



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**Estilos de Afrontamiento y Rendimiento Escolar en  
Estudiantes Universitarios**

ACTIVIDAD DE INVESTIGACION REPORTE  
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGIA  
P R E S E N T A (N)

**Guadalupe Moreno Arriaga**

Directora: **Dra. Ofelia Contreras Gutiérrez**

Dictaminadores: **Mtra. Margarita Chávez Becerra**

**Lic. Miriam Velázquez Ortíz**



Los Reyes Iztacala, Edo de México, 2010



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## AGRADECIMIENTOS

Esta tesis representa un parteaguas entre una etapa muy enriquecedora y el camino que el tiempo obliga. En toda la experiencia universitaria y la conclusión de la investigación, ha habido personas que merecen las gracias, porque sin su valiosa aportación no hubiera sido posible este trabajo y también por todas esas personas que plasmaron su huella en mi camino.

Con mucho cariño principalmente a mis padres, Oliverio y Rosa que me dieron la vida y han estado conmigo brindándome apoyo, amistad, su confianza en la realización de mis sueños, por guiarme sobre el camino de la educación, por esos momentos difíciles que me levantaron y no me dejaron sola y muchas cosas más que no terminaría de mencionar. Definitivamente soy afortunada por contar siempre con su amor, comprensión y ejemplo.

Los quiero con todo el corazón y este trabajo que me llevo más de dos años hacerlo es para ustedes por todo lo que me han brindado, solamente estoy devolviendo un poquito de lo que ustedes me dieron

A mis hermanos: Alberto, Silvia y Rosa, con mucho cariño por la amistad, regaños, alegrías, sueños compartidos y sobre todo por estar conmigo los quiero mucho gorditos

A mis abuelitos y mis tíos (los nombraría pero estoy segura que me dirían porque yo al final así que lo dejo en general) que siempre se han preocupado por toda mi familia y por hacerme sentir importante en su mundo, siempre he querido darles algo por el cual se sientan orgullosos de mi, los quiero mucho.

Sin duda alguna la presente Tesis es un esfuerzo en el cual, directa o indirectamente, participaron varias personas leyendo, opinando, corrigiendo, teniéndome paciencia pero mucha paciencia, dando ánimo, acompañando en los momentos de crisis y en los momentos de felicidad.

Agradezco a la Dra. Ofelia, Mtra. Margarita y a Lic. Miriam por haber confiado en mi persona, por la paciencia y por la dirección de este trabajo, por los consejos, el apoyo y el ánimo que me brindaron.

A todos mis amigos por esos buenos momentos llenos de felicidad, tristeza, lluvia, sol, enojos, pero sobre todo por enseñarme una forma más fácil de iniciar y terminar una licenciatura, los llevo siempre en mi mente.

## INDICE

Resumen	
Introducción	
Capítulo I Afrontamiento y Estrés	9
1.1 Etapas del afrontamiento	12
1.2 Estilos de afrontamiento	12
1.3 Estrategias de afrontamiento	14
1.4 Personalidad	17
1.5 Variables implicadas en la elección de estilos de afrontamiento.	18
1.6 Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico.	28
1.7 Afrontamiento en el ámbito educativo, y rendimiento académico	29
Capítulo II Metodología	
2.1 Planteamiento del problema	32
2.2 Procedimiento	36
Capítulo III Resultados	37
Capítulo IV Conclusiones	47
Bibliografía	50

## RESUMEN

Durante los últimos años ha ido creciendo el interés sobre las distintas formas de cómo las personas hacen frente a las situaciones difíciles y estresantes que van encontrando en sus vidas. Este creciente interés se ha visto reflejado en una considerable cantidad de investigaciones que sobre el tema han ido apareciendo en los últimos años. En la mayoría de casos, la investigación sobre las formas de afrontamiento ha tenido como punto de partida la teoría desarrollada por Lazarus y Folkman (citados en Chico 2002). En cuanto a las formas de afrontamiento que suelen utilizar las personas, los investigadores aceptan que al menos, existen tres amplias estrategias diferentes de afrontamiento: Afrontamiento focalizado al problema, que hace referencia a los esfuerzos dirigidos a modificar las demandas o eventos ambientales causantes del estrés, intentando resolver el problema o al menos que disminuya su impacto. Afrontamiento focalizado a las emociones, que implica realizar esfuerzos para reducir o eliminar los sentimientos negativos originados por la situación estresante, y Afrontamiento de evitación que implica evitar el problema no pensando en él o distrayéndose con otras actividades o conductas. Los dos primeros tipos de afrontamiento son fácilmente distinguibles y pueden ponerse en práctica de forma conjunta. Aunque a menudo se cree que las estrategias de afrontamiento dirigidas al problema son más efectivas que las dirigidas a las emociones.

Existen algunas variables que parecen estar directamente relacionadas con los distintos tipos de afrontamiento. Como cinismo y optimismo, pesimismo disposicional, género, autoestima y el estilo familiar de afrontamiento.

El presente trabajo es un reporte de investigación realizado con el objetivo de identificar los estilos de afrontamiento de estudiantes de seis licenciaturas impartidas en tres de los campos multidisciplinarios de la UNAM. La evaluación de los estilos de afrontamiento se realizó a través de la escala, Adolescent Coping Scale (ACS) de Frydenberg y Lewis 1997. De acuerdo a los resultados se encuentra que el estilo más utilizado por los universitarios es el dirigido a la solución del problema, seguido del estilo relación con los demás y finalmente el estilo improductivo.

## INTRODUCCIÓN

El estrés puede considerarse como un estado producido por una serie de demandas inusuales o excesivas que amenazan el bienestar o la integridad de la persona. Actualmente, el estrés resulta un tema de interés por la manera que afecta cada vez más a las personas.

Las consecuencias negativas del estrés son reguladas por un proceso denominado afrontamiento, el cual es entendido como un esfuerzo cognitivo y conductual orientado a manejar, reducir, minimizar, tolerar las demandas externas e internas que aparecen y generan estrés.

El afrontamiento ayuda a identificar elementos en la relación dada entre situaciones de vida estresantes, actuando como regulador emocional. Si es efectivo no presentara dicho malestar, en el caso contrario se podrá ver afectada la persona de forma negativa. Sin embargo, el grado de la reacción del estrés más que estar en manos de de estos eventos, dependerá del tipo de pensamiento evaluativos de la persona. Un evento negativo no siempre ocasionara malestar, este se origina cuando las demandas impuestas por la situación son valoradas como excedentes de las habilidades para afrontarlas. Los estresores presentan como características básicas el ser intensos, provocar tendencias incompatibles y ser incontrolables, provocando que el alumno no alcance un buen rendimiento escolar. A pesar de que las exigencias en la vida académica son aparentemente iguales para los estudiantes, no es de la misma manera, ya que algunos alumnos tienen dificultades en algunas asignaturas, exámenes, las nuevas demandas, el nivel de competencia entre compañeros y la saturación de trabajo, entre otros.

Es importante remarcar que no todos los estudiantes padecen estrés, ello más bien depende de la disposición personal para resolver una exigencia, las características de ésta y la situación en la que ella se presenta. Serán aquellos estudiantes con un estilo explicativo positivo quienes tengan mayores posibilidades de éxito y menos estrés; por el contrario, quienes tengan estilos explicativos negativos suelen estresarse más y presentar una sintomatología depresiva ante las exigencias del medio y entonces, es probable experimentar un fracaso académico. De igual forma, Epstein (citado en García 2005) hace referencia a la capacidad para reconocer las propias emociones y sentimientos, y al proceso de regulación y dirección consciente y voluntaria que de ellos se haga

para la solución de problemas, así como para la consecución de las metas que cada individuo se propone, con el menor costo de estrés, mayor nivel de satisfacción personal y que además resultan adaptativas al medio social.

De acuerdo con Epstein (citado en García 2005), el sistema de procesamiento experiencial es un sistema de procesamiento de información que obtiene sus esquemas de la práctica; se basa en aquellos pensamientos aprendidos en situaciones que han tenido lugar a lo largo de la vida, que aparecen en nuestra mente de manera automática ante cualquier acontecimiento. Se dice que estos esquemas o creencias implícitas, constituyen la base para que una persona comprenda el mundo y dirija su conducta en él. La inteligencia experiencial funciona por asociaciones en lugar de por lógica (tal como lo hace el pensamiento racional) estableciendo relaciones entre acontecimientos que tienen una fuerte carga emocional. Asimismo, se afirma que este sistema se orienta a la acción inmediata, más que a las que se desarrollarán a largo plazo y su finalidad principal es buscar las sensaciones buenas y evitar las malas. Por otra parte, y de manera contraria, se afirma que el sistema racional es inferencial y opera a través de la comprensión por parte del sujeto, de las reglas culturalmente transmitidas de razonamiento y evidencia. Es lento, laborioso, consciente, analítico, fundamentalmente verbal y lógico matemático, con escasa historia evolutiva y actúa de acuerdo a la comprensión del individuo de lo que es razonable, teniendo en cuenta las consecuencias a largo plazo (García, H. 2005). Con base a estos hallazgos surgió un proyecto de investigación, donde se construyó el “cuestionario de pensamiento constructivo para estudiantes universitarios (CPCE) con el fin de evaluar el grado en el cual los pensamientos automáticos preconscientes de los alumnos favorecen la solución del problema, posteriormente se realizó una nueva aplicación del CPCE a una muestra de 1500 estudiantes de nivel licenciatura de la UNAM, con el propósito de determinar si el pensamiento constructivo se relaciona con ansiedad, inteligencia, aprovechamiento escolar, adaptación, estrés, solución de problemas, afrontamiento y depresión.

De esta aplicación a 1500 estudiantes universitarios se deriva el presente reporte de investigación, cuyo objetivo se dirigió a determinar los estilos de afrontamiento al estrés, de estudiantes universitarios de tres campos multidisciplinarios de la UNAM. El trabajo inicia con una revisión teórica acerca del afrontamiento y las variables que se han relacionado con los diferentes tipos



de afrontamiento, tales como el nivel de agotamiento emocional, asociado con cinismo y optimismo, pesimismo disposicional, género, autoestima y el estilo familiar de afrontamiento. Se continúa con la descripción de los aspectos metodológicos seguidos para dar respuesta al objetivo planteado y conforme al análisis de resultados, se identifica que el estilo de afrontamiento al que recurren con mayor frecuencia los estudiantes es el dirigido a la resolución del problema.

## CAPITULO I

### AFRONTAMIENTO Y ESTRÉS

El estrés es un estado mental interno de tensión o activación de procesos emocionales que se impulsan, de carácter defensivo y/o de afrontamiento que acontecen en el interior de la persona, como resultado de la interacción con el medio. Al respecto Lazarus y Folkman (1984)<sup>1</sup> definen al estrés como la relación entre el individuo y el entorno, en la cual se toman en cuenta las características del sujeto por un lado, y la naturaleza del medio; por ello, no es equilibrado definir al estrés como una reacción sin hacer referencia a las características del individuo. Por lo tanto, este es el resultado de una relación entre el sujeto y el entorno, que es evaluado como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar. (Rodríguez J., Pastor M y López S. 1993).

Cuando las personas se encuentran ante situaciones altamente estresantes, que escapan a la posibilidad de solucionarlos con los recursos cotidianos con los que enfrentan la vida diaria, se hace necesario que emplee mecanismos extraordinarios, que les permitan recuperar su estabilidad emocional, física y cognoscitiva, y resolver problemas eficazmente. Estos mecanismos que se ponen en juego se denominan estrategias de afrontamiento.

Casullo, Bonaldi y Fernández (citado en Fajardo, G.C., Gutiérrez, M. A. y Palma, P. D 2007 y Guerrero E. 2003) entienden al afrontamiento como el conjunto de respuestas (pensamientos, sentimientos y acciones) que el sujeto utiliza para resolver situaciones problemáticas y reducir las tensiones que ellas generan.

En términos generales Lazarus y Folkman (1986) (citado en Gómez, J., Luengo, A., Romero, E., Villar, P. Y Sobral, J. 2006), señalan que no son las situaciones en si mismas las que provocan una reacción estresante, sino la interpretación que el sujeto realiza de tales situaciones, señalando que el afrontamiento, *son aquellos esfuerzos cognitivos, y conductuales cambiantes que se desarrollan para mejorar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos de los individuos*, por lo tanto, el afrontamiento desempeña un papel importante como mediador entre las experiencias estresantes a las que están sometidas las

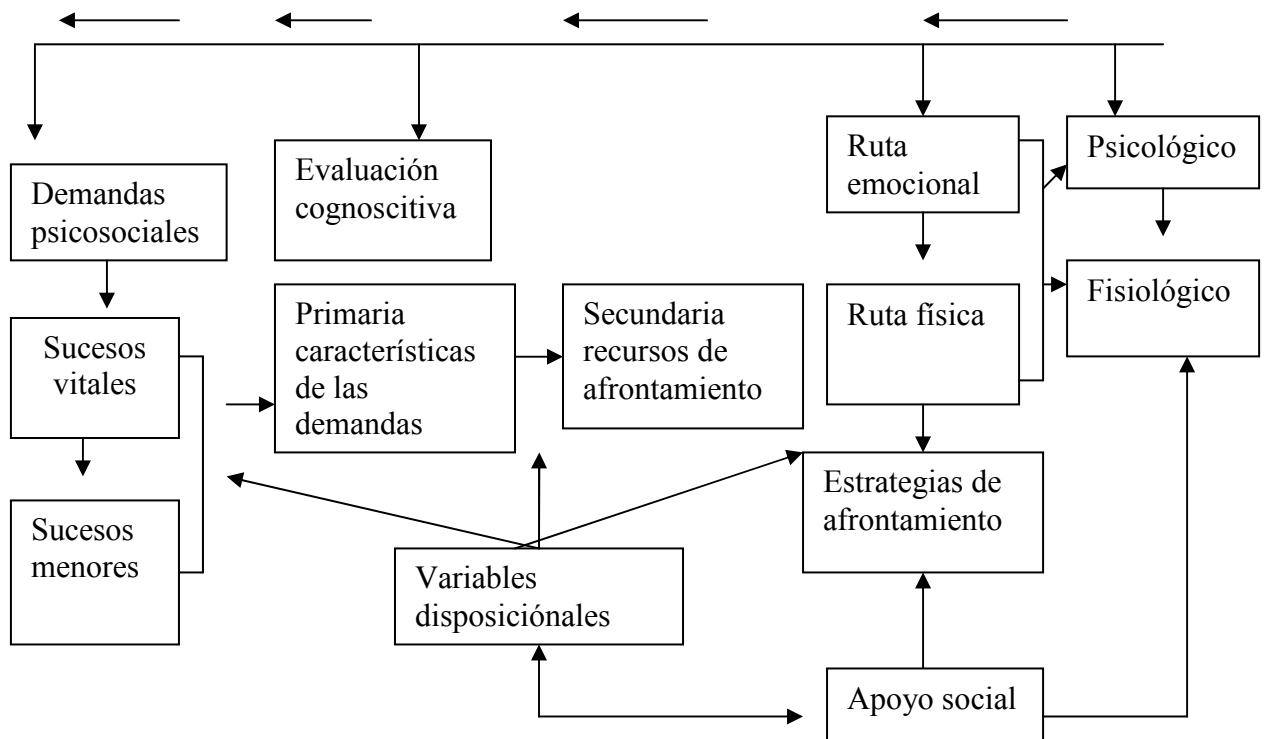
personas, los recursos personales y sociales con que cuentan para hacerles frente y las respuestas que derivan en su salud física y psicológica

De acuerdo con Frydenberg y Lewis (1997) es posible hacer una distinción entre el afrontamiento general y específico, es decir, el modo con el que la persona encarna cualquier situación (general) y afronta una problemática particular (específico). Martínez, V., Arenas, M., Páez, M., Casado, E., Ahumada, N., Cuello, S., Silva, I. y Penna, F. (2005), señalan que este procedimiento se lleva a cabo por medio de dos evaluaciones:

- **Primaria:** en esta evaluación se observa si hay valor, necesidad o compromiso, se trata de preservar o lograr el bienestar. Generando emociones placenteras como: alegría, amor, felicidad, regocijo o tranquilidad, tratando de no experimentar daño, pérdida, amenaza, y desafío.
- **Secundaria:** por lo tanto si en la primera valoración, el sujeto se encuentra en riesgo, ya sea bajo amenaza o desafío, es preciso actuar sobre la situación; en este caso predomina una forma de evaluación dirigida a determinar qué puede hacer. La actividad secundaria es característica de cada confrontación estresante, ya que los resultados dependen de lo que se pueda hacer, de que se innove algo y de lo que está en juego. La evaluación secundaria no es un mero ejercicio intelectual encaminado al reconocimiento de aquellos recursos que pueden aplicarse en una situación determinada.

Las evaluaciones secundarias (véase esquema 1) y las primarias, interaccionan entre sí determinando el grado de estrés, la intensidad, calidad o contenido de la respuesta emocional. Esta interacción puede ser muy compleja. (Martínez, V., Arenas, M., Páez, M., Casado, E., Ahumada, N., Cuello, S., Silva, I. y Penna, F. 2005).

Citado en: Chico E.(2002);Cornejo M y Lucero M. (2005);Della M y Landoni, A (2005);Escamilla M., Rodríguez I., Peiro J. y Tomás I.(2008);Fajardo, G.C., Gutiérrez, M. A. Y Palma, P. D (2007); Fantin, M., Florentino, M. Y Correche. M. (2005);Fernández M., Contini N., Ongarato P., Saavedra E. e Iglesia G; Figueroa M., Contini N., Betina A., Levín M. y Estévez A(2005); Frydenberg, E., y Lewis, R. (1997); García, H. (2005); Gómez, et al (2006);González, et al (2002); Guerrero E.( 2003); Krzemien. D.,Monchietti. A. y Urquijo. S (2006); Lagos et al (2004); Márquez S. (2006); Martínez et al (2006); Martínez, et al (2005); Miró et al (2003); Quintanilla et al (2006); Ramírez C., Esteve R., López A. (2001); Rodríguez J., Pastor M y López S. (1993); Ruano R. y Serra E. (2009);Stefani D, y Feldberg C. (2006) y Verduzco M., Gómez E. y Durán C. (2004).



**Esquema 1: Mecanismos y evaluaciones que ocupa una persona para poder afrontar su problema**

Cuando no operan los mecanismos de afrontamiento de manera adecuada se pueden tener efectos negativos no sólo en sus propias vidas, sino también en las de sus familias y en el funcionamiento general de la sociedad, en términos generales, las situaciones de estrés se relacionan con la pérdida de la autoestima y la menor satisfacción vital (Frydenberg, E. & Lewis, R., 1997). Desde una perspectiva epidemiológico-preventiva es sumamente necesario poder determinar cuáles son los factores, tanto personales como socioculturales, que aumentan o disminuyen la probabilidad de que un acontecimiento, situación o episodio en la vida de las personas tenga consecuencias negativas. (Fajardo, G.C., Gutiérrez, M. A. Y Palma, P. D 2007 y Miró J., García G., Ángeles M., Tortella M., Bornas X. y Llabrés J. 2003).

Por lo tanto, la ausencia de buenos mecanismos de afrontamiento ante las situaciones estresantes tiene un papel preponderante en la generación de problemas de salud física y emocional, así como sociales y de interacción con el entorno y consigo mismo.

De acuerdo con la literatura, la ausencia de buenos mecanismos de afrontamiento ante las situaciones estresantes tiene un papel preponderante en la

generación de problemas de salud física y emocional, así como sociales y de interacción con el entorno y consigo mismo.

### 1.1 Etapas del Afrontamiento

Es pertinente reafirmar que el afrontamiento no es un rasgo, es un proceso que se va desarrollando en diferentes etapas. Afrontamiento no es igual a resultado, sino que es todo lo que uno hace con independencia de si resulta eficaz o ineficaz para resolver la situación estresante. La conceptualización del afrontamiento como proceso tiene tres aspectos principales:

- Observación: hace referencia al análisis y valoración del comportamiento de la persona ante determinada situación, se relaciona con la manera en cómo el individuo valora lo que piensa o hace.
- Contexto específico: lo que el individuo piensa o hace es analizado dentro de su contexto.
- Hablar de un proceso de pensamiento: significa un cambio en los pensamientos y actos a medida que la interacción va desarrollándose.

### 1.2 Estilos de Afrontamiento

El estilo es el modo distintivo de conducirse es decir, las características expresivas de una persona. El ambiente juega un papel importante en los estilos (los diferentes tipos de situación, de quien se encuentre presente, del estado de ánimo y de la voluntad) ya que estas variables pueden modificar el comportamiento de las personas.

Folkman y Lazarus (1985) (citados en Gonzáles, R., Montoya, I., Casullo, M. y Bernabéu, J. 2002), propusieron dos estilos de afrontamiento: el focalizado en el problema (modificar la situación problemática para hacerla menos estresante) y en la emoción (reducir la tensión, la activación fisiológica y la reacción emocional)

Krzemien. D., Monchietti, A. y Urquijo, S. (2006) concuerdan en clasificar en tres dominios generales a los estilos de afrontamiento, según estén dirigidos a:

1.- La valoración de la situación (*afrentamiento cognitivo*): es un intento de encontrar significado al suceso y valorarlo de tal forma que resulte menos desagradable.

2.- El problema (*afrentamiento conductual*) o Dirigidas al Problema. Racional y Resolución de Problemas: el sujeto define el problema y busca opciones, toma decisiones de acuerdo a la evaluación de los pros y los contras de cada una de las alternativas. Son más susceptibles de aparecer cuando tales condiciones resultan evaluadas como posibilidad de cambio. (Fajardo, G.C., Gutiérrez, M. A. Y Palma, P. D 2007). La función es manifestarlas o alterar el problema con el entorno causante de la perturbación. Las estrategias están dirigidas a: definición del problema, búsqueda de soluciones alternativas y consideración de las mismas en términos de: beneficios, corto plazo, aplicación, elección. (Krzemien. D., Monchietti. A. y Urquijo. S 2006).

3.- La emoción (*afrentamiento emocional*) Dirigidas a la Emoción: regulan los aspectos emocionales evitando situaciones estresantes, proceso de magnificación y minimización, distanciamiento o cualquier estrategia que permita el control de las emociones disruptivas. Fajardo y colaboradores (2007), señalan que tienen más probabilidades de aparecer cuando ha habido una evaluación en la que se considera que no se puede hacer nada para mejorar las condiciones amenazantes o desafiantes del entorno. En estos casos, la función del afrontamiento es regular la respuesta emocional que aparece como consecuencia. Incluye estrategias como: evitación, minimización, atención selectiva, comparación positiva, extracción de valores positivos de acontecimientos negativos. Ambas funciones se complementan, y se alternan en función de la percepción que tengan los individuos de la situación en distintos momentos. Krzemien et al (2006).

Dentro de esta clasificación, Fernández M., Contini N., Ongarato P., Saavedra E. e Iglesia G; agregan un nuevo apartado, a la cual titularon estrategia de evitación:

- Implica escapar del problema, no pensando en él o distrayéndose con otras actividades o conductas.

Para Krzemien y Urquijo. (2006) en el afrontamiento evitativo se distinguen dos tipos de evasión, una es la evitación conductual (*conductual disengagement*) y la otra, es la evitación cognitiva (*mental disengagement*). La primera supone reducir los esfuerzos para enfrentar directamente el suceso conflictivo, esto implica el desarrollo de actividades variadas para distraer a la persona de la situación crítica. La segunda incluye actividades alternativas que desligan el pensamiento del problema en cuestión, como una autodistracción, a través de mirar televisión, leer, pasear, estudiar, etc.

Un ejemplo de ello es el reportado por Krzemien y Urquijo (2006) el *Uso de sustancias nocivas que* comprende un tipo de evitación conductual que intenta deshacerse de la situación problemática mediante el consumo de alcohol o drogas.

El afrontamiento evitativo es un proceso cambiante en el que el individuo, en determinado momento, debe contar principalmente con estrategias defensivas, y en otros con aquellos que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno

### 1.3 Estrategias de Afrontamiento

El afrontamiento toma en cuenta los esfuerzos afectivos, cognitivos y psicosociales que la persona emplea para poder controlar las situaciones estresantes a fin de superarlas o eliminarlas. Las formas cómo el individuo hace frente a experiencias percibidas como estresantes constituyen las estrategias de afrontamiento.

Las estrategias son herramientas que la persona emplea, en el desarrollo y manejo de la situación. Sólo pueden ser establecidas una vez que se hayan determinado los objetivos a alcanzar, ya sean individuales y/o grupales, una vez que estos han sido fijados, los problemas con los que se enfrenta el sujeto deben ser analizados con profundidad, tras lo cual se realizarán evaluaciones precisas del carácter, magnitud y utilidad de las estrategias disponibles, para elegir la

mejor, tomando en consideración las circunstancias que pueden encontrarse a medida que vaya desarrollándose la *estrategia*; lo que implica incluso, *plantearse nuevas estrategias que proporcionarán alternativas en caso de posibles contingencias*.

Al pensar en una diferenciación entre las estrategias de afrontamiento y los denominados mecanismos de defensa; las primeras operan en el nivel consciente, y por tanto están bajo el control voluntario de la persona, en tanto que los segundos son básicamente inconscientes y escapan a la posibilidad de percibirlos y manejarlos de manera evolutiva, Della M y Landoni, A (2005).

Lazarus y Folkman (1986) (citados en Lagos, et al 2004) proponen ocho categorías de estrategias de afrontamiento las cuales son:

- ✓ *Confrontación*: La cual describe acciones directas orientadas a alterar la situación y sugiere un grado de hostilidad y toma de riesgo.
- ✓ *Distanciamiento*: Se refiere a los esfuerzos cognitivos por separarse y minimizar el significado de la situación, por ejemplo, olvidar, negarse a tomar en serio la situación, comportarse como si nada hubiese ocurrido.
- ✓ *Autocontrol*: Describe esfuerzos de regularse a sí mismo en cuanto a sus sentimientos y acciones, como por ejemplo, guardar los problemas para sí mismo y procurar no precipitarse.
- ✓ *Búsqueda de Apoyo Social*: Describe los esfuerzos para buscar información de apoyo, soporte tangible y emocional en el entorno social.
- ✓ *Aceptación de la responsabilidad*: La persona identifica su propio error en el problema y trata de corregir la situación (disculparse, criticarse a sí mismo).
- ✓ *Escape–evitación*: Describe esfuerzos, deseos y pensamientos de escapar o evitar la situación (esperar que ocurra un milagro, tomar alcohol o drogas, etc.).



- ✓ *Resolución Planificada de Problemas*: Describe esfuerzos deliberados orientados al problema para alterar la situación. Se aprecia un enfoque analítico de resolver la situación conflictiva (establecer un plan de acción y seguirlo).
- ✓ *Reevaluación Positiva*: Describe esfuerzos de crear significados positivos de la situación al enfocarse en el desarrollo personal. Además, posee una dimensión religiosa que orienta a una interpretación positiva del problema,

Hay diferentes clasificaciones sobre las estrategias de afrontamiento, una de éstas es la propuesta por Frydenberg y Lewis (1997) los creadores de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) utilizada en este proyecto, la cual consta de 80 ítems, 79 de tipo cerrado y uno final abierto para evaluar las estrategias antes descritas agrupadas en tres estilos básicos de afrontamiento: dirigido a la resolución del problema, en relación con los demás y afrontamiento improductivo. Las 18 estrategias que evalúa la escala y que de acuerdo con los autores se puede recurrir a ellas frente a situaciones estresantes son: a. buscar apoyo social, b. concentrarse en resolver el problema, c. esforzarse y tener éxito, d. preocuparse, e. invertir en amigos íntimos, f. buscar pertenencia, g. hacerse ilusiones, h. falta de afrontamiento, i. reducción de la tensión, j. acción social, k. ignorar el problema, l. autoinculparse, m. reservarlo para sí, n. buscar apoyo espiritual, ñ, fijarse en lo positivo, o. buscar ayuda profesional, p. buscar diversiones relajantes y q. distracción física.

Desde esta lógica, cada individuo apela a distintas estrategias en virtud del tipo de situación problemática que debe resolver (Lazarus, 2000); sin embargo, en ciertas ocasiones, las personas pueden ser bastante consistentes en cuanto al uso de algunas modalidades de afrontamiento, independientemente de la clase y contenido de la circunstancia específica que se plantee. Lazarus (2000), considera que, posiblemente, la consistencia en el estilo de Afrontamiento sea una respuesta racional a problemas de baja intensidad, que no parece ser ni más ni menos que la adopción de un estilo más flexible o variado. Frente a la aparición de un problema, el proceso comienza con una evaluación inicial de la situación,

que no pierde de vista cuáles son los recursos disponibles para atravesarla con éxito; sí a partir de este punto, se determina que los medios necesarios para evitar el sufrimiento, la pérdida o el daño no están al alcance, se desarrolla una segunda valoración, con base en la cual se determinarán las estrategias a las que concretamente se puede acceder (Fajardo, G.C., Gutiérrez, M. A. Y Palma, P. D., 2007).

#### 1.4 Personalidad

El concepto de personalidad es aquella parcela del funcionamiento personal que es resistente al cambio, que se encuentra consolidada y posee una generalidad y coherencia de respuestas en distintos tiempos y contextos, dejando fuera lo que sea situacional y reactivo-diferencial. En la segunda línea de pensamiento, se entiende por personalidad todo aquello que identifica al ser humano individual a lo largo del ciclo vital, por lo que integra desde la reactividad situacional hasta el estilo de vida, las motivaciones, creencias y concepciones del mundo.

Una perspectiva más integradora respecto a la definición de personalidad la presentan Millon y Everly (citado en Fantin, Florentino y Correche 2005), quienes la definen como un patrón profundamente incorporado y que muestra claramente rasgos cognitivos, afectivos y conductuales manifiestos que persisten por largos períodos de tiempo. Estos rasgos emergen de una complicada matriz de disposiciones biológicas y de aprendizaje experiencial. Para el autor la personalidad se va conformando desde que nacemos; en la niñez ciertos hábitos repetitivos van convirtiéndose en patrones y en la adolescencia distintas formas de relacionarse, pensar y reaccionar se van afianzando, dando lugar al establecimiento de un tipo de personalidad que determinará la forma que cada uno tendrá para enfrentar las distintas circunstancias de la vida,

La personalidad es una organización inestable y duradera del carácter, temperamento, intelecto y físico de una persona, que determina su adaptación única al ambiente, el concepto de personalidad conduce a la especificidad de características, pero dicha especificidad no debe ser confundida con la unicidad. En su desarrollo, Eysenck (citado en Quintanilla, Valadez, Vega y Flores 2006) la

reconfigura en los conceptos de *rasgo* y *tipo*, que ya han sido nombrados de igual manera por otros autores y en diferentes momentos.

Este modelo asume que la personalidad determina las estrategias de afrontamiento que utilizará el individuo en situaciones estresantes, siendo éstas a su vez, las que permitirán al sujeto un alto o bajo nivel de adaptación. Los estudios que se enmarcan dentro de este modelo, evalúan la posible relación entre los niveles de una determinada variable disposicional de personalidad y la utilización de determinadas estrategias de afrontamiento. Concretamente, estos trabajos tratan de determinar si ciertas variables de personalidad llevan a utilizar estrategias de afrontamiento que conlleven a un bajo nivel de adaptación. (Véase esquema 2) (Ramírez C., Esteve R., López A. 2001)



Esquema 2: Modelo de relación entre personalidad, afrontamiento y adaptación.

### 1.5 Variables Implicadas en la Elección de Estilos de Afrontamiento

Existen algunas variables que parecen estar directamente relacionadas con distintos tipos de afrontamientos, tales como el nivel de agotamiento emocional, asociado con cinismo y optimismo, pesimismo disposicional; género, autoestima, estilo familiar de afrontamiento. A continuación haremos un breve análisis de ellas, cada una de las cuales toma un valor específico ante cada situación y conduce a comportamientos claramente diferenciados, aún cuando la literatura no señala preponderancia de alguna variable sobre las otras, en el momento de afrontar una situación, si está ampliamente documentado en la investigación científica su impacto en el estilo de afrontamiento que preferentemente seleccionan las personas.

#### 1.5.1 Edad

El transcurrir de los años implica un proceso de cambios biológicos, psicológicos y sociales que caracterizan la crisis normal del proceso y que requiere el uso de estrategias y estilos de afrontamiento de parte de quien

envejece. Esta *crisis del desarrollo* supone ciertas preocupaciones o desafíos de adaptación propios de la etapa vital, tales como el desarrollo, la niñez, la adolescencia, adultez, matrimonio, jubilación, viudez, modificaciones físicas y corporales, reconciliación con logros y fracasos, cambios en los recursos financieros, muerte de otros y aproximación de la propia (Stefani D, y Feldberg C., 2006).

En el transcurso de la adolescencia, los jóvenes se ven enfrentados a la resolución de situaciones problemáticas de distinta índole que coadyuvan activamente, a su vez, a la construcción de la identidad personal, sexual, educacional y vocacional; coherentemente con ello, se hallan sumergidos en temas vinculados a la dependencia – independencia respecto del núcleo familiar, a la relación con el grupo y a la construcción de un proyecto de vida. De esta manera, se desarrollan en esta etapa, competencias psicosociales, fundamentales entre las que el *afrontamiento* de tales problemáticas ocupa un lugar central (Frydenberg y Lewis, 1997).

Algunos autores apuntan que el empleo de estrategias de afrontamiento centradas en los problemas se mantiene constante a lo largo de la adolescencia, al tiempo que se produce un incremento en el empleo de estrategias centradas en las emociones. El uso de las habilidades de solución de problemas se adquiere previamente al inicio de la adolescencia y no se ven incrementadas durante este periodo. Sin embargo, el aprendizaje de las estrategias centradas en las emociones tiene lugar a lo largo de toda la adolescencia. Es por esto que se producirá un incremento en el uso de este estilo de afrontamiento. Asimismo, los adolescentes vivencian la transición de la educación primaria a la secundaria como un reto y despierta en ellos optimismo, entusiasmo y deseo de trabajar para lograr buenos resultados; pero con el paso del tiempo, muchos ven frustradas sus expectativas y se van haciendo más pesimistas con respecto a sus capacidades y recursos. De esta forma se produce en ellos un incremento en el uso de estrategias de afrontamiento centradas en la evitación y en la reducción de la tensión (Frydenberg,1997). Otros autores encuentran resultados opuestos a los comentados. Así, por ejemplo, Ebata y Moos (citado en Gómez, et al 2006), hallan que los adolescentes de mayor edad emplean estrategias de aproximación con más frecuencia que los más jóvenes. Además, también evalúan los

estresores como más controlables y susceptibles de ser cambiados y es más probable que busquen apoyo social. En una línea similar está Seiffge-Krenke (citado en Gómez, et al 2006), quien argumenta que es en torno a los quince años cuando se produce definitivamente la maduración sociocognitiva de los adolescentes, y ese cambio trae consigo un incremento en las opciones de afrontamiento. En la adolescencia temprana se diferencian claramente los estilos de afrontamiento (de aproximación y de evitación), mientras que en los adolescentes mayores, el estilo de aproximación puede ser dividido en un componente de aproximación cognitiva y otro de aproximación conductual. Han sido relativamente frecuentes en los últimos años los trabajos que relacionan los estilos de afrontamiento con el ajuste del adolescente. En 2001 se revisaron las investigaciones y se localizaron 63 estudios desde 1988 en los que se relacionan distintos estilos de afrontamiento de los adolescentes (estilos de aproximación - evitación o estilos orientados al problema - a las emociones) con distintas medidas de ajuste psicológico. La mayoría de los trabajos realizados utilizaba la distinción entre estilos de aproximación y evitación. En líneas generales, los estilos de evitación se relacionan positivamente con los problemas de internalización y negativamente con la competencia académica y social, mientras que las relaciones con problemas de externalización fueron inconsistentes. Por lo que se refiere a los estilos de aproximación, lo más habitual fue encontrar relaciones negativas, tanto con los problemas de internalización como con los de externalización, obteniéndose relaciones positivas con la competencia académica y social, (Gómez, J., Luengo, A., Romero, E., Villar, P. Y Sobral, J., 2006).

González, R., Montoya, I., Casullo, M., y Bernabéu, J., (2002). Señalan que los adolescentes utilizan con mayor frecuencia el estilo focalizado en la emoción, mientras que los adultos, el focalizado en el problema. Otros estudios señalan lo opuesto, que con la edad los adolescentes utilizan con más frecuencia el estilo focalizado en la emoción, así como el estilo improductivo (Frydenberg y Lewis, 1997) y con menor frecuencia estrategias focalizadas en el problema. Parece haber acuerdo en que la utilización de ambos estilos (focalizado en el problema y en la emoción) se incrementa con la edad, y que los adolescentes de mayor edad poseen un repertorio de respuestas de afrontamiento más amplio

La situación de crisis del adulto mayor se ve profundizada por los efectos adversos de la problemática de exclusión social y desvalorización del anciano en nuestra sociedad actual. En el caso de la mujer, la desigualdad de género y la mayor longevidad en comparación al hombre la expone muchas veces a la viudez y soledad.

Los estudios sobre el afrontamiento en la vejez se han dirigido a demostrar la incidencia de las diferencias de la edad en el uso de estrategias de afrontamiento en varias áreas: conflictos interpersonales, competición lúdica, enfermedades crónicas y tensiones diarias, pero ninguno de ellos se ha centrado en la relación entre la naturaleza de los cambios y sucesos críticos propios de la vejez y la dominancia o predominio de estrategias de afrontamiento. Algunos estudios enfatizan el papel de la situación a afrontar en la determinación de las estrategias de afrontamiento. Es posible suponer que la naturaleza particular de los sucesos críticos del envejecimiento tiene influencia en la selección y el uso de determinadas estrategias de afrontamiento a fin de posibilitar la adaptación a esta etapa vital.

En el caso de la vejez se cuenta con estudios centrados en los efectos positivos del apoyo social sobre el afrontamiento, los cuales muestran que las personas de edad con más recursos sociales tienden a usar las estrategias de afrontamiento activo. Desde la perspectiva contextualista, las habilidades de afrontamiento pueden ser aprendidas o modificadas por influencia del medio social. La actividad social, particularmente el aprendizaje social, tendría influencias o efectos sobre la modificación en el uso de estrategias de afrontamiento cognitivas, conductuales y emocionales hacia un comportamiento adaptativo. (Krzemien. D., Monchiatti. A. y Urquijo. S 2006)

### 1.5.2 Género.

En cuanto al género, los datos encontrados varían de unos estudios a otros, aunque presentan cierto grado de coincidencia. Las diferencias en la forma de afrontar los problemas entre chicos y chicas podrían ser compendiadas con el título de un artículo de Frydenberg y Lewis (1997): “los chicos hacen deporte y las chicas se orientan hacia otros”. Los datos apuntan a una realidad un poco más

compleja, pero en esencia coincidente con esa afirmación. Las chicas parecen preocuparse más que los chicos (perciben un mayor número de eventos como estresantes y amenazantes, especialmente los procedentes del ámbito interpersonal y familiar), utilizan por término medio más estrategias de afrontamiento y tienen predilección por el apoyo social y el hacerse ilusiones.

Por el contrario, los chicos ignoran más los problemas, utilizan más la distracción física y la búsqueda de diversiones relajantes y, cuando los problemas son inevitables, los intentan solucionar por ellos mismos, sin buscar el apoyo de otros. Este afrontamiento directo se realiza en muchas ocasiones de forma agresiva (Gómez, J., Luengo, A., Romero, E., Villar, P. Y Sobral, J., 2006). Además observaron que los varones utilizaban la búsqueda de diversiones relajantes y la distracción física más que las mujeres. En el estilo focalizado en la emoción parece haber acuerdo, relacionándose con las mujeres adolescentes en la búsqueda de apoyo social. Cuando esta última estrategia es utilizada por los varones mejora sus logros académicos y mantiene su bienestar psicológico. Con la edad aumenta el uso de estrategias del estilo improductivo en ambos géneros, especialmente en las mujeres. (González, R., Montoya, I., Casullo, M. y Bernabéu, J., 2002). Las mujeres empleaban más el análisis lógico, la búsqueda de orientación, apoyo y la aceptación o resignación. Por el contrario, los varones no manifestaban poner en juego ninguna estrategia en particular más frecuentemente que otra, en comparación con sus pares de sexo femenino. (Fernández M., Contini N., Ongarato P., Saavedra E. e Iglesias G.)

Escamilla M., Rodríguez I., Peiro J., Tomás I., (2008) han señalado que cuando las estrategias de afrontamiento utilizadas inicialmente para controlar el estrés no resultan lo suficientemente eficaces, en algunos casos se generan sentimientos de agotamiento y ante estos sentimientos, se desarrollan actitudes de cinismo (despersonalización) como una nueva forma de afrontamiento. Argumentando que si el cinismo es una estrategia eficaz de afrontamiento, cabe esperar que, a lo largo del tiempo, niveles elevados de cinismo lleven a bajos niveles de agotamiento; mientras que si el cinismo es una estrategia disfuncional, elevados niveles de cinismo podrían conducir a resultados negativos, ya que aumentarían los niveles de agotamiento. Por otro lado, es importante la consideración del género en el estudio de los procesos del estrés, ya que dicha

consideración permite una mejor exploración, comprensión y también permite establecer diferencias significativas de dichos procesos desarrollados en el contexto laboral, particularmente los vinculados a la salud y calidad de vida de los profesionales. El autor señala que la literatura muestra diferencias en función del género en las dimensiones tanto de agotamiento como de cinismo (despersonalización). Así, han encontrado que las mujeres experimentan un cansancio emocional mayor y más intenso que los hombres, mientras que los hombres experimentan un mayor cinismo (despersonalización) que las mujeres, las diferencias entre hombres y mujeres en la forma en que experimentan, y se comportan ante ciertos fenómenos, como por el ejemplo el síndrome de burn out «quemarse por el trabajo», se debe a la influencia de los roles de género, el proceso de aprendizaje social desarrolla valores, expectativas y roles que son distintos y transmitidos de forma diferencial según el sexo de asignación y pertenencia; conductas o actitudes específicas que definen lo que es apropiado, y lo que no, para cada género; por ello, hombres y mujeres interiorizan mensajes y representaciones sociales diferentes. Señalan que las mujeres han sido identificadas, tradicionalmente, con los roles de maternidad y el trabajo doméstico, y muestran una mayor tendencia que los hombres a ser emocionalmente responsivas y hablar de los problemas emocionales. Por otra parte, a los hombres se les asocia básicamente con el mantenimiento económico de la familia, la fortaleza física, la eficacia y la competencia, y se les prescribe alejarse de los compromisos afectivos muy profundos, así como de la expresión de los sentimientos. Desde el punto de vista de los roles de género, los hombres podrían experimentar una mayor facilidad de desapego, lo que permitiría explicar su mayor nivel de cinismo. En el caso de las mujeres, su mayor implicación emocional podría explicar su mayor nivel de agotamiento. También cabría esperar que sean los hombres los que puedan obtener algún «beneficio» del uso del cinismo como estrategia de afrontamiento. El cinismo implica un desapego emocional hacia las personas destinatarias del trabajo. Dicho desapego implicaría, para las mujeres, contravenir las características que definen su rol de género y podría incrementar todavía más su ansiedad y agotamiento, mientras que, en el caso de los hombres, no sólo no lo contraviene, sino que estaría más acorde con él.



### 1.5.3 Autoestima

Para Verduzco M., Gómez E. y Durán C., (2004) la autoestima se considera como un elemento relacionado con la percepción de la realidad y el comportamiento. El concepto que cada persona tiene de sí misma es único y determina en gran medida la interpretación que se da a la realidad, así como de sus acciones consiguientes. El concepto que la persona tenga de sí misma, se le asocia un valor determinado, a éste se le denomina autoestima. La autoestima es una variable importante ya que significa saber que eres valioso, digno, y afirmarlo; implica respetarte a ti mismo y enseñar a los demás a hacerlo. Las personas difieren en autoestima, puede ir de muy alta hasta niveles muy bajos; en concordancia con ello el comportamiento puede ser marcadamente diferente. Así mismo las investigaciones han mostrado una relación entre autoestima y afrontamiento al estrés, de ello hablaremos a continuación.

En los modelos de estrés y resistencia, la autoestima se considera como una pieza importante para mitigar el estrés. Si se tiene una autoestima alta, la persona, se percibe como alguien que puede controlar su vida; en cambio, si lo que se posee es una autoestima baja, lo que rige el comportamiento es la duda, estar a la defensiva y el miedo.

Fantin, Florentino y Correche, (2005), han demostrado que una alta autoestima actúa como amortiguador de los efectos negativos del estrés, de tal manera que la gente con alta autoestima es capaz de reaccionar a las situaciones de estrés de un modo más autoprotector, utiliza un estilo explicativo de autodefensa, desarrolla y mantiene vínculos con personas íntimas en situaciones de estrés y maneja herramientas de aproximación o centradas en el problema en mayor medida que las de evitación. Otros estudios sugieren que los individuos con elevada sensación de control personal, en situaciones de afrontamiento, ejercen más esfuerzos, buscan más o hacen mejor uso del apoyo social, tienen un mayor repertorio de recursos de afrontamiento a su disposición y utilizan habilidades efectivas. Las expectativas relacionadas con el control también son importantes en el afrontamiento del estrés, entre ellas se encuentran: la expectativa de autoeficacia, que se refiere al grado en que una persona confía en sus capacidades para desenvolverse eficazmente en una gran variedad de situaciones; la expectativa de locus de control que se relaciona con el grado en

que uno espera que los acontecimientos de su vida sean contingentes o independientes de sus propias acciones; y la expectativa de éxito, que tiene que ver con la estimación subjetiva de la persona sobre la obtención de cualquier meta, resultado o refuerzo deseado. Señalando un rasgo que denominó fortaleza (hardness) en las personas que toleraban el estrés excepcionalmente bien o que parecían aprovecharlo. Estas personas se caracterizan por sentir que tienen el control de su vida, se comprometen más con su trabajo y sus valores personales, consideran las exigencias difíciles del ambiente como un desafío, no como una intimidación.

#### 1.5.4 El optimismo Disposicional

El optimismo disposicional es la tendencia de las personas a esperar resultados positivos y favorables en sus vidas y como una expectativa generalizada de resultado positivo. Los hallazgos de varios estudios indican un efecto favorable del optimismo sobre el afrontamiento conductual y parece ser importante para afrontar con mayor posibilidad de éxito las situaciones estresantes. Los pesimistas, por otra parte, tienden a focalizarse en sus emociones negativas, distanciamiento mental y negación de la realidad. En este sentido, se puede decir que el optimismo disposicional es un mediador de la forma en cómo las personas afrontan las situaciones estresantes, aunque no está muy claro la naturaleza de este efecto. Parece que, al menos en parte, el efecto mediador del optimismo disposicional está en que los optimistas y los pesimistas utilizan diferentes estrategias para afrontar situaciones estresantes más concretamente, parece que el optimista utiliza estrategias de afrontamiento dirigidas a la resolución problema, incluyendo estrategias de afrontamiento cognitivo y tiende a no utilizar las que suponen distanciamiento de la situación estresante. Sin embargo, estas suposiciones que asocian optimismo con estilos de afrontamiento se han puesto en duda mediante lo que se ha venido en llamar «la tercera variable» y que hace referencia a un solapamiento entre optimismo. (Chico E 2002 y Martínez A., Reyes G., García A. y González M., 2006)

### 1.5.5 Estilo de Afrontamiento Familiar y los Roles que se Adoptan

La familia es un conglomerado social, donde se forman, aprenden y practican los diferentes estilos de afrontamiento, en este ámbito es donde el sujeto adquiere su identidad y su posición individual dentro de la red intergeneracional. Por lo tanto, las vicisitudes por las que atraviesa un grupo inciden de manera directa en el bienestar de las personas y de la humanidad en su conjunto. Su vida y su forma están condicionadas por el régimen económico social imperante y por el carácter de las relaciones en su conjunto; es una categoría que se mantiene en constante desarrollo y transformación, tal es así que la forma e intensidad en que se experimentan cambios en su estructura, funciones y roles, sirve de medida para graduar la profundidad y magnitud de los cambios que se operan en el conjunto de la sociedad (Fajardo, G.C., Gutiérrez, M. A. Y Palma, P. D, 2007).

Desde el nivel individual al familiar, el afrontamiento llega a ser mucho más complejo, esto explica porque los investigadores se han centrado principalmente en el nivel individual de afrontamiento. Al enfocarse en el nivel de análisis familiar, surgen varias dimensiones: La primera de todas es que la realidad subjetiva de la familia llega a ser una entidad en sí misma. La segunda dimensión se refiere a que la naturaleza interaccional del afrontamiento es más importante en una familia. La coordinación entre los miembros familiares surge como una variable crítica. Algunas estrategias específicas pueden ser más utilizadas que otras, especialmente en momentos concretos del ciclo vital y en conexión con sucesos específicos. El afrontamiento familiar es visto como algo más que las respuestas familiares a un estresor. Más bien se ve como un grupo de interacciones y transacciones entre la familia y la comunidad. El afrontamiento cambia a lo largo del tiempo y varía como resultado de la severidad, el alcance de la acumulación de otras demandas, la cantidad de perturbación en el sistema familiar, y la disponibilidad y uso de los recursos intrafamiliares y comunitarios.

Las investigaciones han revelado que la estrategia de afrontamiento familiar no se origina en un único instante sino que se modifica progresivamente a lo largo del tiempo, así, Olson et al., (1989) en su estudio pretenden comprender las dimensiones fundamentales del afrontamiento y cómo estas dimensiones

varían a lo largo del ciclo vital. Específicamente, con hijos adolescentes se observa que las madres utilizan en menor medida la estrategia de reestructuración, no así los padres quienes refieren consistentemente a la formación como la estrategia de afrontamiento elegida. De todos modos ésta es la estrategia que se utiliza más frecuentemente frente al resto de las estrategias. En la búsqueda de apoyo espiritual aparecen diferencias significativas entre cónyuges, siendo las mujeres quienes más la utilizan. Por otra parte, los esposos consideran la adquisición de apoyo social como menos importante dentro de su repertorio de afrontamiento que las esposas, apareciendo diferencias significativas entre ellos, las cónyuges valoran y usan el apoyo social más que sus maridos; a pesar de ello y en comparación con el resto de etapas del ciclo vital un declive significativo aparece durante las etapas de la adolescencia y de emancipación de los hijos, esta inclinación sugiere que durante estos años del ciclo vital familiar, las reservas del momento y las extensas obligaciones pueden disminuir el uso de esta herramienta tanto en hombres como en mujeres. En cuanto a la movilización para conseguir apoyo formal es usada escasamente por ambos esposos, aunque es más usada por las mujeres. (Ruano y Serra, 2001)

Por lo tanto la forma, presencia y manifestación de estrategias de afrontamiento en el niño, se ven ciertamente influidas por el modo en que los padres se adaptan a la situación estresante, esto debido a que ellos son el modelo para las adaptaciones hechas por el infante, las reacciones de la familia cuando se enfrentan a una situación estresante, se han señalado como importantes en diversas etapas de ajuste. Estas reacciones se caracterizan en un primer momento por la desorganización, confusión y angustia; posteriormente y en algunos casos por fuertes sentimientos de culpa, en otros por rabia e impotencia. Dichos estados pueden provocar u ocasionar un bloqueo en las habilidades parentales de acogida y entrega de afecto, como también en aquellas de control y guía de sus hijos.

Las reacciones emocionales manifestadas por los padres, constituyen una de las principales fuentes de estrés infantil. Se ha observado, que aunque los padres y familiares traten de ocultar estos sentimientos a través de un relato verbal que minimiza la situación relacionada con el suceso estresante, es la actitud emocional la que prevalece fundamentalmente e impresiona más al menor. Esta influencia parental, generalmente se debe a que en los infantes resulta de

gran importancia la valoración que del suceso o la situación hagan los progenitores ; una respuesta positiva de éstos puede amortiguar el impacto estresante sobre él; por el contrario, si el progenitor se muestra ansioso ante el acontecimiento, el hijo fácilmente imitará la respuesta emocional del mayor, con lo que aumentará la probabilidad de que al enfrentarse de nuevo a una situación similar, muestre respuesta de afrontamiento ineficaces, En la vida de un pequeño, los padres funcionan como un filtro protector que elabora las experiencias haciéndoselas más tolerables al menor.

### 1.6 Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico.

Las estrategias de afrontamiento pueden repercutir, como se ha señalado, sobre el *bienestar psicológico*. Este es considerado un constructo que no tiene un marco teórico claro, relacionándolo con el grado que un individuo juzga su vida «como un todo» en términos favorables y satisfactorios, y asociándolo con estados de humor positivos, alta autoestima y baja sintomatología depresiva. Dentro de este marco se sitúa el modelo multidimensional de Bienestar Psicológico de Ryff (1989) con seis dimensiones (auto-aceptación, dominio del ambiente, sentimiento de realización en la vida, compromiso vital, autonomía y vínculos), que constituyen la referencia teórica a este constructo (Ryff y Keyes, 1995). Respecto a la estabilidad del bienestar en el tiempo no existe acuerdo, considerándolo no estable a largo plazo (Veenhoven, 1991) o estable aunque con variaciones en función de las experiencias (Diener, 1994) (citado en; Figueroa M., Contini, N., Betina A., Levin M. y Estevez.A .2005)

El bienestar psicológico se ha relacionado con variables como la personalidad, la calidad de las interacciones sociales, las relaciones familiares positivas; el autoconcepto/autoestima; y con síntomas clínicos. Se ha estudiado el bienestar a través de la ansiedad, el humor depresivo y los problemas de sueño, observándose que la expresión de sentimientos negativos estaba asociada con menor bienestar para las mujeres. En los varones, sólo la ansiedad se relacionaba con bajo bienestar; a través de la satisfacción en la vida; con el autoconcepto positivo, que se relaciona con el estilo focalizado en el problema en las mujeres y con el focalizado en la emoción en los varones; y con el ajuste al

estresor y bajos niveles de ansiedad, relacionándolo positivamente con el afrontamiento de aproximación.

Los estudios que relacionan afrontamiento y bienestar psicológico han sido realizados con algunas dimensiones del constructo de bienestar. No se han encontrado estudios que relacionen un índice general de bienestar con estilos y estrategias de afrontamiento, Cornejo M y Lucero M., (2005).

Las estrategias de afrontamiento pueden repercutir, como se ha señalado, sobre el bienestar psicológico. El Bienestar Psicológico es considerado un constructo que no tiene un marco teórico claro, relacionándolo con el grado que un individuo juzga su vida «como un todo» en términos favorables y satisfactorios, y asociándolo con estados de humor positivos, alta autoestima y baja sintomatología depresiva. Dentro de este marco se sitúa el modelo multidimensional de Bienestar Psicológico con seis dimensiones (autoaceptación, dominio del ambiente, sentimiento de realización en la vida, compromiso vital, autonomía y vínculos), que constituyen la referencia teórica a este constructo. Respecto a la estabilidad del bienestar en el tiempo no existe acuerdo, considerándolo no estable a largo plazo o estable aunque con variaciones en función de las experiencias. (citado en; González. R., Montoya I., María. M. y Bernabéu J.2002)

### 1.7 Afrontamiento en el Ámbito Educativo, y Rendimiento Académico

El rendimiento académico es el producto de acontecimientos sociales como son: esfuerzo, dedicación, capacidad de trabajo, tiempo dedicado al estudio, competencias, aptitudes, motivación, interacción con los demás, todos aspectos que llegan a influir el desempeño del educando. Existen otras cuestiones cognitivas que también influyen en la vida académica: finanzas, la comodidad, el transporte, la cultura o la práctica del deporte. Sin embargo hay, algunos factores de carácter psicológico y/o emocional que son determinantes tal como la ansiedad, el manejo del estrés o la depresión, que suelen manifestarse como nerviosismo, falta o exceso de sueño, incapacidad para concentrarse apatía y en casos extremos, depresión profunda.

Las variables: edad, genero, estilo de afrontamiento familiar, los roles que se adoptan, autoestima, optimismo disposicional, estrategias y bienestar

psicológico etc., se relacionan con el desempeño académico, haciendo que los teóricos den cuenta de manera integral de los procesos afectivos y cognoscitivos en el proceso de información, señalando que la principal acción de la psique humana es de vital importancia en el campo académico, ya que los estudiantes requieren niveles de abstracción y razonamiento elevado que va generando condiciones de estrés constante.

Cada individuo apela a distintas estrategias en virtud del tipo de situación problemática que debe resolver (Lazarus, 1991); sin embargo, en ciertas ocasiones, las personas pueden ser bastante consistentes en cuanto al uso de algunas modalidades de afrontamiento, independientemente de la clase y contenido de circunstancias específicas que se planteen, se ha encontrado un 28% de consistencia en estudiantes universitarios frente a vicisitudes referidas a la vida académica que se correspondían, a la vez, con niveles más bajos de estrés informados. Lazarus (1991) considera que posiblemente, la consistencia en el estilo de afrontamiento sea una respuesta racional a problemas de baja intensidad, que no parece ser ni más ni menos que la adopción de un estilo más flexible o variado. Frente a la aparición de un problema, el proceso comienza con una evaluación inicial de la situación, que no pierde de vista cuáles son los recursos disponibles para atravesarla con éxito; sí a partir de este punto, se determina que los medios necesarios para evitar el sufrimiento, la pérdida o el daño no están al alcance, se desarrolla una segunda valoración: a partir de ella se efectúa, entonces, la determinación de cuáles son las estrategias a las que concretamente, se puede acceder (Fernández M., Contini N., Ongarato, P., Saavedra E. e Iglesia G. s/f)

A medida que se posee un mayor nivel académico se incrementa el uso de la reestructuración y se reducen las estrategias, con lo cual la educación formal se constituye en un factor clave para modificar la postura ante la realidad, confiriendo a las personas una vivencia de control mayor sobre su entorno y sobre los sucesos que deben afrontar, definiéndolos como problemas que pueden ser resueltos por medio de alternativas que están a su alcance. El ámbito educativo para el estudiante es un generador de tensión y de estrés, ya que utiliza todos sus recursos disponibles para solucionar sus problemas; la forma en que éstos se emplean influyen, en una amplia variedad de casos, tanto en el desempeño

escolar y el bienestar del sujeto en su cotidianeidad estudiantil (Fernández et al s/f.)

En atención a todas estas cuestiones, se vuelve fundamental investigar con qué herramientas cuentan los alumnos universitarios, para encarar las situaciones problemáticas inherentes a su vida académica.



## CAPITULO II METODOLOGÍA

Para estudiar el comportamiento de los universitarios frente a situaciones estresantes, se ha planteado que el afrontamiento es una variable importante en relación al aprovechamiento escolar, a partir de esta relación se plantearon los siguientes objetivos:

- ✓ Identificar los estilos de afrontamiento de los estudiantes universitarios
- ✓ Evaluar los estilos de afrontamiento de acuerdo a las variables: Promedió, sexo y carrera.
- ✓ Determinar la relación entre afrontamiento y rendimiento escolar

### Hipótesis

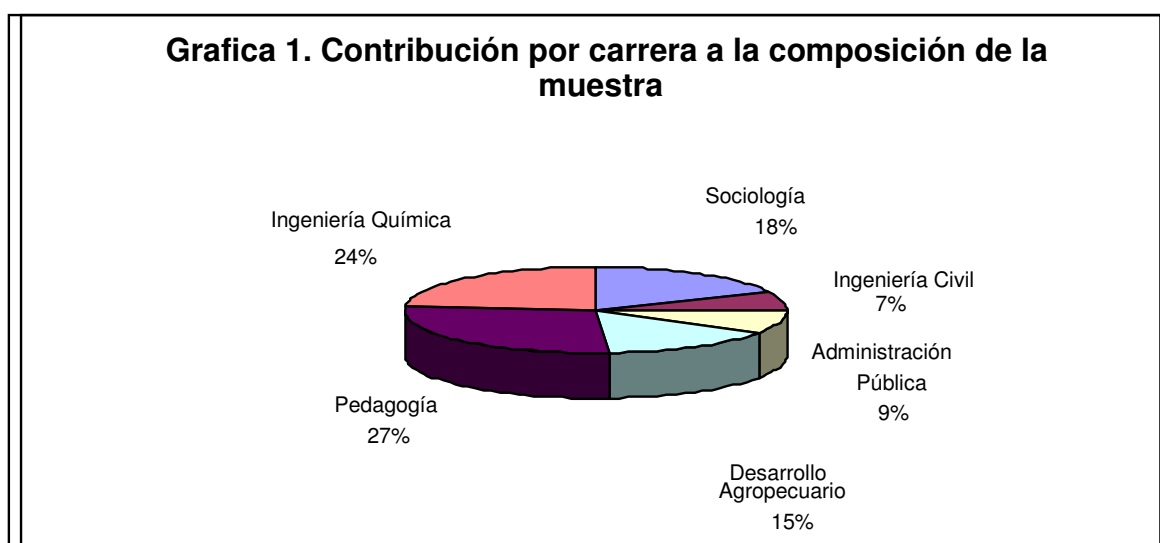
- ✓ Los estudiantes de sexo femenino tienden más a utilizar estrategias de afrontamiento dirigido a la solución del problema.
- ✓ los estudiantes de sexo masculino utilizan con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento en relación a los de mas
- ✓ Los estudiantes con un afrontamiento dirigido a la solución del problema tendrán un aprovechamiento escolar más alto.
- ✓ Los estudiantes con mas edad ponen en practica un mayor número de estrategias de afrontamiento que los de menor edad.
- ✓ Existe una relación directa entre afrontamiento y aprovechamiento escolar.

### Población.

Estudiantes de nivel Licenciatura de los cinco Campus Multidisciplinarios de la UNAM, ubicados en la zona metropolitana de la Ciudad de México, en donde se imparten 38 carreras de las diferentes áreas del conocimiento: de las ciencias, las humanidades, las ciencias sociales, de la salud, científico tecnológicas y de las artes.

## Muestra

184 estudiantes de tres facultades multidisciplinarias de la UNAM: Acatlán, Aragón, Zaragoza, de las carreras de Sociología, Ingeniería Civil, Administración Pública, Desarrollo Agropecuario, Pedagogía e Ingeniería Química (el porcentaje por carrera en composición de la muestra se aprecia en el Grafica 1) El 84% de los participantes asistía a clases en el turno matutino, 16% en el turno vespertino; 107 mujeres (58%) y 77 hombres (42%), con una edad promedio de 21 años y un rango de 17 a 31 años



La selección de la muestra fue aleatoria conforme a las siguientes variables: carrera, turno, semestre, y campus para las carreras que se ofertan en más de una unidad multidisciplinaria.

## Instrumento

La Adolescent Coping Scale (ACS) diseñada por Frydenberg y Lewis en 1990. Según los autores, la Escala brinda información acerca de 18 estrategias que se agrupan en tres estilos básicos: dirigido a la resolución del problema, en relación con los demás e improductivo. Pereña y Seisdedos en 1997, realizaron la versión española de esta escala.

### *Estructura conceptual de las sub-escalas de afrontamiento*

- 1- Estrategia Buscar Apoyo social (consiste en una inclinación en compartir el problema con otros y buscar apoyo en su resolución. p. e. hablar con otros sobre mi problema para que me ayuden a salir de él).
- 2- Estrategia Concentrarse en Resolver el Problema (es una estrategia dirigida a resolver el problema que lo estudia sistemáticamente y analiza los diferentes puntos de vista u opciones, p. e. dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades).
- 3- Estrategia Esforzarse y Tener Éxito (es la estrategia que describe compromiso, ambición y dedicación, p. e. trabajar intensamente).
- 4- Estrategia preocuparse (se caracteriza por elementos que indican temor por el futuro, en términos generales, o más en concreto preocuparse por la felicidad futura, p. e. preocuparse por lo que está pasando).
- 5- Estrategia invertir en amigos íntimos (se refiere a la búsqueda de relaciones personales íntimas, p. e. pasar más tiempo con el chico o chica con el que suelo salir).
- 6- Estrategia Buscar Pertenencia (indica la preocupación e interés del sujeto por sus relaciones con los demás en general y más concretamente preocupación por lo que los otros piensan p. e. mejorar mi relación personal con los demás).
- 7- Estrategia Hacerse Ilusiones (es la estrategia expresada por los elementos basados en la esperanza y en la anticipación de una salida positiva, p. e. esperar que ocurra lo mejor).
- 8- Estrategia Falta de Afrontamiento (consiste en elementos que reflejan la incapacidad personal para tratar el problema y el desarrollo de síntomas psicossomáticos, p. e. no tengo forma de afrontar la situación).
- 9- Estrategia Reducción de Tensión (se caracteriza por elementos que reflejan un intento de sentirse mejor y relajar la tensión, p. e. intentar sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando otras drogas).
- 10- Estrategia Acción Social (se refiere al hecho de dejar que otros conozcan el problema y tratar de conseguir ayuda, escribiendo peticiones u organizando actividades, p. e. unirme a gente que tiene el mismo problema).
- 11- Estrategia Ignorar el Problema (es la estrategia de rechazar concientemente la existencia del problema, p. e. ignorar el problema)

- 12- Estrategia Autoinculparse (indica que ciertos sujetos se ven como responsables de los problemas o preocupaciones que tienen p. e. sentirme culpable)
- 13- Estrategia Reservarlo para sí (es la estrategia expresada por elementos que reflejan que el sujeto huye de los demás y no desea que conozcan sus problemas, p. e. guardar mis sentimientos para mí sólo)
- 14- Estrategia Buscar Apoyo Espiritual (se trata de elementos que reflejan el empleo de la oración y la creencia en la ayuda de un líder o de Dios, p. e. dejar que Dios se ocupe de mi problema)
- 15- Estrategia Fijarse en lo Positivo (es la estrategia que trata de buscar atentamente el aspecto positivo de la situación. Incluye el ver el lado bueno de las cosas y considerarse afortunado, p. e. fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas)
- 16- Estrategia Buscar Ayuda Profesional (es la estrategia consistente en buscar la opinión de profesionales como maestros u otros consejeros, p. e. pedir consejo a una persona competente)
- 17- Estrategia Buscar Diversiones Relajantes (se caracteriza por elementos que describen actividades de ocio como leer o pintar, p. e. encontrar una forma de relajarme, oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver T. V.)
- 18- Estrategia Distracción Física (se trata de elementos que se refieren a hacer deporte, mantenerse en forma, etc., p. e. mantenerme en forma y con buena salud).

Los autores del ACS señalan que las 18 estrategias pueden agruparse en tres estilos básicos de afrontamiento: dirigido a la resolución del problema, afrontamiento en relación con los demás y afrontamiento improductivo.

La escala ACS cuenta con 80 preguntas, 79 de tipo cerrado que se evalúan en una escala Likert de cinco puntos (1. No me ocurre nunca o no lo hago; 2. Me ocurre o lo hago raras veces; 3. Me ocurre o lo hago algunas veces; 4. Me ocurre o lo hago a menudo; 5. Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia) y una final abierta. Los elementos en blanco se puntuaron como 3 para una menor distorsión de los resultados. La puntuación total se ajustó a un coeficiente de corrección en

función del número de elementos de cada una de las sub-escalas. Una vez ajustadas las mismas, los resultados pueden interpretarse como sigue:

20-29 estrategia no utilizada

30-49 se utiliza raras veces

50-69 se utiliza algunas veces

70-89 se utiliza a menudo

90-105 se utiliza con mucha frecuencia.

Existen dos formas de evaluación de la Escala ACS: individual (perfil individual) y/o grupal (perfil de grupo), En ambos casos la frecuencia de utilización de las estrategias se determina mediante la obtención de los puntajes ajustados por estrategia y su ubicación en una escala de 20 a 105, con la variante de que para el perfil grupal, se calcula la media aritmética de las puntuaciones individuales ajustadas por estrategia.

## PROCEDIMIENTO

La aplicación de la escala ASC se realizó de manera grupal en las aulas de los estudiantes bajo su previo consentimiento dentro de su horario escolar. Se entregó el cuaderno de preguntas y la hoja de respuestas, se les dieron las instrucciones, solicitando contestaran con la mayor sinceridad, el tiempo aproximado de aplicación fue de media hora. Para analizar los datos se empleó el paquete estadístico *SPSS* para *Windows* versión 15

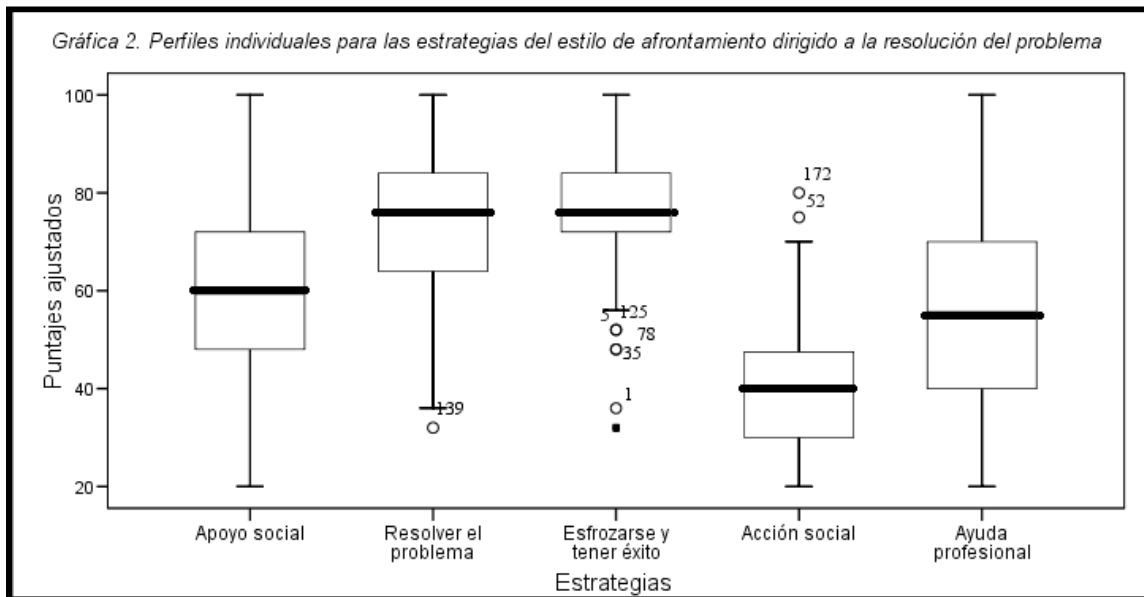
## CAPITULO III. RESULTADOS

### Estrategias de Afrontamiento

Para el análisis de resultados se tomaron en cuenta los puntajes ajustados de las estrategias de afrontamiento que conforman el ACS y conforme a ellas se describe la frecuencia con que los estudiantes las utilizan de acuerdo a los estilos propuestos por Frydenberg y Lewis 1990: dirigido a la resolución del problema, afrontamiento en relación con los demás y afrontamiento improductivo. Los datos obtenidos se reportan a continuación.

Estilo de afrontamiento dirigido a la resolución del problema: en la Grafica 2, se observa que esforzarse y tener éxito es la estrategia más utilizada, con una frecuencia de me ocurre a menudo (puntajes ajustados entre 70 y 84). En segundo lugar se ubica la estrategia de concentrarse en resolver el problema, con puntuaciones ajustadas entre 64 y 84 para el 50% de la muestra estudiada, (frecuencia de algunas veces y a menudo). Lo que significa que los alumnos tienden a estudiar y analizar los diferentes puntos de vista, para encontrar la mejor solución al problema. En tercer lugar se encuentra apoyo social con puntuaciones ajustadas entre 48 y 72 (categorías de respuesta entre raras veces y a menudo), ayuda profesional con puntuaciones ajustadas de 40 a 70, se ubica en el cuarto puesto, en dónde las categorías de respuestas que más se seleccionaron fueron raras veces y algunas veces, esto implica que los estudiantes comparten los problemas, buscan apoyo, averiguan la opinión de profesionales como maestros u otros consejeros. La estrategia menos utilizada (nunca y raras veces) de este estilo de afrontamiento es acción Social.

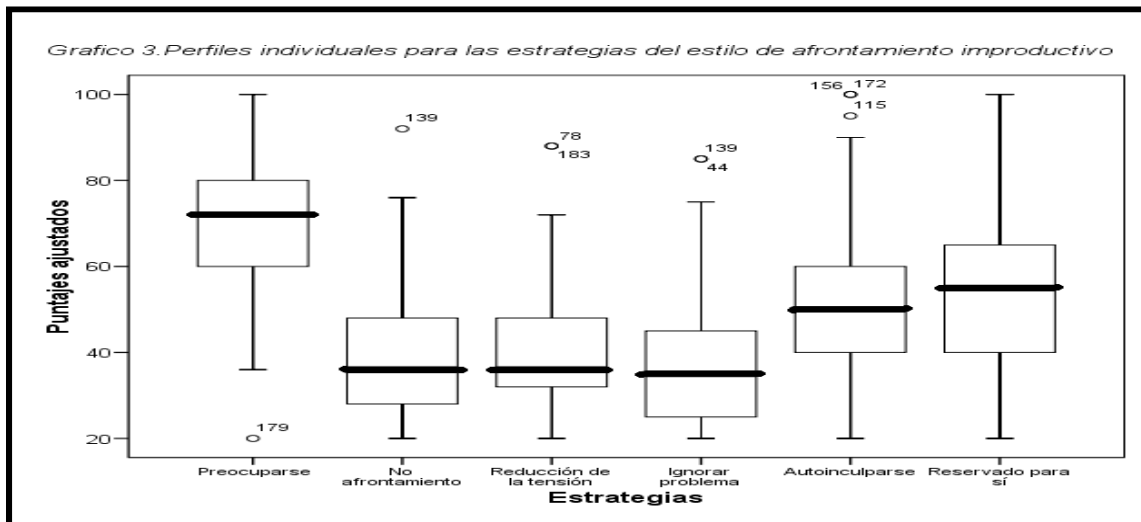
Al respecto de los puntajes extremos en la Grafica 2 (pequeños círculos con un número a lado), de este estilo de afrontamiento, en acción social se observa que dos estudiantes tienden a emplearla con mucha frecuencia. Mientras que para la estrategia esforzarse y tener éxito, así como para resolver el problema se identifican universitarios que raras veces recurren a ellas.



Referente al estilo de afrontamiento improductivo, se encontraron los siguientes datos (Gráfica 3): de siete estrategias tres de ellas son raras veces puestas en práctica; es decir los alumnos no intentan evadir el problema (no afrontamiento con puntajes ajustados entre 28 y 48), con acciones tales como fumar o tomar alcohol u otras drogas (reducción de la tensión con puntajes ajustados entre 32 y 48) o negando la existencia de un problema, (ignorar el problema 25 a 45).

En cuanto a la estrategia de reservarlo para si (puntuación ajustada de 40 a 65) y autoinculparse (puntuación ajustada entre 40 y 60): son estrategias utilizadas con una frecuencia de raras o algunas veces. Es decir que los universitarios raras veces ó algunas veces pretenden atribuirse la responsabilidad absoluta de todos los contratiempos que se presentan en la vida académica; de igual forma no tienden a ocultar los problemas que viven a los demás. Por ultimo cabe señalar que la estrategia más utilizada en la categoría de algunas veces y a menudo por los alumnos (puntuación ajustada de 60 a 80), es la tendencia a preocuparse por lo que va a pasar en un futuro, estrategia de afrontamiento preocuparse.

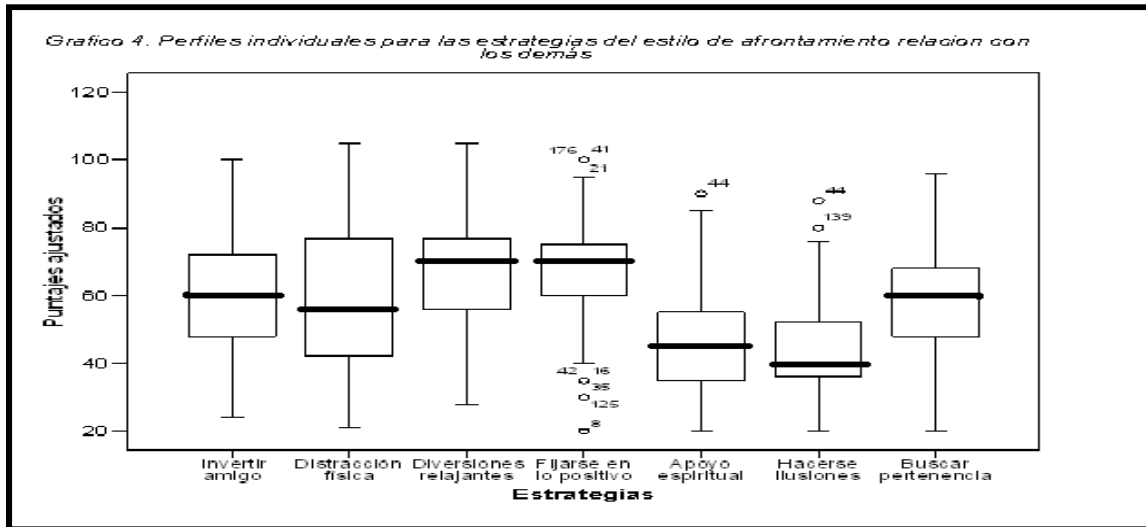
Cabe destacar que para este estilo de afrontamiento se identifican nueve participantes con puntuaciones extremas, arriba de 80 o más, lo que refiere que son estudiantes con alta tendencia a recurrir a estas estrategias de afrontamiento.



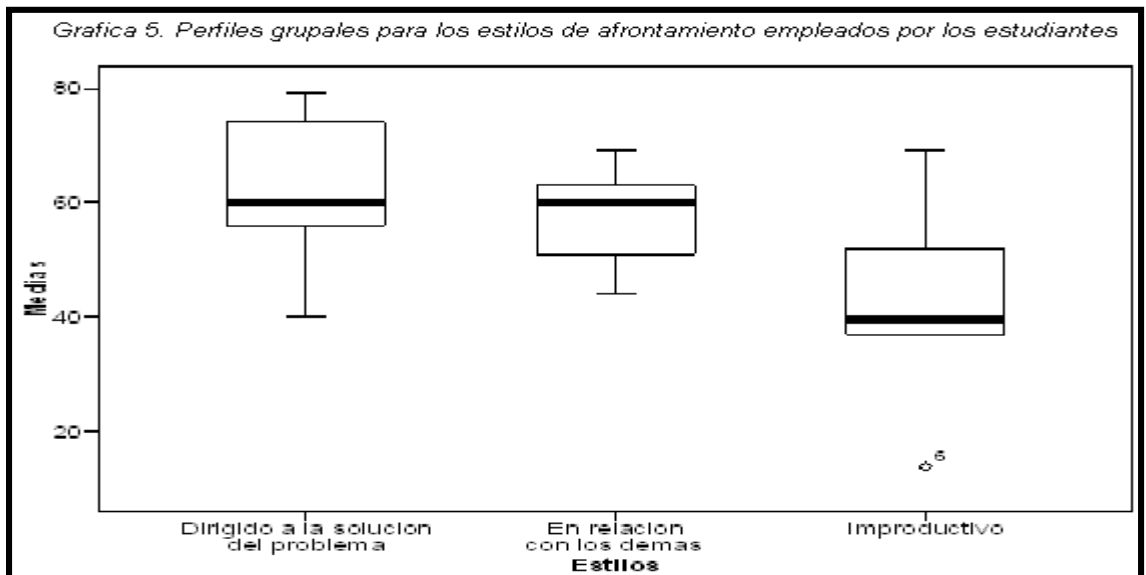
Estilo de afrontamiento en relación con los demás (Grafica 4). La estrategia a la que más se recurre de este estilo es fijarse en lo positivo (puntuación ajustada de 60 a 75) es decir los alumnos se inclinan a buscar el aspecto positivo de la situación viendo el lado bueno de las cosas y considerándose afortunados. Cabe señalar que cuatro de las siete estrategias son empleadas raras veces ó algunas veces; es decir que los alumnos ciertas veces tratan de relajarse escuchando música, leyendo un libro, tocando un instrumento musical, viendo T. V, (buscar diversiones relajantes con una puntuación ajustada de 56 a 77) buscando relaciones personales íntimas (invertir en amigos con puntuaciones ajustadas entre 48 y 72), tal vez haciendo algún deporte, para mantenerse en forma (distracción física 42 a 77) generando preocupación e interés del alumno por sus relaciones con los demás en general y más concretamente preocupación por lo que los otros piensan (buscar pertenencia con una puntuación ajustada de 48 a 68). Las estrategias apoyo espiritual (puntaje ajustado entre 35 y 55) y hacerse ilusiones con una (puntuación ajustada de 36 a 52) son raras veces utilizadas, es decir casi nunca recurren a la oración, a la ayuda de Dios, de un guía espiritual o a acciones basadas en la esperanza y en la anticipación de una salida positiva.

Con respecto, al estilo de afrontamiento en relación con los demás se encontraron seis participantes con puntuaciones extremas, (puntajes arriba de 80) para las estrategias de fijarse en lo positivo, apoyo espiritual y en hacerse ilusiones y se identifican cinco universitarios que raras veces o nunca (puntuaciones por abajo de 40) se fijan en lo positivo.





De manera general y de acuerdo al perfil grupal en la Gráfica 5, se aprecia que el estilo mas utilizado por los estudiantes universitarios es el dirigido a la solución del problema con una frecuencia de a menudo y algunas veces, seguido del estilo en relación con los demás con una frecuencia entre algunas veces y raras veces y finalmente el estilo improductivo que es raramente utilizado.



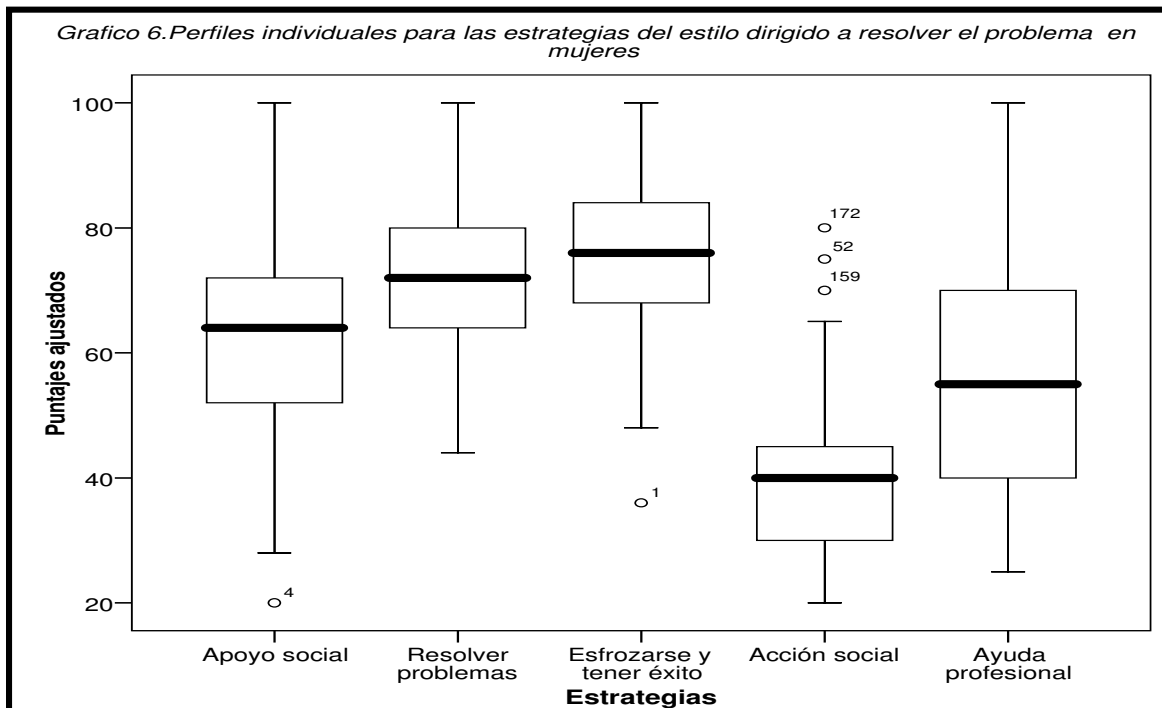
#### Comparación de los Estilos de Afrontamiento por Sexo de los Participantes.

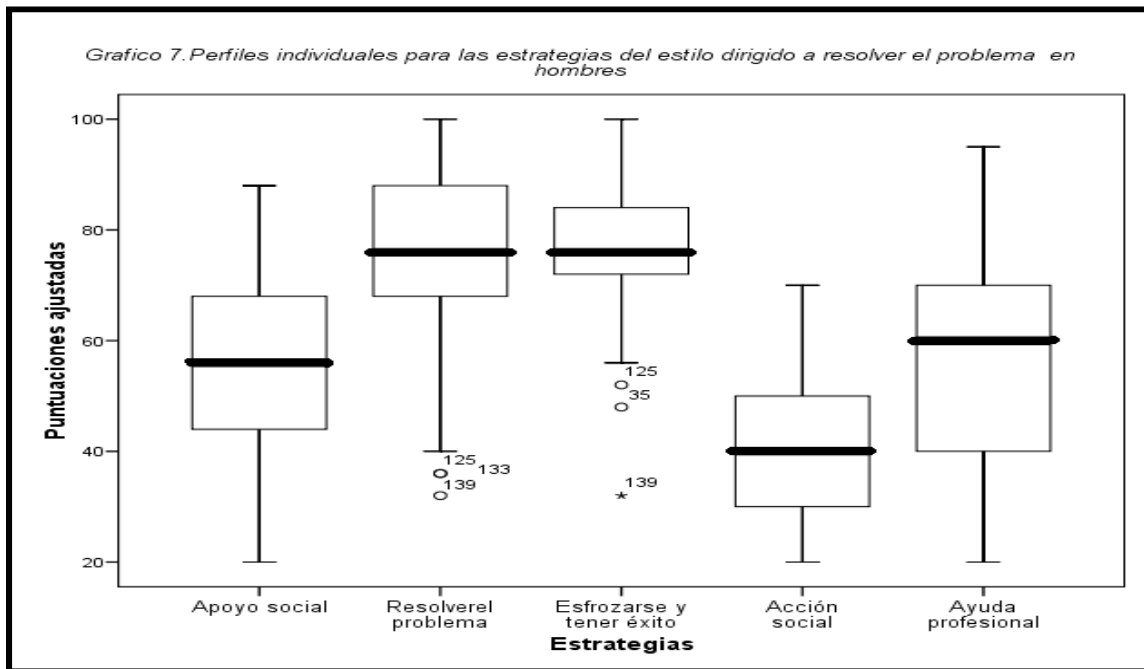
Al hacer un análisis del estilo de afrontamiento dirigido a resolver el problema por los participantes de acuerdo al sexo, resalta que esforzarse y tener éxito es la estrategia más empleada por las universitarias del sexo femenino, en tanto que para los participantes del sexo masculino es la estrategia de resolver el

problema (Gráfica 6 y 7). En estas mismas Gráficas, se nota que las mujeres recurren en segundo lugar a la estrategia de resolver el problema, en tanto que los hombres emplean la estrategia de esforzarse y tener éxito. Mientras que dar a conocer a los demás la preocupación ó escribir peticiones u organizando actividades como reuniones o grupos (acción social) es la estrategia menos utilizada tanto por los hombres como por las mujeres.

Al comparar los puntajes ajustados para las cinco estrategias de este estilo de afrontamiento entre hombres y mujeres, se encuentran diferencias significativas, solo para la estrategia de buscar apoyo social a favor de las mujeres ( $t= 3.28$ ;  $p < .05$ ) es decir que las mujeres tienen una mayor inclinación a compartir los problemas con los demás, a conseguir ayuda y/o apoyo.

Cabe señalar, que en este estilo de afrontamiento se identifican tres participantes del sexo femenino con puntuaciones extremas, arriba de 60 en la estrategia acción social y ocho (de ambos sexos) que tienen puntuaciones bajas extremas.

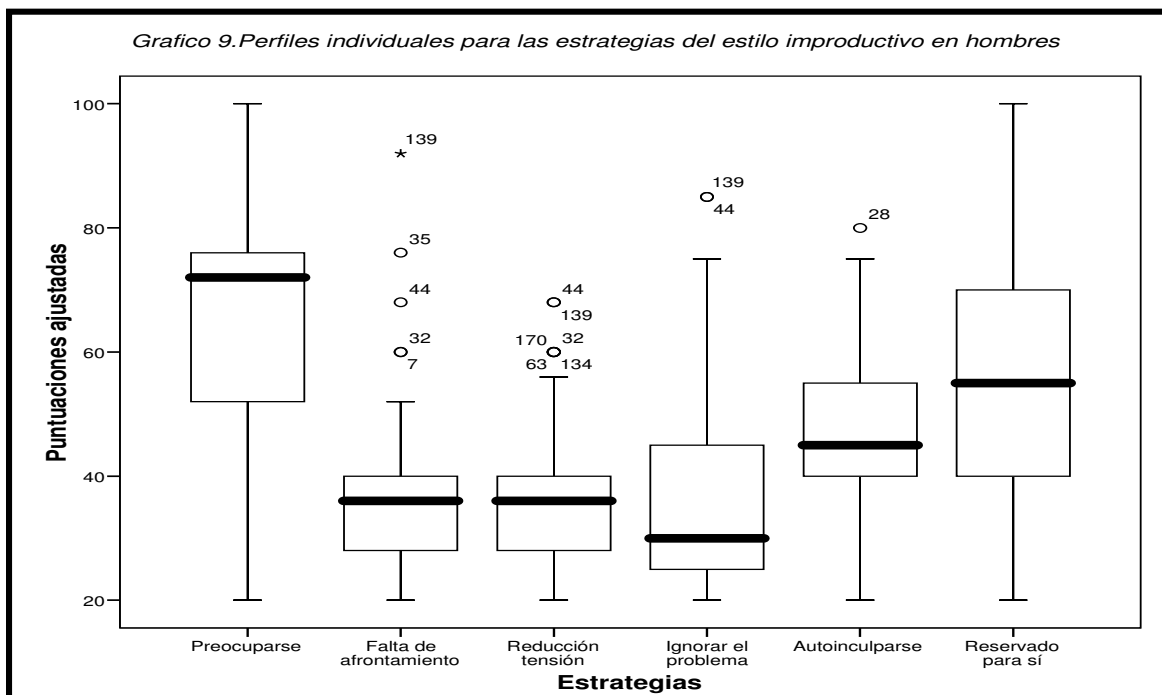
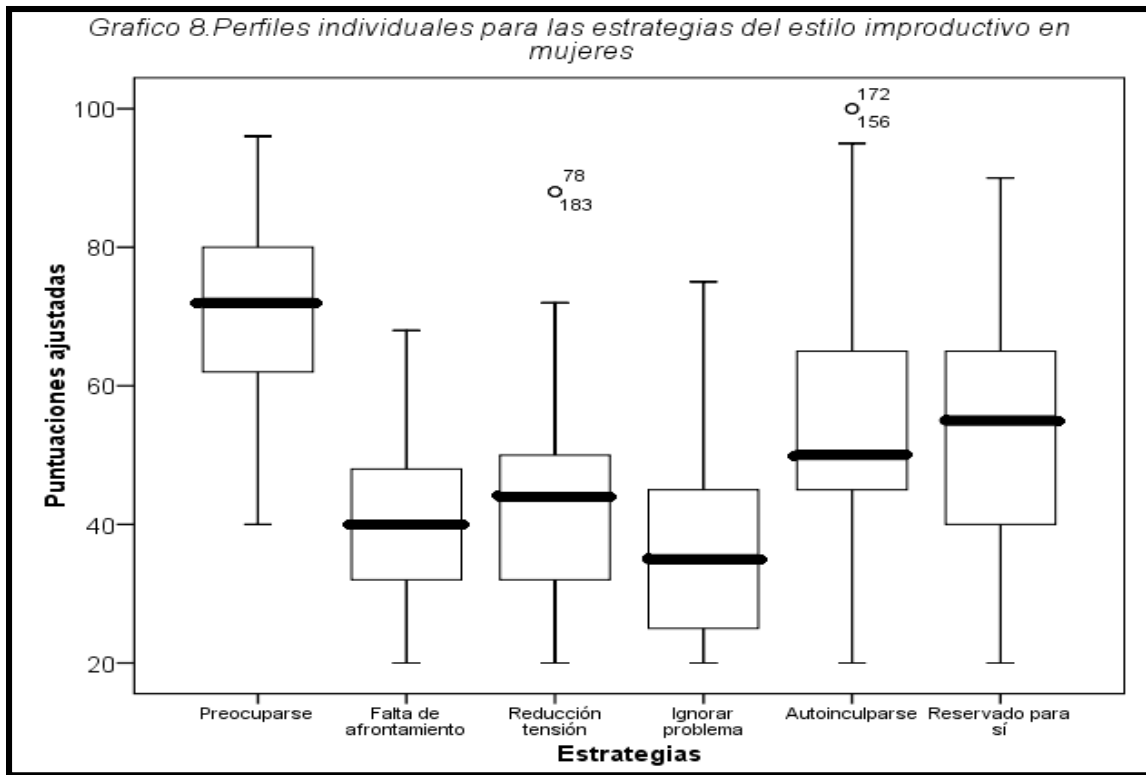




En cuanto al estilo de afrontamiento improductivo en las gráficas 8 y 9, se puede apreciar que la estrategia más recurrida por ambos sexos es preocuparse (mujeres 62-80 y hombres de 52-76). En segundo lugar se observa, que los estudiantes de ambos sexos raras o algunas veces se ven como responsables de los problemas o preocupaciones que tienen (autoinculparse puntajes femeniles de 45 a 65 y varoniles de 40 a 55). Con respecto a la estrategia menos utilizada, ignorar problema (alumnas y alumnos con puntuaciones entre 25 y 45) es decir que los estudiantes raras veces o nunca se sienten incapaces de tratar el problema, desarrollan síntomas psicósomáticos. En el caso de la población en riesgo del estilo improductivo, se identifican cuatro participantes del sexo femenino con puntuaciones extremas, (arriba de 80) en las estrategias reducción de la tensión y en autoinculparse, en cuanto a los participantes de sexo masculino se observan 14 puntuaciones extremas (puntajes ajustados arriba de 60).

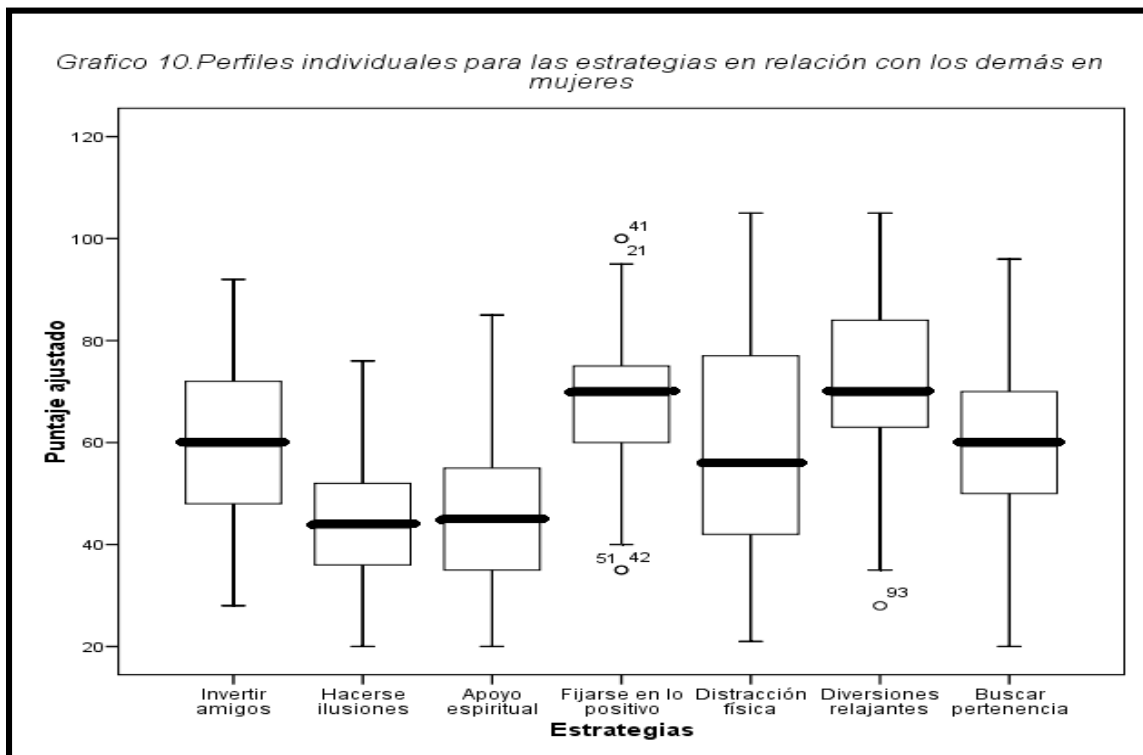
Al contrastar, los puntajes ajustados de este tipo de afrontamiento, se encuentran cuatro diferencias significativas a favor de las mujeres: preocuparse, ( $t= 2.50$ ;  $p< .05$ ) falta de afrontamiento ( $t= 2.89$  ;  $p< .05$ ) reducción tensión ( $t=3.86$ ;  $p< .05$ ) y autoinculparse ( $t=2.49$  ;  $p< .05$ ), diferencias que permiten aseverar que las mujeres muestran una mayor inclinación a generar temor por el futuro, a mostrar incapacidad para resolver el problema o a desarrollar síntomas

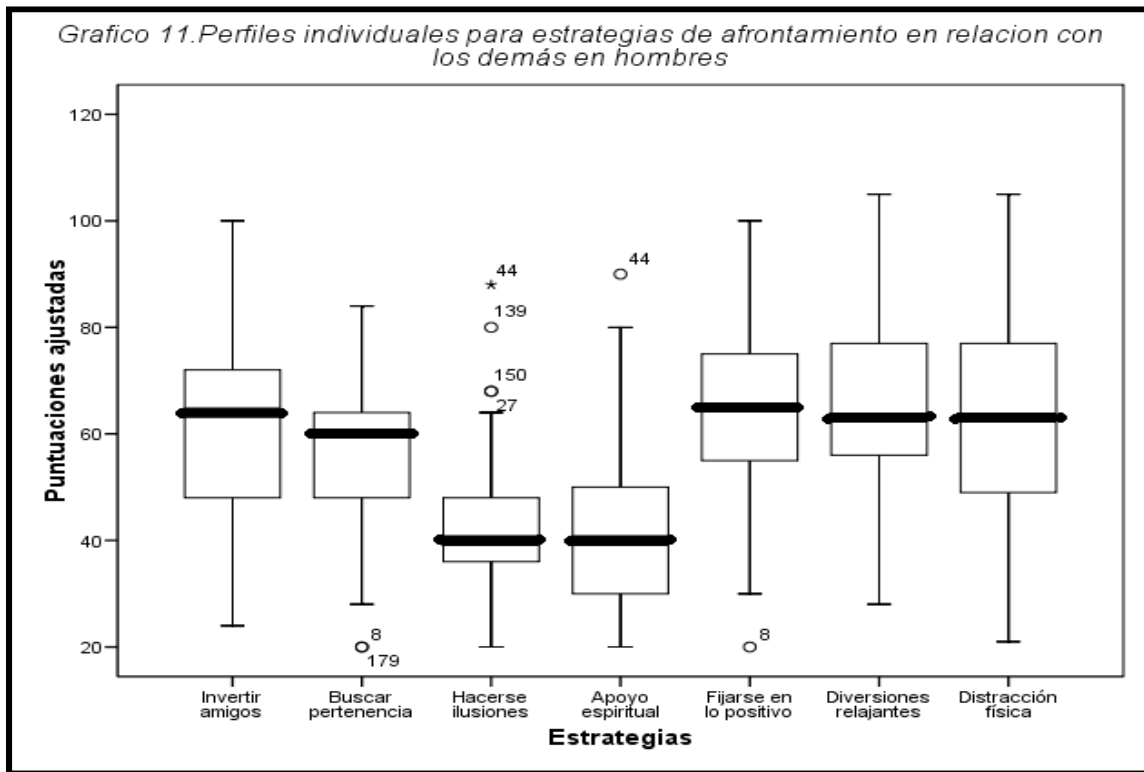
psicosomáticos, a tratar de reducir la presión y a verse como las culpables o responsables de la dificultad.



Por lo que concierne, al estilo de afrontamiento en relación con los demás (Grafica 10 y 11), las estrategias más utilizadas por ambos sexos son diversiones relajantes y fijarse en lo positivo, lo que significa que realizan actividades de ocio como leer o pintar y tratan 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 afortunados, cabe señalar que los hombres como las mujeres raras veces rezan o piden ayuda de dios o a un líder espiritual (35-55 femenino y en el caso masculino de 30-50 ).

En este estilo de afrontamiento, se encontraron diferencias significativas a favor de la mujeres en los puntajes ajustados, para tres de las siete estrategias, pertenencia ( $t=2.05$ ;  $p < .05$ ), fijarse en lo positivo ( $t= 2.07$ ;  $p < .05$ ) y apoyo espiritual ( $t=2.17$ ;  $p < .05$ ) es decir, las mujeres tienen una mayor inclinación a preocuparse o interesarse por las relaciones con los demás en general, tratando de tener una visión optimista y positiva de la situación presente, complementándolo con rezos y creyendo en un dios.





Por último, en la tabla 1, se presentan las correlaciones entre las estrategias de afrontamiento y rendimiento escolar, conforme al valor de los coeficientes se puede apreciar que solo correlacionan significativamente tres estrategias con aprovechamiento escolar, esforzarse y tener éxito, buscar pertenencia y preocuparse.

Estos resultados aunque en pequeña magnitud son un indicativo de que los estudiantes que se implican a nivel personal con conductas de trabajo, laboriosidad, que desarrollan mayor preocupación en las relaciones con los demás así como que tienden a preocuparse por los acontecimientos de actualidad y el futuro, obtiene un mayor rendimiento escolar.

Tabla 1. Correlaciones entre los puntajes ajustados de las estrategias de afrontamiento y aprovechamiento escolar.

		Estrategias	r
Estilos de Afrontamiento	Dirigido a la resolución del problema	Apoyo social	.10
		Resolver el problema	.11
		Esforzarse y tener éxito	.30**
		Acción social	.10
		Ayuda profesional	.07
	En relación con los demás	Invertir amigos	.02
		Buscar pertenencia	.16*
		Hacerse ilusiones	.09
		Apoyo espiritual	.11
		Fijarse en lo positivo	.13
		Diversiones relajantes	.10
		Distracción física	-.05
	Improductivo	Preocuparse	.18*
		No afrontamiento	.03
		Reducción de la tensión	.02
		Ignorar el problema	-.07
		Autoinculparse	.14
		Reservado para sí	.07
* P<.05			
** P<.01			

## CAPITULO IV CONCLUSIONES

Luego de analizar los resultados de la Escala (ASC), se plantean las siguientes conclusiones con las que se da respuesta a las preguntas de investigación y objetivos planteados:

La correlación entre aprovechamiento y estrategias de afrontamiento muestra que existe un perfil de estilo de afrontamiento asociado a alto rendimiento académico: los estudiantes con alto rendimiento académico, cuando enfrentan situaciones estresantes en la vida académica, tienden esforzarse en tener éxito, buscar apoyo en redes sociales (buscar pertenencia) y preocuparse. Aún cuando esta última estrategia se ubica en el estilo no productivo, debe tomarse en cuenta que la frecuencia más alta reportada se ubica en algunas veces (50 a 79), es decir la preocupación no se presenta de manera frecuente; asimismo en conjunto con las otras dos estrategias, tiene un resultado global positivo. El preocuparse puede entenderse como una señal de que algo está mal y tiene que solucionarse, para ello los estudiantes de alto rendimiento tienden a esforzarse por tener éxito, y a buscar redes de apoyo que les den soporte emocional, y al mismo tiempo les presenten opciones diferentes, a partir de sus visiones y experiencias para afrontar la situación.

De manera adicional vale la pena mencionar que los estudiantes en su conjunto, (independiente de su promedio) reportaron utilizar las estrategias de esforzarse y tener éxito, concentrarse en resolver el problema, y fijarse en lo positivo. Esto nos permite inferir las razones por las cuales se adaptan a la vida académica sin altos niveles de estrés. Aún cuando vale la pena recordar que un 30% de la muestra reportó emplear estrategias improductivas en situaciones de estrés. A diferencia de lo encontrado por Gómez, J., Luengo, A., Romero, E., Villar, P. Y Sobral, J. (2006) donde señalan que la muestra del estudio emplea con mayor frecuencia estrategias dirigidas a evitar los problemas y distraerse (no afrontamiento, ignorar el problema, hacerse ilusiones, buscar diversiones relajantes, empleo de la distracción física). Por otra parte los universitarios de la muestra estudiada, también reportan buscar con mayor frecuencia apoyo en el grupo de amigos (buscar pertenencia, invertir en amigos íntimos) y detentar una actitud más optimista ante los problemas que se les presentan (se fijan más en lo positivo, presentan menor tendencia a autoinculparse).



Con referencia al género, los resultados indican que existen diferencias significativas para las mujeres en la utilización de ocho de las dieciocho estrategias de afrontamiento. (pertenencia, fijarse en lo positivo, apoyo espiritual, preocuparse, falta de afrontamiento, reducción tensión, autoinculparse y buscar apoyo social) es decir que las mujeres tienen una mayor inclinación a inquietarse ó interesarse por las relaciones con los demás esto las lleva a generar temor e incapacidad para resolver el problema ya que se visualizan como las culpables o responsables, lo que las lleva a compartir sus problemas como una forma de reducir la tensión y es como llegan a buscar ayuda y/o apoyo tratando de resolver la situación, complementando lo anterior con rezos,

Cabe señalar que aunque se hayan encontrado diferencias significativas, las estrategias mas recurridas tanto por los hombres como por las mujeres casi son las mismas. A diferencia de las estrategias esforzarse y tener éxito y resolver el problema, ya que varia en grado de utilización (en el caso del sexo femenino la estrategia mas empleada es esforzarse y tener éxito, seguida, de resolver el problema, mientras que para los participantes del sexo masculino la estrategia mas empleada es resolver el problema, seguida es esforzarse y tener éxito. Gómez, J., Luengo, A., Romero, E., Villar, P. Y Sobral, J. (2006) señalan que los resultados encontrados en su investigación, al comparar las estrategias de afrontamiento muestran que las mujeres buscan más el apoyo social y la pertenencia, mientras que los varones ignoran el problema, emplean la distracción física o se muestran reservados, también y apuntan a que la tendencia en las mujeres de apoyarse en otros para encarar sus problemas y la de los varones a despreocuparse e intentar resolver las situaciones por sí mismos

Finalmente considero que este trabajo aporta en alguna medida herramientas que pueden facilitar la elaboración de programas de prevención a partir de la identificación de estrategias saludables de afrontamiento por parte de los alumnos, para abordar las situaciones problemáticas que a diario se les presentan en su vida académica. Ya que, el rendimiento académico es el producto de acontecimientos sociales como son: esfuerzo, dedicación, capacidad de trabajo, tiempo dedicado al estudio, competencias aptitudes, motivación e interacción con los demás y algunas veces llegan a influir el desempeño del

educando. Si bien se han podido identificar estas variables, las cuales guardan una correspondencia con el desempeño académico, parece que debería existir un constructo teórico que permitiera dar cuenta de manera integral de la interacción que se genera entre los procesos afectivos y cognoscitivos en el proceso de información, tarea cotidiana de la psique humana y de vital importancia en el campo académico de la educación superior, donde se requieren niveles de abstracción y razonamiento elevado, donde al mismo tiempo el sujeto esta en condiciones de estrés considerables.

## BIBLIOGRAFÍA

- Chico E. Optimismo Disposicional como Predictor de Estrategias de Afrontamiento. Redalyc. (2002). [http// redalyc. usemex.mx](http://redalyc.usemex.mx).
- Cornejo M y Lucero M. Preocupaciones Vitales en Estudiantes Universitarios Relacionado con Bienestar Psicológico y Modalidades de Afrontamiento Redalyc. (2005). [http// redalyc. usemex.mx](http://redalyc.usemex.mx).
- Della M y Landoni, A. Estrategias de afrontamiento en adolescentes embarazadas de la ciudad de Buenos Aires. Psicologiacientifica.com (2005,). [http// www.psicologiacientifica.com](http://www.psicologiacientifica.com)
- Escamilla M., Rodríguez I., Peiro J. y Tomás I. El Cinismo: una Estrategia de Afrontamiento Diferencial en Función del Género. Redalyc. (2008). [http// redalyc. usemex.mx](http://redalyc.usemex.mx).
- Fajardo, G.C., Gutiérrez, M. A. Y Palma, P. D Estrategias afrontamiento de crisis causadas por el desempleo en familias con hijos adolescentes en Bogota. Redalyc. (2007). [http// redalyc. usemex.mx](http://redalyc.usemex.mx).
- Fantin, M., Florentino, M. Y Correche. M. estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en adolescentes de una escuela privada de la ciudad de San Luis. Redalyc. (2005). [http// redalyc. usemex.mx](http://redalyc.usemex.mx).
- Fernández M., Contini N., Ongarato P., Saavedra E. e Iglesia G; Estrategias de afrontamiento frente a problemas académicos en estudiantes medios y universitarios. Redalyc (s/f). [http// redalyc. usemex.mx](http://redalyc.usemex.mx)
- Figuroa M., Contini N., Betina A., Levín M. y Estévez A Las Estrategias de Afrontamiento y su Relación con el Nivel de Bienestar Psicológico. Un Estudio con Adolescentes de Nivel Socioeconómico Bajo de Tucumán Argentina (2005) redalyc. [http// redalyc. usemex.mx](http://redalyc.usemex.mx).

Frydenberg, E., y Lewis, R. (1997). ACS Escalas de afrontamiento para adolescentes. Madrid: Tea

García, H. (2005) El pensamiento constructivo y su relación con la visión de sí mismo, del mundo y del futuro en egresados de la facultad de ciencias humanas de San Luis. *Fundamentos en Humanidades* (1), pp 193-211

Gómez, J., Luengo, A., Romero, E., Villar, P. Y Sobral, J. Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problema. Redalyc (2006). [http// redalyc.usemex.mx](http://redalyc.usemex.mx).

González, R., Montoya, I., Casullo, M. y Bernabéu, J. Relación entre los estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. Redalyc (2002). [http// Redalyc.usemex.mx](http://Redalyc.usemex.mx).

Guerrero E. Análisis Pormenorizado de los Grados de Burnout y Afrontamiento del Estrés Docente en Profesorado Universitario. Redalyc.( 2003). [http// Redalyc.usemex.mx](http://Redalyc.usemex.mx).

Krzemien. D., Monchietti. A. y Urquijo. S. afrontamiento activo y adaptación al envejecimiento en mujeres de la ciudad de plata: una revisión de la estrategia de autodistracción. Redalyc (2006). [http// redalyc.usemex.mx](http://redalyc.usemex.mx).

Lagos E., Loubat M., Muñoz E. y Vera P. Estrategias de Afrontamiento de Padres de Niños Con Secuelas de Quemaduras. Redalyc ( 2004). [http// redalyc.usemex.mx](http://redalyc.usemex.mx)

Márquez S. Estrategias de Afrontamiento del Estrés en el Ámbito Deportivo: Fundamentos Teóricos e Instrumentos de Evaluación Visibles. Redalyc. (2006). [http// redalyc.usemex.mx](http://redalyc.usemex.mx).

- Martínez A., Reyes G., García A. y González M. Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés Redalyc. (2006) [http// redalyc. usemex.mx](http://redalyc.usemex.mx)
- Martínez, V., Arenas, M., Páez, M., Casado, E., Ahumada, N., Cuello, S., Silva, I. y Penna, F. La influencia de los estilos de personalidad en la elección de estrategias de afrontamiento ante las situaciones de examen en estudiantes de 4º año de psicología de la UNSL. Redalyc. (2005). [http// redalyc. usemex.mx](http://redalyc.usemex.mx).
- Miró J., García G., Angeles M., Tortella M., Bornas X. y Llabrés J. Estilo de Afrontamiento y Resultados del Tratamiento de Exposición en Sujetos con Fobia a Volar Redalyc. (2003). [http// redalyc. usemex.mx](http://redalyc.usemex.mx).
- Quintanilla R., Valadez I., Vega J. y Flores L Personalidad y Estrategias de afrontamiento en sujetos con Tentativa Suicida. Redalyc. (2006) [http// redalyc. usemex.mx](http://redalyc.usemex.mx).
- Ramírez C., Esteve R., López A. Neuroticismo, Afrontamiento y Dolor Crónico Redalyc.(2001). [http// redalyc. usemex.mx](http://redalyc.usemex.mx).
- Rodríguez J., Pastor M y López S. Afrontamiento, Apoyo Social, Calidad de Vida y Enfermedad. Redalyc. (1993) [http// redalyc. usemex.mx](http://redalyc.usemex.mx).
- Ruano R. y Serra E. Estrategias de Afrontamiento en Familias con Hijos Adolescentes. Redalyc. (2009). [http// redalyc. usemex.mx](http://redalyc.usemex.mx).
- Stefani D, y Feldberg C. Estrés y Estilos de Afrontamiento en la Vejez: un Estudio Comparativo en Senescentes Argentinos Institucionalizados y no Institucionalizados .Redalyc. (2006). [http// redalyc. usemex.mx](http://redalyc.usemex.mx).
- Verduzco M., Gómez E. y Durán C. La Influencia de la Autoestima en la Percepción del Estrés y el Afrontamiento en Niños de Edad Escolar. Redalyc. (2004). [http// Redalyc. usemex.mx](http://Redalyc.usemex.mx).