

29
26



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Psicología

ALGUNAS CONSIDERACIONES SOBRE EL ESTRES, LOS PROCESOS COGNITIVOS Y LA EVALUACION ACADEMICA



T E S I S

Que para obtener el título de:

LICENCIADO EN PSICOLOGIA

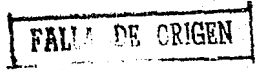
P r e s e n t a :

Lilia Angélica Cabrera Muñoz

Asesor: Maestro Jorge Molina Avilés



México, D. F.



1989



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 está 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.

INDICE

	Página
CAPITULO 1. INTRODUCCION	2
CAPITULO 2. EL ESTRES	9
2.1 Antecedentes	9
2.2 Naturaleza y Definición	11
2.3 Factores involucrados en la Génesis del Estrés.	13
2.4 La Evaluación Cognitiva.....	21
CAPITULO 3. EL AFRONTAMIENTO	31
3.1 Definición y Características	31
3.2 Etapas y Funciones del Afrontamiento	34
3.3 Recursos y Limitaciones en el Afrontamiento ...	39
3.4 El Afrontamiento y sus Consecuencias sobre la - Salud	44
CAPITULO 4. LOS PROCESOS COGNITIVOS.....	48
4.1 Cognición y Emoción	54
CAPITULO 5. LA EVALUACION ACADEMICA	60
5.1 Investigaciones sobre la Influencia del Estrés en la Evaluación Académica	60

CAPITULO 6. PROGRAMAS Y TECNICAS DE CONTROL DEL - ESTRES	80
6.1 Características	80
6.2 La Aserción Encubierta	87
6.3 La Desensibilización Sistemática ,.....	89
6.4 La Visualización	91
6.5 La Solución de Problemas	94
6.6 El Reforzamiento Encubierto	97
6.7 El Modelamiento Encubierto	102
6.8 La Inoculación de Estrés	105
6.9 La Sensibilización Encubierta	111
6.10 La Intención Paradójica	114
CONCLUSIONES	122
CITAS BIBLIOGRAFICAS	124
BIBLIOGRAFIA	125

CAPITULO 1

INTRODUCCION

INTRODUCCION

Desde la aparición de la raza humana, el hombre ha tenido la necesidad de adaptarse a su medio y de hacer frente con efectividad a las exigencias de su subsistencia.

En la búsqueda de conducta adaptativa, el individuo va adquiriendo conocimientos acerca de su ambiente, por lo cual requiere de extraer información de una gran variedad de energías que estimulan los sentidos del organismo. La conducta adaptativa tiene su origen en la percepción, la cual forma parte de una estructura genética ya determinada.

A medida que se asciende en la escala filogenética, el aprendizaje influye cada vez más en la percepción. En el infante ésta se encuentra determinada por programas innatos, los cuales son necesarios para el comienzo de la conducta adaptativa, sin embargo, el crecimiento, el desarrollo y la experiencia modifican los programas, permitiendo llegar a manejar información extremadamente compleja y abstracta. Siendo a través del aprendizaje como se llega a esta modificación.

El aprendizaje se define como "la actividad mediante la cual la información se adquiere a través de la experiencia, y pasa a formar parte del repertorio de datos del organis--

mo".¹ Los resultados del aprendizaje facilitan una nueva obtención de información, puesto que los datos almacenados se convierten en modelos por comparación, con los cuales se juzgan los indicios del medio ambiente.

Acorde con lo planteado por Forgas, el proceso cognoscitivo más complejo es el pensamiento, que también hace uso de modelos, y que es una actividad cuya realización inferimos cuando un organismo se ocupa entre otras cosas en la solución de problemas.²

Puede afirmarse que los procesos cognitivos están expuestos a diversos factores que afectan su funcionamiento, siendo uno de éstos el estrés, el cual también influye de manera negativa en los elementos emocionales de una situación.

El estrés es un concepto estudiado por muchas disciplinas y que abarca varias áreas de investigación que comprenden distintos niveles de abstracción. En el macronivel está la Sociología y las Ciencias Políticas, la Psicología se encuentra a un nivel intermedio siendo su primera unidad de análisis el individuo.

La Fisiología plantea el fenómeno del estrés a nivel tisular y celular; la Bioquímica se ocupa del papel y los cambios hormonales que se presentan ante situaciones estresantes.

Durante muchos años existió confusión en cuanto al nivel de análisis al cual pertenecían la cantidad enorme de investigaciones y estudios que se realizaban sobre el estrés, por ejemplo, aunque las variables del sistema social sirven a los procesos psicológicos como una especie de modelo, diversos estudios en el campo de la Sociología exponían que las variables que comprendían trastornos sociales, eran la explicación de los efectos del estrés a nivel social e individual sin considerar que las características psicológicas particulares de cada individuo afectan su actuación, ya que las personas interiorizan de diversas maneras los valores sociales.

Otro ejemplo que indica confusión en los niveles de análisis es cuando se acepta el estrés psicológico y la enfermedad somática como indicadores del estrés psicológico, sin que se haya considerado ningún planteamiento desde la Psicología. En virtud de la diversidad de los niveles de estudio es importante plantear el concepto del estrés, así como su problemática, en un contexto bien definido y que comprenda alguna de las áreas mencionadas para desde ahí poder hacer alguna aportación que complemente su investigación.

La institucionalización del aprendizaje en la sociedad actual está representada por el sistema escolarizado de en-

señanza, el cual tiene como una de sus principales necesidades asegurarse de que haya el aprendizaje de los concimientos impartidos, lo que se realiza a través de evaluaciones, las cuales requieren que el educando emita conductas, las cuales son una conjugación de su dotación genética, más los aspectos aprendidos y los procesos cognoscitivos.

En el contexto académico la presencia del estrés se hace sentir sobre todo en los momentos de las evaluaciones, ante las cuales los estudiantes realizan diversas conductas que les permiten sortear adecuadamente las exigencias del medio, resultando muchas veces infructuosos sus esfuerzos.

En virtud de lo anterior, me surgió el interés por conocer de que manera afecta el estrés a los estudiantes ante las evaluaciones o exámenes académicos.

Ante tal inquietud y con el deseo de realizar un estudio que tuviera su base en el campo de la psicología para así poder exponer sus aportaciones, teniendo como principal unidad de análisis al individuo, decidí avocarme a la recopilación y análisis de los planteamientos del modelo cognitivo, el cual se presenta como una alternativa al estudio del estrés, haciendo especial énfasis en la relación transaccional del individuo y del medio ante una situación estresante,

proponiendo que el estrés psicológico está determinado por la evaluación que realiza el sujeto acerca de las circunstancias.

Cabe señalar, que en este enfoque se considera a la evaluación cognitiva como enlace entre las funciones psíquicas superiores y los procesos biológicos, aspecto que no había sido considerado anteriormente por alguna otra teoría.

En el contenido del presente estudio se exponen también la interrelación de los procesos cognitivos y la evaluación académica incluyéndose algunas investigaciones que se han realizado al respecto.

Cabe señalar que el presente trabajo se limita a exponer los conceptos teóricos sobre los temas mencionados, no obstante lo anterior, se propone como una alternativa viable de prevención y control del estrés el aprendizaje por parte de los estudiantes, de algunas técnicas de intervención cognitiva que les permitan tener un manejo más adecuado de su ansiedad.

A pesar de que no se cuenta con abundantes evidencias sobre los resultados de éstas en el ambiente académico

co, la utilización de algunas de ellas en varias investigaciones señalan resultados positivos, aunque aún existe un gran campo de alternativas por explorar.

CAPITULO 2

EL ESTRES

2. EL ESTRES

2.1 Antecedentes

El estrés es una voz inglesa que era ya conocida en el siglo XV para expresar dureza, tensión o adversidad.

A finales del siglo XVIII ya se utilizaba la palabra en el contexto de la física aunque este uso no se sistematizó hasta principios del siglo XIX, el término estrés hacía referencia a la fuerza generada en el interior del cuerpo como consecuencia de la acción de una fuerza externa que tiende a distorsionarlo. Ya en el siglo XIX el concepto de estrés fue concebido como antecedente de la pérdida de salud.

En 1932 Walter Cannon consideró al estrés como una perturbación de la homeostasis, sobre todo fisiológica, ante situaciones de frío, falta de oxígeno, etcétera.

El Dr. Hans Selye, en 1956, fue uno de los primeros investigadores que utilizó el término en un sentido técnico muy particular, definiéndolo como "un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo" llamándole posteriormente a sus aportaciones, teoría del Síndrome General de Adaptación.

En el marco de la psicología puede observarse que durante mucho tiempo se utilizó de manera indistinta el término ansiedad refiriéndose al estrés, apareciendo esta palabra en -

el Psychological Abstracts hasta 1944.

En 1959 Dollard y Miller concibieron al estrés como una clásica respuesta condicionada, que llevaba a la aparición de hábitos inútiles (patológicos) de reducción de ansiedad.

También en la década de los 50's se realizaron muchas investigaciones empíricas sobre ansiedad y su efecto sobre el aprendizaje, percepción y rendimiento, siendo vista como fuente de interferencia en la actividad cognitiva.

A partir de la década de 1960 se fue aceptando progresivamente la idea de que el estrés es un aspecto inevitable de la condición humana y que dependiendo de su afrontamiento se establecían las diferencias en cuanto a la adaptación lograda como resultado final.

Hasta entonces el estrés siempre había sido definido como un estímulo o una respuesta. Las definiciones en las que se le considera como un estímulo se centran en los acontecimientos del entorno, aceptando que ciertas circunstancias son de manera general, para todo mundo, estresantes sin embargo su deficiencia se refiere a que no tienen en cuenta las diferencias individuales en la evaluación de la situación estresante.

Las definiciones que consideran al estrés como una respuesta, y que se encuentran básicamente en los campos de medicina y biología, se refieren al estado de estrés concibiéndolo como resultante de una demanda negativa al organismo,

considerando al individuo como dispuesto a reaccionar a ésta.

Actualmente se han producido varios cambios en la forma de concebir y conceptualizar al estrés, ya que existe una convicción general en el sentido de que los factores sociales y psicológicos tienen una influencia importante en el estrés, así como también igualmente importantes para su aparición son los factores personales, el afrontamiento y la valoración cognitiva que realiza el sujeto ante las demandas.

De esta manera surge un concepto relacional del estrés en el cual se considera tanto al individuo como al contexto igualmente importante, dándole también un lugar especial a la clase de relación que se establece entre los dos.

La teoría actual del estrés ha puesto especial énfasis en la adaptación del individuo al entorno y a los acontecimientos que le son perjudiciales o amenazantes.

El ajuste entre el individuo y el entorno cambia constantemente, de un momento a otro y de una ocasión a otra, implicando esto tensión y pasos necesarios para modificarla.

2.2 Naturaleza y Definición.

En 1966 Lazarus sugirió que el estrés fuera tratado como un concepto organizador utilizado para entender un amplio grupo de fenómenos de gran importancia en la adaptación hu-

mana, por lo cual se consideró al estrés como "una rúbrica de distintas variables y procesos".

Sin embargo, es importante delimitar la esfera del significado del término estrés, ya que de otro modo puede representar todo aquello que se pueda incluir en el concepto de adaptación.

La magnitud y clase de adaptación requerida, el grado de control que tiene el individuo sobre el acontecimiento, el punto hasta el cual puede predecirlo, así como la valoración positiva o negativa que se haga de la situación estresante, son factores primordiales que recientemente se han considerado para elaborar una conceptualización sistemática del término.

Considerando al estrés como un estado dinámico es inevitable dirigir la atención hacia la relación establecida entre el organismo y el entorno, sus efectos y retroalimentación.

Para los fines del presente estudio se tomará la definición elaborada por Lazarus la cual expone que "el estrés psicológico es una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar".²

Este modelo transaccional considera al individuo y al entorno en una relación bidireccional, dinámica y recíproca. Se habla de transacción y no de interacción, ya que la pri-

mera implica la creación de un nuevo nivel en el que los elementos separados, individuo y entorno, se unen para formar un solo significado de relación.

El estrés es el resultado de una evaluación de daño/pérdida, de amenaza o desafío. En la evaluación daño/pérdida, el sujeto evalúa hechos consumados. En el caso de amenaza los anticipa y en el desafío se mueve entre la posibilidad de perder o ganar.³

Es importante considerar que para que aparezcan el estrés y sus consecuencias es necesario que existan diversos factores en el individuo y en el entorno, así como una determinada combinación entre ellos que propicien un campo fértil.

2.3 Factores Involucrados en la Génesis del Estrés.

Dado que el modelo relacional no basa sus supuestos en la relación individual de un cierto estímulo y una respuesta para que se produzca el estrés, tanto la génesis de éste así como su desarrollo se analiza desde el punto de vista dinámico de un proceso que se lleva a cabo entre un individuo con características particulares y un entorno que tiene asimismo sus propias particularidades.

Como se ha mencionado anteriormente, aun cuando exista un estímulo que represente una amenaza para la mayoría de las personas, todavía existirán diferencias individuales sobre la evaluación del grado de éste. No obstante lo ante-

rior es necesario conocer aquellas propiedades de las situaciones, que las hacen potencialmente peligrosas, perjudiciales o amenazantes.

Dentro de estas propiedades se encuentran las siguientes:

- La novedad de la situación: como situaciones nuevas se entienden aquellas en las cuales no se dispone de experiencia previa, si una relación es completamente nueva y no hay ningún aspecto de ella que se halle psicológicamente relacionada con daño no será percibida como amenaza.

Cabe señalar que incluso en la situación más nueva, los estímulos recibidos serán procesados a través de sistemas previos de conocimiento, esquematizados en un esfuerzo de comprensión. Por lo general el individuo es consciente de la gran posibilidad de error que acompaña a la interpretación de una situación nueva y ambigua experimentando probablemente un alto grado de incertidumbre y de amenaza.

- La predictibilidad: Esta implica que existen características ambientales que pueden ser discernidas, descubiertas o aprendidas.

El hecho de que un estímulo venga precedido de una señal permite la posibilidad de afrontamiento anticipatorio, proporcionando este aviso la información para la producción de la capacidad agresiva del agente estresante.

- Incertidumbre del acontecimiento: El hecho de no saber con certeza si va a ocurrir un acontecimiento determinado,-

puede dar lugar a un dilatado proceso de evaluación y reevaluación que genera pensamientos, sentimientos, y conductas conflictivas que a su vez crean sentimientos de desesperanza y confusión, ya que las estrategias de afrontamiento para anticipar la aparición de un acontecimiento son generalmente incompatibles con aquéllas que anticipan la no aparición del acontecimiento. La ansiedad intensa interfiere con el funcionamiento cognitivo, dificultando el afrontamiento.

-Inminencia: Esta hace referencia al tiempo que transcurre antes de que ocurra un acontecimiento, es el intervalo durante el que éste se anticipa. Cuanto más inminente es un acontecimiento más intensa resulta su evaluación sobre todo si existen señales que indiquen peligro.

En una investigación realizada por Janis y Mann (1977) se examinó el papel de la inminencia dentro del contexto de los procesos de toma de decisión en los que hay intereses en juego, encontrando que el individuo que decidió que no tenía tiempo suficiente para analizar cuidadosamente la información de que dispone manifestaba un alto grado de estrés psicológico, preocupándose desesperadamente por la amenaza del daño que lo esperaba.

-Duración: Esta hace referencia al tiempo que persiste un acontecimiento estresante, es el período durante el cual el suceso se desarrolla. Este concepto es muy importante ya que las situaciones estresantes prolongadas o crónicas ago-

tan al individuo psicológicamente y físicamente.

La evaluación de un acontecimiento crónico persistente - no es estática, la amenaza fluctuará durante el curso del - acontecimiento en función de los procesos de afrontamiento, y de reevaluación y también en función de los cambios producidos en el entorno.

Existen también los acontecimientos crónicos intermitentes tales como la temperatura, así como también los acontecimientos agudos limitados en el tiempo tales como los exámenes, siendo una de las características principales de este modelo el que permite al individuo disponer de períodos libres entre dos acontecimientos para poder olvidar o saber de que manera le puede hacer frente.

-**AMBIGÜEDAD:** Se habla de ambigüedad cuando la información necesaria para la evaluación de una situación es poco clara o insuficiente, es decir, la falta de claridad situacional provoca poca confianza sobre la forma en que se tiene que actuar. Cuanto mayor es la ambigüedad de una situación mayor es la influencia de los factores personales en la determinación del significado de los sucesos del entorno.

Como se ha planteado anteriormente, en el concepto relacional, los factores individuales confieren significado a un acontecimiento existiendo dos características del individuo que determinan su evaluación del entorno: los compromisos y las creencias. Ambos determinan en la evaluación que

se realiza: -Que es lo más sobresaliente para conservar el bienestar.-De que manera el individuo entiende la situación poniendo en marcha reacciones emocionales y estrategias de afrontamiento- Cuáles serán las bases para evaluar resultados.

Los compromisos expresan aquello que es importante para el individuo y deciden lo que se haya en juego en una determinada situación estresante. La situación que implique un compromiso importante, será evaluada como significativa en la medida en que los resultados del afrontamiento dañen, amenacen o faciliten la expresión de ese compromiso.

Los compromisos acercan o alejan al individuo de las situaciones y pueden amenazarlo, desafiario, serle benéfico o dañarlo. También influyen en la evaluación mediante la forma en que determinan la sensibilidad del sujeto respecto a las características de la situación.

En un estudio realizado por King y Sorrentino (1983) se demostró que las diferencias en la forma en que los individuos evalúan las situaciones son debidas en parte a las diferencias individuales en cuanto a la importancia otorgada a distintos aspectos de esas situaciones, por ejemplo: agradable vs. desagradable. La importancia otorgada es reflejo de los valores y compromisos que determinan la sensibilidad del individuo hacia esos aspectos particulares.

Así también Mechanic (1962) habla del aumento de la sen-

sibilidad a distintas señales en los estudiantes que esperan saber si han aprobado un examen de licenciatura. Cuando terminaron los exámenes y se dieron a conocer los resultados los alumnos se volvieron extremadamente sensibles hacia todas las expresiones y conductas observadas en los miembros de la facultad, esta sensibilidad hacia las señales emitidas no se habría desarrollado si los alumnos no hubieran tenido el compromiso de aprobar.

Existe otra investigación realizada por Kasl, Evans y Niederman (1979) con estudiantes, en la cual se consideró la importancia del compromiso como factor de riesgo para padecer Mononucleosis infecciosa, en este estudio se compararon cuatrocientos cadetes de una escuela militar respecto a su motivación (compromiso) y rendimiento académico, y su historia familiar de motivación como factores de riesgo para desarrollar la enfermedad, encontrándose que la combinación de motivación (compromiso) alta y rendimiento académico bajo predecían padecimiento clínico de Mononucleosis. Por tanto cuando los alumnos rendían poco, su compromiso hacia el éxito aumentaba de forma significativa la probabilidad de enfermar, o sea que la existencia de compromiso hacia a los alumnos más vulnerables a los efectos debilitantes del estrés cuando se daba la circunstancia de un bajo rendimiento.

Aquí es importante recordar que existen síntomas fisiológicos del estrés que repercuten en la salud, como señaló

Selye (1956) en su síndrome general de adaptación, el cual se inicia con una primera etapa que es la reacción de alarma y que representa el efecto inicial e inmediato del agente nocivo sobre los tejidos, por ejemplo, reducción de la temperatura corporal o el descenso de la presión sanguínea.

Posteriormente aparece la fase en la cual se reúnen los esfuerzos defensivos del organismo contra la estimulación, esto se refleja en una dilatación del cortex adrenal y en un aumento de las secreciones corticoadrenales, lo cual produce elevación de la presión arterial y generalmente de la temperatura corporal. A continuación aparece la etapa de resistencia que se caracteriza por un aumento de la resistencia al agente estresante y por una disminución de la resistencia ofrecida a otros estímulos.

Por tanto parece ser que la adaptación a un agente estresante tiene lugar a expensas de la resistencia ofrecida a otros, después de una exposición prolongada a un estrés importante, aparece el agotamiento y muchos de los síntomas de la fase de alarma aparecen de nuevo, esta fase produce las enfermedades de adaptación tales como hipertensión, trastornos vasculares, gastrointestinales y de vías respiratorias entre otros.

Es importante considerar que los compromisos presentan una parte positiva para el individuo, ya que le permiten alejarse de situaciones que pueden dañarle, modelan su sen-

sibilidad hacia los estímulos, le ayudan a mantener un esfuerzo para afrontar las situaciones estresantes, así como le ayudan a determinar cuales son los encuentros importantes para su bienestar.

Las creencias son configuraciones cognitivas formadas individualmente o compartidas culturalmente, son nociones preexistentes de la realidad. En la evaluación de las situaciones las creencias determinan la realidad de "como son las cosas" en el entorno y modelan el entendimiento de su significado.⁴

Existen diversas categorías de las creencias, sin embargo en este estudio tienen especial valor dos categorías que se plantean desde el enfoque cognitivo: las creencias que tienen que ver con el control personal que el individuo cree tener sobre los acontecimientos y las creencias que tienen que ver con temas de justicia que no dependen de él para que se lleven a cabo.

Las creencias sobre el control personal hacen referencia al grado en que una persona piensa que las situaciones pueden resultar controlables en general y son las que se afectan más ante situaciones percibidas como ambiguas, mientras menos ambigüedad exista en una situación, mayor es la probabilidad de que las evaluaciones situacionales de control afecten la emoción y el afrontamiento. Estas evaluaciones no se limitan a las expectativas sobre el entorno, sino que

también se refieren a las expectativas de control de las -
propias respuestas.

Existen varias investigaciones que sugieren que evaluar una situación como controlable reduce el estrés aunque es importante considerar que también existen diversas investigaciones en las que se pone de manifiesto que el evaluar - una situación como controlable aumenta la sensación de ame naza si el hecho de ejercer control sobre la situación se opone al estilo habitual del sujeto o bien le representa - entrar en conflicto con otros compromisos y objetivos.

Las creencias existenciales permiten al individuo encontrar significados y mantener su esperanza en situaciones diffíciles, pueden ser afectivamente neutras, sin embargo, son capaces de generar emociones cuando convergen con un compromiso importante. Los compromisos y las creencias no son su ficientes para explicar el proceso de evaluación, actúan de forma independiente con los factores situacionales para de terminar el grado en que se experimentará daño/pérdida, ame naza o desafío.

2.4 La Evaluación Cognitiva.

Las personas y los grupos difieren en su sensibilidad hacia los acontecimientos, así como en sus interpretaciones y reacciones hacia éstos.

Ante una misma situación, podemos encontrar respuestas -

diversas como de cólera, depresión, ansiedad, culpabilidad o amenaza.

Para poder entender las diferencias observadas en las respuestas ante una misma situación se deben tener en cuenta los procesos cognitivos que median entre el encuentro con el estímulo y la reacción, así como los factores que pueden influir tal mediación.

El proceso de evaluación surge en el hombre debido a su necesidad de supervivencia ya que necesita distinguir entre situaciones favorables y peligrosas, este proceso de evaluación cognitiva media en sus reacciones, siendo importante considerarlo para entender sus reacciones psicológicas.

La evaluación cognitiva refleja la particular y cambiante relación que se establece entre un individuo con determinadas características, valores, compromisos, etc., y el entorno cuyas peculiaridades deben predecirse e interpretarse.

Como menciona Lazarus, a partir de Arnold (1960) se trató de manera sistemática el concepto de evaluación, considerándola "el determinante cognitivo de la emoción y describiéndola como un proceso rápido e intuitivo que ocurre automático, diferenciándose de esta manera del pensamiento reflexivo.⁵ Sin embargo, más adelante se observó que la actividad cognitiva es más compleja en lo relacionado con los significados.

En investigaciones recientes se ha encontrado que las -

reacciones automáticas de respuesta del sistema nervioso a distintos estímulos estresantes no se dan como una actividad general, sino que pueden aparecer de manera específica, por ejemplo en un estudio realizado por Shapiro, Tursky y Schwartz (1970) se demostró que ante un cierto estímulo estresante la tasa cardíaca podía elevarse mientras la presión de la sangre descendía y viceversa como resultado de una acción retroactiva de la información.

Por otra parte Ekman, Livenson y Friesen (1983) encontraron que la actividad del sistema nervioso autónomo con relación con sus respuestas emocionales específicas es de dos modos: controlando formas musculares específicas formando prototipos faciales de emoción y también haciendo que los sujetos revivan sus experiencias emocionales pasadas.

Mason (1974) apoya el hecho de que la respuesta hormonal varía de acuerdo con la agresión física sufrida: el calor, las prisas, el ejercicio, etc., creando cada uno un modelo distinto de respuesta hormonal, este autor afirma que un amplio espectro de hormonas y de sistemas endocrinos, responden de manera selectiva a los diversos procesos psicológicos.

En otra investigación realizada por Frankenhauser y colaboradores (1980) se observaron diferencias entre hombres y mujeres en las secreciones de hormonas adrenocorticales y adrenomedulares emitidas como respuesta al hecho de tener que realizar un examen a pesar de haber recibido todos la

misma preparación. Se encontró que el costo fisiológico invertido en afrontar esa situación fue más bajo en las mujeres. En otro estudio posterior este autor menciona que las tareas que significan un reto, pero que son controlables, pueden representar un esfuerzo pero no una distorsión, lo que fisiológicamente significa que la secreción de catecolaminas aumentará mientras que la secreción de cortisol puede resultar suprimida de forma activa.

Con lo anterior se puede observar que cada día existen más esfuerzos en el terreno psicofisiológico por dar a conocer el papel de valoración cognitiva como un factor importante en la aparición de estrés.

La evaluación cognitiva es definida por Lazarus como "El proceso que determina las consecuencias que un acontecimiento dado provocará en el individuo".⁶

Es importante señalar que la evaluación cognitiva es un proceso mediador primordial en la aparición de pensamientos, sensaciones y acciones siguientes a un acontecimiento estresante, siendo necesaria para atender las diferencias individuales, los modelos habituales de reacción y las actitudes de los individuos ante situaciones adaptativas importantes.

Con el objetivo de diferenciar los aspectos básicos de la evaluación se manejan dos términos para ésta: la evaluación primaria y la evaluación secundaria. En la evaluación primaria el sujeto se pregunta si la situación le perjudica

o le beneficia, si se refiere a ese momento, al futuro y de qué forma. Existen tres clases de evaluación primaria:

1) La irrelevante. Aparece cuando el entorno no conlleva implicaciones importantes para el individuo, la situación no implica valor, compromiso o necesidad.

2) La benigna. Esta tiene lugar si las consecuencias de la situación se valoran como positivas o sea si logran el bienestar o ayudan a conseguirlo, por lo regular generan emociones placenteras.

3) La estresante. Esta incluye aquellas situaciones de daño/pérdida, amenaza o desafío.

Se considera daño/pérdida cuando el individuo ya ha recibido algún perjuicio en su salud, algún daño en su estima o la pérdida de un ser querido.

La amenaza se refiere a los daños o pérdidas que no han ocurrido pero que se preven, en el caso de que ya hayan tenido lugar se siguen considerando amenaza pues llevan una carga importante de implicaciones negativas para el futuro.

La importancia adaptativa primaria de la amenaza se distingue del daño/pérdida en que permite el afrontamiento anticipativo. En el desafío los acontecimientos significan un reto existiendo una valoración de las fuerzas necesarias para vencer al afrontar la situación surgiendo de ésta emociones como la impaciencia y el regocijo, las que no implican valoración de aspectos lesivos como en la amenaza que se -

acompaña de emociones como el miedo, la ansiedad o el mal humor.

Al parecer, las enfermedades típicas de la adaptación son menos frecuentes en las situaciones de desafío en virtud de que las personas pueden funcionar mejor por las emociones positivas que éste implica y que lleva a las personas a sentirse más confiadas y menos abrumadas emocionalmente.

La amenaza y el desafío no son excluyentes entre sí, a pesar de que difieren en sus componentes cognitivos y afectivos, pueden ocurrir de manera simultánea. En un estudio realizado por Lazarus y Folkman (1986), se pidió a un grupo de estudiantes que indicaran hasta qué punto experimentaban un número determinado de emociones amenazantes como miedo, preocupación o ansiedad, así como emociones desafiantes tales como la esperanza, dominio o confianza, dos días antes de un examen parcial, resultando que el 94% de los estudiantes manifestaron tener ambos tipos de emociones.

Por evaluación secundaria se entiende a la evaluación dirigida a determinar qué puede hacerse ante una situación de amenaza o desafío, ésta aparece siempre en cada confrontación estresante, ya que los resultados para resolverla dependen de lo que se haga, de que pueda hacerse algo y de lo que está en juego.

La evaluación secundaria tiene los siguientes objetivos:

- Reconocer los recursos que tiene la persona y que pue-

de aplicar ante determinada situación.

- Evaluación compleja de las opciones afrontativas que - conllevan la seguridad de que una opción determinada cumplirá con lo que se espera.

- Conocer con qué seguridad se podrá aplicar una estrategia particular o un grupo de ellas de manera efectiva.

Tanto las evaluaciones secundarias de las estrategias de afrontamiento, así como las primarias de lo que hay en juego, interaccionan entre sí determinando el grado de estrés y la intensidad y contenido de la respuesta emocional, al parecer estas dos evaluaciones comprenden al afrontamiento y son interdependientes.

Aunque aun actualmente la comprensión de esta interacción compleja es precaria, se puede afirmar por ejemplo, si un individuo ante "X" situación se siente incapaz de enfrentarse ante la demanda, el estrés que aparecerá será relativamente grande ya que el daño/pérdida no puede vencerse ni prevenirse.

A veces no obstante que el sujeto piense que tiene un poder de control considerable sobre los resultados de la confrontación, puede aparecer un estrés considerable ante la mínima duda cuando es mucho lo que haya en juego, o sea que cada clase de reacción emocional depende de un determinado proceso cognitivo evaluador.

Existe además el concepto de reevaluación, el cual hace

referencia a un cambio introducido en la evaluación inicial en base a la nueva información recibida del entorno, la cual puede eliminar la tensión del individuo o bien aumentarla - en base a la información que se desprende de las propias - reacciones de éste.

En un segundo estudio realizado por Lazarus y Folkman - (1986) para conocer aspectos de la evaluación cognitiva y - la emoción, se pidió a un grupo de estudiantes, dos días an - tes de un examen, que mencionaran el grado de dificultad - que esperaban del examen, el grado de importancia que tenía ésta para cada uno de ellos, hasta qué punto pensaban que - controlarían la situación, así como cuál era la puntuación que creían iban a obtener. También se preguntó a los estu- - diantes sobre el tipo de emociones relacionadas con la ame- - naza que experimentaban. Se encontró que dos variables eva- - luativas: a) la importancia de lo que se jugaba el alumno y b) el grado de dificultad que esperaba de la prueba, demos- - traron su importancia como mecanismos de predicción de las emociones de amenaza.

Krantz (1983) estudió también la evaluación secundaria - en las estrategias de afrontamiento desarrolladas por un - grupo de alumnos antes de un examen, así como la posibili- - dad para poner en práctica dichas estrategias cuando la pun- - tuación obtenida no era la esperada. Además consideró en un segundo examen, seis conductas de afrontamiento desarrolla- - das por alumnos que no recibieron buena puntuación en el -

primer examen y que se mencionan a continuación:

- 1) Cantidad de tiempo dedicado al estudio.
- 2) Atención prestada en clase.
- 3) Revisión de la asistencia durante el curso.
- 4) Contacto con el profesor.
- 5) Discusión con los compañeros de la materia del curso.
- 6) Fuentes de información o de ayuda utilizadas.

Se encontró que la evaluación secundaria predecía las conductas de afrontamiento, pero no servía para determinar realmente cuál sería el rendimiento en el examen, notándose en efecto, que los sujetos hicieron realmente lo que habían dicho en el primer examen; sus conductas de afrontamiento en el segundo examen coincidieron con sus evaluaciones secundarias de las opciones de afrontamiento.

Cabe señalar que el interés en la investigación del estrés y los aspectos cognitivos queda bien establecido al observar la forma en que un individuo evalúa un acontecimiento estresante y la influencia de ésta sobre el proceso de afrontamiento que desarrollará, así como la reacción emocional que tendrá.

CAPITULO 3

EL AFRONTAMIENTO DEL ESTRES

3. EL AFRONTAMIENTO DEL ESTRES

3.1 Definición y características.

Cada interacción estresante con el medio conlleva el surgimiento de estrategias, o sea formas de enfrentar las demandas, diferentes según la situación de que se trate y la evaluación que se haga de ésta.

El afrontamiento es un subconjunto de actividades adaptativas que implican esfuerzos y que no incluyen todo aquello que hacemos con relación al entorno.

El concepto de afrontamiento constituye el centro de una serie de programas educativos y terapias que tienen como objetivo desarrollar recursos adaptativos. Debido a su popularidad actual, tiene connotaciones coloquiales, así como científicas, las cuales han creado gran confusión en lo que respecta a su significado y a su papel en el proceso de adaptación.

La definición de afrontamiento debe incluir los esfuerzos que realiza la persona y que son necesarios para manejar las demandas estresantes, teniendo en consideración que ninguna de las estrategias existentes es mejor que otra, ya que la eficacia de éstas estará determinada por sus efectos ante una situación específica así como sus efectos a largo plazo.

Con base en lo anterior el afrontamiento se puede definir

como "aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo".⁸

Los aspectos fundamentales que implica esta definición son los siguientes:

a) El concepto al estar planteado como un proceso, hace referencia a las observaciones y valoraciones relacionadas con lo que el individuo realmente piensa o hace.

Lo que el individuo realmente piensa o hace es analizado dentro de un contexto específico, es importante para el entendimiento y la evaluación del afrontamiento conocer específicamente aquello que el individuo afronta, mientras mejor se conozca el contexto más fácil resultará asociar un determinado pensamiento o acto de afrontamiento con una demanda del entorno.

Cuando se menciona un proceso de afrontamiento se habla de un cambio en los pensamientos y actos a medida que la interacción va desarrollándose.

El afrontamiento es un proceso cambiante en el cual el individuo, en determinados momentos, debe contar con estrategias "defensivas" y en otros momentos con aquellas que le sirvan para "resolver problemas", existiendo entonces continuas evaluaciones y reevaluaciones de las condiciones.

b) La definición marca también una diferenciación entre afrontamiento y conducta adaptativa automatizada, ya que limita el término afrontamiento a aquellas demandas que son evaluadas como excedentes de los recursos de la persona, así como aquellas condiciones de estrés psicológico que requieren la movilización, excluyéndose las conductas y pensamientos automatizados que no requieren esfuerzo.

En la adaptación humana mientras más rápidamente se puedan aplicar los recursos de sobrevivencia, de manera automática, más eficazmente se podrán manejar las relaciones con el medio, cuando ocurre algo fuera de rutina, se requiere de un esfuerzo para solucionarlo, surgiendo el afrontamiento, cuando la misma situación aparece continuamente es probable que las respuestas se vayan tornando automáticas a medida que son aprendidas, la transición es gradual y la mayoría de las personas se enfrentan con las demandas de la vida diaria sin que éstas desborden sus recursos, lo que significa que la mayoría de las conductas de afrontamiento se convierten en automáticas una vez que son aprendidas.

Cabe señalar que al mencionar la palabra "manejar" en la definición de afrontamiento, ésta puede significar minimizar, evitar, tolerar o aceptar las condiciones estresantes.

3.2 Etapas y Funciones del Afrontamiento.

La frecuencia de determinados modelos de afrontamiento, quizás debidos a las formas de respuestas culturalmente compartidas, indujeron a pensar en las etapas posibles que podrían comprender este proceso, Silver y Wortman (1980) revisaron las investigaciones y la teoría desarrollada sobre las etapas de afrontamiento y observaron la falta de estudios adecuados para conocer claramente esta situación, concluyendo que los limitados datos de los que se dispone no proporcionan claramente un modelo por etapas de reacciones emocionales y de tipos de afrontamiento, señalando que existe una gran variabilidad entre individuos siendo difícil aportar pruebas en favor de un modelo normativo.

Sin embargo, ante situaciones de amenaza se han clasificado tres períodos que suceden sistemáticamente, incluyendo cada uno de ellos sus propias características y por lo tanto sus propias formas de afrontamiento.

El período de anticipación: En éste el acontecimiento no ha ocurrido todavía y los aspectos principales a evaluar incluyen la posibilidad de que el acontecimiento ocurra o no, el momento en que ocurrirá y la naturaleza de lo que ocurrirá, evaluándose también, de manera secundaria si la persona puede manejar la amenaza, hasta qué punto puede hacerlo y de qué forma. Mientras se espera una amenaza anticipada, los pensamientos sobre estas cuestiones (¿pueden prevenirse

ciertos daños?, ¿Hay que soportar otros?, etc.) afectan sus reacciones ante el estrés y su afrontamiento.

El período de impacto: Durante éste varios de los pensamientos y acciones importantes para el control pierden valor cuando el acontecimiento negativo ya ha empezado o terminado, cuando éste se manifiesta en su totalidad, el individuo empieza a comprobar si es igual o peor de lo que anticipaba.

Quando se encuentran diferencias no esperadas en cuanto al control que pueda ejercerse sobre el acontecimiento pueda dar lugar a una nueva reevaluación de su importancia, llamándose a éstas cogniciones revaluaciones.

Estos procesos cognitivos que comienzan durante el período de impacto a veces persisten hasta el período siguiente, en el cual surgen además nuevas consideraciones sobre la situación.

El período de postimpacto: Aunque el acontecimiento interesante haya terminado, su final suscita un conjunto nuevo de evaluaciones por ejemplo, el individuo se puede preguntar ¿Cuál es el significado o importancia personal de lo ocurrido?, ¿Qué nuevas demandas, amenazas o desafíos traerá lo que ocurrió?

Los daños que ya han ocurrido contienen elementos de amenaza en el sentido anticipatorio, lo cual lleva de nuevo a la aparición de los siguientes períodos, notándose que úni-

camente para fines de análisis y comunicación se pueden separar los períodos.

Durante su interacción, el individuo descubre la realidad de lo que está ocurriendo y lo que puede hacer al respecto, afectando esto el afrontamiento. El saber que no se tiene el control sobre la mayoría de los aspectos importantes de la situación favorecerá el uso de estrategias que regulen las emociones.

Debido a que la función del afrontamiento tiene que ver con el objetivo que persigue cada estrategia, dentro del enfoque cognitivo se pueden distinguir dos funciones principales de éste: el afrontamiento dirigido a manipular o alterar el problema, el cual surge generalmente cuando las condiciones son evaluadas como susceptibles de cambio. Y el afrontamiento dirigido a la emoción, el cual tiene más probabilidades de presentarse cuando la evaluación realizada indica que no se puede hacer nada para modificar las condiciones lesivas, amenazantes o desafiantes del entorno.

Las formas de afrontamiento dirigidas a la emoción comprenden un grupo grande constituido por los procesos cognitivos encargados de disminuir el grado de trastorno emocional, incluyendo estrategias como la atención selectiva, la evitación, la minimización el distanciamiento y la extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos.

Existen otras formas de afrontamiento dirigido a la emo-

ción, que modifican la forma de vivir la situación sin cambiarla objetivamente y que equivalen a la reevaluación como por ejemplo, ante la amenaza de abandono, la persona se dice a sí misma: he decidido que no necesitaré tener cerca a X persona, tanto como pensaba.

Los procesos dirigidos a la emoción pueden cambiar el significado de una situación estresante sin distorsionar la realidad, por lo general esta forma de afrontamiento se utiliza para conservar la esperanza y el optimismo, para negar tanto el hecho como su implicación y para no tener que aceptar lo peor.

Las formas de afrontamiento dirigidas al problema son parecidas a las utilizadas para la solución de éste, se dirigen a la definición del problema, a la búsqueda de soluciones alternativas, considerando éstas en base a su costo y a su beneficio y a su elección y aplicación, siendo importante también señalar que incluyen las estrategias que hacen referencia al interior del sujeto.

Kahn (1964) señala que pueden distinguirse dos grupos de estrategias dirigidas al problema:

- Los que hacen referencia al entorno y que son dirigidos a modificar las presiones ambientales, los obstáculos, los recursos y los procedimientos.
- Los que se refieren al sujeto comprendiendo las estrategias encargadas de los cambios motivacionales o cogniti--

vos como la variación del nivel de aspiraciones, el desarrollo de nuevas pautas de conducta o el aprendizaje de recursos y procedimientos nuevos.

Al parecer se utilizan ambos tipos de estrategias para afrontar las demandas internas y/o externas originadas por las situaciones estresantes de la vida real.

Dentro de las demostraciones empíricas sobre los modos de afrontamiento se encuentra una parte del estudio realizado por Mechanic (1962) sobre el comportamiento de estudiantes en período de exámenes de doctorado. Este autor utilizó el término conducta de afrontamiento para referirse a las conductas de definir, abordar y hacer frente a la tarea o sea al afrontamiento dirigido al problema, y el término defensa para referirse al mantenimiento de la integridad del individuo y al control de sus sentimientos o sea el afrontamiento dirigido a la emoción.

Las estrategias dirigidas al problemas relacionadas con el hecho de hacer frente a la tarea, incluyen la selección del contenido de las áreas de estudio, su preparación y la disposición del tiempo necesario para el estudio y desarrollo de la línea a seguir.

Las estrategias utilizadas para regular las emociones comprenden la búsqueda de información reconfortante que sea coherente con las actitudes y esperanzas del alumno respecto a los exámenes: resultar miembro de un grupo elegido, -

bromas y sentido del humor, hostilidad, búsqueda de apoyo, evitación de otros alumnos, uso de tranquilizantes y exteriorización de la responsabilidad.

También señala un ejemplo de la interrelación entre estas estrategias con la siguiente situación: los alumnos que revisaron las preguntas de otros años para entrenarse en la forma y contenido del examen, se dieron cuenta que tales preguntas les producían ansiedad, haciendo que muchos de ellos abandonaran esta técnica de preparación, lo que indica que los alumnos establecen una relación entre sus afrontamientos.

3.3 Recursos y Limitaciones en el Afrontamiento.

Como se ha revisado anteriormente la evaluación secundaria va dirigida a resolver la pregunta acerca de qué se puede hacer, ante la situación estresante. A pesar de que varios aspectos del individuo y del entorno influyen en la evaluación, la manera con la que realmente se afronte la situación dependerá principalmente de los recursos de que se disponga y de las limitaciones que dificulten el uso de tales recursos en el contexto de una interacción determinada.

Quando se habla de que una persona dispone de muchos recursos se considera también su habilidad para aplicarlos ante las demandas. Los recursos son extraídos de uno mismo, por ejemplo: conocimientos y dinero o también pueden ser un

medio para hallar otros recursos necesarios pero no disponibles.

Los recursos son factores que preceden e influyen al afrontamiento, el que a su vez interviene en el estrés.

Es imposible catalogar todos los recursos que muestran los individuos para afrontar las ilimitadas demandas de la vida; con el fin de identificar las principales categorías, se mencionan a continuación los recursos inherentes al individuo.

- Recursos Físicos.
- Recursos Psicológicos.
- Técnicas de resolución de problemas.
- Recursos sociales y materiales.

Los Recursos Físicos se refieren a la salud y energía que debe tener el individuo para hacer frente a cualquier situación estresante, ya que una persona enferma, cansada o débil tiene menos energía para afrontar las situaciones estresantes, presentando un mayor desgaste ante éstas.

Recursos Psicológicos: Las creencias positivas acerca de uno mismo son muy importantes para el afrontamiento, en éstas se incluyen tanto las creencias generales, así como las específicas que sirven de base para la esperanza ante las condiciones más adversas, la esperanza puede ser alentadora ya que genera la creencia de que la situación puede ser controlable, de que una persona o un tratamiento determinado -

resultarán eficaces, o de que se tiene la fuerza suficiente para cambiar la situación.

La esperanza existirá sólo cuando las creencias hagan posible un resultado positivo o al menos probable.

De igual manera cabe señalar que las creencias negativas sobre la propia capacidad o sobre la eficacia de determinada estrategia puede disminuir la capacidad de afrontamiento.

Las creencias pueden aplicarse a todos los contextos o bien tener una aplicabilidad restringida a sólo algunos, - por ejemplo una persona puede tener la creencia de que tiene menor control sobre las situaciones laborales que sobre las domésticas, lo cual le puede llevar a disminuir la eficacia del afrontamiento en el primer contexto. Es por esto que la naturaleza de un sistema de creencias así como su grado de generalización determinan su valor como recurso y su influencia en los procesos de evaluación y de afrontamiento.

Las técnicas para la resolución de problemas: Estas son muy importantes para el afrontamiento y comprenden la habilidad para conseguir información, analizar las situaciones, examinar posibilidades y alternativas, predecir opciones útiles para obtener resultados adecuados y elegir un buen plan de acción que lleven a emitir una respuesta adecuada.

Se expresan a través de acciones específicas como arreglar una descompostura de algún mueble o prepararse para un examen.

Las técnicas para la resolución de problemas derivan de otros recursos, como experiencias previas, almacenamiento de información y habilidades cognitivo-conductuales para aplicar esa información.

Recursos sociales y materiales: Dentro de esta categoría se incluyen las habilidades sociales, las cuales se refieren a la capacidad de comunicarse y de actuar con los demás de manera socialmente adecuada lo que facilita la resolución de problemas en coordinación con otras personas, aumentando la capacidad para atraer su cooperación y su apoyo.

Los recursos materiales hacen referencia al dinero y a los bienes y servicios que con éste se adquieren, este recurso ha sido poco considerado en los estudios que se han realizado sobre el estrés, sin embargo es innegable su importancia, ya que los recursos económicos aumentan las opciones de afrontamiento, ya que proporcionan el acceso fácil a la asistencia legal, médica o de otro tipo, además de que puede reducir la vulnerabilidad del individuo o la amenaza, propiciando el afrontamiento efectivo.

Como limitaciones en la utilización de los recursos de afrontamiento se pueden mencionar aquellas situaciones en las que el individuo no hace uso de sus recursos al máximo, porque esto le podría crear conflictos y perturbaciones, ya sea en su grupo social o en sus propias creencias.

Dentro de estas limitaciones se encuentran las condicio-

nantes personales que hacen referencia a los valores y creencias internalizadas que proscriben ciertas formas de acción y de sentimientos, y a los déficits psicológicos que son producto del desarrollo del individuo o sea son normas que determinan cuándo ciertas conductas y sentimientos son apropiados o no. Otras limitantes pueden ser el miedo, el fracaso o el éxito en aquellas situaciones donde las consecuencias pueden preverse.

Las condicionantes ambientales que pueden ser limitantes en el afrontamiento del individuo, comprenden aquellos hechos del entorno que se presentan como amenazantes y de los cuales su naturaleza así como su frecuencia terminan anulando los esfuerzos o las estrategias del individuo.

El grado de amenaza también determina de manera importante el afrontamiento, pues ésta puede ser evaluada como mínima cuando se experimenta escasa sensación de estrés o como máxima cuando provoca emociones negativas como el miedo. Al parecer cuanto mayor es la amenaza son más desesperados los modos de afrontamiento dirigidos a la emoción y más limitados los modos de afrontamiento dirigidos al problema, ya que la amenaza afecta el funcionamiento cognitivo y la capacidad de procesamiento de la información.

En diversas investigaciones se ha encontrado que la ansiedad asociada al estrés conduce a la sobreutilización de mecanismos de afrontamiento emocionales y defensivos, así como a tener menor atención a los dirigidos hacia la resolu-

ción del problema dando como resultado una disminución de los niveles de rendimiento.

3.4 El Afrontamiento y sus Consecuencias Sobre la Salud.

Al hablar sobre afrontamiento es necesario especificar - que existen distintos caminos por los cuales las maneras de afrontar la vida diaria pueden afectar la salud, no obstante que faltan estudios sistemáticos sobre este tema, se pueden mencionar tres posibles situaciones que pueden explicar los mecanismos por los que el afrontamiento puede afectar - de una manera adversa la salud.

A) El afrontamiento puede influir en la frecuencia, intensidad, duración y forma de las reacciones neuroquímicas al estrés, dejando de prevenir o aminorar las condiciones ambientales perjudiciales, esta falta de prevención hace referencia a la insuficiencia del afrontamiento dirigido al problema, el cual puede aumentar el potencial patógeno de la situación, incrementando las reacciones neuroquímicas al estrés.

Dejando de regular la perturbación emocional que aparece frente a los daños o amenazas incontrolables, aquí se hace referencia al afrontamiento dirigido a la emoción, las posibilidades de fracaso incluyen la ineficacia de estrategias, como el distanciamiento o la desvinculación que tienen como objetivo reducir la respuesta o a veces implican la utiliza

ción de otras estrategias como el autorreproche que mantiene la respuesta.

También, como comenta Lazarus, expresando una serie de valores, un estilo de vida y/o un estilo de afrontamiento que es en sí mismo perjudicial, por ejemplo el patrón tipo "A" de conducta, el cual implica una serie de valores y un estilo de vida que puede afectar de forma adversa las reacciones neuroquímicas al estrés, este patrón también puede considerarse como un estilo de afrontamiento, ya que el individuo afronta las presiones externas e incentivos para ser efectivo, mostrándose ambicioso y competitivo, lo que aumenta el riesgo de infarto a través de mecanismos fisiológicos como la elevación de la presión arterial entre otros?

Los autores Linden y Feurstein (1981) mencionan otro estilo de evaluación y afrontamiento inadaptativos, al describir la tendencia de los individuos hipertensos a evaluar como amenazantes y agresivos o coléricos, algunas situaciones sociales, entendiendo este estilo como un déficit en las habilidades sociales.

Glass (1977) ha afirmado que un estilo que alterna intensos esfuerzos para controlar las transacciones estresantes, y la indefensión, se asocia con fluctuaciones en la concentración de catecolaminas, teniendo una gran influencia en la patogénesis de enfermedad coronaria.

B) El afrontamiento puede aumentar el riesgo de enferme-

dad y mortalidad cuando incluye el uso excesivo de sustancias nocivas como el tabaco, el alcohol y las drogas, así como la realización de actividades que significan un riesgo importante para su vida. Una persona puede utilizar el beber, fumar o tomar drogas como afrontamiento ante la situación estresante, lo cual le llevará a enfermar, por otra parte, también esta forma equivocada de afrontamiento puede llevar a la muerte, por ejemplo una persona con alto riesgo de enfermedad coronaria que presenta como respuesta al estrés un aumento en el consumo de cigarrillos.

C) Las formas de afrontamiento dirigido a la emoción pueden dañar la salud si impiden conductas adaptativas relacionadas con la salud-enfermedad. Esto es, por ejemplo, con las conductas de evitación o negación, las cuales pueden disminuir el grado de trastorno emocional pero que al mismo tiempo pueden impedir enfrentarse de manera realistas a un problema que pueda solucionarse mediante una acción correcta, como por ejemplo de esta situación se puede mencionar el comportamiento que muestran algunos pacientes cuando intentan negar las graves implicaciones de su enfermedad, la que es percibida como terrible, llevándoles esto a no cumplir con los tratamientos que se les prescriben.

CAPITULO 4

LOS PROCESOS COGNITIVOS

4. LOS PROCESOS COGNITIVOS

Los seres humanos son criaturas que tienden hacia la búsqueda y construcción de significados, evaluando constantemente las cosas que ocurren a su alrededor. Estas evaluaciones están dirigidas por las estructuras cognitivas que orientan al individuo con respecto a lo que es relevante para su bienestar.

Las estructuras provienen en parte de la evolución filogenética de la especie y de la experiencia social del individuo, la que se va construyendo a través de sus creencias y compromisos que influyen en la evaluación de las situaciones.

En biología el concepto de adaptación se refiere a la capacidad de una especie de sobrevivir y prosperar. Mediante la selección natural, las formas biológicas de funcionamiento permitieron extraer a partir del entorno físico y social una forma de vida.

A medida que el individuo madura en su desarrollo, sus procesos cognitivos pasan de un nivel de operación muy bajo a un papel más activo permitiéndole una actuación más compleja y eficaz, notándose la importante interrelación que existe entre ellos.

El término "proceso cognitivo" se refiere a sistemas de operaciones o funciones que de algún modo analizan, trans-

forman o cambian los eventos mentales, pudiéndose hablar de un proceso por ejemplo, cuando se hace referencia a la codificación de información en la memoria, la formación de conceptos o el pensamiento.¹⁰

En el contexto de la psicología cognitiva se puede hablar de cinco grandes áreas de estudio que corresponden a procesos cognitivos, siendo éstas: la percepción, la atención, la memoria, el lenguaje y la resolución de problemas.

La percepción es el principal proceso implicado en el ajuste del hombre a su medio, ésta se ocupa de la recepción e interpretación significativa de información recibida a través de los sentidos.

Se ha encontrado que la reacción a determinados patrones simples de información es principalmente no aprendida, mientras que la respuesta a ciertos patrones más complejos si es aprendida. Aquí es importante recordar que el aprendizaje puede ser definido como "la adquisición de un nuevo concepto en el repertorio de hábitos del organismo".¹¹

Como pensamiento se puede entender "el acto por medio del cual se manipula un contenido ya adquirido para satisfacer nuevas demandas del individuo".¹²

El pensamiento se ocupa de la manipulación de la información y de su adquisición a través de la percepción para lograr el ajuste al mundo y la solución de problemas, uno de los mejores auxiliares del pensamiento es la formación de -

conceptos mediante el aprendizaje que comprende la operación de generalización de una propiedad o propiedades similares a dimensiones del estímulo, así como la abstracción de una determinada propiedad para formar una clase o categoría, notándose con este decremento de alternativas que se facilitan la manipulación que implican tanto el pensamiento como la solución de problemas.

La estimulación para el pensamiento puede provenir del entorno (demandas ambientales) o del interior del organismo. El acto del pensamiento ocurre en un amplio continuo llamándosele solución de problemas a un nivel elevado de pensamiento, ya que en éste se requiere una elevada reorganización de la estimulación presente y del contenido aprendido para la emisión de los patrones de conducta requeridos.

Cuanto más incierta sea la situación del estímulo para el individuo, más creativo o productivo debe ser su pensamiento para que entienda el significado y construya un sistema nuevo significativo.

La eficiencia del pensamiento se basa en la dotación genética y en lo que se haya aprendido de la experiencia. Al parecer, si un individuo está expuesto a una tarea problema que exija que antiguos esquemas sean usados de una nueva manera, y esto no ocurre, continuándose con la misma utilización de éstos se produce una conducta ineficiente, necesitando que se le proporcionen ciertos tipos de instrucciones que produzcan otras disposiciones que lleven a nuevas direc

ciones al pensamiento y de esta manera a la solución.

Neisser (1976) define a la cognición "como todos los procesos mediante los cuales el ingreso sensorial es transformado, reducido, elaborado, almacenado, recobrado o utilizado".

La cognición ha sido considerada de las maneras siguientes:

1) Los Hechos Cognitivos. Estos conforman los pensamientos e imágenes identificables que tienen lugar en el flujo de conciencia del individuo, o que se pueden recuperar fácilmente si así se desea.

Beck (1976) los describe como pensamientos automáticos, casi siempre aceptados y creídos sin reservas, se experimentan como espontáneos, son difíciles de interrumpir y por lo general se expresan en términos de podría, debería o tendría que.

Golfried, Decenteceo y Winberg (1974) indican que debido a la naturaleza habitual de las expectativas y creencias es probable que tales procesos de pensamiento se vuelvan automáticos y aparentemente involuntarios como la mayoría de los actos demasiado aprendidos, pudiendo convertirse, este diálogo interno del individuo en engendrador de estrés así como en un estilo habitual de pensamiento.

La naturaleza y el contenido de los hechos cognitivos influye en la manera de comportarse de la persona, Sarason -

(1975) observó que los individuos sometidos a estrés tienden a preocuparse por sí mismos, mostrando pensamientos y sentimientos contraproducentes y obstructivos que conducirán a una actuación poco acertada, lo cual puede aumentar el nivel de disfunción emocional y conductual.

En una investigación realizada por Beck (1984) se encontró que los individuos proclives al estrés están preparados para "efectuar juicios externos, unilaterales y categóricos también tienden a personalizar los acontecimientos y a caer en distorsiones cognitivas como la polarización por ejemplo: es blanco o negro, etc., la exageración y el exceso de generalización, pudiendo producirse todo lo anterior de manera automática".

2) Los Procesos Cognitivos, se refieren a la manera en que automáticamente procesamos la información, incluidos los mecanismos de investigación, almacenamiento, los procesos de inferencia y recuperación, los cuales forman representaciones y esquemas mentales; siendo importante el conocimiento personal de los procesos cognitivos, así como de la capacidad de controlarlos, ya que por lo general no se presta atención a la manera como se interpretan las situaciones y como se atiende y recuerda selectivamente los acontecimientos y como se busca la información que es compatible con las creencias particulares.

Esto proporcionará un enlace entre lo que normalmente -

permanece al margen del conocimiento consciente y lo que es accesible para evaluación, investigación y adiestramiento.

3) Las estructuras cognitivas como menciona Meichenbaum,¹³ éstas se refieren a las creencias, los compromisos y los significados que influyen en las formas habituales de interpretación personal. Pueden considerarse como esquemas que operan a nivel inconsciente, son interdependientes y pueden estar ordenados de manera jerárquica.

Pueden generar procesos y acontecimientos cognitivos y afectivos que pueden ser desarrollados o modificados por acontecimientos o procesos en marcha.

Taylor y Crocker (1981) exponen que éstos tienen varios fines: ayudan a los individuos a identificar rápidamente los estímulos y categorizarlos en unidades apropiadas; a complementar la información que falta; a seleccionar una estrategia para obtener más información; y a solucionar un problema y alcanzar un objetivo.

Cabe señalar que los esquemas son organizaciones mentales de experiencia que influyen en la manera de procesar y organizar la información, sirven para funciones de representación y codificación, así como de interpretación y deducción.

Los acontecimientos vitales estresantes pueden desencadenar los esquemas, éstos se han considerado como áreas sensitivas específicas o vulnerabilidades emocionales particula-

res, las cuales tienen como resultado las predilecciones de las personas para reaccionar en exceso, estas estructuras actúan como plantillas que influyen en la manera de interpretar las situaciones orientando el comportamiento.

Existe la probabilidad de que se genere un cambio en las estructuras cognitivas a través del descubrimiento, en la experiencia-práctica, de que las antiguas estructuras cognitivas son cuestionables y que la adopción de estructuras nuevas, con superioridad adaptativa, es más gratificante.

4.1 Cognición y Emoción.

Entre los mamíferos las emociones jugaron un importante papel adaptativo en el proceso de evolución, por ejemplo: - la reacción de ira provoca el impulso de acometer el entorno derribando o retrocediendo al adversario, en varias ocasiones el miedo cumple una valiosa función de supervivencia al provocar la huida o la evitación.

Cabe señalar que las emociones adaptativas y sus impulsos pueden rebasar sus propios límites y producir algún perjuicio como las enfermedades del proceso de adaptación, no obstante su presencia ha sido necesaria para la evolución de la especie.

Al parecer en diversas investigaciones se ha encontrado que la emoción procede de la cognición, ya que primeramente se evalúa la importancia personal de lo que está ocurrien-

do, siendo esta evaluación la base para la aparición de la reacción emocional.

Los aspectos cognitivos de la emoción comparten aspectos conceptuales similares al estrés y al afrontamiento.

Desde el punto de vista cognitivo de la emoción, es necesario especificar las actividades cognitivas y de afrontamiento que hacen posible la traducción emocional de la interacción con el medio y que permite incorporar los cambios que han tenido lugar en esa interacción.

Los planteamientos cognitivos de la emoción han sido tratados durante muchos años, actualmente han tenido un lugar más prominente, ya que ésta se considera como el producto de una actividad cognitiva compleja, no obstante es muy común encontrar que aún existen tendencias a considerar la cognición, la emoción y la motivación como entidades separadas, lo que provoca que las personas sean descritas de manera fragmentada e incompleta, alejando la idea de la existencia de un sistema psicológico integrado.

Aunque la cognición del significado es una consideración necesaria de la emoción, la hilación entre emociones y pensamientos es bidireccional. La dirección que tenga esta relación depende del punto en que uno entre en el proceso que se está desarrollando, por ejemplo: si la secuencia de un suceso parece empezar con el pensamiento, continuar con la emoción y seguir con el pensamiento se descubre que la cog-

nición antecede y de algún modo determina la emoción, no obstante lo anterior, si se comienza la secuencia con la aparición de la emoción se observa que ésta determina el pensamiento.

Como expone Lazarus,¹⁴ la actividad cognitiva continúa y forma parte esencial de la respuesta emocional, la reacción psicológica a esta emoción puede durar más, pero se queda como un residuo somático que desaparece cuando se extingue la emoción. La experiencia completa de la emoción incluye tres componentes fusionados: el pensamiento, los impulsos a la acción y los cambios somáticos, cuando se hallan separados definen un estado distinto de lo que entendemos por emoción.

La evaluación cognitiva subyace en los estados emocionales y es un rasgo integral de ellos, aunque la respuesta emocional sea instantánea e irreflexiva.

La evaluación cognitiva siempre media las reacciones emocionales en mayor o menor grado, aunque las emociones una vez que han sido generadas pueden afectar a los procesos de evaluación.

La estructura de las emociones no es estable, las emociones positivas y negativas están inversamente relacionadas sólo cuando la situación de la que dependen está clara en sus implicaciones para el bienestar.

Las relaciones entre las emociones varían en función de

la naturaleza de la información y del significado de la situación, es decir de las evaluaciones de las que depende la emoción. Ya que el individuo debe percibir la amenaza y distinguirla de la no amenaza, para entrar en un estado de estrés psicológico crónico o de crisis, aparece con una importancia primordial la evaluación cognitiva, la cual funge como proceso mediador que pone en movimiento los acontecimientos psicológicos como el afrontamiento, la reacción emocional y los cambios somáticos que forman parte de los estados de estrés.

Los componentes de una respuesta emocional son los siguientes:

- La situación estímulo, o sea aquella situación que es productora de estrés.

- Las reacciones físicas, son las reacciones producidas por el sistema nervioso a la situación estímulo y puede ser el temblor de manos, tensión en el estómago, sudor, suspiros cortos y palpitaciones.

- Pensamientos, en esta fase la persona interpreta las emociones y las intenciones de la otra persona o el evento, predice las consecuencias, valora las acciones de ambas partes y califica las sensaciones internas de su cuerpo, empezando a sentir una emoción, ésta a su vez puede aumentar las reacciones fisiológicas que le pueden inducir a pensar

que está muy asustado. Así de esta manera se crea una retroalimentación en la cual los pensamientos negativos aumentan la reacción fisiológica y la percepción de ésta intensifica los pensamientos.

La actividad cognitiva es una parte fundamental de la respuesta emocional dado que proporciona la evaluación del significado del cual depende la emoción.

Las emociones experimentadas por un individuo, así como su intensidad reflejan la evaluación cognitiva que hace éste del acontecimiento.

CAPITULO 5

LA EVALUACION ACADEMICA

5. LA EVALUACION ACADEMICA

5.1 Características y Situación Actual.

La educación es una actividad continua que tiene como objeto la formación del hombre durante toda su vida.

El educador básico es la sociedad y el fin de la educación debe ser el proporcionar los elementos para el conocimiento suficiente del mundo, que permitan enfrentarlo con eficacia.

El sistema educativo se encuentra estructuralmente integrado al sistema social usualmente la escuela ha fungido como agente de enseñanza, constando su organización de jerarquías, planes y programas de estudio así como de evaluaciones de lo anterior, entre otros aspectos importantes.

Desde hace varios años ha existido una creciente preocupación por elaborar métodos nuevos y más eficaces para la realización de la evaluación educativa, con el interés de superar los métodos convencionales y proporcionar una información más útil tanto a los alumnos como a los profesionales de la enseñanza.

Dentro de las tareas importantes de la educación se encuentra el desarrollo de la capacidad del individuo para producir diversas formas de significado a través de la experiencia, jugando los sentidos un papel fundamental en el aprendizaje, así como en la formación de conceptos.

No obstante que las personas tienen la capacidad para utilizar los sistemas sensoriales como caminos que llevan a la experiencia, ésta se afecta por la maduración, así como por los propósitos y marcos de referencia que el individuo ha adquirido en el curso de su vida, seleccionando y organizando los aspectos del entorno para su "cognición".

El hombre organiza selectivamente los conocimientos, de acuerdo con su marco conceptual, el cual difiere entre cada individuo así como entre los diversos grupos sociales.

Las necesidades, los objetivos y la motivación de las personas están enmarcadas dentro de su contexto social, existiendo por parte del individuo aceptación de los valores de su grupo, juzgándose muchas veces a sí mismo por el éxito en lograr aquello que el grupo cree importante. Las actitudes del individuo tienden a reflejar sus valores, sus creencias y sus normas; dependiendo la característica de cada actitud, de su integración dentro del conjunto de actitudes y de su arraigo dentro del grupo de pertenencia.

La escuela debe de proveer ocasiones para que el alumno se sienta importante, fomentando la responsabilidad e iniciativa de los estudiantes, ya que uno de los principales deseos de éstos es tener éxito escolar y progresar.

Los estudiantes, mediante la evaluación permanente, deben tener la oportunidad de tomar conciencia de su progreso hacia objetivos definidos, socialmente válidos y concretamente alcanzables.

Las pruebas escolares y las evaluaciones de los estudiantes deberán fomentar la conciencia de éxito y progreso, no el fracaso y la frustración.

La evaluación es un elemento clave a considerar antes de efectuar un acto educativo, debiendo ser concebida como una actividad permanente, susceptible de realizarse antes, durante y después de la implantación del acto docente. Esta comprende todos los elementos que componen dicho acto, tanto en su planificación como en su desarrollo y sus resultados.

La evaluación académica puede ser entendida como "un proceso permanente mediante el cual se conoce, se mide y se proporcionan opiniones sobre todas las circunstancias y elementos que intervienen en el acto docente".¹⁵ La evaluación se refiere a las circunstancias que rodean el acto docente, o sea el contexto; a los elementos que intervienen en su planificación y ejecución o sea al proceso, así como al logro de los objetivos o sea el resultado.

Cuando se habla de la evaluación de contexto se hace referencia al marco de situaciones en el cual se va a ejercer el proceso educativo, sirviendo ésta para tomar opciones sobre las alternativas y procesos por seguir.

La evaluación del proceso comprende el evaluar todos los elementos que intervienen en el acto docente, por ejemplo - la estructura y organización del programa escolar, los obje

tivos, recursos humanos, etc.

La evaluación del logro de los objetivos se refiere a la medición del cumplimiento total de los objetivos previamente planteados, así como para los objetivos o resultados no esperados, siendo importante el conocimiento de los resultados, pues puede fungir como fuente de motivación para el aprendizaje.

Las finalidades de la evaluación propuestas por Suárez¹⁶ son las siguientes:

- Conocer o sea recibir y dar información acerca de todos los elementos del acto educativo y sobre las necesidades a que responde.

- Motivar, entendiéndose por esto el ayudar al estudiante, al profesor y a la estructura escolar, reforzando su acción mediante la retroalimentación.

- Medir la eficiencia de los elementos que componen el acto educativo y sus resultados, con el fin de emitir una opinión sobre ellos, además también se puede determinar la eficacia y la congruencia del acto de enseñanza-aprendizaje.

- Revisar los elementos del proceso para el logro de mejores resultados, debiendo tomarse en cuenta las necesidades e intereses de los estudiantes, siendo necesaria la anlización y determinación de los datos de la evaluación para realizar los cambios indispensables.

A partir de la evaluación académica el profesor usualmen-

te toma la decisión sobre la promoción de un estudiante a un curso superior, de darle un título, o no promoverlo a cursos siguientes, por lo que representa un aspecto primordial tanto para el alumno como para el profesor.

Con la evaluación académica se obtienen las calificaciones que dentro de los sistemas educativos actuales representan el nivel del éxito que ha tenido el estudiante durante y/o al final del curso.

Algunos de los determinantes del éxito académico son: el hábito de estudio consistente y mantenido durante el curso, darle el tiempo suficiente a las clases, así como al estudio de los temas correspondientes, también el estudiante debe contar con un repertorio verbal adecuado, con buena salud en general y un estado emocional satisfactorio.

Como límites al éxito académico, se pueden mencionar la falta de motivación de los estudiantes, hábitos alimenticios deficientes y problemas de tipo emocional entre los más importantes.

Uno de los aspectos más descuidados de la evaluación, es la manera como se comunican los resultados, generalmente éstos se dan a conocer a través de informes, escritos o reuniones, habiéndose encontrado que la sola publicación de resultados no es positiva para el aprendizaje, siendo necesario investigar cuáles fueron los errores y el por qué de ellos.

Para que los resultados cumplan con la finalidad de contatar el aprendizaje y motivarlo, éstos deben ser comunicados de la manera más inmediata y minuciosa posible ya que el estudiante no sólo debe saber que se equivocó, sino también dónde y por qué.

Como lo expone Suárez... la comunicación de los resultados debe hacerse de la manera más personal posible, evitando humillar al estudiante para facilitarle su progreso. También se debe evitar juzgar al estudiante tratando de describir los hechos sin interpretarlos, asimismo es importante no discutir, permaneciendo en el contexto de los datos objetivos, reconociendo los posibles errores.¹⁷

Las estructuras escolares necesitan contemplar programas de bienestar físico y psíquico para estudiantes y profesores, ya que ambos son las partes medulares del proceso educativo y únicamente se ha centrado la atención sobre sus funciones, dejando fuera los aspectos emocionales que pueden influir tanto en el desempeño laboral de los maestros como en el desempeño escolar de los alumnos.

Existen diversos acontecimientos o situaciones que influyen negativamente en el rendimiento académico, encontrándose el estrés o ansiedad como uno de los más nocivos dentro del desempeño académico de los alumnos.

De acuerdo a lo planteado por Mouly (1978) cuando el estrés se presenta en estudiantes resulta un deterioro de su actuación, especialmente en las áreas más finas de la crea-

tividad, la resolución de problemas y relaciones humanas, asimismo el autor expone que el estrés interfiere en los procesos de deliberación y elección, pudiendo llegar a alcanzar un estado de pánico que afecte seriamente su actuación.

En un estudio realizado por Kohn (1986) se trataron de identificar los aspectos académicos más estresantes, encontrándose que los estudiantes perciben como mayormente estresantes: la obtención de la calificación final aprobatoria y la presentación de exámenes.

A continuación se presentan algunas investigaciones en las cuales se ha observado la influencia del estrés sobre el desempeño escolar, así como la presencia de ansiedad como factor determinante en la disminución del rendimiento - ante las evaluaciones o exámenes.

Fahs (1987) realizó un estudio para examinar las formas de afrontamiento que tenían estudiantes de preparatoria así como su relación con eventos sociales y académicos estresantes, en un contexto escolar. Además se interesó en conocer si los estudiantes con diferente percepción del estrés, nivel del logro académico y atributos personales, diferían en sus estilos de afrontamiento.

La información sobre los estilos de afrontamiento fue obtenida a través de un inventario sobre afrontamiento y de un reporte personal de cada alumno, el cual incluía cuatro factores: el afrontamiento positivo, la negación o la pro--

yección de la situación estresante y el no afrontamiento. - También a través de un reporte personal los estudiantes informaron su percepción sobre las situaciones escolares estresantes.

Los resultados de este estudio indicaron que las formas de afrontamiento, así como su interacción con la percepción de la frecuencia del estrés tenía diferentes efectos en el logro escolar, existiendo una correlación negativa entre las formas de afrontamiento defensivas y la autoestima, o sea que los alumnos con baja estima externaron conductas más defensivas ante las situaciones estresantes.

Por otra parte se entrevistó a los alumnos para examinar sus formas de afrontamiento en contextos académicos y sociales con el fin de conocer si su evaluación personal de la situación jugó un papel determinante en el tipo de afrontamiento presentado, esto se obtuvo a través de los informes personales sobre lo que se decían a sí mismos ante una situación estresante.

Se encontró que el contexto influyó de manera importante la forma de afrontamiento, ya que el 79% de los estudiantes reportaron haber hecho comentarios de afrontamiento positivo en la situación académica y sólo un 53% de éstos en el contexto social.

Un mayor logro académico fue relacionado con los alumnos que mostraron un afrontamiento positivo, 90% de los alumnos

exitosos hicieron este afrontamiento en comparación con los menos exitosos, no obstante la percepción individual del estrés.

La percepción de un gran estrés y un bajo logro académico contribuyeron a que se produjeran conductas de no afrontamiento a la situación estresante, lo que llevó a que un 87% de ellos lograra llevar a cabo una acción efectiva ante las situaciones académicas estresantes y sólo un 49% pudieran realizarlas en un contexto social.

Con lo anterior se puede observar como la evaluación que realiza la persona de la situación es la que le lleva a decidir la manera de afrontar determinada situación, quedando claro también la existencia de diferencias individuales, ya que los sujetos del estudio estuvieron bajo las mismas condiciones tanto del ambiente como de los registros.

Se aplicaron varios test y escalas a un grupo de estudiantes para medir las variables mencionadas, encontrándose que el locus de control, las creencias y los rasgos de ansiedad eran predictores significativos de la ansiedad ante los exámenes, concluyendo el autor que la mayoría de los estudiantes presentaron estas variables de personalidad, lo que puede indicar la existencia de una ansiedad académica que implica de manera importante el estrés a los exámenes.

En otra investigación realizada por Devine (1985) se trató de describir los patrones de estrés académico y de afrontamiento.

tamiento presentados por un grupo de estudiantes de licenciatura, así como también su localización en el contexto de lo que significaba educación para estos estudiantes. Queda expresado el interés del autor por manejar un concepto integral de la evaluación de la situación estresante como producto de las creencias y recursos de los alumnos.

A través de una serie de entrevistas realizadas a los alumnos se exploraron los problemas y las situaciones estresantes a las que se enfrentaban, las maneras específicas de afrontar el estrés así como las esperanzas y temores acerca del futuro.

El protocolo de la entrevista fue diseñado para obtener información relacionada con el estrés y afrontamiento, así como también para obtener el contexto personal de cada uno, el cual enmarca la serie de episodios considerados como estresantes. Dentro de los aspectos más interesantes de esta investigación se encuentran el estudio del afrontamiento como un proceso dinámico y dependiente de la evaluación de cada estudiante, así como el concebir al estrés como un proceso inserto en la vida académica diaria.

Por otra parte, Meichenbaum (1972) realizó un estudio sobre la modificación cognitiva a estudiantes que presentaban alta ansiedad ante los exámenes, dentro de este estudio se consideró como hipótesis, que las causas más importantes de la ansiedad era la creencia que tenía el estudiante acerca de fallar al atender las partes relevantes de la tarea, la

presencia de pensamientos automáticos irrelevantes, así como una gran activación emocional que interfería con el desempeño.

Se encontró que las personas que sufren ansiedad ante los exámenes, en el momento en el que va a ser evaluado su desempeño se pasan la mayor parte del tiempo preocupados acerca de la evaluación, así como del buen rendimiento que supongan que tenían los demás; presentando también preocupación por los sentimientos de inadecuación, anticipación del castigo, pérdida de estatus y de estima así como de la aparición de reacciones somáticas.

Con lo anterior se puede observar la manera, como los pensamientos catastróficos y las distintas emociones de ciertos alumnos les impiden concentrarse en la tarea, así como efectuar un eficaz recuerdo de la información aprendida, observándose también la necesidad de proporcionar a estas personas, técnicas que les permitan controlar sus emociones para que puedan efectuar un desempeño eficaz.

En una investigación sobre ansiedad ante los exámenes, - Libert y Morris (1967) sugirieron que esta ansiedad estaba compuesta por dos componentes principales: la preocupación y la emocionalidad, describiendo a la primera como la preocupación sobre el desempeño con tintes cognitivos (recuerdo, atención, etc.) y a la segunda como la ansiedad producto de la activación del sistema nervioso. Existe evidencia de que

los componentes de la preocupación influyen sobre la atención, la cual es dividida entre el sujeto y la tarea, aspecto que puede ser mejorado enseñando al estudiante a dirigir su atención a la tarea alejándose de los pensamientos automáticos.

Como se ha señalado anteriormente la aplicación de un tratamiento de modificación cognitiva se orienta a tratar directamente la preocupación y la emocionalidad, ya que permite a los estudiantes ansiosos estar pendientes de sus pensamientos, del diálogo que entablen consigo mismos, así como de las conductas que les lleven a un pobre desempeño. Para la emocionalidad el autor sugiere utilizar la visualización la cual lleva a las personas a imaginarse ansiosas y tensas para posteriormente imaginarse exitosos en el afrontamiento realizando respiraciones profundas y dándose auto-instrucciones para atender únicamente a la tarea.

Los resultados de este estudio indican que el tratamiento de modificación cognitiva fue efectivo para reducir la ansiedad ante los exámenes, ya que los estudiantes aprendieron a identificar los indicadores internos de ansiedad, así como las estrategias para resolverlos o sea para controlarlos.

Wendell (1987) realizó un estudio para conocer la relación que existe entre la ansiedad, el estrés y la recuperación de información mediante la memoria a largo plazo. A un grupo de 97 estudiantes de licenciatura les practicó una -

evaluación mediante un cuestionario de ansiedad para identificar aquellos que presentaban alta ansiedad, por otra parte a todos los estudiantes les proporcionó una lista de errores en cada una de las repeticiones que hicieron de ésta y que fueron 3.

Los resultados en la repetición de las listas le sirvieron como criterio para comparar el rendimiento de los estudiantes con alta ansiedad en comparación con los de baja.

Una de las hipótesis que se manejó fue que los estudiantes con más ansiedad, cometerían más errores, encontrándose una relación alta entre el nivel de ansiedad y el rendimiento en la tarea. Como sugerencias la autora propone la necesidad de determinar e identificar a sujetos ansiosos dentro de un grupo escolar para proporcionarles elementos que les permitan mejorar su desempeño.

En un estudio realizado por Davis (1988) y que tenía como objetivo identificar los efectos de la relajación muscular progresiva ante la ansiedad presentada a los exámenes, se partió del hecho de que muchos estudiantes de educación preparatoria experimentan ansiedad ante éstos, por lo cual el autor aplicó un diseño experimental de pretest y post-test con un grupo de estudiantes de ansiedad alta y con otro de ansiedad baja, exponiendo a los dos grupos el programa de relajación progresiva.

Los resultados indicaron que en los estudiantes con alto

nivel de ansiedad no hubo cambio en el nivel de ésta, sin embargo, en el grupo de baja ansiedad la relajación ayudó a que la ansiedad casi desapareciera.

Dado que los resultados de las investigaciones mencionadas exponen que sí existe influencia del estrés ante el hecho de presentar un examen, surge la necesidad de realizar una revisión detallada de este suceso, que permita establecer sus características y facilitar una posible intervención del sujeto para reducir la ansiedad.

Con el fin de aclarar las fases que comprenden la presentación de un examen por parte de un estudiante, éstas se mencionan a continuación, intercalándose varios comentarios planteados a la luz del enfoque cognitivo, los cuales permiten exponer un análisis de la situación.

Ejemplo: El estudiante es notificado que en una semana se le aplicará un examen de conocimientos sobre el curso, ya sea éste parcial o total.

- En ese momento el estudiante comienza a evaluar la inminencia del acontecimiento, así también detecta si se trata de una amenaza para su bienestar, si es un avance en el logro académico o bien puede ser un desafío en el cual se encuentra entre la posibilidad de ganar o perder, o sea la aprobación del examen. En esta primera evaluación el individuo también valora la importancia de lo que está en juego, ya que si es un examen final, de su rendimiento ante la prueba dependerá su promoción al curso siguiente.

Como evaluación secundaria el estudiante se hace la pregunta ¿qué puedo hacer? ante la inminencia de la situación de prueba que considera estresante.

La respuesta que se dé implica la consideración de los recursos de que disponga, en este caso serían los temas que ya fueron estudiados, la seguridad que muestre ante los exámenes, etc., así como también las limitaciones que le dificulten el uso de tales recursos en el contexto de un examen, ya que los recursos con que cuente preceden e influyen el afrontamiento entendiéndose por éste las estrategias que manejará para resolver eficazmente la situación.

El alumno decide revisar las preguntas de exámenes de años anteriores para entrenarse en la forma y contenido del examen, descontinúa esta acción pues le produce más ansiedad, decidiendo más tarde hacer frente a la tarea seleccionando el contenido de las áreas de estudio, su preparación, así como disponer del tiempo necesario para el estudio.

-Con este comportamiento el alumno decide afrontar la situación con estrategias dirigidas al problema o sea utiliza técnicas que le permitirán conseguir información, analizar las situaciones o predecir opciones útiles para obtener los resultados deseados.

Cabe señalar que las estrategias dirigidas al problema son más frecuentes durante el periodo de preparación de un

examen que las estrategias dirigidas a la emoción.

A medida de que la fecha del examen, se acerca el estudiante se siente más estresado, lo que le lleva a responder con más ansiedad ante hechos esencialmente neutros, lo cual demuestra que se afecta su posibilidad de formarse juicios realistas con la situación, lo cual afecta su evaluación y afrontamiento por ejemplo, si a el estudiante le menciona algún miembro de la facultad que un libro puede serle útil, éste se orientará hacia la búsqueda frenética del libro.

El estudiante días antes del examen puede realizar las siguientes conductas: bromas, trata de afiliarse a algún grupo, presenta hostilidad evitando a otros alumnos, decide suspender su asistencia, busca apoyo, o toma tranquilizantes.

-En esta parte el alumno realiza afrontamientos dirigidos a regular las emociones, las cuales incluyen la búsqueda de información reconfortante, coherente con sus actitudes y esperanzas frente al examen.

Durante la realización del examen el estudiante tiende a generar pensamientos automáticos que muchas veces conllevan miedo y frustración ante las situaciones de prueba o también conductas de evitación como la siguiente: un estudiante puede conocer perfectamente la materia sin embargo, su temor a los exámenes le hace experimentar un bloqueo cuando observa las preguntas de esto (afectándose su posibilidad de re-

uerdo del material) comienza a notar que ante esto, su corazón empieza a latir de prisa, le sudan las manos y abandona el aula, deseando ser capaz de relajarse y saber cómo concentrarse y poder demostrar sus conocimientos.

-Si el examen es percibido como amenaza extrema, ésta interferirá en el afrontamiento dirigido al problema, notándo-se sus efectos en el funcionamiento cognitivo y en la capacidad de procesamiento de la información, teniendo efectos negativos en la toma de decisiones, en la acumulación de la información, aparecen fantasías obsesivas y dificultad para recordar, lo cual disminuye notablemente los niveles de rendimiento.

En las investigaciones revisadas, se observa que los alumnos en general hechan mano de los pocos recursos aprendidos de afrontamiento con los que cuentan, logrando resultados poco satisfactorios ante las situaciones estresantes, las -- que les llevan a aplicar estrategias dirigidas a resolver -- el problema siendo éstas fácilmente afectables por la ansiedad, y al mismo tiempo no muestran un adecuado manejo de las estrategias dirigidas a la emoción, las cuales le ayudarían a resolver mejor el problema, ya que la naturaleza de éste -- es básicamente emocional.

Es aquí donde se evidencia la necesidad de que se consideren dentro de los programas educativos los aspectos emo--cionales inherentes al contexto académico. En particular, -- sobre el estrés presentado ante los exámenes o situaciones

de evaluación, se puede contemplar como una adecuada alternativa de intervención, la enseñanza de técnicas cognitivo-conductuales por parte del maestro, ya que éstas pueden ayudar a los alumnos a reinterpretar su estrés, no a eliminarlo, ya que probablemente éste continuará surgiendo en los individuos que son más propensos a generar gran ansiedad ante las situaciones estresantes, lo cual les llevará a comprender y a asumir mejor sus reacciones físicas y emocionales ante el estrés.

Las ventajas que puede ofrecer el introducir algunas técnicas cognitivas para manejo del estrés son las siguientes:

- Se proporcionan al alumno elementos que le permitan mejorar su percepción y actuación ante el estrés.

- A través del conocimiento de la influencia del estrés y de los procesos cognitivos sobre su comportamiento, se incrementa su conciencia de sí mismo, lo cual es muy valioso para su actuación escolar como personal.

- Se proporcionan habilidades de afrontamiento dirigidas, tanto al problema como a la emoción, las cuales deben encontrarse en el repertorio de cada estudiante para un desempeño adecuado.

- El aprendizaje y manejo de una o varias técnicas cognitivo-conductuales se realiza en un tiempo promedio de cinco sesiones, lo cual es un tiempo muy corto en comparación con los resultados que se obtienen.

- No se necesita de grandes recursos económicos para su implementación e impartición.

- Funcionan como un inicio para tratar de reconciliar - los aspectos emocionales y técnicos presentes en toda situación de enseñanza.

- Se tendrá control sobre una de las variables que afectan el logro de los objetivos propuestos en los programas: la ansiedad o estrés.

- Las técnicas cognitivas se pueden aplicar de manera - grupal.

CAPITULO 6

PROGRAMAS Y TECNICAS DE CONTROL DEL ESTRES

ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA

6. PROGRAMAS Y TECNICAS DE CONTROL DEL ESTRES

6.1 Características de los Programas de Control de Estrés.

Los programas de control del estrés, surgen a raíz de la necesidad de contar con estrategias y técnicas, pertenecientes al campo de la psicología, que funcionen como una ayuda ante la aparición de situaciones estresantes y que reditúen a los individuos una mejor calidad de vida, así como un mayor conocimiento y control de sus emociones.

Es indispensable que estos programas proporcionen un maco integrador que lleve a una mejor comprensión y crítica - de los esfuerzos destinados a reducir las reacciones inadecuadas ante la ansiedad.

Los programas de reducción y prevención del estrés deben de contemplar todos los elementos que conforman la situación transaccional o sea el individuo, el entorno y la transacción entre ellos, ya que entre ambos se define y determina el estrés y únicamente en base a su análisis integral se estará en posibilidad de proponer una técnica efectiva para su manejo, siendo los elementos mencionados el centro de valoración y cambio para las estrategias que se propongan.

Reconociendo la importancia de los factores cognitivos y afectivos en la determinación de lo que es estresante, así como contemplando los procesos de interpretación del individuo que implican la magnitud del estresor, la probabilidad

de lo que ocurrirá y los recursos de afrontamiento disponibles para tratarlo, existirán grandes posibilidades de influir positivamente sobre las reacciones emocionales de la persona, así como realizar una correcta elección de las estrategias de afrontamiento.

Los intentos de reducción y prevención del estrés deben ir primeramente enfocados a la formación de habilidades de afrontamiento paliativas o centradas en los problemas.

Antes de iniciar un programa primeramente se debe analizar con cuidado lo que debe enseñarse así como conocer bien los niveles apropiados de intervención, evaluando los recursos y características del individuo, así como del entorno.

El objetivo de todo programa de adiestramiento para controlar el estrés es el de no estimular a los participantes para que lo eliminen, sino el de educar a los individuos sobre la naturaleza y el impacto del estrés, además de proporcionarles el conocimiento de diversas habilidades para afrontarlo de una manera constructiva.

Dado que es poco probable que antes de recibir entrenamiento los alumnos controlen los pensamientos, imágenes y sentimientos catastróficos al enfrentarse a situaciones estresantes, es necesario darles a conocer esos procesos del pensamiento y también el diálogo interno que comienzan a manejar consigo mismos para que, en el caso de que sean nega-

tivos, estén en posibilidad de cambiarlos.

El proporcionar información y educación a las habilidades de afrontamiento intra e interpersonales puede ayudar - además de controlar las reacciones; a cambiar su entorno, - pues se comienza a emitir otras actitudes. Pearlin y Schooler (1978), descubrieron que los tipos específicos de estrategias de afrontamiento eran efectivos según el tipo de estrés al que hicieran frente.

Las estrategias de adiestramiento que implican compromisos y participación con otras personas son más efectivos si se avocan a estresores que surgen de las relaciones interpersonales estrechas. Las manipulaciones cognitivas que distancian a las personas del problema son más efectivas para estresores de áreas económicas y laborales.

Debido a que los diferentes estresores exigen diferentes respuestas de afrontamiento que los individuos tienen que aprender para afrontar situaciones específicas, es necesario que un programa de control proporcione un repertorio de afrontamiento flexible que incremente los recursos y la flexibilidad pertinente para llevarlo a cabo; además sin dejar de considerar que tales estrategias se encuentren dentro de las normas culturales.

En virtud de que la gente no tiene reacciones predecibles y ordenadas ante un acontecimiento estresante, es necesario que el adiestramiento sea sensible a las diferencias indivi

duales, para que las técnicas aprendidas sean efectuadas individualmente de manera eficaz.

Ante la complejidad de los mecanismos y factores implicados en los programas mencionados, es necesario contemplar las siguientes proposiciones a manera de advertencia como lo menciona Meichenbaum:¹⁸

- 1) Analizar lo que ha de enseñarse. La intervención ha de tener múltiples niveles.
- 2) Efectuar una evaluación cuidadosa para determinar si factores intra e interpersonales inhiben la puesta en práctica de las habilidades de afrontamiento del individuo.
- 3) Establecer una relación de trabajo y utilizar al paciente y a otras personas importantes para él como colaboradores a fin de desarrollar y evaluar el programa.
- 4) Enseñar una gama de habilidades de afrontamiento que sea sensible a las diferencias, individuales, culturales y de situación. Fomentar un repertorio de afrontamiento flexible, así como usar esta flexibilidad para adoptar la técnica a las capacidades concretas del individuo.
- 5) Ser sinceros y abiertos con las personas, diciéndoles lo que se sabe y lo que se desconoce.
- 6) Ser sensible al papel de los factores cognitivo y afectivos en el afrontamiento.
- 7) Seleccionar cuidadosamente las tareas de adiestramiento, haciendo que sean similares al criterio.

8) Adiestrar para la generalización: no esperarla.

9) Asegurar que el adiestramiento se oriente hacia el en torno, previendo e incorporando fracasos posibles y reales en el plan.

10) Adiestrar en múltiples ambientes cuando sea posible y sobre múltiples tareas.

11) Asegurar que el paciente recibe y reconoce la información sobre la utilidad del adiestramiento, haciendo que se atribuya las mejoras.

12) Hacer depender la duración del adiestramiento de un criterio basado en la actuación del paciente y no en el tiempo. Siempre que sea posible incluir sesiones de consolidación, evaluaciones de seguimiento y programas prácticos.

Al finalizar un programa la persona deberá de tener una sensación de confianza en sí mismo, esperanza, control percibido, compromiso y responsabilidad, para que pueda considerarse exitoso.

Existen dentro de muchísimas técnicas de distinta naturaleza, las que basan su intervención en aspectos cognitivo - conductuales, estas técnicas permiten al individuo actuar - como colaborador, ayudando a generar estrategias de afrontamiento a su medida, adaptadas a sus necesidades y experiencias.

Una de las posibilidades para ayudar a un individuo a - cambiar su forma de afrontar los problemas es la interven-

ción cognitiva del estrés, la que tiene como principal premisa utilizar el pensamiento para que a través de éste pueda dirigir alguna acción auxiliadora al ambiente, a los pensamientos negativos o a las respuestas.

La persona ansiosa tiende a ver cualquier inocente suceso como amenazador, estas amenazas hacen al organismo generar las respuestas de alarma, combate o huida denominándoseles como ansiedad, ante su aparición constante estas respuestas originan la úlcera de estómago, la hipertensión y otros síntomas fisiológicos que afectan la salud y el bienestar.

Los sucesos no tienen un contenido emocional por sí mismos, los individuos son los que al ordenar su mundo, insertan la nueva información en la categoría apropiada, surgiendo con esta etiqueta elegida la fuente de la emoción.

Como lo menciona McKay¹⁹ un individuo interpreta un suceso como peligroso diciéndose a sí mismo: "ahora estoy en un apuro podría hacerme daño", ante este pensamiento el organismo reacciona con una respuesta típica de alarma: ya sea la sudoración, taquicardia o elevación de la presión sanguínea; interpretándose la activación como una evidencia complementaria que justifica la alarma, lo cual lo lleva a pensar que esta situación es terrible. El cuerpo recibe el mensaje de la existencia de un peligro aumentado, funcionando así una escalada constante hasta llegar al miedo incontrolable.

Con lo anterior se puede observar que ante el estrés se crea un circuito de retroalimentación negativa entre la mente y el cuerpo, incluyendo y reaccionando cada parte hacia la otra con un aumento de la activación, siendo necesario - por esta razón, romper el circuito mencionado para cambiar los pensamientos y las respuestas físicas presentadas o alterar la situación que dispara una reacción de alarma.

Un individuo puede cambiar sus pensamientos si aprende a reestructurar los patrones de su antiguo pensamiento, los - cuales invariablemente le producían ansiedad, cólera o depresión, asimismo existen técnicas destinadas a las mancras de informar al cuerpo cuándo debe relajarse, así como también puede aprender a eliminar el estrés calmando su respuesta de alarma y aligerando los músculos contraídos.

Para proporcionar estas habilidades al individuo estresado primeramente es necesario determinar exactamente qué síntomas son los que se pueden aliviar, encontrándose como el instrumento más usual para esta determinación, el inventario, el cual ayuda a clarificar cómo responde cada individuo a las diferentes situaciones que percibe como estresantes, ya que según la naturaleza del estrés algunas técnicas serán más útiles que otras.

Las técnicas esenciales de las intervenciones cognitivas según Meichenbaum²⁰ son:

- Evocación de los pensamientos, sentimientos e interpre

tación de los acontecimientos por parte del paciente.

- Recolección de pruebas, con la colaboración del paciente; en favor o en contra de tales interpretaciones.

- Elaboración de experimentos personales para poner a prueba la validez de las interpretaciones y reunir más datos para la discusión.

A continuación se expondrán las características de diversas técnicas que se emplean para enseñar a las personas a manejar su estrés, algunas de ellas proporcionan pautas de afrontamiento dirigidos tanto al problema como a la emoción pues como se ha mencionado anteriormente es deseable que los individuos manejen las dos formas de afrontamiento para lograr una respuesta más eficaz.

6.2 La Aserción Encubierta.

La aserción encubierta auxilia en la reducción de la ansiedad emocional a través del desarrollo de dos habilidades:

1) La interrupción del pensamiento. Esta habilidad actúa como una táctica distractora reduciendo la probabilidad de que reaparezca el pensamiento negativo otra vez, creando un espacio en la cadena de pensamientos para una aserción positiva, ya que ante la aparición de un pensamiento habitual - que lleva a emociones desagradables se interrumpe éste, utilizando alguna vocalización u otra técnica interruptora, reduciéndose la probabilidad de que aparezca el pensamiento negativo.

2) La sustitución del pensamiento. Cuando ya se ha interrumpido el pensamiento demandado como una primera parte inmediatamente se llena el hueco con un pensamiento positivo previamente establecido, para que sea más realista y efectivo, lo que lo llevará a enfrentarse con éxito a todas aquellas situaciones que antes producían gran ansiedad.

Para su implantación se necesitan considerar los siguientes tres pasos:

1) Identificar y valorar los pensamientos intrusivos.

2) Pagar una interrupción temporal.

3) Practicar la interrupción del pensamiento demandado.

4) Preparar las asociaciones mentales, o sea los pensamientos positivos que se materializan en el lugar delido por los negativos y que conllevarán diferentes asociaciones para los momentos antes, al comienzo, durante y después del ataque.

5) Practicar la asociación realista y mental.

6) Usar la asociación mental o sea generalizada en una situación de la vida real.

La asociación mentaliza consiste directamente los pensamientos automáticos que corresponden a las condiciones desagradables, estas pensamientos determinan cómo reaccionará el individuo de acuerdo con su propia historia interna.

Para combatir los pensamientos automáticos las asociaciones

encubiertas de cada persona han de expresarse conforme a las normas de su lógica personal, siendo esto muy favorecedor - ya que le ayuda de manera específica a reestructurar el pensamiento que lleva al cambio.

Es importante señalar que al corregir las aserciones anteriores para controlar lo desagradable hay una elaboración - de aserciones que recordarán a la persona que el objetivo - es éstas es combatir las emociones estresantes, no eliminar las por eso no se niega la existencia de ansiedad, sino que se reconoce la realidad de estas emociones, refiriéndolas - como una indicación para enfrentarse a ellas.

La aserción encubierta se ha utilizado eficazmente para tratar conductas de irritación crónica y perfeccionismo entre otras, también es útil si se trata con esta técnica una constelación de miedos de carácter general relacionados entre sí. Es muy adecuada para usarla ante tendencias a contar mentalmente las cosas, o abstraerse en situaciones pasadas.

6.3 La Desensibilización Sistemática.

La desensibilización sistemática es una técnica generalmente utilizada para inhibir ansiedades activadas por estímulos que no tienen una respuesta manifiesta apropiada.

Los dos principios básicos fundamentales de esta técnica son: una emoción fuerte puede contrarrestar otra emoción y

el segundo expone que es posible llegar a acostumbrarse a las situaciones amenazadoras. Con esta técnica las personas pueden aprender a enfrentarse a objetos y situaciones que le son especialmente amenazadoras, ya que se les enseña a relajarse mientras se imaginan escenas que poco a poco van provocando mayor ansiedad.

Para la enseñanza de esta técnica se sigue un proceso de cuatro etapas:

1) Relajar los músculos a voluntad. En esta etapa se enseña al individuo, que no se puede al mismo tiempo estar relajado físicamente y tenso emocionalmente, ayudándole a relajarse a voluntad.

2) Enlistar los temores. Es necesario que el individuo elabore una lista de los objetos y experiencias que le sean aversivos, asimismo que los agrupe en temas comunes para poder obtener las categorías que necesitan ser trabajadas, - aquí es importante señalar que las agrupaciones son estrictamente personales y deben de ser completamente aprobadas - por el individuo interesado.

Un ejemplo de situaciones que pueden ser agrupadas dentro del tema miedo a las situaciones nuevas son las siguientes: ansiedad por estar en un lugar desconocido; ansiedad ante los extraños y ansiedad al ser separado de los amigos.

3) Jerarquización de las escenas ansiógenas. En esta etapa se selecciona de la lista de temas, aquél que más pertur

be a la persona y de éste la situación que provoque más ansiedad para empezar a trabajar, construyendo escenas de forma que estén separadas entre sí por lapsos que conlleven incrementos iguales de ansiedad, mientras más específicas sean las escenas, así como su adecuada progresión se tendrán mejores resultados al exponer al sujeto a esta Jerarquización la que comienza con la situación menos amenazante, lo cual reducirá la reacción a las demás situaciones mayormente aver-sivas, realizando esta exposición a través de visualizaciones durante las cuales se tiene que practicar la relajación.

Ventajas.

La desensibilización sistemática es muy efectiva para combatir fobias, miedos crónicos y algunas variaciones de ansiedad interpersonal como el rechazo y el miedo a ser ridiculizado, sus resultados se aprecian de manera muy inmediata, pudiendo generalizarse adecuadamente a situaciones de la vida real en un lapso corto.

6.4 La Visualización.

Es un hecho que las personas pueden persuadirse así mismas, a través de su imaginación, a realizar cualquier cosa dentro de sus posibilidades así como también conducirse a fracasar. Al formarse una imagen mental se realiza una declaración mental clara de lo que se pretende conseguir, repitiendo esta imagen consecutivamente se puede llegar a es-

perar que ocurra lo que el individuo desea que ocurra, es por esta expectativa positiva que se empieza a obrar de manera que conducen al logro del objetivo deseado.

En esta técnica se programa conscientemente un cambio mediante imágenes positivas, pudiéndose descubrir también por que persisten patrones autodestructivos pudiendo asimismo - aprender nuevas alternativas de evitar y tratar situaciones problemáticas.

El primer paso para aplicar la técnica es mediante un proceso completo de relajación (que incluya todo el cuerpo) el cual se combina con imágenes que permiten ir desapareciendo de las tensiones que se detecten. Estas actividades las puede realizar la persona sola o con la ayuda de algún maestro o terapeuta. Cuando la persona ya se encuentre en un estado total de relajación puede visualizar la situación que provoca ansiedad, visualizando también qué acciones puede adoptar para resolverla.

Dentro de los usos importantes de esta técnica se encuentran el enfocado a controlar el dolor, el cual es concebido actualmente como una señal de peligro que indica que algo no funciona bien y que es necesario realizar una acción para solucionarlo. Sin embargo, la presencia de dolor crónico que merma la energía no tiene ya el sentido de supervivencia, por lo cual es primordial combatirlo de otra manera, - siendo uno de éstos lograr su control a través de una técnica cognitiva.

Existen diversas evidencias de que el dolor se experimenta tanto física como emocional y cognitivamente, al respecto los investigadores Melzak y Wall (1965) llamaron a estos aspectos como: sensitivo-discriminativo para referirse a las sensaciones físicas; motivacional-afectivo para los sentimientos emocionales y el cognitivo-evaluativo a los pensamientos, dando todo esto lugar para que se crearan varias técnicas para enfrentar al dolor en cada uno de los aspectos.

Dentro de las técnicas cognitivas para controlar el dolor se encuentra la visualización, ya que al utilizar la relajación progresiva se reduce la tensión muscular, descontinuando el circuito temor/tensión/dolor que incrementa la sensación de este último, además desvía la atención lejos del dolor, lo cual según los autores anteriormente mencionados es el mejor tratamiento para el dolor, pues implica la refocalización de la atención hacia otra parte.

También se ha encontrado que esta técnica, además de reducir la tensión muscular y redirigir la atención fuera del dolor, lo reduce realmente a través de la manipulación de imágenes de dolor, pues las visualizaciones actúan directamente sobre los aspectos emocionales y cognitivos de esta experiencia, siendo muy importante que la persona en su imaginación manipule los aspectos que lo produzcan dolor.

Ventajas.

La visualización es una herramienta muy útil para obtener mayor control de los pensamientos, emociones y el cuerpo así como efectuar cambios deseados en la conducta. La visualización positiva puede usarse para aliviar la tensión muscular, reducir o eliminar el dolor, así como en la recuperación de enfermedades. Su constante práctica facilita el éxito de muchas otras técnicas que la utilizan dentro de sus procesos.

6.5 La Solución de Problemas.

En muchas ocasiones los individuos se encuentran ante problemas a los que no encuentran solución, en este momento las estrategias de afrontamiento fracasan apareciendo un sentimiento de indefensión que dificulta el buscar nuevas soluciones, pudiendo desembocar todo esto en un malestar crónico.

Cuando los problemas parecen insolubles, la ansiedad y el estrés pueden llegar a niveles muy altos influyendo negativamente en el comportamiento de las personas.

En ocasiones una situación común y corriente puede convertirse en problema si se utiliza una respuesta que aunque parezca eficaz trae resultados negativos con el tiempo.

Los investigadores D'Zurilla y Goldfried definieron un problema como "el fracaso para encontrar una respuesta eficaz" creando una estrategia para solucionar problemas de

cualquier tipo o sea de relaciones familiares, aspectos laborales, etc.

Con esta técnica se percibe la vida como una serie de pasos que requieren de respuestas o sea que ninguna situación es intrínsecamente problemática, sino que al emitir respuestas inadecuadas a la situación, ésta se torna un problema, -siendo necesario definir los problemas en términos de soluciones inapropiadas no en términos de situaciones imposibles.

La técnica de solución de problemas consta de cinco pasos que a continuación se mencionan:

1) Especificación del problema. En este primer paso se pretende identificar las "situaciones problemáticas" o sea las posibilidades de emitir respuestas ineficaces ante ciertas situaciones, siendo importante la aceptación de que se tiene problemas.

Debido a que las áreas en las que se experimentan problemas son innumerables, es necesario que el individuo identifique a través de una lista el área en la que funciona con menor eficacia y en la que tiene más problemas o emociones desagradables.

2) Perfil de la Respuesta. En este paso se describen con detalle el problema y la respuesta que se da habitualmente a éste, basándose en la lista que se realizó se escoge la situación más problemática y se describe, así como la respuesta en términos de quién, qué, dónde, cuándo, cómo y

por qué, llevando todo esto a descubrir detalles no considerados en lo referente a estados de ánimo, sentimientos y pensamientos.

Una vez que ha descrito el problema se puede reclasificar intentando distintas formas de pensar en él utilizando la información que ya se tiene. Después de la revisión del perfil se generan objetivos nuevos para mejorar la situación.

3) Enlistar las alternativas. En esta fase el individuo a través de una tormenta de ideas, proporciona las que pueden fungir como estrategias generales para alcanzar los objetivos planteados en el paso anterior, tratando de que existan muchas estrategias para cada objetivo, todas enlistadas.

4) Ver las consecuencias. Aquí ya se tienen planteados los objetivos alternativos, con diez estrategias para cada uno. Se seleccionan las estrategias más factibles y se evalúan las consecuencias de ponerlas en práctica, enumerando las consecuencias positivas y negativas que según crea el individuo pueden aparecer, analizándose también cuál es la probabilidad de que sucedan, para escoger al final la estrategia que obtenga más consecuencias positivas y que sea más probable.

5) Evaluación de los Resultados. Se llega a este paso cuando ya se han seleccionado nuevas respuestas a un problema antiguo, tratándose ahora de poner en práctica las decisiones o sea que se intenta la respuesta nueva, observando-

se cuidadosamente las consecuencias para conocer si la respuesta nueva es útil para alcanzar los objetivos de una manera que la anterior solución no lo era.

Cabe señalar que a pesar de que al principio le parezca difícil la técnica al individuo, si se siguen de manera sistemática los pasos propuestos con la práctica los llegará a realizar de una manera automática.

Ventajas.

Esta técnica es muy útil para aliviar los sentimientos de impotencia o enojo asociados a problemas crónicos para los que no se ha encontrado alguna solución alternativa, también ayuda a reducir la ansiedad asociada a la incapacidad para tomar decisiones.

6.6 El Reforzamiento Encubierto.

Mediante esta técnica el individuo podrá aprender a afrontar las situaciones que emita por temor, lográndolo a través de aparear la conducta deseada con reforzadores positivos. Cabe señalar que esta técnica debe ser practicada primeramente en la imaginación y después trasladarse a la vida real.

A partir de que la persona se siente cómoda imaginando las situaciones que antes le provocaban ansiedad, comienza a llevarlo a la vida real visualizando simultáneamente el reforzador positivo lo cual le llevará a notar que su ansiedad

se reduce notablemente, ya que la respuesta de evitación no está siendo reforzada y el peligro temido no ocurre.

Para implantar esta técnica deben de seguirse los siguientes pasos:

- Descripción de la conducta de evitación. Esta conducta se selecciona en función del problema que le ocasiona al individuo, debe ser descrita con detalle y en términos específicos siendo muy importante incluir las experiencias emocionales y físicas desagradables que conlleva.

- Descripción de la conducta de aproximación. Esta conducta se refiere a las acciones específicas que se quieren llevar a cabo para resolver el problema, debiendo detallarlas paso a paso, siguiendo una secuencia lógica de sucesos. Aquí es importante que la persona tenga presente qué es lo que quiere que ocurra, a quiénes implica y en dónde tiene lugar la conducta de aproximación.

Elaboración de una lista de reforzadores positivos. En esta parte la persona proporcionará las situaciones o experiencias que le son agradables y que pueden ser tomados como reforzadores positivos si cumplen con los siguientes requisitos: que se disfrute enteramente de ellos, que sean fáciles de imaginar, que con su imaginación se originen sentimientos similares a los de la vida real y que lo imaginado se pueda borrar de la mente fácilmente.

Práctica de la relajación. Se inducirá al individuo al -

aprendizaje del relajamiento de todo el cuerpo para que con mayor facilidad se imagine las escenas.

Práctica de la imaginación de reforzamiento. En esta etapa se enseñará a la persona a imaginarse la escena placentera con detalles que comprendan los cinco sentidos (vista, oído, gusto, olfato y tacto), tratando de involucrarlos todos por igual. Una vez que haya sido imaginada eficazmente la primera escena, se continuará con las demás escenas que se hayan seleccionado, debiendo mantenerlas por algunos segundos y después desaparecerlas, realizando un período de relajación entre cada una de ellas.

Evaluación de la conducta de aproximación. Se graba la escena en la que se describe la conducta de aproximación, para que en los diversos momentos en los que se sienta la ansiedad se inserte la palabra "refuerzo" ante la cual la persona deberá imaginar la escena reforzadora de las cuales se habló en el paso anterior, después se borra ésta, se practica la relajación y se continúa con la descripción de la escena de aproximación.

Escuchar la escena de la conducta de aproximación. En esta parte se deben de aparear todos los pasos mencionados. Primeramente se escoge un reforzador que sea fácil de imaginar, la persona se relaja y escucha la escena de la conducta de aproximación cuidando de involucrarse totalmente y manejar las partes reforzantes hasta terminar. Esta etapa de

berá practicarse diariamente hasta que se comience a reducir la ansiedad, disminuyendo cada vez el número de refuerzos.

Aplicación del reforzamiento encubierto en la vida real. En el momento en el que el individuo ya puede sentirse como imaginando las escenas de la conducta de aproximación ya puede practicar en la vida real y en la medida que pueda manejar los hechos reales usará las escenas imaginadas de los reforzadores siempre que aparezca la ansiedad.

El Reforzamiento Negativo Encubierto. Este reforzamiento consiste en imaginar los estímulos temidos y posteriormente la conducta de aproximación deseada, utilizándose por lo general cuando la persona es incapaz de imaginar reforzadores positivos.

Para llevarlo a cabo se efectúan los siguientes pasos:

1) Se describe la conducta de evitación o sea la que se pretende cambiar.

2) Se describe la conducta de aproximación o sea la que se pretende que suceda.

3) Elaboración de una lista de reforzadores negativos como éstos, se puede entender la gente, cosas o situaciones que le provocan miedo al individuo y para considerar un ítem como eficazmente negativo, debe de cumplir con lo siguiente: debe imaginarse claramente; imaginarlo produce una respuesta en el sujeto similar a la que provoca en la vida

real y que pueda borrarse de la imaginación fácilmente sin malestar.

4) Ya elaborada la lista, se practica una relajación total.

5) Se practica la imaginación de reforzadores negativos.

6) Se graba la conducta de aproximación cuidando de empezar con las palabras "reforzador negativo" se hace una pausa y se pronuncian las palabras "conducta de aproximación", y se describe el primer segmento de la escena de la conducta de aproximación, se continúa con otra pausa y se dicen las palabras borrar y descansar, repitiendo esta secuencia hasta que se tengan probados todos los segmentos de la escena de la conducta de aproximación.

7) Escuchar la conducta de aproximación, aquí es necesario que se practique directamente la grabación realizada, hasta que se sienta el individuo cómodo, imaginando la conducta de aproximación, en este momento debe de realizar otra grabación con menos reforzadores negativos.

8) Práctica del reforzamiento negativo encubierto en la vida real, cuando una persona ya se siente imaginando la conducta de aproximación con una quinta parte de los reforzadores negativos originales, puede ya realizar la conducta en la vida real.

Ventajas.

Esta técnica se considera muy eficaz para el tratamiento

de varios tipos de conductas de evitación como por ejemplo: ansiedad ante exámenes, también se ha usado para mejorar la auto-estima y para promover actitudes positivas hacia grupos específicos de personas.

6.7 El Modelamiento Encubierto.

Por lo general las personas se manejan por patrones de conducta aprendidos durante toda su vida. La técnica que se menciona se considera como una forma efectiva de alterar una secuencia negativa de conducta o para aprender un nuevo patrón de conducta.

Los patrones de conducta insatisfactorios pueden ser cambiados llevando al individuo a mejorar su rendimiento en el trabajo, en la escuela o en las relaciones interpersonales, entre otras.

En 1971, Joseph Cautela dió a conocer esta técnica argumentando que es posible aprender nuevas secuencias de conducta imaginando a personas realizar con éxito la conducta deseada, ya que una de las maneras importantes de aprender nuevas conductas es observar e imitar a las personas que realizan éstas con éxito. El modelamiento permite identificar, refinar y practicar en la imaginación los pasos necesarios para la realización de la conducta deseada. Esta técnica resulta más eficaz cuando el sujeto puede imaginarse gran variedad de modelos incluyéndose a sí mismo realizando la -

conducta deseada, aunque esto implique que se tiene que imaginar venciendo dificultades poco a poco.

Para implementar la técnica es necesario seguir los siguientes pasos:

1) Practicar la imaginación. En esta parte es necesario realizar una relajación total y realizar respiraciones profundas para comenzar a imaginar eficazmente situaciones agradables siendo necesario involucrar todos los sentidos.

2) Se escribe la conducta problemática a manera de secuencia de pasos aislados.

3) Se escribe la conducta deseada por medio de pasos a seguir analizando la conducta problemática realizando las adiciones y supresiones que sean necesarias.

4) Práctica de la visualización del contexto, aquí es necesario imaginar la situación donde se da la conducta problemática, manteniendo la imagen dos veces.

5) En este paso se trata de imaginarse a alguien diferente de sí mismo en el contexto en el que ocurre la conducta problemática, siendo necesario observar en las imágenes a la persona realizar la conducta deseada, afrontando los problemas que se pueden presentar en la situación real, debiendo realizarlo dos veces.

6) Imaginación de alguien similar, aquí es necesario que la persona se imagine a alguien similar a él, llevando a cabo la secuencia de conducta deseada, con resultados satis--

factorios, debiendo de practicar dos veces la secuencia de éxito.

7) Imaginación de sí mismo realizando la conducta deseada aprendiéndola gradualmente hasta llegar a visualizarse - realizándola efectivamente.

8) Representación de la conducta deseada en este paso se ensaya la conducta con la ayuda de alguien que vaya chequeando los pasos correctos.

9) Preparación de algunas frases apropiadas para afrontar la situación, este paso se debe de realizar, ya que aún en este nivel de trabajo la persona puede aun tener pensamientos pesimistas que inhiben la forma de aplicar lo que se ha aprendido a situaciones de la vida real. Se realiza una lista de afirmaciones de afrontamiento que debe de contener cuatro tipos de frases: las de preparación para una situación, confrontación con la situación, afrontamiento del estrés y reforzamiento del éxito.

10) Realización de la conducta deseada en la vida real.

Ventajas.

Este modelamiento puede usarse para mejorar cualquier secuencia de conducta existente o para aprender una secuencia de conducta nueva, diferente a la forma habitual de comportarse. Reduce la conducta de evitación del tipo de fobias y ansiedad ante las pruebas, así como para incrementar la conducta asertiva.

También puede utilizarse para reducir el resentimiento y la incertidumbre asociados al fracaso en la ejecución de una conducta o la solución adecuada de problemas.

6.8 La Inoculación del Estrés.

Como una prolongación del trabajo de Wolpe en relajación muscular profunda y en desensibilización sistemática, los procedimientos básicos de la técnica que nos ocupa fueron formulados por Marvin Goldfried y extendidos por Meichenbaum y Cameron.

Donald Meichenbaum propuso que una respuesta de miedo o cólera puede concebirse como una interacción de dos elementos fundamentales: a) una elevada activación fisiológica o sea un aumento de la tasa cardíaca y respiratoria, sudor, tensión muscular o escalofríos; b) por pensamientos que interpretan la situación como peligrosa, amenazadora o injusta y que atribuyen la activación fisiológica a las emociones de miedo o cólera.

Al parecer las fuerzas que realmente crean las emociones son la apreciación del peligro, el resultado esperado, la intención que se atribuye a otras personas y como se interpretan las propias respuestas somáticas o sea la evaluación cognitiva que se hace del suceso.

Debido a que decirse algo a sí mismo en situaciones de estrés es normal, es necesario conocer si este diálogo im-

plica aspectos negativos o amenazantes para la persona y poder enseñarle otras formas de reaccionar.

La inoculación del estrés ayuda a relajar la tensión, la activación fisiológica y a sustituir las antiguas interpretaciones negativas por gran cantidad de pensamientos de afrontamiento al estrés. Este entrenamiento incluye aprender a relajarse utilizando la respiración profunda y la relajación progresiva, de modo que cada vez que se experimente estrés se pueda relajar la tensión.

La técnica consta de los siguientes pasos:

1° Aprender a Relajarse.

Primeramente y como paso fundamental es necesario que la persona domine la relajación progresiva, alcanzando la relajación muscular profunda en varios minutos, debiendo hacerlo automáticamente sin detenerse en cada paso. También es importante que tenga un manejo adecuado de la respiración profunda.

2° Construcción de una jerarquía de hechos estresores.

En este paso se elabora una lista de situaciones de la vida ordinaria que considera estresantes y que debe de incluir los lugares específicos y las personas implicadas asociadas a aspectos desagradables, se debe de realizar una lista de 20 items que represente un continuo desde la molestia ligera hasta la experiencia más terrible.

Posteriormente esta lista se convierte en una jerarquía

ordenando los items desde la menos perturbadora hasta la más perturbadora, cuidando que los incrementos entre cada item sean similares.

Es importante señalar que existe un sistema para ordenar los hechos estresores y que se basa en una medida llamada "unidades subjetivas de ansiedad", en éste la relajación se valora con cero usas y la situación más estresante se le asigna un valor de 100, dado que cada persona se conoce a sí misma y sabe como reacciona ante los hechos, puede decidir fácilmente el lugar de cada hecho estresante en relación con los demás.

Con la jerarquía terminada se empieza a trabajar con la primer escena representándola en la imaginación, la imagen se debe mantener varios segundos, permitiendo que la persona se dé cuenta como reacciona su cuerpo, por ejemplo: cambios en la respiración, así como cuando surja la tensión muscular utilizando estas sensaciones como señales para efectuar la relajación muscular progresiva y la respiración profunda.

Si las sensaciones de activación fisiológica son interpretadas como ansiedad o cólera, se sentirán estas emociones, la tensión muscular es parecida a un sistema de alarma de lo que puede ser después un malestar emocional real. No obstante esto si se le enseña al individuo a utilizar la activación fisiológica como indicador para relajarse, puede cesar la angustia o el coraje y empezar el afrontamiento, -

es posible relajar la tensión manteniendo en la mente la escena y mencionando algunas palabras para aliviar la tensión.

Cuando ya es posible imaginar una escena dos veces sin ansiedad se pasa al siguiente ítem de la jerarquía, de esta manera se recorren todos los ítems habiendo aprendido al final dónde y cuándo aparece la tensión en el cuerpo, estando muy pendiente de los pequeños signos de tensión, como una señal para iniciar la relajación, en la medida en que se practique y se tenga más control aumentará la confianza para lograr la reducción del estrés.

3° Pensamientos de Afrontamiento del estrés.

Ya que se ha dominado la relajación ante estresores imaginarios es indispensable aprender otra habilidad, ésta consiste en tener y utilizar pensamientos de afrontamiento al estrés que actúen como un interruptor del circuito de las emociones dolorosas, las que forman parte de un diálogo interno del conflicto que generalmente maneja una persona ansiosa y que consiste en decirse a sí misma frases negativas sobre su actuación o que impliquen daño o amenaza, presentándose un flujo continuo de pensamientos automáticos negativos.

Para lograr salir de estos pensamientos es necesario elaborar una lista personal de pensamientos de afrontamiento del estrés, éstos como característica propia no deben aumentar el miedo o el coraje, sino calmar y alejar las emocio--

nes dolorosas actuando como un tranquilizante, ya que éstos le dicen al cuerpo que no hay necesidad de activación fisiológica que pueda relajarse.

Es necesario elaborar pensamientos para cada una de las fases, mencionándose algunos a continuación: para la fase de preparación "Sé que puedo hacer estas tareas", "no hay motivo para preocuparse", "mañana ya habré terminado".

Para la fase de confrontación con la situación de estrés "si estoy tenso, respiraré profundamente y me relajare", "voy a mantener el control", "cualquier tensión que sienta es una señal para utilizar mis pensamientos de afrontamiento", "puedo conseguir ayuda si la necesito".

En el afrontamiento de la activación emocional "me concentraré en la tarea", "sólo tengo miedo porque he decidido estar aquí, puedo decidir marcharme", "la actividad disminuye el miedo".

En reforzamiento del éxito se pueden encontrar "puedo disminuir la ansiedad relajándome", "es posible no estar asustado, lo único que debe hacerse es dejar de pensar que estoy asustado".

El programa de inoculación de estrés propuesto por Meichenbaum (1988) comprende las siguientes etapas:

- Conceptualización: en esta fase lo más importante es establecer una relación de colaboración con el/los individuo(s) ayudándole(s) a comprender mejor la naturaleza del

estrés y su efecto sobre la emoción y el rendimiento. Siendo importante saber qué pensamientos pasan por su mente, qué experimenta emocionalmente y qué comportamientos se producen.

- Adquisición de habilidades y ensayo: durante ella las personas elaboran y ensayan gran variedad de habilidades de afrontamiento.

En el caso de que el individuo ya cuente con las habilidades de afrontamiento en su repertorio, hay que trabajar para consolidarlos.

El objetivo del adiestramiento no es eliminar por completo el estrés sino utilizar éste de manera constructiva considerando como un desafío, una oportunidad o un problema a resolver, siendo la parte esencial de esta fase que la persona desarrolle la capacidad de ejecutar efectivamente las respuestas de afrontamiento.

Dentro de las técnicas de adiestramiento específicas y que componen el programa se encuentran el adiestramiento en relajación, los procedimientos de reestructuración cognitiva, la resolución de problemas y el adiestramiento de autoinstrucciones.

- Aplicación y consolidación: aquí la persona es motivada para que ponga en práctica respuestas de afrontamiento a las situaciones de la vida diaria dando lugar a que aparezca un cambio. Se induce en ensayos en las sesiones y luego

en la vida real el afrontamiento a pequeñas cantidades de estrés, así hasta que cada persona a su propio ritmo transfiera sus habilidades a su contexto.

Ventajas.

A través de esta técnica la persona puede desarrollar un sentido de recursos aprendidos gracias a que experimenta con éxito al afrontar diversos niveles de estrés y además adquiere una defensa prospectiva de habilidades y expectativas positivas que le ayudarán ante cualquier situación estresante.

Es eficaz para reducir la ansiedad interpersonal y general, ante las entrevistas y los exámenes, así como muy especialmente ante la cólera crónica.

6.9 La Sensibilización Encubierta.

Joseph Cautela inició el uso de esta técnica para tratar los hábitos destructivos en los cuales se asocia la ganancia a corto plazo a la pérdida a largo plazo.

Las conductas que se convierten en hábitos arraigados son aprendidas debido a que son continuamente reforzadas por una gran cantidad de placer, una manera de eliminar el hábito nocivo es asociar la conducta habitual con algún estímulo imaginario desagradable. Esta asociación se forma aparejando las imágenes placenteras con experiencias desagradables siempre y cuando se encuentren en un marco particular.

Para llevar a cabo la sensibilización sistemática se siguen los siguientes pasos:

1) Es necesario que la persona aprenda a manejar la relación progresiva.

2) Se analiza el hábito destructivo, en esta parte se considera el ambiente en que se desarrolla el hábito, de qué se compone la situación y qué es lo que conduce al hábito.

3) Creación de una jerarquía placentera.- Se realiza una lista de escenas en las cuales la persona disfruta del hábito, se ordenan de menos a más agradables y se les asigna un valor de placer. Los items deben ser muy detallados.

4) Creación de una escena aversiva.- Se busca algún pensamiento repulsivo o que origine miedo al imaginarlo, el cual debe ser fuerte para que lleve a una sensación corporal explícita, ya que es una premisa esencial de la técnica la habilidad para sentir realmente la repulsión y/o el miedo.

5) Combinación de escenas agradables y aversivas.- Ya que la persona puede imaginar la escena y experimentar aversión se inicia la asociación de cada item de la jerarquía placentera con la escena aversiva, esta asociación debe empezar con una descripción detallada de un item particular de la jerarquía, luego se introduce la escena aversiva que desconectará aquélla de lo que se disfrutaba para que poste

riormente se imagine que se está mejor, tan pronto como se detiene lo que se hacía. Este procedimiento es necesario - realizarlo en cada uno de los items de la jerarquía.

Ya revisada toda la jerarquía se puede empezar a practicar la sensibilización encubierta, la cual se comienza leyendo nuevamente el primer item de la jerarquía hasta que se aprende de memoria, se relaja el cuerpo y se imagina el primer item apreciándose todo lo que se está haciendo para posteriormente pasar a la parte aversiva y permanecer ahí - hasta que existan sensaciones incómodas y de rechazo.

Es necesario repetir cada item de tres a cinco veces.

6) Alteración de la escena aversiva.- En esta parte hay que cambiar la jerarquía para evitar llegar a realizar completamente la acción que se haya elegido como aversiva o - sea evitar la aversión evitando el hábito destructivo. De esta manera se repetirá el proceso de la jerarquía, procurando evitar el hábito antes que se experimente, practicando varias veces cada item.

7) Práctica de la sensibilización encubierta en la vida real.- Ya que se denomina la sensibilización encubierta con las escenas imaginadas, se practica el procedimiento con situaciones atractivas que se desee lo sean menos y así lograr sentirse más seguro ante las situaciones de la vida real.

Ventajas.

Esta técnica es muy efectiva cuando el hábito está res-

tringido a una situación particular, ya que la persona se hace sensible a algo desagradable que asocia a un hábito. Se ha utilizado con éxito en la reducción de entretenimientos compulsivos.

6.10 La Intención Paradójica.

Esta técnica tiene sus bases en la terapia breve de Milton Erickson y en la logoterapia de Viktor Frankl, sus premisas implican la naturaleza paradójica del cambio espontáneo de la conducta el cual se obtiene de una manera rápida con buenos resultados.

A través de doce reglas se implementa la técnica, el orden de estos pasos no es necesario seguirlo rígidamente, pudiendo ser alternados algunos o realizados de manera simultánea según las características de la persona a la que se le aplique.

A continuación se expone la secuencia a seguir:

- 1) Olvidar la comprensión.- La intención paradójica no depende de entender mejor los procesos inconscientes, entender las dificultades interpersonales o explorar motivaciones, actúa directamente sobre la conducta requiriendo del interesado buena voluntad para afrontar la paradoja, un mínimo de imaginación y habilidad para ser realista; ya que se tiene claro el problema, se procede al siguiente punto.
- 2) Determinación del ciclo síntoma-solución.- Es preci-

so que se concentre la atención en la conducta actual, tratando de describir con detalle los tiempos, lugares y lo que ocurre antes y después del síntoma, así como lo que se dice la persona en el momento.

El síntoma se debe describir como una acción muy específica y luego plantear y examinar las soluciones que da la persona a su problema para poder elegir el punto apropiado para intervenir con una instrucción paradójica.

3) Animar la resistencia.- Los síntomas y la resistencia a cambiarlos constituyen formas que tiene el cliente para tratar de mantener el control. En esta parte se instruye a la persona a resistirse sin embargo ésta sigue las instrucciones aunque de manera reacia, lo que más adelante aumentará su disposición a aceptar instrucciones positivas.

4) Definir la conducta objetivo.- Se debe de definir un objetivo en términos de un cambio de conducta, realizándolo con los términos que maneja la persona para que éste lo comprenda y acepte el compromiso. La conducta-objetivo debe destacar alguna clase de acción o experiencia, no comprensión de ésta.

5) Asegurar el compromiso para cambiar el peso de la motivación al cambio real en la persona que lo solicita, ya que el éxito de la técnica depende de que el cliente actúe comprometiéndose a cambiar, una vez que la persona acepta el compromiso se prosigue con la secuencia.

6) Establecimiento de un límite de tiempo.- Aquí se motiva a la persona a establecer sus períodos de tiempo para el cambio, ya que con esto se consigue el acuerdo tácito de la persona de que el cambio se producirá.

7) Prescribir el síntoma.- En esta parte se le proporcionan al individuo instrucciones para que hagan las conductas que acostumbran hacer y que desean cambiar, ya que el objetivo del cambio no es el síntoma, lo que debe cambiarse es la solución que la persona da al síntoma. Al recetar el síntoma se dirige a la persona a buscar lo que habitualmente evita, a elegir lo rechazado, rompiendo el círculo vicioso de síntoma-solución-síntoma.

Cuando se retira la falsa solución del sistema de la persona el problema también desaparece.

8) Incluir una variación.- Al prescribir el síntoma, es importante incluir una variación en la conducta usual para que sea más probable el cambio, ya que al controlar la duración, intensidad y tiempo del síntoma se gana control sobre éste.

Para saber qué variantes se pueden escoger e introducir en la conducta sintomática se determinará bajo el principio de la reformulación.

9) Reformulación del problema en el lenguaje del cliente.- En este paso se está prescribiendo el síntoma y describiendo las variaciones que se van a llevar a cabo, hablando

en términos que el cliente pueda entender, y que reflejan - la forma en que la gente percibe sus problemas. El lenguaje o contexto puede describirse como la metáfora central que - éste usa para percibir un problema, constituye la clave de su visión de sí mismo y del mundo.

Cuando la instrucción paradójica se encuentra bien formulada debilita las defensas que tenía la conducta problema y logra una buena identificación con el sistema y el lenguaje de la persona para hacerle seguir las instrucciones.

10) Asegurar el acuerdo en seguir las instrucciones.- Esta parte se utiliza al concluir cada sesión elaborándose un resumen de la actuación deseada para que el individuo quede convencido en que está de acuerdo en scguir las instrucciones lo que implica que las acepta y que realizará un esfuerzo para cumplirlas. Aquí el objetivo es eliminar la respuesta de evitación.

11) Predecir una recaída.- Aquí se trata de animar la resistencia y mantener un elevado tono positivo, haciéndole - conocer al individuo que puede producirse una recaída y que ésta debe ser tomada como parte del tratamiento, ya que se le está proponiendo una experiencia de control sobre sus - síntomas.

12) Desmitificar y/o retirarse.- En cuanto se haya eliminado la conducta problemática es el momento para que el ingstructor o el individuo atendido se retiren, sin tener mucha

importancia que este último comprende las razones de su cambio ya que el efecto surge de manera espontánea.

Ventajas.

Esta técnica se ha encontrado efectiva en el tratamiento de síntomas individuales que se perciben como involuntarios así como en conductas sintomáticas que implican considerable ansiedad anticipatoria.

Algunos terapeutas la han utilizado para romper patrones de conducta destructiva y reemplazarlos por una conducta similar en cuanto al patrón pero positiva en sus resultados.

En virtud de que uno de los principales intereses de este estudio es el de proporcionar una alternativa para controlar el estrés en los estudiantes, es importante mencionar la necesidad de que el maestro conozca las técnicas descritas y que con base en el entrenamiento que deba recibir en el manejo de ellas, se encuentre habilitado para escoger la técnica o técnicas más apropiadas para aplicar en su grupo, ya que éstos son diferentes entre sí, manifestando distintas necesidades.

Dentro de las técnicas cognitivas que pueden recomendarse para utilizar ante situaciones de estrés ante los exámenes se encuentran las siguientes:

- 1) La Aserción Encubierta, la cual ayuda a reducir la ansiedad emocional a través de interrumpir los pensamientos negativos, por ejemplo: al estar contestando un examen si

se presenta el pensamiento "no voy a poder con tantas preguntas", interrumpir éste, relajarse y dejar espacio para una aserción positiva como por ejemplo, "son muchas preguntas pero creo que puedo contestarlas con la mitad de la inquietud que siento".

2) La Inoculación de Estrés, esta técnica enseña cómo relajarse en lugar de dar la respuesta habitual de miedo, la cual permite desarrollar nuevas formas de reaccionar, así como también proporcionar habilidades para manejar un mejor afrontamiento por ejemplo: un alumno se encuentra frente al examen, pudiendo comenzar "se que puedo hacer cada una de las tareas que me piden", "cualquier tensión que sienta es una señal para utilizar mis pensamientos de afrontamiento; me relajo y respiro profundo; la actividad disminuye el miedo; es posible no estar asustado, lo único que debo hacer es dejar de pensar que estoy asustado".

3) La Desensibilización Sistemática, a través del aprendizaje de esta técnica el individuo podrá aprender a enfrentarse a objetos y situaciones amenazadoras o estresantes ya que se le enseña a relajarse mientras se imagina escenas ansiógenas, pudiendo detallar en su entrenamiento los pasos que implican el presentar un examen.

4) El Reforzamiento Encubierto, éste es muy importante ya que con su método se aprende a enfrentar situaciones que se evitan por temor, como por ejemplo: los exámenes ante -

los cuales muchos alumnos se ausentan, se enferman o buscan excusas para presentarlos posteriormente a la fecha indicada.

Como ejemplo de la intervención que podría llevarse a cabo con esta técnica McKay menciona un ejemplo de una escena de una conducta de aproximación, que puede ser utilizada - por algún estudiante que experimente gran ansiedad ante los exámenes y que se menciona a continuación:

Varios minutos antes del examen entro en el aula (refuerzo) y veo a otros estudiantes que buscan asiento, además está el profesor en la parte delantera, los exámenes en el escritorio (refuerzo), me siento y se comienzan a dar las instrucciones para realizar el examen, está prohibido copiar y salir del aula (refuerzo), se reparten los exámenes, me proporcionan el mío y espero la señal para empezar (refuerzo). Miro la primera página del examen, leo la primera pregunta y contesto correctamente (refuerzo), termino la primera página, no estoy seguro de unas pocas respuestas y marco las que tendré que revisar más tarde (refuerzo).

En una de las hojas del examen aparecen varias preguntas correspondientes a la clase a la cual no asistí, me empiezo a poner nervioso y a perder mi capacidad de concentrarme, - entonces recuerdo que debo inspirar profundamente y relajarme (refuerzo). Acabo el examen antes de la hora indicada y repaso las preguntas en las que tengo duda (refuerzo). Cam-

bio algunas de las respuestas, entrego mi examen y me voy - preocupado por las preguntas que no sabía completamente (refuerzo).

Una semana más tarde me comunican que he aprobado el examen (refuerzo).

Varios días antes del examen pueden surgir síntomas psicósomáticos, como dolor de estómago, de cabeza o diarrea, - los cuales son debidos al aumento de la vulnerabilidad, el agotamiento físico y mental que acompañaron la presentación del examen y su espera.

Cuando existe un tiempo prolongado entre el aviso del examen y su realización se presenta mayor complejidad en la evaluación ya que el individuo tiene tiempo para reflexionar, afligirse, evitar el problema, pensar sobre él o intentar lograr su autocontrol.

Cada uno de estos procesos de afrontamiento afectará las evaluaciones posteriores y las emociones que les acompañan.

CONCLUSIONES

El individuo a través de su vida debe mostrar una invariable cantidad de conductas que le permitan lograr una adaptación a las diversas demandas tanto internas como externas, con el fin de mantener un desarrollo satisfactorio y eficaz.

De acuerdo a lo revisado en el presente trabajo, el estrés es un fenómeno que aparece en todas las áreas que comprenden la vida cotidiana. Se manifiesta de diversas maneras y sus efectos se dejan sentir ya sea positiva o negativamente en el funcionamiento físico y mental de cada individuo, originando una serie de reacciones conductuales que pueden ser llamadas esfuerzos de adaptación.

Como una alternativa para lograr un mayor entendimiento del estrés surge el planteamiento realizado desde el enfoque cognitivo que expone la conceptualización del estrés como un proceso, explicando el papel que juegan el individuo, el ambiente y la relación que se da entre ellos al evaluar alguna situación como estresante. Del mismo modo, al exponer de manera objetiva las características de las estrategias de afrontamiento, se ofrece una guía sobre los elementos a considerar en las investigaciones dirigidas ya sea a ampliar el funcionamiento de éstas o al valor que tienen ante una situación estresante.

Al haberse encontrado que las situaciones de evaluación

académica son percibidas por gran parte de los estudiantes, como estresantes y, además que la ansiedad experimentada les ocasiona un deterioro en su actuación, debido por lo general a la carencia de estrategias de afrontamiento dirigidos a los aspectos emocionales, se observa la necesidad de enseñarles el uso de técnicas cognitivas, estrategias originalmente terapéuticas, las cuales permiten brindar al estudiante recursos de afrontamiento efectivos, ya que al basarse éstas en el circuito pensamiento-emoción-conducta, la modificación de cualquiera de esos factores por medio de ellas influirá en los otros, repercutiendo en el individuo como la adquisición de un recurso más que puede utilizar para cambiar su entorno y controlar sus emociones.

CITAS BIBLIOGRAFICAS

- 1.- Forgas, R. Percepción. México. Ed. Trillas, 1978, p. 15.
- 2.- Lazarus, R. y Folkman, S. Estrés y Procesos Cognitivos. México, Ed. Martínez Roca, 1986, p. 43.
- 3.- Ibidem, p. 57.
- 4.- Ibidem, p. 87.
- 5.- Ibidem, p. 50.
- 6.- Ibidem, p. 49.
- 7.- Ibidem, p. 60.
- 8.- Idem, p. 164.
- 9.- Ibidem, p. 237.
- 10.- Solso, R. Cognitive Psychology. Nueva York. Ed. Harcourt Broca, 1976, p. 25.
- 11.- Forgas, R. Op. cit., p. 15.
- 12.- Ibidem, p. 16.
- 13.- Meichenbaum, D. Manual de Inoculación de Estrés. México. Ed. Martínez Roca, 1988, p. 30.
- 14.- Lazarus, R. Op. cit., p. 295.
- 15.- Suárez, R. La Educación. México. Ed. Trillas, 1984, - p. 107.
- 16.- Ibidem, p. 108.
- 17.- Ibidem, p. 114.
- 18.- Meichenbaum, D. Op. cit., p. 34.
- 19.- McKay, M. Davis, M. Fanning, P. Técnicas Cognitivas para el tratamiento del Estrés. México. Ed. Martínez Roca, 1988, p. 13.
- 20.- Meichenbaum, D. Op. cit., p. 74.

BIBLIOGRAFIA

- Alpert, R. y Haber R. Anxiety in academic achievement-situations. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 1960, 61, 207 - 215.
- Anderson, Richard. Psicología Educativa. México. - Ed. Trillas, 1977.
- Arnold, M. Emotion and Personality. Nueva York: Ed. Columbia University Press, 1960.
- Ausubel, David. Psicología Educativa. México: - Ed. Trillas, 1981.
- Becatell, Phoebe. The tapestry of stress: the nature and structure of the human stress response analyzed within a holistic framework. *Dissertation Abstracts Internacional*, 1987, sept. Vol. # 8, 3, 599.
- Beck, A. Cognitive therapy and emotional disorders. Nueva York: International University Press, 1976.
- Beck, A. Cognitive Approaches to estress. E. R. Woolfolk y P. Lehrer (Eds.),

- Principles and Practice of Stress management, Nueva York: International Universities Press, 1984.
- Beehr, Terry. "Perceived situational moderators of the relationships between subjective role ambiguity and role strain". Journal of applied psychology, 1976, 6, 35 - 40.
- Blalock, Richard. The relationship between student achievement as a measure of teaching effectiveness and student's locus of control and self esteem. Dissertation Abstracts International, 1986 May, Vol. # 45, 11, - 3289.
- Bourne, L., Ekstrand, B., Dominowsky, R. Psicología del Pensamiento. México. Ed. Trillas, 1978.
- Davis, Edwin. The effects of progressive muscle relaxation on state-trait test anxiety in seventh grade students. Dissertation Abstract International, 1988, Feb. Vol. 48, 8.
- Devine, William. An interpretative study of stress and coping among persistent "high risk" undergraduates at the uni--

- versity of California, Berkeley. Dissertation Abstracts International, 1986, Sep. Vol. # 47, 3, 833.
- Diez, Mariano. De la Emoción a la Lesión. México. Ed. Trillas, 1976.
- Doctor, R. y Alrian, F. Worry and emotionality as components of test anxiety: Replication and further data. Psychological Reports, 1969, 24, 563-568.
- D'Zurilla, T., Goldfried, M. Problem Solving and Behavior Modification. Journal of Abnormal Psychology, 1971, 78, 107-126.
- Eisner, Elliot. Procesos Cognitivos y Currículum. Barcelona. Ed. Martínez Roca, 1987.
- Ekman, P., Levenson, R., Friesen, W. Autonomic Nervous system activity distinguishes among emotions Science, 1983, 221, 1208-1210.
- Fahs, Mary. Coping with in-school stress: Correlations among perceptions of stress, coping styles, personal attributes and academic achievement of inner-city Junior High School Students. Dissertation Abg

- tracts International, 1987, Sep. Vol. # 48 (3-A), 601.
- Forgus, Ronald. Percepción. México. Ed. Trillas, 1978.
- Frankenhauser, M. Psychobiological Aspects of Life Stress. En S. Levine y H. Ursin (Eds.), Coping and Health. Nueva York: Plenum, 1980.
- Glass, D. Stress, behavior Patterns, and - Coronary Disease. Nueva Jersey: Ed. Elbaunn, 1977.
- Golfried, M. Decenteceo, E., Weimberg, L. Systematic rational restructuring as a self-control technique. Behavior Therapy, 1974, 5, 247-254.
- González, Ana. El Enfogue Centrado en la Persona. México. Ed. Trillas, 1987.
- Husek, T. y Alexander, S. The effectiveness of anxiety differential in examination stress situations. Educational Psychological Measurement, 1963, 23, 309-318.
- Janis, L. y Mann, L. Decision Making. Nueva York: Ed. Free Press, 1977.

- Kahan, R., Wolfe, D., Quinn, R., Snoek, J. y Rosenthal, R. Organizational Stress: Studies in role conflict and ambiguity. Nueva York: Wiley, 1964.
- Kasl, S., Evans, A., Niederman, J. Pshychosocial risk factors in the development of infections mononucleosis. Psychosomatic Medicine, 1979, 41, 445-446.
- King, G. y Sorrentino, R. Pshychological dimensions of goal-oriented interpersonal situations. Journal of Personality and Social Psychology, 1982, 44, 140 - 162.
- Kohn, J., Frazer, G. An academic stress scale: Identification and rated importance of academic stressors. Psychological Reports, 1986, 59, 415-426.
- Krantz, S. Cognitive appraisals and problem directed coping: A Prospective study of stress. Journal of Personality and Social Psychology, 1983, 44, 638-643.
- Kubiak, Curtis. A school based, stress inoculation approach to stress management training with adolescents: Effects on locus of control, self

- concept, state-trait anxiety and social behavior. Dissertation Abstracts International, 1988, Feb. Vol. 48, 8.
- Lazarus, R. y Folkman, S. Estrés y Procesos Cognitivos. México. Ed. Martínez Roca, 1986.
- Liebert, R. y Morris, L. Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction - and some espezifical data. Psychological Report, 1967, 20, 975-978.
- Linden, W. y Feurstein, M. Essential hypertension and social coping behavior. Journal of Human Stress, 1981, 7, 28 - 34.
- Mandler, G. y Watson, D. Anxiety and the interruption of behavior. En C.D. Spielberger - (Ed.) Anxiety and behavior. Nueva York: Academic Press, 1966.
- Mason, J. Specificity in the Organization of Neuroendocrine response Profiles. En P. Seerman y G. Brown - (Eds.) Frontiers in neurology and neuroscience research. Toronto: University of Toronto, 1974.

- Mc Kay, M., Davis, M.,
Fanning, P. Técnicas Cognitivas para el tratamiento del Estrés. México: Ed. Martínez Roca, 1988.
- Mechanic, D. Students under stress: A study in the social psychology of adaptation. Nueva York. Ed. Free Press, 1962.
- Meichenbaum, Donald. Cognitive Modifications of Test Anxious College students. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1972, Vol. 39, # 3, 370-380.
- Meichenbaum, Donald. Manual de Inoculación de estrés. México. Ed. Martínez Roca, 1988.
- Melzack, R. y Wall, P. "Pain Mechanisms: A New Theory". Science, 1965, 150, 971 - 975.
- Mouly, George. Psicología para la enseñanza. México. Nueva Editorial Interamericana, 1978.
- Muenker, Thomas. Self Control Desensitization an Cognitive restructuring or test-anxious secondary school students. Dissertation Abstracts International, 1987, Oct., Vol. 48, 4.

- Neisser, Ulrich. Psicología Cognoscitiva. México. Ed. Trillas, 1976.
- Pearling, L. Schooler, C. "The structure of coping". Journal of Health and social behavior, 1978, 19, 2-21.
- Riffe, John. The interrelationship of teacher stress, organizational climate, and academic achievement in the elementary schools of West Virginia. Dissertation Abstracts International, 1986, feb, Vol. 46, # 8A, 2156.
- Sarason, I. Anxiety and self perception. En. I. Sarason y C. Spielberg (Eds.) Stress and Anxiety (vol. 2). Washington, D.C. Hemisphere Press, 1975.
- Schuster, Lois. Personality correlates of test anxiety. Dissertation Abstracts International, 1986, Sept., Vol. # 47, 3, 841.
- Selye, Hans. The Stress of life. Nueva York: Ed. Mc Graw-Hill, 1956.
- Shapiro, D., Tursky, B., Schwartz, G. Differentiation of heart rate -

- and blood pressure in man by operant conditioning. Psychosomatic Medicine, 1970, 32, 417, 423.
- Silver, R., y Wortman, C. Coping with undesirable life events. En J. Gaber y M.E.P. Seligman (Eds.), Human helplessness: Theory and Applications, Nueva York: Academic Press, 1980.
- Solso, Robert. Cognitive Psychology. Nueva York, Ed. Harcourt Brace, 1976.
- Speigler, M., Morris, L. Cognitive and emotional components of test anxiety: temporal factors. Psychological Reports, 1968, 22, 451 - 456.
- Spiegel, D., Smolen., R., Jonas C. An examination of the relationship among interpersonal stress, morale and academic performance in male and female medical students. Social Science and Medicine, 1986, Vol. 23, 11, 1157-1161.
- Suárez, Angélica. Apuntes sobre estrés. Mecanograma, 1984.
- Suárez, Reynaldo. La educación. México. Ed. Trillas, 1984.

- Taylor, S., Crocker, J. Schematic bases of social information processing. E. E. Higgins, C. Herman, y M. Zanna (Eds.), Social Cognition: The Ontario symposium, Nueva Jersey: Erlbaun, 1981.
- Tillinghast, B., DuMars, R., Lane, J. Reducing student stress utilizing thought stopping: A model. Journal of Instructional Psychology, 1987, Dec., Vol. 14, # 4, 159-163.
- Valdés, M. y Flores, T. Psicobiología del Estrés. Barcelona: Ed. Martínez Roca, 1985.
- Wendell, Anne. The relationship between anxiety stress, and the retraival of information from long term memory. Dissertation Abstracts Internatigonal, 1987, Nov., Vol. 48, 5, 59.
- Zabarian, Amelia. Incidencia de los problemas emocionales en la reprobación de alumnos de enseñanza media. Tesis de licenciatura. UNAM, 1981.