Nación Argentina (SEDRONAR, 2017) sobre magnitud de consumo de marihuana diferencia tres tipos de usuarios: experimental (única vez), ocasional (si lo hizo algunas veces durante el mes o el año) y frecuente (consumo semanal o diario). Según el informe, los resultados arrojaron que un 6.2% de los usuarios de marihuana son experimentales, un 56.6% ocasionales, y un 37.2%, frecuentes.

Otro de los usos del cannabis que va tomando mayor protagonismo es el medicinal. Debido al creciente porcentaje de personas que buscan sus beneficios para el manejo del dolor, los estudios en torno a este tipo de consumo están aumentando considerablemente, buscando obtener mayor información sobre los efectos secundarios, su seguridad y limitaciones en pos de cuidar a la población consumidora (Agnese et al., 2019). Este interés

por la búsqueda de información no ocurre de la misma manera respecto del contraste entre ambos usos y su impacto sobre la psiquis y el organismo humano. En la actualidad, se carece de estudios locales que proporcionen conocimiento sobre las implicancias y consecuencias del consumo recreativo en el manejo del estrés y las emociones. Resulta importante destacar la necesidad de tener información actualizada y confiable para el desarrollo de intervenciones y políticas públicas que proporcionen un adecuado tratamiento para esta situación en creciente expansión.

En base a lo expuesto, el presente estudio se propone describir y analizar la relación entre la regulación emocional y las estrategias de afrontamiento en jóvenes adultos consumidores y no consumidores de cannabis recreativo de 18 a 45 años de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA) y Gran Buenos Aires (GBA).

Pregunta de Investigación

¿Qué relación existe entre la regulación emocional y las estrategias de afrontamiento en jóvenes adultos consumidores y no consumidores de cannabis recreativo de 18 a 45 años residentes de CABA y GBA?

Objetivos

Objetivo General

Describir y analizar la relación entre la regulación emocional y las estrategias de afrontamiento en jóvenes adultos consumidores y no consumidores de cannabis recreativo de 18 a 45 años residentes de CABA y GBA.

Objetivos Específicos

1. Describir los niveles de regulación emocional y las estrategias de afrontamiento desplegadas por jóvenes adultos consumidores y no consumidores de cannabis recreativo de 18 a 45 años residentes de CABA y GBA.
2. Analizar si existen diferencias significativas en la regulación emocional y las estrategias de afrontamiento entre consumidores y no consumidores de cannabis recreativo de 18 a 45 años residentes de CABA y GBA.
3. Analizar la relación entre la regulación emocional y las estrategias de afrontamiento en jóvenes adultos consumidores y no consumidores de cannabis recreativo de 18 a 45 años residentes de CABA y GBA.

Hipótesis

H1. Se espera que los consumidores de cannabis recreativo puntúen más alto en niveles de supresión emocional en comparación con los que no consumen.

H2. Se espera que los consumidores de cannabis recreativo puntúen más alto en estrategias de afrontamiento evitativas en comparación con los que no consumen.

H3. Se espera encontrar una correlación directa entre los niveles de supresión y los de estrategias de afrontamiento evitativas en consumidores de cannabis recreativo.

H4. Se espera una correlación directa entre los niveles de reevaluación cognitiva y los de estrategias de afrontamiento por aproximación en personas no consumidoras de cannabis recreativo.

Marco Teórico

Regulación Emocional

La regulación emocional es la capacidad de controlar las emociones de forma eficaz, dando lugar al equilibrio emocional y evitando así respuestas inadecuadas en situaciones de miedo, ira o provocación. La misma implica ser consciente del estado afectivo propio para no dejar que obstaculice el razonamiento, permitiendo la toma de decisiones acorde a los valores y normas sociales y culturales (Fox & Calkins, 2003).

Por su parte, otros autores agregan que la regulación emocional es el proceso de iniciar, mantener, modular o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de los estados afectivos (Thompson, 1994), a través del uso de estrategias que son tanto automáticas como intencionadas (Gross & John, 2003; Koole, 2009). En este sentido, resulta fundamental para la salud y el bienestar lograr aplicar una estrategia adecuada, coordinando diferentes sistemas de respuesta (fisiológicos, cognitivos y conductuales) para acompañar a las emociones (Levenson, 1999). Estas estrategias se encuentran clasificadas en cinco procesos de regulación emocional: selección de situación, modificación de la situación, despliegue atencional, cambio cognitivo, y modulación de la respuesta (Gross, 1998). Por mencionar algunas estrategias, se encuentran la aceptación, reevaluación, poner en perspectiva, solución de problemas, evitación, distracción, supresión, rumiación, catastrofización, entre otras (Aldao et al., 2010; Garnefski & Kraaij, 2007; Gross, 2002). Las más investigadas son la reevaluación cognitiva y la supresión (Barrett & Gross, 2001).

La reevaluación cognitiva implica la alteración de la significación de una situación que provoca determinadas emociones, con el objetivo de modificar su impacto emocional interviniendo previo a la activación de las respuestas emocionales (Gross & John, 2003). De

esta forma, se espera transformar el curso emocional subsiguiente (Balzarotti et al., 2010; Gross & John, 2003).

La estrategia de supresión expresiva implica el empleo de la respuesta frente a una situación desencadenante, con el fin disminuir el comportamiento emotivo-expresivo en trayectoria (Barret & Gross, 2001; Gross, 1998). A diferencia de la anterior, la supresión está centrada en la respuesta, por lo que se da luego de la activación de las emociones; su principal aporte es sobre la conducta de estas respuestas (Gross & John, 2003; Gross & Thompson, 2007).

Cabe remarcar que la falta de habilidad para el control de las emociones podría pensarse como un indicador que puede propiciar el consumo de drogas debido a que está fuertemente relacionado con la falta de autoestima, la interacción social, conductas riesgosas, toma de decisiones, es decir, del bienestar en general (Cava et al., 2008).

Estrategias de Afrontamiento

El afrontamiento se define como los esfuerzos que realiza el individuo, cognitivos y comportamentales, con el fin de manejar ciertas demandas externas y/o internas que le resultan desbordantes para sus recursos, es decir, situaciones estresantes (Lazarus & Folkman, 1986). A su vez, implica un proceso que se va modificando a medida que se valoran estos esfuerzos como exitosos o no. Con ello, cada individuo creará estrategias de afrontamiento que utilizarán para resolver situaciones que interpreten como estresantes. Este proceso no es automático, sino que requiere de un esfuerzo, ya sea consciente o inconsciente, en el cual un patrón de respuesta dirigido a resolver un problema es aprendido en forma dinámica frente a diversos estímulos (Lazarus, 1993).

Moos (1993) plantea dos grupos de estrategias de afrontamiento: una estrategia de afrontamiento por aproximación, la cual implica esfuerzos cognitivos o conductuales para lidiar con la situación de estrés, y una estrategia evitativa, cognitiva o conductual, en la cual estos mismos esfuerzos buscan evitar o reducir la tensión a través de conductas de escape. Se puede mencionar que la utilización de un tipo de estrategia a la que las personas tienden de una forma relativamente estable resultaría contraproducente dado que reduce la flexibilidad necesaria para responder a diferentes eventos estresantes (Folkman et al., 1986). En este sentido, muchos estudios manifiestan que no se puede afirmar qué estrategia de afrontamiento es la más efectiva, sino que esto se relaciona directamente con la naturaleza del suceso estresor y la evaluación que la persona haga sobre él. Esto influye en la gestión de los

recursos propios de cada sujeto y, por ende, determina la selección de estrategias de afrontamiento (Moos, 1993).

Siguiendo con esto, se ha demostrado que la elección del uso de una estrategia de afrontamiento se ve influenciada por la gravedad del estresor: cuantos más sucesos estresantes se vivencian, menos estrategias por aproximación se utilizan, incrementando así las respuestas evitativas (Holahan et al., 1997). Por el contrario, las estrategias por aproximación tienden a incrementarse y ser más efectivas cuando las situaciones son plausibles de cambio (Moos & Shaefer, 1993).

Estado del Arte

Se hallaron varios estudios que tratan los temas de la presente tesis por separado, pero ninguno que los analice de manera conjunta. Sin embargo, no se hallaron investigaciones concretas que relacionen variables que colaboran a la construcción de la investigación.

En estudios realizados por Gross y John (2003), se halló que las personas que utilizaron la estrategia de supresión como regulador emocional por lo general expresan menores emociones positivas y mayores emociones negativas, poco funcionamiento social y bajo bienestar. Por el contrario, aquellas personas que emplearon la estrategia de reevaluación cognitiva expresan, frecuentemente, más emociones positivas y menos emociones negativas, con un funcionamiento interpersonal más adecuado y gozo de bienestar.

En lo que a estrategias de afrontamiento respecta, estudios ubican que las mujeres tienen una mayor tendencia a utilizar estrategias de aproximación cognitiva y conductual, y las de evitación cognitiva, que los hombres. Esto refiere que cuentan con mayores recursos a la hora de afrontar estresores, es decir, que dirigen sus pensamientos y conductas a controlar la situación, buscando volver al equilibrio previo (Galarraga & Stover, 2017).

Por su parte, los afrontamientos evitativos estarían directamente relacionados con el consumo de alcohol y marihuana (Del Águila, 2016). Sobre esto, Torres Pineda (2019) evidenció que el 71.2% de los participantes de su estudio presentaron un consumo de drogas legales (alcohol, tabaco y pastillas), demostrando notorias diferencias entre los sexos en cuanto al consumo de cannabis, siendo el masculino quien lleva la mayor cantidad de casos. Finalmente, también encontró relación directa entre los estilos de afrontamiento y el consumo de alcohol y cannabis.

Finalmente, estudios demuestran que el consumo de cannabis es una estrategia en sí misma para la regulación de las emociones, ya que su uso estaría relacionado directamente al sufrimiento emocional. De esta manera, las personas consumirían como medio para controlar

sus emociones (De La Peña Pérez, 2016). El consumo también estaría asociado a un mayor distanciamiento afectivo e interpersonal, así como a una dificultad para el manejo de situaciones complejas. Las dificultades en torno a la afectividad y las relaciones interpersonales apuntan a una frágil organización psicológica en la que el consumo de marihuana funciona como vía para lidiar con estados anímicos negativos, percepción de falta de control de sí y sentimientos de inadecuación (Mondragón Dávila, 2017).

Metodología

Diseño

El presente trabajo de investigación fue un estudio cuantitativo, con un diseño no experimental, descriptivo-correlacional, de corte transversal (Hernández Sampieri et al., 2018)

Participantes

Para la recolección de datos se utilizó un tipo de muestreo no probabilístico intencional (Hernández Sampieri et al., 2018). Los criterios de inclusión comprenden a consumidores y no consumidores de cannabis recreativo del Gran Buenos Aires y de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, con edades entre 18 y 45 años. Por su parte, los criterios de exclusión refieren a consumidores de cannabis de uso medicinal, personas con diagnósticos psicopatológicos, características sociodemográficas como edad (menores de 18 años y mayores a 45) y lugar de residencia (por fuera del Área Metropolitana).

Originalmente la muestra estuvo conformada por 183 personas; se excluyeron 2 casos por no cumplir con el criterio de inclusión de tener hasta 45 años. Se obtuvo una muestra final de 181 personas, de las cuales 113 fueron mujeres (62.4%) y 68 hombres (37.6%), entre los 18 y 45 años de edad ($M = 30$, $DE = 6.92$). De ellos, 115 (63.5%) viven en GBA, y los 66 restantes en CABA (36.5%). En lo que refiere al nivel educativo, 6 (3.3%) tenían secundario incompleto, 35 (19.3%) tenían el secundario completo, 12 (6.6%) tenían terciario incompleto, 20 (11%) tenían terciario completo, 51 (28.2%) tenían universitario incompleto y los 57 (31.5%) restantes tenían universitario completo. Sólo 63 de ellos viven solos (34.8%). Con relación a la situación laboral, 162 de ellos (89.5%) se encuentran trabajando actualmente, los 19 restantes (10.5%) no trabajan.

En función del consumo recreativo de cannabis, 96 personas reportaron consumir (53%), y 85 (47%) no consumen. Respecto de quienes sí, la edad estimada de inicio de consumo varía entre los 13 y 37 años de edad, con un promedio de 19.3 ($DE = 5.37$). Sobre la frecuencia de

consumo, 11 personas (11.5%) reportaron consumir todos los días, 21 (21.9%) consumen entre 3 y 5 días a la semana, 21 (21.9%) todos los fines de semana, y 43 (44.8%) algunos fines de semana. Sólo 3 (3.1%) personas consumen siempre solos, 39 (40.6%) siempre con amigos, y 54 (56.3%) ambos. Frente a la pregunta “¿considerás que tu consumo aumenta cuando estas transitando una situación estresante?” 28 (29.2%) consideran que sí, y los 68 restantes (70.8%) no.

Instrumentos

Cuestionario sociodemográfico. Se diseñó un cuestionario específico con el fin de recabar la información descriptiva de la muestra, a saber: sexo, edad, lugar de residencia, nivel educativo, si se encuentra trabajando actualmente, si vive solo/a, entre otros datos característicos alusivos al consumo de cannabis (edad de inicio de consumo; frecuencia de consumo; si lo hace solo/a, con amigos o ambos; y si considera que su consumo aumenta ante una situación estresante).

Cuestionario de Regulación Emocional – ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) (Gross & John, 2003), adaptado para Argentina (CRE, Del Valle et al., 2021). Este cuestionario evalúa dos estrategias de regulación emocional: la reevaluación cognitiva y la supresión, a partir de diez ítems. Seis de estos evalúan la reevaluación cognitiva y cuatro la supresión. Los puntajes obtenidos en estas dos estrategias fueron considerados como variables de interés. Tiene un formato de respuesta tipo Likert de siete puntos que oscila desde 1 (*Totalmente en desacuerdo*) hasta 7 (*Totalmente de acuerdo*). Se consideraron como variables de interés el puntaje obtenido en cada una de las dos estrategias, donde la variable estrategias de reevaluación cognitiva cuenta con un puntaje mínimo de 6 y un máximo de 42, mientras que la variable estrategias de supresión toma un valor mínimo de 4 y un máximo de 28.

Inventario de Respuestas de Afrontamiento Para Jóvenes (CRI-Y) de Moos (1993) adaptado para Argentina (Ongarato et al., 2009). Este inventario tiene como objetivo evaluar distintas estrategias de afrontamiento, dividiéndolas en dos grandes grupos: afrontamiento por aproximación y afrontamiento evitativo, los cuales a su vez pueden ser cognitivos o conductuales. En una primera parte, se le solicitó al evaluado que describa brevemente un problema que le resulte destacable vivenciado en los últimos 12 meses. La segunda parte estuvo compuesta por 22 ítems referidos al problema planteado en el apartado anterior, cuyas opciones de respuesta se presentan bajo un formato Likert de cuatro escalas de frecuencia (1 = *Nunca*; 4 = *Siempre*). Se consideraron como variables de interés el puntaje

obtenido en Afrontamiento por Aproximación Cognitivo (AACog, 7 ítems, con puntaje mínimo de 7 y máximo de 28), Afrontamiento por Aproximación Conductual (AACon, 6 ítems, mínimo de 6 y máximo de 24), Afrontamiento Evitativo Cognitivo (AECog, 5 ítems, mínimo de 5 y máximo de 20), y Afrontamiento Evitativo Conductual (AECon, 4 ítems, puntaje mínimo de 4 y máximo de 16).

Procedimiento de recolección de datos

Los datos de la muestra se recolectaron a través del sistema de administración de cuestionarios Google Forms. Para obtener la muestra en este estudio se utilizaron como medio de contacto algunas redes sociales como Facebook, WhatsApp, Twitter e Instagram. Todos los procedimientos presentados siguieron las normas éticas propuestas por la *American Psychological Association* (1992). La confidencialidad y el anonimato de los participantes fueron asegurados correctamente a través de un consentimiento, lo cual fue lo primero que debieron aceptar antes de comenzar.

Procedimiento de análisis de datos

En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo de las variables de interés (i.e. cálculo de media, desvío, y valores mínimos y máximos) y se chequearon los supuestos necesarios para los análisis propuestos (Kolmogorov-Smirnov, para evaluar la normalidad de las variables, y Levene para analizar la homocedasticidad entre los grupos a comparar). A continuación, se compararon las variables de interés en función del consumo recreativo de cannabis (i.e. sí, no). Tras haberse comprobado los supuestos para utilizar estadística paramétrica, para las estrategias de afrontamiento se utilizó la prueba t de Student para las comparaciones, mientras que para la regulación emocional se utilizó la prueba U de Mann-Whitney para comparaciones. Por último, se analizó la presencia de correlaciones significativas entre las variables de interés, a partir del coeficiente ρ de Spearman. Para todos los análisis descriptivos e inferenciales se utilizó el programa estadístico Jamovi, en su versión 2.2.5.

Resultados

Análisis Descriptivo

En la Tabla 1 se presentan los resultados de los análisis descriptivos de las variables de interés. Estos indicaron que el promedio más alto se encuentra en la variable reevaluación cognitiva ($M = 32.2$, $DE = 5.85$), seguida de la variable afrontamiento por aproximación

cognitiva ($M = 22.6$, $DE = 3.91$), afrontamiento por aproximación conductual ($M = 17$, $DE = 4.62$), afrontamiento por evitación cognitiva ($M = 13.4$, $DE = 3.53$), afrontamiento por supresión expresiva ($M = 13.0$, $DE = 5.18$), y por último afrontamiento por evitación conductual ($M = 12.2$, $DE = 3.18$).

Tabla 1

Análisis descriptivos de variables psicológicas

VARIABLES	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>Min</i>	<i>Máx</i>
Reevaluación cognitiva	32.2	5.85	14	42
Supresión expresiva	13.0	5.18	4	26
AACog	22.6	3.91	10	32
AACon	17.0	4.62	7	28
AECog	13.4	3.53	6	23
AECon	12.2	3.18	5	20

Análisis Comparativo

Los resultados mostraron que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre consumidores y no consumidores respecto de la regulación emocional (Tabla 2).

Tabla 2

Comparación de las variables de regulación emocional entre consumidores y no consumidores

Variables	Consumidores ($n = 96$)		No consumidores ($n = 85$)		<i>U</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>		
Reevaluación cognitiva	31.8	6.03	32.7	5.63	3643	.213
Supresión expresiva	12.8	4.94	13.1	5.46	3948	.707

Tampoco se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre consumidores y no consumidores respecto de las estrategias de afrontamiento (Tabla 3).

Tabla 3

Comparación de las variables de estrategias de afrontamiento entre consumidores y no consumidores

Variables	Consumidores (n = 96)		No consumidores (n = 85)		p
	M	DE	M	DE	
AACog	22.6	4.15	22.6	3.66	.959
AACon	17.0	4.40	16.9	4.88	.853
AECog	13.6	3.30	13.1	3.77	.285
AECon	12.4	3.46	12.0	2.83	.503

Análisis Correlacional

Analizando los consumidores, los resultados arrojaron una correlación negativa entre las variables supresión expresiva y afrontamiento por aproximación conductual, y entre supresión expresiva y afrontamiento por evitación conductual. Luego, una correlación positiva entre las variables reevaluación cognitiva y afrontamiento por aproximación cognitiva. Las relaciones mencionadas fueron débiles en todos los casos. Se presentan los resultados en la Tabla 4.

Tabla 4

Correlación entre regulación emocional y estrategias de afrontamiento en consumidores

	1	2	3	4	5	6
1. Reevaluación cognitiva	—					
2. Supresión expresiva	-.076	—				
3. AACog	.221*	-.145	—			
4. AACon	.149	-.341***	.329**	—		
5. AECog	-.123	.039	.351***	.134	—	
6. AECon	.167	-.231*	.430***	.313**	.064	—

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Respecto de las personas que no consumían, se halló una relación positiva entre las variables reevaluación cognitiva y afrontamiento por evitación conductual, y una relación negativa entre supresión expresiva y afrontamiento por aproximación conductual. Al igual que en los consumidores, aquí también las relaciones fueron débiles. Se presentan los resultados en la Tabla 5.

Tabla 5

Correlación entre regulación emocional y estrategias de afrontamiento en no consumidores

	1	2	3	4	5	6
1. Reevaluación cognitiva	—					
2. Supresión expresiva	-.280**	—				
3. AACog	.125	-.092	—			
4. AACon	.203	-.217*	.345**	—		
5. AECog	.024	.074	.347**	.257*	—	
6. AECon	.224*	-.161	.394***	.423***	.423***	—

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Discusión

El objetivo principal de la presente tesina de grado fue describir y analizar la relación entre la regulación emocional y las estrategias de afrontamiento en jóvenes adultos consumidores y no consumidores de cannabis recreativo de 18 a 45 años residentes de CABA y GBA. A continuación se discuten los resultados encontrados.

Para la resolución del primer objetivo específico, se realizaron análisis descriptivos en función de exhibir los niveles de regulación emocional y estrategias de afrontamiento en consumidores y no consumidores. Los participantes exhibieron niveles moderados en todas las dimensiones evaluadas, tanto en las de regulación emocional como en las estrategias de afrontamiento.

En segundo lugar, el objetivo comparativo se propuso analizar si existían diferencias significativas en la regulación emocional y las estrategias de afrontamiento entre consumidores y no consumidores de cannabis. Se esperaba encontrar puntuaciones más altas por parte de los consumidores en niveles de supresión expresiva en comparación con los que no consumen, así como también que ese mismo grupo puntúe más alto en estrategias de afrontamiento evitativas. Los resultados no arrojaron diferencias estadísticamente significativas en ninguno de los casos, por lo que las hipótesis no se cumplieron. Según la revisión bibliográfica realizada, diversos estudios coincidían en que el consumo de cannabis estaría relacionado directamente a afrontamientos evitativos, mediante los cuales se busca reducir la tensión con conductas de escape (Moos, 1993). Sin embargo, los resultados de la presente investigación no solo no arrojaron diferencias entre los grupos, sino que

evidenciaron que tanto consumidores como no consumidores utilizan mayormente estrategias de aproximación, especialmente cognitivas. Esto quiere decir que hacen uso de sus recursos cognitivos para sobrellevar estresores de una manera óptima (Moos, 1993). Otro punto a resaltar es que ambos grupos (no solo aquellos que no consumen) puntuaron más alto en estrategias de reevaluación cognitiva, lo cual está relacionado a un mayor gozo de bienestar, pudiendo contradecir de esta manera la premisa que relaciona al cannabis con el sufrimiento emocional (De La Peña Perez, 2016).

La falta de diferencias en las variables entre ambos grupos podría deberse al hecho de que los consumidores de cannabis aumentan en número año tras año (sobre todo luego de la pandemia), lo cual implica que la población es cada vez más amplia (Sociedad Argentina de Cardiología [SAC], 2022). En este sentido, resulta imperioso realizar más investigaciones sobre esta población para conocer si el consumo de cannabis continúa utilizándose como una estrategia de afrontamiento evitativa, es decir, como una vía de escape de los problemas y del malestar, o si puede pensarse que su uso cumple únicamente un fin recreativo.

Por último, el objetivo correlacional apuntaba a analizar la relación entre ambas variables y ver cómo estas se comportaban en consumidores y no consumidores. Si bien se hallaron algunas correlaciones positivas y negativas, estas fueron débiles en todos los casos. Para el grupo de consumidores se hipotetizó encontrar una correlación directa entre los niveles de supresión y los de estrategias de afrontamiento evitativas. Dicha hipótesis no se cumplió, dado que los resultados evidenciaron una relación directa entre reevaluación cognitiva y afrontamiento por aproximación cognitiva, y una inversa entre supresión expresiva y afrontamiento por evitación conductual. Esto refuta los hallazgos de Del Águila (2016) en los cuales estableció una relación directa entre el consumo de cannabis y afrontamientos evitativos. Por el contrario, los consumidores demostraron que cuanto más hacen foco en modificar la percepción de una situación estresante (Gross & John, 2003), tantos más esfuerzos cognitivos realizan para lidiar con ella (Moos, 1993). Esto puede explicarse siguiendo con la misma línea antes expuesta respecto de la necesidad de rever la premisa que vincula al cannabis y su consumo con estrategias de afrontamiento evitativas, debido a que los resultados así lo sugieren. Asimismo, esto también se contrapone con los hallazgos de Mondragón Dávila (2017) quien había encontrado una asociación entre el consumo y una mayor dificultad para manejar situaciones complejas. Los consumidores del presente estudio demuestran hacer uso de sus recursos cognitivos a la hora de enfrentarse a sucesos de este estilo, sin apelar a eludir la situación, lo cual denotaría la falta de herramientas necesarias para afrontarla.

Para el grupo de no consumidores, por su parte, se esperaba encontrar una relación directa entre los niveles de reevaluación cognitiva y los de estrategias de afrontamiento por aproximación. Sin embargo, aquí tampoco se cumplieron las hipótesis dado que los resultados dilucidaron una relación directa entre reevaluación cognitiva y estrategias de afrontamiento por evitación conductual, y una inversa entre supresión expresiva y afrontamiento por aproximación conductual. Esta última relación inversa refiere que cuanto más hacen uso de esfuerzos conductuales por lidiar con el estrés (Moos, 1993), menos expresan aquello que están atravesando (Barret & Gross, 2001). Como se mencionó previamente, este tipo de relación es la que se esperaba entre los consumidores. A pesar de ello, sirve de apoyo frente a la posible explicación de la necesidad de una actualización referente a clasificar los motivos del consumo como una forma de huir de los problemas y la realidad.

Limitaciones

Resulta necesario explicitar ciertas limitaciones de la presente investigación. En primer lugar, el carácter de autoadministración virtual de los instrumentos puede considerarse una limitación ya que diversas variables podrían estar influyendo en el proceso de respuesta de los participantes. Entre estas posibles variables pueden mencionarse el contexto en el que la persona responde, y los posibles distractores que no han sido medidos.

Por otra parte, la falta de estudios locales que investiguen y comparen la población seleccionada con las mismas escalas de medición limita el contraste de resultados con hallazgos previos, así como también dificulta la posibilidad de tomar consideraciones de otros investigadores a la hora de plantear el estudio. Por último, y a la luz de los resultados arrojados, el cuestionario sociodemográfico podría incluir más preguntas respecto del consumo para poder caracterizar mejor al grupo de consumidores.

Aportes y Líneas Futuras

Conforme a lo mencionado previamente, este estudio aporta información sobre el comportamiento de la regulación emocional y las estrategias de afrontamiento en una población poco estudiada en Argentina. En lo que a resultados arribados respecta, a pesar de no haberse cumplido las hipótesis planteadas, se realizaron aportes teóricos respecto del tema investigado, abriendo la posibilidad de revisar conceptos que parecen ya estudiados, como relacionar al consumo de cannabis con formas evitativas de afrontar los problemas.

En pos de reducir lo más posible las limitaciones que se desprenden del carácter autoadministrativo de los instrumentos, se podrían implementar otras técnicas de recolección de datos, por ejemplo, de forma presencial. Adicionalmente, se considera importante tomar en cuenta ciertas consideraciones para futuras investigaciones que sigan esta misma línea. Primeramente, el grupo “consumidores” debería excluir a aquellas personas con un consumo puramente ocasional, dado que no refuerza las características de quienes sí consumen. Alguien que consume esporádicamente puede presentar más características de alguien que no consume que de un consumidor regular. Segundamente y en virtud de lo expuesto, como factores que caractericen a los consumidores se debería considerar no solo la frecuencia del consumo (que lo hagan regularmente), sino también la edad de inicio de consumo (o bien hace cuánto tiempo llevan ese consumo regular). Esto permite no solo evaluar si el cannabis es utilizado como un recurso predominante en formas de regulación emocional y estrategias de afrontamiento, sino que también atiende posibles consecuencias y efectos del consumo en cuanto al comportamiento de las variables en la vida de la persona. Todo esto favorece el acceso a una población más específica de consumidores, lo cual resulta imperioso a la hora de realizar una comparación de comportamientos con quienes no consumen. Por último, se sugiere también indagar más en diferencias individuales tales como el género o la edad entre consumidores y no consumidores para así enriquecer los conocimientos acerca de esta temática.

Conclusión

La presente investigación pretende colaborar en el conocimiento sobre las diferencias de la regulación emocional y las estrategias de afrontamiento en consumidores y no consumidores de cannabis recreativo en jóvenes adultos de 18 a 45 años de edad del área Metropolitana de Buenos Aires. Los resultados obtenidos no hallaron diferencias significativas en cuanto a las variables en consumidores y no consumidores, a diferencia de lo que se esperaba encontrar según las hipótesis planteadas e investigaciones anteriores. A raíz de esto, se abre la posibilidad de cuestionar la mirada negativa sobre el cannabis como una manera de escapar del padecimiento emocional.

Sobre el comportamiento de las variables en ambos grupos, se encontraron algunas correlaciones positivas y negativas, débiles en todos los casos. En lo referido a los consumidores, se refutaron las hipótesis que esperaban encontrar vinculaciones con afrontamientos evitativos y supresión expresiva. Por el contrario, los consumidores se identificaron más con recursos cognitivos a la hora de encarar y transitar situaciones

estresantes. Los hallazgos sobre aquellos que no consumían también permitieron reforzar esto, dado que arrojaron resultados que hubieran sido esperables para el grupo de los consumidores, a saber: cuanto más se esfuerzan por evitar lidiar con estresores a través de conductas evitativas, menos expresan y comparten aquello que están transitando. Finalmente y a modo de cierre, se establece la necesidad de seguir realizando investigaciones empíricas que contribuyan con información acerca de una temática tan actual que se acrecienta día a día.

Referencias

- American Psychological Association. (1992). Ethical principles of psychologists and code of conduct. *American Psychologist*, 47(12), 1060-1073.
- Agnese, O., Sueiro López, R. M., Taito Vicenti, I. Y., & Franco, J. V. A. (2019). Cannabis medicinal en Argentina: perspectiva desde la salud pública. *Evidencia, Actualización En La práctica Ambulatoria*, 22(1), e001119.
<https://doi.org/10.51987/evidencia.v22i1.4215>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>.
- Balzarotti, S., John, O., & Gross, J. (2010). An Italian adaptation of the emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 26(1), 61-67.
<https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000009>.
- Barra, E. (2009). Influencia del estrés y el ánimo depresivo sobre la salud adolescente: análisis concurrente y prospectivo. *Universitas Psychologica*, 8(1), 176-182.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672009000100014
- Barret, L. F., & Gross, J. (2001). Emotional Intelligence: A process model of emotion representation and regulation. En T. J. Mayne & G.A. Bonano (Eds.). *Emotions: Current issues and future directions*. The Guilford Press.
- Cava, M., Murgui, S., & Musitu, G. (2008). Diferencias en factores de protección del consumo de sustancias en la adolescencia temprana y media. *Psicothema* 20(3), 389-390. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72720308.pdf>
- DEVIDA (2014). Consumo problemático de marihuana en población escolar de secundaria (Validación de la escala CAST – Cannabis Abuse Screening Test). Lima: DEVIDA/OPD.
- De La Peña Pérez, M. A. (2016). *Regulación emocional de adultos consumidores de cannabis* [Tesis de grado, Universidad Pontificia Comillas]. Repositorio Comillas.
<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/12358/TFM000413.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Del Águila Lagos, D. (2016). *Afrontamiento y satisfacción con la vida en relación al consumo de sustancias de jóvenes universitarios* [Tesis de grado, Universidad Católica del Perú]. Repositorio PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/7317>

- Del Valle, M., Andrés, M. L., Urquijo, S., Zamora, E. V., Mehta A., & Gross, J. J. (2021). Adaptación Argentina y Propiedades Psicométricas del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ). *Informes Psicológicos*. <https://doi.org/10.1177/00332941211021343>
- Folkman, S., Lazarus, R., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>
- Fox, N. A., & Calkins, S. D. (2003). The Development of Self-Control of Emotion: Intrinsic and Extrinsic Influences. *Motivation and Emotion*, 27 (1), 7-26. <https://doi.org/10.1023/A:1023622324898>
- Galarraga, M. L., & Stover, J. B. (2017). Perspectiva temporal futura y estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel medio próximos a egresar. *Repositorio Digital Institucional de la Universidad de Buenos Aires*, 2. https://www.psi.uba.ar/investigaciones/revistas/investigaciones/indice/trabajos_completos/anio22_2/galarraga.pdf
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Gross, J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224–237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J., & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J., & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. En J. Gross (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation*. The Guilford Press.
- Guevara, G., Hernández, H. & Flores, T. (2001). Estilos de afrontamiento al estrés en pacientes drogodependientes. *Revista de Investigación en Psicología*, 4(1), 53- 65. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v4i1.5007>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2018). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Interamericana.

- Holahan, C., Moerkbak, M., & Suzuki, R. (1997). Social support, coping, and depressive symptoms in cardiac illness among Hispanic and non-Hispanic White cardiac patients. *Psychology & Health, 21*, 615-631. <https://doi.org/10.1080/14768320500457168>
- Hyman, S., & Sinha, R. (2009). Stress-Related Factors in Cannabis Use and Misuse: Implications for Prevention and Treatment. *Journal of Substance Abuse Treatment, 36*(4), 400-413. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2008.08.005>
- Koole, S. (2009). The psychology of the emotion regulation: an integrative review. *Cognition and Emotion, 23*(1), 4-41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1991). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology, 44*, 1-21. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>
- Levenson, R. (1999). The intrapersonal functions of emotion. *Cognition & Emotion, 13*(5), 481-504. <https://doi.org/10.1080/026999399379159>
- Mondragón Dávila, M. (2017). *Control y tolerancia al estrés en universitarios usuarios habituales de cannabis* [Tesis de grado, Universidad Católica del Perú]. Repositorio PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/9481>
- Moos, R. H. (1993). *Coping Responses Inventory*. Psychological Assessment Resources.
- Moos, R. H., & Schaefer, J.A. (1993). Coping Resources and Processes: Current Concepts and Measures. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 234-257). Free Press.
- Ongarato, P., De La Iglesia, G., Stover, J. B., & Fernández Liporace, M. (2009). Adaptación de un inventario de estrategias de afrontamiento para adolescentes y adultos. *Anuario de investigaciones, 16*. <http://www.redalyc.org/pdf/3691/369139945036.pdf>
- SEDRONAR (2017). Estudio Nacional, Informe de Resultados N° 1 en población de 12 a 65 años, sobre Consumo de Sustancias Psicoactivas: Magnitud del consumo de sustancias a nivel nacional. <https://www.argentina.gob.ar/sedronar/investigacion-y-estadisticas/observatorio-argentino-de-drogas/estudios/investigaciones-por-a%C3%B1o/2017?tca=AS5fZP7SriBGrY3mT95Bzla4U82dWFcWcrLCuNgT8b8>
- Sociedad Argentina de Cardiología (26 de junio de 2022). *La pandemia aumentó el consumo de sustancias, tanto de las consideradas 'legales' como de las ilegales*. <https://www.sac.org.ar/actualidad/la-pandemia-aumento-el-consumo-de-sustancias-tanto-de-las-consideradas-legales-como-de-las-ilegales/>

Thompson, R. (1994). Emotion regulation: A theme in search for definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25-52.

<https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>

Torres Pineda, J. (2019). *Estilos de afrontamiento y consumo de alcohol cannabis en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur* [Tesis de grado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

<https://hdl.handle.net/20.500.13067/891>

Anexos

Consentimiento Informado

El siguiente cuestionario tiene únicamente un fin académico para obtener el título de Licenciatura en Psicología. Las respuestas que brindes en las preguntas serán totalmente confidenciales y anónimas, y tu participación es completamente voluntaria. El estudio se titula “Regulación emocional y estrategias de afrontamiento en jóvenes adultos consumidores y no consumidores de cannabis recreativo”, el cual será realizado por la tesista Agustina Insua Valentich.

Para poder participar tenés que tener entre 18 y 40 años y residir en CABA o GBA.

Ante cualquier duda o consulta, dejo mi mail de contacto: ainsua@hotmail.com.

Cuestionario Sociodemográfico

Sexo (femenino/masculino)

Edad:

Lugar de residencia (CABA/GBA)

Nivel educativo (Primario completo; Primario incompleto; Secundario completo; Secundario incompleto; Terciario completo; Terciario incompleto; Universitario completo; Universitario incompleto).

¿Te encontrás trabajando actualmente? (sí/no)

¿Vivís solo/a?

¿Tenés algún diagnostico psicopatológico? (sí/no)

¿Te encontrás bajo tratamiento psiquiátrico? (sí/no)

¿Consumís cannabis de forma recreativa? (sí/no)

Edad estimada de inicio de consumo:

Frecuencia de consumo (todos los días/entre 3 y 5 días a la semana/solo los fines de semana/algunos fines de semana)

Cuando consumís, ¿generalmente lo hacés solo, siempre con amigos, o ambos?

¿Considerás que tu consumo aumenta cuando estas transitando una situación estresante?
(sí/no)

Cuestionario De Regulación Emocional

Me gustaría que respondieras algunas cuestiones relacionadas con tu vida emocional, en particular, cómo controlás o manejas tus emociones; qué cosas hacés cuando te sentís alegre o triste y cómo expresás o mostrás tus sentimientos en tu manera de hablar o de comportarte. Por favor, indicá cuán de acuerdo o en desacuerdo estás con cada una de las afirmaciones que se presentan a continuación utilizando para ello la siguiente escala (siendo 1 totalmente en desacuerdo, y 7 totalmente de acuerdo). Intentá hacerlo considerando como controlás o manejas tus emociones en la actualidad, no como desearías hacerlo en el futuro y teniendo en cuenta qué cosas hacés generalmente.

1. Cuando quiero sentirme mejor (por ejemplo, más alegre / feliz / contento / de buen humor) me esfuerzo por cambiar mi manera de pensar.
2. Preservo mis emociones, no las expreso o comunico, las guardo sólo para mí.
3. Cuando no quiero sentirme tan mal (por ejemplo menos triste / enojado / de mal humor) trato de ver o pensar las cosas de una manera diferente.
4. Cuando estoy sintiendo emociones positivas (por ejemplo, alegre o contento), trato de no expresarlas o comunicarlas.
5. Cuando tengo que enfrentarme a una situación difícil, que me pone nervioso, trato de pensar desde una perspectiva que me ayude a mantener la calma, a estar tranquilo.
6. Controlo mis emociones, pero no las expreso, no las comunico ni las demuestro.
7. Cambiar la manera de pensar sobre una situación o problema que me preocupa, me ayuda a sentirme mejor.
8. Controlo mis emociones mirando la situación en la que me encuentro desde una perspectiva diferente.
9. Cuando siento emociones negativas, me aseguro de no expresarlas, comunicarlas o demostrarlas.
10. Cambiar la manera de pensar sobre una situación que me preocupa, me ayuda a no sentirme tan mal.

Inventario de Respuestas de Afrontamiento

Aquí encontrarás preguntas referidas a cómo actuás cuando se te presenta un problema importante en tu vida.

Parte 1: Pensá en el problema o en la situación más difícil que tuviste en los últimos 12 meses. Describí brevemente este problema en los renglones que figuran debajo. Si no tuviste ninguno muy importante, describí alguno de menor importancia que te haya pasado. Es muy importante que respondas con la mayor sinceridad.

Parte 2: Ahora lee cuidadosamente cada pregunta y contesta con qué frecuencia actuaste como se indica en cada caso frente al problema que describiste en la Parte 1. En las hojas siguientes, marca con una cruz o tilde la respuesta correspondiente. No hay respuestas correctas o incorrectas, sé sincero al contestar.

1. ¿Te dijiste cosas a vos mismo/a para darte ánimo?
2. ¿Hablaste con alguno de tus padres o familiares sobre eso?
3. ¿Te dijiste a vos mismo/a que las cosas podrían estar peor?
4. ¿Hablaste con algún amigo/a sobre el problema?
5. ¿Trataste de hacer nuevos amigos durante ese período?
6. ¿Hablaste con algún adulto, como un profesor, entrenador, médico, terapeuta o sacerdote?
7. ¿Soñabas despierto/ a o tratabas de imaginar que las cosas estaban mejor de lo que realmente estaban?
8. ¿Pensabas en que iba a ser el destino el que decidiera cómo saldrían las cosas?
9. ¿Empezaste a leer para entretenerte?
10. ¿Pensabas acerca de cómo podrían llegar a salir las cosas?
11. ¿Pensabas mucho acerca de que estabas mejor que otras personas con el mismo problema?
12. ¿Buscaste la ayuda de otros chicos o grupos con el mismo tipo de problemas?
13. ¿Dejaste para más adelante el pensar sobre la situación, aunque sabías que tarde o temprano lo ibas a tener que hacer?

14. ¿Trataste de convencerte a vos mismo/a de que las cosas mejorarían?
15. ¿Le pediste a un amigo/a o pareja que te ayudara a solucionar el problema?
16. ¿Pensaste acerca de las nuevas dificultades que se te podían presentar?
17. ¿Pensaste en qué forma esta situación podría cambiar tu vida para mejor?
18. ¿Le pediste a alguien que comprendiera tu problema?
19. ¿Trataste de negar cuán serio era el problema realmente?
20. ¿Perdiste la esperanza de que las cosas volvieran a ser como antes?
21. ¿Encontraste nuevas formas de disfrutar la vida?
22. ¿Escuchaste música como forma de ayudarte a enfrentar el problema?