

Estrategias de afrontamiento. Efectos sobre el rendimiento académico en estudiantes de educación

Marhilde Sánchez, Ligia Pirela y Marisela Árraga

Universidad del Zulia. Facultad de Humanidades y Educación.

marsanchezg@gmail.com

ligia.pirela@gmail.com

mariarraga@gmail.com

Resumen

Esta investigación determinó los efectos de un programa de intervención psicológica, basado en estrategias de afrontamiento, en el rendimiento académico de estudiantes de la escuela de Educación, al efectuar comparaciones antes y después de ser administrado. Se recopiló información del rendimiento académico proveniente de las calificaciones de un evaluativo escrito realizado por los estudiantes en la asignatura Introducción a la psicología y desarrollo humano. Se diseñó un programa de 16 horas sobre estrategias de afrontamiento, que se administró a estos estudiantes. Posteriormente se efectuó otro evaluativo escrito y se registraron las calificaciones. En el estudio se utilizó un enfoque cuantitativo, nivel explicativo, método de campo, diseño experimental. La población quedó integrada por 23 estudiantes de la mención Ciencia y Tecnología y 8 de Idiomas Modernos, cursantes de una asignatura común para todas las menciones de la carrera de Educación. El pretest fue realizado por 22 estudiantes mientras que el post test fue efectuado por 11. Se aplicaron estadísticas descriptivas para los puntajes obtenidos antes y después de aplicar el programa, y la prueba t de Student para determinar si hubo diferencias. Se evidenció que el promedio para el grupo antes de aplicar el programa fue de 10,18, con desviación estándar de 4,67, y luego de aplicado el promedio fue 18, con desviación de 1,61, valor t de $-5,36$ y probabilidad 0,000 que es menor que el nivel de significación de 0,05, lo que indica que los puntajes se incrementaron significativamente después de la aplicación del programa.

Palabras clave: Estrategias de afrontamiento; rendimiento académico; intervención psicológica.

Coping strategies. Effects on the academic performance in education students

Abstract

This research determined the effects of a psychological intervention program based on coping strategies on the academic performance of students in the School of Education, when comparing before and after being administered. Information was collected on academic performance from the grades of an evaluation written by the students in the subject Introduction to Psychology and Human Development. A 16-hour program on coping strategies was designed and administered to these students. Subsequently another written evaluation was carried out and the grades were recorded. The study used a quantitative approach, is of explanatory level, field method, and experimental design. The population was composed of 23 students of the Science and Technology minors and 8 of Modern Languages, students of a common subject for all the minors of the career of Education. The pretest was performed by 22 students while the post test was performed by 11. Descriptive statistics were applied for the scores obtained before and after applying the program, and Student's t test to determine if there were differences. It was evidenced that the average for the group before applying the program was of 10,18, with standard deviation of 4.67, and after applied the average was 18, with deviation of 1.61, t-value of $-5,36$ And probability 0.000 which is less than the significance level of 0.05, indicating that the scores increased significantly after application of the program.

Keywords: Coping strategies; academic performance; psychological intervention.

Introducción

En la actualidad, la psicología se ha enfocado hacia aspectos positivos de las personas, durante el desarrollo de su ciclo vital, destacando estudios aplicados, con gran rigor metodológico, en los cuales se promueve el bienestar humano. En ellos, se indagan tópicos como la esperanza, las relaciones interpersonales, el bienestar subjetivo y las estrategias de afrontamiento. A esta nueva perspectiva de la psicología, se le denomina Psicología positiva.

Bajo este enfoque, se definen las estrategias de afrontamiento como esfuerzos cognitivos y conductuales que se desarrollan para manejar demandas específicas externas y-o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos de los individuos (Lazarus, 1991, citado por Oblitas, 2009). Esta variable es de gran importancia en el mundo actual, caracterizado por su elevada complejidad, donde

convergen factores individuales, familiares, escolares, laborales, así como asuntos políticos y económicos, como es el caso de Venezuela.

Según Frydenberg (2002), las estrategias de afrontamiento constituyen uno de los tópicos más investigados de la psicología contemporánea, abarcando diferentes áreas y aspectos del individuo, desde el estrés y la incapacidad, hasta la actualidad, cuando parece centrarse más en la identificación de fortalezas que en la solución de debilidades de este. La autora a su vez plantea la importancia de estas estrategias para atender la necesidad de dar respuestas adecuadas a la prevalencia creciente de depresión en los jóvenes y a evitar la alta incidencia de suicidios en las comunidades del mundo occidental.

Las circunstancias que se pueden presentar en la vida de una persona, son diversas y conllevan al uso de estrategias de afrontamiento. En consecuencia, esta variable constituye un proceso multidimensional, vinculado tanto a los diferentes rasgos individuales como al contexto donde la persona se desenvuelve. Los individuos manifiestan diferentes maneras de responder ante distintos eventos, e inclusive ante eventos similares, que incluyen estrategias centradas en el problema y/o centradas en emoción, las cuales le permiten establecer el equilibrio, minimizando los niveles de estrés que se puedan generar, y armonizando las reacciones conductuales y emocionales que pueda experimentar la persona. Esto contribuye con su desarrollo personal y en el caso de los estudiantes, fortalece su desempeño académico.

Cuando las personas, particularmente los estudiantes, se enfrentan a situaciones consideradas por ellos como adversas, se pueden generar niveles elevados de estrés al considerar que dichos eventos superan su capacidad para afrontarlos, pudiendo afectar el rendimiento académico. Por ello, resulta relevante fomentar el manejo de información relevante sobre estrategias de afrontamiento y realización de actividades prácticas referentes a las maneras cómo las personas pueden responder a situaciones estresantes, por lo general, al inicio de los estudios universitarios.

En el ámbito educativo, se ha enfatizado en la diversidad de situaciones por las que los estudiantes atraviesan, desde aquellas vinculadas con sus estudios como otras consideradas externas a su vida académica. En las vinculadas a sus estudios se encuentran algunas expuestas por Barraza (2011) como exámenes, exposiciones, competitividad entre compañeros, y las planteadas por ellos mismos en encuentros presenciales: poco tiempo para invertir en el elevado número de asignaturas inscritas por semestre, grado de dificultad de estas, condiciones de las instituciones.

Entre las situaciones externas a la vida académica, que también, pueden incidir en el rendimiento académico y la prosecución universitaria, se encuentran la inseguridad, situación económica del país caracterizada por una hiperinflación, que ha generado que muchos alumnos asistan a clase sin haber ingerido alimentos y con escaso suministro de agua para satisfacer necesidades mínimas de aseo y limpieza, según lo reportado por ellos mismos; así como relaciones familiares y de pareja conflictivas.

Además, en el caso de este estudio realizado con personas que inician su instrucción universitaria, se cuenta con nuevos compañeros de estudios, mayor autonomía, espacios poco conocidos (salones de clases, bibliotecas, comedores) e inclusive otras estrategias de formación. En consecuencia, los estudiantes universitarios deben procurar solventar las situaciones difíciles y minimizar las emociones que alteren de manera significativa su funcionamiento.

En este orden, como se mencionó previamente, se destaca el importante proceso de ingreso a la vida universitaria. Durante el quinto año de educación media general, los adolescentes realizan una serie de procedimientos para insertarse en una carrera que incidirá en su vida profesional y en su ciclo vital. En el caso de universidades públicas como La Universidad del Zulia, muchos de estos jóvenes aspiran ingresar a ella, porque dictan la carrera de su preferencia y la educación es gratuita.

Sin embargo, al no poder obtener cupo en la carrera de su preferencia, algunos deciden ingresar en cualquier otra donde tengan la posibilidad de hacerlo, debiendo cursar al menos un semestre y aprobar un número específico de asignaturas, para optar al cambio. Por lo que requieren, cursar algunas asignaturas que no son de su interés y aprobarlas.

Otro elemento a mencionar es la actual situación de la Escuela de Educación, de la Facultad de Humanidades y Educación, LUZ, donde en la mayoría de las menciones de la licenciatura en Educación, hay mayor cantidad de alumnos en los semestres superiores próximos a graduarse, que en los primeros semestres de la carrera.

Situación contraria a lo que ocurría hace un par de años, cuando había un elevado número de alumnos en los primeros semestres, fundamentalmente en asignaturas comunes a las 10 menciones de la carrera de Educación, ameritando abrir varias secciones; y un número mucho menor de alumnos en los semestres superiores, próximos a graduarse. Esta situación, implica un llamado a buscar estrategias que refuercen la permanencia de los alumnos de los primeros semestres en sus estudios, para que logren graduarse.

Vinculado con lo anterior, en 2014, se efectuó una indagación de la prosecución y rendimiento académico de los estudiantes de una mención de la carrera educación, la mención orientación, específicamente alumnos de asignaturas dictadas por una misma profesora. Se identificó la cantidad de alumnos que se iniciaban en la asignatura Introducción a la psicología y desarrollo humano, perteneciente al primer semestre, obligatoria para todas las menciones de la carrera educación; los que, luego debían cursar otras asignaturas específicas de la mención: Enfoque sistémico de la realidad y Teorías de la personalidad, del primer, segundo y tercer semestre.

En dicho estudio se identificó la crítica situación de los estudiantes de esa mención: Pese al elevado número de aprobados, resaltó la cantidad de alumnos con calificaciones “No aprobados” (en Venezuela con puntaje menor a 10, puesto que la escala de calificación es de 1 a 20 puntos) y Sin Información. Es importante expresar que únicamente 41.46% de los estudiantes que ingresan prosiguen la carrera. Además,

en dos asignaturas, el número de estudiantes Sin Información supera los No aprobados. (Sánchez y col., 2014)

Cabe destacar, que en el grupo de estudiantes que participó en esta investigación, los alumnos de la sección que agrupa a la mención Ciencia y Tecnología, aunque inscritos en la única sección del primer semestre, desconociéndose las causas, una cantidad importante de ellos, no asisten a las clases.

En este orden de ideas, respecto al afrontamiento, se reportan estudios en diferentes contextos y grupos etarios, tomando en cuenta su repercusión en la salud física, mental y la calidad de vida. Se enuncia una investigación efectuada en la Escuela de Educación de La Universidad del Zulia, por Cohen y col. (2013) titulada "Mecanismos de afrontamiento en estudiantes que inician sus estudios universitarios en la mención orientación", cuyo objetivo general fue determinar las estrategias de afrontamiento que utilizan los alumnos que ingresan en la carrera mencionada, considerando a Lazarus y Folkman como autores base para sustentar la teoría.

Fue de tipo descriptiva, correlacional de campo, con diseño no experimental. Se administró el instrumento Afronta estrés versión Sánchez Mantilla para adolescentes (2012) validado en su contenido, con confiabilidad de 0.73 obtenida de su aplicación a 35 estudiantes. Se evidenciaron conductas de afrontamiento más frecuentes: oír música de su agrado (86,1%), meterse en la ducha dejando caer agua en el cuerpo (55.6%), visualizar estableciendo conexión con el todopoderoso (47,25).

Se encontró un nivel bajo de uso de estrategias de afrontamiento, estrategias de negación o rechazo y no evitación, ubicadas en la categoría baja, estrategias de afrontamiento del problema y emoción en categoría media, además no se encontró relación entre las estrategias utilizadas para afrontar el estrés y la edad cronológica.

También se reporta una investigación efectuada por González y col. (2009), titulada "Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios", la cual tuvo como objetivo identificar las fuentes generadoras de estrés, la sintomatología asociada y las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes universitarios. La muestra estuvo constituida por 1463 alumnos, entre 17 y 50 años ($M=21$, $DT=3,9$) de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez (México). Se administró el instrumento "Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés" de Pérez Ruvalca y col. (2007), con un alpha de cronbach de 0.95.

Los resultados indican que los alumnos experimentan con frecuencia elevados niveles de estrés provenientes de fuentes relacionadas con el ámbito académico, laboral y del medio ambiente físico. La sintomatología en el área emocional se presenta como preocupaciones, cansancio y desesperación. En la salud física, tensión en la espalda, el cuello, hombros, dolores de cabeza. Entre los síntomas físico conductuales, mover los pies, tronarse los dedos y sudoración.

En torno a las estrategias de afrontamiento que utilizan, se identifican algunas que se consideran con elevado grado de eficacia, dirigidas a la solución de problemas tales

como buscar alternativas de solución y meditar. Otras con mediano grado de eficacia, ya que no se enfrenta de manera directa la problemática y pareciera que la posterga o evade por un tiempo, como bañarse, dormir y descansar. Así como un menor número de estrategias desadaptativas, como consumo de drogas ilegales, alcohol, pérdida de control de impulsos.

De los estudios citados, es importante destacar: en el primero, efectuado en la mención orientación, de la Escuela de Educación, se utilizó un instrumento para cuantificar el afrontamiento en general, mientras que los siguientes se refieren a los mecanismos de afrontamiento utilizados en situaciones de estrés en el ámbito académico, desde la perspectiva de Barraza. En esta investigación se abordó el afrontamiento contemplando como posibles estresores elementos de la vida en general, además de los vinculados con el mundo universitario.

Otro aspecto a destacar, es que se han efectuado exploraciones descriptivas, pero escasos estudios experimentales relacionadas con esta variable, lo cual se realizó en la presente investigación, enfocándose en la siguiente interrogante: ¿una intervención psicológica basada en los mecanismos de afrontamiento para manejar demandas externas e internas valoradas, que ponen a prueba o exceden los recursos de las personas, incrementará el rendimiento académico?

De esta inquietud, se generó el objetivo general de este estudio: Analizar el efecto de un programa de intervención psicológica basado en estrategias de afrontamiento, en el rendimiento académico de estudiantes de la Escuela de Educación, mención Ciencia y Tecnología compartida con unos estudiantes de la mención Idiomas Modernos. De resultar diferencias significativas en las calificaciones del pre test y el post test del grupo, se podrá concluir que el programa basado en las estrategias de afrontamiento incrementa las calificaciones y se podrá implementar en otros grupos de estudiantes universitarios, de otras menciones, carreras y universidades.

En este orden de ideas, el programa administrado se enfocó, como se mencionó previamente, en la psicología, ciencia que intenta responder cuestiones acerca del comportamiento, el pensamiento y los sentimientos, utilizando el método científico, que presenta como importantes características la confianza en el enfoque empírico y la actitud escéptica de los científicos hacia las explicaciones del comportamiento y los procesos mentales. (Shaughnessy y col., 2007).

El enfoque empírico enfatiza la observación directa y la experimentación como un modo para contestar preguntas. En este programa, sobre la base de una investigación cuidadosamente diseñada y efectuada, se pretende responder a interrogantes referidas al impacto de intervenciones psicológicas, en el rendimiento académico de estudiantes universitarios.

El programa se ubica en la psicología positiva y contempla aspectos favorables y beneficiosos en la vida del individuo; considerándose una manera diferente de abordar a la persona, destacando sus bondades y potencialidades, alejándose de esa manera de una perspectiva que destaca las limitaciones y situaciones desfavorables, tanto del

pasado como del presente. Todo esto destinado a influir en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes.

Se procura incrementar el uso de estrategias de afrontamiento, variable de suma importancia dentro del desarrollo académico y personal de los estudiantes de la Facultad de Humanidades y Educación y cualquier otra carrera. Todo ello, basado en los conocimientos teóricos actualizados respecto a los mecanismos de afrontamiento, que incluye información teórica y ejercicios prácticos.

Tradicionalmente la educación se ha enfocado en el desarrollo de habilidades cognitivas, olvidando otros elementos personales, emocionales, que pueden afectar al individuo. No obstante, existe un acuerdo en que la educación debe orientarse al pleno desarrollo de la personalidad del alumnado, lo que implica que el desarrollo cognitivo debe completarse con el desarrollo emocional (Bisquerra, 2005). La respuesta a esta necesidad es el programa efectuado, en el cual se abordaron de manera teórica y práctica, cómo los pensamientos y sentimientos influyen en la utilización de mecanismos de afrontamiento directos y funcionales.

Todo ello focalizado a educar para la vida, al generar consecuencias en muchos ámbitos; por ejemplo, en las relaciones interpersonales, en los ambientes de clase, en la disciplina y en el rendimiento académico. Desde este punto de vista, se puede considerar como una estrategia de prevención de comportamientos disfuncionales tales como consumo de drogas, estrés, depresión y actos de violencia.

En este orden de ideas, Lazarus y Lunier (1978, citado por Taylor, 2007) definen el afrontamiento como un proceso que consiste en realizar esfuerzos tanto orientados a la acción como intrapsíquicos para manejar (dominar, tolerar, reducir o minimizar) las demandas ambientales o internas, así como los conflictos entre ellas. También Rios (2008) precisa el afrontamiento como los esfuerzos por controlar, reducir o aprender a tolerar las amenazas que conducen al estrés. Feldman (2006) explica que el afrontamiento es el esfuerzo de controlar, reducir, o tolerar las amenazas que conducen al estrés.

Agrega Feldman, que la mayor parte del tiempo los individuos no se percatan de las respuestas, así como tampoco de los estímulos estresantes menores de la vida, hasta que llegan a sumarse y alcanzan niveles suficientemente aversivos. Se expone al respecto, que el afrontamiento es la respuesta adaptativa al estrés, debido a que es una respuesta y experiencia que impacta el desarrollo de la personalidad e influye en la adaptación y capacidad de resistencia a situaciones difíciles (Trianes, 2003).

Diversos autores han efectuado diferentes clasificaciones del afrontamiento, sin que exista un acuerdo entre los mismos. Así mismo, plantean estilos de afrontamiento, como rasgos de personalidad, los cuales caracterizan a las personas por la forma cómo se comportan de manera general, pero son mucho más específicos que los rasgos de personalidad porque desempeñan un papel primordial cuando los eventos se viven como estresantes, ya que son formas para responder de manera más o menos permanente ante situaciones. (Taylor, 2007). También se consideran como aquellas

predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones, que determinará el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, así como su estabilidad temporal y situacional. (Carver y Scheir, 1997).

Taylor (2007) describe dos estilos: El evitativo y el confrontativo. El estilo de afrontamiento evitativo (minimizador) está asociado a la predisposición general por evitar situaciones estresantes. Los individuos que afrontan el estrés minimizando o evitando, pueden no realizar los suficientes esfuerzos cognitivos y emocionales para anticipar y manejar problemas a largo plazo (Taylor, 2007). Mientras que el afrontamiento confrontativo (vigilante) está referido a la realización de acciones directas, dichas confrontaciones pueden resultar más exitosas que las de evitación al estrés cuando se enfocan en la información presente en la situación, más que en las emociones (Taylor, 2007).

Es importante señalar que, ninguno de los 2 estilos es necesariamente más efectivo que el otro para manejar el estrés, cada uno posee sus ventajas y desventajas. Aunado a ello, existe evidencia referida a que el estilo activo de afrontamiento, está asociado con otros recursos para lograrlo, específicamente mayores recursos personales y ambientales como el buen trato, más amigos, un estilo interpersonal confidente y mayores ingresos, además parece apoyarse en esfuerzos activos de afrontamiento y menos en afrontamiento evitativo (Taylor, 2007).

Entre los diferentes criterios o clasificaciones del afrontamiento, una de las más estudiadas es la planteada por Lazarus y Folkman (1985) citado por Taylor (2007) quienes presentan dos formas de afrontamiento: afrontamiento centrado en el problema y afrontamiento centrado en la emoción. El tipo de afrontamiento centrado en el problema se dirige a la definición del problema, a la búsqueda de soluciones alternativas en base a costo, beneficio, elección y aplicación.

Entre estas se encuentran las dirigidas a modificar presiones ambientales, obstáculos, recursos y procedimientos, incluyendo cambios motivacionales y cognitivos del individuo, variación del nivel de aspiración, reducción de la participación del yo, búsqueda de diferentes canales de gratificación, desarrollo de nuevas pautas de conductas o procedimientos.

El afrontamiento centrado en la emoción, consiste en procesos cognitivos encargados de disminuir el grado de trastorno emocional, no directo al problema. Se describe como defensivo, ya que permite actuar sobre las respuestas emocionales y físicas relacionadas con el estrés, para poder mantener el ánimo y continuar funcionando adecuadamente. Incluye estrategias tales como la evasión, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas y la extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos. También se encuentran estrategias cognitivas dirigidas a aumentar el grado de trastorno emocional ya que algunos individuos necesitan sentirse primero afectadas, para pasar luego a un estado mejor.

Taylor (2007) considera muy frecuentemente la distinción entre el afrontamiento enfocado en el problema y el afrontamiento enfocado en la emoción. El orientado

al problema involucra intentos por realizar algo constructivo con las condiciones estresantes dañinas, amenazantes o que retan a un individuo. Mientras que el afrontamiento centrado en la emoción involucra esfuerzos para regular emociones generadas por la situación estresante. Trianes (2003) expone, las estrategias centradas en el problema implican esfuerzos para cambiar de modo activo la situación externa, para hacerla menos estresante, mientras que las estrategias centradas en la emoción intentan reducir la tensión y las emociones negativas que acompañan al estrés.

Asimismo, es fundamental estudiar la naturaleza del evento estresante para definir las estrategias de afrontamiento que serán utilizadas. Las que se utilicen dependen en gran medida de la interpretación que le imprime la persona al evento que está generando malestar y no al acontecimiento en sí. Tal como plantea Ivancevich y col. (2006), los individuos recurren a su propia visión de la situación para realizar una evaluación perceptiva. Ésta es su interpretación de la situación. Dicho proceso perceptivo explica por qué la interpretación que hace una persona de dicha situación es diferente de la de otras personas.

Lo cual es el caso de los jóvenes que se inician en la vida universitaria, quienes a pesar de encontrarse en una misma circunstancia emiten respuestas diferentes a las exigencias y diferentes situaciones que se desarrollan. Ellos muestran las distintas formas como las personas responden a situaciones, que ponen a prueba o se presentan como desafío de los recursos con los que cuenta.

Lazarus (1986, citado por Oblitas, 2009) distingue tres tipos de evaluación: la primaria, la secundaria y la reevaluación. La primaria, se centra en la situación, se produce en cada encuentro con algún tipo de demanda interna o externa. Aquí intervienen cuatro modalidades, a) Amenaza: la anticipación de un daño posible. b) Daño pérdida: refiere los resultados de esa amenaza c) Desafío: es la valoración de la situación que hace el sujeto que conlleva resultados inciertos y d) Beneficios: Es una valoración positiva que no induciría el estrés.

La evaluación secundaria sucede posterior a la primera, y se centra en la valoración de la propia eficacia que tendrán las medidas que adopte para hacer frente a la situación. Se trata de las estrategias de afrontamiento, que incluyen recursos físicos (salud y energía), recursos psicológicos (las creencias positivas), y aptitudes (técnicas para la resolución de problemas y habilidades sociales). Así mismo, se deben considerar los recursos ambientales, de tipo social (apoyo social) y los recursos materiales (dinero, bienes y servicios).

Por último, la reevaluación son los procesos de feedback que ocurren durante el proceso de interacción entre el individuo y las demandas; este permite realizar las correcciones necesarias, al asimilar nuevas informaciones o cambios de la situación, que determinará los cambios de conducta respectivos.

En otro orden de ideas, los iniciadores del estudio del Afrontamiento en psicología Carver y col. (1989, citados por Taylor, 2007) propusieron la evaluación

del afrontamiento centrado en el problema incluyendo 6 categorías adicionales. Se agregan verbalizaciones descritas por Oblitas (2009), para cada uno.

- **Afrontamiento Activo:** es el proceso de llevar a cabo pasos activos para remover o evitar el estresor o aminorar sus efectos. El afrontamiento activo es un proceso que implica un incremento del esfuerzo propio a fin de remover el estresor o mejorar sus efectos, los cuales deben realizarse paso a paso para obtener un mejor resultado. Según Oblitas (2009): Hago lo que debo, un paso a la vez.
- **Planificación:** es pensar cómo enfrentarse al estresor. Incluye cómo iniciar las acciones y el pensar en los pasos para manejar el problema, y ocurre durante la evaluación secundaria. Según Oblitas (2009): Elaboro un plan de acción
- **Supresión de actividades complementarias:** se refiere a que la persona puede evitar involucrarse en actividades que le distraigan del problema con el fin de concentrarse más en la lucha con el estresor, incluye además poner los otros proyectos de lado, tratando de evitar distracciones. Según Oblitas (2009): Dejo otras actividades para concentrarme en la actual
- **Retraimiento:** se refiere a adoptar una actitud poco comunicativa, no expresando las emociones. Según Oblitas (2009): Espero el tiempo propicio para hacer las cosas.
- **Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales:** es cuando se busca asistencia, información o guía. En este sentido, está totalmente orientado hacia el problema. Converso con la gente buscando nuevas ideas para afrontar el problema (Oblitas, 2009).
- **Distanciamiento Conductual:** implica la reducción de acciones para enfrentar el estresor, lo cual disminuye al mismo tiempo los esfuerzos para la obtención de los objetivos que el sujeto quiere lograr; por tal motivo se rinde al intento de lograr metas en las cuales interfiere el estresor. Esta teoría de distanciamiento conductual es más propensa a ocurrir cuando las personas tienen una pobre expectativa de afrontamiento. Ejemplifica Oblitas (2009): Renuncio a intentar concretar mis metas.

El afrontamiento centrado en la emoción incluye 8 categorías, que se describen a continuación:

- **Búsqueda de apoyo con fines emocionales:** cuando el sujeto se moviliza en busca de apoyo moral, simpatía, entendimiento y comprensión. Ilustra Oblitas (2009): Hablo con la gente acerca de cómo me siento
- **Reinterpretación positiva:** tiene que ver con la reorganización de las ideas, en busca de plantear una posición más activa ante el agente estresor. Ejemplifica Oblitas (2009): Aprendo cosas con la experiencia.
- **Aceptación:** implica que la persona admite la realidad de una situación estresante, la cual consiste en dos fases del proceso de afrontamiento; la aceptación de un

estresor como real; ocurre en la evaluación cognitiva primaria; y por otra parte la aceptación de la ausencia de una estrategia de afrontamiento, que es parte de la evaluación cognitiva secundaria. Según Oblitas (2009): Aprendo a vivir con el problema.

- **Afrontamiento religioso:** son actividades pasivas, como rezar o centrarse en la religión, las cuales permiten al sujeto aceptar el acontecimiento estresante, le sirve como una fuente de soporte emocional y como vehículo para la reinterpretación positiva y crecimiento de los acontecimientos o como afrontamiento activo del estresor. Ilustra Oblitas (2009): Pongo mi confianza en Dios.
- **Expresión emocional:** se dirige a la manifestación de los sentimientos de dolor, comunicar con los gestos los efectos producto de la situación de estrés. Ejemplifica Oblitas (2009): Dejo salir mis sentimientos.
- **Negación:** es una respuesta que normalmente surge de la evaluación primaria opuesta a la aceptación. La capacidad de adaptación generada por esta estrategia está muy cuestionada debido a que a menudo sugiere que minimiza el estrés y facilita el afrontamiento, sin embargo, se ha encontrado que la negación solo crea problemas adicionales, a menos que el estresor pueda efectivamente ser ignorado. Ilustra Oblitas (2009): Me niego a creer que esto ha pasado.
- **Alcohol y Drogas:** se refiere a que, ante una evaluación desbordante, el sujeto se auxilie o evada a través del uso de drogas, incluyendo la utilización de sedantes o alcohol.
- Complementariamente, McCubbin (1987, citado por Oblitas, 2010) expone las siguientes estrategias de afrontamiento:
- **Ventilar sentimientos:** Consiste en la expresión de tensiones y frustraciones.
- **Buscar diversiones:** Escapar de las fuentes de tensión, mirar películas, utilizar video juegos.
- **Desarrollar autoconfianza y optimismo:** Realizar más esfuerzos para ser organizado, asumiendo la situación en la que se encuentra.
- **Búsqueda de apoyo social:** Conectarse con otra gente mediante la expresión de afectos y la resolución mutua de problemas.
- **Resolver problemas familiares:** Enfocarse en atender las situaciones conflictivas con los integrantes del grupo familiar.
- **Uso de sustancias:** Utilizar sustancias como una forma de escape para no enfrentar dificultades personales.
- **Búsqueda de apoyo espiritual:** Asistir a la iglesia, orar y hablar con el sacerdote.
- **Involucrarse con amigos íntimos:** Tener amigos con quienes compartir.

- Buscar ayuda profesional: psicólogos, profesores, orientadores.
- Integrarse a actividades: Participar en proyectos con el propósito de obtener logros, metas u objetivos.
- Tener buen humor: Ser divertido y buscar el sentido del humor en todo.
- Relajarse: Para aliviar tensiones, dormir, ejercicios de relajación, yoga.

Investigaciones de los distintos tipos de afrontamiento, consideran estrategias funcionales, las orientadas a focalizarse en el problema, la búsqueda de soluciones y de apoyo social, el autocontrol, la reestructuración positiva, el afrontamiento activo, la planificación; se estiman disfuncionales: la negación, el pesimismo, la autoinculpación, las conductas y pensamientos evasivos o de escape, como el consumo de sustancias, refugiarse en la fantasía o recurrir al pensamiento mágico.

Diversidad de autores exponen diferentes estrategias, por ejemplo, Ivancevich y col. (2006) destacan para el afrontamiento enfocado en el problema, la administración del tiempo, trabajar con un tutor o mentor. Para el enfocado en las emociones, meditación, biorretroalimentación, ejercicio, unirse a un grupo y tomar días de descanso. Mientras que Newstrom (2011) plantea la importancia del apoyo social, contemplado como la red de actividades, interacciones y relaciones útiles que satisfacen necesidades importantes y contempla lo instrumental (apoyo de tareas,), informativo, de evaluación y emocional. Señala al igual que Taylor (2011), que las mujeres no solo valoran más el apoyo social, sino, que parecen sentirse más cómodas y capaces de proporcionárselo a otros.

Feldman (2006) además plantea, afrontar el estrés es uno de los retos a los que se enfrentan los estudiantes universitarios. Las diversas demandas que hay sobre su tiempo pueden hacerle sentir que nunca terminarán lo que tienen que hacer. Esta presión provoca desgaste en el cuerpo y la mente, y es fácil caer presa de una enfermedad como consecuencia de ello.

No obstante, expone, el estrés y la mala salud no son resultados inevitables de la vida universitaria; que si se siguen unos lineamientos sencillos y se decide hacer de la salud una prioridad consciente, se puede mantener una buena salud mental y física. El estrés constituye una parte inevitable de la vida, sin embargo, esto no significa que haya que sentarse y aceptar el estrés cuando este surja. El autor también enuncia los principios de P.O.D.E.R. para defenderse y enfrentar el estrés activamente.

P: Preparación: Estar listo físicamente. Estar en buen estado físico es la forma más importante de prepararse para el estrés futuro. Ya que el estrés impacta en el cuerpo, mientras más fuerte se esté, mientras mejor condición física se tenga, menor será el impacto negativo del estrés en la persona. Por ejemplo, un programa de ejercicio regular, reduce el ritmo cardíaco, el ritmo respiratorio y la presión sanguínea cuando el organismo está en reposo, por lo cual se es más capaz de soportar las consecuencias negativas del estrés.

Además, el ejercicio vigoroso produce endorfinas, químicos naturales que se secretan en el cerebro y provocan sentimientos de felicidad. Asimismo, disminuir la ingesta de refrescos y café, los cuales contienen cafeína que puede generar sentimientos de inquietud y ansiedad, incluso cuando no se es presa del estrés. También el comer bien, alivia el problema de la obesidad, ya que el sobrepeso hace más lento el funcionamiento del organismo, y una menor capacidad para recuperarse cuando se enfrenta a retos para el bienestar. Aunado a la elevada importancia que le da la sociedad a la delgadez.

O: Organización. Identificar lo que está provocando estrés. Cualquiera sea el origen del estrés, no puede manejarse a menos que se sepa cuál es este. Por lo que se debe elaborar una lista en una hoja de papel y enumerar las circunstancias principales que están generando estrés.

D: Dedicación. Desarrollar estrategias eficaces de afrontamiento. Se destacan: Tomar el control de la situación, utilizar la energía para mejorar la situación, buscar el lado positivo de las cosas, la conversación con los amigos o apoyo social, que se refiere a la ayuda y el bienestar que proporcionan los otros, puede ayudar a pasar lapsos estresantes, utilizar técnicas de relajación y de meditación.

E: Evaluación: Preguntarse si las estrategias utilizadas para el manejo del estrés son eficaces. Cuando una estrategia de afrontamiento no funciona, se intenta otra. Lo fundamental es que no se paralice la persona y sea incapaz de enfrentar la situación. Se debe intentar algo diferente, hasta encontrar la combinación adecuada de estrategias para mejorar la situación.

R: Replanteamiento: Situar el estrés en perspectiva. Pese a que el plan PODER está enfocado en superar las consecuencias negativas del estrés, también se pueden considerar los 2 principios que se exponen a continuación. No preocuparse por las cosas pequeñas, es decir, no dejar que situaciones menores molesten, así como hacer las paces con el estrés. Considere darle la bienvenida al estrés porque su presencia indica que la vida es estimulante, retadora y emocionante.

Metodología

La investigación es de tipo explicativo, de campo, con diseño experimental. El estudio de tipo explicativo es definido por Hernández y col. (2010), como aquel dirigido a responder respecto a las causas de fenómenos físicos o sociales. Así mismo, Tamayo y Tamayo (2012) enuncian que se presenta mediante la manipulación de una variable experimental, bajo condiciones rigurosamente comprobadas, con el propósito de describir de qué modo o por qué causa se produce una situación o acontecimiento particular. En este caso, los cambios en el rendimiento de los estudiantes universitarios, luego de la intervención efectuada, que consiste en la aplicación del programa referido a estrategias de afrontamiento.

Respecto al rendimiento académico, concebido como producto, proviene de las calificaciones obtenidas en exámenes escritos en la asignatura Introducción a la

Psicología y Desarrollo Humano. Se dictaron clases magistrales por parte de la docente junto a diversas estrategias instruccionales, actividades prácticas en el salón de clases y otras enviadas para hacer en casa. Se efectuó el examen inicial. Posteriormente, cuando se culminó todo el programa de la asignatura, con diversas estrategias instruccionales, se seleccionaron 2 temas, específicamente Adolescencia y Adultez temprana para el otro evaluativo escrito.

Es importante destacar que, se les recomendó a los alumnos utilizar para prepararse para ambos exámenes escritos el texto *Psicología y Educación* de Sánchez y col. (2010), documento que contiene todo el contenido de esta asignatura, En cuanto a las calificaciones, oscilan entre 0 y 20 puntos. Siendo 10 la calificación mínima de aprobación.

El estudio también se califica de campo, según lo señalado por Munch y Ángeles (2007) tomando en cuenta que la recolección de datos se realizó directamente en los sujetos investigados o de la realidad donde ocurren los hechos; este estudio se efectuó en el lugar donde se desarrolló la situación, particularmente en el interior de un salón del Bloque P de la Facultad de Humanidades y Educación, donde dichos alumnos asisten a sus clases presenciales y donde se administró el programa de intervención correspondiente.

La población estuvo integrada por 23 estudiantes, mención Ciencia y Tecnología, y 8 de Idiomas Modernos. Entre los de Ciencia y Tecnología, 8 estudiantes no hicieron acto de presencia en las clases, por lo cual se trabajó con 15 de esa mención y los jóvenes de idiomas modernos. Vale aclarar, dado el reducido número de estudiantes de la mención Ciencia y Tecnología (cuya capacidad máxima es de 45 alumnos) y la numerosa cantidad de estudiantes de Idiomas Modernos; algunos alumnos de esta última mención que no lograron inscribirse en su sección, solicitaron cupos para cursar la asignatura con el grupo de Ciencia y Tecnología; razón por la cual participaron en este estudio.

El procedimiento fue el siguiente: Se les expuso a los estudiantes el propósito y utilidad del estudio, solicitándoles la participación voluntaria en el mismo, sin influencia en la calificación final de la asignatura. Una vez que otorgaron su consentimiento, se efectuó la primera evaluación; posteriormente, se realizó la intervención de carácter teórico-práctico, durante 16 horas (aplicación del programa), durante el horario de clases. La misma fue realizada por Licenciados en Educación mención orientación, actuando como facilitador y cofacilitador y acompañado por la investigadora responsable del programa.

Finalizando el semestre, se administró la segunda evaluación. Cabe destacar que dichas evaluaciones eran corregidas utilizando un formato de respuestas correctas, para eliminar influencias subjetivas en la revisión de los exámenes. Se introdujeron las calificaciones de los estudiantes en una base de datos con el propósito de llevar a cabo el tratamiento estadístico correspondiente y generar los resultados que permitieran comprender los efectos de la intervención psicológica planificada para esta

investigación, enfocada en determinar el efecto de un programa basado en estrategias de afrontamiento, en el rendimiento académico de los estudiantes.

Resultados y discusión

Los resultados se analizaron aplicando estadísticas descriptivas para los puntajes obtenidos en el rendimiento académico, antes y después de aplicar el programa, y la prueba t de Student para determinar si hubo diferencias.

En la tabla 1, se puede observar que el promedio de calificaciones para el grupo antes de aplicar el programa fue de 10,18 con desviación estándar de 4,67 y luego de administrar dicha intervención fue de 18,00 con desviación de 1,61, con valor t de - 5,36 y probabilidad 0,000 que es menor que el nivel de significación de 0,05 que indica que los puntajes se incrementaron significativamente después de la aplicación del programa.

Es importante destacar que una elevada cantidad de alumnos de la mención Ciencia y Tecnología, no continuó cursando la asignatura, sin embargo, aquellos estudiantes que prosiguieron y participaron en la intervención psicológica referida a las estrategias de afrontamiento, elevaron sustancialmente sus calificaciones.

Tabla 1. Resultados del rendimiento académico antes y después de aplicar el programa de Afrontamiento

Medición	N	Media	Estadísticos de grupo				
			Desviación típica	Error típico de la media	T	gl	Sig.
Antes	23	10,18	4,67	0,99	-5,36	31	0,000
Después	11	18,00	1,61	0,49			

Dicha investigación constituye un progreso, en cuanto a otros estudios realizados de tipo descriptivo y correlacional entre variables psicológicas y el rendimiento académico, tomando en cuenta su carácter explicativo, al aplicar un programa de intervención psicológica enfocado en estrategias de afrontamiento, para determinar su efecto en el rendimiento académico de los estudiantes.

Conclusiones

En el estudio se indagó el efecto de un programa de mecanismos de afrontamiento, en el rendimiento académico de estudiantes de primer semestre, carrera Educación, mención Ciencia y Tecnología compartida con idiomas modernos. Dicho programa se administró durante 16 horas, en clases presenciales de la asignatura Introducción a la psicología y desarrollo humano, obligatoria cursar en el primer semestre, por todos los estudiantes de las 10 menciones de la Escuela de Educación.

La intervención se basó en abordar contenidos teóricos, además de actividades prácticas en parejas y pequeños grupos, expuestas luego al grupo completo, con el propósito de explorar diferentes situaciones, en diversos contextos, por las que atraviesan los jóvenes y analizar, comparar y ensayar diferentes estrategias de afrontamiento, de tipo centrado en la tarea y centrado en la emoción, enfocándose en las maneras más pertinentes, directas y no evitativas de solventar situaciones. Se obtuvo como resultado un aumento significativo en las calificaciones de los exámenes, después de la intervención. Se concluye que el conocimiento y la práctica de estrategias de afrontamiento influyen en el incremento del rendimiento académico.

Cabe destacar la importancia de dichas estrategias de afrontamiento en el desarrollo integral en los individuos, por lo que debe continuar implementándose este tipo de intervenciones en los alumnos de estas menciones durante diferentes semestres, también en estudiantes de otras menciones durante diferentes semestres, de otras carreras y universidades, a fin de minimizar las posibilidades de deserción, tomando en cuenta la vulnerabilidad y otras situaciones de riesgo de los estudiante; tales como la pobreza extrema, dificultad de cubrir necesidades básicas de alimentación, limpieza, la delincuencia e inseguridad prevaleciente en Venezuela. También para optimizar las potencialidades y prevenir situaciones de conflictos, depresiones, consumo excesivo de alcohol y otras drogas.

Además, se sugiere hacer un seguimiento a los alumnos que participaron, con la finalidad de identificar su prosecución y calificaciones en las diferentes asignaturas, tanto las comunes a todas las menciones, como las específicas de la carrera y de ser posible, fomentar su participación en otras intervenciones psicológicas que consoliden lo obtenido por ellos en este proceso de desarrollo integral. Por último, de ser posible, se sugiere indagar la ubicación de aquellos estudiantes de la mención Ciencia y Tecnología que no continuaron cursando la asignatura: si están ubicados en otras carreras, otras universidades, o abandonaron sus estudios universitarios.

*Este artículo corresponde al programa de investigación: Inteligencia emocional, afrontamiento y felicidad. Efectos en el rendimiento académico. Adscrito al Consejo de Desarrollo Científico, Humanístico y tecnológico de La Universidad del Zulia. CONDES CH – 0669-15

Referencias bibliográficas

- Barraza, A (2011). La Gestión del estrés académico por parte del orientador educativo: El papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista Visión Educativa*. 11(5), 36-44.
- Bisquerra, R. (2005). Educación emocional y bienestar. Madrid: PRAXIS. p.p. 303
- Carver, Ch. y Scheir, M. (1997). Teorías de la personalidad. México: Prentice Hall. p.p. 631

- Cohen, J. Sánchez, M. Vegas, N. (2013). Mecanismos de afrontamiento en estudiantes que inician sus estudios universitarios en la mención orientación. Memorias I Jornada de investigación estudiantil. Universidad del Zulia. Venezuela
- Feldman, R. (2006). Aprendizaje con poder. Estrategias para el éxito en la universidad y en la vida. McGraw-Hill. p.p. 422
- Frydenberg, E. (2002). Psicología, optimismo y afrontamiento. En R. Ardila (Compilador): La Psicología del futuro. (p.p. 245 – 250). Madrid. España.
- González, Vidaña, Castro, Vásquez y Pérez (2009). Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. VI Congreso Iberoamericano de Psicología clínica y de la salud. Asociación psicológica Iberoamericana de Psicología clínica y de la salud. Universidad de las Américas. Santiago de Chile. Chile.
- Hernández, R.; Fernández, C. y Batista, P. (2010). Metodología de la investigación. McGraw-Hill Latinoamericana. p.p. 613. México.
- Ivancevich, J.; Konopaske, R. y Matteson, M. (2006). Comportamiento organizacional. McGraw-Hill Latinoamericana. p.p. 700. México.
- Munch, L. y Ángeles, E. (2007). Métodos y técnicas de investigación. Editorial Trillas. p.p. 166. México.
- Newstrom, J. (2011). Comportamiento humano en el trabajo. Editorial McGraw Hill. p.p. 501. México.
- Oblitas, L. (2010). Psicología de la Salud y calidad de vida. Cengage Learning editores. p.p. 620. México.
- Ríos, P (2008). Psicología. La aventura de conocernos. Editorial Cognitus. p.p. 442. Caracas. Venezuela.
- Sánchez, M.; Árraga, M. y Pirela, L. (2014) Rendimiento y prosecución en una universidad pública venezolana. Revista Encuentro educacional. 21(2), 71-86. Maracaibo. Venezuela.
- Sánchez, M.; Árraga, M. y Maldonado, L. (2011). Psicología y Educación. Ediciones del Vicerrectorado académico de la Universidad del Zulia. p.p. 339. Venezuela.
- Shaughnessy, J.; Zechmeister, E. y Zechmeister, J. (2007) Métodos de investigación en Psicología. Editorial McGraw Hill, S.A. p.p. 578. México.
- Tamayo y Tamayo, M (2012). El proceso de la investigación científica. Editorial Limusa. p.p. 444. México.
- Taylor, S. (2007). Psicología de la Salud. Editorial McGraw-Hill. p.p. 558. México.
- Trianes, M. (2003). Estrés en la Infancia su prevención y tratamiento. Ediciones Narceas. p.p. 216. Madrid. España.



UNIVERSIDAD
DEL ZULIA

 **mpacto** *Científico*

Revista Arbitrada Venezolana
del Núcleo LUZ-Costa Oriental del Lago

Vol. 12. N°2 _____

*Esta revista fue editada en formato digital y publicada
en diciembre de 2017, por el Fondo Editorial Serbiluz,
Universidad del Zulia. Maracaibo-Venezuela*

www.luz.edu.ve
www.serbi.luz.edu.ve
produccioncientifica.luz.edu.ve