

Fundamentos en Humanidades

Universidad Nacional de San Luis

Año VI – Número II – (12/2005) 143/153 pp.

Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionado con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento

Marqueza Cornejo

Mariela Cristina Lucero

Universidad Nacional de San Luis

mcornejo@unsl.edu.ar

Resumen

En la actualidad se extiende el interés desde diversos campos de estudio y en especial de la psicología en conocer el bienestar psicológico. Ello permite aproximarnos desde la perspectiva de los recursos salugénicos al campo de la salud mental en contraposición a los abordajes tradicionales de la psicología cuyo énfasis se ha centrado en lo patológico o el malestar, descuidando los efectos que sobre el funcionamiento psicológico personal tienen el bienestar y la felicidad.

El propósito de este trabajo fué explorar las preocupaciones vitales, bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento en estudiantes de primer año, de la Licenciatura en Psicología de la UNSL. Se realizó en el marco del proyecto 22 H/309 que investiga acerca del comportamiento de diferentes variables que intervienen en la construcción de la experiencia de los estudiantes universitarios, pudiendo o no favorecer a su bienestar psicológico.

Las preocupaciones vitales hacen referencia a las experiencias significadas como problemáticas y referidas explícitamente por los estudiantes.

Los resultados indicaron que las preocupaciones más frecuentes correspondieron a las categorías de los núcleos de sentido, problemas personales y temor al proceso de adaptación a la nueva etapa vital. Se observó un nivel medio de bienestar psicológico, resultando la resolución de problemas y búsqueda de apoyo social las estrategias más utilizadas.

El trabajo aporta a la implementación de programas preventivos y/o asistenciales tendientes a favorecer el bienestar psicológico y una mejor experiencia adaptativa en los estudiantes de primer año frente a la nueva etapa vital - académica.

Abstract

Several fields of study -in particular psychology- are currently interested in knowing about psychological well-being. They approach the mental health field from the health resource perspective in contrast with traditional psychology frame of references focused on pathological or disorder phenomena and disregarding the effects that well-being and happiness have on individual's psychological functioning.

This work aims at examining how Psychology freshmen of San Luis National University deal with their vital concerns such as psychological well-being and coping strategies. This work is framed within the Research Project number 22 H/309 which inquires into some variables occurring in the construction of university students' experience. These variables may or may not favor their psychological well-being, and they were referred to as problematic by the students.

The results show that the most frequent concerns are related to the categories of sense cores, personal problems and fear to university life adjustment process. An average level of psychological well-being is observed, and problem-solving and seeking for social support are the most used strategies.

This work attempts to contribute to the implementation of preventive and/or assistance programs aimed at favoring freshmen's psychological well-being and a better adjusting experience to their new life period.

Palabras Clave

preocupaciones vitales -bienestar psicológico- afrontamiento.

Key words

vital worries, psychological well-being, coping strategies.

Introducción

En la actualidad se extiende el interés en conocer el bienestar psicológico desde diversos campos de estudio y en especial desde la psicología. De este modo el abordaje del bienestar psicológico permite aproximarnos desde la perspectiva de los recursos salugénicos al campo de la salud mental, en contraposición a los abordajes tradicionales de la psicología cuyo énfasis se han centrado en lo patológico o el malestar, descuidando los efectos que sobre el funcionamiento psicológico personal tienen el bienestar y la felicidad (Ryff y Keyes, 1995). En el enfoque salugénico se intenta analizar a la persona (no al paciente) en un continuum salud/enfermedad, tratando de identificar los factores protectores que promueven la ubicación del sujeto en el extremo positivo de ese continuum. Pa-

reciera que el adecuado control de la tensión frente a los estresores propios de la vida cotidiana determina un afrontamiento exitoso y un concomitante estado de bienestar.

Para Diener (1994), existen tres características que definen el bienestar psicológico: subjetividad, presencia de indicadores positivos y no ausencia de factores negativos, y una valoración global de la vida. Un alto bienestar depende de una apreciación positiva de la vida que perdura a lo largo del tiempo, y el bajo bienestar depende del desajuste entre expectativas y logros. El autor aporta además cuatro posibles explicaciones de la relación entre ingresos y bienestar subjetivo: a) Los ingresos tendrían efectos relevantes en los niveles extremos de pobreza, alcanzando su techo una vez que las necesidades básicas están cubiertas; b) Los factores como el status y el poder, que covarían con los ingresos, podrían ser los responsables del efecto de éstos sobre el bienestar. Por este motivo y teniendo en cuenta que los dos primeros no aumentan en la misma medida que el tercero, la relación entre ingresos y bienestar no es lineal; c) El efecto de los ingresos, aún no estando mediado por otras variables, podría depender de la comparación social que lleva a cabo la persona; d) Posiblemente los ingresos no sólo tengan efectos beneficiosos sino que también presenten algunos inconvenientes que interactúan con ellos y tiendan a reducir su repercusión positiva. El bienestar tiene estabilidad en el largo plazo, a pesar de experimentar variaciones circunstanciales en función de los afectos predominantes.

Para Sanchez Cánovas (1998) el bienestar psicológico hace referencia al sentido de la felicidad o bienestar que es una percepción subjetiva. En el mismo sentido, este constructo es entendido como el grado en que una persona evalúa su vida, incluyendo como componentes la satisfacción con la vida, con el matrimonio, la ausencia de depresión y la experiencia de emociones positivas (Diener, 1997). El componente cognitivo en la investigación científica aparece más relevante, dado que su principal característica es la estabilidad, es decir, se mantiene en el tiempo e impregna la vida global de los sujetos. Mientras que el componente afectivo se presenta como mucho más lábil, momentáneo y cambiante. En general las investigaciones en el campo de la satisfacción se han interesado generalmente por los componentes que han demostrado ser más estables.

Estos estudios han sido realizados fundamentalmente en países anglosajones, mientras que los trabajos llevados a cabo en latinoamérica indican que las variables género, edad y contexto sociocultural no afectarían la percepción subjetiva del bienestar psicológico en la adolescencia latinoamericana. (Casullo, Castro Solano, 2000).

La adolescencia comprende procesos que definen un período diferenciado y particular del desarrollo humano. En este período, los individuos desarrollan gran parte del repertorio y estrategias con las que enfrentarán las diversas experiencias de la vida adulta. Las repercusiones individuales y sociales del comportamiento adolescente generan la necesidad de conocer cuales son sus principales preocupaciones o problemáticas, y los mecanismos que ponen en juego para generar una respuesta adaptativa o disfuncional.

Existe escasa información acerca de las preocupaciones de los adolescentes según grupos de edad. Al respecto, Compas et al. (citado en Canessa, 2000) refieren fuentes de estrés diferentes según grupos etáreos: los adolescentes tempranos (alrededor de 14 años) consideran que la familia es la fuente de preocupación más intensa, para los adolescentes medios (entre 15 y 17) es el grupo de pares, mientras que para los adolescentes tardíos (más de 17) las preocupaciones académicas son las que generan mayor malestar.

Las personas pueden afrontar las demandas tanto internas como externas de la vida de diferentes maneras, algunas veces más efectivamente y otras de forma disfuncional.

Por otra parte existe consenso científico en que las situaciones significadas como problemáticas dependerán para su resolución más satisfactoria de la calidad de las estrategias de afrontamiento y el proceso en general. Se ha destacado la importancia que adquiere para el psicólogo conocer los modos de afrontamiento del adolescente dada la utilidad de dicha información para la comprensión e interpretación de sus sentimientos, ideas y conductas (Fryndenberg, 1997); este autor define al afrontamiento como "las estrategias conductuales y cognitivas para lograr la transición y una adaptación efectivas" (1997:13).

Considerando los diferentes aportes de estudios sobre el afrontamiento (Holoohan y Moos, 1987; Moos y Schaefer, 1993; Holoohan et al., 1996) se reconocen diversas estrategias:

- Estrategias centradas en el problema: solución de problemas, afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades competitivas, afrontamiento demorado, apoyo social instrumental.
- Estrategias Centradas en la Emoción: apoyo social emocional, aceptación, apoyo en la religión, reinterpretación positiva y crecimiento.
- Estrategias Centradas en la Emoción Menos Funcionales: concentración y desahogo de las emociones, liberación conductual, liberación cognitiva, negación, liberación hacia las drogas.

La investigación señala que los individuos que utilizan estrategias de afrontamiento centradas en el problema y estrategias emocionales más funcionales se adaptan mejor por lo que pueden obtener mayor éxito en lo académico, laboral, etc. Vemos así que al hacer referencia a la estrategia Solución de Problemas, Martínez Uribe y Morote Ríos (2001), la describen como una escala cuyo tipo de afrontamiento de la situación resulta más positivo ya que se dirige al análisis de la situación y al desarrollo sistemático de actividades para solucionarlas.

En base a lo señalado surgió el interés de conocer las preocupaciones vitales más frecuentes en estudiantes universitarios de primer año, el nivel de bienestar psicológico subjetivo y las estrategias de afrontamiento más utilizadas. Las preocupaciones vitales hacen referencia a las experiencias significadas como problemáticas y referidas explícitamente por los estudiantes.

Aproximarse a su conocimiento permitirá instrumentar programas preventivos y/o asistenciales que favorezcan al bienestar psicológico y a una mejor adaptación en esta nueva etapa de experiencia académica de los estudiantes.

Método

La presente investigación es de tipo exploratorio.

Participantes

La muestra accidental se conformó con 82 estudiantes de primer año de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Nacional de San Luis, 65 mujeres y 17 varones, cuyas edades estaban comprendidas entre 18 y 24 años.

Instrumentos

Escala de Bienestar Psicológico (E.B.P) de José Sanchez Cánovas. 1998.

Es un cuestionario diseñado para su autoaplicación, puede ser administrado individual y colectivamente. Evalúa el grado en que el sujeto percibe su propia satisfacción, la comodidad consigo mismo en un período de su vida. Consta de 65 ítems y está segmentada en cuatro subescalas: Bienestar Subjetivo, Bienestar Material, Bienestar Laboral, y Bienestar en las Relaciones con la Pareja. Las escalas bienestar subjetivo y bienestar material van numeradas correlativamente, y deben ser aplicadas juntas para ofrecer una puntuación conjunta. Bienestar

laboral y bienestar con la pareja tienen cada una su propia numeración y se aplicarán siempre que el sujeto reúna las circunstancias adecuadas. Las respuestas a cada ítem se valoran en una escala de 1 a 5, en una escala de tipo likert, con cinco intervalos puntos de acuerdo con el grado de frecuencia o conformidad con respecto a la afirmación sobre los sentimientos que la persona pueda experimentar (Nunca ; Algunas veces ; Bastantes veces ; Casi siempre ; Siempre).

Cuestionario de estrategias de afrontamiento CSI, de J. Amirkhan, adaptación española de J.F. Soriano (1995).

Es un inventario de autoinforme, de administración individual o colectiva. Consta de 33 ítems. La consigna requiere al sujeto especificar los tres problemas o situaciones que lo afectaron en el último año, sobre el que más lo afectó, deberá contestar los ítems del cuestionario. Las respuestas a cada ítem se valoran en una escala de 1 a 3 puntos, de acuerdo al grado en que la afirmación refleje su reacción frente al problema.

Consta de tres subescalas: Solución de Problemas (SP), Búsqueda de Apoyo Social (SA) y Evitación (E). Se obtiene una estimación independiente de cada subescala. Las puntuaciones máximas posibles son las siguientes: subescala Solución de Problemas : 33 ; subescala Búsqueda de Apoyo Social : 30 ; subescala Evitación : 36.

Procedimiento

Los instrumentos se administraron de forma colectiva, durante dos encuentros a los estudiantes de primer año que participaron voluntariamente de esta investigación.

Se consignó el carácter anónimo del trabajo, posibilitando la elección de identificación a los estudiantes interesados en una devolución de los resultados.

Se realizó el análisis de contenido de la pregunta abierta del Inventario de Afrontamiento, acerca de los tres problemas principales o las situaciones que más lo afectaron o siguen afectando en el último tiempo. Se consideró al número de respuestas; la unidad de registro escogida fue el tema dado que es una unidad de significación compleja, de longitud variable y su realidad es de origen psicológico (Bardin, 1992).

Se identificó núcleos de sentido bajo los cuales se pueden agrupar las expresiones de los sujetos: personal, adaptación a la nueva etapa vital, problemas familiares, relaciones interpersonales y problemas económicos.

Resultados y análisis

En lo referido a las preocupaciones vitales el número total de respuestas especificado no corresponde al número total de sujetos ya que en la mayoría de los casos las respuestas de los estudiantes abarca diferentes aspectos dentro de una misma categoría.

Categorías de análisis de las preocupaciones principales

CATEGORÍAS	N° Resp	CONTENIDOS
PERSONAL	68	<ul style="list-style-type: none"> • Autopercepción negativa (autoestima baja, timidez, inseguridad, dificultad para expresarse). • Sentimientos de soledad, tristeza, ansiedad, miedo.
ADAPTACIÓN A LA NUEVA ETAPA VITAL	68	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultades en el estudio. • Extrañar a la familia y amigos. • Cambio de la secundaria a la universidad. • Establecer nuevas relaciones.
PROBLEMAS FAMILIARES	23	<ul style="list-style-type: none"> • Problemas relacionales (comunicación) con miembros de la familia. • Separación de los padres. • Problemas de convivencia entre los padres. • Desintegración familiar.
RELACIONES INTERPERSONALES	6	<ul style="list-style-type: none"> • Convivencia con los compañeros.
DIFICULTADES ECONÓMICAS	4	<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidad económica.

Se observó que las preocupaciones referidas con mayor frecuencia corresponden a las categorías de los núcleos de sentido, personal y adaptación a la nueva etapa vital. Reflejado en expresiones como, “muchas veces me siento inferior a los demás”, “falta de confianza en mi mismo”, “falta de seguridad en mi misma”, “suelo sentirme triste”; o “me cuesta adaptarme a un lugar nuevo”, “extraño demasiado a mi familia”, “el cambio de secundaria a la universidad es grande”, “adaptarme a la nueva provincia y a la facultad”, “me cuesta adaptarme al nivel universitario y dejar pasar la secundaria”.

En menor medida aparecen las preocupaciones relacionadas a problemas familiares, representadas en expresiones como: “tengo una familia separada”, “falta de comunicación con mis padres”, “problemas entre mis padres, discusiones, separación”. En tanto que son poco significativas las respuestas referidas a dificultades en las relaciones interpersonales; “no llevo una buena convivencia con los compañeros con los que vivo”, “conflictos en la convivencia con amigos cercanos”.

Las dificultades económicas hacen referencia a la responsabilidad que implica administrar el dinero, presentándose en una muy baja frecuencia.

Se interpretó que las problemáticas referidas se corresponden con la situación de cambio y transición por la que atraviesan, referidas a la inserción en la nueva etapa de vida como estudiantes universitarios.

Se calcularon las Medias y Desviación Estándar de las puntuaciones obtenidas en las variables, Percepción Subjetiva de Bienestar, Bienestar Material y Estrategias de Afrontamiento.

La media obtenida en Bienestar Psicológico Subjetivo para la muestra total ($M=106.70$; $DE=18.57$); coincide con los valores de los baremos españoles en sexo y edad ($M=106.04$; $DE=16.96$). Esto estaría indicando que los sujetos que conformaron la muestra, se ubican en el centil 45 del baremo, caracterizándose por un nivel medio de bienestar psicológico subjetivo.

Para la escala de Bienestar Material la media obtenida ($M=30.46$; $DE=8.68$), coincide con los baremos españoles según edad y sexo ($M=32,14$; $DS=8.030$), ubicándose en el centil 45, lo que indicaría que los sujetos de la muestra presentan un nivel medio de Bienestar Material.

Por otra parte se analizó el comportamiento de la muestra total en Bienestar Psicológico Subjetivo. A partir de la media obtenida ($M=106.70$); se dividió la muestra en tres grupos y se calculó los porcentajes; alto (puntajes > 125.27), 12%; medio (puntajes entre 125.27 y 88.13), 72%; bajo (puntajes < 88.13), 16%. Indicando que la mayor parte de los sujetos presentan un nivel medio de satisfac-

ción en sus vidas, mientras que un porcentaje menor significan como muy satisfactorias o poco satisfactorias sus experiencias vitales.

La media obtenida en cada subescala del CSI para la muestra total arrojó los siguientes valores: SP. (Solución de Problemas) ($M= 26.16$; $DE= 3.53$); AS. (Búsqueda de Apoyo Social) ($M=24.72$; $DE= 4.23$) y E. (Evitación) ($M=22.82$; $DE=3.74$).

El cálculo de porcentajes para conocer qué estrategias son más utilizadas por los sujetos que puntúan por encima del percentil 75, arrojó los siguientes resultados: AS(32.93%); SP(31.70%) y E(30.48 %). Lo que indicó la prevalencia de las aquellas estrategias que se centran en el problema es decir que los sujetos afrontan activamente, utilizan el apoyo social instrumental que hace referencia a la posibilidad de compartir un problema con otros y lograr ayuda para resolverlo, como también establecer relaciones íntimas con otros significativos.

Discusión

Los resultados obtenidos en este trabajo mostraron que los problemas principales referidos por los estudiantes se centran en problemas personales, de adaptación a la nueva etapa académica que inician, y familiares, reflejando problemáticas comunes en los adolescentes y jóvenes que experimentan una experiencia de transición y cambio; manifestándose en la falta de seguridad en sí mismos, acompañado del temor a no poder responder a las exigencias académicas, como también al alejamiento de su grupo familiar de origen. La baja ponderación que alcanzó el núcleo temático de preocupaciones en relaciones interpersonales puede vincularse a la implementación de la estrategia de afrontamiento Búsqueda de Apoyo Social, indicando que son un factor de soporte importante y mostrando una apertura a la interacción. En tal sentido Compas et al. (Canessa, 2000), señalan a las preocupaciones académicas, como las fuentes de estrés para los adolescentes de más de 17 años, que generan mayor malestar.

El análisis del resultado obtenido en bienestar psicológico mostró que existen muchos puntos de coincidencia con el trabajo de la muestra española (Sanchez Cánovas, 1998). Los sujetos mayoritariamente presentaron un nivel medio de satisfacción en sus vidas; sólo un porcentaje menor, significó como muy satisfactorias o como poco satisfactorias sus experiencias vitales. Si tenemos en cuenta que un alto bienestar depende de una apreciación positiva de la vida que perdura a lo largo del tiempo (Diener, 1994), podemos inferir que las problemáticas referi-

das por los sujetos de la muestra responden más a la propia situación de cambio que experimentan.

Por otra parte, se interpretó que los niveles de bienestar observados reflejan el impacto de las estrategias de afrontamiento que utilizaron prevalentemente, Solución de Problemas y Búsqueda de Apoyo Social, dichas estrategias son consideradas como aquellas que promueven estados más satisfactorios de bienestar. En este sentido Martínez Uribe y Morote Ríos (2001), al hacer referencia a la estrategia Solución de Problemas, la describen como una escala cuyo tipo de afrontamiento de la situación resulta más positivo ya que se dirige al análisis de la situación y al desarrollo sistemático de actividades para solucionarlas.

Los resultados de la investigación aportan a la posibilidad de implementar programas preventivos tendientes a favorecer una mejor experiencia adaptativa en los alumnos de primer año frente a la nueva etapa vital-académica.

Referencias bibliográficas

- Amirkhan, J. (1995). Inventario Estrategias de Afrontamiento. CSI. Adaptación española: J. F. Soriano.
- Bardin, D. (1992). *El análisis de contenido*. Bs. As.: Mc Graw Hill.
- Canessa, B. (2000). Adaptación española "Escala de afrontamiento para adolescentes" en escolares entre 14 y 17 años de edad de diferente sexo y nivel socioeconómico. Citada por Martínez Uribe, P. y
- Morote Ríos, R. (2001). *Revista de Psicología de la PUCP*, 19 (2), 215.
- Casullo, M. A.; Castro Solano, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 18 (2), 35-68.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E., Suh, E. y Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective Well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.
- Holohan, C. y Moos, R. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 946-955.
- Fryndenberg, E. y Lewis, R. (1997). *ACS. Escalas de Afrontamiento para adolescentes (Manual Adaptación Española)*. Madrid: TEA.
- Holohan, C.; Moos, R.; Schaefer, J. (1996). Coping, stress resistance, and growth: Conceptualizing adaptive functioning. En M. Zeidner y N. Endler (Eds.), *Handbook of coping* (pp. 24-43). New York, NY: John Wiley y Sons, Inc.
- Martínez Uribe, P. y Morote Ríos, R. (2001). Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento. *Revista de Psicología de la PUCP*, 19 (2), 213-235.
- Moos, R. y Schaefer, J. (1993). Coping resources and processes: Current concepts and measures. En L. Goldberger y S. Breznitz (Eds.) *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (2nd Edition, pp. 234-257). New York, NY: Free Press.
- Ryff, C.; Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- Sanchez Cánovas, J. (1998). *Escala de Bienestar Psicológico*. Madrid: TEA Ediciones, S.A.