

# ACS – ESCALAS MODOS DE ENFRENTAR PROBLEMAS PARA ADOLESCENTES.

De E. Frydenberg y R. Lewis.

Instrumento desarrollado en Australia en 1996 y actualizado el 2000 con el propósito de indagar la forma que tienen los adolescentes de enfrentar los problemas que se le presentan en su vida. Provee un perfil de las maneras más propias y características de abordar los problemas y las formas de solucionarlos.

Puede tener gran utilidad para apoyar a los estudiantes adolescentes y jóvenes, de manera individual y también de manera grupal, a través de apoyos y estrategias que fomenten formas más provechosas y satisfactorias de resolver los problemas.

Las formas de afrontar los problemas que evalúa son:

**Buscar apoyo social (APO\_SOC):** Inclínación a compartir los problemas con los demás y conseguir ayuda y apoyo para afrontarlos.

**Concentrarse en resolver el problema (RES\_PRBL ):** Abordar el problema sistemáticamente, pensando en él y teniendo en cuenta diferentes puntos de vista u opciones de solución.

**Esforzarse y tener éxito (ESFORZ):** Se refiere a conductas de trabajo, laboriosidad e implicación personal.

**Preocuparse (PREOCUP):** Temor por el futuro en términos generales o, más en concreto, preocupación por la felicidad futura.

**Invertir en amigos íntimos (AMIGOS):** Esfuerzo por comprometerse en alguna relación personal de tipo íntimo y hacer nuevas amistades.

**Buscar pertenencia (PERTENEN):** Preocupación o interés por las relaciones con los demás en general y, más específicamente, por lo que otros piensan de uno.

**Hacerse ilusiones (ILUSIONE):** Esperar que se arreglen las cosas, confiar en la esperanza y en la expectativa de que todo tendrá un final feliz.

**Falta de afrontamiento o no afrontamiento (NO\_AFRON):** No hacer nada, incapacidad para resolver el problema, sentirse enfermo.

**Reducción de la tensión (RED\_TENS):** Sentirse mejor mediante acciones que reduzcan la tensión, reducir la presión, llorar, gritar, evadirse.

**Acción social (ACC\_SOC):** Dar a conocer a los demás cuál es la preocupación y buscar ayuda escribiendo peticiones u organizando actividades como reuniones o grupos.

**Ignorar el problema (IGNO\_PRB):** Esfuerzo consciente por negar el problema o desentenderse de él.

**Autoinculparse (CULPARSE):** Verse como culpable o responsable del problema o dificultad.

**Reservarlo para sí (RESERVA):** Tendencia a aislarse de los demás y a impedir que conozcan sus preocupaciones.

**Buscar apoyo espiritual (APO\_ESPI):** Tendencia a rezar y a creer en la ayuda de Dios o de un líder espiritual.

**Fijarse en lo positivo (POSITIVO):** Tratar de tener una visión optimista y positiva de la situación presente y una tendencia a ver el lado bueno de las cosas y a sentirse afortunado.

**Buscar ayuda profesional (AYU\_PROF):** Tendencia a recurrir al uso de consejeros profesionales, como un maestro o un psicólogo.

**Buscar diversiones relajantes (DIVERSIO):** Buscar situaciones de ocio y relajantes tales como la lectura, la pintura, divertirse, etc.

**Distracción física (DIST\_FIS):** Dedicación al deporte, al esfuerzo físico y a mantenerse en forma.

A través del perfil de cada persona y de los grupos, se pueden ver formas características de afrontar problemas: algunas formas que conducen a solucionarlos y otras a ignorar y no reconocerlos.

Este test permite además conectar las formas cognitivas de resolución de problemas, con aquellos que tienen un gran componente emocional o afectivo, que dificulta tomar distancia y buscar soluciones realistas y satisfactorias.