

UNIVERSIDAD NACIONAL
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA CIENCIAS DEL DEPORTE
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE
CON ÉNFASIS EN SALUD

*ENFRENTAMIENTO COGNITIVO DEL ESTRES EN ESTUDIANTES
DE LA ESCUELA CIENCIAS DEL DEPORTE
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL*

TESIS PARA OPTAR POR EL GRADO DE
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
ÉNFASIS EN SALUD

AUTORES:

LUPITA M. HERNANDEZ ESQUIVEL
HANNIA QUIROS QUIROS

TUTOR:
DR. PEDRO UREÑA BONILLA

HEREDIA
2000

TESIS DE GRADO

Sometida el 04 de diciembre de 2000, a consideración de la Escuela Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional, como requisito para obtener el grado de:

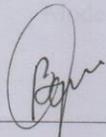
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
ÉNFASIS EN SALUD**

Autores:

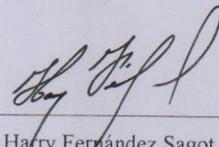
Lupita Hernández Esquivel

Hannia Quiros Quiros

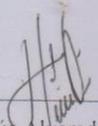
Tribunal examinador:



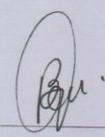
Dr. Pedro Ureña Bonilla
Decano Facultad Ciencias de la Salud
Universidad Nacional



Lic. Harry Fernández Sagot
Director Escuela Ciencias del Deporte
Universidad Nacional - Lector



Lic. Jesús Alvarado Ortiz
Escuela Ciencias del Deporte
Universidad Nacional - Lector



Dr. Pedro Ureña Bonilla
Escuela Ciencias del Deporte
Universidad Nacional - Tutor

INDICE DE CONTENIDOS

CAPITULO I	10
INTRODUCCION	11
Objetivos	16
CAPITULO II	17
MARCO CONCEPTUAL	18
Modelo Psicoanalítico	18
Emociones como Mecanismos de Enfrentamiento	19
Modelo de Psico-regulación	22
Desviación de la atención	22
Reinterpretación	23
Relativizar y contrastar	23
Autoindicaciones	23
Modelo cognitivo	23
Tipos de estresores	27
Percepción	28
Valoración	29
Situación o estímulo	30
Proceso de evaluación cognitiva	31
Estrategias de enfrentamiento al estrés	33
Resultados	34
El enfrentamiento como proceso	35
Recursos para el enfrentamiento	38
Estudios sobre el Enfrentamiento	40
Hipótesis Generales Concluyentes	49

CAPITULO III	INDICE DE CUADROS	52
METODOLOGIA		53
Sujeto	los cuadros, los procesos cognitivos y	53
Instrumento	entramiento	53
Procedimiento		57
Tratamiento Estadístico		58
	Valores promedio y desviación estándar	61
CAPITULO IV		59
RESULTADOS	entrenamiento en los estudiantes de la escuela	60
	Ciencias del deporte de la Universidad Nacional	63
CAPITULO V		76
DISCUSION DE LOS RESULTADOS	entrenamiento de la escuela	77
	Ciencias del deporte de la Universidad Nacional	66
CAPITULO VI		85
CONCLUSION	entrenamiento en los estudiantes de la escuela	86
Recomendaciones	Universidad Nacional	88
BIBLIOGRAFIA	entrenamiento en los estudiantes de	89
ANEXOS	Ciencias del deporte de la Universidad Nacional	96
	Nivel de lectura y estrategias de entrenamiento en los estudiantes de	
	la escuela Ciencias del deporte de la Universidad Nacional	73

INDICE DE CUADROS

Interacciones de los estresores, los procesos cognitivos y las relaciones del comportamiento	26
Proceso del estrés psicológico	30
Valores promedio y desviación estándar	61
Distribución de frecuencia en los estudiantes de la escuela Ciencias del deporte de la Universidad Nacional	63
Edad y estrategias de enfrentamiento en los estudiantes de la escuela Ciencias del deporte de la Universidad Nacional	66
Comparación de valores X, T y P, de enfrentamiento entre hombres y mujeres en los estudiantes de la escuela Ciencias del deporte de la Universidad Nacional	68
Tipo de carrera y estrategias de enfrentamiento en los estudiantes de la escuela Ciencias del deporte de la Universidad Nacional	70
Nivel de carrera y estrategias de enfrentamiento en los estudiantes de la escuela Ciencias del deporte de la Universidad Nacional	73

DEDICATORIA

Este trabajo debe su realización al apoyo incondicional y desinteresado del Ser Supremo, que creó todas las maravillas que nos rodea, nos formó, nos deja respirar, movernos y actuar. Nos inspiró, dio ánimo y motivación por medio de tus instrumentos (familiares, profesores, compañeros, amigos, etc.) y, que en los momentos más difíciles siempre, pusiste en nuestro camino a las personas indicadas, que contribuyeron para el desarrollo y conclusión de este proceso.

Lupita y Hannia

A mi madre, que aunque no este presente en este momento de felicidad siempre vivirá en mi corazón y sé que desde el cielo me colma de bendiciones.



Te amó mamá

Lupita



Es la persona sobre la faz de la tierra, que siempre ha dado y dará todo por mí; señora María Delia Quirós Araya. Por los múltiples esfuerzos que has realizado, esta tesis es símbolo de que todas tus inversiones siempre fueron seguras. Gracias mamá.

Hannia

**“La vida es una carrera de relevos:
recibo, corro mi trecho y entrego”.**

AGRADECIMIENTO

Este trabajo debe su realización al apoyo incondicional y desinteresado del Dr. Pedro Ureña Bonilla; por su sistemática enseñanza, sus múltiples sugerencias, críticas constructivas y por su asesoría en todas las etapas del presente trabajo. Nuestra mayor deuda es para con él.

Al Lic. Harry Fernández Sagot, quien estuvo presente, no solamente aportando sus valiosos conocimientos, sino que dándonos ánimo, valor, estímulo y apoyo.

Por la lectura del trabajo y por su ayuda en la revisión de estilo y redacción, nos gustaría agradecer profundamente al Lic. Jesús Alvaro Ortiz.

A la Licda María Francisca Picado Pérez (cc: Marita), bibliotecaria de la Escuela Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional. Nuestro especial agradecimiento, sus características personales y profesionales permitieron que la tarea se hiciera menos tediosa en los momentos más difíciles.

Nuestro agradecimiento al personal administrativo de la Escuela Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional, en especial a: Flor de María Rojas Cordero (cc: Florcita) y Ana Isabel Varela Espinoza (cc: Anita), que hicieron mucho más llevadero el trabajo, con su amabilidad y sonrisa diaria.

Finalmente, queremos expresar nuestra gratitud a los estudiantes de la Escuela Ciencias del Deporte, que colaboraron contestando el instrumento de nuestra investigación.

¡ Que Dios les Bendiga!

Lupita Hernández Esquivel

Hannia Quirós Quirós

RESUMEN

El propósito de esta investigación es determinar el enfrentamiento cognitivo del estrés en estudiantes de la Escuela Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional, de acuerdo a la edad, género, carrera que cursan y el nivel de la misma.

Para conocer lo antes mencionado se analizaron temas como el modelo psicoanalítico, el modelo de psico-regulación y el modelo cognitivo, también se plantearon las emociones como mecanismos de enfrentamiento.

En esta investigación se trabajó con un grupo de 321 (204 hombres y 117 mujeres) estudiantes de la Escuela Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional. Se les aplicó el cuestionario de enfrentamiento del estrés desarrollado por Janke, Erdman y Kallus (1984), el cual está conformado por 76 ítemes, mismos que son clasificados en 19 diferentes subescalas o subtest. Los sujetos deben seleccionar en una escala de 5 niveles, en qué medida las reacciones expresadas en los ítemes correspondían a su comportamiento en situaciones estresantes o ante la vivencia de estrés.

Los resultados de esta investigación determinaron, con base a la escala de valoración, la opción de respuesta "Quizá", presenta la mayor distribución, seguida por "difícilmente" y en tercer lugar está "muy probablemente". Por otro lado, con respecto a la edad, se indicó diferencias significativas entre las dimensiones búsqueda de la autoafirmación, relativizar por medio de la comparación, defensa de culpa e instrucciones positivas; predominando la utilización de estas entre los individuos de edades de 17-28 años, en comparación con las edades de 29-40 años y 41-52 años.

Mientras que el género, los hombres indican una mayor utilización de las dimensiones relativizar por medio de la comparación y tendencia a escapar en comparación con las mujeres. Estas tienden más hacia la necesidad de apoyo social, de seguirse

ocupando de la situación actualmente y de relativizar, cuando son alteradas emocionalmente o sacadas de quicio.

Entre el tipo de carrera, las dimensiones aislamiento social y resignación; el grupo de post-grado indicó un mayor promedio en comparación con los grupos de Educación Física, Diplomado en Fútbol e Instrucción y promoción de la salud. Luego el grupo de Educación Física en comparación con Diplomado en Fútbol, Instrucción y promoción de la salud y Post-grado, mostró un mayor promedio en las dimensiones relativizar por medio de la comparación, intento controlar la reacción, me doy instrucciones positivas y relativizar.

Y por último de acuerdo con el nivel de carrera hubo diferencias significativas con las dimensiones agresión, relativizar por medio de la comparación, intento controlar la reacción, me doy instrucciones positivas, relativizar y tendencia de evitación, donde indicó un mayor promedio el primer nivel en comparación con el segundo nivel, tercer nivel y licenciatura.

INTRODUCCION

El fenómeno del enfrentamiento al estrés representa un campo de estudio relativamente nuevo (Folkman y Lazarus, 1985). En la literatura especializada encontramos diversos enfoques conceptuales que tratan de explicar las formas de enfrentar el estrés, sobre todo destacan los trabajos de Lazarus y colaboradores (Lazarus y Folkman, 1984a, 1984b; Lazarus, Coyne y Folkman, 1982; Lazarus, 1981, 1966; Lazarus y Coyne 1980; 1974; Lazarus y Folkman, 1980; Lazarus y Larnier, 1978; Lazarus, Averill y Opton, 1974).

Dentro de los modelos de enfrentamiento tenemos el psicoanalítico, en el que se subraya el rol de mecanismos defensivos que el "yo" utiliza para solucionar los conflictos que surgen entre las exigencias instintivas y la necesidad de adaptarse al mundo de la realidad, bajo determinadas influencias del ambiente familiar y social (Freud, 1968). Se plantea las emociones como un mecanismo de enfrentamiento, ya que estas son reacciones que surgen ante determinadas situaciones y que vivimos como una fuerte conmoción del estado de ánimo o de los efectos (Cannon-Vindel, 1989). Así mismo el modelo psico-regulativo, destaca el valor de las técnicas de auto-regulación psicológicas que son desarrolladas y aplicadas por el individuo mismo y son de carácter subjetivo. Según Nitsch y Hackfort (1979) las técnicas de psico-regulación, se desarrollan con base en la experiencia de las personas, y la efectividad de las mismas (cit en Ureña, 1997, pág. 39).

Por otro lado el modelo cognitivo, resalta el papel que juega la valoración cognitiva. En este contexto y desde el modelo de Lazarus (Lazarus y Folkman, 1984), la aparición del estrés y otras reacciones emocionales están mediatizadas por el proceso de valoración cognitiva que la persona realiza, primero sobre las consecuencias que la situación tiene para él mismo (valoración primaria) y posteriormente, si el saldo de la valoración es de amenaza o desafío, el sujeto valora los recursos que dispone para evitar reducir las consecuencias negativas de la situación (valoración secundaria).

La valoración secundaria se refiere a la capacidad de enfrentamiento ("Coping"), siendo este un proceso psicológico que se pone en marcha cuando el entorno se manifiesta amenazante. Lazarus y Folkman (1984, p. 141). Definen el enfrentamiento como "aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas

externas y /o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo". Ellos plantean el enfrentamiento como un proceso cambiante en que el individuo, en determinados momentos, debe contar principalmente con estrategias defensivas, y en otros con estrategias que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida que van cambiando su relación con el entorno.

La evaluación cognitiva determina que el enfrentamiento dependerá de los recursos que disponga la persona y de las limitaciones que dificulten el uso, en el contexto de una interacción determinada. Entre los cuales se menciona la salud, la energía física, la resolución de problemas, las habilidades sociales, materiales, y el apoyo social, este último se refiere fundamentalmente a la naturaleza de las interacciones que ocurren en las relaciones sociales, especialmente la forma en que son evaluadas por el individuo en cuanto a su calidad de soporte (Sarason et al 1983; Pérez, 1991).

Cada sujeto tiende a la utilización de los estilos de enfrentamiento que domina o por aprendizaje o por hallazgo fortuito en una situación de emergencia. Las estrategias de enfrentamiento pueden ser según Girdano y Everly (1986). Adaptativas o inadaptativas, las adaptativas reducen el estrés y promueven la salud a largo plazo, las inadaptativas, reducen el estrés a corto plazo pero sirven para erosionar la salud a largo plazo (Everly, 1989).

Es preciso, por tanto, diferenciar entre estilos de enfrentamiento y estrategias de enfrentamiento. "Los estilos de enfrentamiento se refieren a predisposiciones personales para ser frente a las situaciones y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategia de enfrentamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional. Mientras que las estrategias de enfrentamiento son los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes" (Fernández -Abascal, 1997, p 190).

La vertiente cognitiva e interaccionista de la tradición psicosocial del estudio del estrés es precisamente el punto de partida de la teoría transaccional del enfrentamiento al estrés Lazarus y Folkman (1985). En esta teoría se asume que a cada emoción específica que se experimenta (alegría, tristeza, ansiedad, pena, alivio) corresponde una valoración cognoscitiva específica que la genera.

Tesis
4406

C) 1060

También distingue dos funciones de los procesos de enfrentamiento: la regulación de emociones perturbadoras (enfrentamiento localizado en la emoción), mecanismos dirigidos a cambiar (alterar o remover) para bien, el problema perturbador (enfrentamiento centrado en el problema) (Lazarus y Folkman, 1986).

En el área específica del enfrentamiento al estrés, entre los estudios más representativos están los realizados por Torres (1990), Parker (1986), Folkman, Lazarus, Gruen y Delongis (1986), Folkman y Lazarus (1985), McGrae (1984), Folkman y Lazarus (1980).

Torres (1990), sugirió que los efectos moderadores del apoyo social, del sentido de coherencia y de las estrategias del enfrentamiento, son producto de los eventos de la vida ocurridos en la cotidianidad y la sintomatología orgánica y depresiva. En este mismo sentido Parkers (1986), investigó un modelo que toma en cuenta los factores interindividuales y ambientales como fuentes separadas e identificables de influencia sobre el comportamiento del enfrentamiento: factores situacionales y factores ambientales. Utilizó la metodología de describir algún episodio que les haya resultado particularmente demandante o de algún modo perturbador, durante el ejercicio de sus labores. Luego administró el WCQ en relación con dicho episodio. Debemos anotar que, del WCQ (Ways of Coping Questionnaire) se derivan tres factores, mediante el método "Very Simple Structures (VSS)" (Revelle y Rocklin, 1979). Los resultados indicaron consistencia con el modelo transaccional del enfrentamiento al estrés, así como también en las interacciones predichas entre variables personales, ambientales y situacionales.

Luego investigadores como Folkman, Lazarus, Gruen y Delongis (1986), realizaron un trabajo con el propósito de estudiar la relación entre: a) Valoración cognoscitiva y proceso de enfrentamiento del proceso agregado a través de diferentes encuentros estresantes. b) Indicadores del estatus adaptativos a largo plazo. Los resultados principales mostraron: 1- Mayor estabilidad medida por autocorrelación promedio en los procesos de enfrentamiento que en los procesos de valoración primaria y secundaria. 2- Baja estabilidad entre las escalas de enfrentamiento. Este patrón sugiere que dichas formas de enfrentamiento están fuertemente influidas por un contexto ambiental cambiante. 3- La forma de enfrentamiento más estable fue la revaloración positiva, ya que está más



determinada por factores de personalidad que de otras formas. 4- La baja estabilidad de valoración primaria y secundaria se explicó con base en variables a factores situacionales.

Por otro lado, McGrae (1984) realizó una investigación cuyo propósito primordial fue tratar la relación entre los eventos de la vida caracterizables como amenaza, reto y pérdida (o daño), y la escogencia de estrategias de enfrentamiento, tanto desde la perspectiva objetiva de la vertiente de los eventos de la vida, como de la subjetiva de la corriente valoración. Los resultados encontrados indicaron diferencias significativas en la frecuencia del uso de las diferentes estrategias de enfrentamiento, en función de las categorías del evento (pérdida, amenaza y reto), enfrentamiento centrado entre las respuestas de retos y las respuestas a las pérdidas y amenazas.

En este mismo contexto Folkman y Lazarus (1980), realizaron una investigación, basados en un enfoque intraindividual, mediante el cual cada persona es comparada consigo misma. Analizaron los cambios de valoración que van acompañados de enfrentamiento concomitantes los cuales se enfocan desde dos perspectivas: Los resultados de la valoración primaria; que van a ser por ejemplo, una amenaza y pérdida del respeto para otra persona, diferencia entre encuentros satisfactorios e insatisfactorios. Y la valoración secundaria en los encuentros insatisfactorios, en contraste con los satisfactorios están asociados a percepciones del encuentro como cambiabile.

Los estudios señalados coinciden fundamentalmente en que un evento estresante en cada uno de los individuos influye de acuerdo a como se interiorice y enfrente el mismo, las características de la personalidad y la capacidad cognitiva del mismo. Si una estrategia no funciona, las personas intentarán alguna otra forma de lidiar con el problema. Podemos decir también que, el modo de enfrentamiento de un individuo está determinado por los recursos de que dispone (como la salud y la energía física); los recursos para la resolución de problemas, las habilidades sociales, el apoyo social, los recursos materiales y las condiciones personales (valores y creencias culturales).

La forma de enfrentar problemas está estrechamente relacionado con la interacción social, por lo que es necesario saber controlar nuestras emociones sin permitir que el estrés disminuya la calidad de enfrentamiento en un evento determinado. El dominar elementos como descarga emocional, regulación afectiva y búsqueda de información, entre otros, permiten al individuo reaccionar de mejor

forma ante situaciones diversas como son el participar en clase, realizar un examen, acudir a una entrevista de empleo, defenderse de un oficial de tránsito que injustamente lo quiere multar y platicar con la pareja para resolver un conflicto sin exaltarse, por mencionar sólo algunas (Mondragón, 2000).

Tal y como hemos podido observar, la comprensión de los mecanismos de enfrentamiento que utilizan las personas facilita, sobre todo en el contexto educativo, la propuesta oportuna de alternativas que favorezcan el enfrentamiento de las personas con su medio. En el caso concreto de los estudiantes universitarios podemos identificar los mecanismos que utilizan cuando son alterados emocionalmente o sacados de quicio, como una forma de enfrentar situaciones estresantes. Estos mecanismos pueden estar ocasionados por el desempeño del rol de estudiantes o por los eventos de la vida que pueden afectar a cualquier persona. Asimismo, podemos decir que el estrés al que está sometido el estudiante puede ser de dos tipos: microestresores y eventos de la vida (Hann y Vaillant, 1977).

Con este marco de referencia, el propósito de este estudio es analizar las estrategias cognoscitivas de enfrentamiento que utilizan los estudiantes de la escuela Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional.

Objetivos específicos:

- 1- Identificar y analizar los mecanismos de enfrentamiento cognitivo del estrés de los estudiantes de la Escuela Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional.
- 2- Identificar y analizar las formas de enfrentamiento cognitivo del estrés de acuerdo a la edad, en los estudiantes de la Escuela Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional.
- 3- Conocer y analizar las formas de enfrentamiento cognitivo del estrés de acuerdo al género, en los estudiantes de la Escuela Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional.
- 4- Determinar y analizar las formas de enfrentamiento cognitivo del estrés de acuerdo a la carrera que cursan, los estudiantes de la Escuela Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional.
- 5- Determinar y analizar las formas de enfrentamiento cognitivo del estrés de acuerdo al nivel de la carrera que cursan, los estudiantes de la Escuela Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional.

NAUPTICOLLEJAL

En este capítulo se exponen los conceptos de estrés, sus causas, sus efectos y sus tipos de afrontamiento.

MODELO PSICOANALÍTICO

El modelo clásico de la psicología de la personalidad se fundamenta en el trabajo de Freud (cit. en López 1997), y se basa en tres niveles de conciencia: consciente, pre-consciente y subconsciente. Este modelo postula que el "yo" intenta satisfacer las necesidades del cuerpo, pero se enfrenta a las prohibiciones y la represión de los deseos del "superyo" y el "ello". El modelo también considera la influencia del ambiente familiar y social (Freud, 1914).

CAPITULO II

Este capítulo se centra en la identificación de los factores que influyen en el estrés y en el desarrollo de estrategias de afrontamiento.

- Represión: No admitir una realidad dolorosa o peligrosa.
- Proyección: Explicar de la conducta los sentimientos hostiles atribuibles a otros.
- Formación reactiva: Crear un mundo que sea opuesto al mundo real, como el caso de la homosexualidad.
- Identificación: Asumir las características de alguien a quien se quiere imitar.
- Regresión: Retorno a los conductas o actitudes propias de la niñez.
- Racionalización: Pensar en forma lógica sobre los problemas, a menudo de forma que se ignoren los verdaderos motivos.
- Españolamiento: Transformar los deseos y respuestas emocionales que son el resultado de los deseos inconscientes en actos.
- Desplazamiento: Dirigir los sentimientos y actitudes que son inadecuados hacia alguien que los merece.
- Sublimación: Redirigir los sentimientos y actitudes inconscientes hacia actividades socialmente aceptables (Freud, 1914).

MARCO CONCEPTUAL

En este capítulo exponemos y analizamos diferentes propuestas sobre el enfrentamiento del estrés.

MODELO PSICOANALÍTICO

El modelo clásico explicativo de los procesos de enfrentamiento se remonta a los trabajos de Freud (cit. en Ureña 1991, pág. 36). Los procesos o mecanismos defensivos son aquellos medios psicológicos que el "yo" utiliza para solucionar los conflictos que surgen entre las exigencias instintivas y la necesidad de adaptarse al mundo de la realidad, bajo determinadas influencias del ambiente familiar y social (Freud, 1978).

Entre los principales mecanismos de defensa se encuentran: Negación, represión, proyección, identificación, regresión, racionalización, formación reactiva, desplazamiento y sublimación.

Negación:	No admitir una realidad dolorosa o peligrosa
Represión:	Excluir de la conciencia los pensamientos desagradables.
Proyección:	Atribuir a otros los propios motivos, sentimientos o deseos reprimidos.
Identificación:	Asumir las características de alguien a fin de no sentirse impotente.
Regresión:	Retornar a la conducta y defensas propias de la niñez.
Racionalización:	Pensar en forma abstracta sobre los problemas productores de tensión, a fin de desligarse de ellos.
Formación Reactiva:	Expresiones de ideas y reacciones exageradas, que son el opuesto de las ideas o sentimientos reprimidos.
Desplazamiento:	Dirigir los motivos y emociones reprimidos del objeto original hacia otro que los sustituye.
Sublimación:	Redirigir los motivos y sentimientos reprimidos hacia causas más aceptables para la sociedad (Morris, 1987).

Sin embargo, la palabra defensivo implica distorsión de la relación con la realidad, no todas las reevaluaciones son defensivas: por ejemplo, las comparaciones positivas o la extracción de valores de las situaciones negativas no requieren necesariamente la distorsión de la realidad. De forma parecida las estrategias conductuales, como iniciar un ejercicio físico para olvidarse de un problema, meditar, tomar una copa, desahogar el mal humor y buscar apoyo emocional, pueden originar reevaluaciones (Lazarus y Folkman 1986).

La confrontación defensiva no solo resulta indispensable para la sobrevivencia sino que contribuye a nuestra capacidad global de adaptarnos y ajustarnos. Pero incluso en situaciones menos extremas es posible aprovechar los mecanismos de defensa para enfrentar los problemas y el estrés como señala Coleman (1979), las defensas son "imprescindibles para atenuar el fracaso, aliviar la tensión y la ansiedad, proteger el sentido de adecuación y valor personal" (p. 153). Pero cuando un mecanismo de defensa entorpece la capacidad del individuo para funcionar normalmente o crea más problemas de los que resuelve, los psicólogos consideran que el mecanismo no favorece la adaptación (cit. en Morris, 1987; pág. 425).

EMOCIONES COMO MECANISMOS DE ENFRENTAMIENTO

Las emociones son reacciones que surgen ante determinadas situaciones y que vivimos como una fuerte conmoción del estado de ánimo o de los afectos Cannon-Vindel (1989). Esta vivencia suele tener connotaciones placenteras o displacenteras (agradables o desagradables); irá acompañada de cambios fisiológicos, generalmente una elevación de la actividad del Sistema Nervioso Autónomo y del Sistema Nervioso Somático, aunque el Sistema Endocrino y el Sistema Inmune también se van a ver afectados. Estas emociones aparecen como reacción a una situación determinada y precisa que puede ser externa o interna; es decir, un evento concreto que acontece en el medio o bien, puede referirse a información procedente del propio individuo como pensamientos, recuerdos, sensaciones propioceptivas u otro tipo de información.

La emoción entraña una perturbación generalizada del organismo como manifestaciones específicas conscientes, conductuales y fisiológicas. Los elementos característicos esenciales y por tanto, distintos del estado emocional son los siguientes: activación física, sensación de bienestar o malestar, conciencia o valoración cognitiva de la experiencia, conducta emocional expresiva y consecuencias ambientales. La activación emocional constituye el mecanismo indispensable para pasar de la idea o el pensamiento a la acción (Beltran, 1994).

Marx (1982), propuso que las emociones son tantas, casi como las situaciones, por lo tanto elaboró la siguiente clasificación: emociones situacionales y sociales. Las primeras, son suscitadas por la situación estimulante, su origen está en la manera de percibir el organismo la situación estimuladora respecto a sus primeras motivaciones, y entre estas están las emociones cognitivas y primarias. Las emociones sociales, están directamente relacionadas con las personas, el objeto de referencia es doble (uno mismo o los demás). Dentro de éstas se destacan las que implican autoevaluación, autoestima, autocompadecerse, autoculpabilidad y autoafirmación.

Lang (1968), menciona que las emociones se van a manifestar a través de tres sistemas o niveles diferentes: cognitivo, fisiológico y motor; denominada "Teoría de los tres sistemas de respuesta emocional". Lo que plantea este modelo es la existencia de fraccionamiento o disociación entre estos sistemas; es decir, las manifestaciones emocionales a través de estos sistemas de respuesta a veces no son concordantes, de manera que no siempre se encuentran respuestas de intensidad similar en los tres al mismo tiempo, por lo que se piensa que se trata de sistemas parcialmente independientes; sin embargo, por lo general se alcanza un alto índice de covariación entre los tres sistemas. Es reconocida en la literatura la existencia de emociones positivas y negativas que tendrán diferentes consecuencias para el organismo y se manifestarán de diferentes maneras.

La parte del organismo que controla las reacciones emocionales es el sistema nervioso autónomo que está conectado con la mayor parte de las glándulas y los músculos del cuerpo. Este sistema tiene a su vez dos subsistemas, el sistema nervioso simpático (tiende a activar las funciones corporales) y el parasimpático a reducirlas, ambos trabajan ordenadamente. Cuando surge una emergencia el sistema simpático se pone en marcha, con este repertorio de actividades: las pupilas se dilatan, el corazón bombea más sangre al cerebro y al músculo, la respiración se hace más rápida, el

nivel del azúcar se eleva, la digestión se lentifica, y la piel transpira. Las acciones del sistema parasimpático son las opuestas: las pupilas se contraen, el ritmo cardíaco disminuye, se lentifica la respiración, baja el nivel del azúcar en sangre, aumenta la salivación y disminuye el sudor (Beltran, 1994).

MODELO DE PSICO-REGULACIÓN

Selye (1956), ha descrito acertadamente el llamado Síndrome de Adaptación General, que tiene tres fases o estadios: El primero es la reacción de alarma. Cuando se sufre un trauma físico o emocional grave, el cuerpo responde inmediatamente con la reacción de alarma. La temperatura y la presión sanguínea descienden, los tejidos se hinchan y los músculos pierden el tono; el segundo estadio es el de la resistencia o contra choque, durante este el cuerpo comienza a reparar el daño sufrido. La hormona adrenocorticotrópica (ACTH), que actúa sobre las glándulas suprarrenales, haciéndoles disparar sus hormonas activadoras (adrenalina y noradrenalina), las cuales elevan la temperatura y la presión sanguínea. Si el estrés continúa, las glándulas se hincharán a medida que se esfuerzan por producir bastantes hormonas para neutralizar el estrés. El último de estos estadios, es el agotamiento, aquí se segrega otra hormona endocrina que protege el cuerpo contra el agotamiento (Beltran, 1994). Rechazándose así la propuesta de Selye, la cual menciona que el estrés producido en esta etapa provocaba la muerte.

Freud (1981), observó las emociones como pasiones internas y relaciona la emocionalidad con las necesidades básicas. La visión de las emociones se ha llamado Teoría de la Energía. Él creía que el cuerpo creaba continuamente energía psíquica (libido). Entender la energía libidinal está asociado con el placer sensorial. Reprimir la energía libidinal casi siempre conduce a una tensión desagradable, a la ansiedad y los estados emocionales negativos. Se dan ciertas defensas psicológicas de comportamiento y de enfrentamiento en la medida en que el individuo tiene experiencias de estrés, éstas a su vez se integran a la personalidad y determinan la forma de manejar el estrés, a través de la vida.

Las emociones se conciben como un mecanismo de enfrentamiento, ya que ante las situaciones persona-ambiente se experimenta una emoción, la cual va a producir algún efecto en nuestro organismo, ya sea a nivel fisiológico, psicológico y motor. Provocando una reacción que nos puede

conducir a una respuesta, a un mecanismo de enfrentamiento el cual puede generar un estado de estabilidad o inestabilidad.

MODELO DE PSICO-REGULACIÓN

Las técnicas de la auto-regulación psicológica son desarrolladas y aplicadas por el individuo mismo y son de carácter subjetivo. Dichas técnicas, se desarrollan con base en la experiencia de las personas, y la efectividad de las mismas es definida subjetivamente (Nitsch y Hackfort, 1979). La característica subjetiva de las técnicas de psico-regulación hace que se deriven de éstas, consecuencias tanto positivas como negativas, en caso positivo, el individuo logrará salir exitoso en situaciones difíciles, por ejemplo, situaciones de gran estrés. En el caso negativo, podría suceder que la persona, utilice técnicas inadecuadas para la superación de un problema específico (cit. en Ureña, 1997, pág. 39).

Con base en Nitsch y Allmer (1979) las técnicas de psico-regulación se pueden clasificar desde dos perspectivas. Por un lado, cabe preguntarse, qué problema debe ser resuelto con ayuda de dichas técnicas (clasificación orientada en el problema). Por otro lado, se puede diferenciar el procedimiento a través del cual se resolverá el problema (clasificación orientada en el procedimiento) (Nitsch y Hackfort, 1981; cit. en Ureña, 1997, pág. 39-40).

Entre las técnicas psico-regulativas de mayor importancia se encuentran las siguientes:

Desviación de la atención

El individuo dirige su atención a diferentes aspectos de su medio o de sí mismo y los resalta, bien, desvía la atención de los mismos (evitación, represión, distracción, negación).

El efecto de la desviación de la atención se hace manifiesto, por ejemplo, en la forma de agravación y disimulación.

Reinterpretaciones

Aquí se pueden mencionar proyecciones, desplazamientos y racionalizaciones. Al respecto pertenecen, desplazamientos de responsabilidad; el afirmar que los demás son los nerviosos y no uno mismo, o bien, la búsqueda de causas para justificar el fracaso.

Relativizar y contrastar

Esto se da, por ejemplo, cuando se afirma que los problemas propios no son tan terribles, puesto que a otros les va similar (relativizar). Un ejemplo típico de contraste se da en el caso del humor de perros; es decir, en situaciones difíciles de enfrentar se asume un contrapeso emocional.

Autoindicaciones

La persona se da indicaciones a sí misma, por ejemplo, ahora harás esto, luego verás qué se hará. No pienses en tu miedo, piensa en lo que debes hacer. Tómame primero una pausa. Enojarse no ayuda en nada. Primero respira profundo y luego actúa (Meinchenbaum, 1977, cit. en Ureña, 1997, pág. 43-44).

Las técnicas ingenuas de psico-regulación son un aspecto esencial del comportamiento humano. Los esfuerzos por lograr un estado psico-vegetativo óptimo, puede ser en algunos casos un limitante negativo, para el logro de las metas propuestas, por ejemplo, cuando se utilice técnicas inadecuadas, o bien, se apliquen en forma inoportuna (Sonnenschein y Cristen, 1983, Sonnenschein, 1988, cit. En Ureña, 1997, pág. 46).

MODELO COGNITIVO

Los individuos que se presentan a sí mismos como incapaces de controlar el entorno y que perciben éste como impredecible y amenazante, responden ante sucesos de vida estresantes con mayor tendencia a presentar síntomas ansiosos y depresivos. La capacidad de controlar el medio se refiere

evidentemente, a la expectativa o esquema cognitivo de eficacia que el sujeto se forma. Los sucesos negativos y las tensiones persistentes en los roles, se pueden llevar a la desvalorización del sujeto ante sí y ante los demás. A la vez la baja autoestima y a la pérdida de la capacidad de control del medio pueden conducir a la ansiedad y a la depresión (Paéz y colaboradores, 1986; cit. en Zaldivar, 1996, pág. 41).

En esta perspectiva que intenta establecer cuales son las dimensiones básicas a lo largo de las cuales pueden establecerse los distintos estilos de enfrentamiento, una de las primeras aportaciones propuso una categorización del enfrentamiento en dos dimensiones básicas: "Método utilizado, según el cual el enfrentamiento puede ser activo o de evitación y la "focalización de la respuesta que da lugar a tres tipos de enfrentamiento: focalizado en la evaluación de la situación, dirigido al problema o a la emoción (Moosibillings, 1986; Moos, Cronquite, Billings y Finney, 1986). Estos autores consideran un nuevo modo de enfrentamiento centrado en la evaluación y ponen de manifiesto la importancia del papel que juega esta variable ante una situación de amenaza, constituyendo en sí misma un foco sobre el cual se centra una forma de enfrentamiento. Ampliando el modelo anterior, Feuerstein, Labbé y Kuczmierczyk (1986), añadieron una tercera dimensión básica atendiendo a la "naturaleza de la respuesta que puede ser de tipo conductual o de tipo cognitivo".

Los estilos de enfrentamiento se han propuesto partiendo de la base de que se trata de disposiciones personales para ser frente a las distintas situaciones estresantes. Uno de los modelos, centrado en el estilo de enfrentamiento, es el del represor/sensibilizador Byrne (1964). El primero tiende a la negación y evitación; el sensibilizador, en cambio, es más vigilante y expansivo.

Byrne (1964), sugirió que la estrategia defensiva de los individuos al estrés puede localizarse en algún punto de la dimensión bipolar represión/sensibilización. Se trata, de un constructo unidimensional; en un extremo se sitúa las personas altamente sensibilizadoras y en el otro las muy represoras (cit. en Sandin, 1995, pág. 21).

Un modelo más reciente en estilos de enfrentamiento que ha adquirido gran relieve es el de los estilos cognitivos "monitoring y blunting" de Miller (1987). El primero indica el grado con que un

individuo está alerta y sensibilizado respecto a la información relacionada con amenaza. El segundo denota el grado con que un individuo evita o transforma cognitivamente la información de amenaza.

El modelo se basa, por tanto, en el modo en que los individuos cognitivamente procesan la información relacionada con sucesos aversivos, para reducir las reacciones de estrés concomitantes. Ambos tipos podrían pues traducirse como incrementador y atenuador.

Existe evidencia por ejemplo de que los incrementadores tienden a valorar como amenazante las situaciones ambiguas. Se ha observado que este tipo de personas tiende más a las situaciones negativas, pudiendo influir sobre el propio proceso de evaluación cognitiva Muris y Jong (1993). No obstante, Miller (1990) ha indicado que estos estilos de enfrentamiento pueden ser más o menos adaptativos en función del tipo de situación estresante (controlabilidad de la situación), (cit. en Sandin, 1995, pág. 22)

Recientemente Folkman (1993), basándose en los constructos, incrementador/atenuador (Miller, 1987) y sensibilizador/represor (Byrne, 1964), propuso cuatro patrones de enfrentamiento que se puede resumir de la siguiente forma:

- 1- Modo vigilante rígido: Se lleva a cabo por personas con alta vigilancia y baja evitación ("sensibilizadores"). Tendencia a buscar información sobre el estresor, para crear una imagen mental de la confrontación anticipada, ya que estas personas se estresan por la incertidumbre que genera una situación de amenaza.
- 2- Modo evitador rígido: Típico en personas de baja vigilancia y alta evitación ("represores"). Prestan poca atención a las características amenazantes al estresor.
- 3- Modo flexible: Uso flexible de estrategias relacionada con la situación. Característico en personas ("no defensivas"), es decir baja vigilancia y baja evitación
- 4- Modo inconsistente: Exhiben este enfrentamiento aquellas personas con alta vigilancia y alta evitación ("personas ansiosas") (cit. en Sandin, 1995, pág. 23)

Se tiene en cuenta en primer lugar, cómo la reacción a una situación potencialmente estresora, por parte de un sujeto, va a estar mediada por el proceso de evaluación cognitiva. Una vez que la

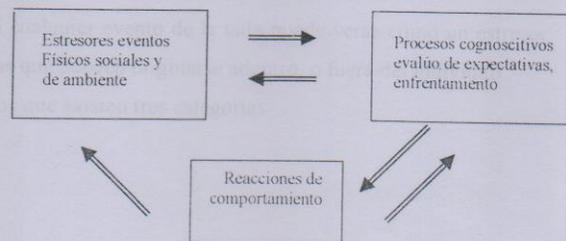
situación ha sido evaluada como amenazante, se pone en marcha la activación de los mecanismos biológicos de respuesta, que pueden seguir una de las dos vías:

- a- Presencia de comportamiento de enfrentamiento tales como: conducta tipo A, fumar o beber u otros encaminados a la supresión del impacto emocional que la situación provoca, y si bien puede contribuir a disminuir la percepción de amenaza no dejan resuelto, definitivamente el problema e implican determinados costos o consecuencias psicofisiológicas negativas para el organismo.
- b- Puesta en práctica de estrategias inadecuadas que mantienen intacta la percepción de amenaza (Huici, 1983; Zaldivar, 1996).

El modelo cognitivo señala que el estrés se deriva de la interacción de los estresores del ambiente, con los procesos cognoscitivos, fisiológicos y los mecanismos de comportamiento, que realiza la persona con el propósito de manejar (dominar, reducir o tolerar) una transacción persona-ambiente problemática. Es una relación particular entre el individuo y el entorno el cual es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar (Lazarus y Launier, 1978). Asimismo, predice que si la controlabilidad de una situación disminuye, el estrés aumenta y, si por el contrario, el control es alto, se dará una disminución del estrés (Lazarus y Folkman, 1985).

El estrés transaccional se puede ver como un proceso en donde se dan múltiples entradas (inputs), que incluyen el evento estresor del ambiente, los procesos cognitivos y la variedad de comportamientos. Todos estos factores funcionan en forma interaccional y dinámica (fig. 1).

Fig. 1 Las interacciones de los estresores, los procesos cognitivos y las relaciones de comportamiento (Morales, 1991).



Lazarus y Cohen (1973), trataron de desarrollar un modelo para ilustrar el intercambio dinámico que se da entre los componentes psicológicos, fisiológicos y sociales en el estrés. Este modelo se puede visualizar como una estructura integrada por dimensiones de:

- a- Inputs o entradas: Que serían los estresores del ambiente y las características individuales.
- b- Mediadores: Entre ellos los procesos y las reacciones fisiológicas, psicológicas y sociales que tienen que ver con las emociones y el tipo de enfrentamiento.
- c- Los resultados: Es el conjunto entre la búsqueda o esfuerzos para obtener un resultado determinado (Zaldivar, 1996).

Investigadores como Folkman (1985) y McGrae (1984) subrayan dos características de la teoría transaccional del enfrentamiento al estrés. En primer lugar, se trata de una teoría relacional, en la cual el estrés no constituye un estímulo o estresor por ejemplo: encestar un balón de baloncesto en 30 segundos, realizar una parada de manos en gimnasia o un examen; ni una respuesta por ejemplo; sobreexcitación fisiológica o estado emocional perturbador. El estrés tampoco es una propiedad de la persona o del ambiente, sino más bien una relación particular entre la persona y el ambiente. En segundo lugar, se trata de una concepción del enfrentamiento como proceso, ésta a su vez tiene dos implicaciones. Por una parte, se considera que la persona y su ambiente están en relación dinámica constantemente cambiante y, por otra, que dicha relación es bidireccional, lo cual implica que ambas partes se afectan de forma recíproca.

Tipos de Estresores

En realidad cualquier evento de la vida puede verse como un estresor. Usualmente, se habla de estímulos nocivos que pueden originarse adentro, o fuera del individuo.

Se considera, además que existen tres categorías:

- a- Microestresores: son los estresores de la vida cotidiana a que está sometido un sujeto. En el caso de los estudiantes de la Escuela Ciencias del Deporte, sus estresores específicos que están vinculados con el desempeño de su "rol" como un estudiante con actividades prácticas.
- b- Eventos de la vida: son cambios de la vida que en potencia tienen la propiedad de obligar al sujeto a estructurar la vida cotidiana. Son cambios más fuertes que le pueden ocurrir a cualquiera. Por ejemplo: matrimonio, muerte de un ser amado, nacimiento, etc.
- c- Macroestresores o estresores crónicos: son cambios que pueden considerarse como permanentes, son estresores más fuertes tales como tener un padre drogadicto, problemas económicos familiares o una enfermedad grave, etc.

Percepción

Según la enciclopedia Universal Sopena, la percepción es "la sensación interior resultante de una impresión material, hecha por los sentidos". Para la psicología, la percepción es uno de los procesos cognoscitivos, una forma de conocer el mundo. La percepción "constituye el punto donde la cognición y la realidad se encuentran; es la actividad cognoscitiva más elemental, a partir de la cual emergen todas las demás" (Neisser, 1976).

Se considera que la percepción es un proceso cíclico, de carácter activo, constructivo, relacionado con procesos cognitivos superiores y que transcurre en el tiempo. La percepción es un proceso complejo que depende tanto de la información que el mundo entrega, como de la fisiología y las experiencias de quien percibe; éstas afectan tanto el acto perceptivo mismo, por la alteración de los esquemas perceptivos, tanto como a otros procesos superiores, como son las motivaciones y las expectativas.

El acto perceptual se considera cíclico, este constaría de dos fases: la primera, denominada preatentiva, el individuo detecta la información sensorial y la analiza; en la segunda fase, denominada construcción personal, se produce el objeto perceptual específico. En el acto perceptivo se da una

constante anticipación de lo que sucederá, basada en información que acaba de ingresar a los órganos de los sentidos y en "esquemas", patrones que seleccionan la información a procesar con base a criterios probabilísticos extraídos de la experiencia previa los cuales son modificados a su vez por la nueva experiencia perceptiva y que dirigen los movimientos y las actividades exploratorias necesarias para obtener más información. Como los esquemas son modificados tras cada experiencia perceptiva y éstos determinan que información sensorial se procesará y cuales serán los patrones de búsqueda para obtenerla, las siguientes experiencias perceptivas tendrán la influencia de las anteriores percepciones, no existiendo la posibilidad que dos experiencias perceptuales sean idénticas (Bayo, 1987).

Valoración

En el modelo transaccional, la valoración es un componente clave, ya que está formado por la combinación de las creencias personales, las expectativas, la educación, las experiencias pasadas y la responsabilidad. Desde este punto de vista hay varias formas de estrés y de emoción que son el producto de la manera cómo la persona experimenta el estrés, evalúa el presente y el futuro para su bienestar (Lazarus y Launier 1978; Lazarus y Opton, 1970; y Lazarus, 1966).

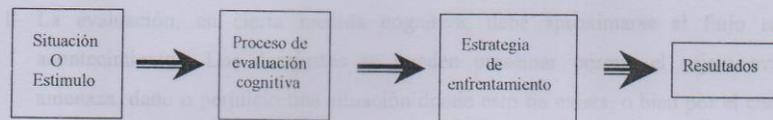
Grosso (1989), argumentó que desde que nacemos comienza nuestra educación a través del lenguaje verbal y no verbal y por medio de ambos incorporamos contenidos como: valores, ideales, expectativas, ideas, creencias y prejuicios; normas y pautas sobre cómo debemos entender los mensajes, qué valoración les hemos de dar, qué hacer con ellos; se nos confirma o desconfirma como personas; se nos acepta o rechaza, aprendemos a manejar nuestras habilidades cognitivas: qué percibir, qué aspectos y con qué nivel de conciencia, cómo pensar, cómo actuar; lo cual nos condiciona emocionalmente, modela nuestro sistema de creencias y regula nuestra conducta. De modo que la educación proporciona modelos internos adecuados o no para la evaluación y el manejo de circunstancias intrínsecas generadoras o no de tensión (cit en Zaldivar, 1996, pág. 30).

La teoría transaccional del enfrentamiento del estrés asume que a cada emoción específica que se experimenta (celos, tristeza, alegría, pena, ansiedad, alivio) corresponde una valoración cognoscitiva, también específica que lo genera. Por ejemplo, si un encuentro es valorado como una

amenaza, la persona experimentará emociones como enojo, tristeza, culpa, disgusto y desilusión. Asimismo, si el encuentro es percibido como una situación benigna con implicaciones de logro, ganancia y crecimiento, la persona reaccionará con emociones tales como alegría, felicidad y alivio (Folkman y Lazarus, 1985).

Lazarus y Folkman (1986) esquematizaron el estrés psicológico de la siguiente forma:

Fig.3. Proceso del estrés psicológico, visto desde el enfoque transaccional. (cit. en Zaldivar, 1996, pág. 23)



Situación o estímulo

Algunos investigadores como Holmes y Rahe (1976), han asignado a los factores situacionales (eventos vitales) en el proceso de estrés (distrés) y, sobre todo algunas características particulares de estos eventos entre ellas: grado de reajuste que implica para el sujeto, su deseabilidad o no, y su grado de control o sea factores de tipo personales (cit. en Zaldivar, 1996, pág. 23).

Lazarus y Folkman (1986) parten de la posición de que no obstante un estímulo representa de forma clara una amenaza de tal magnitud que prácticamente todo el mundo lo considere peligroso o perjudicial, existen variaciones individuales en el grado en que tal acondicionamiento sea evaluado como estresante, así como en sus efectos cuantitativos, sobre la respuesta, debidas sin duda, a factores individuales (novedad de la situación, su predictibilidad, grado de incertidumbre, ambigüedad, cronología de los acontecimientos estresantes respecto al ciclo vital, creencias) elementos temporales (inminencia, la duración y la incertidumbre temporal), que determinan la importancia individual de la situación y tienen en consideración el marco contextual (cit. en Zaldivar, 1996, pág. 23-24).

Proceso de evaluación cognitiva

Es prácticamente imposible explicarse las respuestas de los individuos, teniendo solamente como referencia la situación, sin tener en consideración los factores personales y en particular el proceso de evaluación cognitiva (Zaldivar, 1996).

Lazarus y Folkman (1986), informaron que la evaluación cognitiva es criterio de cierta eficacia si se cumplen las siguientes condiciones:

- 1- La evaluación, en cierta medida cognitiva, debe aproximarse al flujo real de los acontecimientos. Los desajustes se pueden presentar porque el sujeto evalúa como amenaza, daño o perjuicio una situación donde esto no exista, o bien por el contrario deje de evaluar estos elementos en una situación donde si están presentes.
- 2- Debe existir coincidencia entre la evaluación secundaria de los recursos y la secuencia de los acontecimientos.

En resumen, cuando existen discrepancias entre el proceso de evaluación y el curso real de los acontecimientos, se producen estrategias ineficientes de enfrentamiento.

La evaluación cognitiva refleja la particular y cambiante relación entre un individuo con determinadas características (valores, compromisos, estilos de pensamientos y de percepción) y el entorno, cuyas características deben predecirse e interpretarse (Lazarus y Folkman, 1986). Estos autores describen tres tipos principales de evaluaciones cognitivas: evaluación primaria, evaluación secundaria y reevaluación.

Evaluación primaria: Evalúa las posibles consecuencias que una situación o estímulo puede tener para el individuo. Existen tres clases de evaluaciones primarias.

- a- Irrelevante: Cuando la situación o evento es evaluado sin consecuencias (ni positivas ni negativas) para el sujeto.

- b- Benigna-positiva: cuando las posibles consecuencias son evaluadas como positivas, es decir, implican consecuencias deseables que en alguna medida se perciben como productoras de bienestar, alegría, etc.
- c- Estresante: Cuando las consecuencias se prevén como negativas y que atentan contra el bienestar del sujeto. En esta categoría se incluyen aquellas que significan daño, pérdida, amenaza y desafío. En el caso, del daño o pérdida, el sujeto sufre las consecuencias de algún evento que le ha provocado un perjuicio (por ejemplo una enfermedad que lo incapacita) o la pérdida de una relación o compromiso importante. La amenaza aparece vinculada con la anticipación de un posible daño o pérdida y, en el caso del desafío, la situación moviliza en el sujeto la fuerza necesaria, para enfrentar y dominar la situación en la cual se ve una posible ganancia.

Evaluación secundaria: Actividad evaluativa que aparece íntimamente vinculada con las confrontaciones que resultan estresantes para el individuo y tiene por finalidad la valoración de los resultados propios del enfrentamiento y las opciones posibles para enfrentar la situación.

Reevaluación: Se refiere a los cambios introducidos en una evaluación inicial, a partir de nuevas informaciones provenientes del entorno o como consecuencia de las propias reacciones del sujeto.

Finalmente, en este proceso la valoración se interpreta en términos de su sentido y cuán significativo es a través de la experiencia de la persona en sus valores, metas y recursos. Ahora bien, se necesita información para contestar las preguntas implícitas o explícitas propias de la valoración, aunque en la mayoría de los asuntos humanos, especialmente en aquellos que involucran amenaza y desafío, la información por lo general es difusa o insuficiente. Cualquier procedimiento de información que trate temas de tensión, valoración cognitiva y enfrentamiento debe ser capaz de manejar el procesamiento de la información incompleta y poco explícita (Lazarus y Folkman, 1986).

Ciertas formas cognitivas de enfrentamiento dirigido a la emoción modifican la forma de vivir la situación, sin cambiarla objetivamente. Estas estrategias equivalen a la reevaluación. Consideramos las siguientes maniobras, utilizadas para reducir la amenaza: "He decidido que hay cosas más importantes de las que preocuparse", "desviar la atención de la situación", "me doy instrucciones positivas", "tendencia de evitación", "tendencia de escapar". En cada caso, la amenaza se atenúa consiguiendo cambiar el significado de la situación Lazarus y Folkman (1986).

Estrategias del enfrentamiento al estrés

Asimismo, Endler y Parker (1990), plantearon que existen preferencias en el uso de determinadas estrategias, independientemente del estresor y a través del análisis factorial de las estrategias de enfrentamiento, medidas por su "inventario multidimensional de enfrentamiento" identificaron tres dimensiones básicas: el "enfrentamiento orientado a la tarea" "el enfrentamiento orientado a la emoción" y el "enfrentamiento orientado a la evitación". Posteriormente en un estudio realizado por Roger, Jarvis y Najarian (1993) al modelo anterior le añadieron una cuarta dimensión, denominada "separación o independencia afectiva respecto al estresor".

Con relación a las estrategias de enfrentamiento, su delimitación conceptual es menos precisa debido a las diferentes etiquetas verbales utilizadas, ya que su definición ha estado unida al desarrollo de instrumentos de medida de las mismas. Revisadas las principales estrategias de enfrentamiento, la tipología de Meichenbaum y Turk (1982); el "Inventario Multidimensional de Enfrentamiento" de Endler y Parker (1990); el "Inventario de Tipos de Enfrentamiento" de Folkman, Lazarus, Dunkel - Schetter, Delongis y Gruen (1986); el "Catálogo de Enfrentamiento" de Schreurs, Willige, Tellegen y Brosschot (1987); el COPE o "Estimación de Enfrentamiento" de Carver, Scheier y Weintraub (1989); el "Inventario de Estrategias de Enfrentamiento" de Holroyd y Reynolds (1982); y el "Inventario breve de Propensión a la enfermedad" de Eysenck (1991), Fernández - Abascal (1997) ha realizado un listado exhaustivo de las diferentes estrategias del enfrentamiento que han sido definidas en la literatura científica. Se identificaron como tal 18 estrategias diferentes (reevaluación positiva, reacción depresiva, negación, planificación conformismo, desconexión cognitiva, desarrollo personal, control emocional, distanciamiento, supresión de actividades distractoras, refrenar el enfrentamiento, evitar el enfrentamiento, resolver el problema, apoyo social al problema, desconexión

comportamental, expresión emocional, apoyo social emocional, y respuesta paliativa). Y se construyó la escala de estilos y estrategias de enfrentamiento.

Las estrategias de enfrentamiento no son consideradas como algo que el sujeto asume de una vez y por todas, sino que las continuas reevaluaciones que se van produciendo a través del proceso de interacción individuo-entorno y los cambios que se producen en la situación, o en el sujeto mismo, provocan ajustes en las estrategias de enfrentamiento adaptadas. También hay que entender el enfrentamiento, no en términos de resultados, sino como un medio de búsqueda y esfuerzo para obtener una respuesta determinada (Zaldivar, 1996).

El enfrentamiento del estrés es el esfuerzo cognoscitivo y conductual que realiza la persona con el propósito de manejar (dominar, reducir o tolerar) una transacción persona-ambiente problemática, los cambios en la relación del individuo con el entorno, promovidos por la conducta llevada a cabo durante la interacción estresante pueden poner en claro la necesidad de regular las emociones o indicar que tal regulación se ha hecho más necesaria (Lazarus y Folkman, 1986).

Resultados

Con base en el modelo de Zaldivar, este aspecto se refiere a las estrategias de evaluación cognitiva y de enfrentamiento que tiene como finalidad un fin adaptativo (contribuir a la supervivencia y al crecimiento global a largo plazo, en tres áreas: físico, moral y social). Dichos procesos pueden dar resultados ineficaces o eficaces para controlar el estrés (Zaldivar, 1996).

Con respecto al enfrentamiento se plantea evaluar su eficacia en función del cumplimiento de sus dos funciones:

- 1- La regulación del malestar (enfrentamiento centrado en la emoción).
- 2- El tratamiento del problema o situación que está provocando dicho malestar (enfrentamiento centrado en el problema).

Si un individuo trata y domina un problema pero con un alto costo emocional, es dudoso la eficacia del enfrentamiento; por otra parte si logra un gran dominio de sus emociones, pero no opera sobre la fuente de sus problemas, tampoco podemos considerar eficaz el enfrentamiento en cuestión (cit. en Zaldivar, 1996, pág. 28).

El enfrentamiento como proceso

El enfrentamiento se puede percibir como un proceso, donde se establece tres aspectos principales; el primero hace referencia a las observaciones y valoraciones relacionadas con lo que el individuo realmente piensa o hace, en contraposición con lo que éste generalmente hace, o haría en determinadas condiciones. El segundo es lo que el individuo realmente piensa o hace, es analizado dentro del contexto específico, en este caso (el contexto de la Universidad). Para entender el enfrentamiento y evaluarlo, necesitamos conocer aquello que el individuo enfrenta (exámenes de ingreso a carrera, pruebas, exposiciones). Cuanto más exacta sea la definición del contexto, más fácil resultará asociar un determinado pensamiento y acto de enfrentamiento con una demanda del entorno. Tercero, hablar de un proceso de enfrentamiento significa hablar de un cambio en los pensamientos y actos a medida que la interacción va desarrollándose. Por tanto, el enfrentamiento es un proceso cambiante en el que el individuo, en determinados momentos debe contar principalmente con estrategias defensivas, como por ejemplo: relativizar, defensa de culpa, desviar la atención de la situación, satisfacción por sustitución, búsqueda de autoafirmación, intenta controlar la situación, intenta controlar la reacción, darse instrucciones positivas, necesidad de apoyo social, tendencia a evitación, tendencia a escapar, aislamiento social, ocuparse de la situación actualmente, resignación, autocompadecerse, autoculpabilidad, agresión o tomar medicamentos. Y en otros casos con aquellas que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida en que va cambiando su relación con el entorno (Lazarus y Folkman, 1986).

Siguiendo con Folkman (1982); Lazarus (1966-1993a,b); Lazarus y Folkman (1984), la consideración del enfrentamiento como proceso implica asumir los siguientes principios:

- 1- El término de enfrentamiento se emplea indistintamente de que el proceso sea adaptativo o inadaptativo, eficaz o ineficaz. No existe procesos de enfrentamiento

- universalmente buenos o malos; ello depende de múltiples factores, como la persona, el tipo específico de encuentro (relación entre la persona y el estresor).
- 2- El enfrentamiento depende del contexto. El proceso de enfrentamiento empleado para diferentes amenazas, producido por alguna fuente generadora de estrés psicológico, varía en función de la significación adaptativa y los requerimientos de otras amenazas.
 - 3- Unas estrategias de enfrentamiento son más estables o consistentes que otras a través de las situaciones estresantes. Indica mayor estabilidad la "reevaluación positiva" que para la "búsqueda de apoyo social".
 - 4- La teoría del enfrentamiento como proceso enfatiza que al menos existen dos funciones principales del enfrentamiento, una focalizada en el problema y otra en la emoción. La función del enfrentamiento focalizada en el problema, es cambiar la relación ambiente-persona actuando sobre el ambiente y sobre sí mismo; se trata de manejar o alterar la fuente generadora de estrés. La función del enfrentamiento focalizado en la emoción es cambiar el modo en que se trata (por ejemplo, vigilancia, evitación) o interpreta (por ejemplo, negación, reevaluación) lo que está ocurriendo, para mitigar el estrés.
 - 5- El enfrentamiento depende de la evaluación respecto a que pueda o no hacer algo para cambiar la situación. Si la valoración dice que puede hacerse algo (que la condición estresante puede ser controlable por la acción), predomina el enfrentamiento focalizado en el problema. Si la valoración dice que no se puede hacer nada, entonces predomina el enfrentamiento focalizado en la emoción.

Lazarus y su grupo han elaborado instrumentos psicométricos basados en entrevistas o autoinformes para evaluar el enfrentamiento. Pero no hay un claro acuerdo respecto a los factores o dimensiones que se pueden obtener mediante análisis factorial de los ítems, en todo caso los procedimientos más empleados, es el Ways of Coping Questionnaire (WCQ), han referido las siguientes dimensiones. Estudios realizados por Folkman y Lazarus (1988) han permitido identificar las siguientes dimensiones:

DIMENSION	DESCRIPCION
1- Confrontación	Acciones directas dirigidas hacia la situación; por ejemplo, expresar ira hacia la persona causante del problema, tratar de que la persona responsable cambie de idea, etc.
2- Distanciamiento	Tratar de olvidarse del problema negarse a tomarlo en serio, comportarse como si nada hubiera ocurrido, etc.
3- Autocontrol	Guardar los problemas para uno mismo, procurar no precipitarse, etc.
4- Búsqueda de apoyo social	Pedir consejo o ayuda a un amigo, hablar con alguien que puede hacer algo concreto, contar a un familiar el problema, etc.
5- Aceptación de la responsabilidad	Disculparse, criticarse así mismo, reconocerse causante del problema, etc.
6- Escape-evitación	Espera a que ocurra un milagro evitar el contacto con la gente tomar alcohol o drogas, etc.
7- Planificación de solución de problemas	Establecer un plan de acción y seguirlo, cambiar algo para que las cosas mejoren, etc.
8- Reevaluación positiva	La experiencia enseña como hay gente buena, cambie y madure como persona, etc (cit. en Sandin, 1995, pág. 24-25).

Como se puede observar, las dimensiones que corresponden al enfrentamiento focalizado en el problema (confrontación y planificación de problemas). Otras son del tipo focalizada en la emoción (distanciamiento, autocontrol, aceptación de la responsabilidad, escape-evitación y revaloración positiva). La restante dimensión esto es, búsqueda de apoyo social, posee componentes de ambos tipos de focalización (problema y emoción), por lo que puede ser considerada como una modalidad de enfrentamiento intermedio.

El apoyo social se define y "operacionaliza" como un asistente de las estrategias de enfrentamiento de las situaciones por las que atraviesa el individuo, se puede deducir que el apoyo

juega un papel muy importante en la presencia del estrés. Los individuos con un sistema de apoyo social fuerte deberían ser más capaces de enfrentarse a los cambios mayores en la vida; en contraste con aquellos que tienen poco o ningún apoyo, pueden ser más vulnerables a los cambios en la vida, especialmente los indeseables. Puede decirse que cuando ocurren eventos en presencia de apoyo social debería producirse menos angustia que cuando no ocurren (Lazarus y Folkman 1986).

Investigadores como Sarason, Hocker y Basham (1985), indicaron que han existido grandes problemáticas a la hora de considerar las habilidades sociales como determinantes en el apoyo social. Con tal perspectiva realizo un estudio, con 168 estudiantes de un curso introductorio de psicología. Los resultados de este experimento sugieren que las personas que se describen a sí mismas con bajo nivel de apoyo social, son evaluadas desfavorablemente por los sujetos con quienes interactúan. Los sujetos con alto y bajo apoyo social fueron significativamente diferentes. Las mujeres reportaron más apoyo social percibido y mayor satisfacción con este apoyo que los hombres.

Recursos para el Enfrentamiento

Las formas en que los individuos enfrenten las situaciones dependerán principalmente de los recursos con que dispongan y de las limitaciones que dificulten el uso de tales recursos en el contexto de una interacción determinada. Los recursos que se consideran principalmente propiedades del individuo, son la salud y la energía (recursos físicos), las creencias positivas (recursos psicológicos) y las técnicas sociales (aptitudes para la resolución de problemas). El resto de categorías son más ambientales e incluyen los recursos sociales y materiales (Lazarus y Folkman 1986).

De este modo, los recursos propios del enfrentamiento se pueden extraer desde el interior de la persona o del medio ambiente e incluye por lo menos cinco o más categorías: salud, energía, moral, destrezas para resolver problemas, redes sociales, recursos utilitarios (como dinero, agencias sociales). Estos recursos, tienen dos perspectivas, es decir, la percepción verídica versus los significados personalistas e idiosincráticos que los individuos obtienen de sus relaciones con el medio ambiente. En este sentido, los recursos salud/energía/moral, son los recursos más obvios. Así, si una persona está delicada, enferma, cansada o débil, hay menos energía para el enfrentamiento de una situación que si la persona está saludable. En muchos aspectos la moral opera en forma semejante. En el caso

de que la persona esté deprimida o limitado psicológicamente, se reduce la efectividad del enfrentamiento (Phillips, 1953).

En cuanto a los recursos para resolver problemas, estos incluyen la habilidad para buscar información, analizar situaciones con el fin de identificar el mismo, generar acciones, seleccionar e implementar un plan de acción apropiado (Janis, 1974; Mann, 1977).

Ureña (1996), reportó que la salud se puede proponer, como un constructo hipotético que se utiliza para hacer referencia a estados de equilibrio dinámico, fisiológicos, psicológicos y sociales de orden objetivo y subjetivo. Pero que además, tales estados pueden ser vistos tanto en su individualidad, como en su interacción y siempre serán elementos de un contexto transaccional.

Beker y Minsel (1986), caracterizan a la persona saludable desde el punto de vista psicológico como: emprendedora, espontánea, realista en sus pretensiones, autocontrolada, creativa, entusiasta, interesada, con mucha capacidad para querer, autosegura y con pleno conocimiento de control interno. La exigencia de factores de riesgo y fuerzas de resistencia, o bien, de exigencias y recursos, deber ser visto como resultado de las acciones del individuo, de la vivencia y elaboración constante de estados de equilibrio dinámico, en el marco de situaciones específicas (Ureña, 1996).

Pérez (1991), argumentó que el enfrentamiento cambia a lo largo de la vida ya que las fuentes de estrés se modifican a medida que el individuo envejece y como consecuencia de ello el enfrentamiento también varía. El enfrentamiento trata de medir el estímulo y la reacción, dándose pocas formas de poder predecir un estilo particular de enfrentamiento como forma de reactividad de adaptación al estímulo excitador. La reacción al enfrentamiento se puede dividir en dos clases generales: aquellos que se basan en la vigilancia por la amenaza, el caso de las defensas tales como la formación reactiva, la intelectualización y la proyección (puede clasificarse como estilo de enfrentamiento que vendrían a significar vigilancia por la amenaza). Por otra parte, la represión y la negación se darían para evadir el conocimiento de la amenaza.

Los individuos que responden al enfrentamiento en forma de "vigilancia", dada su exaltada sensibilidad ante la amenaza, tienden a responder de una forma altamente reactiva ante un estímulo

que produzca tensión. También se ha estudiado la relación que se da entre un evento aversivo y la cantidad de ansiedad que ésta produce en términos de comportamiento de evitación de una persona. Si la persona usa una estrategia de evitación del control, está lo conduce a negar y no darle importancia al evento estresor. Por el contrario, si utiliza una estrategia de no evitación, el evento estresor se enfrenta a través de una aumentada sensibilidad y una mayor reflexión para tratar de controlar las reacciones fisiológicas o cognoscitivas (Goldstein, 1975).

De Long, (1971) y Andrew, (1970), demostraron que los individuos con patrones de enfrentamiento extremos (evasores) son más afectados por las variables de situación, tales como la generalidad de la información suministrada, en contraste con los individuos cuyas defensas no son específicas.

Considerando la particularidad de género, López (1997) indicó que de acuerdo con éste, la polaridad es esencial ya que cada uno es construido en oposición al otro, "femenino y masculino" expresan expectativas sociales de comportamiento, todo esto influye para que se manifiesten diferentes estados de estrés y de enfrentamiento del mismo.

Asimismo la conceptualización de género se determina como un grupo de atributos y conductas culturalmente configurados, asociados a las mujeres o a los hombres. Dentro de la misma temática el trabajo de Maed (1935), sostuvo que el género es biológico mientras que el comportamiento de género es una construcción social, toda esta conceptualización puede afectar la forma de enfrentar las situaciones estresantes (Fasting 1991-1992).

ESTUDIOS SOBRE ENFRENTAMIENTO

Conforme aumenta el estrés, se crea la necesidad de realizar estudios para determinar como se enfrentan las situaciones estresantes. En este contexto se han realizado varias investigaciones.

Mochales y Gutiérrez (1998), realizaron un estudio cuyos objetivos fueron: describir el grupo en cuanto a cantidad de situaciones estresantes percibidas, concretar las áreas en las que sería

necesario una mayor intervención terapéutica, definir qué estrategias de enfrentamiento del estrés son las más y las menos utilizadas, entre otros. El grupo estudiado estaba conformado por 24 personas, que se encontraban en la fase de reinserción social, sus edades oscilan entre los 21 y 36 años. Se compara con un grupo control formado por 24 personas, 17 hombres y 7 mujeres, con edades entre 23 y 38 años.

Los sujetos evaluaron las situaciones estresantes vividas en los años anteriores con el CSV, Cuestionario de Sucesos Vitales (Chorot y Sandín, 1999) compuesto por 12 subescalas con distintos números de ítems. Las estrategias de enfrentamiento utilizadas ante las situaciones estresantes fueron valoradas a través la Escala de Estrategias de Coping (EEC-R). Los resultados pusieron de manifiesto que los sujetos del grupo experimental perciben las situaciones como más estresantes. En cuanto a las diferencias en las estrategias de enfrentamiento, los de mayor edad superan a los otros en el uso de la expresión emocional abierta, mientras los más jóvenes los superan en evitación focalizado en la situación o problema y búsqueda de apoyo social.

En otro estudio realizado por Folkman, Lazarus, Gruen y DeLongis (1986), hicieron una investigación con el propósito de estudiar la relación entre:

- a- Valoración cognoscitiva y proceso de enfrentamiento agregados a través de diferentes encuentros estresantes.
- b- Indicadores del estatus adaptativo a largo plazo.

Los propósitos específicos de esta investigación fueron los siguientes:

- Evaluar el grado en que las personas exhiben patrones estables de enfrentamiento y valoración.
- Determinar el grado en que dichos procesos hacen una diferencia en términos de adaptación del individuo a largo plazo.

El procedimiento consistió en tomar en cuenta la misma muestra descrita por Folkman y Lazarus (1986), los mismos instrumentos para medir la evaluación primaria, secundaria y el enfrentamiento. Para medir el estatus adaptativo se utilizó el instrumento de sintomatología

necesario una mayor intervención terapéutica, definir qué estrategias de enfrentamiento del estrés son las más y las menos utilizadas, entre otros. El grupo estudiado estaba conformado por 24 personas, que se encontraban en la fase de reinserción social, sus edades oscilan entre los 21 y 36 años. Se compara con un grupo control formado por 24 personas, 17 hombres y 7 mujeres, con edades entre 23 y 38 años.

Los sujetos evaluaron las situaciones estresantes vividas en los años anteriores con el CSV, Cuestionario de Sucesos Vitales (Chorot y Sandín, 1999) compuesto por 12 subescalas con distintos números de ítems. Las estrategias de enfrentamiento utilizadas ante las situaciones estresantes fueron valoradas a través la Escala de Estrategias de Coping (EEC-R). Los resultados pusieron de manifiesto que los sujetos del grupo experimental perciben las situaciones como más estresantes. En cuanto a las diferencias en las estrategias de enfrentamiento, los de mayor edad superan a los otros en el uso de la expresión emocional abierta, mientras los más jóvenes los superan en evitación focalizado en la situación o problema y búsqueda de apoyo social.

En otro estudio realizado por Folkman, Lazarus, Gruen y DeLongis (1986), hicieron una investigación con el propósito de estudiar la relación entre:

- a- Valoración cognoscitiva y proceso de enfrentamiento agregados a través de diferentes encuentros estresantes.
- b- Indicadores del estatus adaptativo a largo plazo.

Los propósitos específicos de esta investigación fueron los siguientes:

- Evaluar el grado en que las personas exhiben patrones estables de enfrentamiento y valoración.
- Determinar el grado en que dichos procesos hacen una diferencia en términos de adaptación del individuo a largo plazo.

El procedimiento consistió en tomar en cuenta la misma muestra descrita por Folkman y Lazarus (1986), los mismos instrumentos para medir la evaluación primaria, secundaria y el enfrentamiento. Para medir el estatus adaptativo se utilizó el instrumento de sintomatología

psicológica (Hopkign Sympton Check List). Asimismo la salud somática, se determinó mediante el cuestionario de "Human Population Lab". Los puntajes de corte definen cuatro niveles de salud: minusválido, crónicamente enfermo, sintomático y saludable.

Los resultados principales fueron los siguientes:

- a- Se encontró mayor estabilidad medida por auto correlación promedio en los procesos de enfrentamiento que en los procesos de valoración primaria y secundaria.
- b- Dentro de las escalas de enfrentamiento, mostraron la estabilidad más baja. Este patrón sugiere que dichas formas de enfrentamiento están fuertemente influidas por el contexto ambiental cambiante.
- c- La forma de enfrentamiento más estable fue la revaloración positiva, ya que está más determinada por factores de personalidad.
- d- La baja estabilidad de valoración primaria y secundaria podría explicarse por medio de las variables a factores situacionales.

Parker (1986), realizó una investigación para ensayar un modelo que toma en cuenta los factores interindividuales y ambientales como fuentes separadas e identificables de influencia sobre el comportamiento del enfrentamiento: factores situacionales y factores ambientales. Para realizar esta investigación se tomó una muestra de estudiantes de enfermería durante su práctica en servicios hospitalarios. Se les pidió que describieran algún episodio que les haya resultado particularmente demandante o de algún modo perturbador, durante el ejercicio de sus labores. Luego se les administró el WCQ (Ways of Coping Questionnaire) en relación con dicho episodio. Del WCQ se derivan tres factores, mediante el método Very Simple Structures (VSS) (Revelle y Rocklin, 1979). Los factores son: enfrentamiento general y enfrentamiento directo.

Los resultados mostraron lo siguiente:

- a- Consistentemente con el modelo transaccional del enfrentamiento al estrés las interacciones predichas entre variables personales, ambientales y situacionales, hicieron contribuciones significativas del enfrentamiento directo y de la supresión.
- b- Las influencias más importantes las ejercieron las variables personales y situacionales, tanto en el enfrentamiento directo como en la supresión. En el caso del enfrentamiento general como los determinantes ambientales constituyen el factor más influyente.
- c- El enfrentamiento directo fue predicho por interacciones entre extroversión (factor personal) apoyo social (factor ambiental) y la importancia del episodio (factor situacional). La supresión fue predicha por interacciones entre neurosis (factor personal), demanda de trabajo (factor ambiental) y la importancia del episodio (factor situacional).

Folkman y Lazarus (1985), tomando como marco de referencia la teoría transaccional del estrés, realizaron una investigación partiendo de que la esencia de los procesos del estrés, enfrentamiento y adaptación son de naturaleza fluida y cambiante. La situación escogida fue un examen con un inventario en un ambiente en el que el estudiante no lo percibiera como un experimento en relación con el estudio del estrés. Una situación de examen presenta tres estadios diferenciales: un estadio anticipatorio, un periodo de espera y un periodo de resultados. La investigación se realizó con una muestra de estudiantes de Pre-grado de la Universidad de California.

Los resultados mostraron que:

- a- Las emociones de reto y amenaza no cambiaron del estadio anticipatorio al de espera, pero disminuyeron significativamente de este último al estadio de resultados. Por otra parte, las emociones de daño y beneficio se incrementaron en el estadio de espera y permanecieron altas en el anticipatorio.
- b- Las emociones de amenaza y reto no estaban correlacionadas en ningún estadio. Las emociones de beneficio y daño correlacionaron cada vez más en forma negativa a medida

que el encuentro se desarrolló (aumentos significativos en el estadio de espera y de resultados).

Para medir el enfrentamiento se utilizaron ocho escalas derivadas del análisis de factores y de la asignación de ítems a factores: una escala de factores focalizada en el problema, seis en la emoción y una mixta (búsqueda de apoyo social).

Los resultados arrojaron la siguiente información:

- 1- En cualquiera de los estadios las personas usaron tanto estrategias de enfrentamiento focalizada en el problema como en la emoción.
- 2- Durante el estadio anticipatorio también predominó dos formas de enfrentamiento focalizado en la emoción: énfasis en lo positivo y búsqueda de apoyo social.
- 3- No se observó incrementos en ninguna forma de enfrentamiento del estadio de espera al de resultados.

McGrae (1984), realizó una investigación cuyo propósito primordial fue tratar la relación entre los eventos de la vida caracterizables como amenaza, reto y pérdida (o daño), y la escogencia de estrategias de enfrentamiento, tanto desde la perspectiva objetiva de la vertiente de los eventos de la vida, como de la subjetiva de la corriente valoración. Se utilizó una muestra de 255 adultos, residentes en una comunidad de Baltimore. El cuestionario de enfrentamiento consistió en 118 ítems compuesto por los 68 ítems del WCQ (Ways of Coping Questionnaire) (Folkman y Lazarus, 1986), más 50 ítems adicionales para representar comportamientos o mecanismo mencionados en la literatura sobre el enfrentamiento. Los resultados encontrados fueron los siguientes: Hubo diferencias significativas en la frecuencia del uso de las diferentes estrategias de enfrentamiento, en función de las categorías del evento (pérdida, amenaza y reto, 19-28 diferencias significativas). En general, las diferencias mayores en tipo de enfrentamiento ocurrieron entre las respuestas a retos y las respuestas a las pérdidas y amenazas. Como respuesta a los retos, las personas muestran una diversidad de modos de enfrentamientos.

En otro estudio, McGrae (1984) trabajó con una muestra de 151 adultos residentes en una comunidad de Baltimore. Se administró un cuestionario en el cual se pedía a las personas que

describieron eventos que les hubieran sucedido en los últimos seis meses. Luego se les pidió que para cada tipo de evento reportado escogieran, de una lista de 50 comportamientos de enfrentamiento, las estrategias que recordaran haber utilizado para manejar el evento. La lista de comportamientos de enfrentamiento es una versión reducida de la utilizada en el estudio anterior, en la cual se sustrajeron los ítemes del WCQ. Los resultados obtenidos fueron los siguientes:

Los resultados de la retroalimentación mostraron, solamente una amenaza y pérdida del

a- Los mecanismos más comúnmente utilizados fueron la acción racional, la búsqueda de ayuda y el autocontrol, mientras que los menos utilizados fueron, la reacción hostil, fantasía escapista, negación intelectual y el comportamiento sedante.

b- Comparando los resultados con los del primer estudio se observan 12/25 resultados repetidos y tres comportamientos de enfrentamiento (negación de afecto, evitación y retraimiento) que no variaron significativamente en ninguno de los estudios.

c- Los resultados implicados muestran las siguientes configuraciones:

- Las respuestas más frecuentes a eventos amenazantes fueron la fe, el fatalismo y el pensamiento de deseo.

- Ante pérdidas o daños, las respuestas más frecuentes fueron: la expresión de sentimientos, la fe y el fatalismo.

- Ante eventos restantes, las personas tendieron a responder de una manera mucho más diversa, usando principalmente la acción racional, perseverancia, pensamiento positivo, negación intelectual, autocontrol, autoadaptación y la adaptación de fuerzas de la adversidad y humor. Considerándose a estos mecanismos utilizados como respuesta de los eventos restantes, como maduros, en oposición de la reacción hostil, la fantasía escapista y pasividad, que pueden considerarse como menos maduros.

Folkman y Lazarus (1980), realizaron una investigación en que se utilizó una metodología intraindividual en la cual cada persona es comparada consigo misma, por medio de cinco encuentros estresantes. Se analizó los cambios de valoración que van acompañados de cambios de enfrentamiento concomitantes, así como la relación entre dichos cambios y los resultados de la

adaptación que la persona percibe a corto plazo. La muestra utilizada fue de 85 parejas casadas, residentes en el Condado de Contra Costa, S.A. El cuestionario utilizado está conformado por: 13 ítems que describían varias amenazas a compromisos de individuos mediante un análisis de factores se identificaron dos: las amenazas de la autoestima y la amenaza a la persona amada.

Los resultados de la valoración primaria mostraron: solamente una amenaza y pérdida del respeto para otra persona, diferenció entre encuentros satisfactorios e insatisfactorios. En contraste con los encuentros insatisfactorios, los satisfactorios estaban asociados a percepciones del encuentro como cambiante y necesitando abstenerse de lo que uno desea.

Entre los estudios nacionales encontramos el de Garro y González (1999) quienes analizaron el "Impacto psicosocial y formas de enfrentamiento al estrés en la situación de desempleo de un grupo de hombres que han perdido su trabajo". Se analizó aspectos tales como: impacto de la situación de desempleado, formas de enfrentamiento del estrés, estado emocional, redes de apoyo, proyecto de vida, consecuencias físicas y psicológicas, cambios producidos en su cotidianidad, efectos del rol masculino y cogniciones. Además se evaluó variables tales como autoestima, tensión, depresión y enojo en los desempleados. Los instrumentos utilizados fueron: una entrevista estructurada, la escala de enfrentamiento al estrés (WCCL), escala de depresión de Beck (forma reducida), escala de autoestima de Rosemberg (revisada), escala de expresión de enojo un cuestionario de tensión.

Se concluyó que el desempleo ha sido un evento estresante en cada uno de los individuos, aunque difiera la forma cómo se interiorice y enfrente, dependiendo de las características de personalidad y la capacidad cognitiva. De tal manera, que cada uno de los entrevistados ha reaccionado de forma diferente ante la situación estresante, desarrollando estrategias para enfrentarlo según sus capacidades, de lo que depende las posibles soluciones que encuentre ante el problema o bien que el mismo se convierta en un malestar crónico.

Castro (1995), con el objetivo de indagar las estrategias de enfrentamiento del estrés y las repercusiones emocionales que provoca la enfermedad de distrofia muscular progresiva en adolescentes, realiza el estudio y llegó a la conclusión que la discapacidad como tal limita y transforma la cotidianidad y el desarrollo biosicosocial de los jóvenes. Sin embargo, existen factores

personales (cognoscitivos), y sociales (apoyo) que hacen que los adolescentes presenten un nivel bajo de estrés emocional. Esto como consecuencia de su propia enfermedad, ya que carecen de recursos suficientes para explorar formas de ser que les ayuden a identificar quienes son. Además se verifica la ausencia de la crisis normal de desarrollo; lo cual no deriva estrés de los duelos que esta conlleva porque el estatus es más similar al de un infante que al de un adolescente; lo que hace que ellos no sientan la necesidad de cambiar de estatus, pues la discapacidad los obliga a permanecer dentro de la familia y temen perder la ayuda, comodidad y seguridad que estas les brindan. Además los jóvenes utilizan estrategias de enfrentamiento que junto con el apoyo social, sirven para manejar las exigencias y secuelas de la enfermedad.

En esta misma línea, otro de los trabajos que se deben rescatar es el realizado por Morales (1991), el cual pretendió adaptar para Costa Rica un conjunto de instrumentos psicométricos que fueran útiles tanto para la investigación epidemiológica en Psicología de la salud como para uso clínico, esto para medir formas de enfrentamiento al estrés, ansiedad, depresión y enojo. Además de valorar las presiones del ambiente de la Escuela de Medicina que sean percibidas como estresantes por parte de los estudiantes y como enfrentan esas presiones. Se concluyó con la validación transcultural y de constructo del instrumento psicométrico, es decir de la escala original y la revisada Ways of coping Questionnaire (WCQ). Además, se aplicó el inventario de depresión de Beck, la Escala de Ansiedad del SCL-90 de Derogatis y la escala de Enojo de Spielberger; una Escala de Estresores y una Escala de Sueño. Los resultados mostraron relación entre estas escalas y el WCCL, lo cual aporta mayor evidencia de la validez de constructo de los instrumentos psicométricos.

Torres (1990), con el tema "Relación de eventos de vida y estrés de rol con depresión y si el sentido de coherencia y las estrategias de enfrentamiento", realizó una investigación e indagó acerca de los efectos moderadores del apoyo social, del sentido de coherencia y de las estrategias de enfrentamiento. Se propuso demostrar su acción moderadora entre el estrés provocado por los eventos de la vida ocurridos en su cotidianidad y la sintomatología orgánica y depresiva. Se trabajó con una muestra de 350 estudiantes universitarios matriculados en la Universidad Nacional, concretamente en el núcleo común del Centro de Investigación y Docencia (CIDE). Los resultados mostraron efectivamente la acción moderadora de las variables, según las hipótesis propuesta en el trabajo que son:

- a- Existe una correlación positiva entre estrés de rol y sintomatología: La correlación entre ambas es significativa y positiva. Se encontró que existe una asociación positiva entre el estrés de rol, y los síntomas orgánicos y depresivos, es decir, los sujetos que reportaron mayores nivel de estrés de rol reportaron a la vez mayor sintomatología orgánica y depresiva.
- b- Existe una correlación positiva entre el estrés producidos por los eventos de la vida y la sintomatología: Las personas que reportaron más problemas gastrointestinales reportaron a la vez estar sometidos a más eventos negativos, las personas que reportaron más eventos positivos presentan menos depresión cognitiva.
- c- Altos niveles de estrés de rol y de eventos de vida negativos estas asociados a altos niveles de sintomatología, más haya de lo que pueda predecirse por cualquiera de las dos fuentes de estrés: Los eventos positivos muestran un efecto directo sobre la depresión y sobre la salud en general. El estrés de rol esta asociado a mayor sintomatología y los eventos de vida positivos a menor sintomatología.
- d- Independientemente los niveles de estrés, a mayor apoyo social percibido, menor sintomatología reportada: El apoyo social percibido está claramente relacionado con la presencia de menor cantidad de síntomas orgánicos. Esta se refleja mejor en el hecho de que las personas que reportaron percibir mayor vinculación con otros, más seguridad y satisfacción, más cuidado emocional, más guía y consejo, se sienten reconocidos por sus habilidades; presentan menos cantidad de síntomas orgánicos. También se encontró que entre más apoyo social se percibe, menor es la presencia de depresión.
- e- Los efectos de un alto nivel de estrés (estrés de rol y eventos de vida) serán mayores para aquellos sujetos que reportan bajos niveles de apoyo social percibido: Los resultados a los que se llegaron en este trabajo, muestra claramente esta hipótesis, pues se confirma el efecto moderador del apoyo social en la sintomatología orgánica y depresiva, al enfrentarse problemas de estrés de rol y en el impacto que produce el apoyo social, al enfrentase el sujeto tanto positivos como negativos.

- f- Las estrategias de enfrentamiento centradas en el problema (acción directa o instrumental) guardan relación inversa con la sintomatología: Las personas que utilizan más la acción directa o instrumental y que enfrentan menos cantidad de eventos negativos la depresión cognitiva aumenta, mientras que los que se enfrentan a menos eventos negativos y usan más la acción directa, la depresión cognitiva disminuye.
- g- Las estrategias de enfrentamiento centradas en la emoción (fatalismo) están asociadas a mayores niveles de sintomatología: El estudio demuestra que también el uso del caso del fatalismo (centrado en la emoción), presenta ésta relación, es decir, su uso esta asociado a mayores niveles de sintomatología tanto orgánica como depresiva.

HIPOTESIS GENERALES CONCLUYENTES

De acuerdo con Janke, Erdmann y Kallus (1984), debemos entender el enfrentamiento del estrés como todo aquel acontecimiento psíquico, planeado o no planeado, consciente o no consciente, que es desencadenado cuando se presenta el estrés, precisamente para reducir los efectos de ese estado o para determinarlo. En este contexto se entiende el estrés como un estado tanto psíquico como somático que se aleja de los niveles de activación normales. De tal forma, el estrés puede ser inferido a partir de las alteraciones psicológicas y somáticas. Los parámetros somáticos tienen que ver sobre todo con cambios vegetativos producidos por una actividad acentuada del simpático y modificaciones endocrinas inducidas por activación de las glándulas suprarrenales (adrenalina, corticoesteroides). Parámetros psicológicos se registran al nivel de las vivencias en forma de sentimientos o bien activación o relajación; al nivel de comportamiento en acciones y actividades dirigidas y no dirigidas, mismas que ante estrés de alta intensidad, pueden ser altamente desorganizadas.

De las diferentes formas de enfrentar el estrés pueden clasificarse según el tipo, el objetivo, la función y la efectividad de las mismas. Según el tipo, pueden clasificarse en accionales e intrapsíquicas. Estrategias accionales fundamentales son, el ataque, el escape, la inactividad, la búsqueda de contacto social y el aislamiento, así como también, acciones complejas y cadenas de

reacciones, orientadas hacia la modificación o eliminación de la situación estresantes o bien de las reacciones producidas por el estrés en esa situación.

Las estrategias intrapsíquicas, son procesos cognoscitivos como la percepción, el pensamiento y procesos imaginativos y los sucesos motivacionales y emocionales. Formas importantes intrapsíquicas para el enfrentamiento del estrés son, el desvío (desviación de la atención), la devaloración (restarle importancia a un acontecimiento específico), la negación y la revaloración de la reacción producto del estrés, del estresor en cada uno o acentuación y revalorización de los recursos propios en relación con las posibilidades de superar el estresor o el estrés.

También es importante la diferenciación de las estrategias de enfrentamiento del estrés, según objetivo y función. Diferenciaciones en este sentido son posibles, si las estrategias se orientan hacia la situación estresante (estresor, y por lo tanto se orientan en forma incorrecta a atacar la reacción producto del estrés).

Todas las formas de enfrentamiento del estrés accionales e intrapsíquicas, podrían ser clasificada, relacionadas con la situación o con el estresor o relacionada con la reacción producida por el estrés. También es importante la consideración de la efectividad de las formas de enfrentamiento del estrés. Las formas de enfrentamiento accionales o intrapsíquicas, relacionadas con el estresor o con la reacción pueden tener diferente efectividad. Según la dirección del efecto de dichas estrategias, se podría hablar de estrategias reductoras y favorecedoras del estrés. Algunas estrategias podrían ser reductoras de estrés a corto plazo, sin embargo, a largo plazo, podrían favorecerlo, por ejemplo, la evitación y bagatelización.

Además, la dirección y la efectividad de determinadas estrategias dependen también del contexto situativo, del tipo de estresor, de lo fuerte del mismo y de las características de la persona. Sin embargo, se puede pensar, que las estrategias de enfrentamiento del estrés en la mayoría de las situaciones estresantes, o reducen el estrés o lo mantendrá, mientras que las acciones que conduzcan hacia la eliminación del estresor, siempre reducirán el estrés.

Se puede asumir, que las estrategias de enfrentamiento de estrés son aprendidas. Dicho proceso de aprendizaje sucede probablemente sobre todo con base en el principio de aprendizaje producto del éxito social (de modelos, en situaciones estresantes). También el aprendizaje por entendimiento juega probablemente un papel importante. Al respecto se debe mencionar sobre todo el aprendizaje producto de la resolución de problemas. Es de suponer, que esos procesos de aprendizaje conducen hacia la adquisición de estrategias específicas de enfrentamiento del estrés, mismas que como todo fenómeno aprendido basado en acontecimientos diferenciados y generalizados, son independientes de situaciones y estímulos específicos. ¿En qué medida, diferenciación y generalización favorecen la adquisición de determinadas estrategias, es aún desconocida?. Independientemente de la forma en que se responda esta pregunta, se puede suponer que el individuo en el transcurso de la vida, adquiere un repertorio de estrategias, mismas que poseen estabilidad relativa, tanto temporal como situacional, aunque se pueda esperar, que como producto de las experiencias del individuo, se presentan modificaciones y por lo tanto, dependiendo de la persona, la estabilidad temporal y situativa se vea reducida.

CAPÍTULO III

METODOLOGIA

En este capítulo se describe la forma en que se desarrolló la investigación para determinar la manera de enfrentar el estrés por parte de estudiantes universitarios. Se hace referencia a las características de los sujetos, instrumento y los procedimientos empleados así como el tratamiento estadístico utilizado en el análisis de datos.

Sujetos

En este estudio participó un grupo de 324 estudiantes de la Escuela Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional, todos ellos registrados durante el periodo lectivo del 2000. El grupo estuvo constituido por estudiantes de diferentes carreras de la escuela. Este grupo representa el 100% de los estudiantes de la escuela. La edad de los participantes en este estudio oscila entre los 17 y 32 años. Asimismo, es importante señalar que se contó con la representación de todas las carreras y niveles existentes en la Escuela Ciencias del Deporte.

Instrumento

Se usó el cuestionario de enfrentamiento del estrés desarrollado por Jenke, Eulmann, y Colla, (1984). El cual presenta los siguientes aspectos:

Las situaciones de estrés (eventos) las modificaciones somáticas y físicas que pueden presentarse o presentarse (estrés), no son sufridas en forma pasiva por el individuo, sino que son correspondiente con procesos que apuntan hacia un establecimiento de las condiciones psico-físicas de partida o bien hacia una reducción de la normalidad.

Estos procesos incluyen mecanismos de adaptación biológicos y fisiológicos así como también mecanismos psicológicos que pueden ser entendidos como mecanismos de enfrentamiento. Mecanismos de enfrentamiento psicológicos pueden clasificarse en: de forma accional (activos)

CAPITULO III

METODOLOGIA

En este capítulo se describe la forma en que se desarrolló la investigación para determinar la manera de enfrentar el estrés por parte de estudiantes universitarios. Se hace referencia a las características de los sujetos, instrumento y los procedimientos empleados; así como el tratamiento estadístico, utilizados en el análisis de datos.

Sujetos

En este estudio participó un grupo de 321 estudiantes de la Escuela Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional, todos ellos registrados durante el periodo lectivo del 2000. El grupo estuvo constituido por 204 hombres y 117 mujeres y fue conformado por conveniencia. Este grupo representa el 93% de la población de estudiantes de dicha Unidad Académica. La edad de los participantes en este estudio osciló entre los 17 y 52 años. Asimismo, es importante señalar que se contó con la representación de todas las carreras y niveles existentes en la Escuela Ciencias del Deporte.

Instrumento

Se aplicó el cuestionario de enfrentamiento del estrés desarrollado por Janke, Erdmann y Kallus, (1984). El cual presenta los siguientes supuestos:

1- En situaciones de estrés (estresores), las modificaciones somáticas y síquicas que puedan presentarse o presenten (estrés), no son asumidas en forma pasiva por el individuo, sino que son correspondido con procesos que apuntan hacia un establecimiento de las condiciones psicósomáticas de partida o bien hacia una reducción de la normalidad.

Estos procesos, incluyen mecanismo de adaptación biológicos y fisiológicos así como también acontecimientos psíquicos que pueden ser entendidos como mecanismos de enfrentamiento.

Mecanismos de enfrentamiento psíquico pueden clasificarse en, de forma accional (acciones)

- intrasíquicos (pensamientos, imaginaciones, percepciones y proceso emocionales y motivacionales).
- 2- Las medidas de enfrentamiento del estrés que una persona utilice son vistas como características habituales de la persona, es decir, permanecen en la persona a lo largo del tiempo (estabilidad temporal).
 - 3- Las medidas de enfrentamiento al estrés que una persona utilice son relativamente independientes del tipo de situación estresora (constancia situacional).
 - 4- Las medidas de enfrentamiento al estrés que una persona utilice son relativamente independientes del tipo de reacción al estrés (constancia de reacción).
 - 5- Hay diferentes mecanismos de enfrentamiento del estrés relacionadas entre sí (múltiple dimensionalidad).
 - 6- Las medidas de enfrentamiento del estrés tampoco son diferenciales de otras características de personalidad (independencia).
 - 7- Se supone que las técnicas de enfrentamiento pueden hacerse conscientes, de manera que por medio de técnicas verbales se puede indagar sobre la misma.

El objetivo de este instrumento es obtener información sobre las diferentes estrategias que utiliza el individuo para enfrentar al estrés. La forma original del cuestionario está conformada por 114 ítems, mismos que son clasificados en 19 diferentes subescalas o subtest, cada uno de ellos conteniendo 6 ítems. Los sujetos deben seleccionar en una escala de 5 niveles, en qué medida las reacciones expresadas en los ítems corresponderían a su comportamiento en situaciones estresantes o ante la vivencia de estrés. La sistematización de las estrategias de enfrentamiento del estrés, se determinó a través de análisis factoriales llegándose a las siguientes dimensiones: 1) agresión, 2) aislamiento social, 3) autocompadecerse, 4) autoculpabilidad, 5) búsqueda de la autoafirmación, 6) relativizar por medio de la comparación, 7) intento controlar la reacción, 8) defensa de culpa, 9) desviar la atención de la situación, 10) me doy instrucciones positivas, 11) intento controlar la situación, 12) satisfacción por sustitución 13) tomar medicamentos, 14) necesidad de apoyo social, 15) me sigo ocupando de la situación, 16) relativizar, 17) resignación, 18) tendencia a escapar, 19) tendencia de evitación. Este recoge diversos aspectos sobre las formas de enfrentar el estrés. Se trata de un cuestionario que plantea 76 posibles reacciones que una persona puede mostrar, cuando es

alterado emocionalmente o sacado de juicio por alguien o algo. El coeficiente de consistencia interna mostrado por el instrumento es de .80 (Alpha Cronbach).

En breve el detalle de los ítemes en cada dimensión:

- 1- Agresión: 37 me disgusta, 56 me pongo furioso, 75 reacciono en forma alterada.
- 2- Aislamiento social: 32 me aislo, 51 evito relacionarme con los demás, 69 no quiero ver a nadie, 70 los demás me son una molestia.
- 3- Autocompadecerse: 35 pienso, "esto es lo último que me faltaba", 54 me pregunto, "porqué me pasa esto a mí", 73 envidia a los que no tienen que ver con tales situaciones, 12 pienso, "aléjate de aquí, tan pronto como puedas"
- 4- Autoculpabilidad: 36 me hago reproches, 55 me siento inconforme conmigo mismo, 74 me da remordimiento de conciencia.
- 5- Búsqueda de la autoafirmación: 6 pienso en situaciones de las cuales he salido victorioso (sa), 25 busco reconocimiento en otras áreas, 44 me decido hacer cosas en las que sé que tendré éxito, 63 me esfuerzo por tener éxito en otros quehaceres.
- 6- Relativizar por medio de la comparación: 2 mantengo el control sobre mí, mejor que cualquier otra persona en la misma situación, 16 me siento un tanto olvidado (a) por el destino, 21 tomo las cosas en forma más tranquila que otros (as) en la misma situación, 40 encuentro la tranquilidad más rápido que otros (as), 59 resuelvo la situación antes que otros lo harían.
- 7- Intento controlar la reacción: 8 me digo, "tú debes controlarte", 27 me digo, "tú no puedes perder el control", 46 intento mantener la ecuanimidad, 65 intento mantener mi comportamiento bajo control.

- 8- Defensa de culpa: 3 pienso, "yo no soy responsable de la situación", 22 pienso, "yo no soy culpable", 41 pienso, "no es mi culpa, que esa situación se haya presentado", 60 me digo, "yo no puedo hacer nada al respecto".
- 9- Desviar la atención de la situación: 4 me ocupo de otra cosa, 19 tomo algún tranquilizante, 23 desvío mi atención hacia otra cosa, 42 hago algo que desvíe mi atención de la situación, 61 intento desviar mi atención hacia otras cosas.
- 10- Me doy instrucciones positivas: 9 pienso, "no te dejes vencer", 14 pienso constantemente en la situación, aún tiempo después de haber pasado ésta, 28 me digo, "tú no puedes perder el control", 47 me digo, "no te dejes desanimar", 66 me digo, "tú no te puedes rendir de ninguna forma".
- 11- Intento controlar la situación: 11 procuro, poner en claro todas las particularidades de la situación, 17 busco la culpa en mí, 26 intento poner en claro todos los aspectos, 45 hago un plan para vencer las dificultades que se presenten, 64 me concentro en tratar de modificar la situación.
- 12- Tomar medicamentos: 18 tiendo a reñir con otras personas, 38 tiendo a tomar medicamentos, 57 lo primero que hago es tomarme una cerveza o un trago, 76 busco emborracharme.
- 13- Necesidad de apoyo social: 10 sencillamente tengo que conversar con alguien sobre el asunto, 20 me digo, "todo volverá a su estado normal", 29 intento conversar con alguien sobre el asunto, 48 tengo la necesidad de escuchar la opinión de otros sobre la situación, 67 le pido ayuda a alguien.
- 14- Me sigo ocupando de la situación: 33 no puedo olvidar la situación por largo tiempo, 52 me ocupo por largo tiempo de la situación, 71 no puedo dejar de pensar en la situación, 15 me deprimó.

- 15-Relativizar: 1 me digo, " las cosas no son tan terribles como parecen, 39, pienso, "mañana habrá pasado todo", 58 me digo, "con el tiempo todo volverá a la calma".
- 16-Resignación: 34 todo me parece sin esperanza, 53 tiendo a ver todo sin sentido, 72 tiendo a resignarme.
- 17-Satisfacción por sustitución: 5 busco algo que me pueda divertir, 24 satisfago algún deseo que haya tenido desde hace tiempo, 43 me compro algo que yo haya querido desde hace tiempo, 62 satisfago algún deseo propio.
- 18-Tendencia a escapar: 31 deseo estar solo (a), 31 solo tengo el deseo de alejarme tan pronto como pueda de la situación, 50 deseo sobre todas las cosas escapar de la situación.
- 19-Tendencia de evitación: 7 medito, cómo hacer de ahora en adelante para evitar tales situaciones, 30 me propongo en un futuro evitar tales situaciones, 49 tengo cuidado para que en un futuro no se den tales situaciones, 68 pienso, " en el futuro no deseo caer en esta situación"

El cuestionario consta de tres partes; la primera es una nota introductoria, en la que se explica el propósito del mismo; la segunda parte contiene los datos sobre el sujeto en estudio: edad, género, carrera que cursa y nivel de la misma, y la tercera es el cuestionario en sí, con 76 ítems. Con cinco opciones de respuesta (1=Rotundamente no, 2=Difícilmente, 3=Quizá, 4=Muy probablemente, 5=Rotundamente sí).

Procedimiento

Se hizo una aplicación inicial para corroborar que el instrumento tuviera un entendimiento general de los ítems y de las instrucciones. El cuestionario mostró ser claro y confiable, posteriormente se realizó la aplicación final en el período de matrícula para el curso lectivo del 2000, en la Escuela Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional, conforme los estudiantes llegaban a realizar la misma se entregó y recolectó en forma personal.

Tratamiento estadístico

Para el análisis de los resultados obtenidos en los cuestionarios se utilizó el paquete estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS). La información fue tratada en términos descriptivos, (frecuencias absolutas y relativas), e inferenciales (anova, oneway) y sus respectivos porcentajes para cada una de las dimensiones.

CAPITULO IV

RESULTADOS

Los resultados del estudio se presentan siguiendo el orden de los objetivos propuestos. Con el fin de identificar tendencias en cuanto al enfrentamiento cognitivo del estrés, tomando en cuenta las posibles reacciones que una persona puede mostrar, cuando es alterado emocionalmente o sacado de quicio por alguien o algo. Se hizo cálculos absolutos y relativos en relación con las diferentes posibilidades que la escala de valoración brinda.

CAPITULO IV

RESULTADOS

Valores promedio y desviaciones estándar para cada dimensión del enfrentamiento en estudiantes

Los resultados del estudio, se presentan siguiendo el orden de los objetivos propuestos. Con el fin de identificar tendencias en cuanto al enfrentamiento cognitivo del estrés, tomando en cuenta las posibles reacciones que una persona puede mostrar, cuando es alterado emocionalmente o sacado de quicio por alguien o algo. Se hizo cálculos absolutos y relativos en relación con las diferentes posibilidades que la escala de valoración brinda.

	X	SD
Agresión	3.76	71
Aislamiento Social	3.28	83
Autoconciencia	3.50	77
Autoculpabilidad	2.38	86
Búsqueda de la Autoafirmación	3.55	67
Relativizar por medio de la comparación	3.13	90
Intento controlar la emoción	3.39	78
Defensa de culpa	2.97	65
Dejar la situación de la situación	2.67	72
Me doy instrucciones positivas	3.76	71
Intento controlar la situación	3.39	62
Sustitución por sustitución	3.04	91
Toma medicamentos	1.67	74
Necesidad de apoyo social	3.49	77
Me sigo ocupando de la situación actualmente	2.63	83
Relativizar	3.13	83
Resignación	2.13	88
Tendencia a escapar	2.76	90
Tendencia de evitación	3.80	78

CUADRO 1
Valores promedio y desviaciones estándar
para cada dimensión del enfrentamiento en estudiantes
de la Escuela Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional
n=321

Dimensiones	X	SD
Agresión	3.76	.71
Aislamiento Social	2.28	.93
Autocompadecerse	2.50	.77
Autoculpabilidad	2.38	.86
Búsqueda de la Autoafirmación	3.39	.67
Relativizar por medio de la comparación	3.13	.59
Intento controlar la reacción	3.79	.78
Defensa de culpa	2.97	.65
Desviar la atención de la situación	2.67	.72
Me doy instrucciones positivas	3.76	.71
Intento controlar la situación	3.39	.62
Satisfacción por sustitución	3.04	.91
Tomar medicamentos	1.67	.74
Necesidad de apoyo social	3.49	.73
Me sigo ocupando de la situación actualmente	2.63	.83
Relativizar	3.35	.73
Resignación	2.15	.85
Tendencia a escapar	2.78	.94
Tendencia de evitación	3.81	.78

En el cuadro anterior observamos que en termino promedio ($x=3.76$); muy probablemente las personas encuestadas enfrentan las situaciones que los sacan de quicio o los alteran emocionalmente, asumiendo un comportamiento agresivo. Sin embargo, dificilmente ($x=2.28$) tiendan a utilizar el mecanismo de enfrentamiento denominado aislamiento social. Asimismo, dificilmente ($x=2.50$) se enfrenten utilizando, la autocompación. Al igual dificilmente ($x=2.38$) utilizarían la autoculpabilidad cuando son alterados emocionalmente. Con respecto a la búsqueda de la autoafirmación, los encuestados argumentan que quizá ($x=3.39$) utilicen esa estrategia. También quizá ($x=3.13$) intentarían relativizar por medio de la comparación cuando son alterados emocionalmente o sacados de quicio. Siguiendo con el presente cuadro, podemos observar que muy probablemente ($x=3.79$) tiendan a utilizar el mecanismo de enfrentamiento denominado intento controlar la reacción. Sin embargo, quizá ($x=2.97$) se enfrenten a las situaciones que los sacan de quicio o los alteran emocionalmente, asumiendo una reacción de defensa de culpa. A la vez quizá ($x=2.67$) desvían la atención de la situación. Muy probablemente ($x=3.76$) intentarían darsen instrucciones positivas. Por otro lado, quizá ($x=3.39$) tienden a utilizar el mecanismo de enfrentamiento denominado intento controlar la situación. Asimismo, quizá ($x=3.04$) los encuestados se satisfacen por sustitución cuando son alterados emocionalmente. En este mismo contexto, dificilmente ($x=1.67$) toman medicamentos como estrategia de enfrentamiento. Con respecto a la dimensión denominada necesidad de apoyo social quizá ($x=3.49$) la utilicen como mecanismo de enfrentamiento. También tenemos que quizá ($x=2.63$) se sigan ocupando de la situación actualmente, cuando son alterados emocionalmente o sacados de quicio. Al igual quizá ($x=3.35$) tienden a relativizar cuando son alterados emocionalmente. Siguiendo con la lectura del cuadro 1, podemos observar que dificilmente ($x=2.15$) se resignan ante situaciones que los alteran emocionalmente o saquen de quicio. La tendencia a escapar quizá ($x=2.78$) sea escogida como estrategia de enfrentamiento. Por último, se observa que muy probablemente ($x=3.81$) las personas encuestadas tienden a evitar la situación que los saca de quicio desde el punto de vista emocional.

Relativizar	4	1.9	42	39.6	17	14.9	30	27.1	1	0.9
Resignación	118	130.9	136	152.0	94	104.8	15	16.4	8	8.8
Tendencia a escapar	57	16.2	179	50.3	98	28.2	39	11.2	6	1.7
Tendencia de evitación	3	0.9	38	11.4	127	38.7	123	36.3	24	7.0

CUADRO 2
Distribución de frecuencia de acuerdo
a las opciones de respuesta del cuestionario aplicado a los
estudiantes de la Escuela Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional
n=321

Dimensiones	ESCALA DE VALORACION									
	Rotundamente no		Difícilmente		Quizá		Muy probablemente		Rotundamente sí	
	(1)		(2)		(3)		(4)		(5)	
	F.A	F.R	F.A	F.R	F.A	F.R	F.A	F.R	F.A	F.R
Agresión	8	2.5	36	11.2	118	36.8	112	34.9	47	14.6
Aislamiento Social	120	37.4	112	34.9	71	22.2	15	4.6	3	9.0
Autocompadecerse	67	20.9	155	48.3	86	26.7	12	3.8	1	0.3
Autoculpabilidad	80	24.9	144	44.8	85	26.6	9	2.8	3	0.9
Búsqueda de la Autoafirmación	8	2.5	56	17.5	179	55.8	76	23.6	2	0.6
Relativizar comparación	7	2.2	98	30.5	178	55.6	38	11.7	0	0.0
Intento controlar reacción	2	1.6	41	9.8	118	36.7	133	41.4	27	8.4
Defensa de culpa	14	4.4	124	40.1	152	47.4	26	8.1	0	0.0
Desviar la atención situación	49	13.7	160	49.8	99	30.8	18	5.7	0	0.0
Me doy instrucciones positivas	3	0.9	44	13.6	145	45.2	122	38.1	7	2.2
Intento controlar situación	4	1.2	62	19.5	187	58.2	68	21.1	0	0.0
Satisfacción por sustitución	30	9.3	108	33.5	123	38.2	50	15.5	10	3.1
Tomar medicamentos	234	72.9	57	17.8	25	7.8	4	1.2	1	0.3
Necesidad de apoyo social	6	1.9	62	19.3	155	48.2	93	29.0	5	1.6
Me sigo ocupando de la sit.	60	18.7	141	43.9	47	14.6	20	6.2	3	0.9
Relativizar	6	1.9	63	19.6	178	55.5	69	21.5	5	1.5
Resignación	118	36.8	138	43.0	51	15.8	14	4.4	0	0.0
Tendencia a escapar	52	16.2	126	39.3	98	30.4	39	12.2	6	1.9
Tendencia de evitación	3	0.9	38	11.9	123	38.3	123	38.3	34	10.6

Considerando la situación marco a partir de la cual se registro los datos, podemos leer del cuadro anterior que, el porcentaje más grande de los encuestados argumenta que, quizá (36.8%) y muy probablemente (34.9%) enfrentan las situaciones que los sacan de quicio o alteran emocionalmente, asumiendo un comportamiento agresivo. Por otro lado, rotundamente no (37.4%) y difícilmente (34.9%) se aislen desde el punto de vista social. Asimismo, un 48.3% afirma que difícilmente se autocampaderían, mientras que un 26.7% acepta que quizá utilicen esa estrategia de enfrentamiento. Difícilmente y quizá el 44.8% y el 26.6% respectivamente tiende a utilizar el mecanismo de enfrentamiento denominado autculpabilidad. En cuanto a la búsqueda de autoafirmación en tales situaciones, los encuestados afirman que quizá (55.8%) y (23.6%) muy probablemente utilicen esa estrategia. Asimismo, un 30.5% y un 55.6% difícilmente y quizá respectivamente, utilicen la relativización por medio de la comparación como medio de enfrentamiento. Siguiendo con la lectura del cuadro 2, podemos observar que un 36.7% y un 41.4% de los encuestados aceptan que quizá y muy probablemente, respectivamente intentarían controlar la reacción que genera la situación que los altera emocionalmente o saca de quicio. Continuando, un 40.1% y un 47.4% difícilmente y quizá respectivamente, tienden a utilizar el mecanismo de enfrentamiento denominado defensa de culpa. Asimismo, un 49.8% y un 30.8% quizá y difícilmente respectivamente se enfrenten a situaciones que los alteren emocionalmente asiendo uso de la estrategia de la desviación de la atención sobre la situación. En este mismo contexto, quizá (45.2%) y muy probablemente (38.1%) se den instrucciones positivas como estrategia de enfrentamiento en situaciones que los saquen de quicio emocionalmente. Quizá y muy probablemente el 58.2% y el 21.1% respectivamente intentaria ejercer control sobre la situación. Encontrar satisfacción por medio de la sustitución es un mecanismo ante el cual un 33.5% de los encuestados argumenta que difícilmente haga uso de él; mientras que un 38.2% afirma que quizá escogería esa estrategia de enfrentamiento. Por otra parte, tomar medicamentos cuando se experimente alteración emocional, de ninguna manera sería utilizado por un 72.9% y difícilmente un 17.8%. La necesidad de apoyo social quizá (48.2%) sea escogida como estrategia de enfrentamiento, aunque un 29.0% de los encuestados muy probablemente se decidiría por este mecanismo. También tenemos que un 18.7% de los participantes en este estudio rotundamente no se seguirían ocupando de la situación que los ha alterado emocionalmente, mientras que un 43.9% difícilmente utilizarían tal forma de enfrentamiento. En cuanto la estrategia relativizar, un 55.5% de los participantes en el estudio, quizá la utilicen como enfrentamiento, sin embargo, un 21.5% afirma que muy probablemente

echen mano a esta forma. Asimismo, observamos que un 36.8% y un 43.0% rotundamente no y difícilmente respectivamente, se resignarían ante una situación que los desequilibre desde el punto de vista emocional. Por otro lado, la tendencia a escapar difícilmente (39.3%) y quizá (30.4%) sea usada para enfrentar situaciones que induzcan a la alteración emocional. Finalmente, podemos observar que, quizá (38.3%) y muy probablemente (38.3%), las personas encuestadas tiendan a evitar la situación que los saca de quicio desde el punto de vista emocional.

Tabla 1. Resultados de enfrentamiento en estudiantes de la Escuela Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional
n=321

Dimensiones	Edades			F	P
	17-28 años	29-40 años	41-53 años		
Búsqueda de la autoafirmación	3.47	3.23	3.42	2.86	.05
Relativizar por medio de la comparación	3.28	2.96	3.17	3.36	.03
Defensa de culpa	3.01	2.80	2.92	2.80	.05
Instrucciones positivas	3.71	3.48	3.94	3.42	.04

En el cuadro anterior podemos observar que en 4 de las dimensiones analizadas se registró diferencias significativas ($p < 0.05$) según la edad. En el primero de los casos, el grupo con edades entre los 17-28 años y el de los 41 y 53 años, en comparación con el grupo de 29-40 años mostraron una tendencia significativamente mayor hacia la búsqueda de la autoafirmación en situaciones que los alteran emocionalmente o los sacan de quicio. Asimismo, el grupo con edades entre los 17-28 años mostró una tendencia significativamente superior que el grupo de 29-40 años hacia la relativización por medio de la comparación, no así con el grupo de 41-53 años. Tampoco entre el grupo de 29-40 años y el grupo de 41-53 años se registró diferencias significativas desde el punto de vista estadístico.

Con el propósito de identificar y analizar la relación entre las formas de enfrentar el estrés de acuerdo a la edad, se realizó análisis de varianza One Way y Student-Newman.

CUADRO 3

Edad y estrategias de enfrentamiento en estudiantes de la Escuela Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional n=321

Dimensiones	17-28 años	29-40 años	41-52 años	F	P
	X	X	X		
Búsqueda de la Autoafirmación	3.43	3.21	3.42	2.86	.05
Relativizar por medio de la comparación	3.28	2.96	3.17	3.36	.03
Defensa de culpa	3.01	2.80	2.92	2.86	.05
Instrucciones positivas	3.74	3.48	2.94	3.42	.04

En el cuadro anterior podemos observar que en 4 de las dimensiones analizadas se registró diferencias significativas ($p < 0.05$) según la edad. En el primero de los casos, el grupo con edades entre los 17-28 años y el de los 41 y 52 años, en comparación con el grupo de 29-40 años mostraron una tendencia significativamente mayor hacia la búsqueda de la autoafirmación en situaciones que los alteran emocionalmente o los sacan de quicio. Asimismo, el grupo con edades entre los 17-28 años mostró una tendencia significativamente superior que el grupo de 29-40 años hacia la relativización por medio de la comparación, no así con el grupo de 41-52 años. Tampoco entre el grupo de 29-40 años y el grupo de 41-52 años se registró diferencias significativas desde el punto de vista estadístico,

lo que significa que ambos grupos utilizarían la relativización por medio de la comparación con frecuencia similar. En cuanto a la utilización de la estrategia de defensa de culpa, el grupo de personas, con edad entre los 17-28 años, mostró una tendencia significativamente superior al grupo de los 29-40 años, hacia el uso de esa estrategia de enfrentamiento; no así, con el grupo de los 41-52 años. Mientras que el grupo de los 29-40 años y el de los 41-52 años se registró diferencias significativas en cuanto a la utilización de la estrategia defensa de culpa ante situaciones que alteren emocionalmente o saquen de quicio. Finalmente, podemos observar que el grupo con edad entre los 17-28 años en comparación con el grupo de 29-40 años y el de los 41-52 años, mostró una tendencia significativamente mayor hacia la utilización de instrucciones positivas como mecanismo de enfrentamiento en situaciones que generen alteración emocional. Sin embargo, entre el grupo de 29-40 y el de los 41-52 se registró diferencias consistentes.

Dimensiones	Género				T	P
	Hombres		Mujeres			
	X	SD	X	SD		
Relativizar por medio de la comparación	3.18	.38	3.06	.59	2.00	.04*
Necesidad de apoyo social	3.40	.71	3.62	.74	-2.66	.05*
Me ago culpando de la situación actualizante	2.55	.79	2.76	.83	-2.66	.02*
Relativizar	3.28	.71	3.45	.74	-2.04	.04*
Tendencia a escapar	2.69	.91	2.91	.96	-1.98	.04*

En el cuadro 4, se indica que en 5 de las dimensiones analizadas se registró diferencias significativas ($p < 0.05$) según el género. En el primer de los casos, los hombres en comparación con las mujeres mostraron una tendencia significativa mayor hacia la relativización por medio de la comparación en situaciones que las alteren emocionalmente o las saquen de quicio. Asimismo, el grupo de las mujeres mostró una tendencia significativa superior en comparación con el grupo de los hombres con respecto a la utilización de la estrategia de necesidad de apoyo social. En cuanto a la

Con el propósito de identificar y analizar la relación entre las formas de enfrentar el estrés de acuerdo a la edad, se realizó análisis de varianza One Way y Student-Newman.

CUADRO 3

Edad y estrategias de enfrentamiento en estudiantes de la Escuela Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional n=321

Dimensiones	17-28 años	29-40 años	41-52 años	F	P
	X	X	X		
Búsqueda de la Autoafirmación	3.43	3.21	3.42	2.86	.05
Relativizar por medio de la comparación	3.28	2.96	3.17	3.36	.03
Defensa de culpa	3.01	2.80	2.92	2.86	.05
Instrucciones positivas	3.74	3.48	2.94	3.42	.04

En el cuadro anterior podemos observar que en 4 de las dimensiones analizadas se registró diferencias significativas ($p < 0.05$) según la edad. En el primero de los casos, el grupo con edades entre los 17-28 años y el de los 41 y 52 años, en comparación con el grupo de 29-40 años mostraron una tendencia significativamente mayor hacia la búsqueda de la autoafirmación en situaciones que los alteran emocionalmente o los sacan de quicio. Asimismo, el grupo con edades entre los 17-28 años mostró una tendencia significativamente superior que el grupo de 29-40 años hacia la relativización por medio de la comparación, no así con el grupo de 41-52 años. Tampoco entre el grupo de 29-40 años y el grupo de 41-52 años se registró diferencias significativas desde el punto de vista estadístico,

Con el propósito de conocer y analizar la relación entre las formas de enfrentar el estrés de acuerdo a la edad, se realizó análisis de varianza One Way y se aplicó Student-Newman como medida pos hoc.

CUADRO 4

Comparación de los valores X, T, y P de enfrentamiento entre hombres y mujeres de la la Escuela Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional n=321

Dimensiones	Género				T	P
	Hombres		Mujeres			
	X	SD	X	SD		
Relativizar por medio de la comparación	3.18	.58	3.04	.59	2.00	.04*
Necesidad de apoyo social	3.40	.71	3.63	.74	-2.66	.05*
Me sigo ocupando de la situación actualmente	2.55	.79	2.76	.88	-2.66	.02*
Relativizar	3.28	.71	3.45	.74	-2.04	.04*
Tendencia a escapar	2.69	.91	2.91	.96	-1.98	.04*

En el cuadro 4, se indica que en 5 de las dimensiones analizadas se registró diferencias significativas ($p < 0.05$) según el género. En el primero de los casos, los hombres en comparación con las mujeres mostraron una tendencia significativa mayor hacia la relativización por medio de la comparación en situaciones que los alteran emocionalmente o los sacan de quicio. Asimismo, el grupo de las mujeres mostró una tendencia significativa superior en comparación con el grupo de los hombres con respecto a la utilización de la estrategia de necesidad de apoyo social. En cuanto a la

utilización de la estrategia me sigo ocupando de la situación actualmente, el grupo de las mujeres mostró una tendencia significativa mayor al grupo de los hombres. Continuando las mujeres en comparación con los hombres, reportaron una tendencia significativa superior hacia la relativización en situaciones que las alteran emocionalmente o sacan de quicio. Finalmente, podemos observar que el grupo de los hombres en comparación con el grupo de las mujeres, mostró una tendencia significativamente mayor hacia la utilización de la tendencia a escapar como mecanismo de enfrentamiento en situaciones que generen alteración emocional.

Tipo de carrera y estrategias de enfrentamiento en estudiantes de la Escuela Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional (N=321)

Dimensiones	Educación Física	Diplomado Fútbol	Instrucción Promoción de la Salud	Post-grado	F	
	X	X	X	X	F	P
Aislamiento Social	2.15	1.85	2.08	2.44	3.23	.02*
Relativizar por medio de la comparación	3.21	3.09	3.03	2.59	8.54	.02*
Intento controlar la situación	3.45	3.68	3.87	3.36	2.33	.05*
No doy instrucciones positivas	3.48	3.40	3.53	3.40	1.14	.02*
Relativizar	3.76	3.12	3.52	2.96	1.96	.05*
Resignación	2.15	1.97	2.07	2.58	2.58	.05*

En el cuadro anterior podemos observar que en 6 de las dimensiones analizadas se registra diferencias significativas ($p < .05$) según el tipo de carrera. En el primer caso se puede destacar que el grupo de educación física y post-grado, en comparación con los grupos de diplomado en fútbol e instrucción y promoción de la salud, muestran una tendencia significativamente mayor hacia el aislamiento social en situaciones que los alteran emocionalmente o los sacan de quicio. Sin embargo, no se muestran diferencias significativas entre el grupo de Educación Física y el grupo de Post-grado, tampoco en el grupo de diplomado en fútbol e instrucción y promoción de la salud, no existe

Con el propósito de analizar y determinar las formas de enfrentar el estrés de acuerdo al tipo de carrera, se realizó análisis de varianza One Way, así como análisis posterior de Student-Newman.

CUADRO 5

Tipo de carrera y estrategias de enfrentamiento en estudiantes de la Escuela Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional

N=321

Dimensiones	Educación Física	Diplomado Fútbol	Instrucción Prom-Salud	Post-grado	F	P
	X	X	X	X		
Aislamiento Social	2.35	1.85	2.08	2.44	3.23	.02*
Relativizar por medio de la comparación	3.21	3.09	3.03	2.59	8.64	.05*
Intento controlar la reacción	3.81	3.68	3.87	3.36	2.59	.05*
Me doy instrucciones positivas	3.68	3.40	3.83	3.40	3.14	.02*
Relativizar	3.36	3.12	3.52	2.96	3.96	.05*
Resignación	2.15	1.92	2.07	2.58	2.58	.05*

En el cuadro anterior podemos observar que en 6 de las dimensiones analizadas se registró diferencias significativas ($p < 0.05$) según el tipo de carrera. En el primer caso se puede destacar que el grupo de educación física y post-grado, en comparación con los grupos de diplomado en fútbol e instrucción y promoción de la salud, mostraron una tendencia significativamente mayor hacia el aislamiento social en situaciones que los alteran emocionalmente o los sacan de quicio. Sin embargo, no se mostró diferencias significativas entre el grupo de Educación Física y el grupo de Post-grado; tampoco en el grupo de diplomado en fútbol e instrucción y promoción de la salud, no existió

diferencias importantes desde el punto de vista estadístico; al igual entre el grupo de instrucción y promoción de la salud y post-grado, no se registró diferencias significativas en cuanto a la utilización de esa estrategia. Asimismo, el grupo de educación física mostró una tendencia significativamente superior que el grupo de diplomado en fútbol, hacia la relativización por medio de la comparación; a la vez el grupo de instrucción y promoción de la salud en comparación con el grupo de post-grado registró una tendencia significativa superior hacia el uso de esa estrategia de enfrentamiento. No se registró diferencias entre el grupo de educación física y el grupo de instrucción y promoción de la salud, también entre el grupo de educación física y post-grado no existió diferencias significativas en cuanto a la utilización de la estrategia relativizar por medio de la comparación; siguiendo esta perspectiva entre el grupo de diplomado en fútbol e instrucción y promoción de la salud no indicaron diferencias importantes desde el punto de vista estadístico; tampoco entre el grupo de diplomado en fútbol y post-grado se registró diferencias consistentes. Siguiendo con la lectura del cuadro 5, podemos observar que el grupo de educación física e instrucción y promoción de la salud, en comparación con el grupo de post-grado, mostraron una tendencia significativamente mayor hacia el intento por controlar la reacción en situaciones que los alteran emocionalmente o los sacan de quicio. Sin embargo entre el grupo de educación física y diplomado en fútbol no se indicó diferencias importantes desde el punto de vista estadístico; a la vez entre el grupo de educación física e instrucción y promoción de la salud no se registró diferencias consistentes; continuando entre el grupo de diplomado en fútbol e instrucción y promoción de la salud no se mostró diferencias significativas ante situaciones que generen alteración emocional; tampoco se indicó diferencias consistentes entre el grupo de diplomado en fútbol y post-grado con respecto a la utilización de la estrategia intento controlar la reacción. En cuanto a la utilización de la estrategia me doy instrucciones positivas los grupos de educación física e instrucción y promoción de la salud, mostraron una tendencia significativamente superior al grupo de post-grado y diplomado en fútbol hacia el uso de esa estrategia de enfrentamiento. Entre los grupos de educación física y diplomado en fútbol no se registró diferencias significativas en cuanto a la utilización de la estrategia de darse instrucciones positivas ante situaciones que los alteren emocionalmente o saquen de quicio; también entre los grupos de educación física e instrucción y promoción de la salud no hubo diferencias significativas importantes, tampoco entre el grupo de diplomado en fútbol y post-grado se registró una tendencia significativamente consistente en cuanto a la utilización de esa estrategia. Por otro lado, la estrategia relativizar el grupo de instrucción y promoción de la salud mostró una tendencia significativamente

superior al grupo de post-grado, hacia el uso de esa estrategia. Posteriormente entre el grupo de educación física y diplomado en fútbol no se registró diferencias significativas desde el punto de vista estadístico, siguiendo esta perspectiva entre el grupo de educación física e instrucción y promoción de la salud no se registró diferencias importantes en cuanto a la utilización de la estrategia relativizar ante situaciones que generen alteración emocional; también entre el grupo de educación física y post-grado no indicó diferencias significativas en cuanto a la utilización de esa estrategia; tampoco entre el grupo de diplomado en fútbol e instrucción y promoción de la salud se registró diferencias consistentes; y por último entre el grupo de diplomado en fútbol y post-grado no hubo diferencias significativas desde el punto de vista estadístico. Finalmente, podemos resaltar que el grupo de post-grado en comparación con los grupos de educación física, diplomado en fútbol e instrucción y promoción de la salud mostró una tendencia significativamente mayor hacia la utilización de la resignación como mecanismo de enfrentamiento en situaciones que generen alteración emocional. Entre los grupos de educación física y diplomado en fútbol no se registró diferencias significativas en cuanto a la utilización de la estrategia resignación; continuando entre el grupo de educación física e instrucción y promoción de la salud no se mostró diferencias significativas ante situaciones que generen alteración emocional; tampoco se indicó diferencias significativas consistentes entre el grupo de diplomado en fútbol e instrucción y promoción de la salud, en cuanto a la utilización de esa estrategia.

Agrasión	3.96	3.74	3.82	3.36	2.62	.05*
Relativizar por medio de la comparación	3.09	3.13	3.32	2.97	4.24	.07*
Intentar controlar la reacción	4.01	3.70	3.38	3.67	3.18	.02*
Número de instrucciones positivas	5.94	5.60	5.57	5.82	4.09	.05*
Relativizar	3.57	3.37	3.41	3.12	4.01	.05*
Tolerancia de evaluación	4.06	3.77	3.89	4.82	3.66	.07*

El cuadro anterior indica que en 6 dimensiones analizadas se registró diferencias significativas ($p < .05$) según el nivel de carrera. En cuanto a la agrasión, el grupo de primer nivel mostró una tendencia significativa superior que el grupo de licenciatura hacia esa estrategia, no así con los grupos de segundo nivel y tercer nivel. Sin embargo entre el grupo de segundo nivel y tercer nivel no se indicó diferencias importantes desde el punto de vista estadístico. A la vez entre el grupo de segundo

Con el fin de analizar y determinar las formas de enfrentar el estrés de acuerdo al nivel de carrera que cursa, la muestra utilizada en el estudio, se realizó análisis de varianza One Way, así como un análisis de Student-Newman (pos hor).

CUADRO 6

Nivel de carrera y estrategias de enfrentamiento en estudiantes de la Escuela Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional

n=321

Dimensiones	Primer Nivel	Segundo Nivel	Tercer Nivel	Licenciatura	F	P
	X	X	X	X		
Agresión	3.96	3.74	3.82	3.56	2.62	.05*
Relativizar por medio de la comparación	3.09	3.14	3.32	2.97	4.24	.05*
Intento controlar la reacción	4.01	3.70	3.86	3.67	3.18	.02*
Me doy instrucciones positivas	3.94	3.60	3.57	3.62	4.00	.05*
Relativizar	3.57	3.33	3.41	3.12	4.61	.05*
Tendencia de evitación	4.00	3.77	3.89	3.62	3.06	.02*

El cuadro anterior indica que en 6 dimensiones analizadas se registró diferencias significativas ($p < 0.05$) según el nivel de carrera. En cuanto a la agresión, el grupo de primer nivel mostró una tendencia significativa superior que el grupo de licenciatura hacia esa estrategia, no así con los grupos de segundo nivel y tercer nivel. Sin embargo entre el grupo de segundo nivel y tercer nivel no se indicó diferencias importantes desde el punto de vista estadístico; a la vez entre el grupo de segundo

nivel y licenciatura no se registró diferencias consistentes, tampoco entre el grupo de tercer nivel y licenciatura mostró diferencias significativas en cuanto a la agresión. Asimismo, el grupo de tercer nivel en comparación con los grupos de segundo nivel y licenciatura, mostró una tendencia significativamente mayor hacia la relativización por medio de la comparación en situaciones que los alteren emocionalmente o los sacan de quicio, no así con el grupo de primer nivel. No se registró diferencias significativas entre el grupo de primer nivel y segundo nivel; también entre el grupo de primer nivel y tercer nivel no se indicó diferencias importantes en cuanto a la utilización de la estrategia relativizar por medio de la comparación; siguiendo esta perspectiva entre el grupo de primer nivel y licenciatura no se mostró diferencias importantes desde el punto de vista estadístico, tampoco entre el grupo de segundo nivel y licenciatura se registró diferencias consistentes. Siguiendo con la lectura del cuadro 6, en cuanto a la utilización de la estrategia intento controlar la reacción, el grupo de primer nivel, mostró una tendencia significativamente superior a los grupos de segundo nivel y licenciatura, hacia el uso de esa estrategia de enfrentamiento, no así con el grupo de tercer nivel. Sin embargo entre los grupos de segundo nivel y tercer nivel no existió diferencias importantes desde el punto de vista estadístico, continuando, entre el grupo de segundo nivel y licenciatura no se registró diferencias significativas ante situaciones que generen alteración emocional; tampoco se indicó diferencias consistentes entre el grupo de tercer nivel y licenciatura, en cuanto a la utilización de la estrategia intento controlar al reacción. Por otro lado, la dimensión me doy instrucciones positivas el grupo de primer nivel, mostró una tendencia significativamente superior a los grupos de segundo nivel, tercer nivel y licenciatura, hacia el uso de esa estrategia de enfrentamiento. Luego entre los grupos de segundo nivel y tercer nivel no se registro diferencias significativas; tampoco entre el grupo de segundo nivel y licenciatura indicaron diferencias consistentes; también entre el grupo de tercer nivel y licenciatura no se mostró diferencias significativas desde el punto de vista estadístico lo que significa que estos grupos utilizarían las instrucciones positivas con frecuencia similar. En este mismo contexto, el grupo de primer nivel y tercer nivel en comparación con el grupo de licenciatura mostraron una tendencia significativa superior hacia el uso de la estrategia de relativizar como mecanismo de enfrentamiento. Entre los grupos de primer nivel y segundo nivel no se registró diferencias significativas en cuanto a la utilización de esa estrategia, ante situaciones que los alteren emocionalmente o saquen de quicio; también entre los grupos de primer nivel y tercer nivel no hubo diferencias significativas importantes, tampoco entre el grupo de segundo nivel y tercer nivel se registró una tendencia significativa consistente en cuanto a la utilización de la estrategia relativizar; y

por último tampoco entre el grupo de segundo nivel y licenciatura se mostró una diferencia importante desde el punto de vista estadístico. Finalmente, podemos observar que el grupo primer nivel en comparación con el grupo de licenciatura, indicó una tendencia significativa mayor hacia la utilización de la evitación como mecanismo de enfrentamiento en situaciones que generen alteración emocional. Sin embargo, entre el grupo de segundo nivel y tercer nivel, no existió diferencias significativas importantes; a la vez entre el grupo de segundo nivel y licenciatura no se registró diferencias consistentes; tampoco entre el grupo de tercer nivel y licenciatura mostró diferencias significativas mayores.

CAPITULO V

DISCUSION DE LOS RESULTADOS

El propósito del presente estudio fue analizar los mecanismos cognitivos de enfrentamiento que utilizan estudiantes de Educación Física.

En términos generales los resultados encontrados nos muestran que el grupo de sujetos participantes en el estudio se caracterizan por recurrir a la utilización de los diferentes modelos de enfrentamiento y dentro del modelo de psico-regulación recurren a los mecanismos: distorsión de la atención, reinterpretación, reactivar-contrastar y autoindicaciones (Mitschenbaum, 1977; cit. en Oroña, 1997, pág. 43-44).

También utilizan el autoencuentro focalizado, es la emoción y focalizado en el problema por ejemplo distanciamiento, reactivar-contrastar, reactivar-contrastar, valoración positiva y búsqueda de apoyo (problema y emoción) (Lazarus y Folkman, 1984).

CAPITULO V

Teorías que toman en cuenta que las formas en que los individuos se enfrentan a las situaciones, dependen principalmente de los recursos con que disponen. Los recursos que se consideran propios del individuo son la salud y la energía recursos físicos (Lazarus y Folkman, 1984). Los estudiantes de la Escuela Ciencias del Deporte son individuos que cuentan con estos recursos, ya que para ingresar a esta institución y permanecer en ella hay que cumplir ciertos requisitos que requieren un bienestar físico, mental y una práctica regular de actividad física que promuevan energía.

Como se puede observar la mejor distribución se obtuvo en la opción de respuesta "siempre", por lo tanto para analizar este resultado se hace referencia a dos puntos de vista la valoración y la percepción. En este primer aspecto y desde el modelo transaccional, la valoración es un componente clave ya que está formado por la combinación de los creencias personales, las expectativas, la educación, las experiencias pasadas y la responsabilidad (Lazarus y Decker, 1975; Lazarus y Decker, 1979; Lazarus,

DISCUSION DE LOS RESULTADOS

El propósito del presente estudio fue analizar los mecanismos cognitivos de enfrentamiento que utilizan estudiantes de Educación Física.

En términos generales los resultados encontrados nos muestran que el grupo de sujetos participantes en el estudio se caracterizan por recurrir a la utilización de los diferentes modelos de enfrentamiento y dentro del modelo de psico-regulación recurren a los mecanismos: desviación de la atención, reinterpretaciones, relativizar-contrastar y autoindicaciones (Minchenbaum, 1977; cit. en Ureña, 1997, pág. 43-44).

También utilizan el enfrentamiento focalizado en la emoción y focalizado en el problema por ejemplo distanciamiento, autocontrol, aceptación de la responsabilidad, escape-evitación, valoración positiva y búsqueda de apoyo social, este último posee diferentes tipos de focalización (problema y emoción) (Lazarus y Folkman, 1988).

Tenemos que tomar en cuenta que las formas en que los individuos se enfrentan a las situaciones, dependerán principalmente de los recursos con que dispongan. Los recursos que se consideran propiedades del individuo, son la salud y la energía recursos físicos (Lazarus y Folkman, 1986). Los estudiantes de la Escuela Ciencias del Deporte son individuos, que cuentan con estos recursos, ya que para ingresar a esta institución y pertenecer en ella hay que cumplir ciertos requisitos que garanticen un bienestar físico, mental y una práctica regular de actividad física que proporciona energía

Como se puede observar la mayor distribución se obtuvo en la opción de respuesta "quizá", para analizar este resultado se hace referencia a dos puntos de vista la valoración y la percepción. En este primer aspecto y desde el modelo transaccional, la valoración es un componente clave ya que esta formado por la combinación de las creencias personales, las expectativas, la educación, las experiencias pasadas y la responsabilidad (Lazarus y Launier, 1978; Lazarus y Opton, 1970; Lazarus,

1976). Todos estos componentes por los cuales está formada la valoración, se pueden describir por un solo factor que es la cultura, donde en la nuestra es muy frecuente los estados intermedios, reflejado en los resultados obtenidos de acuerdo a la escala de valoración al instrumento aplicado. Luego la percepción es concebida como un proceso complejo que depende tanto de la información que el mundo entrega, como de la fisiología y de las experiencias de quién percibe; estas afectan tanto el acto perceptivo mismo, por la alteración de los esquemas perceptivos (Bayo, 1987). Lo que se puede deducir que el estado de percepción de los encuestados contribuyó con la obtención de los resultados.

Posteriormente el proceso de valoración cognitiva, dentro de la evaluación primaria y considerando el posible efecto, que produjo en este caso el contestar un cuestionario, se puede clasificar dentro de una situación o estímulo irrelevante; cuando la situación o evento es evaluado sin consecuencias, lo que lleva a que los estudiantes se inclinarán hacia la opción de respuesta "quizá" (Lazarus y Folkman, 1986).

Por otro lado Saldivar (1996), argumenta que es prácticamente imposible explicar la respuesta de los individuos, teniendo solamente como referencia la situación sin tener en consideración los factores personales. En este caso los encuestados se encontraban realizando los trámites de matrícula, lo cual pudo influir para que no centraran su atención en las opciones de la escala de valoración y se inclinarán hacia una opción intermedia.

Los grupos de edades en investigación muestran diferentes formas de enfrentar el estrés, en el primero de los casos, el grupo con edad entre los 17-28 y el de los 41-52 años, cuando son alterados emocionalmente, utilizan de forma muy similar la búsqueda de la autoafirmación, no así el grupo de 29-40 años. O sea que estas personas ubicadas entre los grupos de 17-28 años y el de 41-52 años respectivamente, como forma de reacción ante esa situación se dan indicaciones a sí mismas, como por ejemplo: ahora harás esto, luego veras se hará; no pienses en tu miedo, piensa en lo que debes hacer; tomate primero una pausa, enojarse no ayuda en nada; primero, respira profundo y luego actúa. También piensan en situaciones de las cuales han salido victoriosos (as), buscan reconocimiento en otras áreas, se deciden a hacer cosas en las que saben que tendrán éxito. En cuanto a la utilización de la dimensión denominada relativizar por medio de la comparación, con respecto a la edad, el grupo de

17-28 años, mostró una utilización superior de esa estrategia en relación con el grupo de los 29-40 años. Lo que podemos suponer que el grupo entre los 17-28 años, cuando se encuentran alterados emocionalmente o son sacados de quicio, afirman que los problemas no son tan terribles, puesto que a otros les va similar. Mantienen el control sobre sí mismos, mejor que cualquier otra persona en la misma situación, se sienten un tanto olvidados (as) por el destino, toman las cosas en forma más tranquila que otros(as) en la misma situación y resuelven la situación antes que otros(as) lo harían. Bajo este mismo contexto, el grupo comprendido entre los 17-28 años, indicó una utilización superior de la reacción de enfrentamiento de defensa de culpa, que el grupo de 29-40 años, lo que podemos indicar que el grupo de 17-28 años, piensan, "yo no soy responsable de la situación", "yo no soy culpable", "no es mi culpa, que esa situación se haya presentado", "yo no puedo hacer nada al respecto", cuando son alterados emocionalmente. Finalmente, podemos observar que el grupo de 17-28 años en comparación con el grupo de 29-40 años y el de los 41-52 años, utilizan en mayor medida las instrucciones positivas, no así el grupo de 29-40 años. Lo que podemos observar que estos grupos cuando son alterados emocionalmente o sacados de quicio, piensan, "no te dejes vencer", y también piensan constantemente en la situación aún tiempo después de haber pasado ésta, se dicen, "tú no puedes perder el control", "no te dejes desanimar" y "tú no te puedes rendir de ninguna manera".

De manera que, podría inferirse que las edades entre los 17-28 años, cuando son alterados emocionalmente, utilizan las estrategias de búsqueda de la autoafirmación, relativizar por medio de la comparación, defensa de culpa e instrucciones positivas en mayor grado, en comparación con las edades de 29-40 años y 41-52, lo que concuerda con el estudio de Mochales y Gutiérrez (1998) en el que se hace referencia que los más jóvenes utilizan estrategias de enfrentamiento de evitación y autofocalización negativa, mientras que los de mayor edad superan a los otros en el uso de expresión emocional abierta.

Además Pérez (1991), comenta que el enfrentamiento cambia a lo largo de la vida, ya que las fuentes de estrés a medida que el individuo envejece y como consecuencia de ello el enfrentamiento, también a de variar para poder atender las nuevas demandas.

El individuo en el transcurso de la vida, adquiere un repertorio de estrategias, mismo que poseen estabilidad relativa, tanto temporal como situacional, aunque se pueda esperar, que como

producto de las experiencias del individuo presentan, modificaciones y por lo tanto, dependiendo de la persona, la estabilidad temporal y situativa se vea reducida (Janke, Erdmann y Kallus, 1984).

De acuerdo con el género, los hombres en comparación con las mujeres mostraron una mayor utilización hacia la relativización por medio de la comparación, en situaciones que los alteran emocionalmente. Podemos argumentar que los hombres en comparación con las mujeres, mantienen el control sobre sí mismos, se sienten un tanto olvidados por el destino, toman las cosas en forma más tranquila, encuentran la tranquilidad más rápido y resuelven la situación antes que las mujeres. Por otro lado, la estrategia necesidad de apoyo social, el grupo de las mujeres indicaron una mayor utilización de esa en comparación con los hombres. Es decir estas cuando son alteradas emocionalmente o sacan de quicio, sencillamente tienen que conversar con alguien sobre el asunto, se dicen, "todo volverá a su estado normal", tienen la necesidad de escuchar la opinión de otros sobre la situación y le piden ayuda a alguien. Asimismo, el grupo de las mujeres en comparación con los hombres reportaron una mayor utilización de la estrategia denominada me sigo ocupando de la situación actualmente. Con respecto a lo anterior las mujeres cuando son alteradas emocionalmente, no pueden olvidar la situación por largo tiempo y se deprimen más fácilmente que los hombres. Continuando las mujeres indicaron una superior utilización de la estrategia relativizar en comparación con los hombres, ante situaciones que los alteran emocionalmente o sacan de quicio. Desde esta perspectiva las mujeres se dicen, "las cosas no son tan terribles como parecen", "con el tiempo todo volverá a la calma" y piensan, "mañana habrá pasado todo". Por último las mujeres reportaron ante situaciones que las alteran emocionalmente una tendencia a escapar mayor que los hombres. Lo que se puede deducir que las mujeres ante esas situaciones, desean estar solas, alejarse y escapar tan pronto como puedan de las mismas.

Con base al enfrentamiento López (1997), afirma que socialmente cada género expresa expectativas que pueden influir para que se manifiesten diferentes estados de estrés; refuerza lo anterior Maed (1995) quien sostiene que el género es biológico, mientras que el comportamiento de género es una construcción social, toda esta conceptualización puede afectar la forma de enfrentar las situaciones estresantes y por ende las diferentes estrategias que utilizan las mujeres y los hombres.

Por otro lado Cutrona (1986), destacó que es importante como el sujeto percibe el apoyo social, la confirmación y verificación del mismo, así como las habilidades que el sujeto posee para establecer relaciones sociales. Las personas competentes en la vida social posiblemente sean capaces de enfrentar los eventos estresantes, atraer y mantener el apoyo social. También se ha indicado que las personas con habilidades sociales son más capaces de comunicar sus necesidades de ayuda y, por lo tanto de recibir ayuda más inmediata.

Los datos de nuestro estudio coinciden con el realizado por Sarason, Hoche y Basham (1985) los resultados indican que las mujeres reportan más apoyo social percibido y mayor satisfacción que los hombres. En el cual los hombres reportaron más bajo el apoyo social que las mujeres.

En cuanto al tipo de carrera y estrategia de enfrentamiento, en el primero de los casos se puede destacar que el grupo de educación física y post-grado, en comparación con los grupos de diplomado en fútbol e instrucción y promoción de la salud, mostraron una superior utilización del aislamiento social, en situaciones que los alteran emocionalmente o los sacan de quicio. Estos grupos ante esas situaciones se aíslan, evitan relacionarse con los demás, no quieren ver a nadie y sienten que los demás son una molestia. Mientras que el grupo de educación física indicó una mayor utilización de la relativización por medio de la comparación, que el grupo de diplomado en fútbol y el de instrucción y promoción de la salud. Por lo tanto, el grupo de educación física cuando es alterado emocionalmente, mantienen el control sobre sí mismos, se sienten un tanto olvidados (as) por el destino, toman las cosas en forma más tranquila, encuentran la tranquilidad más rápido y resuelven la situación antes que los grupos de diplomado e instrucción y promoción de la salud. Asimismo, la estrategia intento controlar la reacción indicó que el grupo de educación física e instrucción y promoción de la salud, en comparación con el grupo de post-grado, mostraron una superior utilización de esa. O sea que estos grupos cuando son alterados emocionalmente o sacados de quicio se dicen, "tú debes controlarte", "tú no puedes perder el control", intentan mantener la ecuanimidad y el comportamiento bajo control. También entre los grupos de educación física e instrucción y promoción de la salud se indicó una mayor utilización de las instrucciones positivas, en comparación con el grupo de post-grado. Cuando son alterados emocionalmente estos grupos piensan, "no te dejes vencer", también piensan constantemente en la situación, aún tiempo después de haber pasado, se dicen, "tú no puedes perder el control", "no te dejes desanimar", "tú no te puedes rendir de ninguna forma". Continuando el grupo

de instrucción y promoción de la salud mostró una superior utilización de la estrategia relativizar, en comparación con el grupo de post-grado. Lo que indica que estos se dicen, " las cosas no son tan terribles como parecen", " con el tiempo todo volverá a la calma" y piensan, " mañana habrá pasado todo, cuando son alterados emocionalmente o sacados de quicio. Finalmente el grupo de post-grado, en comparación con los grupos de educación física, diplomado en fútbol e instrucción y promoción de la salud, indicó una mayor utilización de la estrategia de resignación, cuando son alterados emocionalmente. Esto nos permite suponer que el grupo de post-grado ante esas situaciones todo le parece sin esperanza, tienden a ver las cosas sin sentido y a resignarse.

Las estrategias de enfrentamiento no son consideradas como algo que el sujeto asume de una vez y por todas, sino que las continuas reevaluaciones que se van produciendo a través del proceso de interacción individuo-entorno (por ejemplo a lo largo del paso por la Escuela Ciencias del deporte de la Universidad Nacional) y los cambios que se producen en la situación, o en el sujeto mismo, provocan ajustes en las estrategias de enfrentamiento. También hay que entender el enfrentamiento, no en términos de resultados, sino como un medio de búsqueda y esfuerzo para obtener una determinada respuesta (Zaldivar, 1996). El enfrentamiento es un proceso cambiante en el que el individuo en determinados momentos debe escoger su estrategia de enfrentar la situación (Lazarus y Folkman 1986).

Janke, Erdmann y Kallus (1984), argumentaron que la dirección y la efectividad de determinadas estrategias dependen también del contexto situativo, del tipo de estresor, de lo fuerte del mismo y de las características de la persona.

Se puede asumir, que las estrategias de enfrentamiento del estrés son aprendidas. Dicho proceso de aprendizaje sucede probablemente sobre todo con base en el principio de aprendizaje producto de éxito social. También el aprendizaje por entendimiento juega probablemente un papel importante. Al respecto se debe mencionar sobre todo el aprendizaje producto de la resolución de problemas. Es de suponer, que esos procesos de aprendizaje conducen hacia la adquisición de estrategias específicas de enfrentamiento del estrés.

Con respecto al nivel de carrera y estrategias de enfrentamiento que utilizan los estudiantes de la Escuela Ciencias del Deporte cuando son alterados emocionalmente, el primer nivel indicó una superior utilización de la agresión en comparación con el de licenciatura. Desde este punto de vista el primer nivel ante esa situación se disgustan, se ponen furiosos y reaccionan en forma alterada. En cuanto a la dimensión relativizar por medio de la comparación, el tercer nivel en comparación al segundo nivel y licenciatura, mostró una mayor utilización de esa. O sea que este nivel cuando es alterado emocionalmente, mantienen el control sobre sí mismos, se sienten un tanto olvidados (as) y resuelven la situación antes que los del segundo nivel y licenciatura. Siguiendo con la dimensión intento controlar la reacción, el primer nivel en comparación con los de segundo nivel y licenciatura *mostró una mayor utilización de esa, cuando es alterado emocionalmente o sacado de quicio*. Este nivel ante esa situación se dicen, "tú debes controlarte", "tú no puedes perder el control", intentan mantener la ecuanimidad y el comportamiento bajo control. Por otro lado, la dimensión me doy instrucciones positivas, el primer nivel, *mostró una mayor utilización de esa, en comparación con los del segundo nivel, tercer nivel y licenciatura, hacia el uso de esa*. Lo que se puede deducir que el primer nivel cuando es alterado emocionalmente, piensan, "no te dejes vencer", también piensan constantemente en la situación, aún tiempo después de haber pasado ésta, se dicen, "tú no puedes rendirte de ninguna forma". En este mismo contexto, el primer nivel y el tercer nivel en comparación con el nivel de licenciatura, en cuanto a la utilización de la relativización, indicaron una mayor utilización de esa cuando es alterado emocionalmente o sacado de quicio. Podemos argumentar que estos niveles ante esas reacciones se dicen, "las cosas no son tan terribles como parecen", "con el tiempo todo volverá a la calma" y piensan "mañana habrá pasado todo". Y por último, la estrategia tendencia de evitación, el primer nivel indicó una mayor utilización de esa en comparación con el nivel de licenciatura. Lo que se indica que el primer nivel medita, cómo hacer de ahora en adelante para evitar tales situaciones, se proponen en un futuro evitar las mismas y en un futuro no desean caer en la misma, cuando se alteran emocionalmente.

Los individuos del primer nivel presentan un mayor promedio con respecto a las dimensiones de agresión, intento por controlar la reacción, instrucciones positivas, relativizar y tendencia de evitación, esto en relación con los grupos de segundo nivel, tercer nivel y licenciatura, se puede deber a que estos se encuentran en un proceso de inserción al sistema de la universidad. Lo que genera que ellos tengan más necesidad de buscar recursos para resolver problemas, esto incluye la habilidad para

buscar información analizar situaciones con el fin de identificar el mismo, generar acciones, seleccionar e implementar un plan de acción apropiado (Janis, 1974 y Mann, 1977).

La reacción a una situación, por parte del sujeto va a estar medida por el proceso de evaluación cognitiva una vez que la situación ha sido evaluada, se pone en marcha la actuación de los mecanismos biológicos de respuesta (Huice, 1983 y Zaldivar, 1996). Las estrategias de evaluación cognitiva de enfrentamiento tienen como finalidad un fin adaptativo, contribuir a la supervivencia y al crecimiento global a largo plazo, en tres áreas: Físico, moral y social (Zaldivar, 1996).

CAPITULO VI

CONCLUSIONES

1. La mayoría de las personas angustiadas cuando se encuentran en situaciones conflictivas o son alterados emocionalmente y sacados de quicio, tienden a la búsqueda de la autovaloración, relativizan por medio de la comparación, presentan acciones de culpa, desvían la atención de la situación, intentan controlar la situación, resistirse y/o sustraerse, buscan apoyo social, se siguen ocupando de la situación actualizándose, reflexionando y presentan tendencia de escapar.

2. El grupo de personas ubicado en las edades de 17-22 años y 31-35 años cuando son alterados emocionalmente o son sacados de quicio, tienden a la búsqueda de la autovaloración, relativizan por medio de la comparación, presentan acciones de culpa o insatisfacción positivas, esto en comparación con los grupos de 23-28 años y de 41-52 años.

CAPITULO VI

1. Con respecto a la dimensión necesaria de apoyo social, se sigue ocupando de la situación actualizándose, relativizando y tendencia a escapar, las mujeres cuando son alteradas emocionalmente tienen una mayor utilización de éstas que los hombres.

2. Cuando los hombres son alterados emocionalmente o sacados de quicio, tienen una mayor relativización por medio de la comparación que las mujeres.

3. Los estudiantes de pos-grado cuando son alterados emocionalmente o sacados de quicio, presentan un mayor aislamiento social y resignación en comparación con el grupo de educación física, adaptando un nivel de instrucción y promoción de la salud en los que hubo diferencias significativas.

CONCLUSIONES

- 1- La mayoría de las personas encuestadas, cuando se encuentran en situaciones estresantes o son alterados emocionalmente y sacados de quicio, tienden a la búsqueda de la autoafirmación, relativizan por medio de la comparación, presentan defensa de culpa, desvían la atención de la situación, intentan controlar la situación, satisfacen por sustitución, buscan apoyo social, se siguen ocupando de la situación actualmente, relativizan y presentan tendencia de escapar.
- 2- El grupo de personas ubicado en las edades de 17-28 años y 41-52 años, cuando son alterados emocionalmente o son sacados de quicio, tienden a la búsqueda de la autoafirmación. También el grupo de edades entre los 17-28 años utilizan en mayor medida las estrategias de relativizar por medio de la comparación, defensa de culpa e instrucciones positivas, esto en comparación con los grupos de 29-40 años y de 41-52 años.
- 3- Con respecto a la dimensión necesidad de apoyo social, me sigo ocupando de la situación actualmente, relativizar y tendencia a escapar, las mujeres cuando son alteradas emocionalmente tienen una mayor utilización de éstas que los hombres.
- 4- Cuando los hombres son alterados emocionalmente o sacados de quicio, tienen una mayor relativización por medio de la comparación que las mujeres.
- 5- Los estudiantes de post-grado cuando son alterados emocionalmente o sacados de quicio, presentan un mayor aislamiento social y resignación en comparación con el grupo de educación física, diplomado en fútbol e instrucción y promoción de la salud, en los que hubo diferencias significativas.

- 6- Por otro lado los estudiantes de educación física cuando son alterados emocionalmente, presentan una mayor relativización por medio de la comparación, relacionándolo con el grupo de diplomado en fútbol, instrucción y promoción de la salud y post-grado con los cuales hubo diferencias significativas.
- 7- El grupo de instrucción y promoción de la salud cuando es alterado emocionalmente o sacado de quicio, presentan un mayor intento por controlar la reacción, mayor instrucciones positivas y relativizar por medio de la comparación, con el grupo de educación física, y post-grado con los cuales hubo diferencias significativas.
- 8- Los estudiantes de primer nivel cuando son alterados emocionalmente o sacados de quicio, son más agresivos, intentan controlar la reacción, se dan instrucciones positivas, relativizan y por último tienen una mayor evitación, en comparación con el segundo nivel, tercer nivel y licenciatura.
- 9- Los estudiantes de tercer nivel cuando son alterados emocionalmente, presentan una mayor relativización por medio de la comparación, que el segundo nivel y licenciatura.

RECOMENDACIONES

- A- Desde el punto de vista metodológico:
- 1- Para estudios posteriores, además de un cuestionario, se recomienda otro tipo de instrumento como la encuesta o la entrevista, de manera que permita brindar una información más cercana de la percepción real sobre las formas de enfrentar el estrés, las personas que participan del estudio.
 - 2- Para investigaciones futuras es recomendable establecer con base en el instrumento, las dimensiones que determinan las formas de enfrentar el estrés positiva y negativamente, y a la vez hacer una modificación en la escala de valoración, eliminando la opción "quizá" para obtener respuestas más concretas, sobre como enfrentar el estrés.
- B- Desde el punto de vista práctico:
- 3- Recomendamos a la Escuela Ciencias del Deporte, prestar más apoyo a los alumnos durante los primeros años de carrera, de manera que puedan enfrentar el estrés que genera una nueva inserción con más efectividad, ya sea por medio de trabajadoras sociales, psicólogos o talleres.
 - 4- Consideramos necesario que los estudiantes de la Escuela Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional, conozcan los resultados del presente estudio como un medio de identificar las formas de enfrentar el estrés, para generar una auto-valoración.

BIBLIOGRAFIA

- Alberti, R y Emmons, M. (1974). **Your perfect right**. San Luis obispo, california: impact.
- Andrew, J. (1970). "Recovery from surgery with and without preparatory instruction, for three coping styles" **Journal of personality and social psychology**. Vo. 15 pp 223-226.
- Bayo, J. (1987). **Percepción, desarrollo cognitivo y artes visuales**. Barcelona. Anthropos.
- Beltrán, J. (1994). **La psicología**. Edit. Verbo divino. Cuarta edición. california, Los angeles.
- Cannon, W. (1936). **Bodily changes in pain hunger, fear and rage**. New York: appleton-century (2 nd. ed).
- Carver, C. Scheier, M. y Weintraub, J.(1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. **Journal of Personality and Social Psychology**, 56, 267-283.
- Coyne, J y De iongis, A. (1986). "Going beyond social support:the role of social relationships in adaptation. **Journal of personality and social psychology**, Vo. 50. No.2.
- Cuadernos de realidades sociales. (1991). **El estrés en el directivo de empresa**. Instituto de Sociología aplicada de Madrid. No. 37- 38. (Enero).
- Cutrona, C. (1986). "Objetive determinants of perceived social support". **Journal of personality and social psychology**. No. 2. Pp 349-355.
- Cutrona, C. (1986). " Behavioral manifestation of social support: a microanalytic investigation. **Journal of personality and social psychology**. Vo. 51. No. 1. Pp 201-208.

- De Long, D. (1971). **Individual differences in patterns of anxiety arousal, stress-relevant information and recovery from surgery.** Unpublished doctoral dissertation. University of California, Los Angeles.
- Endler, N. y Parker, J. (1990). Stress and anxiety: Conceptual and assessment issues: Special issues II-1. **Stress Medicine**, 3, 243-248.
- Everly, G. (1979). **Strategies for coping with stress: An assessment scale.** Washington, DC: Office of Health Promotion, Department of Health and Human Services.
- Everly, G. (1989). **A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response.** Nueva York: Plenum Press.
- Eysenck, H. (1991). Smoking, Personality, and Stress: **Psychosocial Factors in the Prediction of Cancer and Coronary Heart Disease.** Nueva York: Springer Verlag. (Traducción, 1994. Barcelona: Herder).
- Fernández-Abascal, E. (1997). Estilos y Estrategias de Afrontamiento. En E.G. Fernández-Abascal, Palmero, F. Chóliz, M. y Martínez, F. (Eds.), **Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción.** Madrid: Pirámide.
- Feuerstein, M. Labbe, E. y Kuczmierczyk, A. (1986). **Health Psychology: A Psychobiological Perspective.** New York: Plenum Press.
- Folkman, S. Lázarus, R. Dunkel-Schetter, C. DeLongis, A. y Gruen, R. (1986). Dynamics of stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. **Journal of Personality and Social Psychology**, 50, 992-1003.
- Folkman, S. y Lazarus, R. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. **Journal of Personality and Social Psychology**, 47, 150-170.

- Freud, S. (1981). **Obras completas**. Biblioteca Nueva, Madrid.
- Girdano, D. y Everly, G. (1986). **Controlling stress and tension**. 2ª Edición. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Goldstein, M. (1975). "Preventive mental health efforts for women medical students". **Journal of medical education**. Vo. 50 pp 289-291.
- Henderson, S. (1971). "The social network, support and neurosis: the function of attachment in adult life". **British journal of psychiatry**. Vo. 13 pp 185-191.
- Holmes, T y Rahe, R. (1967). "The social readjustment rating scale". **Journal of psychosomatic research**. Vo. 11. pp 213-218.
- Holroyd, K. y Lazarus, R. (1982). Stress, coping and somatic adaptation. En Goldberger, L. y Breznitz, S. (Eds.), **Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects**. New York: Free Press.
- Janis, I. (1974). **Coping and adaptations**. New York: basic books.
- Janis, I y Mann, J. (1977). **Decision making**. New York: wiley.
- Janke, W; Erdmann, J. y Kollus, W. (1984). **Stressverarbeitung Fragelogen (SWS)**. Gottingen, Hagrafe. (Hrsg).
- "La percepción de la amenaza y la formación del recurso para el enfrentamiento del estrés". (1991). **Revista Interamericana de Psicología**. Vo.25 No. 1 Pp 23-33.
- Lazarus, R y Cohen, F. (1973). "Active coping processes. Coping dispositions, and recovery from surgery". **Psychosomatic medicine**. Vo. 35 pp 375-389.

- Lazarus, R y Coyne, J. (1980). **Handbook on stress and anxiety: contemporary knowledge theory, and treatment.** San Francisco: Jersey Bass.
- Lazarus, R y Folkman, S. (1980). " And analysis of coping in a middle aged community sample". **Journal of health and social behavior.** Vo. 21. pp 219-239.
- Lazarus, R y Folkman, S. (1984). **Stress appraisal and coping.** New York: Springer.
- Lazarus, R y Folkman, S. (1985). " If it changes most be a process study of emotion and coping during three stages of college examination. **Journal of personality and social psychology.** Vo. 48 No.1 pp 150-170.
- Lazarus, R y Folkman, S. (1986). **Estrés y procesos cognitivos.** Edit. Martínez Roca. Barcelona.
- Lazarus, R y Launier, R. (1978). **Perspectives in interaccional psychology.** New York: plenum.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). **Stress, Appraisal and Coping.** New York: Springer Publishing Company. (Traducción española Estrés y procesos cognitivos, 1986, Barcelona: Martínez Roca).
- Lazarus, R; Folkman, S y Schaefer, C. (1979). **Cognitive processes as mediators of stress and coping.** New York: willey.
- Lazarus, R; Folkman, S; Dunkel-Schetler, B; De Longis, A y Gruen, C. (1986a). "Dinamic of stress ful encounter: cognitive appraisal, copping and encounter otcomes". **Journal of personality and social psychology.** Vo.50. No. 5. pp 992-1003.
- Lazarus, R; Folkman, S; Dunkel-Schetler, B; De Longis, A y Gruen, C. (1986b). "Appraisal, copying, health status and psychological simptoms". **Journal of personality and social psychology.** Vo.50. No. 3. pp 571-579.

- Lazarus, R; Folkman, S; Schaefer, C y Aldwin, C. (1980). **Ways of coping: a process measure human development, saging program University of california San Francisco.** Psychology departament university of California Berkeley. California San Francisco.
- López, A. (1997). "Género y desarrollo". **Revista de hechos e ideas.** (Mar- May). No. 67. pp 23-41.
- McGrae, R. (1984). "Situational determinants of coping responses: threat, and challange". **Journal of personality and social psychology.** Vo 46. No. 4. pp 919-928.
- Meichenbaum, D. y Turk, D. (1982). Stress, coping, and disease. En R.W. Neufeld (Ed.), **Psychological Stress and Psychopathology.** New York: McGraw-Hill. Traducción, 1984. Barcelona: Toray).
- Mochales, L y Gutiérrez, S. (1998). **Estrategias de afrontamiento al estrés en un grupo de personas en proceso de reinserción social.** Revista electrónica de psicología.
- Mondragón, A. (2000). Ansiedad e Inseguridad Obstaculizan la Comunicación e Interacción Social. Unidad Iztapalapa
- Moos, L. Cronkite, R. Billings, A. y Finney, J. (1986). **Health and Daily Living Form. Social Ecology** Laboratory, Veterans Administration of Stanford University Medical Centers.
- Moos, R.H. y Billings, A.G. (1986). Conceptualizing and measuring coping resource and processes. En L. Goldberger y S. Breznitz (Eds.), **Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects.** New York: Free Press.
- Morales, M. (1990). **Manual para el manejo del estrés.** Edit. Universidad de Costa Rica.
- Morales, M. (1991). **Reacciones y formas de enfrentamiento al estrés en estudiantes de medicina de la Universidad de Costa Rica.** Facultad de ciencias de la salud. U.C.R. San José, C. R.

- Norman, B y Belloch, A. (1995). **Manual de psicopatología**. Edit. Isabell Capella. C.R., publicaciones U.C.R.
- Parker, K. (1986). "Coping in stress ful episodes: the role of individual diferences, enviromental factors, and situational characteristics". **Journal of personality and social psychology**. Vo. 51. No. 6. Pp. 1277-1292.
- Phillips, L. (1953). "Case history data and prognosis in schizophrenia". **Journal of neruous and mental disorders**. Vo. 117 pp. 515-525.
- Roger, D. Javis, G. y Najarian, B. (1993). Detachment and coping: The construction and validation of a new scale for measuring coping strategies. **Personality and Individual Differences**, 15, 619-626.
- Saldivar, D. (1996). **Conocimiento y dominio del estrés**. Edit. Científica técnico.
- Sarason, B; Hacker, A y Basham, R. (1985). "Connomitants of social support: social skills, physical attractiveness, and gender". **Social of personality and social psychology**. Vo. 2. pp 469-480.
- Sarason, I; Johnson, J y Siegel, J. (1983). **Journal of personality and social psychology**. Vo. 44 No 1 pp 127-139.
- Schreurs, P. Willige, G. Tellegen, G. y Brosschot, J. (1987). **The utrechtse coping lijst**: UCL. Lisse: Swets and Zeitlinger.
- Selye, H. (1956). **The stress of life**. New York: mc gran, hill.
- Torres, A. (1990). **Relación de eventos de vida y estrés del rol con depresión y sí el sentido de coherencia y las estrategias de enfrentamiento**. Facultad de ciencias de la salud. U.C.R. San José, C. R.

Ureña, P. (1996). **Práctica deportiva y salud**. Perspectiva psicológica primera edición, Heredia, C.R., publicaciones U.N.A.

Ureña, P. (1997). Psico-regulación en el deporte. **Revista Ciencias del Deporte**. Costa Rica. Vo. 1. Núm. 1 pp. 38 - 47.

ANEXOS

Huancayo, enero 2000

Estimado (a) compañero (a) y colega:

Es un placer saludarla y saludarle, respetuosamente y solicitarle respetuosamente su colaboración llenando el siguiente cuestionario, el cual se utilizará como estudio preliminar para realizar un movimiento cognitivo del estrés en los estudiantes de la Escuela Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional.

El objetivo de esta encuesta es conocer el nivel de estrés que experimenta el estudiante de acuerdo a la edad, género, carrera, nivel de estudios, actividad física y postgrado. El cuestionario es anónimo y confidencial, por lo que pedimos mantener la confidencialidad de la información.

ANEXOS

Toda la información que se recolecte será utilizada para fines académicos y de investigación, por lo que le rogamos conservar las copias de esta encuesta y no divulgarla a terceros, así como la confiabilidad de la información.

Agradecemos la información y colaboración brindada para la realización de la investigación y contribuir así, al avance del programa del curso, que presencian los estudiantes de Ciencias del Deporte.

Sin otro particular,

Laura Hernández Esquivel

Humberto Quiroz Quiroz

Estudiantes de Licenciatura
en Educación Física con
énfasis en Salud

CUANDO POR CUALQUIER RAZON ME SACADA DE QUIJICO, ¿ALTERADO EMOCIONALMENTE O ME SACADA DE QUIJICO?

DATOS PERSONALES

¿Cuál es su edad _____ Género _____

¿Carrera que cursa _____

¿Nivel de la carrera _____

¿Cuál es su deporte preferido _____

¿Cuál es el deporte que practica _____

¿Cuántas horas practica por semana esta disciplina _____

ENFRENTAMIENTO DEL ESTRÉS

A continuación encuentra usted una serie de posibles reacciones que una persona puede mostrar, cuando es alterado emocionalmente o sacada de quicio por alguien o algo.

Por favor lea cada una de las alternativas propuestas y decida cual de ellas corresponde a su forma de reaccionar, cuando usted se siente alterado emocionalmente o es sacado de quicio.

Usted puede escoger entre cinco alternativas. Marque con una equis (X) la que usted considere se ajusta a su caso.

Por favor no deje ninguna alternativa sin contestar.

CUANDO POR CUALQUIER RAZON ALGUIEN O ALGO ME ALTERA EMOCIONALMENTE O ME SACA DE QUICIO, ENTONCES...

ALTERNATIVAS:

- 1- Rotundamente no
- 2- Dificilmente
- 3- Quizá
- 4- Muy probablemente
- 5- Rotundamente sí

1-	Me digo, "las cosas no son tan terribles como parecen"	1	2	3	4	5
2-	Mantengo el control sobre mí, mejor que cualquier otra persona en la misma situación.	1	2	3	4	5
3-	Pienso, yo no soy responsable de la situación	1	2	3	4	5
4-	Me ocupo de otra cosa	1	2	3	4	5
5-	Busco algo que me pueda divertir	1	2	3	4	5
6-	Pienso en situaciones de las cuales he salido victorioso (a)	1	2	3	4	5
7-	Medito, cómo hacer de ahora en adelante para evitar tales situaciones	1	2	3	4	5
8-	Me digo, "tú debes controlarte"	1	2	3	4	5
9-	Pienso, "no te dejes vencer"	1	2	3	4	5
10-	Sencillamente tengo que conversar con alguien sobre el asunto	1	2	3	4	5
11-	Procuró, poner en claro todas las particularidades de la situación	1	2	3	4	5
12-	Pienso, "aléjate de aquí tan pronto como puedas"	1	2	3	4	5
13-	Deseo estar solo (a)	1	2	3	4	5
14-	Pienso constantemente en la situación, aun tiempo después de haber pasado ésta	1	2	3	4	5
15-	Me deprimó	1	2	3	4	5
16-	Me siento un tanto olvidado (a) por el destino	1	2	3	4	5
17-	Busco la culpa en mí	1	2	3	4	5
18-	Tiendo a reñir con otras personas	1	2	3	4	5

19-	Tomo algún tranquilizante	1	2	3	4	5
20-	Me digo, "todo volverá a su estado normal"	1	2	3	4	5
21-	Tomo las cosas en forma más tranquila que otros (as) en la misma situación	1	2	3	4	5
22-	Pienso, "yo no soy culpable"	1	2	3	4	5
23-	Desví mi atención hacia otra cosa	1	2	3	4	5
24-	Satisfago algún deseo que haya tenido desde hace tiempo	1	2	3	4	5
25-	Busco reconocimiento en otra cosa	1	2	3	4	5
26-	Intento poner en claro todos los aspectos	1	2	3	4	5
27-	Me digo, "tú no puedes perder el control"	1	2	3	4	5
28-	Me digo, "tú puedes resolver este asunto"	1	2	3	4	5
29-	Intento conversar con alguien sobre el asunto	1	2	3	4	5
30-	Me propongo en un futuro evitar tales situaciones	1	2	3	4	5
31-	Solo tengo el deseo de alejarme tan pronto como pueda de la situación	1	2	3	4	5
32-	Me aislo	1	2	3	4	5
33-	No puedo olvidar la situación por largo tiempo	1	2	3	4	5
34-	Todo me parece sin esperanza	1	2	3	4	5
35-	Pienso, "esto es lo último que me faltaba"	1	2	3	4	5
36-	Me hago reproches	1	2	3	4	5
37-	Me disgusto	1	2	3	4	5
38-	Tiendo a tomar medicamentos	1	2	3	4	5
39-	Pienso, "mañana habrá pasado todo"	1	2	3	4	5
40-	Encuentro la tranquilidad más rápido que otros	1	2	3	4	5
41-	Pienso, "no es mi culpa, que esa situación se haya presentado"	1	2	3	4	5
42-	Hago algo que desví mi atención de la situación	1	2	3	4	5
43-	Me compro algo que yo haya querido desde hace tiempo	1	2	3	4	5

44-	Me decido a hacer cosas en las que sé que tendré éxito	1	2	3	4	5
45-	Hago un plan para vencer las dificultades que se presenten	1	2	3	4	5
46-	Intento mantener la ecuanimidad	1	2	3	4	5
47-	Me digo, "no te dejes desanimar"	1	2	3	4	5
48-	Tengo la necesidad de escuchar la opinión de otros sobre la situación	1	2	3	4	5
49-	Tengo cuidado para que en un futuro no se den tales situaciones	1	2	3	4	5
50-	Deseo sobre todas las cosas, escapar de la situación	1	2	3	4	5
51-	Evito relacionarme con los demás	1	2	3	4	5
52-	Me ocupo por largo tiempo de la situación	1	2	3	4	5
53-	Tiendo a ver todo sin sentido	1	2	3	4	5
54-	Me pregunto, "porqué me pasa esto a mí"	1	2	3	4	5
55-	Me siento inconforme conmigo mismo	1	2	3	4	5
56-	Me pongo furioso	1	2	3	4	5
57-	Lo primero que hago es tomarme una cerveza o un trago	1	2	3	4	5
58-	Me digo, "con el tiempo todo volverá a la calma"	1	2	3	4	5
59-	Resuelvo la situación antes de que otros lo harían	1	2	3	4	5
60-	Me digo, "yo no puedo hacer nada al respecto"	1	2	3	4	5
61-	Intento desviar mi atención hacia otras cosas	1	2	3	4	5
62-	Satisfago algún deseo propio	1	2	3	4	5
63-	Me esfuerzo por tener éxito en otros quehaceres	1	2	3	4	5
64-	Me concentro en tratar de modificar la situación	1	2	3	4	5
65-	Intento mantener mi comportamiento bajo control	1	2	3	4	5
66-	Me digo, "tú no te puedes rendir de ninguna forma"	1	2	3	4	5
67-	Le pido ayuda a alguien	1	2	3	4	5
68-	Pienso, "en el futuro no deseo caer en esta situación"	1	2	3	4	5

69-	No quiero ver a nadie	1	2	3	4	5
70-	Los demás me son una molestia	1	2	3	4	5
71-	No puedo dejar de pensar en la situación	1	2	3	4	5
72-	Tiendo a resignarme	1	2	3	4	5
73-	Envidiar a los que no tengan que ver con tales situaciones	1	2	3	4	5
74-	Me da remordimiento de conciencia	1	2	3	4	5
75-	Reacciono en forma alterada	1	2	3	4	5
76-	Busco emborracharme	1	2	3	4	5

¡MUCHAS GRACIAS!

