

Valoración, afrontamiento y ansiedad a la hora de dejar de fumar

Antonio Cano-Vindel ¹, Nuria Camuñas Sánchez-Paulete²,
Itziar Iruarrizaga Díez ¹, Esperanza Dongil Collado ³ y Cristina Wood Martínez¹

¹ Universidad Complutense de Madrid

² Universidad Camilo José Cela

³ Universidad de Valencia

Resumen

El objetivo de este estudio consiste en analizar la valoración (appraisal) cognitiva y los tipos de afrontamiento que adoptan las personas a la hora de dejar de fumar. El instrumento de evaluación utilizado en una muestra de 107 estudiantes es el Inventario de Valoración y Afrontamiento (IVA), diseñado a partir del modelo de la valoración de Lazarus y Folkman (1986). El IVA consta de tres subescalas de valoración (amenaza, desafío e irrelevante) y seis subescalas de afrontamiento (cognitivo y conductual-motor dirigido a cambiar la situación, cognitivo y conductual-motor dirigido a reducir la emoción, pasivo y evitativo). Los resultados, señalan que cuando las personas realizan una valoración de amenaza ante la situación de “dejar de fumar” sufren, de forma significativa, mayores niveles de ansiedad (correlación producto momento = .61) que cuando valoran la situación como un desafío (correlación nula) o como irrelevante (correlación negativa y significativa). Además, se ha encontrado que la valoración de la situación “dejar de fumar” como amenazante correlaciona de forma positiva y significativa con el afrontamiento evitativo, y de forma negativa con el afrontamiento cognitivo activo (estrategias cognitivas dirigidas a cambiar la situación y a reducir la emoción). Estos resultados están en consonancia con estudios previos sobre el IVA ante otra situación altamente ansiógena (Cano-Vindel & Miguel-Tobal, 1999). Se resalta la necesidad de evaluar las valoraciones primarias y los diferentes tipos de afrontamiento que adoptan las personas que quieren dejar de fumar, ya que algunos se relacionan de forma significativa con el nivel de ansiedad, que a su vez juega un papel importante en la adicción al tabaco y en el fracaso al intentar dejar de fumar.

Palabras Clave

Afrontamiento, ansiedad, valoración, dejar de fumar.

— Correspondencia a:

Dr. Antonio Cano Vindel
Dpto. Psicología Básica II (Procesos Cognitivos)
Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid
Somosaguas, 28223 Madrid.
canovindel@psi.ucm.es



Abstract

The purpose of this study is to analyse the cognitive appraisal and types of coping strategies adopted by smokers upon quitting smoking. The assessment instrument used in a sample of 107 students is the Inventory of Appraisal and Coping (IAC), based on Lazarus & Folkman's appraisal model (1986). The IAC is composed of three appraisal subscales (threat, challenge and irrelevant) and six coping subscales (cognitive and motor-behavioural directed at modifying the situation, cognitive and motor-behavioural directed at reducing the emotion, passive and avoidance). Results show that individuals suffer from higher levels of anxiety if they appraise "quitting smoking" as threatening (product-moment correlation = .61), than if they appraise it as challenging (no correlation) or irrelevant (significant negative correlation). In addition, there was a positive and significant correlation between appraising "quitting smoking" as threatening and avoidance coping, and a negative correlation between the former and active cognitive coping (cognitive strategies directed at modifying the situation and reducing the emotion). These results are in accordance with previous studies using the IAC in another high anxiety-provoking situation (Cano-Vindel & Miguel-Tobal, 1999). The need to assess primary appraisals and different types of coping strategies adopted by individuals upon smoking cessation is emphasized, given the fact that some of these are significantly associated with anxiety levels, which in turn play an important role in tobacco addiction and failure to quit smoking.

Key Words

Coping, anxiety, appraisal, smoking cessation.

INTRODUCCIÓN

La ansiedad es una emoción que surge ante situaciones ambiguas o de resultado incierto, donde no sabemos muy bien qué va a pasar o cuáles serán las consecuencias (amenaza percibida). Según el modelo cognitivo de la valoración (Lazarus & Folkman, 1984), en función de la cantidad de amenaza que percibamos, nos vamos a activar en mayor o menor medida, con el fin de poner en marcha los recursos que consideramos necesarios para poder hacer frente a ese peligro o amenaza potencial. Aunque la ansiedad en un principio nos ayuda a adaptarnos mejor, activándonos

y movilizandolos recursos, cuando un individuo interpreta una situación como muy amenazante y además considera que carece de las habilidades de afrontamiento o recursos necesarios para hacer frente a dicha situación, su ansiedad aumentará e incluso puede llegar a desbordarse y quedar paralizado sin poder actuar (Lazarus & Folkman, 1986).

Cuando esta reacción de ansiedad es tan intensa puede llegar a experimentarse con sensaciones muy desagradables, como preocupación excesiva, inquietud, inseguridad y miedo, unido a pensamientos muy negativos sobre uno mismo y sobre su propia capacidad.