



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

**Facultad de Estudios Superiores
Iztacala**

**Estrategias de Afrontamiento al Estrés
en Estudiantes Universitarios**

ACTIVIDAD DE INVESTIGACIÓN-REPORTE
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
PRESENTA (N)

Angélica González Chaparro

Directora: **Dra. Ofelia Contreras Gutiérrez**
Dictaminadoras: **Dra. Rocío Tron Álvarez**
Mtra. Margarita Chávez Becerra



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.

ÍNDICE

RESUMEN	3
INTRODUCCIÓN	5
CAPÍTULO 1. EL ESTRÉS, LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y LA VIDA ACADÉMICA UNIVERSITARIA	7
El estrés y sus características	7
Las estrategias de afrontamiento	9
Dimensiones del afrontamiento	10
El proceso del afrontamiento	11
La aplicación de las estrategias y su efectividad	13
Estilos de afrontamiento y sus resultados: enfermedades físicas y consecuencias emocionales	15
Factores asociados al éxito de las estrategias de afrontamiento	17
Características de la vida académica universitaria	21
Relación estrés-vida académica universitaria	22
CAPÍTULO 2. METODOLOGÍA	26
CAPÍTULO 3. RESULTADOS	31
CAPÍTULO 4. CONCLUSIONES	39
BIBLIOGRAFÍA	53

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo identificar las Estrategias de Afrontamiento al Estrés empleadas por los universitarios y su relación con el género, para lo cual se empleo el instrumento Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ASC), el cual se aplicó a 184 universitarios pertenecientes a tres campos multidisciplinarios de la UNAM.

Los resultados señalan que la mayor parte de los estudiantes emplean estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea y que se pueden clasificar en el estilo de afrontamiento “Resolución del problema”, en donde se exhibió el interés y esfuerzo de los universitarios por darle solución a sus problemas y buscar el éxito, lo que conlleva un locus de control interno. En el estilo “Relación con los demás” los estudiantes reportaron hacer uso de sanos distractores, así como de destacar los aspectos positivos del estresor para solucionarlo. Finalmente, las estrategias de evitación clasificadas en el estilo “Afrontamiento improductivo” no fueron tan empleadas como las de los estilos anteriores aunque se destaca el “preocuparse” por la problemática que están viviendo lo que de alguna manera es lógico pues ello es lo que los pone en estado de estrés y alerta para poner en marcha alguna de las estrategias de afrontamiento. Es importante destacar que el uso de todas las estrategias se clasificó, de acuerdo a las opciones de respuesta del ACS, en: “no utilizada”, “raras veces”, “algunas veces”, “a menudo” y “mucho frecuencia”, encontrándose la mayoría de respuestas entre la segunda, tercera y cuarta opciones de respuesta, es decir que el no utilizar una estrategia de afrontamiento, o bien emplearla con mucha frecuencia no fue predominante, lo que podría hablarnos tanto de una flexibilidad en el uso de las estrategias, como también de las áreas de oportunidad de los universitarios para desarrollar un mayor control sobre los estresores.

En cuanto a las comparaciones entre hombres y mujeres los datos concluyen que las mujeres hacen un uso significativamente mayor al de los hombres en las estrategias de “apoyo social”, “buscar pertenencia”, “apoyo espiritual”, “fijarse en lo positivo”, “preocuparse”, “no enfrentar”, “reducción de la tensión”. y “autoinculparse”; es probable que el uso de tantas estrategias tenga que ver con una mayor sensibilidad al estrés así como a una flexibilidad a la hora de enfrentar los estresores.

INTRODUCCIÓN

El estrés es una de la problemáticas más fuertes y comunes en los últimos años, la cual afecta a una gran parte de la población mundial. Se reconoce que este mal tiene repercusiones físicas y emocionales que además de afectar al individuo pueden tener una repercusión en los diferentes contextos en los que se desenvuelve pues su rendimiento y toma de decisiones se pueden ver disminuidos. El estrés ha sido relacionado a diversos males y padecimientos, como la depresión y ansiedad, así como a enfermedades gástricas y cardíacas, al parecer el puente existente entre el estrés y sus consecuencias, ya sean buenas o malas, son las estrategias de afrontamiento. De este modo, el uso que se haga de ellas repercute positiva o negativamente en la visión y enfrentamiento de los estresores de la vida.

Es probable que el estilo atribucional positivo o negativo que se tenga sobre los sucesos de la vida y que influye en la toma de decisiones así como de a puesta en marcha de las estrategias de afrontamiento, se mantenga con el paso de los años dando lugar a la adaptación o inadaptación del individuo a su entorno. Si una persona hace mal uso de las estrategias o bien elige las poco productivas puede llegar a tener resultados desfavorables ante el estrés y a lo largo del tiempo podría desarrollar diversas enfermedades relacionadas con éste, por ello la detección oportuna de las estrategias de afrontamiento al estrés puede servir como una herramienta que nos guíe hacia la prevención y tratamiento de las consecuencias negativas relacionadas al estrés mediante algún tipo de entrenamiento.

Por ello el objetivo de esta investigación es identificar las estrategias de afrontamiento al estrés empleadas por los estudiantes universitarios y la forma en que se hace entre géneros.

Para tal efecto en el primer capítulo se abordan las aportaciones y hallazgos de diferentes investigadores sobre el estrés, sus componentes y características; las estrategias de afrontamiento y su secuencia, características y beneficios; los estilos de afrontamiento y su relación con el estrés, las estrategias,

enfermedades físicas y consecuencias emocionales; y finalmente las características de la vida académica y los principales estresores de la misma.

En el segundo capítulo se describe la metodología llevada a cabo en la investigación, para lo cual se contó con la participación de 184 estudiantes de licenciatura de tres campos multidisciplinarios de la Universidad Nacional Autónoma de México, en dicho apartado se sitúa el objetivo general y específicos, además de la descripción del procedimiento que se llevó a cabo para la obtención, análisis y descripción de datos.

En el tercer capítulo se hace la presentación de los resultados mediante la presentación y descripción de gráficas y tablas. Se abordan los hallazgos de la identificación de estrategias de afrontamiento al estrés empleadas por los universitarios mediante perfiles grupales (medias) y porcentajes, así como las diferencias en la aplicación de las estrategias de acuerdo al género mediante la aplicación de *t* de Student.

Finalmente en el capítulo de conclusiones se exponen los resultados bajo la interpretación e integración de los aportes descritos en el marco teórico así como comentarios finales del trabajo.

CAPÍTULO 1

EL ESTRÉS, LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y LA VIDA ACADÉMICA UNIVERSITARIA

El estrés y sus características

En los últimos años el estrés se ha convertido en un componente común en la vida cotidiana, llegando al grado de parecernos “normal”, se hace presente en nuestras actividades y no se limita a un solo contexto sin embargo, esa cotidianidad no lo hace menos problemático por el contrario, se revela ante nosotros como “el azote del mundo occidental” de acuerdo a la OMS (Lazarus, 2000; Lazarus y Launier, 1978 y Antonovsky, 1988, citados en Figueroa 2005; Delgado y cols. 2005).

Éste fenómeno psicológico comienza cuando el individuo interpreta una situación como “estresante” debido que se presenta de manera impredecible y no sabe cómo controlarle, como por ejemplo recibir una fuerte crítica de su jefe. Este evento se vive como una amenaza al estado físico, emocional, intelectual, social, económico y/o espiritual, lo que llevará al sujeto a un estado de tensión física, mental, conductual y/o emocional, pues percibe presiones y demandas ambientales, situacionales o personales (Farkas, 2002; Dorantes y Matus, 2002; Serrano y Flores, 2005; Moriana y Herruzo 2004; Márquez, 2006. y Franco, 2009).

Cuando las situaciones estresantes de la vida cotidiana no se afrontan ni resuelven de manera favorable y por el contrario, se prolongan con el tiempo, el individuo puede sufrir diversos daños como: poca tolerancia a la frustración, ansiedad, depresión, temor, alteraciones en el apetito, el sueño, en la capacidad de concentrarse y tomar decisiones, además de que se ha llegado a relacionar con diversas enfermedades o con abuso del alcohol (Farkas, 2002; Dorantes y Matus, 2002; Serrano y Flores, 2005; Moriana y Herruzo 2004; Márquez, 2006. y Franco, 2009).

Cuando el individuo no es capaz de resolver sus tensiones y estas se alargan con el tiempo aparece el “estrés agudo” o “burnout”, el cual producirá repercusiones negativas en el rendimiento y el área emocional, alterará el funcionamiento psicológico, la toma de decisiones será más lenta e insegura, más ansiedad y una reducción del autoestima, confianza y autocontrol (Márquez, 2006). Este excesivo grado de estrés ha sido definido por Maslach (1982, 1999, citado en Moriana y Herruzo, 2004) como la respuesta de estrés crónico compuesta por:

- Cansancio emocional, el cual implica incapacidad para obtener de uno mismo los recursos emocionales necesarios para enfrentar los estresores ambientales.
- Despersonalización, se asocia a la evaluación de los demás y existen sentimientos negativos que llevan a un distanciamiento y cinismo.
- Baja realización personal, consiste en una evaluación negativa de sí mismo y sentimientos de insatisfacción respecto al trabajo.

El burnout se vive como una experiencia individual que se relaciona con el contexto social, Moriana y Herruzo (2004) identifican al locus de control externo, la baja autoestima, pensamientos irracionales y neuroticismo, como factores predisponentes en su aparición. Por el contrario, un mayor nivel de autocontrol y autoeficacia funcionan como factores protectores.

Existe otra clasificación en los grados de estrés, como la propuesta por Dorantes y Matus (2002) quienes se refieren a *estrés negativo* cuando se excede la habilidad para enfrentar presiones en el sistema corporal causando problemas físicos y de conducta, produciendo baja concentración, confusión y ansiedad, por el contrario el *estrés positivo* se produce cuando la situación se modifica de acuerdo a las propias necesidades, y así se incrementa el vigor y la potencia de los mecanismos de adaptación.

Las estrategias de afrontamiento

El afrontamiento hace referencia a las reacciones del individuo ante estresores agudos o crónicos, se entiende que es un proceso cognitivo y/o conductual constantemente cambiante que se desarrolla para manejar las demandas externas y/o internas que exceden los recursos del individuo y que tiene como finalidad disminuir el estrés y restablecer el equilibrio perdido, además de que actúa como una función adaptativa constante entre persona y contexto (Lazarus y Folkman, 1986, citado en Ruíz, Hernández y Hernández, 2004; Serrano y Flores, 2005; Soucase, Soriano y Monsalve, 2005, citado en Márquez, 2006; Fernández, Contini, Ongarato, Saavedra y De la Iglesia, 2008).

Márquez (2006) hace una comparación entre las definiciones de afrontamiento hechas por Lazarus y Folkman (1984) contra las de Ardí (1996) y Compas, Connor, Osowiecki y Welch (1997), en donde se pone de manifiesto una disyuntiva en cuanto al grado de conciencia de una persona al utilizar el afrontamiento. Mientras Lazarus y Folkman (1984) argumentan que es un proceso consciente por reducir y controlar el estrés, Compas y cols. (1997) afirman que éste puede iniciarse con una cognición mínima, o bien que se inicia con un intento consiente, pero después de una práctica repetida se convierte en automático. Tal vez es por eso que 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 circunstancia específica que se plantee (Lazarus, 1991, citado en Fernández, Contini, Ongarato, Saavedra y De la Iglesia, 2008)

El afrontamiento se pone en marcha mediante diversas estrategias, las cuales se pueden definir como la reacción cognitiva, emocional y/o conductual de una persona ante una situación que se evalúa como problemática y estresante con la finalidad de reducir tensiones y resolverla. De manera general se pueden dividir en: afrontamiento por aproximación y afrontamiento evitativo. Es importante aclarar que aunque la estrategia tiene como finalidad la resolución del conflicto, su puesta en marcha no es garantía de ello (Fernández, Contini, Ongarato, Saavedra y De la Iglesia, 2008; Figueroa, Contini, Lacunza, Levín y

Estévez, 2005; Serrano y Flores, 2005). Además, la forma en la que una persona afronta el estrés es variable y se relaciona con sus experiencias y capacidades, de este modo, Navarro (2000, citado en Piemontesi y Heredia, 2009) divide los recursos de afrontamiento en:

- A) Físicos y biológicos. Comprenden al ambiente y los recursos orgánicos del sujeto, como la nutrición y las enfermedades.
- B) Psicológicos o psicosociales. Toma en cuenta el intelecto de la persona, sus creencias, valores, habilidades, dependencias, etc.
- C) Recursos sociales. Se considera a las habilidades sociales propias de cada sujeto, así como la red de apoyo social, las cuales pueden influir en la elección de alternativas funcionales de afrontamiento.

Todos estos recursos ayudan a definir las estrategias de afrontamiento a emplear. Por ejemplo, un recurso social como la confianza interpersonal de los estudiantes con sus profesores, predice de manera significativa el uso de apoyo social de los estudiantes durante los exámenes orales (Buchwald y Schwarzer 2003, citado en Piemontesi y Heredia, 2009).

Dimensiones del afrontamiento

Márquez (2006) se basa en Folkman, Lazarus, Gruen y DeLongis (1986), Compas (1987), Carver, Scheier y Weintraub, (1989), Endler y Parker (1994), y Zautra, Shets y Shandler (1997) para identificar las siguientes dimensiones del afrontamiento, las cuales coinciden con la revisión bibliográfica hecha por Campor, Paéz y Velasco (2004), Ruiz, Hernández y Hernández (2004), Posada (2006), así como Piemontesi y Heredia (2009):

- *Afrontamiento orientado a la tarea.* Son las acciones que tienen como objeto cambiar o controlar algunos aspectos de la situación estresante para disminuirle o eliminarlo. Incluye las estrategias de aumento del esfuerzo, planificación, supresión de actividades distractoras y enfocarse en la tarea, lo cual predice una mayor afectividad positiva, autoestima y control. También se

contempla la aceptación, la cual es una forma de automodificación y regulación emocional, mientras que el afrontamiento activo logra en el sujeto una sensación de dominio sobre el estresor, lo que le ayuda a orientarse sobre el problema y controlarle, teniendo como probable consecuencia un crecimiento personal.

- *Afrontamiento orientado a la emoción.* Son las acciones empleadas para cambiar el significado de una situación estresante y para regular el resultado negativo de las emociones, lo cual se lograría evitando el estresor, o bien, situándolo en un nuevo marco cognitivo destacando solamente los aspectos positivos de la situación. Sus estrategias son: distanciamiento, autocontrol, desahogarse, aceptar la responsabilidad, reevaluar positivamente la situación, así como la búsqueda de apoyo social la cual suele tener un efecto positivo sobre el autoestima.
- *Afrontamiento orientado a la evitación.* Se refiere a las acciones para desentenderse de la tarea y redirigir la atención a estímulos no relevantes para la misma, es decir, existe un distanciamiento conductual y mental, además de un locus de control externo. Se consideran estrategias de afrontamiento disfuncionales debido a que no resuelven el problema sin embargo es usada porque la persona puede sentir un alivio mediante el escape momentáneo de la situación. Incluye las estrategias de: aislamiento social, abandono a tratar de enfrentar, escape, chistes, uso del alcohol y drogas, negarse a creer en lo ocurrido y volcarse en otra actividad para tratar de olvidar lo sucedido mientras se actúa como si nada hubiese ocurrido. Estas estrategias ayudan a minimizar la reacción afectiva, pero a largo plazo interfieren con conductas de reintegración social y de asimilación del problema.

El proceso de afrontamiento

A continuación se presenta la secuencia del modelo de estrategias de afrontamiento propuesta por Anshel (1990, citado en Márquez, 2006), la cual toma en cuenta las dimensiones de aproximación y evitación, cada una con una subdivisión cognitiva y una conductual.

- *Detección del estímulo o evento estresante.* Se detecta el estresor y se le evalúa como productor de daño, amenaza o desafío, sin perder de vista cuáles son los recursos disponibles para atravesarla con éxito. Si se evalúa que los medios son insuficientes para resolverle se desarrolla una segunda valoración y a partir de ella se efectúa la determinación de las estrategias a las que concretamente se puede acceder.

- *Valoración cognitiva, o interpretaciones del estímulo o evento.*
 - Evaluación de daño: cuando se interpreta que hay un daño ó pérdida, es porque éste ya se ha producido, los sujetos tienden a utilizar estrategias de afrontamiento menos maduras y más pasivas, las cuales pueden resultar contraproducentes, como por ejemplo las de evitación.
 - Evaluación de amenaza: refleja ansiedad porque se relaciona con la preocupación sobre cómo puede evolucionar la situación. Hay una expectativa de daño o peligro futuro.
 - Evaluación de desafío: se piensa que si se sobrepone a la experiencia, se producirá un efecto positivo. Puede suponer menos estrés que las otras porque el sujeto siente que mantiene el control sobre la situación, lo que permite mantener la confianza.

- *Utilización de las estrategias de afrontamiento.* El sujeto pone en marcha estrategias orientadas a la tarea, la emoción o la evitación, ya sean cognitivas y/o conductuales, las cuales lo pueden o no llevar a resolver el problema.

- *Procesos Post-Afrontamiento.* Después de la utilización de estrategias el estresor puede tener una resolución, una reducción de la tensión, seguir igual, o incluso ser más intenso en caso de que el individuo evalúe su afrontamiento como un fracaso y la situación siga presente. En cualquier caso, se puede evaluar la efectividad de la estrategia empleada.

Al respecto, Zeidner y Saklofske (1996, citados en Márquez, 2006) han determinado ocho criterios para establecer el resultado del proceso de afrontamiento:

- Resolución del conflicto. La reacción producida por el evento estresante ha disminuido o desaparecido gracias a las estrategias de afrontamiento utilizadas.
- Reducción de acciones bioquímicas y fisiológicas. Comienzan a desaparecer los síntomas de malestares ocasionados por el conflicto, como frecuencia cardíaca y presión arterial elevadas.
- Reducción de las alteraciones psicológicas, como falta de control y ansiedad. El individuo comienza a recobrar la confianza, tiene una mejor concentración y le es más fácil tomar decisiones.
- Funcionamiento social normativo, valorar de manera realista la situación. Se recuerda y re-evalúa la situación pero ahora desde otra perspectiva, el sujeto puede ver con más claridad lo que ha sucedido y cómo es que lo ha enfrentado.
- Retorno a las actividades pre-estrés. Se retoman las actividades cotidianas.
- Bienestar del sujeto y otras personas afectadas. El conflicto se ha resuelto y la vida vuelve a la normalidad, así como las relaciones sociales.
- Mantenimiento de la autoestima positiva. El sujeto puede continuar sintiéndose bien, confiado y se puede autovalorar favorablemente.
- Eficacia percibida. Se evalúa si se logró el objetivo deseado después de haber puesto en marcha los medios con que se contaba.

La aplicación de las estrategias y su efectividad

Como hemos visto, la elección de una estrategia de afrontamiento depende de la evaluación que la persona haga del evento que identifica como estresante, así como de los recursos con que cuenta para enfrentarla. Existe una gran variedad de estrategias de afrontamiento y técnicas que buscan reducir el estrés, algunas parecen ser más eficaces, pero todas parecen ejercer una

influencia indirecta sobre el rendimiento de las personas en los contextos en los que se desarrollan (Heredia, 2008, citado en Piemontesi y Heredia, 2009).

Al respecto, Edwards y Trimble (1992, citado en Piemontesi y Heredia, 2009) y Klinger (1984, citado en Piemontesi y Heredia, 2009) encontraron que las respuestas de afrontamiento de orientación a la tarea y orientación a la emoción son predictoras significativas del rendimiento y satisfacción en la resolución del estrés, contrario a las estrategias de evitación. Es decir, el enfocarse a la tarea, esforzarse, disminuir o eliminar los distractores, aceptar la responsabilidad y buscar apoyo social entre otras, son altamente eficientes, contrario a el abandono de la tarea o distraerse de ella, puesto que no se emplea el tiempo adecuado ni las conductas que puedan llevar a una resolución real y perdurable del estresor.

Existen estrategias que son más utilizadas por un grupo poblacional, por ejemplo, las mujeres tienden a utilizar más estrategias de carácter emocional como recurrir al apoyo social, el cual puede ayudar a prevenir la aparición de altos niveles de agotamiento emocional, mientras que en los hombres esas estrategias tienen el efecto contrario debido a los procesos de socialización en el rol del género (Greenglass, Burke y Koarski, 1998; citado en Gil, Nuñez y Selva, 2006; Feldman, Goncalves, Chacón-Puignau y Zaragoza, 2008).

Podríamos concluir entonces que las estrategias de afrontamiento son cruciales para la resolución de todos los conflictos que se presentan en la vida, ya que incluso se les identifica como preventivas en problemas causados por el estrés crónico o burnout, así como de los suicidios o intentos del mismo, pues se considera que las respuestas de afrontamiento que los individuos emplean no son suficientes o al menos no son efectivas para superar las situaciones estresantes (Clemente y González, 1996, citado en Serrano y Flores, 2005; Gil, Nuñez y Selva, 2006).

Estilos de afrontamiento y sus resultados: enfermedades físicas y consecuencias emocionales.

Los estilos de afrontamiento hacen referencia a aquellas predisposiciones de la personalidad que van más allá y son independientes del contexto y tiempo específicos. Al hablar de ellos, se suele destacar la estabilidad del afrontamiento en diferentes situaciones, no debe confundirse con las respuestas de afrontamiento, pues éstas son entendidas como el conjunto de cogniciones y conductas llevadas a cabo ante una situación estresante y que pueden variar con el tiempo (Piemontesi y Heredia, 2009).

Cuando una persona pone en marcha un estilo, una estrategia de afrontamiento, existe una configuración entre las interacciones con el medio natural y social, además claro, de las experiencias y expectativas del sujeto ante la situación, es aquí donde entra la importancia de la personalidad debido a que ésta interviene en la elección y ejecución de los estilos y las respuestas de afrontamiento, pues actúa como mediadora entre la interpretación de los estresores y la reacción ante ellos; los resultados de dicha interacción pueden afectar la adaptación y salud física, cognitiva y emocional (Bethelmy y Guarino, 2008). Las personas con un estilo atribucional negativo tienden a ser vulnerables ante la depresión, además de que suelen informar de más enfermedades, su sistema inmunológico es deficiente, se sienten menos capaces de controlar su salud y sufren más accidentes que aquellas personas que tienen un estilo atribucional positivo (Sanjuán y Magallanes, 2007).

De este modo, un individuo puede tener consecuencias favorables o desfavorables en su interacción con el medio. Al respecto, la OMS señala que la ansiedad y depresión pueden ser la consecuencia de un mal afrontamiento, aunque podríamos enlistar otras como: dispepsias, gastritis, insomnio, frustraciones, colitis nerviosa, fatiga, abatimiento, agotamiento psicofísico, migrañas, hipertensión arterial, deterioro del sistema cardiovascular y bajo rendimiento. Por el contrario, las personas que tienden a utilizar factores psicológicos positivos como el afecto positivo y el optimismo no suelen correlacionar con los anteriores síntomas y malestares (Delgado, Gómez,

Jaramillo, Maya, Narváez, Salazar, Hazzel y Castaño, 2005; Posada, 2006; Tobón y Núñez, 2007, y Franco, 2009).

Una de las fuentes potenciales de estrés señaladas por Gil, Nuñez y Selva (2006) y Campo, Jairo, Ortiz, Quintero y Herrera (2006), son los factores psicosociales los cuales se componen por: conflictos interpersonales, familia, la sobrecarga de trabajo o existencia de múltiples roles (estudiante-trabajador, etc). Este es un problema relativamente común y tiene consecuencias no solo para el individuo, sino para los más cercanos e incluso para la sociedad. A continuación se enlistan una serie de consecuencias emocionales y físicas correlacionadas al estrés psicosocial:

Enfermedades cardiovasculares. Las fuertes cargas de trabajo se han asociado a este tipo de enfermedades. Según la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el trabajo (2002, citado en Gil, Nuñez y Selva, 2006) el 16% de las enfermedades cardiovasculares de hombres y el 22% de mujeres, están originadas por el estrés laboral debido a las fuertes cargas de trabajo. Siguiendo la misma línea Gil, Nuñez y Selva (2006) estudiaron una muestra de 312 estudiantes de técnico de prevención de riesgos laborales para analizar la correlación entre incidencia del burnout y síntomas indicadores de alteraciones de tipo vascular, hallando una correlación positiva y significativa para los niveles de agotamiento, concluyendo que a la larga, el burnout y el deterioro emocional de los sujetos podría causar un efecto negativo en la salud de los mismos, además de que dichas repercusiones son y serán más intensas en las mujeres que en los hombres. De manera similar, Campo, Jairo, Ortiz, Quintero y Herrera (2006) llevaron a cabo un estudio con 183 estudiantes para observar sus niveles de estrés psicosocial, presión arterial y su correlación. Encontraron altos niveles de estrés psicosocial, el cual estuvo compuesto por la familia y relaciones interpersonales. El 70.8% de la muestra reportó estrés por disfunción familiar y el 35.6% por sucesos imprevistos. No se encontraron problemas de presión arterial, lo cual se atribuye a la juventud de los sujetos de la muestra, sin embargo, no deja de reconocerse que los niveles de estrés reportados podrían traer consecuencias en esta población, como por ejemplo

ansiedad, baja autoestima e ineficacia frente a los problemas que se les presentan, en este caso, principalmente con la familia.

Suicidios. Este es uno de los problemas sociales más creciente y preocupante de la sociedad occidental. Se reconoce a los sucesos estresantes y el mal afrontamiento como potencializadores de ésta conducta (Serrano y Flores, 2005). Valadéz y Pérez (2004, citado en Serrano y Flores, 2005) llevaron a cabo un estudio con jóvenes mexicanos en donde se reportaron diferencias por sexo en motivos de suicidio en universitarios. Los hombres por problemas existenciales, pérdida de un ser querido y problemas económicos, y las mujeres por problemas familiares y académicos.

Sexualidad. González-Forteza (1996, citado en Serrano y Flores, 2005) realizó un estudio en donde se reportó la ocurrencia de estresores familiares, sociales y referentes a la sexualidad entre jóvenes, encontrando que los varones con estudios de secundaria reportan un mayor porcentaje de estresores familiares, mayor ocurrencia de estresores sociales y de orden sexual, mientras que los varones de bachillerato son más afectados por temas referentes a la sexualidad que otros estresores psicosociales.

Como vemos, los estilos de afrontamiento pueden marcar la forma en la que los individuos hacen frente al estrés psicosocial, y al ser relativamente estables debido a su relación con la personalidad, es de llamar la atención las probables consecuencias positivas y por lo tanto adaptativas o bien, negativas con probable daño físico, cognitivo y/o emocional. El identificar y trabajar directamente sobre los estilos de afrontamiento podría marcar la diferencia entre un proceso de adaptación-promoción de la salud general ó inadaptación-enfermedad.

Factores asociados al éxito de las estrategias de afrontamiento

Hemos identificado a los estilos de afrontamiento negativos como predisponentes al fracaso ante el estrés y a los estilos atribucionales positivos como favorables, pero existen además algunas otras variables personales y

sociales que se han relacionado con el éxito de las estrategias de afrontamiento, a continuación veremos las que se han asociado con éste:

Variables psicológicas adaptativas. Las diferentes esferas sociales en las que el individuo se desarrolla le presentan demandas constantes que requieren su adaptación, la cual se logra gracias a los recursos, habilidades, conocimientos y capacidades con que cuenta y logre desarrollar. El *optimismo disposicional* actúa como un predisponente adaptativo porque permite hacer una evaluación favorable de los diferentes eventos vitales, lo que conduce a la elección de buenas estrategias de afrontamiento en las que se contemplan expectativas y resultados de afrontamiento óptimos, lo cual se relaciona con el concepto de *autoeficacia*, la cual supone que la entereza y confianza del individuo sobre sí mismo le ayudan a vencer el miedo, así como enfrentar y rendir adecuadamente ante la vida. Los sujetos que la emplean suelen atribuir sus fracasos a la falta de esfuerzo, lo que les refrenda la idea de que si hacen un mayor esfuerzo lograrán sus metas (Grimaldo, 2008). Por último, el *bienestar psicológico* se introduce como un concepto multidimensional protector de la salud ante el estrés y las enfermedades relacionadas con éste. A continuación se presentan las seis dimensiones que le componen y que han sido tomadas de Ryff y Keyes (1995, citado en Figueroa y cols. 2005):

- a) Autoaceptación; la cual comprende una apreciación positiva de sí mismo.
- b) Dominio; es la capacidad para controlar en forma efectiva el medio y la propia vida.
- c) Afectos positivos; se refiere a la capacidad para manejar con eficiencia los vínculos personales.
- d) Desarrollo personal; es la creencia de que la vida tiene propósito y significado.
- e) Autonomía; son los sentimientos positivos hacia el crecimiento y la madurez.
- f) Sentido de autodeterminación; comprende llevar a cabo sus aspiraciones.

Si el individuo cuenta con las anteriores capacidades cognitivas tiene mayor disponibilidad de enfrentar la situación, así como probabilidades de éxito, por el contrario las estrategias que se correlacionan con un bajo nivel de bienestar podrían representar factores de riesgo para la salud (Figuroa y cols., 2005).

Cultura. La forma en que nos comportamos está directamente relacionada con nuestras experiencias, las cuales no se restringen a un solo ámbito, sino a una multiplicidad de los mismos. Conforme crecemos, nuestros campos de interacción se diversifican, aprendemos a conciliar las metas que perseguimos en los diferentes contextos a la vez vamos aprendiendo y apropiándonos de las ideas, costumbres y valores de la sociedad en la que vivimos lo cual nos pueden servir como marco referencial de interpretación y actuación, esa es la influencia de la cultura sobre nosotros. Para investigarlo Vélez (2003, citado en Serrano y Flores, 2005) estudió a un grupo de estudiantes universitarios Yucatecos y compararon los resultados con investigaciones anteriores pero del mismo orden encontrando coincidencias en el empleo de estrategias, pues de manera general se observó que al enfrentar problemas con familiares, amigos o la pareja, responden primero de manera directa revalorativa y después emplean respuestas emocionales negativas y evasivas, la validez concurrente entre estudios permitió conocer y corroborar la forma en la que estos jóvenes actúan ante los estresores en función de la cultura.

Género. Esta es una de las variables más estudiadas probablemente porque las diferencias de comportamiento entre hombres y mujeres son notorias. Los resultados no han sido diferentes, pues se observa que las mujeres emplean estrategias de análisis lógico, orientación a la tarea, búsqueda de orientación, creencia de un Dios y sobre todo, apoyo social. En cambio los hombres no parecen emplear alguna estrategia en particular, sin embargo entre las más empleadas podemos mencionar: análisis lógico, planificación (aunque un poco más bajo que las mujeres), distracción física y evitación. Esto nos llevaría a pensar que las mujeres se encuentran mejor posicionadas que sus pares varones en la resolución de los problemas, ya que las estrategias que emplean implican una aproximación a los mismos, a la vez que se permiten descargarse emocionalmente. Es factible hipotetizar que los estudiantes de sexo masculino

apelan a su repertorio de afrontamiento en forma más plástica, puesto que no evidencian el uso prevalente de ninguna herramienta comportamental o cognitiva en particular (De Stöber, 2004, citado en Piemontesi y Heredia, 2009; Figueroa y cols. 2005; Posada 2006; Heredia, Piemontesi, Furlán y Pérez, 2008, citado en Piemontesi y Heredia 2009; Fernández y cols., 2008; Piemontesi y Heredia 2009). En cuanto al ámbito académico y el estrés producido en éste, los hombres reportan mayor autoestima que las mujeres debido a que suelen relacionar sus fracasos académicos con el apoyo recibido de otras personas en lugar de hacerlo con sus capacidades propias. Por el contrario, las mujeres se ven afectadas por su autoestima, sin embargo, responden más independientemente ante tareas prácticas, además se inclinan más por el uso de estrategias adecuadas y potencialmente adaptativas contrario a las de escape/evitación que emplean sus pares varones (Feldman y cols. 2008).

Edad. Este es un factor que realmente varía con el tiempo, es decir, las estrategias de afrontamiento van cambiando conforme a la edad de los individuos. Posada (2006) y Fernández y cols. (2008) realizaron investigaciones con jóvenes adolescentes y universitarios encontrando que a mayor edad los universitarios llevan a cabo una instrumentación más habitual del afrontamiento por aproximación al problema, mientras que los adolescentes preparatorianos lo ponen en juego en forma mucho menos frecuente. La estrategia de análisis lógico es la que parece evolucionar más gradualmente, ya que se nota un menor uso de la misma por parte de los adolescentes, que aumenta en el grupo de adultos jóvenes y continúa incrementándose en el de adultos medios y mayores, siempre con diferencias significativas entre los tres sectores de edad comparados. En un estudio parecido Feldman y cols. (2008) encontraron que los estudiantes de mayor edad reportaron menor nivel de estrés académico y depresión que los estudiantes más jóvenes, a la vez, los alumnos más avanzados en su carrera tenían un mejor rendimiento académico, en especial los hombres.

Como se puede apreciar, los estresores se hacen presentes a lo largo de la vida, en diferentes situaciones y contextos. Los sujetos determinan la o las estrategias de afrontamiento que utilizarán para resolverle, las cuales se encuentran relacionadas a los estilos de afrontamiento y a otros factores situacionales; sin embargo una mala elección traerá malas consecuencias.

Características de la vida académica universitaria

La vida académica es algo con lo que un gran número de niños y jóvenes se encuentran relacionados, en ella adquieren y desarrollan experiencias y habilidades que son de gran utilidad para el siguiente escalafón académico o bien, para la vida laboral.

La universidad se identifica como el punto académico culminante de un estudiante. Él ha elegido una carrera de entre un gran campo de conocimientos, esta decisión no sólo lo lleva a elegir su futuro, sino que le ubica como un adulto responsable de su propia elección.

Fisher (1984, 1986; citado en Polo y cols. 1996) considera que los cambios que conlleva el entrar a la Universidad con el hecho mismo de pertenecer a este nivel académico representan un cúmulo de situaciones altamente estresantes porque suponen una falta de control probablemente transitorio sobre el nuevo ambiente. El joven se encuentra ante un contexto que le exige utilizar el repertorio de recursos con los que cuenta que van desde los académicos hasta físicos y psicológicos sin embargo, gran parte de la población carecerá de estrategias adecuadas por lo que la adopción y desarrollo de las mismas se vuelve necesario de lo contrario, pueden presentar agotamiento, autocrítica constante, malestar físico y psicológico, así como un bajo rendimiento (Polo, Hernández, y Poza, 1996; Fernández, Contini, Ongarato, Saavedra y De la Iglesia, 2008; Caballero, Abello y Palacios, 2007 citado en Feldman, Goncalves, Chacón-Puignau y Zaragoza 2008). Son aquellos estudiantes con un estilo atribucional positivo y los que hagan uso de estrategias adaptativas los que tendrán mayores posibilidades de éxito, más aún que aquellos que tengan un elevado coeficiente intelectual pero que carezcan de inteligencia

emocional, pues tal como lo subraya Goleman (1996, citado en García, 2005) un CI elevado no es sinónimo de éxito de hecho, considera que éste contribuye sólo el 20 % a los factores que determinan los logros en la vida, un hecho sorprendente pero que nos advierte sobre el papel que juega la adaptabilidad y manejo de las emociones.

Relación estrés-vida académica universitaria.

El estrés académico en los estudiantes universitarios es una situación que se observa desde el inicio de sus carreras y que sigue presente a lo largo de ella aunque los estresores e intensidad de los mismos puede variar ya que en el primer semestre parecen estar más preocupados por la presentación de evaluaciones así como la búsqueda de material y tarea, contrario a los estudiantes de semestres más avanzados a quienes les interesa más la competencia entre compañeros, (Polo, Hernández, y Poza, 1996). De acuerdo a Guarino y Feldman (1995); Polo, Hernández, y Poza (1996); Feldman, Goncalves, Chacón-Puignau y Zaragoza (2008) y, Piemontesi y Heredia (2009), las situaciones más estresantes de la vida académica universitaria respectivamente son:

- *Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.* Debido al nivel y cantidad de actividades que deben realizar los estudiantes, suelen experimentar la sensación de no contar con suficiente tiempo, por lo que el desvelarse y dormir menos horas de lo acostumbrado se vuelve un hecho común que puede aumentar la tensión debido al cansancio, para remediarlo tienen que aprender a distribuir su tiempo de una manera más óptima que les permita cumplir con todas las exigencias. Misra y McKean (2000; citados en Feldman y cols, 2008) reportan que los estudiantes de mayor edad suelen tener un mayor control del tiempo y por lo tanto menos ansiedad, debido a su experiencia académica, madurez y a la ocupación de tiempo libre en el aprendizaje, lo que se traduce en menos reacciones desfavorables al estrés.

- *Excesivo trabajo en casa.* Este apartado se encuentra muy relacionado al anterior, pero se distingue del mismo porque hace referencia únicamente a la cantidad de trabajo por hacer. Al tener muchas actividades académicas, el estudiante tiene que priorizar unas sobre otras, lo que conlleva una elección entre cuales son las más importantes y urgentes, además de planear una estrategia para realizarlas.
- *Exámenes.* Esta es la situación estresante más estudiada por los investigadores, tal vez porque es común en todas las carreras y los estudiantes siempre se encuentran expuestos y relacionados con ellos. Piemontesi y Heredia (2009) basados en las investigaciones de Folkman y Lazarus, así como Carver y Scheier (1995) identifican cuatro fases de este hecho estresante, las cuales son:

1.- *Anticipatoria.* El estudiante sabe que presentará un examen, se preocupa por la exigencia del mismo, piensa cómo prepararse y las posibilidades de éxito que tiene ante él. Se experimentan emociones amenazantes. Si se tienen actividades de afrontamiento orientadas al problema, entonces se podrían tener más posibilidades de un óptimo desempeño porque puede realizar acciones favorecedoras como organizar grupos de estudio, por otro lado, el afrontamiento orientado a la emoción, puede ayudar a aliviar las tensiones y ansiedades circundantes.

2.- *Confrontación.* El estudiante presenta el examen. Puede experimentar el máximo nivel de ansiedad durante los primeros minutos de este encuentro. Se pueden orientar a la tarea, o también buscar apoyo social, lo cual ayudará a reducir el estrés.

3.- *La Espera.* Los estudiantes no saben aún el resultado de la prueba y pueden presentar incertidumbre ante su éxito o fracaso, en ocasiones acuden a la retroalimentación para predecirle. Pueden experimentar aprehensión. El afrontamiento instrumental u orientado a la tarea puede

disminuir debido a que el estudiante reconoce que ya no hay nada por hacer en cambio, puede incrementar el afrontamiento orientado a la emoción, con el objeto de liberar la acumulación de la tensión.

4.- *Resultados.* Se resuelve la incertidumbre debido a que los estudiantes conocen los resultados de la prueba. Sus preocupaciones se orientarán a las consecuencias del éxito o fracaso obtenido en la prueba.

- *Exposición de trabajos en clase.* El alumno debe mostrar el entendimiento y dominio de la información, al igual que del grupo y habilidades que le permitan expresarse de manera adecuada ayudado comúnmente por materiales que deberán ser de la mejor calidad posible, pues estará siendo observado todo el tiempo por sus compañeros y profesor, por lo que una crítica de los mismos se vuelve tan probable como amenazadora y por lo tanto se puede percibir la sensación de que la seguridad, integridad y estatus se encuentran en riesgo.
- *Realización de trabajos obligatorios para aprobar una asignatura.* Los estudiantes pueden llegar a percibir esta actividad como estresante debido a que deben presentar una tarea en la que sus habilidades y conocimientos sean lo suficientemente adecuadas como para aprobar la materia.
- *Participación en clase.* La exposición de aportes, críticas y dudas durante la clase demuestran los conocimientos y manejo de los mismos por parte del estudiante, además de que puede ser tomado en cuenta por el profesor para su calificación final. Por ello es que hay que hacer una buena elección de las palabras, conceptos y comentarios que se expresarán. La tensión puede aumentar cuando se encuentra obligado a participar debido a la dinámica de la clase.
- *Enfrentamiento al dolor.* Este es un estresor que no es común para todos los estudiantes pero que puede llegar a ser tan fuerte para los que cursan la carrera de enfermería – y probablemente también para los de

medicina- que se debe tomar en cuenta, pues puede llegar a traer diversas consecuencias en el rendimiento académico y emocional de los mismos. Esta variable fue estudiada por Benbunan, Cruz, Roa, Villaverde y Benbunan (2007), quienes se dispusieron a estudiar el afrontamiento del dolor y la muerte en estudiantes de enfermería, porque consideraron que, además del estrés producido por la vida académica, están ante una situación especial al estar en contacto con el sufrimiento. Los mismos estudiantes reportaron como “lo malo de la carrera” el experimentar el dolor, sufrimiento y muerte de pacientes, lo cual les puede producir malestar, ansiedad, incertidumbre y sentimientos de desprotección. Las estrategias que emplearon con mayor frecuencia fueron: distanciamiento hacia el paciente, compromiso en los cuidados, búsqueda de apoyo psicológico y reflexión sobre el rol del enfermero, respectivamente.

Todas estas situaciones ponen de manifiesto la necesidad de un adecuado empleo de las estrategias de afrontamiento, así como la adopción de otras. Delgado y cols. (2005) han teorizado sobre la relación existente entre el empleo de malas estrategias en los universitarios y la presencia de conductas de riesgo durante la adolescencia que se identifican como tipos de afrontamiento facilistas del estrés, como el abuso de sustancias, cigarrillos y alcohol. Sin embargo, hay que advertir que no todos los estudiantes padecen estrés pues este más bien depende de la disposición personal para resolver una exigencia y las circunstancias que le rodean. Serán aquellos estudiantes con un estilo explicativo positivo quienes tengan mayores posibilidades de éxito 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 así como consecuencias en la salud con enfermedades como la dispepsia, úlceras, colitis nerviosa, insomnio y migrañas (Delgado, Gómez, Jaramillo, Maya, Narváez, Salazar, Hazle y Castaño, 2005; Sanjuán y Magallanes, 2007; Tobón, y Núñez, 2007). Una probable solución es la propuesta por Feldman y cols. (2008) quienes piensan que el enseñar a los estudiantes a manejar las situaciones

estresantes que les presenta la vida universitaria puede lograr un impacto positivo en las condiciones de salud física, psicológica y rendimiento académico. De acuerdo con estos autores, el uso de factores protectores como el *apoyo social* puede llegar a moderar los efectos negativos del estrés debido a que tiene la facultad de aumentar el bienestar personal, la resistencia del individuo ante los estresores cotidianos y las crisis personales e incluso puede llegar a potenciar el desempeño satisfactorio de los estudiantes. De hecho se ha asociado una mayor percepción de apoyo social con un menor reporte de problemas de salud y una mayor estabilidad así, los estresores comunes de cualquier ámbito solo tienen un efecto negativo cuando ésta variable es percibida como baja (León y Muñoz, 1992; Rospenda, Halpert & Richman, 1994; Forbes & Roger, 1999; Román y Hernández, 2005; citados en Feldman y cols. 2008). El apoyo social de los estudiantes suele recaer en sus familiares y amigos, siendo estos últimos las personas con quienes más se habla del ámbito académico debido a que se encuentran insertos en el mismo contexto y por lo tanto se convierten en compañeros para solucionar las demandas de manera conjunta. Son las mujeres quienes hacen mayor uso del apoyo social y quienes presentan más intensidad al estrés académico, problemas de salud mental y depresión comparadas con los hombres, principalmente cuando el apoyo social disminuye y por ello a mayor estrés mayor es la importancia del apoyo social para los estudiantes (Feldman y cols., 2008).

Como vemos, el estrés se hace presente en nuestras vidas de diferente manera y el ámbito académico universitario no es la excepción, los estudiantes tienen que enfrentarse a un cambio de vida en el que se les pide ser más independientes, autónomos y propositivos, además comienzan a vislumbrar en sus compañeros una competencia en clase y para una futura vida laboral. Dependiendo de las estrategias de afrontamiento que utilicen, es que serán capaces de manejar mejor los estresores que se les presenten y junto con ello disminuirán el riesgo de padecer estados emocionales disfuncionales, enfermedades pépticas, cardíacas, así como inadaptación social, dando lugar a una mayor satisfacción personal y rendimiento académico.

Cada individuo elige las estrategias de afrontamiento con las que hará frente al estrés, y en caso de ser disfuncionales habrá una repercusión negativa en su vida. Feldman y cols. (2008) y Piemontesi (2009), coinciden en que una probable solución a las consecuencias físicas y emocionales del estrés es el preparar a los universitarios en el control del estrés, así como proporcionar un entrenamiento en estrategias de afrontamiento adaptativas, pero antes de ello debemos identificar si la salud de los universitarios realmente está en riesgo, es por ello que el objetivo del presente trabajo es identificar las estrategias de afrontamiento al estrés que emplean los universitarios, pues de éste modo sabremos cómo es que actúan éstos estudiantes y qué tan eficaz es su afrontamiento.

CAPÍTULO 2

METODOLOGÍA

Planteamiento del problema

Actualmente se tienen evidencias sobre la importancia de la relación entre un adecuado uso de estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, físico e incluso el éxito académico y laboral. Un locus de control interno, y el empleo de estrategias dirigidas a la resolución de la tarea pueden lograr un mejor dominio de emociones y cogniciones que permitan al individuo enfrentar mejor los estresores y salir fortalecido de ellos.

Es bien sabido que el estrés conlleva consecuencias desfavorables para el individuo, como la autocrítica constante, baja autoestima y bajo rendimiento entre otras. La manera de hacer frente al estrés depende de cada persona, de su historia, sus interpretaciones, personalidad y contexto. Cada vez que el universitario se encuentra ante una situación demandante y estresante tiene la oportunidad de solucionarlo, empeorarlo o mantenerlo, lo que repercutirá en su nivel de bienestar físico, cognitivo y emocional, así como en su adaptación y aprovechamiento escolar. Si podemos identificar las estrategias de afrontamiento al estrés empleadas por los universitarios, estamos ante la posibilidad de actuar junto con ellos a fin de evitar su inadaptación y fracaso académico, pues de otra forma es probable que aquellos que hacen uso de un estilo atribucional y de afrontamiento negativo lo sigan manteniendo durante el resto de su carrera e incluso en su vida laboral, lo que podría traer como consecuencia problemas de depresión, autoestima, burnout y orgánicos. Por ello en esta investigación se han planteado las siguientes interrogantes: ¿cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés más usadas por los estudiantes universitarios? y ¿los estudiantes de sexo masculino afrontan el estrés de manera diferente que las del sexo femenino?

De acuerdo la literatura revisada, se podría esperar que los estudiantes que empleen estrategias encaminadas a la resolución de la tarea tengan un nivel mayor de adaptación, así como un locus de control interno, a la vez se hipotetiza que las mujeres puedan hacer mayor uso del apoyo emocional, orientación a la tarea, creencia en Dios y hacerse ilusiones, mientras que los hombres carezcan de una estrategia dominante y hagan uso frecuente de estrategias encaminadas a la evitación.

Objetivo general

Identificar las estrategias de afrontamiento al estrés empleadas por los estudiantes universitarios así como su relación con el género.

Objetivos específicos

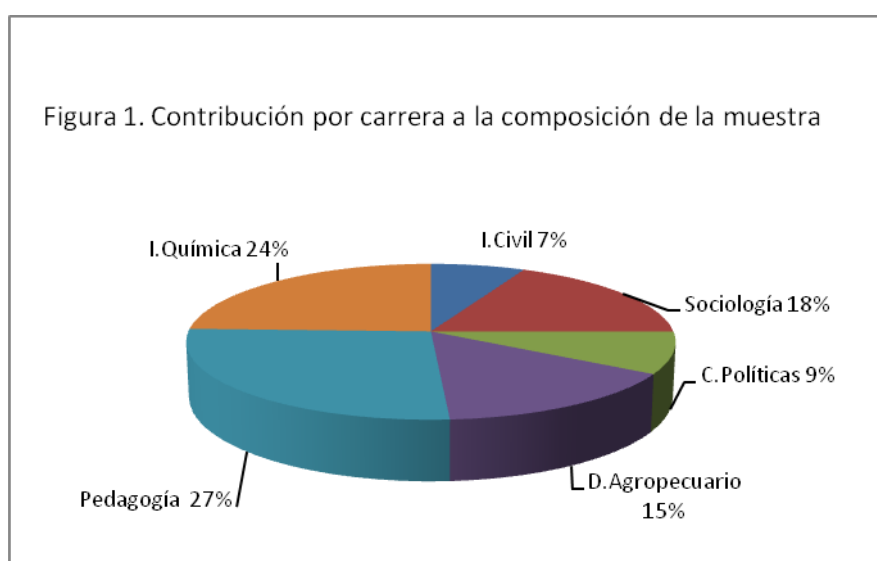
- 1.- Identificar las estrategias y estilos de afrontamiento más empleados por los universitarios.
- 2.- Comparar las estrategias de afrontamiento al estrés empleadas por hombres y mujeres.

Población

Estudiantes de nivel Licenciatura de tres Campus Multidisciplinarios de la UNAM, ubicados en la zona metropolitana de la Ciudad de México, en donde se imparten 30 carreras de las áreas de conocimiento: de las ciencias, las humanidades, las ciencias sociales, de la salud y científico tecnológicas.

Muestra

Estuvo integrada por 184 estudiantes de tres campus Multidisciplinarios: Acatlán, Aragón y Zaragoza, de las carreras de Sociología, Ingeniería Civil, Administración Pública, Desarrollo Agropecuario, Pedagogía e Ingeniería Química (el porcentaje por carrera en la composición de la muestra se aprecia en Figura 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.



Selección de la muestra

Se seleccionaron aleatoriamente 6 carreras de 38 que se ofertan en la UNAM. La selección de los grupos se hizo aleatorizando las siguientes variables: carrera, turno, semestre, y campus para las carreras que se ofertan en más de una unidad multidisciplinaria. En el caso del turno se estableció como condición que se mantuviera la proporción que se presenta en todas las carreras de 4 a 1 entre el matutino y el vespertino. Una vez cumplidas estas condiciones los grupos que conformaron en la muestra fueron aquellos disponibles y que estuvieron dispuestos a participar.

Instrumentos

Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis (2000), integrada por 80 ítems, 79 de tipo cerrado y uno abierto. Los 79 ítems cerrados se presentan en una escala tipo Likert, con opción de respuesta 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. Evalúa 18 estrategias utilizadas frente a situaciones estresantes:

1. Buscar apoyo social (As)	10. Acción social (So)
2. Concentrarse en resolver el problema (Rp)	11. Ignorar el problema (Ip)
3. Esforzarse y tener éxito (Es)	12. Autoinculparse (Cu)
4. Preocuparse (Pr)	13. Reservarlo para sí (Re)
5. Invertir en amigos íntimos (Ai)	14. Buscar apoyo espiritual (Ae)
6. Buscar pertenencia (Pe)	15. Fijarse en lo positivo (Po)
7. Hacerse ilusiones (Hi)	16. Buscar ayuda profesional (Ap)
8. Falta de afrontamiento (Na)	17. Buscar diversiones relajantes (Dr)
9. Reducción de la tensión (Rt)	18. Distracción física (Fi)

Las 18 estrategias se agrupan en tres estilos de afrontamiento: “Resolución del problema”, “Relación con los demás” y “Afrontamiento improductivo”.

El uso de las estrategias de manera individual (perfil individual) y/o grupal (perfil de grupo) se determina mediante la obtención de los puntajes ajustados por estrategia y su ubicación en una escala de 20 a 100, en donde una puntuación obtenida de 20 a 29 se considera una estrategia no utilizada, de 30 a 49 se utiliza raras veces, de 50 a 69 se utiliza algunas veces, de 70 a 89 se utiliza a menudo y de 90 a 100 se utiliza con mucha frecuencia. Para el perfil grupal se estima la media aritmética de las puntuaciones individuales ajustadas por estrategia.

Procedimiento:

La aplicación del ACS a la muestra seleccionada, se efectuó de manera colectiva en los salones de clase, previa autorización de los profesores de cada grupo; no se estableció límite de tiempo para responder a los cuestionarios, aunque en términos generales la tarea se realizó en 20 minutos. La aplicación del instrumento se llevó a cabo durante el segundo semestre del período escolar del año 2009.

Para llevar a cabo la aplicación en cada grupo participaron dos pasantes de Psicología, las cuales explicaron la finalidad de la investigación así como la manera en la que se debía contestar el instrumento, se les pidió contestar con la mayor sinceridad posible y sin omitir preguntas.

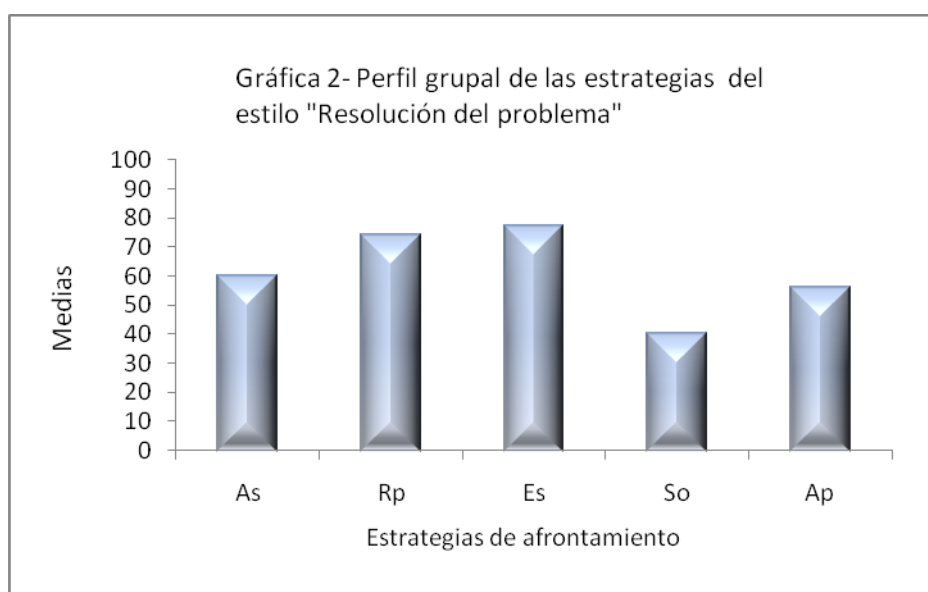
Una vez recolectadas las aplicaciones, se ordenaron por número de folio y se realizó la captura de cada respuesta del instrumento para formar una base de datos que pudiera ser analizada con el programa estadístico SPSS versión 15.

CAPITULO 3

RESULTADOS

Con la finalidad de identificar el uso que hacen los estudiantes universitarios de las estrategias de afrontamiento evaluadas por el ACS, se obtuvieron los perfiles grupales (medias de puntuaciones ajustadas) para cada estrategia de los tres estilos de afrontamiento, así como el porcentaje de estudiantes que utilizan las estrategias en las diferentes frecuencias que presenta éste instrumento.

En la Gráfica 2, se aprecia que de las estrategias del estilo "Resolución del problema", los perfiles grupales (medias) más altos corresponden en primer lugar a la estrategia de "esforzarse y tener éxito" (Es), seguida de la estrategia "concentrarse en resolver el problema" (Rp) con medias de 77 y 74 respectivamente, lo cual se podría interpretar como un resultado altamente positivo porque nos indicaría el interés y esfuerzo de los universitarios por enfrentar las situaciones estresantes y buscarles una solución. El "apoyo social" (As), es decir compartir los problemas y preocupaciones con los demás es la tercer estrategia más empleada en este estilo de afrontamiento con una media de 60, la cual es muy cercana a "buscar ayuda profesional" (Ap) que obtuvo 56. La estrategia menos empleada por los estudiantes es la "acción social" (So) con una media de 40, muy por debajo de las demás.



En la tabla 1 podemos observar los valores pertenecientes al porcentaje de estudiantes que utilizan con diferentes frecuencias las estrategias de afrontamiento de “Resolver el problema”. En ella podemos apreciar que nuevamente el “esforzarse y tener éxito” es la estrategia a la que más se apegan los estudiantes, pues el 61% de ellos la eligió con una frecuencia de “a menudo”, lo que refuerza la idea de que se suelen ocupar en solucionar sus problemas, más aún si consideramos que hubo un 14% que la emplea con “mucho frecuencia” pues en estas dos opciones de respuesta se engloba el 75% de la muestra, lo que la ubica como predominante sobre las demás opciones además, es de llamar la atención que los 184 estudiantes reportaron su uso.

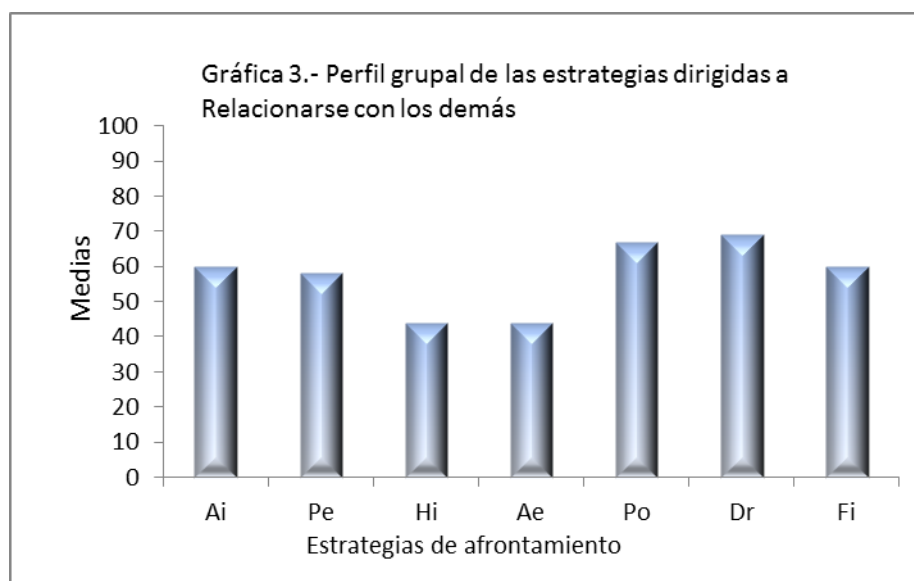
La estrategia de “resolver el problema” que representa el análisis de recursos con los que se cuenta para hacer frente al conflicto es empleada por el 51% y 13% de la muestra respectivamente en las frecuencias “a menudo” y “muy frecuentemente”. Si sumamos ambos valores obtenemos un 65%, lo que nos indica que es una estrategia a la que los estudiantes recurren comúnmente, además volvemos a observar que el 100% de ellos reportó su utilización.

El 42% de los jóvenes comparten y buscan el “apoyo social”, “algunas veces”, por lo que podríamos decir que es una estrategia “medianamente” utilizada en comparación con las demás. La búsqueda de “ayuda profesional” es utilizada en la misma medida “algunas veces” y “raras veces” con un porcentaje de 30 en cada una. Por último tenemos que la estrategia de “acción Social” fue preferida por el 60% de la muestra en la opción de respuesta “raras veces”.

Tabla 1.-Porcentaje de estudiantes que emplean el estilo “Resolución del problema” con diferentes frecuencias.

Estrategia	No utilizada	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Mucha frecuencia
Apoyo social (As)	4	25	42	27	2
Resolver el problema (Rp)	0	7	29	51	13
Esforzarse y tener éxito (Es)	0	2	23	61	14
Acción social (So)	15	60	21	4	0
Ayuda profesional (Ap)	7	30	30	27	6

En lo que se refiere a las estrategias del estilo “Relación con los demás”, se observa que las estrategias con perfiles grupales más altos son “diversiones relajantes” (Dr) y “fijarse en lo positivo (Po)” con una media de 69 y 67 respectivamente. La práctica de “distracciones físicas (Fi)” y el “invertir en amigos íntimos (Ai)” tienen una media de 60 es decir, que los estudiantes prefieren las actividades de ocio, como reuniones, el cine o salir a pasear y destacar los aspectos positivos del problema en lugar de distracciones físicas y buscar relaciones personales más íntimas. El “buscar pertenencia (Pe)” presenta una media de 58. Las estrategias menos empleadas son “hacerse ilusiones” y “apoyo espiritual” ambas con una media de 44.



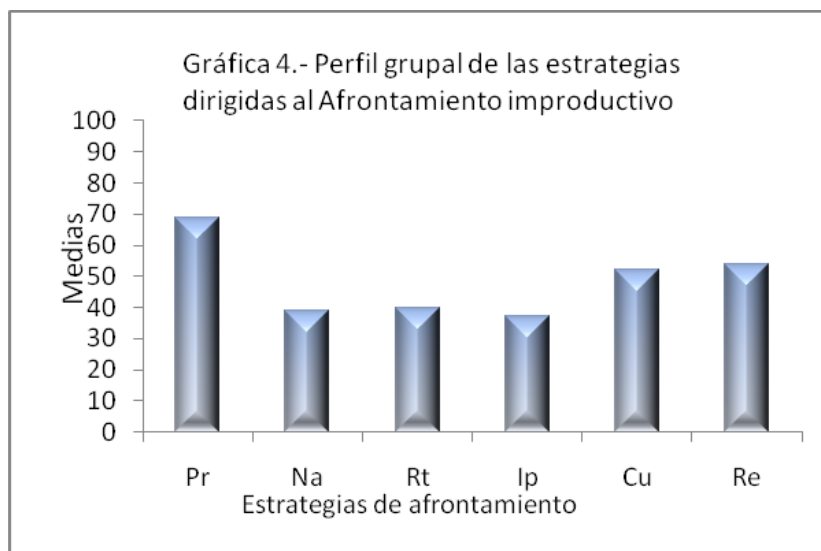
En la tabla 2 se aprecia que las estrategias “fijarse en lo positivo” y “diversiones relajantes” presentan datos similares entre sí, pues la primera tiene un porcentaje de 44 y la segunda de 43, ambas con una frecuencia de “a menudo”, estos resultados son consistentes con los mostrados en la gráfica 3 en donde sus medias grupales también tuvieron valores cercanos entre sí a la vez que fueron los más altos de este estilo de afrontamiento, por lo que podríamos suponer que se emplean de forma alterna, los estudiantes piensan en los aspectos positivos del conflicto y emprenden actividades relajantes. Es importante destacar que a pesar de ser las estrategias más empleadas de este estilo de afrontamiento no son utilizadas con “mucha frecuencia” sino “a menudo”, lo que podría indicar flexibilidad, pero también un área de oportunidad para su desarrollo en los estudiantes. La práctica de “distracciones físicas” es empleada “a menudo” por un 32% de los universitarios tal vez porque en nuestra cultura estamos acostumbrados a vivir más de forma sedentaria y una vida deportiva es poco promovida. “buscar pertenencia” y “amigos íntimos” tienen un porcentaje de 54 y 44 en “algunas veces”. Por último, “hacerse ilusiones” y “apoyo espiritual” presentan un porcentaje de 60 y 49 respectivamente, ambas con una frecuencia de “raras veces”. El ilusionarse con una solución positiva y orar para que suceda tiene una probable relación, pero los universitarios no parecen emplearlos mucho lo cual coincide con los hallazgos del estilo anterior en el que se reportó un locus de control interno más que estar esperanzados en los demás.

Tabla 2.- Porcentaje de universitarios que emplean las estrategias del estilo “Relacionarse con los demás” en diferentes frecuencias.

Estrategia	No utilizada	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Mucha frecuencia
Amigos íntimos (Ai)	2	25	44	27	2
Buscar pertenencia (Pe)	2	25	54	19	0
Hacerse ilusiones (Hi)	13	60	22	5	0
Apoyo espiritual (Ae)	11	49	35	5	0
Fijarse en lo positivo (Po)	0	11	38	44	7
Diversiones relajantes (Dr)	2	12	31	43	12
Distracción física (Fi)	9	27	24	32	8

En el estilo “Afrontamiento improductivo” la estrategia más empleada es “preocuparse” (Pr) con una media de 60, lo cual no es necesariamente malo, pues de no hacerlo no se encontrarían en estado de estrés y alerta, por lo tanto no percibirían ciertos eventos como estresores y no habría algo que enfrentar. El “reservar los problemas para sí mismo” (Re) tiene una media de 54, la cual es muy cercana a “culpase” (Cu) por las circunstancias que se atraviesan con una media de 52, lo cual podría indicarnos que la muestra hace uso de ambas de forma alternada o conjunta, y tal vez cuando se sienten culpables no comparten sus problemas con los demás.

La “reducción de la tensión” (Rt), “falta de afrontamiento” (Na) e “ignorar el problema” (Ip) tienen una media de 40, 39 y 37 respectivamente. Estas últimas tres estrategias presentan resultados muy similares, lo que podría indicarnos que la evitación y acciones facilistas no son consideradas como buenas afrontadoras al estrés y por lo tanto no se suele recurrir a ellas.



De acuerdo a los datos presentados en la tabla 3, podemos observar que “preocuparse” fue reportada por el 46% de los universitarios con una frecuencia de “a menudo” y es la estrategia más utilizada de éste estilo, es importante destacar que ésta estrategia fue empleada por toda la muestra, pues encontramos un 0% en la categoría “no utilizada”. El “autoinculparse” tiene un porcentaje de 43 en “algunas veces”. El uso de herramientas facilistas como la “reducción de la tensión”, por ejemplo el uso del alcohol y otras sustancias, así como la “falta de afrontamiento” son “raramente” utilizadas de acuerdo al 56% de los jóvenes estudiados. Este es un resultado altamente positivo debido a que nos habla del autocontrol y el alejamiento de los universitarios de éste tipo de conductas, más aún si consideramos que sólo el 3% de la muestra empleó la reducción de la tensión “a menudo” y el .5% hizo uso de la “falta de afrontamiento” “a menudo”.

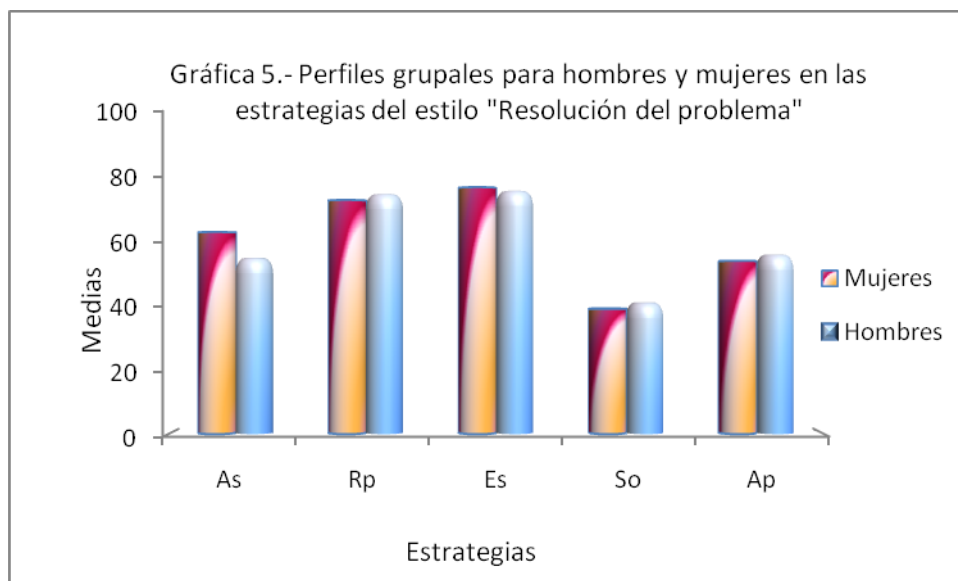
Este es un resultado altamente positivo debido a que nos habla del autocontrol y el alejamiento de los universitarios de éste tipo de conductas, más aún si consideramos que sólo el 3% de la muestra empleó la reducción de la tensión “a menudo” y el .5% hizo uso de la “falta de afrontamiento” “a menudo”, de igual forma si tomamos en cuenta podemos englobar al 83% de la muestra en las categorías “raras veces” y “no utilizada” para la estrategia “falta de afrontamiento” y al 79% de los estudiantes en las mismas categorías en la estrategia “reducción de la tensión”.

Tabla 3.-Porcentaje de universitarios que utilizan el estilo “Afrontamiento improductivo” con diferentes frecuencias.

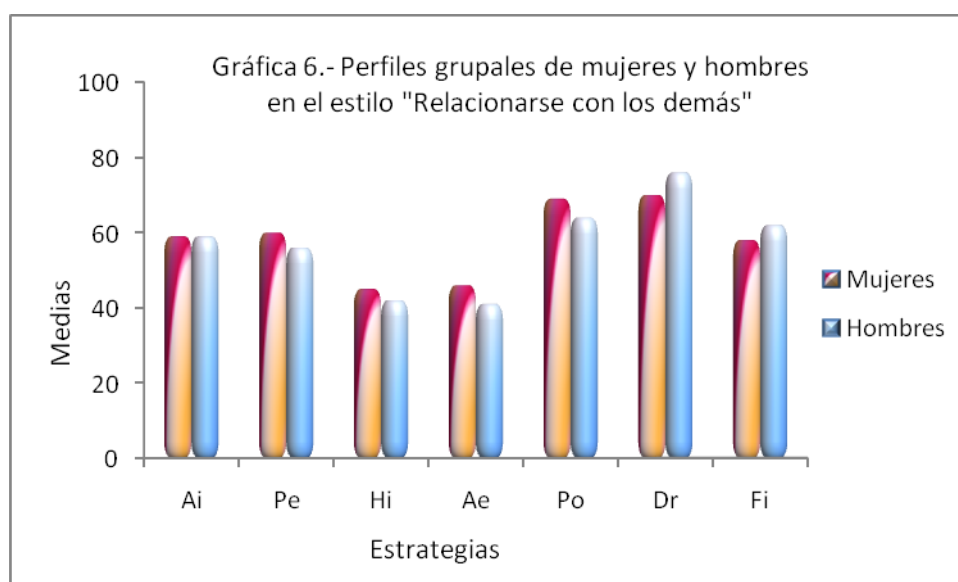
Estrategia	No utilizada	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Mucha frecuencia
Preocuparse (Pr)	0	12	36	46	6
Falta de afrontamiento (Na)	27	56	16	.5	.5
Reducción de la tensión (Rt)	23	56	18	3	0
Ignorar el problema (Ip)	33	46	18	3	0
Autoinculparse (Cu)	4	38	43	12	3
Reservarlo para sí (Re)	5	35	37	20	3

De manera general, podemos decir que esta muestra universitaria exhibió buenas estrategias de afrontamiento, pues aquellas relacionadas a la resolución de la tarea fueron más empleadas que las orientadas a la emoción y evitación. Se observa que en ninguna estrategia predominaron las opciones de frecuencia “no utilizada” ni “mucho frecuencia”, sino que todas se encontraron entre “raras veces”, “algunas veces” y “a menudo” sin embargo.

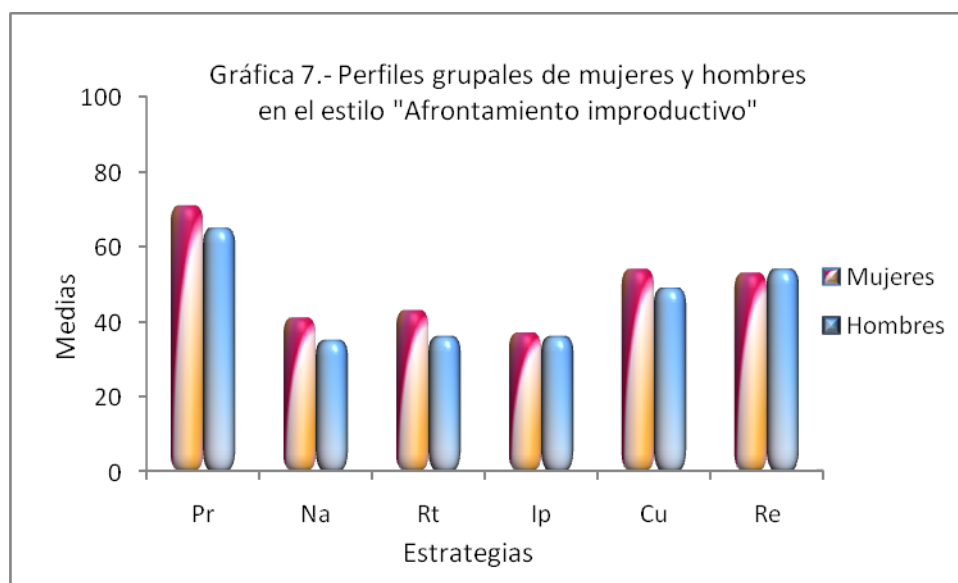
A fin de buscar posibles diferencias en la utilización de las estrategias de afrontamiento entre los estudiantes del sexo femenino y masculino en la gráfica 5 se presentan los perfiles grupales de hombres y mujeres en las estrategias del estilo “Resolución del problema” donde se puede apreciar que las estrategias de “esforzarse y tener éxito”, “resolver el problema”, buscar “ayuda profesional” y “acción social” muestran diferencias mínimas entre un sexo y el otro, por lo que podríamos suponer que son empleadas en la misma medida. La búsqueda de “apoyo social” es la única que al ser contrastada mediante t de Student resulta significativa a favor de las mujeres ($t=3.3$; $p=.001$), lo que coincide con la bibliografía, que reporta una clara tendencia del sexo femenino a hacer uso de esta estrategia.



Respecto a las estrategias de “Relacionarse con los demás” representadas en la gráfica 6, encontramos que ambos géneros ponen en marcha las “diversiones relajantes”, “distracciones físicas”, invertir en “amigos íntimos” y “hacerse ilusiones” por igual. En cambio, el análisis estadístico reveló diferencias significativas a favor de las mujeres en las estrategias: “buscar pertenencia” con una $t=2.0$ y una significancia de $p=.041$, “apoyo espiritual” con $t=2.1$ y $p=.031$ y “fijarse en lo positivo” una $t=2.1$ y $p=.033$.



Por último, en la gráfica 7 se pueden apreciar los resultados del el análisis estadístico t de Student para el estilo “Afrontamiento improductivo”, el cual arrojó que el “reservar los problemas para sí” e “ignorar el problema” no muestran diferencias entre sexos, sin embargo sí existe un contraste a favor de las mujeres para las estrategias de: “preocuparse” ($t=2.3$; $p=.018$), “no afrontar” ($t=2.9$; $p=.004$), “reducción de la tensión” con el valor más elevado de todo el instrumento ($t=3.7$; $p=.000$) y “autoinculparse” ($t=2.4$; $p=.013$).



Como vemos, las mujeres recurren más al uso del “apoyo social”, “buscar pertenencia”, “apoyo espiritual”, “pensar en lo positivo”, “preocuparse”, “no afrontar”, “reducción de la tensión” y “autoinculparse”, sin embargo no dejan de utilizar las demás estrategias. Aún cuando sus medias fueron más elevadas en estrategias de “Afrontamiento improductivo” siguen haciendo frente a los estresores y muestran el mismo rendimiento que los varones en estrategias positivas, tanto en “Resolución del problema” como en “Relacionarse con los demás”, lo que podría aludir a una variedad y flexibilidad al afrontar el estrés en comparación con los hombres quienes a pesar de utilizar varias estrategias no muestran preferencia por alguna en especial.

CAPITULO 4

CONCLUSIONES

En este capítulo final se ofrece un análisis de los datos cuantitativos recabados en esta muestra estudiantil a la luz del marco teórico que nos ha guiado, tratando de responder cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés empleadas por los estudiantes universitarios, así como su relación con el género. Para ello, y con el fin de hacer una lectura más sencilla, se presentan los objetivos específicos por separado junto con su análisis correspondiente.

1.- *Identificar las estrategias y estilos de afrontamiento más empleados por los universitarios.*

“Resolución del problema”

Este es el estilo de afrontamiento con perfiles grupales más elevados, por lo que se convierte en el más empleado por esta muestra universitaria. Su estrategia predominante es “Esforzarse y tener éxito” siendo empleada “a menudo” y “con mucha frecuencia” por la mayoría de los estudiantes. Es seguida por “Resolver el problema” a la que se apela “a menudo”, el uso de ambas estrategias por encima de las demás lo que nos puede indicar un análisis de recursos para enfrentar el problema y resolverle mediante un locus de control interno. De acuerdo a Campos, Paéz y Velasco (2004), Ruiz, Hernández y Hernández (2004), Márquez (2006) Posada (2006) así como Piemontesi y Heredia (2009), éstas estrategias actúan como controladoras de la situación teniendo como efecto una disminución del estrés, lo que permite al sujeto enfocarse en la solución del problema de manera proactiva mientras se puede sentir más confiado en sus acciones.

El “Apoyo Social” es utilizado “algunas veces” y se caracteriza por ser una estrategia que puede predecir la elección de alternativas funcionales, de acuerdo a Feldman y cols. (2008) los estudiantes se suelen apoyar más en los amigos y compañeros debido a que existe una identificación y se comparten los

eventos, ideas y hasta formas de acción además claro, de la etapa de desarrollo, en segundo lugar se encuentra el apoyo de la familia y por último el de los profesores o expertos en el tema tal vez es por ello que la búsqueda de “Apoyo profesional” no es tan popular, además de que en nuestra cultura no estamos acostumbrados a acudir a expertos a menos que el problema sea muy grave y persista con el tiempo sin embargo, esta estrategia podría ser utilizada si es que existe el recurso de la “confianza interpersonal” entre estudiante y experto, pues según Buchwald y Schwarzer (2003, citado en Piemontesi y Heredia, 2009) éste sería un predisponente para buscar su apoyo.

Dejar que otros conozcan el problema y tratar de conseguir ayuda mediante “Acciones sociales” es la estrategia a la que menos acuden los jóvenes en éste estilo de afrontamiento tal vez porque los estresores comunes académicos universitarios, como falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas, el excesivo trabajo en casa, los exámenes, exposición de trabajos en clase, realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura y la participación en clase, son problemas que por sus características, estudiadas por Polo, Hernández, y Poza (1996); Feldman, Goncalves, Chacón-Puignau y Zaragoza (2008) y, Piemontesi y Heredia (2009), se pueden resolver a corto o mediano plazo y probablemente se vean más como personales, o bien, grupales pero de baja población que correspondería a los amigos o compañeros de los que se busca el apoyo.

Además de los académicos, los jóvenes también deben hacer frente a los estresores de origen psicosocial, como los conflictos personales, la familia, el trabajo y la sexualidad, en los cuales se incluyen características como creencias, valores y habilidades personales en las cuales podría entrar la comunicación con los demás para hacer frente a la problemática (González-Forteza, 1996, citado en Serrano y Flores, 2005; Campo, Jairo, Ortiz, Quintero y Herrera, 2006; Gil, Nuñez y Selva, 2006, y Navarro, 2000, citado en Piemontesi y Heredia, 2009). Por ello es posible hipotetizar que parte de éstos estresores también son compartidos y enfrentados con los compañeros y amigos, pues como se dijo antes, es con ellos con quienes se tiene una identificación personal.

Los estudiantes pusieron en marcha las estrategias orientadas a la “Resolución del problema”, “raras veces”, “algunas veces” y “a menudo”, lo cual puede ser un indicativo de que han respondido con veracidad y que no hay una rigidez en su forma de actuar. Aun así las estrategias predominantes “Esforzarse y tener éxito” y “Resolver el problema” mostraron los porcentajes más elevados del instrumento en “muchoa frecuencia” (14% y 13% respectivamente), con lo que se refuerza la idea de que se vislumbran como responsables de los acontecimientos que ocurren en su vida.

Los resultados de la muestra universitaria en este estilo de afrontamiento tienen importantes consecuencias ya que al afrontar de forma activa se probabiliza la afectividad positiva, autoestima, y control, lo que ayuda a orientarse sobre la situación de manera realista poniendo en marcha los recursos necesarios. Es probable que estos jóvenes ya hayan experimentado con estas estrategias y por eso acuden a ellas, pues el sobreponerse a un estresor mediante ellas conlleva un efecto positivo de confianza e incluso en algunos casos de crecimiento personal. (Anshel, 1990, citado en Márquez, 2006; Campos, Paéz y Velasco, 2004; Ruiz, Hernández y Hernández, 2004; Márquez, 2006 y Piemontesi y Heredia, 2009).

Dicho crecimiento se podría vincular con variables psicológicas, como la autoeficacia y el bienestar psicológico, debido a que el individuo logra mantener la confianza en sí mismo vislumbrándose a la vez como responsable de sus propias acciones y concibiendo al esfuerzo constante como la única vía de solución, con lo que el grado de estrés disminuye o desaparece y por lo tanto, la posibilidad de enfermedades relacionadas con éste también (Grimaldo, 2008).

“Relacionarse con los demás”

Las estrategias de este estilo de afrontamiento tienen como finalidad buscar un significado alterno a la situación estresante que permita enfrentarla sin emociones negativas, ubicándolo bajo un marco cognitivo diferente (Campos, Paéz y Velasco, 2004; Ruiz, Hernández y Hernández, 2004; Márquez, 2006; Posada, 2006, y Piemontesi y Heredia, 2009). La estrategia de afrontamiento “Diversiones relajantes” fue la más empleada por los estudiantes tal vez porque permite una abstracción momentánea del estresor y puede llegar a causar un efecto de confort que permite enfrentarlo con más calma y si a ello le sumamos la resignificación positiva que se logra con la segunda estrategia más empleada “Fijarse en lo positivo”, entonces es posible hipotetizar que esa combinación de confort y actitud positiva es la que haga que los universitarios acudan más a estas estrategias, lo que se traduce en un buen resultado debido a que ambas son predictoras significativas del rendimiento y satisfacción en la resolución del estrés (Piemontesi y Heredia, 2009).

Las “Distracciones físicas” se emplean “a menudo” aunque con un perfil grupal más bajo que las anteriores, “Buscar pertenencia”, e “Invertir en amigos íntimos” sólo se emplean “algunas veces”, y finalmente “Hacerse ilusiones” y “Apoyo espiritual” se usan “raras veces”, es decir que el deporte, buscar relaciones más íntimas, ilusionarse y la creencia en un ser superior no son estrategias a las que los estudiantes recurran frecuentemente. Nuevamente se hace presente al locus de control interno, pues en lugar de buscar soluciones mágicas ponen en marcha sus recursos utilizando estrategias más adaptativas.

“Afrontamiento improductivo”

En lo referente a las estrategias improductivas y de evitación, el “Preocuparse” es a la que más acuden los universitarios con una frecuencia de “a menudo”, sin embargo ésta puede ser una reacción normal ante la presencia del estresor, debido a que éste se presenta de manera inesperada y representa una amenaza física, emocional y hasta social que lleva a un estado de tensión previo a la elección de las estrategias adecuadas para enfrentarle (Farkas,

2002; Dorantes y Matus, 2002; Serrano y Flores, 2005; Moriana y Herruzo 2004; Márquez, 2006. y Franco, 2009).

“Reservar los problemas para sí” y “Autoinculparse” son usados “algunas veces” y sus medias son muy cercanas (54 y 52 respectivamente), lo que podría indicar un uso alternado o complementario. Cabe señalar que su empleo esporádico coincide con los hallazgos del estilo de afrontamiento “Resolver el problema”, en el que se reportó la búsqueda de apoyo social cuando se presenta un problema, lo que es opuesto a “reservarlos” para ellos y ensimismarse. Este dato nos ayudan a verificar que la muestra respondió con veracidad.

Las estrategias “Reducción de la tensión”, “Falta de afrontamiento” e “Ignorar el problema” presentan medias muy cercanas (40, 39 y 37 respectivamente) y son usadas “raras veces” por la muestra, es decir, no recurren frecuentemente a ellas. Aún así, no podemos dejar de interesarnos en quienes sí las emplean y preguntarnos bajo qué circunstancias lo hacen, de acuerdo con Márquez (2006) y Piemontesi y Heredia (2009) las personas suelen acudir a estas estrategias cuando la situación estresante se evalúa como un daño ya producido en algún aspecto de sus vidas, sienten que han perdido el control y ya no hay mucho que hacer ante el evento, es entonces cuando parece ser más sencillo hacer uso de estrategias más pasivas y de evitación que pueden traer como consecuencia dificultades en la reintegración a las actividades comunes, así como de asimilación de lo sucedido porque no emplean el tiempo ni las conductas adecuadas para resolverle.

Se observa que esta muestra universitaria reportó un mayor uso de las estrategias de “Resolver el problema”, seguida de “Relacionarse con los demás” y finalmente “Afrontamiento improductivo”. Las estrategias encaminadas a la resolución de la tarea y a la emoción son predictoras significativas del rendimiento y satisfacción en las que el *bienestar psicológico* se revela como un componente protector de la salud ante el estrés al comprender la autoaceptación, el dominio de las circunstancias, la autoestima, la autonomía, desarrollo y autodeterminación que se identifican como

capacidades cognitivas que permiten enfrentar los estresores con mayor éxito (Figueroa y cols. 2005; Piemontesi y Heredia, 2009). Por el contrario, las estrategias de evitación pueden relacionarse con un estilo atribucional negativo así como un locus de control externo, las personas que lo manejan pueden ser vulnerables a una baja autoestima, ansiedad, depresión, accidentes, hipertensión arterial, enfermedades gastrointestinales y vasculares, además de que tienen un bajo rendimiento en sus actividades y les cuesta más trabajo cuidar su salud (Delgado, Gómez, Jaramillo, Maya, Narváez, Salazar, Hazzel y Castaño, 2005; Posada, 2006; Sanjuán y Magallanes, 2007; Tobón y Núñez, 2007, y Franco, 2009). Piemontesi y Heredia (2009) aclaran que los estilos de afrontamiento personales actúan como predisponentes a los estresores, es decir, que de acuerdo a la personalidad los individuos suelen hacer uso de ciertas estrategias y lo hacen de manera constante, como lo menciona Márquez (2006), quien después de su revisión bibliográfica habla de que la forma de afrontar puede volverse “automática” después de un tiempo, por ello es que el uso de estrategias adaptativas cobra especial importancia frente a las improductivas, pues es probable que la manera en la que los estudiantes afrontan el estrés ahora sea consistente a través del tiempo y ello se relaciona con mayores o menores posibilidades de éxito tanto en la vida académica, como social y laboral. La inteligencia emocional relacionada y reflejada en el afrontamiento más que un elevado coeficiente intelectual puede llegar a marcar no sólo el éxito, sino la protección de la salud de estos universitarios (García, 2005). Si se pudiera identificar a aquellos estudiantes con estilos atribucionales negativos, tal vez se podría poner en marcha algún tipo de entrenamiento y capacitación a fin de probabilizar un mejor afrontamiento, y por lo tanto una mejor adaptación.

2.- *Comparar las estrategias de afrontamiento al estrés empleadas por hombres y mujeres.*

“Resolución del problema”

Ambos sexos mostraron un buen rendimiento para este estilo de afrontamiento, recordemos que las estrategias más empleadas fueron “Esforzarse y tener éxito” y “Resolver el problema” en las que no se observan diferencias significativas, por ello se puede decir que estos resultados apoyan la idea de que tanto hombres como mujeres hacen un buen uso de estrategias de análisis lógico, orientación a la tarea y planificación, tal como lo señalan Figueroa y cols. (2005), Posada (2006), Fernández y cols. (2008) y Piemontesi y Heredia (2009).

La única estrategia con diferencias significativas en este estilo es “Apoyo social” la cual es más empleada por las mujeres que por los hombres lo cual coincide con la bibliografía, en la que se señala que ésta estrategia de carácter emocional en la que se comparten los problemas personales con otros mientras se espera su apoyo, funciona como una orientación ante el problema y ayuda a hacerle frente de una forma más proactiva utilizando las estrategias de orientación a la tarea que ya hemos reportado (Gil, Nuñez y Selva, 2006, y Feldman, Goncalves, Chacón-Puignau y Zaragoza, 2008). Las ventajas de usar esta estrategia es que puede ayudar a prevenir altos niveles de agotamiento emocional y salud debido a que funciona como un factor protector ante el estrés porque aumenta el bienestar personal y con ello se potencializa un desempeño académico satisfactorio (Feldman, 2008). Una explicación de porqué las mujeres acuden significativamente más al “Apoyo social” que los hombres es la reportada por Greenglass, Burke y Koarski (1998, citado en Gil, Nuñez y Selva, 2006) y Feldman y cols. (2008) en donde se habla de los procesos de socialización en el rol del género, pues es más aceptado y de hecho puede ser bien visto que las mujeres hagan uso de este recurso pero los hombres no, porque es contrario a lo que socialmente se espera de ellos.

“Relacionarse con los demás”

En cuanto a las estrategias de éste estilo, se observan tres diferencias significativas a favor de las mujeres en “Buscar pertenencia”, “Apoyo espiritual” y “Fijarse en lo positivo”. Ellas muestran interés por la relación que mantienen con los demás y por lo que ellos piensan, mantienen una creencia en Dios y también buscan y destacan el lado bueno de las situaciones que pasan con lo que logran sentirse afortunadas. Es probable que exista una relación entre “Buscar pertenencia” y “Apoyo social” debido a que en ambas existe un interés por estar con los demás, en la primera se da una especial importancia a lo que otros opinan y en la segunda se busca un apoyo, el cual suele ser representado por palabras de aliento y comprensión que logran en la persona un sentimiento de confianza que influyen en la elección de estrategias adaptativas, tal vez por ello es que ambas estrategias son significativamente más empleadas por las mujeres. De acuerdo a De Stöber (2004, citado en Piemontesi y Heredia 2009); Figueroa y cols. (2005), Posada (2006), Heredia, Piemontesi, Furlán y Pérez, 2008 (citado en Piemontesi y Heredia 2009), Fernández y cols. (2008) y Piemontesi y Heredia (2009), las mujeres emplean más estrategias de búsqueda de orientación, tales como la búsqueda de pertenencia y la creencia en Dios que les ayudará a resolver sus problemas.

El “Fijarse en lo positivo” puede actuar como predisponente adaptativo al igual que el optimismo disposicional debido a que permite una evaluación positiva de los hechos cotidianos y ello conlleva a la elección y puesta en marcha de estrategias de afrontamiento al estrés más óptima. Estas estrategias pueden contribuir a la aceptación de la situación y con ello a una automodificación y regulación emocional que favorece el afrontamiento (Campos, Paéz y Velasco, 2004; Ruiz, Hernández y Hernández, 2004; Márquez, 2006; Posada, 2006, y Piemontesi y Heredia, 2009).

“Afrontamiento improductivo”

Contrario a lo señalado en la bibliografía son las mujeres y no los hombres de esta muestra quienes tuvieron diferencias significativas en estas estrategias. El “Preocuparse”, “No afrontar”, “Reducción de la tensión” y “Autoinculparse” fueron más empleadas por ellas, aunque cabe señalar que la frecuencia con la que lo hicieron fue “raras veces” y “algunas veces”, a excepción de “Preocuparse” con una frecuencia de “a menudo” y que es la estrategia dominante de este estilo, sin embargo se debe observar que aunque las mujeres hicieron mayor uso de ella en comparación de sus pares varones, todos los hombres reportaron su uso aunque en menor medida. Esta estrategia puede ser equiparada con el primer paso en el proceso de aproximación y evitación propuesto por Anshel (1990, citado en Márquez, 2006) en el que hace referencia a la detección del estresor y se le evalúa como productor de daño, amenaza o desafío tomando en cuenta los recursos con los que se cuenta para hacerle frente, entonces se podría presentar ésta estrategia, lo cual, como se dijo antes no es necesariamente malo a menos que la situación se evalúe como productora de amenaza y entonces se produzca una mayor ansiedad porque no se sabe qué pueda suceder.

Cuando las mujeres emplean la estrategia de “Autoinculparse” se sienten responsables de sus problemas y se preocupan por ello pero es improductivo porque emplean tiempo y recursos en culparse en lugar de buscar cómo resolver el problema de forma real. Aún así, pareciera que esta estrategia es empleada por poco tiempo porque las mujeres reportaron buenos índices en el uso de estrategias encaminadas a la tarea.

La “Reducción de la tensión” y el “No afrontar” son estrategias que comprenden el desentenderse del estresor, centrando la atención en otros estímulos teniendo un distanciamiento conductual y mental. Evidentemente se vuelven disfuncionales y pueden traer consigo problemas de adaptación futuros porque no se resuelve el problema, pero son usadas porque gracias a ese desentendimiento se puede experimentar un alivio momentáneo (Campos,

Paéz y Velasco, 2004; Ruiz, Hernández y Hernández, 2004; Márquez, 2006, y Piemontesi y Heredia, 2009).

Al parecer, las mujeres son más sensibles al estrés y sus consecuencias y tal vez es por ello que emplean tantas estrategias. Al respecto, Feldman y cols. (2008) afirman que son ellas quienes presentan una mayor intensidad al estrés académico así como problemas de salud e incluso depresiones, dato coincidente con lo reportado por Gil, Nuñez y Selva (2006) quienes encontraron un mayor porcentaje de problemas vasculares originados por el estrés en las mujeres, lo que puede relacionarse con el bournout y otros riesgos para la salud y el rendimiento, como alteraciones del sueño, depresión, frustración, dificultad para concentrarse y tomar decisiones, todo ello parece ser más intenso y probable para el sexo femenino que para el masculino. Podríamos preguntarnos entonces cómo es que son buenas afrontadoras cuando emplean varias de las estrategias improductivas y además tienen tan malos pronósticos, la clave nos la da Feldman y cols. (2008) pues aclaran que la percepción del “Apoyo social” se asocia con una mayor estabilidad emocional y por lo tanto con menores problemas de salud de este modo, cuando no se cuenta con este recurso o es poco se experimenta una mayor intensidad en el estrés. Esta muestra femenina acude significativamente al “Apoyo social” y tal vez es por ello que a pesar de exhibir estrategias improductivas terminan empleando estrategias de afrontamiento al estrés orientadas a la tarea.

Como vemos las mujeres apelaron a muchas estrategias pero los hombres no mostraron preferencia por alguna, lo que puede indicar que su forma de afrontar el estrés es más esquemática. Este resultado coincide con Figueroa y cols. (2005), Posada (2006), Fernández y cols. (2008) y Piemontesi y Heredia (2009) quienes tampoco encontraron el uso constante de alguna herramienta comportamental o cognitiva en los hombres.

De este modo, encontramos que el estrés se hace presente de manera constante en la vida de los individuos y el estilo atribucional que empleen, ya sea positivo o negativo, así como el locus de control interno o externo en conjunto con la personalidad, la experiencia y los recursos con los que se

cuenten determinarán las estrategias de afrontamiento al estrés que se utilizarán. Aquellos que cuenten con los mejores recursos emocionales, comportamentales y cognitivos tienen mayores posibilidades de adaptación y éxito en sus actividades, por el contrario aquellos a los que les cueste más hacerle frente a los estresores y empleen sólo estrategias improductivas prolongarán los efectos del estrés por más tiempo teniendo como consecuencia la inadaptación y problemas de salud (Farkas, 2002; Dorantes y Matus, 2002; Serrano y Flores, 2005; Moriana y Herruzo 2004; Márquez, 2006. y Franco, 2009).

En concreto, podemos decir que esta muestra universitaria tiene buenos recursos ante el estrés y replicó la mayoría de resultados reportados por la bibliografía a excepción del afrontamiento improductivo relacionado a las mujeres en lugar de a los hombres, sin embargo los valores entre ambos no fueron tan lejanos. Ambos sexos mostraron ser buenos afrontadores al estrés aunque apelando a diferentes recursos. De acuerdo a Misra y McKean (2000; citados en Feldman y cols, 2008), Posada (2006) y Fernández y cols. (2008) las estrategias de afrontamiento varían con el tiempo y conforme a la edad, al parecer a mayor edad lo universitarios hacen mayor uso de estrategias de aproximación al problema y análisis lógico que les permiten tener un mejor control del tiempo lo que conlleva a menos estrés. Por ello es factible hipotetizar que conforme avancen en su carrera universitaria podrían desarrollar mejor sus habilidades para hacer frente al estrés.

BIBLIOGRAFÍA

- Benbunan, B., Cruz, F., Roa, J., Villaverde, C. y Benbunan, B. (2007) Afrontamiento del dolor y la muerte en estudiantes de enfermería: una propuesta de intervención. Vol. 7 (001) pp. 197-205.
- Bethelmy L. y Guarino L. (2008). Afrontamiento y sensibilidad emocional como moderadores de la relación estrés-salud en médicos venezolanos. *SUMA Psicológica UST*. 5 (2), 3-16.
- Campo, J., Jairo, J., Ortiz, C., Quintero, L. y Herrera, J. (2006) Niveles de la presión arterial y de estrés psicosocial en estudiantes de la facultad de salud, Universidad del Valle, Cali. Colombia Médica. Vol. 37 (002) pp-21-25.
- Campos, M., Paéz, D. y Velasco, C. (2004) Afrontamiento y regulación emocional de hechos traumáticos: un estudio longitudinal sobre el 11-M. Ansiedad y estrés. Vol. 10 (2-3)pp. 277-286.
- Delgado, G., Gómez, H., Jaramillo, M., Maya, P., Narváez, M., Salazar, A., Hazzel, K. y Castaño, J. (2005) Estudio descriptivo sobre estrés en estudiantes de medicina de la Universidad de Manizales. *Archivos de medicina*. Universidad de Manizales-Facultad de medicina. Vol. 5(11) pp. 37-45.
- Dorantes, C. y Matus, G. (2002) El estrés y la ciudad. Revista del Centro de Investigación. Universidad La Salle. Vol. 5 (018-017) pp. 71-77.
- Farkas, C. (2002). Estrés y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Psykhe*. 11(1) pp. 57-68.
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, G. y Zaragoza, J. (2008) Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*. Vol. 7 (3) pp. 739-751.

- Fernández, M., Contini, N., Ongarato, P., Saavedra E. y De la Iglesia, G. (2008) Estrategias de afrontamiento frente a problemas académicos en estudiantes medios y universitarios. *Revista de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia*.
- Figueroa Ma., Contini, N., Lacunza A., Levín M y Estévez A. (2005) Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de psicología*. Vol. 21 (1), 66-72.
- Franco, C. (2009) Reducción de la percepción del estrés en estudiantes de Magisterio mediante la práctica de la meditación flúir. *Apuntes de Psicología*. Vol. 27 (1) pp 99-109.
- García, H. (2005) El pensamiento constructivo y su relación con la visión de sí mismo, el mundo y el futuro en infesantes de la facultad de ciencias humanas en San Luis. *Fundamentos en Humanidades*. Vol. 6 (1).
- Gil, P., Nuñez, E. y Selva, Y. (2006) Relación entre el síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) y síntomas cardiovasculares: un estudio en técnicos de prevención de riesgos laborales. *Revista Interamericana de Psicología*. Vol. 40 (002) pp. 227-232.
- Grimaldo M. (2008). Niveles de optimismo en un grupo de estudiantes de una universidad particular de la ciudad de Lima. *Liberabit, Revista de Psicología*. 10, 96-106.
- Martínez-Otero, V. (2002). "Reflexiones Pedagógicas Sobre la Inteligencia". *Pulso: Revista de Educación*. Número 25 (2002) pp. 77-86.
- Márquez, S. (2006) Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. Vol. 6 (002) pp. 359-378.

- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). "What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds.) *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*. New York: Basic Books.
- Moriana, J. y Herruzo, J. (2004) Estrés y burnout en profesores. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. Vol. 4 (003) pp. 597-621.
- Piemontesi, S. y Heredia, D. (2009) Afrontamiento ante exámenes: Desarrollos de los principales modelos teóricos para su definición y medición. *Anales de Psicología*. Vol. 25. (1) pp. 102-111.
- Polo, A., Hernández, J.M. y Poza C. (1996). Evaluación de estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y estrés*. Vol. 2. pp.159-172.
- Ruiz, C., Hernández, B. y Hernández, E. (2004) Estrategias de afrontamiento al estrés producido por el ruido percibido dentro de la vivienda. *Medio ambiente y comportamiento humano*. Vol. 5(1y2) p.p. 133-152.
- Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Sanjuán, P. y Magallanes, A. (2007) Estilos explicativos y estrategias de afrontamiento. *Clínica y Salud*. Vol. 18 (1). Pp. 83-98.
- Serrano, M. y Flores, M. (2005) Estrés, respuestas de afrontamiento e ideación suicida en adolescentes. *Psicología y Salud*. Vol. 15 (002) pp. 221-230.
- Tobón, S. y Núñez, A. (2007) Relación de factores psicológicos con los síntomas de dispepsia en estudiantes universitarios españoles. *Suma psicológica*. Vol. 12 (1) pp. 93-106.