

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL FRACASO
ESCOLAR DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS QUE LLEVAN
ASIGNATURAS A MUNDIAL.**

Lic. Rayza Fulgueira Avila¹

*1. Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”, Vía Blanca
Km.3, Matanzas, Cuba.*

Resumen.

La investigación realizada, de tipo exploratoria descriptiva en un primer momento y de investigación acción en un segundo momento tuvo como objetivo general explorar la presencia de diferentes estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes universitarios pertenecientes a primero y segundo año de la carrera de Psicología ante el fracaso escolar. Realizada en junio del 2008, con una muestra constituida por 32 estudiantes, la cual arribó a las siguientes conclusiones llevar una asignatura a mundial, constituye un evento estresante, los procesos de evolución cognitiva empleados por los estudiantes son, los planteados por la teoría cognitiva de Richard Lazarus, evaluación cognitiva primaria y secundaria. Las estrategias de afrontamiento más empleadas por los estudiantes son: estudiar, preguntarle dudas al profesor y las centradas en la emoción, tienden a ser evitativas, de justificación y externalización. Las emociones más expresadas son la tristeza, ansiedad.

Palabras claves: Estrés; Evaluación cognitiva; Fracaso escolar; Estrategias de Afrontamiento; Emociones.

Introducción

La Teoría Cognitiva de Richard Lazarus, nos proporciona elementos para poder comprender que es lo que le ocurre a las personas cuando son expuestas a eventos que les resultan desagradables y perjudiciales. Este autor fue uno de los pioneros en comprender y entender el fenómeno del estrés desde una perspectiva de relaciones, tema que ha sido polémico entre muchos investigadores.

Insiste en que sólo la continua interacción entre el individuo y su entorno va a poder explicar el carácter estresante de una situación, una vez que la persona, inmersa en esta relación, evalúe (proceso cognitivo de relevancia dentro de la teoría del estrés propuesta) los acontecimientos o serie de ellos como estresantes en la medida que le signifiquen a la persona algo, que evalúe como daño/ pérdida, amenaza o desafío. En este contexto las emociones juegan un papel importante como expresión dinámica de lo que está sucediendo.

Una vez que la persona lleva a cabo este proceso entonces ocurre lo que denominamos evaluación cognitiva secundaria donde se valora lo que se puede y debe hacerse en función de los recursos con los que cuenta. En estrecha vinculación con este proceso, el individuo despliega una serie de esfuerzos tanto cognitivos como conductuales constantemente cambiantes para manejar estas demandas que son evaluadas como excedentes de sus recursos, y es lo que se conoce con el nombre de proceso de afrontamiento.

En la actualidad esta teoría cobra vigencia por su importancia teórica y práctica, por lo que nos resultó pertinente estudiarla y profundizar en ella, vinculada con uno de los eventos que a nivel universitario en el sistema de enseñanza superior cubano, cobra una popular significación, los mundiales, que son tan impactantes para los estudiantes, desde un punto de vista personal y profesional, lo que les ofrece un elevado potencial estresor. Ello resulta más significativo por las características propias de la etapa, la juventud, donde las actividades escolares, académicas, alcanzan ya una connotación de orientación profesional,

por tanto un lugar central en la vida de estos, donde los procesos cognitivos adquieren una mayor significación emocional-personal, que deviene, en su conjunto, un criterio esencial para la elección de la futura profesión, la motivación.

Lo expuesto con anterioridad, constituyó el punto de partida de la investigación realizada, seguida por un recorrido teórico de las distintas concepciones sobre el estrés hasta llegar a la conceptualización brindada por Richard. S Lazarus y su teoría cognitiva, la cual constituyó el eje central de análisis, así como los estudios relacionados con los fracasos escolares, llegando a una inserción de la etapa del desarrollo y su importancia. Seguidamente se ofrece la metodología que fue desarrollada, análisis de los resultados, conclusiones y recomendaciones.

Desarrollo

La Psicología de la Salud.

Las representaciones populares sobre salud y enfermedad han estado muy relacionadas con la valoración que hace el individuo de la enfermedad, la cual es entendida como un estado y situación en la que la persona se encuentra limitada para la realización de sus actividades habituales debido a las molestias que sufre; mientras que la salud, de forma tautológica se percibe como la ausencia de la enfermedad. Tanto la salud como la enfermedad están condicionadas por otras situaciones que rebasan los estrechos límites del cuerpo y que tienen que ver con la subjetividad y el comportamiento individual. Por eso hoy puede decirse que las definiciones de salud y enfermedad requieren de una aproximación que dé cuenta de su complejidad (Morales, 1995)

Operativamente en una temprana forma de partido podemos asumir que la salud y enfermedad deben verse como una unidad y lucha de contrarios donde hay momentos en que coexisten aspectos desintegradores y morbosos en el individuo con aspectos integradores y armoniosos. Cuando predominan los momentos integradores hablamos de salud, en tanto, cuando priman los elementos desintegradores nos referimos a la enfermedad. Concebir de este modo, dialécticamente, la salud y la enfermedad nos da elementos para comprender cómo un sujeto sano puede presentar tendencia a la enfermedad y cómo un sujeto enfermo puede presentar tendencia al restablecimiento o mejoría (Alonso y Roca, 1979)

Diversas han sido las definiciones de salud, uno de esos casos es la definición de salud que se postula prácticamente como sinónimo de bienestar de Morales (1995). Pero podemos dar un paso más allá y considerar también a la salud en un sentido social. Un individuo sano es aquél que presenta un buen equilibrio entre su cuerpo y su mente, y se encuentra bien ajustado a su entorno físico y social; controla plenamente sus facultades físicas y mentales, puede adaptarse a los cambios ambientales -siempre que no excedan los límites normales- y contribuye al bienestar de la sociedad según su capacidad.

Desde un punto de vista histórico, son interesantes las ideas de San Martín (1984) quien refiere la existencia de dos momentos: uno ocurre en la primera mitad, cuando la subordinación de la medicina a la biología deviene evidente, y también se hace evidente la dependencia de la salud de las condiciones de vida y de la ecología humana. Al final de ese

período es que surge la conocida definición del organismo internacional (OMS). El otro corresponde ya a la segunda mitad del siglo XX, cuando la salud comienza a concebirse como un proceso dinámico y variable, de equilibrio y desequilibrio entre el organismo humano y su ambiente total, haciéndose resaltar entonces la influencia notable de las relaciones humanas, económicas y sociales.

Se habla del proceso salud-enfermedad, y la medicina asume un papel más protagónico, como recurso para combatir la enfermedad y devolver la salud a las personas.

Desde el punto de vista psicológico existen menos trabajos en lo que a salud se refiere debido, por una parte, a la historia relativamente corta de la Psicología como ciencia independiente, y por otra parte, a la propia complejidad del objeto de estudio de la Psicología: el psiquismo humano. En este sentido se debe considerar, además, el hecho de que en el estado de salud o enfermedad intervienen significativamente factores de índole social cuya incidencia es más difícil de controlar y separar de lo estrictamente psicológico.

En lo psíquico no se puede concebir un mismo elemento o situación como agente patógeno, dado que la agresividad de dicho agente está dada en función de las peculiaridades del individuo, es decir, depende de la significación que tiene la situación externa para el individuo y esta significación está condicionada por la asimilación de la experiencia histórico social a través de su experiencia individual.

Todo ello va preparando las condiciones para la legitimación del papel de lo psicológico en el proceso salud-enfermedad. No obstante, antes de la aplicación de la Psicología al campo de la salud existieron otros antecedentes como por ejemplo Psicología Clínica, Médica, Medicina Conductual, Comunitaria que se preocuparon por la problemática de la salud y el bienestar del ser humano desde diferentes enfoques. De esta manera la relación entre la psicología y la salud ha sido una construcción progresiva que parte de enfoques diferentes al menos en lo que respecta a los aspectos aplicados y de ejercicio profesional.

La psicología de la Salud constituye uno de los campos aplicados de la Psicología cuya aparición es relativamente reciente. Sus aportes fundamentales se han basado en una nueva forma de abordar el proceso salud-enfermedad, en la que los aspectos psicológicos que participan en la determinación del estado de salud, en el riesgo de enfermar, sociales y de comportamientos, no solo los biológicos, tienen un papel relevante en la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad y su tratamiento (Knapp, 2005).

Entre los objetivos fundamentales de esta disciplina según la APA, podemos encontrar los siguientes: comprender, evaluar la interacción existente entre el estado bienestar físico y los diferentes factores, biológicos y sociales. Comprender la naturaleza de la respuesta de estrés, su importancia en la etiología y el proceso de adquisición de un gran número de problemas de salud. Entender cómo los métodos y técnicas conductuales-cognitivas pueden ayudar a las personas a afrontar y controlar el estrés. Entender como las teorías, los principios y los métodos de investigación psicológica pueden aplicarse para potenciar los enfoques biomédicos en la promoción de salud y el tratamiento de la enfermedad.

De cierta forma a través de estos objetivos se puede ver claramente la esencia de esta disciplina, que va más allá del conocimiento de que un determinado problema pueda tener

repercusión a nivel fisiológico, para centrarse en la promoción, mantenimiento y cuidado de la salud, así como en la prevención de la enfermedad. Se insiste en la presencia de factores sociales que pueden dañar también al organismo y de comportamientos que de igual forma repercuten en este.

En su esfera de acción ocupa un lugar esencial las llamadas enfermedades crónicas no transmisibles, enfermedades en que el aspecto psicológico en su condicionamiento social tiene gran importancia y en las cuales el comportamiento humano, el estrés emocional y los estilos de vida entre otros factores, juegan un significativo papel en su surgimiento y evolución. Ejemplo de estas enfermedades podemos encontrar las cardiovasculares, las oncológicas, las cerebrovasculares, el asma bronquial, la diabetes mellitus, entre otras.

Estas enfermedades, ocupan el lugar principal en el cuadro de morbilidad y mortalidad a nivel mundial, por lo que se hace necesaria una mirada a ellas desde la psicología, que permita conocer las variables psicológicas que intervienen en su inicio y desarrollo. Tampoco se ha descuidado la atención a las llamadas enfermedades mentales en las que estos factores son considerados determinantes.

La enfermedad mental no se debe ver aislada de los aspectos somáticos porque de lo contrario conduciría a un dualismo no acorde a los principios del materialismo científico. Toda enfermedad somática repercute en la esfera psicológica y todo trastorno mental repercute en lo somático. Es por esto que al hablar de salud mental hacemos énfasis de aspectos y características específicas de un fenómeno más general que es la salud del hombre. Esto es posible debido a que en las enfermedades mentales a diferencia del resto de las enfermedades, prevalecen las manifestaciones subjetivas que están en su inmensa mayoría, socialmente condicionadas.

En cualquiera de los casos referidos, uno de los más relevantes temas que ha ocupado el interés de los psicólogos de la salud y profesiones afines ha sido el de estrés psicológico.

El Estrés Psicológico como factor más estudiado y relevante.

El estrés psicológico constituye uno de los factores que inciden en el origen y evolución tanto de enfermedades crónicas no transmisibles como de enfermedades mentales.

Aproximación al concepto de estrés.

Se trata de un término de origen anglo-sajón, procedente primero de la física y después de la biología. Utilizado con fuerza en las ciencias donde el componente humano es esencial. Fue tanta la polémica o interés que incentivó, que en poco tiempo formó parte del discurso cotidiano no solo a nivel de las ciencias sino incluso a nivel popular, lo que condujo a que se legitimara su terminología en la lengua española pasando en poco tiempo de *stress* a estrés.

A finales del siglo XVII, Robert Hook, físico-biólogo, contempló la cuestión práctica del modo en que deberían diseñarse las estructuras creadas por el hombre, tales como los puentes, para soportar cargas pesadas sin derrumbarse. El análisis que hizo Hook del problema produjo tres conceptos básicos, carga, estrés y tensión. La carga se refiere a las

fuerzas externas-como el peso-, el estrés es el área de la estructura sobre la que se aplica la carga y la tensión es la deformación de la estructura, producida por la conjunción de la carga y del estrés.

Este análisis influyó significativamente sobre los modelos de estrés del siglo XX, que ahondaron sobre la idea de la carga como fuerza externa ejercida sobre el sistema social, fisiológico o psicológico. La carga es análoga a un estímulo externo estresante, y la tensión es análoga a la respuesta de estrés o reacción.

Cuando estas ideas de ingeniería se aplicaron a la sociedad, al cuerpo y a la mente de un individuo, se volvieron a readaptar los conceptos básicos y a menudo se usaron de forma diferente. El estrés y la tensión fueron los términos que sobrevivieron fundamentalmente.

Posteriormente, Claude Bernard, estableció el equilibrio entre el experimento y la formación de hipótesis en la fisiología. Bernard en vez de considerar al organismo como una agrupación de órganos aislados, que funciona por medio de una fuerza interna especial, planteó la hipótesis del medio interno, en el cual se desarrollan y se mantienen unidos (los órganos con el organismo). Este medio se aísla cada vez más del mundo exterior. Ahora, si la magnitud de la respuesta adaptativa no era suficiente como para compensar el efecto del estímulo nocivo, o si la respuesta adaptativa causaba mas daño que el propio estímulo, entonces aparecía la enfermedad (Álvarez, 1997).

Ya en el siglo XX otro fisiólogo, Walter Cannon, definía al stress, no como una respuesta sino como el estímulo, desarrollando para ello la teoría de la reacción de emergencia, en la que se destacaba la función adaptativa de la ira y el miedo, que se expresaba en la liberación de una hormona, conocida como adrenalina.

Casi paralelamente ya desde 1926, Hans Selye, estudiante de medicina, tenía la duda de porqué los pacientes que sufrían enfermedades y trastornos diferentes tenían muchos signos y síntomas en común. Comenzó a experimentar con ratas y comprobó que una vez que eran inyectadas con preparaciones impuras y tóxicas, extraídas de diferentes tejidos y, por lo tanto, independientemente de su contenido hormonal, se producía un síndrome que se caracterizaba por un mismo patrón, involución timolinfática, que aumentaba el grosor de la corteza adrenal y úlceras gástricas. Pero lo significativo es que esas mismas manifestaciones se producían ante diferentes estímulos. Fue la base sobre la cual se desarrolló su concepto de Síndrome General de Adaptación (SGA). El estrés según él, era el grupo universal de reacciones orgánicas y de procesos originados como respuesta a la demanda y no la demanda en sí misma. Profundiza su teoría desde un enfoque de respuestas, en el cual el estrés sería definido como una reacción problemática a los estímulos estresantes. (Álvarez, 1997)

El principal problema de este enfoque para el estrés, es que lo que hace que el estímulo sea estresante, depende en cierto grado de las características de la persona expuesta al mismo, lo que nos da la medida de la importancia para el estudio de análisis de las respuestas individuales como veremos más adelante (Lazarus,1999).

Otra de las definiciones es la relacionada con la concepción del estrés como estímulo Holmes y Matsuda,(1974), donde se enfatiza el papel de los eventos externos que actúan

sobre la persona. Las definiciones de estrés como estímulo abordan principalmente aquello impactante, que repercute o daña a las personas, en el contexto de las situaciones en las que la persona se ve expuesta en su existencia en general y su vida cotidiana en particular.

Holmes y Rahe (1967, citado por Lazarus, 1999) diseñaron una Escala de Valoración de Reajuste Social, una de las primeras escalas modernas para medir el estrés. El enfoque fue diseñado para identificar los cambios vitales comunes (sucesos o eventos vitales) sobre los cuales las personas reaccionaban debido al estrés que estos le proporcionaban. La idea de algún suceso ambiental (un estímulo) que provoque las reacciones de estrés y la necesidad de manejarlas, es un modo natural que convoca a pensar en el estrés psicológico.

Aunque no favorecieron el término estrés, la concepción original de Holmes y Rahe había sido que cualquier cambio, tanto positivo como negativo, era estresante porque los cambios conllevan demandas de adaptación. Sin embargo, las pruebas de las investigaciones subsiguientes sugieren que los sucesos negativos desempeñan un rol más significativo que los sucesos positivos en la enfermedad (Lazarus, 1999).

Aparece posteriormente una figura que cobra gran significación y relevancia a la hora de abordar el concepto de estrés desde sus preceptos teóricos desde una perspectiva psicológica, Richard S. Lazarus (1986) quién, unido a Susan Folkman, considera el estrés como una relación particular que se establece entre el ser humano y el entorno en el cual se encuentra presente, y va a ser evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos poniendo en peligro su bienestar.

Es importante señalar la concepción de estas figuras y sus análisis del estrés como una definición de relaciones en la que tienen lugar dos procesos esenciales que posteriormente van a ser tratados en este trabajo, que tienen lugar en la relación individuo-entorno, y son los de evaluación cognitiva y afrontamiento así como las emociones emergentes de ambos procesos (Lazarus y Folkman, 1984).

En Cuba también se han tratado en diversas investigaciones la problemática del estrés y su influencia en la salud del individuo, la definición que han utilizado es desde un enfoque relacional o transaccional, *“el estrés es un estado vivencial displacentero sostenido en el tiempo, acompañado en mayor o menor medida de trastornos psicofisiológicos que surgen en un individuo como consecuencia de la alteración de sus relaciones con el ambiente que impone al sujeto demandas o exigencias las cuales, objetiva o subjetivamente resultan amenazantes para él y sobre las cuales o cree tener, poco o ningún control”* (Guevara, Zaldívar y Roca, 1993).

En 1997 el neuropsicólogo Miguel Álvarez se dedicó al estudio del tema, ofreciendo una panorámica del estado actual de los conocimientos relacionados con el stress, las estrategias de investigación y otros aspectos de interés en el estudio del mismo, dejando sus ideas plasmadas en su libro “Stress un enfoque integral”.

Teoría Cognitiva de Richard S. Lazarus.

Enfoque relacional y transaccional del estrés.

Hasta el momento se ha podido apreciar, la significación que tiene el estrés para la salud y el bienestar del individuo, pero esto alcanza tal relevancia a partir de la evaluación que hace el propio individuo de la situación en la que se encuentra insertado por lo que consideramos necesario retomar el concepto de estrés dado por Richard Lazarus (1986), trabajado desde una perspectiva relacional en la que el entorno juega un papel destacado por la repercusión que puede tener para el individuo. *“El estrés psicológico es una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por este como amenazante y desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar”*. (Lazarus, 1986)

El estrés, hasta ahora, era trabajado desde un enfoque de estímulo o de respuesta. Por la importancia que cobraba para el organismo desde una perspectiva fisiológica -biologista, brindando especial atención al papel de los eventos externos que actúan sobre la persona, aunque también se incluyen condiciones “dentro” de la misma como la sed, el hambre o las demandas sexuales, así como en el que se enfatiza la reacción del organismo para buscar un óptimo estado de adaptación ante las demandas del medio (Roca, 2003).

Es entonces cuando Lazarus, ofrece una propuesta del estrés desde una perspectiva relacional proporcionando una alternativa a las definiciones de estímulo-respuesta y al dilema de las diferencias individuales.

Un buen modo de contemplar las relaciones estresantes persona-medio consiste en examinar el relativo equilibrio de las fuerzas entre las demandas ambientales y los recursos psicológicos de la persona para manejarlas, teniéndose en cuenta que el estrés está vinculado al significado personal de lo que está sucediendo a la persona. Por lo cual como se decía al inicio de este epígrafe se toman en consideración procesos que cobran especial significación dentro de la teoría del estrés propuesta por Lazarus y que tienen lugar en la relación individuo- entorno, ellos son: evaluación cognitiva y afrontamiento.

La Evaluación Cognitiva. Su importancia en la teoría Cognitiva de Lazarus.

La evaluación cognitiva es aquel proceso que emerge de la propia interacción que se produce entre el individuo y el entorno, determinando si la interacción es estresante o no y por lo tanto si puede o no afectar el bienestar del individuo.

Magda Arnold en el año 1960, fue la primera que trató el concepto de forma sistemática y consideró la evaluación, como el determinante cognitivo de la emoción, describiéndola como un proceso rápido e intuitivo que ocurre de forma automática y que se diferencia del pensamiento reflexivo.

Posteriormente Lazarus y Folkman (1984) conceptualizan el término de evaluación cognitiva como aquel proceso que determina las consecuencias que un acontecimiento dado provocará en el individuo, hace referencia a las repercusiones y consecuencias. Se refiere a la forma en que los procesos cognitivos, intervienen en la relación entre el individuo y su entorno, a la valoración que hace la persona de las consecuencias que para su bienestar,

tanto a corto como a mediano y largo plazo tendrán determinadas transacciones con su entorno, es un proceso que determina por qué y hasta que punto una relación es considerada por el individuo como amenazante. La evaluación cognitiva resalta la percepción única, particularmente individualizada que de los eventos tiene cada persona.

Según Lazarus, se hace posible identificar tres tipos de evaluación cognitiva que son separadas sólo con propósitos didácticos dado que su acción en la vida real es dinámica y global, diferenciándose dos aspectos valorativos básicos de la evaluación ¿me perjudica o me beneficia, ahora o en el futuro lo que esta pasando mi bienestar y de que forma? y la segunda idea ¿puede hacerse algo al respecto, con que recursos cuento para cambiar lo que esta ocurriendo?

Para ello se habla de evaluación primaria (1), de evaluación secundaria (2), la cual se encuentra relacionada con los procesos de afrontamiento así como otra forma de evaluación, la reevaluación (3).

La evaluación primaria: no es más que la valoración que la persona hace acerca de cómo una determinada transacción con el entorno afectara su bienestar, tanto en la actualidad como en el futuro, siendo distinguidos por tres clases específicas: irrelevante (se refiere a cuando el encuentro con el entorno no representa esencialmente nada para el individuo, por lo que no tiene significación personal; no existe emoción.) benigna-positiva (tienen lugar si las consecuencias del encuentro se valoran como positivas, si preservan o logran el bienestar o si parecen ayudar a conseguirlo, se caracterizan por generar emociones placenteras) y estresante (encontramos a aquellas en que las consecuencias del encuentro son valoradas como negativas, dificultan el bienestar y obstaculizan el desenvolvimiento de la persona, se le ha prestado mayor atención por su influencia sobre la salud y el bienestar de las personas, se incluyen aquellas que significan daño/pérdida, amenaza y desafío)

La evaluación secundaria parte de la siguiente idea ¿tengo los recursos para cambiar lo que está sucediendo?, cuando estamos en peligro ya sea bajo amenaza o desafío, es preciso actuar sobre la situación; en este caso predomina una forma de evaluación dirigida a determinar qué puede o debe hacerse, se refiere a la valoración que hace la persona acerca de que si dispone o no de los recursos necesarios para afrontar la situación; esta evaluación guarda estrecha relación con los procesos de afrontamiento dado que implica una valoración anticipada acerca de si se tendrá éxito o no en el encuentro con el entorno.

La reevaluación hace referencia a un cambio que se ha introducido en la evaluación inicial en base a la nueva información recibida (la cual puede aumentar o disminuir la tensión del individuo), en base a la información que se desprende de sus propias reacciones, es simplemente una nueva evaluación de una situación que sigue a otra previa y que es capaz de modificarla, de ahí su carácter circular, más que lineal y de constante retroalimentación.

Existen múltiples factores que influyen en el proceso de evaluación cognitiva, los cuales pueden concentrarse en dos grupos, los personales (los sistemas de creencias, compromisos, y motivacionales) y los situacionales (a la situación en la que el individuo se encuentra presente)

Es importante aclarar que aunque no necesariamente se refiera a los trabajos de Selye, Lazarus, pero desde una tendencia más moderna, utiliza el término de estresores para designar aquellas situaciones que les producen malestar a las personas en su interacción con el medio.

Según clasificación de Lazarus y Cohen (1977) y Lazarus y Folkman (1984) existen tres categorías básicas de estresores definidos a partir de varias dimensiones como la persistencia, magnitud de la respuesta y el número de personas impactadas por el estresor.

El Proceso de Afrontamiento. Proceso central en la teoría Cognitiva de Lazarus.

Es importante comentar que existe un enorme vínculo entre el proceso de evaluación cognitiva y el proceso de afrontamiento, pues en la medida que la persona evalúe su relación con el entorno como estresante y que afecte su salud y bienestar, desarrolla una serie de estrategias que le permitan adaptarse a la situación en la que se encuentra y así lograr un equilibrio emocional. La calidad de la evaluación es crítica para un buen afrontamiento.

El mejor afrontamiento es aquel que modifica la relación individuo-entorno en el sentido de mejorarla, pero ello no significa que el afrontamiento adecuado suponga el dominio de la situación pues hay situaciones que no pueden ser dominadas: el anuncio de la propia muerte. Los desastres naturales, las pérdidas inevitables, la vejez, la enfermedad y otros conflictos no siempre pueden ser dominados, resueltos, en el sentido exacto de la palabra. El afrontamiento se define mejor en no pocos casos con el término “manejo” que con el de dominio (Lazarus, 1999).

El afrontamiento aparecería estrechamente relacionado con la evaluación secundaria de la demanda. Si la evaluación primaria se centra en las exigencias de la demanda, y la secundaria en los recursos de la persona, el afrontamiento aparecería ante la percepción de desequilibrio entre ambas. Si los recursos permiten un manejo claro de la situación no hay respuesta de estrés ni posteriormente mecanismos de afrontamiento. Cuando tales recursos faltan, aparece el estrés y la persona tiene que recurrir a su afrontamiento.

El afrontamiento se relaciona con el modo en que las personas resuelven o se sobrepone a las condiciones vitales que son estresantes. En cierto grado podría decirse que el estrés y el afrontamiento se complementan. Cuando el manejo es inefectivo, el nivel de estrés es alto; sin embargo, cuando el manejo es efectivo, el nivel de estrés puede ser bajo. En cualquier caso, el afrontamiento es una característica esencial del estrés y de las reacciones emocionales, y si no prestamos atención al modo en que funciona, no lograremos entender la constante lucha para adaptarse a los estreses crónicos problemáticos y a aquellos producidos por unas condiciones vitales cambiantes (Lazarus, 1999). Formalmente podemos decir que no podemos decidir “tener” o no estrés, pero sí podemos escoger la forma de afrontarlo.

El concepto de afrontamiento se puede encontrar en dos clases de literatura teórica/empírica muy distintas, una se deriva del trabajo con los animales y la otra de la teoría psicoanalítica del ego. En el modelo animal, se define como aquellos actos que van a controlar las

condiciones aversivas del entorno, disminuyendo por tanto, el grado de perturbación psicofisiológica producida por estas.

Lazarus y Folkman (1986) llegan a un concepto más acabado y amplio relacionado con los procesos de evaluación que la persona es capaz de realizar toda vez que presenta una interacción con el entorno y la considera como estresante o amenazante y daña su salud. Afrontamiento se le llama a *“aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan par manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”* (Lazarus, 1986).

Se limita el afrontamiento en su lógica relación con el concepto de estrés a aquellas demandas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo eso excluye de cierta forma aquellas conductas automatizadas que no requieren de esfuerzo, donde no se toma en cuenta el carácter activo del sujeto que lucha por su bienestar psicológico. Se deja claro el hecho de no confundir el afrontamiento con el resultado obtenido, pues se trata de una serie de esfuerzos que emplean las personas para manejar las demandas del medio externo, lo que le da su connotación de Proceso.

Es importante también precisar que el proceso de afrontamiento que hemos descrito tiene dos funciones claras, ambas con relación a la valoración realista de cual aspecto de la realidad podemos modificar. Es claro para entender su definición reconocer que hay cosas que podemos modificar, otras que podemos a medias, y otras que no dependen de nosotros su cambio. El reconocer esa diferencia, que puede modificarse a lo largo del tiempo, es algo fundamental dentro del aprendizaje del proceso de afrontamiento. Así surgen dos formas diferentes pero potencialmente complementarias de afrontamiento:

Afrontamiento dirigido a la emoción: está focalizada en la emoción, donde se insiste en la regulación de los estados internos y las emociones de las personas y la búsqueda del equilibrio interno y es la forma ideal de afrontar las situaciones estresantes cuando estas son evaluadas como no susceptibles de cambio. Se incluyen estrategias de minimización, evitación, distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas y la extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos. Se trata de modificar la forma de vivir la situación amenazante, sin cambiarla objetivamente (Lazarus y Folkman, 1984).

Afrontamiento centrado en el problema: en este caso se trata de buscar la manera de manejar o modificar esa situación problemática que está perturbando la salud, insiste en la acción directa sobre el entorno. (Lazarus y Folkman, 1984).

Más recientemente según Folkman y Moskowitz (2004) se hace referencia a una nueva forma de afrontamiento pero en este caso centrada en el significado donde se hablan de la utilización de diferentes estrategias cognitivas para manejar el significado de la situación, encontrándose involucradas los valores, creencias y metas de la persona.

Los mecanismos de afrontamiento varían de situación a situación y de persona a persona. En general, los mecanismos de afrontamiento dirigidos al problema son prevalentes cuando la persona considera que puede actuar sobre la fuente del problema, en caso contrario se

recurriría a los mecanismos centrados en la emoción. El punto clave es que, en estado natural, ambas funciones de manejo rara vez se hallan separadas. Ambas son partes esenciales del esfuerzo total de manejo, y potencialmente, cada una facilita la otra. Es la combinación entre el pensamiento y la acción -es decir, el equilibrio entre éstos y las realidades ambientales sin obviar la significación de los factores emocionales lo que determina que el manejo sea o no eficaz.

Tras lo expuesto hasta aquí, resulta evidente, que el proceso de afrontamiento guarda una estrecha relación con la salud de las personas, no siempre en una dirección positiva. En ocasiones se emplean estrategias que van en contra del funcionamiento adecuado de la salud de las personas. Entre los más conocidos y empleados se encuentran ingerir bebidas alcohólicas, drogas, conducta de alto riesgo sexual. Estas estrategias más que resolver el problema lo que propician es una complicación mayor donde están implícitas consecuencias aversivas para la salud y calidad de vida de las personas. De igual forma, el proceso de afrontamiento está estrechamente vinculado con los estados de ánimo que a su vez también pueden afectar a la salud, debido a que puede aumentarse el estrés o la ansiedad, potenciando estados emocionales negativos que comprometen la salud, la calidad de vida y el bienestar. (Folkman s/f).

Las Emociones en la teoría Cognitiva de Lazarus.

En toda la caracterización del estrés y sus relaciones con la evaluación cognitiva y el afrontamiento, las emociones desempeñan un papel importante en esta teoría y se encuentran presentes a lo largo de este proceso.

El estrés ha llegado a considerarse recientemente como una subserie de emociones, donde su eje central es integrado por las emociones negativas. Sin descuidar que forma parte de un todo conceptual más amplio, que integra tanto emociones negativas como positivas. No se concibe el estrés psicológico al margen de las reacciones emocionales.

Entre las emociones negativas podemos encontrar: ira o cólera, miedo, culpa, ansiedad, vergüenza, depresión o tristeza, envidia, celos, disgusto y las emociones positivas encontramos la felicidad, orgullo, alivio, compasión, amor y esperanza. (Lazarus, 1999). Estas emociones tienen lugar y están estrechamente vinculadas con procesos cognitivos tales como la evaluación y el afrontamiento, debido a la valoración que el individuo es capaz de fomentar a partir de su interacción con el entorno y de sus resultados como consecuencia de hacer frente a la situación que se presenta.

Se incluyen además las emociones positivas: Concebida como reacciones emocionales que se acompañan de manifestaciones agradables y deseadas, tanto a nivel fisiológico como psicológico y social, resultantes de una evaluación positiva de la situación o acontecimiento ocurrido. Tales como felicidad, orgullo, alivio, esperanza, etc

Es legítimo considerar el estrés, la emoción, la evaluación cognitiva y el afrontamiento como coexistiendo en una relación parte-todo. El acto de separados sólo se justifica por la conveniencia del análisis porque la separación distorsiona los fenómenos tal y como se producen en la naturaleza. Los tres conceptos, estrés, emoción y afrontamiento, están juntos

y constituyen una unidad conceptual, donde la emoción es el concepto que incluye al estrés y al afrontamiento.

Las emociones son según Lazarus (1999), configuraciones cognitivo-motivacionales-relacionales, cuya situación cambia con las transformaciones que se producen en la relación persona-medio ambiente tal y como es entendido y se evalúan (evaluados) por el individuo que experimenta. El componente cognitivo se refiere a los conocimientos y a la evaluación de lo que está sucediendo en un encuentro de adaptación, relacional porque tiene lugar como producto de su encuentro con el entorno y motivacional por los sentimientos que se tiene como resultado de todo lo anterior, tanto positivo como negativo.

El proceso de afrontamiento se encuentra estrechamente relacionado con las emociones, las relaciones persona-ambiente que conduce a la evolución de las emociones son siempre igual emociones, que generalmente son dependientes de contexto y, por lo tanto, continuamente en proceso de cambio. Los cambios en ambas son el resultado, en parte, del flujo continuo de adaptación en una transacción. Otra de las razones para los cambios en las relaciones persona-entorno es que los encuentros son perjudiciales o amenazante, para hacer frente a los procesos en marcha, que, de tener éxito, eliminan o mejoran la condición perjudicial junto con la emoción que produce.

Como un ejemplo tratado, desde esta teoría encontramos el fracaso escolar, considerado como un evento potencialmente estresante, que en cierta medida influye en el desenvolvimiento personal y social de los estudiantes.

Fracaso Escolar como Evento Estresor.

El fracaso escolar constituye un evento estresante, porque el estudiante ve dañada su autovaloración, motivación, sus conocimientos; es una situación que puede ser evaluada como un daño, amenaza, desafío, para el estudiante encontrándose implicadas emociones negativas que de cierta forma afectan su bienestar psicológico, al poner en riesgo la carrera que en algún momento de su vida eligió para convertirse en un profesional del mañana.

Desde la Psicología Clínica se han desarrollado trabajos relacionado con esta problemática como por ejemplo los estudios de Mechanic sobre el afrontamiento por parte de los estudiantes ante el estrés de los exámenes (Lazarus, 1986).

También se promueven trabajos debido a la mayor inversión de tiempo en las actividades académicas, que demanda la educación universitaria por lo que se precisa de mayores habilidades cognitivas y de aprendizaje implicando un mayor esfuerzo por parte de los estudiantes al tener que adaptarse a un modelo educativo totalmente diferente del modelo tradicional al que estaban acostumbrados, se podría suponer que el nivel de ansiedad en ellos aumentaría aún más pudiéndose reflejar esto en su desempeño académico.

El fracaso escolar, se suele medir por las dificultades para alcanzar los objetivos generales de la enseñanza, teniendo como indicadores habituales el fracaso en los exámenes o sea el suspenso en las calificaciones y las repeticiones de curso (Martínez, Serna, Yubero, s/f).

Esta terminología fue reconceptualizada en función de la investigación que aquí se presenta, siendo comprendida entonces, desde una perspectiva operativa objetiva, como aquel evento o serie de ellos, consistente en el no cumplimiento (parcial o total, circunstancial o definitivo) de los requisitos académicos imprescindibles para promover de curso escolar e inclusive para poder continuar en la carrera en cuestión. Representa una experiencia potencialmente estresante para los estudiantes, en la cual se ve dañada su autovaloración, motivación, sus conocimientos; situación que puede ser evaluada como un daño, amenaza, desafío, para su persona encontrándose implicadas emociones como la ira, la cólera, la ansiedad, vergüenza, depresión, la culpa, que de cierta forma afectan su bienestar psicológico. Planteado esto, decimos que el fracaso escolar es considerado como un evento estresor por la significación que posee para el estudiante y las evaluaciones, formas de reaccionar y emociones que trae consigo.

En este concepto podemos ubicar los exámenes extraordinarios, popularmente conocidos por la comunidad académica como “mundiales”, una categoría que guarda estrecha relación con el concepto de fracaso escolar debido a la reprobación de exámenes después de dos oportunidades, siendo convocados a una tercera y última oportunidad donde se define si se pasa de grado o se mantiene en el mismo o incluso puede implicar una salida definitiva de la carrera por lo que lo definimos de la siguiente forma: nomenclatura utilizada para referirse a aquellos exámenes extraordinarios que se realizan a finales del curso académico y con inminencia del inicio del siguiente, constituyendo la última oportunidad de aprobar la asignatura en cuestión y, consecuentemente, de promover al siguiente año.

Conceptualmente los mundiales pueden incluirse dentro del fracaso escolar, porque según el reglamento de trabajo docente metodológico (Resolución No 210/2007) en el artículo 146 se plantea que el examen final es un tipo de evaluación final que comprueba los objetivos generales de las asignaturas o disciplinas. Evaluará, fundamentalmente, los conocimientos y las habilidades adquiridas por el estudiante, y su capacidad para integrarlos, sistematizarlos, generalizarlos y aplicarlos.

En el artículo 152 los resultados de las distintas formas de evaluación del aprendizaje de los estudiantes se calificarán empleando las categorías y símbolos siguientes: excelente 5, bien 4, regular 3, mal 2, cada categoría establecida expresa el grado de calidad alcanzada por el estudiante en el cumplimiento de los objetivos. Las calificaciones de excelente, bien y regular expresan diferentes grados de dominio de los objetivos que tienen los estudiantes y en consecuencia resulta aprobado en esa evaluación. La calificación de mal expresa que el estudiante no domina los objetivos al nivel requerido.

Desde una perspectiva práctica, la mayoría de los estudios que han intentado explicar el fracaso escolar se han basado en tres tipos de variables, que influyen en el desarrollo educativo: factores personales, familiares y académicos. Grauman, (1971) identifica como factores determinantes del fracaso, las aptitudes, las características de la tarea y los determinantes del impulso de activación (motivación, expectativas e intereses. En este sentido, los planes de estudio, la ausencia de motivaciones intrínsecas al aprendizaje, producen estados de desmotivación en el alumnado y consecuentemente, aumenta el número de fracasos escolares (Revista Latinoamericana, 2000).

El estrés escolar suele ser en ocasiones un factor de riesgo para el fracaso escolar, el cual se define como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada (Martínez, 2000).

Los síntomas más comunes suelen ser diarrea, palpitaciones, dolor o malestar precordial, parada respiratoria o sensaciones de ahogo, mareo, vértigo, o sensaciones de inestabilidad, Irritabilidad o estado depresivo, conducta impulsiva e inestabilidad emocional, dificultad de concentración, predisposición a asustarse, tensión emocional e hipervigilancia, impulsos irresistibles de gritar, correr o esconderse, fatiga crónica. Insomnio y/o pesadillas, cefaleas de tipo migrañoso, sequedad de boca y sudoración, dolor en la parte inferior de la espalda, disminución o aumento del apetito (Barraza, 2004).

Una ansiedad excesiva afectará negativamente al rendimiento escolar. La mayoría de estudiantes han tenido la experiencia de los efectos de la excesiva ansiedad ante el examen.

En particular, la denominada ansiedad ante la evaluación. Así, puede ser vista como una reacción límite del fenómeno de estrés. Esta reacción es evocada cuando las aptitudes y capacidades intelectuales, motivacionales y sociales del estudiante son fijadas o excedidas por demandas que provienen tanto del propio sujeto como de otras personas significativas para él o del ambiente académico en sí. (Estragues y Fernández, 2003).

Ante las situaciones de estrés y ansiedad escolar los estudiantes desarrollan una serie de acciones para manejar dichas manifestaciones que a su vez pueden conllevar a situaciones de fracaso escolar las más utilizadas por alumnos fueron: esfuerzo por razonar y mantener la calma, abandono escolar o deserción escolar, tendencia a echar la culpa a alguien o a algo, las propias manifestaciones de estrés y ansiedad, ingestión de bebidas alcohólicas entre otras (Barraza, 2004).

Como puede suponerse, tales manifestaciones asumen formas específicas en función del momento del Ciclo Vital en que se encuentra la persona. Esta investigación fue realizada con personas de los primeros años de una carrera universitaria, ellos se corresponden con el período etéreo de la juventud.

Juventud y Actividades Escolares.

La juventud se caracteriza por ser una etapa de afianzamiento de las principales adquisiciones logradas en períodos anteriores y en especial en la adolescencia, consolidación que se produce en consonancia con la tarea principal que debe enfrentar el joven, la de autodeterminarse en las diferentes esferas de su vida, dentro de su sistema de actividad y comunicación. Surge la concepción del mundo, resultado de la necesidad de independencia y autoafirmación. Esta concepción del mundo le permite al joven estructurar a través de planes, objetivos, metas y estrategias correspondientes para su consecución, el sentido de la vida o proyecto de vida. La elección de la futura profesión ocupa un lugar

relevante en la jerarquía motivacional y permite establecer distinciones entre los variados sectores pertenecientes a la juventud (Domínguez, 2003).

Es en la juventud donde la actividad de estudio adquiere un carácter científico-profesional y de significación existencial. En esta etapa las variaciones que se producen en el contenido y los métodos de obtención del conocimiento, influirán notablemente en el desarrollo de la personalidad y en el desarrollo intelectual, así como de los intereses cognoscitivos y profesionales.

La actividad cognoscitiva es más creativa con un especial interés por resolver problemas y plantearse otros nuevos. Se van integrando a la vida laboral y el éxito en la actividad que desempeñan dependerá de su preparación profesional y motivación por las tareas que deberá realizar (Domínguez, 2003).

En la juventud, los intereses cognoscitivos se van tornando más selectivos e intencionales, respecto a las esferas de la vida hacia las que se oriente sus intereses. Además estos procesos cognoscitivos adquieren un carácter emocional personal según L. I Bozhovich, (citado por Domínguez, L 2003). Se consolidan los intereses profesionales y pueden convertirse en intenciones, las cuales surgen como formación motivacional compleja y expresión de una tendencia orientadora de la personalidad hacia esta esfera en el momento en el que el sujeto es capaz de elaborar los contenidos de esta motivación en las perspectivas de su vida presente y futura con un elevado compromiso de la autovaloración.

El joven está en condiciones de realizar una valoración de sus intereses, capacidades y posibilidades reales, partiendo de sus aspiraciones y en correspondencia con esta evaluación, tomar una decisión más fundamentada. En la juventud un criterio esencial en la elección de la futura profesión, es la motivación hacia la misma, el contenido de la profesión, aunque esta elección puede efectuarse también por mecanismos psicológicos como son la búsqueda de aprobación social, prestigio familiar, bienestar económico y la necesidad de ser útil a la sociedad (Domínguez, 2003).

En esta etapa del ciclo vital, la autovaloración debe alcanzar un importante grado de estructuración y estabilidad ya que el principal propósito que debe acometer el joven es el de determinar su futuro lugar en la sociedad. La elección de la futura profesión y su desempeño, se apoyan en la valoración que hace el sujeto de sus potencialidades e intereses, que formarán parte esencial en la elaboración de sus proyectos de vida, que le permitan encaminar su conducta presente en pos de objetivos situados temporalmente a largo plazo, de ahí su significación cuando se producen fracasos en esta esfera.

Se puede apreciar que mediante la formación de las intenciones profesionales, el joven hace suyos los motivos profesionales y estos toman un profundo sentido personal, que lo orienta a la realización de actividades independientes vinculadas a sus estudios y le permite una mayor profundidad en los mismos y por tanto mayor éxito en el sistema de evaluaciones (González, s/f). El desarrollo potencial de las intenciones profesionales en los jóvenes universitarios puede explicarse por los siguientes factores: el desarrollo que alcanza la concepción del mundo en esta etapa, el vínculo del joven con el contenido específico de una profesión, la importancia que para el joven reviste su futura inserción en la sociedad.

La formación de intenciones profesionales sólidas es inseparable del papel activo que el joven debe asumir ante el estudio de su profesión, pues presupone una acabada elaboración personal del contenido de su intención profesional. Solo así la intención profesional adquirirá un sentido personal para el sujeto lo cual le permitirá una actividad independiente que lo desarrolle como profesional (González, s/f).

Como podemos ver hasta el momento queda resaltado el papel de la futura profesión en el desenvolvimiento personal de los estudiantes y en su inserción en la sociedad, lo cual denota la significación personal que el mismo tiene para la autovaloración y motivación, no menos que para la salud y el bienestar.

Metodología empleada

Esta investigación fue realizada bajo la siguiente problemática ¿Cómo afrontan habitualmente el fracaso escolar los estudiantes universitarios de primero y segundo año de la carrera de Psicología? A ello le siguieron las siguientes preguntas científicas ¿Qué impacto tiene en el bienestar de los estudiantes el haber suspendido un examen y tenerlo que llevar a una última oportunidad en extraordinario? y ¿Cómo transcurre el proceso de afrontamiento de los estudiantes ante el hecho de tener que llevar al menos una asignatura a mundial?

El objetivo general de esta investigación fue explorar la presencia de diferentes estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes universitarios pertenecientes a primero y segundo año de la carrera de Psicología ante el fracaso escolar. Siguiendo esta lógica se elaboraron los objetivos específicos: Explorar el impacto que tiene para los estudiantes llevar una asignatura a mundial. Identificar los procesos de evaluación cognitiva realizados por los estudiantes. Identificar las principales estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes ante la situación de fracaso escolar. Identificar cuales son las emociones que se manifiestan por los estudiantes ante la situación de fracaso escolar.

Las variables de esta investigación fueron las siguientes: estrés psicológico, evaluación cognitiva (primaria {irrelevante, Benigna-positiva, Estresantes} y secundaria), emociones (positivas {felicidad, orgullo, alivio, esperanza, amor, compasión} y negativas {ira, ansiedad, miedo, culpa, vergüenza, tristeza, envidia, celos). Afrontamiento (centrado en el problema y centrado en la emoción). Fracaso escolar. Exámenes “Mundiales” .Joven Universitario. Las cuales fueron definidas conceptualmente y operacionalmente.

La muestra seleccionada, en un primer momento fue homogénea, siendo parte del Universo de estudiantes de primero y segundo año de la Carrera de Psicología de La Universidad de La Habana, que suspendieron una o más asignaturas, por lo que fueron a exámenes extraordinarios o “mundiales”, además estuvieron dispuestos a colaborar. Son los rasgos que los unían en común, con la distinción particular que pertenecían a años distintos de la carrera.

La muestra quedó constituida por 32 estudiantes, de ellos 22 féminas, para un 68.8% y 10 varones para un 31.3%. Con una edad promedio de 20 años. De los cuales 16 estudiantes fueron de primer año, de ellos 7 mujeres y 9 hombres, para 43.8% y 56.3%

respectivamente. El promedio de edad de este año era de 19 años. En el caso de segundo año la muestra estuvo integrada por 16 estudiantes, 15 mujeres y 1 hombre para un 93.8% y un 6.2% respectivamente. El promedio de edad era de 20 años.

La mayoría de los estudiantes eligieron la carrera en la primera opción (25) para un 78.1%. En esta primera opción 13 de primer año la eligieron para un 40.6% y 12 de segundo para un 37.5%. En segunda opción encontramos que fue elegida por 4 estudiantes para un 12.5%, 2 de primero para un 6.3% y 2 de segundo para un 6.3% respectivamente. En tercera opción se encuentran 3 estudiantes para un 9.4% de los cuales 1 es de primero para un 6.3% y 2 son de segundo para un 3.1%. No siendo seleccionada por ningún estudiante en cuarta y quinta opción.

En el segundo momento fueron seleccionados 8 estudiantes de cada uno de los años, la muestra fue intencional, para la selección se tuvo en cuenta su disposición, interés por encontrar formas para manejar la situación por la que estaban pasando y voluntad para colaborar con la investigación. El promedio de edad de los estudiantes era de 20 años. Es importante destacar que uno de los miembros del grupo de primer año tenía 23 años.

Los instrumentos aplicados para darle cumplimiento a los objetivos que fueron trazados para el desarrollo de la investigación fueron los siguientes: entrevista semi-estructurada, cuestionario/escala (este instrumento fue creado por nosotros a los fines de la investigación, pues no contábamos con el instrumento necesario que nos brindara la información que relacionara el proceso de afrontamiento con situaciones de fracaso escolar. Para su realización nos apoyamos de la literatura revisada, relacionada con el tema así como los libros de metodología de la investigación tanto del autor Hernández Sampieri, como el de metodología cualitativa así como del autor Felipe Pardinás “Metodología y técnicas de la investigación en ciencias sociales” y una entrevista realizada a diez estudiantes de la facultad que llevaban al menos una asignatura a mundial; nos auxiliamos además del cuestionario sobre el proceso de afrontamiento de Richard Lazarus. Fue sometido a un proceso de validación por criterio de expertos. A partir de lo anterior se arribó al formato definitivo del instrumento utilizado, que incluye diversas respuestas de los alumnos ante la situación de exámenes “mundiales”), sesiones de Trabajo Grupal (las cuales fueron diseñadas previamente, desarrollando las partes que conformaron estas dos sesiones: título, objetivos, técnica de caldeamiento, técnica de contenido, técnica de cierre).

El procedimiento llevado a cabo en la investigación realizada, de tipo exploratoria descriptiva en un primer momento y de investigación acción en un segundo momento, fue el siguiente: primeramente acudimos a la secretaría docente de la Facultad de Psicología y contactamos con las secretarías docentes quienes nos ofrecieron la relación de aquellos estudiantes de primero y segundo año que llevarán asignaturas a mundial.

Conocida la relación de estudiantes, procedimos a conversar con cada uno de manera independiente donde se le explicó lo que se haría y de lo importante que sería su colaboración, solo dos estudiantes se negaron a colaborar. Ya conformada la muestra de estudiantes que se comprometieron a colaborar, se procedió a la creación del instrumental que se aplicaría en la investigación pues no se contaba con el indicado que de cierta forma,

ayudara a dar respuesta a los objetivos específicos que fueron planteados en la investigación.

Para su confección nos auxiliamos de la literatura consultada que se relacionara con el tema. De libros de metodología que nos dieran indicaciones de cómo debía confeccionarse el instrumento de tipo cuestionario/escala, nos auxiliamos además del conocimiento de profesores que en su práctica profesional, habían realizado este tipo de instrumento. Para su creación también se realizó una entrevista a diez estudiantes de la especialidad de Psicología que tuvieran al menos una asignatura suspensa y que la llevaran a mundial, para reevaluar la definición del concepto de fracaso escolar, a partir de la propia experiencia de los estudiantes, definición que no nos resultaba clara y finalmente quedó elaborado este concepto a los fines de la investigación.

Una vez confeccionado y revisado en varias ocasiones las propuestas, fue sometido a un proceso de validación por criterio de expertos, para lo cual se consultó con el criterio de seis profesionales especializados en el tema. A partir de sus sugerencias se perfeccionó el instrumento, el cual fue revisado nuevamente después de los arreglos, hasta que estuvo básicamente listo para aplicar a los estudiantes.

En lo que marchaba el proceso de validación, fueron convocados 8 estudiantes de cada uno de los años, de manera intencional, para realizar la sesión inicial de trabajo grupal que tuvo como objetivos principales la conformación del grupo con el que se trabajaría, identificar los exámenes mundiales como una experiencia potencialmente estresantes y conocer la reacción emocional y conductual manifestada por los estudiantes una vez que se les informa que tienen exámenes mundiales.

Después se acordó con todos los estudiantes tanto de primero como de segundo, el espacio que tendríamos y el lugar para aplicar el cuestionario/escala, se buscó un tiempo en el que no afectara sus labores escolares y de recreación por lo que se decidió hacerlo después del último turno de clase de la mañana para primero y para segundo en el tiempo libre que tuvieran en la tarde antes de marcharse para sus casas y el lugar escogido fue en sus propias aulas.

Aplicado el instrumento se realizó el análisis estadístico del mismo, y se seleccionó aquellas respuestas que resultaron más interesantes en cada año y se la devolvimos en la sesión dos en la cual además nos propusimos identificar las estrategias de afrontamiento más frecuentemente empleadas por los estudiantes.

Para el procesamiento cuantitativo de la información obtenida en el cuestionario/escala, fueron utilizados los paquetes estadísticos, SPSS 10.0 Y Microsoft Excel 2003. Mediante el Microsoft Excel se llevó a cabo la construcción de la base de datos que posteriormente fue pasada a SPSS 10.0 y se creó el gráfico referido a las respuestas dadas en cuanto a la intensidad de reacción.

En SPSS 10.0 se realizaron los procedimientos de estadística descriptiva para describir mejor las distribuciones de las variables a partir de un resumen de datos. Además se utilizó la Media por preguntas, para poder hacer una devolución a los estudiantes de ambos años

de cuales fueron las estrategias de afrontamiento que nos resultaron más interesante así como la intensidad de reacción y facilitar el análisis del cuestionario por ítems.

Para analizar el instrumento, procedimos a identificar los ítems más relevantes que apuntaban hacia un afrontamiento centrado en el problema (3) y hacia un afrontamiento centrado en el problema (1.5), así como las diferencias más relevantes entre los dos grupos (0.3) con vistas a poder integrar las tendencias más relevantes. Estos resultados, triangulados con el resto de la información, nos permitirán identificar las tendencias fundamentales que conformen los resultados.

Para el procesamiento cualitativo de la información recogida en las sesiones de trabajo grupal, se realizó un análisis de contenido a través del cual se reflexiona acerca de las principales experiencias de los participantes, sobre sus ideas y opiniones, por lo que se realiza una descripción, comprensión e interpretación de los fenómenos a través de los significados, extrayendo algunas viñetas de lo referido por los alumnos.

RESULTADOS.

Análisis por Técnicas.

Análisis de la entrevista.

En esta técnica se evidenció las ideas referidas por los estudiantes en relación a la representación que poseen acerca de llevar una asignatura a mundial y el sentido personal que adquiere la misma. A continuación son mostradas algunas de las ideas expresadas por varios de los sujetos al respecto:

“...era como si no tuviera los conocimientos suficientes”,

“(...)Para mí el mundial era la escapatoria de la re, pero después cuando estuve fue muy tétrico y entonces repetí, ahora que tengo que llevar otra al mundial (...) me resulta difícil porque no cuento con el apoyo de mis padres...”

“(...) además fue frustrante porque saqué el primer año con notas buenas y ahora estaba estancada (...) fue una amarga sorpresa”

“sentí que quería morirme, que era lo peor que podía pasarle a un estudiante y mas en primer año que se llega con tantas motivaciones, sueños...”

“estaba en peligro, que pensaría mi mamá y mis amigos de mí”,

Son muchos los argumentos que de una forma u otra reflejaron la representación que de este evento poseían aunque se destacó la tendencia a la sobre dimensión en algunos casos con connotación de “catástrofe”. Se apreciaron una serie de elementos que tributan o que influyen en dicha representación.

Por un lado, se destacaron las influencias sociales, específicamente las de grupos tan importantes como la familia y el propio grupo formal del cual formaban parte, que a su vez

significaría “romper” con los lazos de amistad creados dentro del propio grupo. En el caso particular de la familia, salió a relucir su asociación con el papel que juegan los padres en los estudios del joven y en sus resultados docentes, sobresaliendo cierto compromiso de estos estudiantes hacia sus respectivos familiares.

Teniendo como referencia lo planteado anteriormente, nos permitió una mirada inicial para mayor comprensión en el plano concreto de lo que representa llevar una asignatura a mundial para estos universitarios. Precisamente, el hecho de que la carrera constituya uno de los elementos de mayor significación en la vida de estos jóvenes, resultaba congruente con las expresiones que mostraron los sujetos, donde se evidenció manifestaciones emocionales de carácter fundamentalmente negativas sobre la representación que del evento poseen, así como otras que reflejaban las consecuencias que devenían del mismo; demostrándose la magnitud que simboliza no sólo el llevar una asignatura a mundial sino también su repercusión en los cambios que conllevaba, tanto desde el plano personal como en su formación profesional, en tanto podían afectar no solo sus proyectos, planes iniciales y sus motivaciones, sino inclusive su más cercano sistema de relaciones interpersonales (familia, amigos, pareja).

Por tanto, si la esfera del estudio de la carrera constituía una de las principales áreas reguladoras del comportamiento del joven por su significación tanto personal como social en la vida del mismo, se consideró que el evento de llevar una asignatura a mundial en su evaluación cognitiva primaria podía ser evaluado como estresante, pues los sujetos en sus respuestas expusieron las posibles consecuencias negativas que de este suceso devenía, como la obstaculización del desenvolvimiento psíquico y social de estos estudiantes.

Específicamente esta evaluación estresante se manifestó de manera notable como una amenaza, en tanto se percibía como daño o pérdida; además del nivel de implicaciones negativas para el futuro que toda pérdida potencial lleva consigo. Existiendo así, una correspondencia con los criterios planteados por Lazarus, R. al respecto.

Relacionado con lo anterior, nos dio pie al tratamiento de las emociones manifestadas por los sujetos que a su vez fueron partícipes de la representación que poseían sobre el evento que fuere objeto de estudio, resultante además de una evaluación estresante sobre este mismo fenómeno.

De las emociones referentes a la tristeza, frustración, culpa y fracaso, sobresalieron expresiones como:

“angustia, malestar, inconformidad conmigo misma”,

“mal porque estoy frustrada, me sentí incapaz”,

“Experimento ansiedad, agresividad y retraimiento porque además me gusta mucho lo que estudio.”

Se constató que dentro del cúmulo de emociones negativas expresadas por los sujetos, se reafirmó que las mismas poseían un nivel de impacto directo y/o indirecto sobre el

bienestar y la salud de estos estudiantes, en especial desde el punto de vista subjetivo y el funcionamiento social como resultado de la evaluación dada a este evento en particular.

Dada la evaluación cognitiva primaria referida acerca de lo que representa el evento para los estudiantes de la muestra y como se pudo apreciar en las expresiones dadas por los sujetos, se infirió que el posible daño anticipado pudiera materializarse en mayor o menor medida, en comportamientos devenidos en estados de depresión, subvaloración, complejos de inferioridad, irritabilidad, agresividad, etc. que a su vez pudieran repercutir en el funcionamiento o desempeño social de dichos sujetos.

Todo lo referido con anterioridad se complementa con la presencia de una evaluación cognitiva secundaria del suceso estresante, por ejemplo algunas expresiones dadas por los sujetos al respecto fueron:

“(...) Significa que tengo que estudiar demasiado para no llevar nada del segundo semestre porque ya llevo 3 y eso implicaría dejar la carrera y me gusta mucho.”

“(...) tengo que estudiar en las vacaciones que debería descansar, pero sé que puedo sacarlas.”

“No puedo perder la carrera y no puedo poner en riesgo lo que quiero y mis vacaciones...”

Estos sujetos realizaron una valoración, tentativamente objetiva, acerca de lo que debía y podía hacerse al respecto, así como el reconocimiento de aquellos recursos disponibles y/o eficaces que pudieran aplicarse en esta situación en particular, aflorando actitudes positivas en torno a algunos de estos recursos, por ejemplo la disposición y el reconocimiento de sus aptitudes para asumir el hecho.

Una vez hecho este proceso de evaluación, como resultado del mismo se evidenció la interrelación de esfuerzos cognitivos y conductuales en aras de manejar las demandas externas y/o internas que devienen de dicho evento. Por ejemplo, algunas de las expresiones que reflejaron la capacidad de afrontamiento de estos estudiantes:

“(...) me desequilibré emocionalmente, no sentía seguridad de nada, incluso influyó en mi vida personal”

“(...) Mi autoestima es baja, he perdido el interés por estudio, tengo bajas motivaciones hacia la carrera”

“(...) Trato de seguir adelante porque es mejor llevar una que 5 después.”

“(...) tengo que pasarme las vacaciones estudiando.”

“(...) tengo que estudiar en las vacaciones que debería descansar, pero sé que puedo sacarlas.”

En el caso de las dos primeras expresiones se manifestó un afrontamiento centrado en la emoción, pero con la particularidad de que el mismo no buscaba un equilibrio y regulación de los estados internos y las emociones pertinentes de estos sujetos, sino que este afrontamiento se percibe desde una posición negativista y pesimista como soluciones más inmediatas al problema.

Sin embargo en las restantes expresiones se visualizó una tendencia al afrontamiento centrado en el problema, donde se mostró una orientación de los sujetos hacia la definición y solución del mismo mediante acciones concretas en busca de alternativas que se resumen principalmente en el estudio.

Se resumió de forma sintética, que efectivamente los mundiales repercuten significativamente en los estudiantes, tomando en consideración el hecho de que la carrera constituye uno de los elementos de mayor importancia en la vida de estos jóvenes, que resulta congruente con las manifestaciones emocionales por lo general negativas que se percibieron en este instrumento. Los jóvenes evalúan esta situación estresante como una amenaza notable, debido a las futuras consecuencias negativas que traería consigo este evento. Dada esta evaluación cognitiva relacionado con lo que representaba para ellos este evento, tuvo lugar comportamientos emocionales devenidos en estados de depresión, subvaloración, complejos de inferioridad, agresividad, que pudieran repercutir en su funcionamiento o desempeño social y personal. Además de su influencia tanto en la familia, el grupo formal y la pareja. Desencadenándose en la medida que esto ocurre, el proceso de evaluación secundaria, el estudiante valoró tentativamente aquello que debe y puede hacerse al respecto, así como el reconocimiento de aquellos recursos disponibles y/o eficaces que pudieran aplicarse. A lo cual se le suma estrategias de afrontamiento que fueron desarrolladas para manejar la situación estresante-amenazante, existiendo una tendencia a emplear tanto estrategias centradas en la emoción como aquellas que abogan por resolver el problema.

Consideraciones generales de los resultados encontrados en el cuestionario.

Con las aseveraciones que fueron encontradas a través del Cuestionario quedó validada la presencia de estrés psicológico en los jóvenes estudiados, por ser esta relación de mucha implicación para los estudiantes de acuerdo con las características propias de la etapa de estudio, además que fue un evento evaluado por ellos como amenazante, por las implicaciones que esto tiene para su futuro.

Por todos estos argumentos y citando palabras empleadas por los propios estudiantes "fracaso", nos atreveríamos a decir que estábamos en presencia de una situación de fracaso escolar, congruente con el concepto elaborado por nosotros a los fines de la investigación, es un evento, que consistía en el no cumplimiento de los requisitos académicos para promover de curso escolar e inclusive para poder continuar la carrera en cuestión, representó una experiencia potencialmente estresante, en la cual se veía dañada su autovaloración, motivación, sus conocimientos, situación que es evaluada como daño, amenaza y desafío, encontrándose implicadas emociones como la ira, el cólera, la ansiedad, vergüenza que de cierta forma afectaba su bienestar psicológico.

Finalmente en cuanto a la intensidad de reacción la puntuación que sobresalió fue la de 8-10, extremadamente estresante, donde los estudiantes referían que venía dada por la implicación que tenía para ellos su carrera, la representación de su futuro como profesional de la psicología, este evento le causaba muchas emociones negativas a los estudiantes y sembró en ellos la desmotivación. Fue un evento marcadamente estresante.

“(...) si esto parece una lucha por mantenernos en la universidad, una constante desilusión y molestia cuando las cosas no te salen como lo deseas o esperas, te sientes inconforme, sufres en fin es lo mas terrible que le puede pasar al que estudie”.

En el cuestionario/escala donde se les pedía a los estudiantes que expresasen cuales eran las estrategias de afrontamiento que ellos conocían que empleaban otros estudiantes ante la situación de fracaso escolar, la mayoría tendía a coincidir, en estrategias de afrontamiento centradas en el problema, donde trataban de buscar la propia solución, actuando directamente sobre el problema que entorpece su bienestar. Como otra forma de afrontar el evento estresante ante la presencia de exámenes mundiales, pero en este caso podía estar encaminada tanto al problema como a la emoción estuvo el hecho de abandonar la carrera.

Discusión de los resultados.

El llevar una asignatura a mundial constituyó un evento de gran impacto para los estudiantes por las implicaciones tanto personal como profesional que traían consigo, desde su propia elaboración popular y lo que representaba en sí mismo dentro de la Enseñanza Superior. El estudio en esta etapa de la vida constituye un elemento central de desarrollo, desde un punto de vista motivacional y que es aquí donde los intereses cognitivos adquieren un carácter emocional personal. Ahora al presentarse este evento, los estudiantes experimentaron desmotivación, subvaloración porque en la mayoría de los casos no estaban acostumbrados a estas situaciones.

También se destacó las influencias sociales, específicamente las de los grupos tan importantes como la familia y el propio grupo formal del año, del cual forman parte, que a su vez pudiera ocasionar repetir una año, en función de esto, significaría “romper” con los lazos de amistad creados dentro del propio grupo. En el caso de la familia salió a relucir, su asociación con el papel que juegan los padres en los estudios del joven y en sus resultados docentes, sobresaliendo cierto compromiso de estos estudiantes hacia sus familiares.

En función de lo planteado anteriormente, se consideró que el evento de llevar una asignatura a mundial en su evaluación cognitiva primaria era valorado como estresante, pues se exponen a lo largo de los instrumentos las posibles consecuencias negativas que de este suceso devienen, como la obstaculización del desenvolvimiento personal y profesional. Esta evaluación se manifestó de manera notable como amenaza, en tanto se percibió como potencial daño o pérdida y por el nivel de implicaciones negativas que para el futuro toda pérdida potencial llevaba consigo. De cualquier manera, una evaluación de reto o desafío no deja de estar presente.

Los estudiantes (manteniéndose una relación con todo lo anterior), realizaron el proceso de evaluación secundaria analizando entonces que es lo que se puede y debe hacer en dependencia de los recursos con los que cuenta, aflorando actitudes positivas en torno a algunos de estos recursos como por ejemplo la disposición, el reconocimiento de aptitudes que poseían y que les podía permitir resolver la situación.

En pos de solucionar el evento estresante y alcanzar el equilibrio emocional, los estudiantes derrochaban una serie de esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar la situación, por lo que ponen en práctica estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y estrategias de afrontamiento centradas en el problema, las cuales en la mayoría de los casos tienden a complementarse. Las estrategias más frecuentes centradas en la emoción encontramos la evitación, externalización y justificación. En cuanto a la centrada en el problema, la cual esta estrechamente vinculada con la actividad de estudio, existía una tendencia a estudiar el mayor tiempo posible, acercarse a otros estudiantes más preparados, buscar al profesor para aclarar dudas, prestar más atención en las clases entre otras.

En relación con lo expuesto hasta el momento, se destacó la presencia de emociones en este caso negativas, existiendo como tendencia a sobresalir, la tristeza y como expresión comportamental de ello existió una tendencia a llorar, con el fin de desahogarse, y lograr alivio, la ansiedad, el miedo, la incertidumbre, la depresión, y culpa emociones que en ocasiones tienden a afectar el bienestar, la salud y el funcionamiento social, como resultado de la evaluación dada a este evento.

Resultó interesante señalar que aunque no constituyó objetivo de la investigación realizada, existió una búsqueda de apoyo social por parte de los estudiantes, sobre todo desde el punto de vista emocional y muy vinculado con la presencia de sus familiares en especial de la figura materna.

Conclusiones

En la investigación realizada se arribaron a las siguientes conclusiones:

Llevar una asignatura a mundial, constituyó un evento estresante por las implicaciones que esto traía consigo para su futuro tanto profesional como personal de los estudiantes.

Los procesos de evolución cognitiva empleados por los estudiantes fueron dos, evaluación cognitiva primaria, valoración que hacen los estudiantes como estresante- amenaza por las implicaciones negativas que tiene para el futuro de estos. La evaluación cognitiva secundaria donde los estudiantes expresaron lo que están dispuestos a hacer para salir del evento estresante, en este caso refieren estudiar.

Las estrategias de afrontamiento más empleadas por los estudiantes fueron: estudiar, preguntarle dudas al profesor, acercarse a otros estudiantes más preparados y las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, tienden a ser evitativas, de justificación y externalización.

Las emociones más expresadas fueron la tristeza, ansiedad, depresión, incertidumbre, miedo y culpa, como reacción emocional prima el llanto lo cual les produjo emociones positivas como el alivio.

Bibliografía.

ÁLVAREZ GONZÁLES, M. A. Stress. Un enfoque integral. Editorial Científico-Técnica. La Habana, 1997.

BARRAZA, A. El estrés académico en los alumnos de postgrado, 2004. Disponible en: <http://www.estresacademico/bv/area-4-psicologia-clinica-psicoterapia.html>. Consultado en diciembre 2007

DOMÍNGUEZ GARCÍA, L. Psicología del Desarrollo: Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Ed: Félix Varela. La Habana, 2003.

FOLKMAN, SUSAN AND MOSKOWITZ, JUDITH TEDLIE. Coping: Pitfalls and Promise. Annu. Rev. Psychol. 2004. 55:745-74. Disponible en: <http://arjournals.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>. Consultado en diciembre 2007

FOLKMAN, S (s/f): Coping and Health. Department of Medicine and Center for AIDS Prevention Studies University of California - San Francisco. Disponible en <http://lib.bioinfo.pl/auth:Folkman,S>. Consultado en octubre 2007.

GUADALUPE, E. Estrategias de afrontamiento a la ansiedad de evaluación y su relación con el desempeño académico en estudiantes universitarios incorporados a modelos educativos innovadores, 2004. http://digeset.ucol.mx/tesis_posgrado/Pdf/ELSA_GUADALUPE_CHAVEZ_DE_AND_A.pdf. Consultado en junio 2008.

GUEVARA, J.J., ZALDÍVAR, D. Y ROCA, M. A. Reflexiones sobre el Estrés, Rost Hill, Artes Gráficas Ltd. Biblioeca central de UFSM, Brasil, 1993.

HERNÁNDEZ SAMPIERI, R. Metodología de la Investigación. Segunda Edición. Ed: Mc Graw Hill. México, 2003.

HOLMES, T. H. & MATSUDA, M. Life Changes and Illness Susceptibility, In B. S. Dohrenwend & B. D. Dohrenwend (Eds), Stressful life events: Their nature and effects. New York. Wiley, 1974.

KNAPP RODRÍGUEZ, E. Psicología de la Salud. Ed: Félix Varela. La Habana, 2005.

LAZARUS, R. S. & Cohen, F. en I. Attman and J. F. Wohl (Eds.) Human Behavior and the Environment: Current Theory and Research, Vol. 2 New York Plenum, 1977.

LAZARUS, R. Stress, Coping & Appraisal, Springler Eds, 1984.

- _____ Estrés y Procesos cognitivos. 1986.
- LAZARUS, R Y FOLKMAN, S. Cuestionario de Modos de Afrontamiento, 1986.
Disponible en :<http://www.uv.es/~aliaga/curriculum/WOC.pdf>. Consultado en enero 2008.
- _____ Emotion and Adaptation, Oxford University Press, 1991.
- _____ Stress as a subset of emotions. In Stress and Emotion. A new Synthesis. New York Springer, 1999a.
- _____ Estrés y Emoción. Manejo e implicaciones en nuestra Salud. Editorial Desclée de Brouwer, 1999b.
- MARTÍNEZ, E. Una aproximación psicosocial del estrés escolar, 2000.. Disponible en <http://www.bv/psicologia.social-232-1-estres-escolar-un-estado-de-la-cuestion.html>. Consultado en mayo 2008.
- MORALES CALATAYUD, F. Introducción a la Psicología de la Salud. 1995.
- PARDINAS, F Metodología y técnicas de la investigación en ciencias sociales. Editorial Ciencias Sociales. La Habana, 1971.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN SUPERIOR. Reglamento. Trabajo Docente y Metodológico. Resolución No. 210/2007.
- REVISTA LATINOAMERICANA DE PSICOLOGÍA. Vol.32, No.3, 2000.
- ROCA, M. Los recursos de Afrontamiento con que contamos -¡o no!- para hacer frente al estrés, 2003. www.infomed.sld.cu/saludparalavida.
- _____ Algunos conceptos útiles en la práctica de la TCC (material inédito), 2003.
- SELYE H (1956): The Stress of Life. McGraw Editions. Disponible en: http://hypatia.selye.gob.mx/no4/el_estres.htm. Consultado en noviembre 2007.
- YUBERO, S; SERNA C Y MARTÍNEZ I (s/f): Fracaso escolar y violencia en la escuela. Factores psicológicos y sociales. Disponible en: <http://www.uclm.es/bits/sumario/52.asp> . Consultado en mayo 2008.