



EL SILENCIO QUE PRECEDE AL CAOS.

El peligro de no enfrentarse a los problemas.

AUTORAS:

- Alonso Martínez, Ana
- Dantart Gutierrez, Lucía
- de la Torre Magán, Teresa
- García-Conde Hillman, Blanca

DIRECTORA:

- Aceituno Cámara, Gema

Madrid, 2026

Resumen:

Vivimos en una sociedad de bienestar donde la comodidad y accesibilidad fomentan que las personas eviten problemas y decisiones estresantes para reducir el malestar inmediato. Este trabajo examina el afrontamiento evitativo como estrategia que genera una sensación de paz irreal, pero que a largo plazo mantiene o agrava los problemas y sus consecuencias. Se examina cómo el cerebro, influido por la evolución y el pensamiento automático, prioriza la evitación, la gratificación inmediata y el ahorro energético frente a la resolución real de conflictos. También se abordan las consecuencias psicológicas, físicas y emocionales, como el estrés crónico y síntomas depresivos. Mediante un cuestionario realizado a la población española, se analiza cómo la evitación cotidiana puede perpetuar un malestar sostenido.

Palabras clave: afrontamiento evitativo, paz temporal, estrés, pensamiento automático y cerebro

Abstract:

We live in a welfare society where comfort and accessibility encourage people to avoid stressful problems and decisions in order to reduce immediate discomfort. This study examines avoidant coping as a strategy that generates a sense of illusory peace, but which in the long term maintains or worsens problems and their consequences. It explores how the brain, influenced by evolution and automatic thinking, prioritizes avoidance, immediate gratification, and energy conservation over the real resolution of conflicts. The psychological, physical, and emotional consequences are also addressed, including chronic stress and depressive symptoms. Through a questionnaire conducted with the Spanish population, the study analyzes how everyday avoidance can maintain long-term discomfort.

Keywords: avoidance coping, temporary peace, stress, automatic thinking and brain.

Índice de contenidos:

1. Introducción.....	3
2. Marco teórico.....	4
2.1 Sociedad de bienestar.....	4
2.2 Causas.....	5
2.3 Consecuencias.....	7
2.4 Efecto a largo plazo: círculo vicioso.....	10
2.5 Posibles soluciones.....	11
3. Metodología.....	11
4. Análisis de datos.....	12
5. Conclusiones, limitaciones y posibles líneas de investigación.....	16
6. Referencias bibliográficas.....	19
7. Anexo.....	22

1. Introducción

“Un apaciguador es alguien que alimenta a un cocodrilo esperando que sea el último en ser devorado”. Esta célebre frase de Winston Churchill refleja la actitud predominante de la sociedad actual ante situaciones estresantes y de preocupación, en las que con frecuencia opta por postergar, minimizar o evitar el afrontamiento directo de los problemas con la esperanza de reducir el malestar inmediato. Sin embargo, esta estrategia suele resultar ineficaz a largo plazo, ya que el conflicto no desaparece, sino que tiende a intensificarse con el paso del tiempo.

En este contexto, el apaciguamiento puede entenderse como una forma de afrontamiento evitativo que proporciona una sensación inmediata de alivio, pero que no resuelve la causa subyacente del estrés. Al igual que en la metáfora de Churchill, la persona cree ganar tiempo o protección, cuando en realidad refuerza aquello que le genera inquietud. Esta actitud hace que el malestar psicológico se mantenga en el tiempo y dificulta el aprendizaje de formas más eficaces de afrontar los problemas.

Este fenómeno se enmarca en el concepto de afrontamiento evitativo, definido como la tendencia a retrasar o eludir de manera voluntaria responsabilidades o acciones necesarias, a pesar de las posibles consecuencias negativas. Aunque aparentemente dejar el problema de lado puede parecer una solución temporal, esta estrategia suele incrementar su impacto, generando un efecto acumulativo de estrés y malestar.

El objetivo fundamental de la investigación es estudiar las causas que llevan a adoptar dicho comportamiento y las consecuencias que este tiene sobre el individuo. Así como examinar de qué manera una gestión más eficaz de las emociones puede contribuir a un funcionamiento más equilibrado, responsable y adaptativo.

2. Marco teórico

La Real Academia Española de la Lengua (RAE) ofrece varias definiciones de paz. Una de ellas se refiere a la paz como el “estado de quien no está perturbado por ningún conflicto o inquietud”. Este trabajo se va a basar en ella para hablar de su ausencia como el estado subjetivo de alivio o calma temporal que surge cuando una persona evita enfrentarse a pensamientos, emociones o situaciones estresantes. Dicha evitación reduce la ansiedad a corto plazo, pero mantiene o agrava el malestar a largo plazo, impidiendo la resolución del problema. Según *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change (1999)*, esto se conoce como *avoidance coping*. La paz, cuando se busca de manera superficial sin un esfuerzo real por resolver las causas subyacentes del conflicto, corre el riesgo de convertirse en una trampa. Este tipo de "paz irreal" se construye sobre la premisa de que la apariencia de calma es suficiente para mantener la estabilidad. Sin embargo, al no abordar las raíces de los problemas, esta paz se convierte en una solución temporal que, lejos de resolver el conflicto, lo perpetúa.

2.1 Sociedad de bienestar

La paz descrita se ha desarrollado en la sociedad del bienestar, aquella sociedad en la que la población dispone de todas las necesidades que requiere en el transcurso de sus labores diarias. Sin embargo, esto conlleva a que, para la mayoría de la población, numerosos aspectos de su vida resulten cada vez más accesibles y cómodos de obtener (en contraste con épocas anteriores). Como consecuencia, cuando deben enfrentarse a decisiones difíciles que requieren esfuerzo o implican cierto grado de sufrimiento, tienden a evitarlas, lo que finalmente ocasiona que dichos problemas se agraven con el tiempo. Un conjunto de estudios publicados en 2010 — cubiertos por el artículo *American Psychological Association (APA)* — encontraron que muchas personas prefieren evitar informarse sobre temas complejos (bien

sea una crisis económica, temas relacionados con el medio ambiente, la energía...) ya que es más probable que quienes saben menos los eviten voluntariamente. La sociedad actual se define como una sociedad de bienestar, pero este bienestar es, en muchos casos, superficial.

2.2 Causas

Hace miles de años, los primeros seres humanos vivían en entornos impredecibles y peligrosos. Cuando un individuo se encontraba ante un depredador: podía enfrentarlo, arriesgando su vida y energía, o alejarse y buscar una estrategia más segura. Elegir la segunda opción es un ejemplo de afrontamiento evitativo.

Según Anders Hansen en su libro *El cerebro depre* (2023), en ese contexto evitar problemas no significaba ignorarlos, sino reducir el riesgo inmediato de daño o pérdida de recursos. Consistía en alejarse de situaciones potencialmente peligrosas y priorizar la supervivencia sobre la resolución óptima del problema. El principal objetivo del ser humano era sobrevivir, porque sin supervivencia no era posible reproducirse ni transmitir los propios genes, y todas las decisiones y mecanismos cerebrales evolucionaron para maximizar esta probabilidad de vida. La selección natural favoreció a aquellos individuos capaces de minimizar riesgos y reaccionar con rapidez, consolidando la evitación como predisposición biológica.

El ahorro energético es clave en este proceso. Según el neurólogo Marcus E. Raichle, quién publicó un artículo en *Science* (2006) llamado *The Brain 's Dark Energy*, el cerebro humano, aunque representa aproximadamente el 2 % del peso corporal, consume cerca del 20 % de la energía en reposo. Pensar, planificar y resolver problemas complejos incrementa este gasto. En entornos donde la energía era un recurso limitado, resultaba adaptativo optar por

respuestas rápidas y automáticas. Así, se consolidó una regla básica: si una situación parece peligrosa o demasiado costosa, es preferible evitarla.

Joseph LeDoux, en *The Emotional Brain, Fear, and the Amygdala* (2003), muestra que la amígdala es clave en la detección de amenazas y en la organización de respuestas defensivas rápidas. La información sensorial puede llegar a la amígdala por vías neuronales rápidas, lo que permite reaccionar antes de que exista un análisis consciente de la situación. Estas respuestas no son voluntarias, sino automáticas. Evitar pensamientos o emociones que generan malestar produce alivio momentáneo, pero esta “estabilidad emocional falsa” no permite integrar la experiencia ni resolver el conflicto, manteniendo patrones de evitación que agravan el malestar psicológico.

Cuando aparece una posible amenaza, la amígdala actúa como un sistema de alarma temprana. Si detecta riesgo, activa el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HPA), que libera cortisol y prepara al organismo para responder con rapidez, reduciendo al mismo tiempo la energía disponible para procesos cognitivos complejos. La ínsula traduce esta activación en sensaciones corporales desagradables (tensión, inquietud o malestar) que impulsan el alejamiento de la situación. Si la persona evita el conflicto y el malestar disminuye, el núcleo accumbens refuerza la conducta mediante la sensación de alivio. Con la repetición, estas respuestas se fortalecen, y la corteza cingulada anterior dorsal mantiene la vigilancia ante amenazas percibidas. Cuando la regulación del córtex prefrontal medial es insuficiente, la evitación se vuelve cada vez más automática.

Este conjunto de mecanismos fue adaptativo en contextos de supervivencia, pero hoy puede activarse ante problemas sociales o emocionales que no suponen una amenaza física real. Esto se conoce como desajuste evolutivo, que explica por qué el cerebro hoy en día responde ante un examen, una discusión o una decisión importante como si se tratara de un

peligro inmediato. La sociedad ha cambiado enormemente en apenas unos siglos, muy rápido en términos evolutivos, y nuestro cerebro no ha tenido tiempo de adaptarse.

Estos procesos biológicos se manifiestan psicológicamente como patrones de pensamiento orientados a la reducción inmediata del malestar. Según Daniel Kahneman en su libro *Pensar rápido, pensar despacio* (2011), el funcionamiento mental puede entenderse mediante dos sistemas: el Sistema 1, rápido, automático y emocional, y el Sistema 2, más lento, reflexivo y analítico. Ante una situación estresante, suele imponerse el Sistema 1, cuyo objetivo principal es reducir la incomodidad inmediata. De este modo, la persona prioriza la calma presente frente a las consecuencias futuras, incluso cuando es consciente de que evitar el problema puede agravarse.

Esta inclinación del cerebro también se relaciona con los sesgos psicológicos que priorizan el alivio presente sobre los beneficios futuros. Afrontar problemas o emociones difíciles suele generar malestar en el presente, por lo que muchas decisiones buscan mantener una tranquilidad temporal, aunque pospongan o eviten la resolución real del conflicto. Además, la dopamina (un neurotransmisor asociado al placer), explica Kahneman en su libro, refuerza esta tendencia. La liberación de dopamina, se activa cuando anticipamos una recompensa inmediata. Esta respuesta hace que las opciones de alivio rápido sean especialmente atractivas, incluso cuando somos conscientes de que enfrentar el problema podría generar un mayor bienestar a largo plazo.

2.3 Consecuencias

Evitar los conflictos y las preocupaciones personales produce alivio momentáneo, pues reduce la ansiedad inicial y permite seguir con la rutina diaria sin enfrentar el conflicto.

No obstante, lo que comienza como una estrategia de autoprotección puede transformarse en una fuente constante de malestar psicológico, físico y cognitivo.

Las consecuencias psicológicas se comprueban en el estudio *Coping with the Stress of Being Bullied: Consequences of Coping Strategies Among College Students*, publicado en 2010 y realizado en Estados Unidos por tres investigadores en psicología, Newman, Holden y Delville, a 1400 universitarios aproximadamente. La evitación de los problemas o *avoidance coping* está íntimamente relacionada con el estrés a largo plazo. Los estudiantes examinados, víctimas de acoso escolar durante su adolescencia, presentaron técnicas de afrontamiento evitativo, lo cual en vez de ayudarles a sobrepasar sus miedos, contribuyó a agrandar el estrés hacia ellos.

Este fenómeno no se limita a la población joven, sino que también se manifiesta de forma clara en la edad adulta, provocando incluso síntomas depresivos en ellas. El estudio *Stress Generation, Avoidance Coping, and Depressive Symptoms: A 10-Year Model* publicado en 2005 y llevado a cabo por los investigadores estadounidenses Holahan, Moos, Brennan y Schutte aporta resultados especialmente relevantes. En dicha investigación se realizó un seguimiento de más de 1.200 adultos a lo largo de un periodo de diez años. Esto permitió analizar con detalle la evolución de sus estilos de afrontamiento, los niveles de estrés y la aparición de síntomas depresivos. Los resultados mostraron que aquellas personas que recurrían con mayor frecuencia al afrontamiento evitativo tendían a experimentar un mayor estrés crónico. Con el paso del tiempo, la acumulación de estos problemas hacía más probable que las personas presentaran síntomas depresivos diez años después.

Un aspecto especialmente relevante del estudio es que estos resultados se mantuvieron incluso al tener en cuenta el nivel de depresión que los participantes presentaban al inicio. Es decir, la relación entre el afrontamiento evitativo, el aumento del estrés y la depresión

posterior no sólo se daba en personas ya deprimidas desde el principio. A partir de esto, los autores concluyeron que la evitación no es únicamente una consecuencia del malestar psicológico inicial. Actúa también como un factor de riesgo que favorece la aparición de más estrés y síntomas depresivos a largo plazo.

Además de las repercusiones psicológicas asociadas a la evitación de problemas, se ha demostrado la presencia de consecuencias físicas y cognitivas en personas que han recurrido a ella como mecanismo de escape. *The mediating role of avoidant coping in the relationships between physical, psychological, and social wellbeing and distress in breast cancer survivors* fue una investigación norteamericana realizada en 2021 por un conjunto de psiquiatras a 1100 sobrevivientes de cáncer de mama que puso de manifiesto los efectos adversos del uso del *avoidance coping*. Los participantes fueron evaluados entre tres y ocho años después del diagnóstico, respondiendo preguntas acerca de síntomas depresivos, estrés, fatiga y relaciones amorosas. Los resultados indicaron que la evitación de pensamientos relacionados con el cáncer ya superado se asociaba con un aumento de fatiga y de conflictos en las relaciones de pareja.

La psiquiatra Marian Rojas Estapé, en su libro *Cómo hacer que te pasen cosas buenas* (2018), concluye también efectos adversos del afrontamiento evitativo. Sostiene que la negación del sufrimiento puede tener efectos perjudiciales tanto a nivel psicológico como fisiológico. Según la psiquiatra, cuando una persona evita dicho malestar, la mente pierde progresivamente la capacidad de reconocer y afrontar el sufrimiento, lo que dificulta su superación.

La evitación no solo limita el desarrollo de herramientas emocionales, sino que también hace que el cuerpo se mantenga en un estado continuo de estrés. Rojas Estapé señala

que esta situación favorece el aumento del cortisol, la principal hormona del estrés, cuya liberación continua puede ser perjudicial para el equilibrio del organismo. Como consecuencia, pueden aparecer síntomas como agotamiento mental, fatiga persistente y problemas de concentración y memoria.

2.4 Efecto a largo plazo: círculo vicioso

El afrontamiento evitativo puede conceptualizarse como un círculo vicioso en el que una ansiedad inicial y una depresión posterior se encuentran relacionadas por la evitación que adquiere uno para “solucionar” su problema. En el estudio *Avoidance mediates the relationship between anxiety and depression over a decade later*, de Nicholas C. Jacobson y Michelle G. Newman, publicado en abril de 2014, se demostró que la evitación condujo al desarrollo de depresión, independientemente de experiencias traumáticas previas..

La investigación evaluó a los participantes a lo largo del tiempo, considerando distintos momentos: W1, en la adolescencia; W2, un par de años después; y W4, en la adultez temprana. Los resultados evidenciaron que las personas con mayor ansiedad en W1 tendieron a mostrar más conductas de evitación en W2 para reducir el malestar inmediato generado por la ansiedad. No obstante, esta estrategia resultó contraproducente, ya que quienes evitaron más en W2 presentaron mayores síntomas depresivos en W4.

En conclusión, la ansiedad inicial genera la conducta de evitación como una forma de aliviar el malestar inmediato. Sin embargo, esta estrategia resulta desfavorable, ya que favorece la aparición de síntomas depresivos más tarde. La depresión, a su vez, refuerza la evitación, consolidando un círculo vicioso en el que ansiedad, evitación y depresión se mantienen y se potencian mutuamente.

2.5 Posibles soluciones

Rojas Estapé plantea en su libro una serie de orientaciones para reducir el uso del afrontamiento evitativo como estrategia ante los problemas. Su enfoque se basa en la reorganización de los pensamientos que causan preocupación. Así, se reconoce la existencia de los problemas, pero se evita que estos se conviertan en una fuente permanente de estrés psicológico.

En lugar de defender la evitación de las dificultades, la psiquiatra promueve el uso de herramientas prácticas que lleven a la gestión de las emociones y de los pensamientos negativos cuando estos aparecen. Entre estas estrategias ella destaca la importancia de desarrollar la capacidad de elegir la interpretación que se hace de una situación estresante, en lugar de permitir que dicha situación controle de manera automática la respuesta emocional y cognitiva de uno mismo. Por otra parte, señala que reconocer la necesidad de apoyo externo y pedir ayuda no debe entenderse como un signo de fracaso personal, sino como un recurso legítimo, especialmente en aquellos momentos en los que la mente se encuentra bloqueada y resulta difícil gestionar la situación de forma autónoma.

3. Metodología

La metodología utilizada para realizar este trabajo es tanto de carácter cualitativo como cuantitativo. Para poder conocer las causas y las consecuencias que conlleva evitar enfrentarse a los problemas de fondo y los efectos del mismo en la población, se ha hecho una revisión bibliográfica de distintos estudios que tratan el tema útil encontrados a través de google academic. Una de las fuentes principales en la que se basa este trabajo es un libro titulado “Cómo hacer que te pasen cosas buenas” de la psiquiatra Marián Rojas.

Con la intención de recabar más información, se ha realizado un formulario (Anexo 1). Este mismo contiene distintas preguntas acerca del evitamiento de problemas y conflictos y las reacciones que esto causa en las personas. La intención del formulario es saber cómo se sienten las personas cuando evitan un determinado conflicto o retrasan una decisión, y también se pretende evaluar la influencia que estas acciones provocan en las personas y si estas repercuten de manera positiva o negativa en estas.

El formulario se difundió a través de WhatsApp a partir del 27 de noviembre de 2025 y se recibieron respuestas hasta el viernes 23 de enero de 2026. Consta de 10 preguntas que son tanto de carácter cualitativo como cuantitativo. La edad comprendida ha sido desde los 15 años en adelante, y la muestra total ha sido de 397 respuestas.

4. Análisis de datos

El cuestionario que se difundió para recopilar información ha sido respondido por 397 personas con edades comprendidas desde los 15 años en adelante. De estas, el 46.1 % correspondía a personas de entre 15 y 18 años, el 13.4 % se situaba en el rango de edad entre 18 y 25 años, el 5 % tenía entre 25 y 35 años, el 6.3 % entre 35 y 45 años, el 23.9 % entre 45 y 60 años y, finalmente, el 5.3 % correspondía a personas mayores de 60 años. De las 397 personas que han contestado al formulario, un 64.5 % son mujeres y un 35.5 % son hombres.

En la tercera pregunta se plantea la cuestión de cómo se suele gestionar la realización de una tarea que no resulta especialmente motivadora. El 45.8 % de los encuestados afirman que retrasan las tareas hasta el último momento. El 44.1 % declara que las realizan con antelación para quitárselas de encima. Por último, el 10.1 % asegura que se les olvida hacerlas y como consecuencia acaban copiando o pidiendo ayuda.

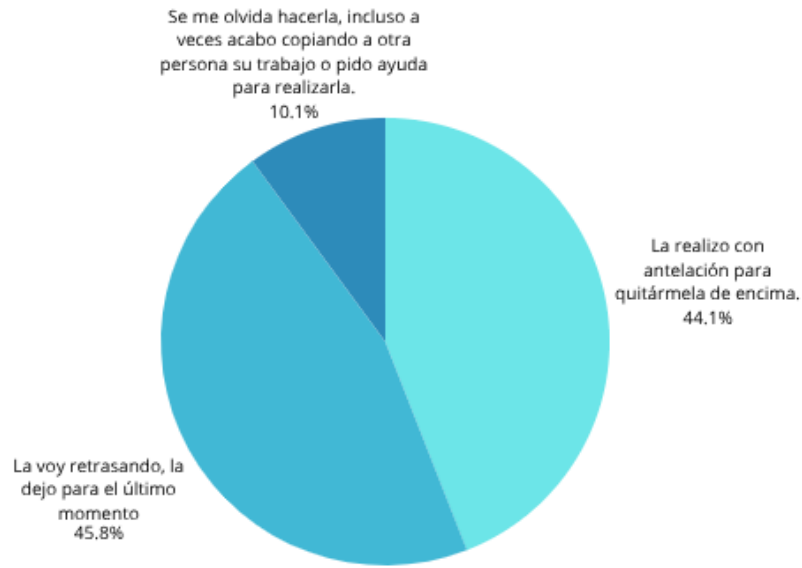


Gráfico 1 (Elaboración propia)

La cuarta pregunta indaga sobre cómo se siente una persona al retrasar una obligación. 157 personas indican que constantemente recuerdan que deberían haber realizado la tarea. Además, 165 participantes aseguran que esto les genera un mayor nivel de estrés. Por su parte, 41 personas declaran olvidarse de la obligación y no preocuparse por ella. Finalmente, 34 participantes afirman que nunca retrasan ninguna obligación.

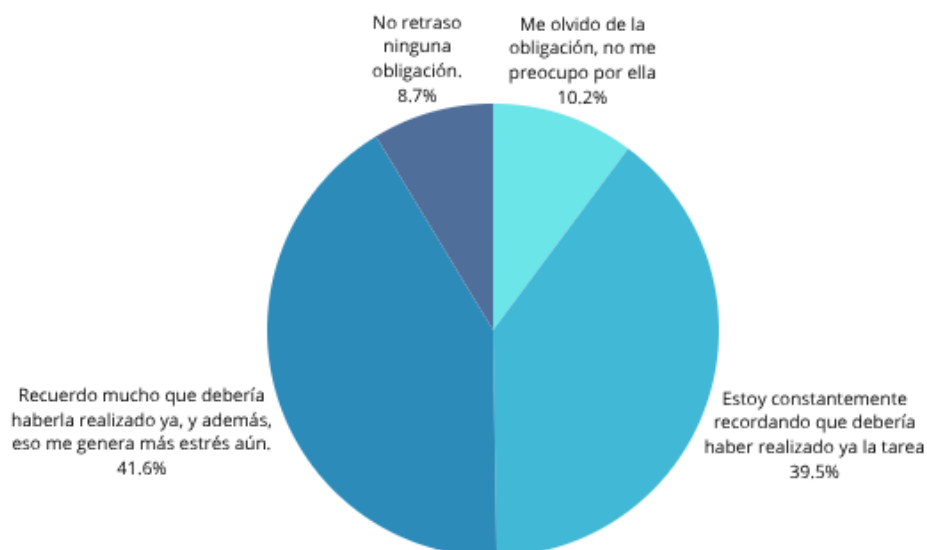


Gráfico 2 (Elaboración propia)

La siguiente pregunta se centra en la evitación de los temas tabú. El 19.6 % de los encuestados manifiesta que tiene temas que prefiere evitar. El 56.7 % indica que depende de la persona con la que se hable. Por su parte, el 15.4 % asegura que muy raras veces evita hablar de temas difíciles. Y solo el 8.3 % declara que nunca evita tratar ningún tema.

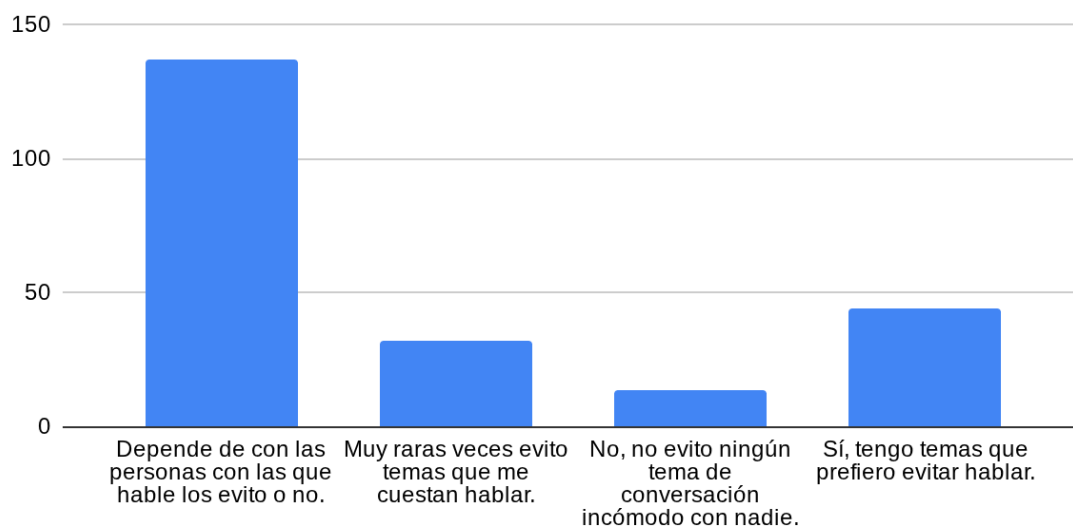


Gráfico 3 (Elaboración propia)

La pregunta número 6 iba dirigida hacia la intervención ante conflictos ajenos en los que se es consciente de que se está cometiendo un error. 219 personas señalan que sólo intervienen si la situación puede empeorar o si pueden aportar una solución. Un total de 147 participantes declaran que intervienen para señalar el error aunque no les afecte directamente. Finalmente, 31 personas indican que prefieren no intervenir si el conflicto no les afecta.

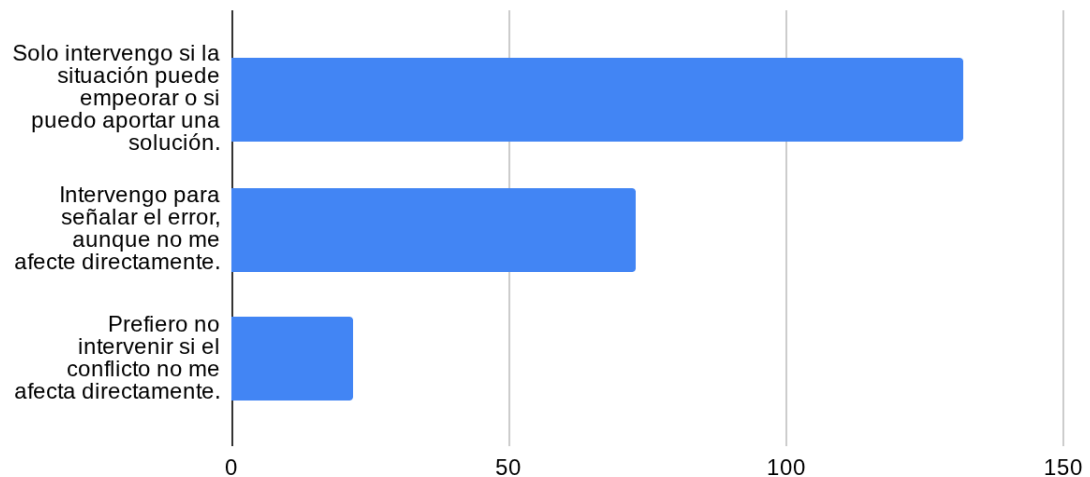


Gráfico 4 (Elaboración propia)

La novena pregunta analiza cómo los participantes manejan los desacuerdos en una discusión. Se les preguntó si alguna vez habían expresado conformidad, por ejemplo diciendo “da igual”, aunque no estuvieran de acuerdo. Los resultados muestran que 153 personas siempre expresan su desacuerdo con claridad. Por otro lado, 140 participantes ceden para mantener la calma y evitar que el conflicto se intensifique. Finalmente, 104 personas evitan la confrontación mostrando conformidad.



Gráfico 5 (Elaboración propia)

La pregunta número 10 iba dirigida hacia la resolución de malentendidos. El 46.6 % de los participantes afirma que habla directamente con la persona involucrada para intentar solucionarlo. El 42.8 % indica que espera un tiempo y, si el malentendido persiste, habla con la persona para aclararlo. Finalmente, el 10.6 % declara que prefiere no abordar el malentendido y dejar que la relación se normalice por sí sola.

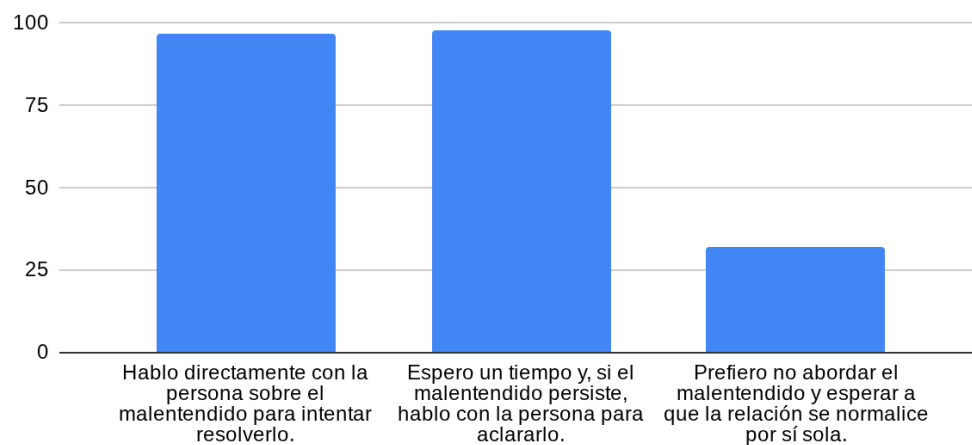


Gráfico 6 (Elaboración propia)

5. Conclusiones, limitaciones y posibles líneas de investigación

Los objetivos planteados al inicio de la investigación han sido alcanzados, aunque los resultados son limitados y abren la puerta a posibles investigaciones futuras. Gracias al análisis de las respuestas recibidas en el cuestionario realizado, se ha comprobado que la gran mayoría de la sociedad tiende a evitar problemas estresantes con la esperanza de que se esfumen, generando esto mucho más estrés.

Cabe destacar una limitación en el análisis del formulario. La muestra recogida está sesgada, ya que el 46,1% de los encuestados pertenece a un rango de edad de entre 15-18

años, lo que puede haber alterado los resultados. A pesar de ello, se han obtenido datos variados que han sido útiles para enriquecer el estudio.

Una de las causas que se han señalado es el predominio del pensamiento automático y emocional del cerebro. En este proceso, el Sistema 1 (rápido, automático y emocional) tiene como objetivo principal proteger del dolor y la incomodidad inmediata, priorizando la gratificación inmediata frente a las consecuencias a largo plazo. De esta forma, se impulsa a evitar decisiones o conflictos que generan incomodidad en el presente, aunque ello suponga mantener el problema sin resolver. Como consecuencia, se consolida una paz superficial basada en la ausencia momentánea de tensión, pero no en la resolución real del conflicto. Este patrón aparece en el formulario cuando una parte significativa de los participantes reconoce ceder en discusiones o fingir conformidad para evitar que el conflicto se intensifique.

Desde el punto de vista psicológico, otra causa relevante es la evitación emocional, entendida como una estrategia automática para reducir la activación de la amígdala y el malestar asociado a emociones negativas. La consecuencia de este proceso es una estabilidad emocional falsa, ya que el alivio inmediato impide la integración de la experiencia emocional y perpetúa el conflicto subyacente. En los resultados obtenidos del formulario, esto se observa en el hecho de que la mayoría de los encuestados admite evitar ciertos temas difíciles, especialmente dependiendo de la persona con la que se hable, priorizando la comodidad emocional sobre la comunicación abierta.

Otra de las causas principales descritas en el marco teórico es la predisposición biológica del cerebro a evitar el malestar inmediato para conservar energía y reducir el estrés. Este mecanismo, adaptativo en contextos de supervivencia, provoca que ante situaciones percibidas como incómodas o exigentes se active la evitación como respuesta automática. La consecuencia es una sensación de alivio momentáneo que no resuelve el problema y que, con

el tiempo, incrementa el estrés y la rumiación mental. Esta dinámica se refleja en la encuesta, donde un 45,8 % de la muestra afirma retrasar tareas poco motivadoras y la mayoría reconoce que esta conducta les genera más estrés y pensamientos constantes sobre la obligación pendiente.

Finalmente, se ha señalado que la evitación puede convertirse en un círculo vicioso: el estrés inicial que provoca un conflicto lleva a adoptar una estrategia evitativa, que a largo plazo, termina generando un nivel de estrés mayor. Esta consecuencia implica una mayor dificultad para afrontar futuros conflictos. El formulario refleja este proceso en las respuestas relacionadas con los malentendidos, donde una parte de los participantes prefiere esperar o no abordar el problema, confiando en que se resuelva solo. Esto evidencia la tendencia a posponer el conflicto para preservar una paz temporal.

Durante la realización del trabajo se han identificado diversas limitaciones que han dificultado el desarrollo de la investigación. Se hubiese querido explorar estudios relacionados con los síntomas depresivos asociados al aborto voluntario en las madres. Esto se debe a que en febrero, en el colegio Orvalle, se impartieron charlas de bioética a las alumnas. Estas pláticas proporcionaron información relevante sobre el tema, relacionado con la evitación de problemas y su efecto de círculo vicioso. No obstante, debido a las restricciones de tiempo establecidas y el número de caracteres del trabajo, abordar este punto no fue posible. Por ello, se propone la investigación acerca del tema para fomentar la consciencia a madres y jóvenes de los efectos adversos del aborto.

Por último, como se mencionó, el cerebro ha sufrido un desajuste evolutivo debido a la falta de tiempo para adaptarse al entorno. De este modo, el conjunto de mecanismos que anteriormente fue adaptativo en contextos de supervivencia hoy puede activarse ante

problemas sociales o emocionales que no suponen una amenaza física real. Por ello sería interesante desarrollar una propuesta de intervención en las aulas como medida educativa y preventiva ante este fenómeno. En colegios, institutos y universidades se pueden ofrecer lecturas, talleres, charlas y actividades que brinden información a los jóvenes sobre las consecuencias adversas del afrontamiento evitativo y cómo enfrentarse a él. De esta manera, se podría dotar a los docentes y estudiantes de herramientas y estrategias adecuadas para desarrollar un afrontamiento adecuado ante los problemas.

6. Referencias bibliográficas

- 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>
- Cohee, A., Johns, S. A., Alwine, J. S., Talib, T., Monahan, P. O., Stump, T. E., Cella, D., & Champion, V. L. (2021). The mediating role of avoidant coping in the relationships between physical, psychological, and social wellbeing and distress in breast cancer survivors. *Psycho-Oncology*, 30(7), 1129-1136. <https://doi.org/10.1002/pon.5663>
- Hansen, A. (2023). *El cerebro depre*. Libros Cúpula.
- Herbert, J. D. (2002). Acceptance and Commitment therapy: An Experiential Approach to Behavior change. *Cognitive And Behavioral Practice*, 9(2), 164-166. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(02\)80009-8](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(02)80009-8)

- Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., Brennan, P. L., & Schutte, K. K. (2005). Stress Generation, Avoidance Coping, and Depressive Symptoms: A 10-Year Model. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 73(4), 658-666. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.73.4.658>
- Jacobson, N. C., & Newman, M. G. (2014). Avoidance mediates the relationship between anxiety and depression over a decade later. *Journal Of Anxiety Disorders*, 28(5), 437-445. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.03.007>
- Kahneman, D. (2011). *Pensar rápido, pensar despacio*. Debolsillo.
- LeDoux, J. (2003). The emotional brain, fear, and the amygdala. *Cellular and Molecular Neurobiology*, 23(4-5), 727-738. https://www.researchgate.net/publication/9076656_The_Emotional_Brain_Fear_and_the_Amygdala
- Newman, M. L., Holden, G. W., & Delville, Y. (2010). Coping With the Stress of Being Bullied. *Social Psychological And Personality Science*, 2(2), 205-211. <https://doi.org/10.1177/194855061038638>
- Portela, J. L., & Rodríguez-Monroy, C. (2019). *Limitations and pitfalls of the brain that prevent us from thinking*. Universidad Politécnica de Madrid. https://oa.upm.es/51026/1/INVE_MEM_2017_277416.pdf

- Raichle, M. E. (2006). *The brain's dark energy*. *Science*, 314(5803)
- Rojas, M. (2018). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas: entiende tu cerebro, gestiona tus emociones, mejora tu vida* (ESPASA).

7. Anexo

(Copia del formulario realizado)

1. Sexo

- a) Masculino
- b) Femenino

2. Edad

- a) Entre 15 y 18 años
- b) Entre 18 y 25 años
- c) Entre 25 y 35 años
- d) Entre 35 y 45 años
- e) Entre 45 y 60 años
- f) Más de 60

3. Cuando tiene una tarea a realizar que no le resulta especialmente motivadora, ¿cómo suele gestionarla?

- a) La realizo con antelación para quitármela de encima.
- b) La voy retrasando, la dejo para el último momento.
- c) Se me olvida hacerla, incluso a veces acabo copiando a otra persona su trabajo o pido ayuda para realizarla.

4. ¿Si retrasa una obligación, cómo se siente?

- a) Me olvido de la obligación, no me preocupo por ella.
- b) Estoy constantemente recordando que debería haber realizado ya la tarea.
- c) Recuerdo mucho que debería haberla realizado ya, y además, eso me genera más estrés aún.

- d) No retraso ninguna obligación.

5. ¿Tiene temas tabú de los que evita hablar?

- a) Sí, tengo temas que prefiero evitar hablar.
- b) Depende de con las personas con las que hable los evito o no.
- c) Muy raras veces evito temas que me cuestan hablar.
- d) No, no evito ningún tema de conversación incómodo con nadie.

6. Cuando observa un conflicto ajeno en el que es consciente de que se está cometiendo un error, ¿cómo suele actuar? (ej. bullying, trato mal a una persona.)

- a) Intervengo para señalar el error, aunque no me afecte directamente.
- b) Solo intervengo si la situación puede empeorar o si puedo aportar una solución.
- c) Prefiero no intervenir si el conflicto no me afecta directamente.

7. Cuando trabaja en grupo, ¿cómo suele implicarse en el desarrollo del trabajo?

- a) Colaboro activamente y asumo responsabilidades.
- b) Participo de forma puntual.
- c) Prefiero que otras personas asuman la mayor parte del trabajo, evito hacerlo siempre que puedo.

8. Cuando surge un problema, ¿tiende a evitarlo con la esperanza de que se resuelva por sí solo? ¿Cómo lo afronta?

- a) Evito resolverlo y espero a que el tiempo lo resuelva.
- b) Depende de la situación evito el problema o lo afronto e intento resolverlo.
- c) Resuelvo el problema lo antes posible para que no me genere más preocupaciones.

9. En una discusión, ¿ha expresado alguna vez conformidad (por ejemplo, diciendo “da igual”) a pesar de no estar de acuerdo?

- a) No, siempre expreso mi desacuerdo con claridad, aunque a la otra persona no le agrade.
- b) Sí, evito la confrontación mostrando conformidad.
- c) Cedo para mantener la calma y así evitar el conflicto.

10. Cuando surge un malentendido con alguien cercano, ¿qué suele hacer primero?

- a) Prefiero no abordar el malentendido y esperar a que la relación se normalice por sí sola.
- b) Hablo directamente con la persona sobre el malentendido para intentar resolverlo.
- c) Espero un tiempo y, si el malentendido persiste, hablo con la persona para aclararlo.