

Afrontamiento proactivo y bienestar psicológico en estudiantes de maestro en la Universidad de Barcelona

Josep Gustems Carnicer (jgustems@ub.edu), Caterina Calderón Garrido (ccalderon@ub.edu)

Universitat de Barcelona

Palabras clave: Estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico, formación de maestros

Resumen

Las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes desempeñan un papel relevante en su bienestar psicológico. Este trabajo estudia la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico. La muestra está formada por 98 estudiantes de maestro entre 19 y 42 años. Se aplicaron el CRI-A (Moos, 1993) y el BSI (Derogatis y Spencer, 1982). Los resultados señalan que cuanto mayor es el uso de estrategias de afrontamiento menor es la presencia de síntomas psicopatológicos, especialmente la solución de problemas y la aceptación. Y cuanto menor es el uso de estrategias de afrontamiento, como la evitación cognitiva y la descarga emocional, mayores niveles de malestar psicológico. Las estrategias de afrontamiento funcionarían como conductas preventivas frente al estrés psicológico. Se propone a lo largo de los estudios de grado, la inclusión de estrategias de afrontamiento proactivas, como la búsqueda de soporte (*mentoring*, tutorías entre iguales), la resolución de problemas o la reevaluación positiva.

Introducción

La profesión docente ha sufrido muchos cambios en nuestro país a lo largo del s. XX, tanto en la formación inicial, las condiciones de acceso, las condiciones laborales o la consideración social que conlleva tal tarea. Asimismo las leyes educativas y los decretos sobre los contenidos y modos de formación profesional de este colectivo han presenciado la aparición de múltiples documentos a menudo contradictorios que tratan de ajustar la formación inicial de los docentes a los cambios sociales, culturales y demográficos cada vez más vertiginosos en nuestro contexto europeo. La incertidumbre acerca del acceso a la profesión y al mantenimiento en la misma generan cierto desconcierto entre los estudiantes de maestro.

En este contexto, la aparición de estrés es frecuente entre los estudiantes en el periodo académico universitario. Los recursos personales del estudiante, en concreto, el uso efectivo de estrategias de afrontamiento están relacionados estrechamente con la prevención del malestar psicológico (Khramtsova et al. 2007).

El estrés se define como una reacción adaptativa del organismo ante las demandas de su medio (Selye 1956); cuando éstas se originan en el contexto educativo, es frecuente referirse a los mecanismos de adaptación del sujeto en términos de *estrés académico*. Diversas investigaciones han mostrado que el estrés académico aumenta conforme el estudiante progresa

sa en sus estudios, llegando a su grado más alto cuando cursa sus estudios universitarios (Schaufelli et al. 2010). Los estudios universitarios representan el punto culminante del estrés académico debido a las altas cargas de trabajo, pero también porque coinciden con una etapa de la vida en la que el estudiante debe enfrentarse a muchos cambios: separación de la familia, incorporación al mercado laboral y adaptación a un medio poco habitual (Beck et al. 2003). Para una institución educativa como la facultad de Formación del Profesorado resulta importante conocer los niveles de estrés académico de sus estudiantes, ya que éste se ha asociado a problemas físicos y problemas psicológicos, como la ansiedad o la depresión (Garlow et al. 2008).

Durante la formación académica apenas se dedica tiempo a enseñar a los estudiantes de maestro a reconocer las señales de estrés y aprender procedimientos, técnicas y estrategias necesarias para hacer frente de forma positiva a las situaciones estresantes (especialmente de signo negativo) con las que se enfrentarán, que puedan surgir en situaciones educativas, y pueden comprometer su compromiso con el aprendizaje (Umbach y Wawrzynski 2005). Asimismo, las situaciones de estrés en el contexto académico que padecen los estudiantes de maestro pueden darse más tarde en el entorno laboral como docentes, son numerosos los estudios realizados en este sentido (Leung et al. 2000). De hecho, un 22 % de los profesores noveles en USA abandonan esta profesión antes del tercer año, y hasta un 50% en los cinco primeros años (Bobek 2002).

Las estrategias de afrontamiento pueden desempeñar un papel relevante en la percepción de bienestar psicológico (Parsons et al. 1996). La definición de *estrategia de afrontamiento* más aceptada ha sido la de Lazarus y Folkman (1986), quienes la definen como una respuesta adaptativa dada frente a una situación específica estresante, un proceso que una persona realiza para hacer frente al estrés, utilizando una amplia gama de estrategias y mecanismos psicológicos (tanto cognitivos como conductuales) para reducir, minimizar, dominar o tolerar el estrés. También coinciden en señalar dos funciones del afrontamiento: una, dirigida al problema objetivo, intentando solucionarlo; y otra dirigida a la propia emoción, para modificar el modo de vivir esa situación, reducir la tensión, la actividad fisiológica y la reacción emocional.

Los trabajos efectuados hasta el momento confirman que el afrontamiento debe ser considerado como una variable de especial interés para reducir, minimizar o tolerar el estrés, ya que el uso de estrategias de afrontamiento inadecuadas puede mantener o acentuar el malestar psicológico y afectar en el desempeño académico de los estudiantes de maestros.

Objetivos

El objetivo de esta investigación es comprobar la relación existente entre las dimensiones que se engloban dentro de las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico de estudiantes de maestro, hipotetizando que cuanto mayor sea el uso de estrategias de afrontamiento de tipo activo, mayor bienestar psicológico será percibido por el estudiante. Y, por contra, a mayor uso de estrategias de afrontamiento de tipo evitativo mayor presencia de síntomas psicológicos que indicarían malestar.

Metodología

Participantes

El estudio se realizó en el año 2012, todos los participantes eran estudiantes de tercer curso

de la Universidad de Barcelona (n=98). La edad media de los estudiantes fue de entre 19 a 42 años (M =23.31; SD =4.81), el 98% eran mujeres.

Instrumentos

Inventario de respuestas de afrontamiento (CRI-A, Moos, 1993). El CRI-A es un inventario que permite evaluar las respuestas de afrontamiento que una persona utiliza ante un problema o una situación estresante. Sus ocho escalas incluyen cuatro estrategias de aproximación al problema (análisis lógico, reevaluación positiva, búsqueda de guía y soporte, y solución de problemas) y cuatro estrategias de evitación del problema (evitación cognitiva, aceptación o resignación, búsqueda de recompensas alternativas, descarga emocional). La adaptación española muestra buena fiabilidad, con un índice de Cronbach entre 0.81 a 0.90. Muy utilizado en contextos educativos o sociales para facilitar la orientación y desarrollo de la persona evaluada y mejorar su manera de superar los problemas a los que se enfrenta.

Brief Symptom Inventory (BSI, Derogatis y Spencer, 1982). Autoinforme de 53 ítems para adultos, creado para reflejar una amplia gama de síntomas psicológicos. Incluye nueve dimensiones de síntomas (somatización, obsesión, sensibilidad interpersonal, depresión, ansiedad, hostilidad, fobia, paranoia, y psicoticismo) y una escala general de malestar psicológico. El BSI ha demostrado una buena validez de constructo y una buena fiabilidad, que va desde 0.68 a 0.91. Es un inventario ampliamente utilizado en investigaciones clínicas y educativas.

Procedimiento

La participación en el estudio fue voluntaria y los estudiantes firmaron un consentimiento informado. Todos los datos fueron tratados de forma anónima mediante códigos de identificación para preservar el anonimato de los estudiantes y la confidencialidad de los resultados. Esta investigación se enmarca dentro de los condicionamientos del Informe Belmont (1978) y del Código de Buenas Prácticas en Investigación de la UB (2010).

Análisis

Estudio de carácter transversal que combina una metodología descriptiva y correlacional. Se calcularon las medias y desviaciones típicas entre las variables cuantitativas, y las frecuencias y porcentajes entre las variables cualitativas. Se calculó el grado de correlación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico. Para el análisis estadístico se utilizó el paquete estadístico para Ciencias Sociales (SPSS), versión 16.0. Para todas las pruebas realizadas, el nivel de significación estadístico se fijó en igual o inferior a 0.05.

Resultados y discusión

Las dos dimensiones de afrontamiento de tipo aproximativo que correlacionan negativa y significativamente con algunas dimensiones del BSI son la reevaluación positiva y la solución de problemas. En concreto, la reevaluación positiva correlaciona negativamente con la obsesión ($p = 0.008$), con la hostilidad ($p = 0.028$) y con la fobia ($p = 0.029$).

Las cuatro dimensiones de afrontamiento de tipo evitativo correlacionan positiva y significativamente con las dimensiones del inventario breve de síntomas. En concreto, la dimensión evitación cognitiva correlaciona con seis escalas del BSI: somatización ($p = 0.013$), sensibilidad interpersonal ($p = 0.005$), depresión ($p = 0.022$), fobia ($p = 0.031$), paranoia ($p = 0.006$) y la

escala global ($p = 0.004$). La dimensión de aceptación o resignación correlaciona con seis escalas del BSI: somatización ($p = 0.015$), sensibilidad interpersonal ($p = 0.022$), depresión ($p = 0.005$), fobia ($p = 0.009$), paranoia ($p = 0.001$) y la escala global ($p = 0.016$). La dimensión búsqueda de recompensa alternativa correlaciona con seis escalas del BSI: somatización ($p = 0.013$), sensibilidad interpersonal ($p = 0.013$), depresión ($p = 0.002$), ansiedad ($p = 0.042$), paranoia ($p = 0.002$) y la escala global ($p = 0.012$). La dimensión descarga emocional correlaciona con todas las escalas del BSI: somatización ($p = 0.007$), sensibilidad interpersonal ($p = 0.0001$), depresión ($p = 0.001$), ansiedad ($p = 0.001$), fobia ($p = 0.003$), paranoia ($p = 0.0001$), psicoticismo ($p = 0.001$) y la escala global ($p = 0.0001$).

Los resultados obtenidos muestran que el estilo de afrontamiento y el bienestar psicológico están relacionados. En concreto, el afrontamiento de tipo proactivo en estudiantes universitarios, orientado hacia la solución de los problemas, tiene un efecto beneficioso sobre los síntomas de depresión, fobia y malestar psicológico. Resultados similares fueron hallados por otros autores que relacionaban resolución de problemas con un alto bienestar psicológico (Parsons et al. 1996). Las estrategias de afrontamiento activo se han asociado con bajos niveles de ansiedad (Griffith et al. 2000) y con el humor positivo (D'Zurilla y Nezu 2007).

Por el contrario, las estrategias de evitación cognitiva estaban asociadas a malestar psicológico. En la muestra estudiada, el uso de la estrategia de afrontamiento de aceptación o resignación ante el problema se asociaba con más síntomas psicológicos como somatización, depresión, ansiedad, paranoia y malestar psicológico. En la misma línea, Dwyer y Cummings (2001) hallaron correlación significativa entre estrés y estrategias de evitación cognitiva. Sin embargo, el uso de la estrategia de aceptación-resignación del problema no es desadaptativa en sí misma; esta estrategia está muy relacionada con la percepción de controlabilidad ante el estresor que tenga el estudiante. Ante estresores incontrolables, el uso de la aceptación del problema puede ser un factor de protección, mientras que ante estresores controlables, el uso de la resignación puede ser perjudicial.

Asimismo, las estrategias de evitación de tipo conductual también se asociaron a mayor malestar psicológico: el uso de alcohol o drogas estaría relacionado con mayor presencia de depresión. La evitación y el aislamiento serían estrategias negativas utilizadas por estudiantes universitarios que les perjudicarían. La descarga emocional sería la estrategia que se asociaría con mayores niveles de síntomas psicopatológicos: somatización, sensibilidad interpersonal, depresión, hostilidad, ansiedad, paranoia y malestar psicológico. El afrontamiento focalizado en la emoción parece ser un fuerte predictor de psicopatología.

Conclusiones

El estrés es un factor predictivo de los trastornos psicológicos en estudiantes universitarios de maestro, fuertemente relacionado con la presencia de ansiedad y depresión. Las estrategias de afrontamiento pueden ayudar a reducir el malestar psicológico en estos estudiantes. En concreto, las estrategias de afrontamiento activo están asociadas a índices positivos de bienestar personal, y el estilo de afrontamiento evitativo conductual focalizado en la emoción puede ser un fuerte predictor de psicopatología; por tanto, un excesivo énfasis en el uso de estrategias de evitación en detrimento de las de aproximación puede ser perjudicial para los estudiantes de maestro. Se sugiere promover a lo largo de los estudios de grado, la inclusión de estrategias de afrontamiento proactivas, como la búsqueda de soporte (*mentoring*, tutorías entre iguales), la resolución de problemas o la reevaluación positiva. También se propone es-

tavblecer un programa de soporte y reeducación en los canales de formación permanente (a través de instituciones como los ICEs) de tales maestros una vez ya estén en su ejercicio laboral.

Agradecimientos

Este artículo ha contado con el soporte del Programa de Investigación en Docencia Universitaria (REDICE) de la Universitat de Barcelona (UB), convocatoria 2010-12, y con el de A.R.C.E. 2011.

Referencias bibliográficas

- Beck, R., Taylor, C., y Robbins, M. (2003). Missing home: sociotropy and autonomy and their relationship to psychological distress and homesickness in college freshmen. *Anxiety, Stress and Coping*, 16, 155-162.
- D'Zurrilla, T.J., y Nezu, A.M (2007). *Problem-solving therapy: a positive approach to clinical intervention 3er edition*. Nueva York: Springer.
- Derogatis, L.R., y Spencer, P. M. (1982). *The Brief Symptom Inventory (BSI): Administration, and Procedures Manual-I*. Baltimore, MD: Clinical Psychometric Research.
- Dwyer, A.L., y Cummings, A.L. (2001). Stress, self-efficacy, social support, and coping strategies in university students. *Canadian Journal of Counselling*, 35 (3), 208-220.
- Garlow, S.J., Rosenberg, J., Moore, J.D., Haas, A.P., Koestner, B., Hendin, H., y Nemeroff, C.B. (2008). Depression, desperation, and suicidal ideation in college students: results from the American Foundation for Suicide Prevention College Screening Project at Emory University. *Journal of Depression and Anxiety*, 25 (6), 482-488.
- Griffith, M.A., Dubow, E., y Ippolito, M.F. (2000). Developmental and cross-situational differences in adolescents coping strategies. *Journal of Youth and Adolescence*, 29 (2), 183-204.
- Informe Belmont. (1978). Comisión Nacional para la Protección de los sujetos humanos de investigación biomédica y del Comportamiento. El informe Belmont, Principios y guías éticos para la protección de los sujetos humanos de investigación. www.bioeticayderecho-ub.es (consulta 10 Febrero 2012).
- Khramtsova, I., Saarnio, D.A., Gordeeva, T., y Williams, K. (2007). Happiness, life satisfaction and depression in college students: relations with student behaviours and attitudes. *American Journal of Psychological Research*, 3 (1), 8-16.
- Lazarus R. S., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Madrid: Martínez Roca Ediciones.
- Leung, T., Siu, O., y Spencor, P.E. (2000). Faculty stressors, job satisfaction, and psychological distress among university teachers in Hong Kong: the role of locus of control. *International Journal of Stress Management*, 7, 121-138.
- Moos, R.H. (1993). *Inventario de Respuestas de afrontamiento para adultos*. Madrid: Tea Ediciones, S.A.
- Parsons, A., Frydenberg, E., y Poole, C. (1996). Overachievement and coping strategies in ado-

lescents males. *British Journal of Educational Psychology*, 66, 109-114.

Schaufelli, W.B., Martínez, I., Marqués-Pinto, A., Salanova, M., y Bakker, A.B. (2004). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-cultural studies*, 33 (5), 71-92.

Selye, H. (1956). *The stress of life*. Nueva York: McGraw-Hill.

Umbach, P.D., y Wawrzynski, M.R. (2005). Faculty do matter: the role of college faculty in student learning and engagement. *Research in Higher Education*, 46 (2), 153-184.

Universitat de Barcelona. (2010). *Código de Buenas Prácticas en Investigación de la UB*. Barcelona: Universitat de Barcelona.