

## MÉTODOS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS DE UN GRUPO DE ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA : ENFOQUE COGNITIVO

Germán Chang Trujillo \*  
Universidad de San Martín de Porres

Se trata de determinar en un grupo de estudiantes de psicología, los métodos de afrontamiento dirigidos a la emoción o al problema, que más frecuentemente ponen en práctica para superar la situación de estrés originado por las contradicciones o problemas de la vida cotidiana. Para este objetivo se hizo uso del cuestionario de afrontamiento sugerido originalmente por Lazarus y Folkman. Las conclusiones señalan que la gran mayoría de estudiantes, optan por el afrontamiento dirigido a la emoción, y que son pocos los que practican los métodos orientados al problema.

---

*The purpose is to determine within a group of psychology students the facing methods focused on emotions or problems that are the most frequently put in practice to overcome the stressing situation originated by contradictions or problems from daily life. To this purpose, it was used the facing questionnaire suggested originally by Lazarus and Folkman. The conclusions show up that a big majority of students choose the facing method focused on emotions, and that just a few of them practice the methods focused on the problem.*

---

### 1. MARCO TEÓRICO:

La teoría cognitiva de interpretación a nivel psicológico del estrés y métodos de afrontamiento; es nuestro marco teórico referencial.

Esta teoría se conforma de diversos conceptos a hipótesis que para su mejor comprensión pueden ser expuestos siguiendo un orden determinado.

La interacción individuo-entorno que mejor sería denominarla proceso transaccional,

deviene en una estructura de influencia bidireccional y con características de flexibilidad y de cambio constante.

La evaluación cognitiva, que corresponde a la interpretación cumplida con respecto a una interacción específica y que da como resultado un juicio evaluativo de ella. En esta interpretación intervienen factores tanto del individuo - compromisos y creencias- como del entorno, desde el punto de vista formal: novedad, incertidumbre, factores temporales como inminencia, duración y ambigüedad. Este juicio formado en primera

---

\* Docente de la Sección Pre-Grado y Post-Grado; Escuela Profesional de Psicología USMP

instancia -evaluación cognitiva primaria- determina, en función de las consecuencias para el individuo, que lo interpretado es o no una situación de estrés, al mismo tiempo que determina la vivencia de la experiencia emocional, como parte integrante de este entramado experiencial.

La interpretación y el juicio resultante pueden determinar que la interacción sea algo irrelevante o benigno-positivo, donde las consecuencias son neutras o placenteras, por tanto, no hay experiencia de estrés. En cambio, si lo mismo determina que hay daño, pérdida, amenaza o desafío, entonces es factible hablar de estrés.

Una forma de juicio evaluativo en segunda instancia -evaluación cognitiva secundaria- es aquella que resulta formulada sobre la base del estrés y se orienta a determinar ¿qué puede hacerse en esa situación?.

La experiencia de estrés se entiende que, según Lazarus y Folkman (1988), se produce cuando en una situación determinada -interacción particular individuo-entorno- hay amenaza o peligro de superar los recursos personales y, por tanto, se pone en riesgo su bienestar personal.

Afrontamiento, se conceptualiza como conjunto de procedimientos cognitivos conductuales, puestos en práctica para superar la situación de estrés. Estos procedimientos son cambiantes, porque dependen de las evaluaciones y reevaluaciones cognitivas de la interacción, y son aplicados independientemente de sus resultados, que pueden ser eficaces o ineficaces, adaptativos o inadaptables. En cualquier caso pueden estar dirigidos al problema, como cuando se trata de algún plan de acción o se cambia la interpretación de la interacción; o a la emoción, cuando el control se orienta a ésta. Ambas formas pueden apoyarse mutuamente; cuando la comprensión

más clara del problema reduce la respuesta emocional o cuando el control de la emoción, facilita el proceder y poner en práctica una estrategia más precisa para superar el estrés. Pero también puede haber interferencia: la cuestión emocional evita la interpretación más clara y precisa del problema.

## 2. PROBLEMA Y OBJETIVO

Tradicionalmente el estrés ha sido asociado con los acontecimientos penosos de la vida (sucesos vitales) -desastres naturales, pérdida de un ser querido, jubilación, despido intempestivo del trabajo, etc., como también ha sido con aquellas formas de respuestas del organismo, que de alguna forma representan grandes desequilibrios en el funcionamiento del mismo -por ejemplo la teoría de la tensión de Hans Selye. Pero en los últimos años el estudio del estrés se ha orientado a relacionarlo más que todo con los hechos o experiencias comunes de la vida -fastidios cotidianos, dicen algunos autores- que mediante la evaluación cognitiva -como variable transaccional- se pueden interpretar como situaciones estresantes que, además de ir acompañadas de la experiencia emocional, conllevan estrategias o procedimientos -afrontamiento- para superarlos.

Este nuevo modo de plantear la producción y dinámica del estrés, se presenta como un punto de vista muy atractivo para la investigación porque, al mismo tiempo que es atractivo, amplía de manera significativa las posibilidades de su indagación; ya que de ahora en adelante no será necesario esperar sólo la ocurrencia de los sucesos vitales o las respuestas desequilibrantes del organismo, sino que bastará con observar atentamente la vida cotidiana de los individuos y mediante el empleo de los instrumentos adecuados, cumplir con la investigación de esta particular experiencia humana y de los procedimientos puestos en práctica para superarlo.

Y esto último es precisamente nuestro interés, motivo por el cual nos planteamos la siguiente pregunta a modo de problema:

¿Cuáles son los procedimientos de afrontamiento orientados a la emoción o al problema, que más frecuentemente ponen en práctica un grupo de estudiantes de psicología, del segundo ciclo, para superar la experiencia de estrés generado por las contrariedades o problemas de la vida cotidiana?

El objetivo que nos proponemos alcanzar es dar respuesta a esa pregunta.

### 3. ANTECEDENTES

Hasta ahora es posible mencionar sólo algunas fuentes bibliográficas y todos provienen del extranjero.

Richard Lazarus y Susan Folkman (1988), presentan una exposición extensa y bien fundamentada de la interpretación psicológica del estrés y de los métodos de afrontamiento. Además, una serie de sugerencias respecto al método de tratamiento que conviene como apoyo o ayuda profesional para la superación del estrés. El enfoque es estrictamente cognitivo.

Charles J. Holahand (1991), cuando habla sobre el estrés psicológico en su obra *Psicología Ambiental*, hace especial referencia a los planteamientos teóricos de Lazarus, Folkman y otros investigadores, como los autores que han trabajado a profundidad la interpretación psicológica -cognitiva del estrés.

Bonifacio Sandin (1995), en el capítulo correspondiente al estrés, en el *Manual de Psicopatología*, después de analizar los diversos trabajos teóricos y empíricos sobre esta particular

experiencia -como estímulo y como respuesta-, expone la teoría psicológica cognitiva transaccional que corresponde a Lazarus, Folkman y otros, como la más aceptada opción de interpretación en comparación con los anteriores.

## 4. METODOLOGÍA

### 4.1 Muestra

La muestra es el resultado de una selección intencionada. Esta tuvo como base el supuesto que las personas sometidas a investigación debían ser aquellas que por su juventud no habían experimentado aún los acontecimientos vitales productores de estrés, pero si podían experimentarlo como resultado de aquellos sucesos comunes y corrientes de la vida cotidiana y, en consecuencia, practicar algunos procedimientos para superarlo.

El grupo estuvo conformado por 61 personas, 44 mujeres y 17 varones, cuyas edades van de los 17 a los 24 años. Estudiantes del segundo ciclo de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad de San Martín de Porres. De condición socioeconómica media.

### 4.2 Instrumentos

Fueron dos cuestionarios de aplicación colectiva. El primero contenía pedidos sobre: descripción del problema que más le molesta; la evaluación cognitiva primaria -con los factores personales (compromisos y creencias) y factores del entorno (novedad, incertidumbre y factores temporales)-, y la evaluación secundaria.

El segundo dedicado exclusivamente a los métodos de afrontamiento; estos comprenden aquellos dirigidos al problema (confrontación y planificación de solución del problema), y los

dirigidos a la emoción (distanciamiento, autocontrol, aceptación de la responsabilidad, escape evitación y reevaluación positiva).

#### 4.3 Recogida de Datos

En este procedimiento existe la recomendación de Lazarus y Folkman (1988), respecto de aplicar el método ipsativo (intraindividual) y el normativo (interindividual). El primero se basa en las manifestaciones del sujeto que expresan su subjetividad en cuanto se refiere a: cómo evalúa una situación determinada y qué piensa hacer o ha hecho para superarlo o resolverlo. Esta indagación es personal y repetitiva, es decir, se debe efectuar varias veces con la misma persona, con la finalidad de analizar cómo revalora el problema y como modifica los procedimientos de afrontamiento. El segundo, se puede considerar como un derivado del anterior, ya que se orienta a establecer pautas o características generales de un grupo de sujetos con respecto a la evaluación cognitiva y los métodos de afrontamiento.

Pero los mismos autores cuando hablan de la bondad y problema del primer método (intraindividual), señalan que éste tiene la ventaja de adecuarse convenientemente a la teoría que sustentan, pero al mismo tiempo especifican que, por desgracia, las observaciones repetidas a un mismo individuo son caras y llevan mucho tiempo.

Este problema metodológico fue evidente en nuestro trabajo, razón por la cual decidimos efectuar la observación por una sola vez de todos aquellos factores relacionados con el estrés. Aún cuando este modo de actuar no es totalmente ortodoxo, pensamos que no invalida nuestra indagación, ya que en los demás, que es más importante, observamos la rectitud necesaria, como el empleo del cuestionario de afrontamiento propuesto por los autores mencionados y la interpretación de los datos con base en las propuestas que sustentan la teoría.

#### 4.4 Procesamiento de Datos

Las referencias obtenidas de la descripción del problema y de las evaluaciones cognitivas primaria y secundaria, fueron acumuladas por su frecuencia y porcentaje correspondiente con respecto al total de la muestra. Los métodos de afrontamiento, de los cuales cada participante podía elegir más de uno, fueron procesados sólo siguiendo el procedimiento primero, acumulación de frecuencia.

Se recurrió a esos tratamientos, porque la naturaleza de los datos no permitió la aplicación de otros estadísticos.

### 5. INTERPRETACIÓN

#### 5.1. Problemas que procuran estrés

Si se toma en cuenta aquellos elementos necesarios para la producción de estrés, se puede decir que éstos se dan simultáneamente en la experiencia individual: interacción con el entorno, evaluación cognitiva y la vivencia de la emoción concomitante y el afrontamiento; pero esta característica de simultaneidad del fenómeno representa un problema cuando de investigación se trata, especialmente cuando se intenta hacer comprensible la génesis y la dinámica de aquél. Sin embargo, es posible superar esa dificultad, y puede lograrse asumiendo una actitud analítica con respecto a elementos y estableciendo entre ellos una especie de secuencia de presentación; pero sólo con el fin antes mencionado.

Es así entonces que podemos señalar como el comienzo de todo, al proceso de interacción individuo-entorno. Este es la génesis de toda aquella vivencia que más tarde mediante la evaluación cognitiva se interpretará o no, como estrés. Por el momento como inicio del análisis nuestra atención se centrará en la presentación de los datos obtenidos con respecto a este proceso básico.

**Cuadro No 1**  
**PROBLEMAS QUE PROCURAN ESTRES**

Grupo de Problemas	Frec	%
- Experiencia emocional negativa	43	70.4
- Propios de la situación de estudiante	11	10.0
- Naturaleza económica	04	6.6
- Relaciones personales conflictivas	03	4.9

En la presentación del problema que preocupa a cada uno de los participantes, así como en la de los demás elementos constitutivos del estrés, seguiremos un orden, y éste se basa en la frecuencia acumulada de mayor a menor de cada uno de ellos.

El índice de mayor frecuencia de problema personal, se expresa por la experiencia de alguna clase de emoción negativa: sentirse solo, deprimido, irritable permanentemente, miedo intenso a todo, etc. En el orden de la frecuencia que sigue a lo anterior, están los problemas que surgen de la situación de estudiante: los exámenes orales, entrevista personal, exponer o hablar en público, etc. La falta de recursos económicos para satisfacer las necesidades personales y de estudio, ocupa como problema el tercer lugar. Por último, están las contrariedades que se involucran con el mantenimiento de relaciones personales conflictivas: con los padres o la pareja. (Ver Cuadro 1)

## 5.2 Evaluación Cognitiva

### Factores Personales

El compromiso se refiere al grado de

implicación que se siente y a la importancia que otorga el individuo a todo aquello con lo que mantiene alguna forma de relación -objetos, personas, metas, objetivos, etc.-; la creencia, son todas aquellas ideas o conceptos de valor, compartidos con los demás, que tiene relación con su persona y con todas aquellas otras formas de comprender y sentir a los otros y al mundo: como la religión -fe religiosa, creencia en la existencia de Dios, etc.-, y lo social -confianza en la justicia, en la igualdad de los hombres, etc. Por supuesto, el grado de compromiso y creencia tiene relación directa con la vulnerabilidad al estrés; a mayor compromiso y/o creencia mayor vulnerabilidad, lo contrario también es válido.

Encontramos en este conjunto que los factores personales -compromiso y creencia- inciden por separado en el juicio valorativo.

La mayoría de los participantes expresa compromiso con personas, objetivos, bienes materiales y valores personales, además, con la convicción de poseer capacidad para controlar las diversas situaciones de la vida, y para forjar el propio destino. Minoritariamente, están las influencias que se basan en la creencia: en la justicia

**Cuadro No 2**  
**FACTORES PERSONALES QUE INFLUYEN**  
**EN LA VALORACION COGNITIVA**

Compromiso y creencia	Frec.	%
- Personas	28	45.9
- Objetivos educativos y de trabajo	26	26.2
- Control de las situaciones de la vida	15	24.5
- Confianza en el destino personal	08	13.1
- Valores personales	04	6.5
- Posesiones materiales	04	6.5
- Justicia social	01	1.6
- Fe en Dios	01	1.6

social y en Dios.  
(Ver Cuadro No 2)

**Factores del Entorno**

Entre los factores del entorno, la característica temporal de duración de las contrariedades, es el factor que por su persistente presencia, al parecer es la que más se relaciona directamente con la experiencia de estrés.

La incertidumbre, la no captación o no comprensión total del significado de la conformación del entorno, es otro factor que posee alguna influencia en los juicios valorativos. En otras palabras la interacción con aquello del entorno que

resulta incomprensible, posee algún peso para la experiencia de estrés, vía juicio valorativo.

En la misma línea, los otros factores que con menor frecuencia, tienen algo que ver con la valoración y vivencia del estrés, se enmarcan en las condiciones de: la expectativa o el tiempo previo a la presencia del problema o contrariedad -inminencia-; también que la situación con el entorno sea algo nuevo o poco conocido -novedad-; y por último que la situación conlleve poca precisión o claridad -ambigüedad.

(Ver Cuadro No 3)

**5.3 Evaluación cognitiva primaria**

Tratándose de respuestas y cifras, buen

**Cuadro No 3**  
**FACTORES DEL ENTORNO QUE INFLUYEN**  
**EN LA EVALUACION COGNITIVA**

Factores	Frec.	%
Duración	42	68.8
Incertidumbre	08	13.1
Inminencia	04	6.5
Novedad	02	3.2
Ambigüedad	01	1.6
No responden	02	6.5

número de nuestros participantes, interpretan como daño el intercambio con el entorno, en otras palabras las consecuencias que previenen son de naturaleza nociva para ellos. Para otros, también en número significativo, dicha interacción es un reto, desafío, al cual se debe responder de algún modo. La pérdida -cuando algo se ha dejado de poseer- y la autculpa o autoreproche o sentimiento de malestar por reconocerse causante o autor de alguna acción reñida con los valores personales, comparten el hecho de ser interpretaciones que en menor número, en comparación con las anteriores, conllevan el estrés. El último lugar de cuanto venimos hablando, corresponde a la interpretación de amenaza, es decir, que se considera que en el entorno está latente la posibilidad de daño o pérdida y que puede hacerse efectivo en cualquier momento.

Si nos atenemos a las categorías de valoración que conllevan estrés, no es aventurado afirmar que éste conjunto está altamente estresado. (Ver Cuadro No 4)

#### 5.4 Evaluación cognitiva secundaria

En las circunstancias adversas, de estrés, la mayoría de nuestros participantes, son optimistas y muestran confianza en la posibilidad de cambiar la contrariedad. En otros, por una parte, hay intención de evitar la repetición de esta penosa situación; y por otra parte expresan resignación y aceptan la contrariedad sin intento de cambio de ninguna clase. Los que se encuentran en menor número, son los que requieren más datos informativos complementarios para planear o ejecutar algo.

(Ver cuadro 5)

**Cuadro No 4**  
**RESULTADO DE LA EVALUACION COGNITIVA PRIMARIA**

Categorías	Frec	%
Daño	29	47.5
Desafío	20	32.7
Pérdida	05	8.1
Autoculpa o autoreproche	05	8.1
Amenaza	02	3.2

**Cuadro No 5**  
**EVALUACION COGNITIVA SECUNDARIA**

Categorías	Frec	%
Puedo cambiar la situación	39	63.9
Tengo que contenerme y no hacer lo que deseo	10	16.3
Tengo que aceptarlo	07	11.4
Necesito más datos para hacerlo	05	8.1

### 5.5 Métodos de afrontamiento

En la interpretación de estas acciones, es necesario recordar la advertencia de Lazarus y Folkman (1988), en el sentido que: ...hay que ser reacios a calificar de una forma rígida los factores que aparecen en los ítems sobre afrontamiento, en el sentido de considerarlos dirigidos a la emoción o al problema, aunque algunos de estos factores parecen encajar mejor en una de estas dos categorías... parece que es mejor utilizar estas categorías de funciones como líneas generales de pensamiento que como casillas en los que hay que colocar inevitablemente cualquier pensamiento o acto particular. (1)

En el orden de mayor cantidad del uso de procedimientos de afrontamiento a la menor cantidad de los mismos, es evidente que el primer lugar lo ocupan aquellos que se orientan a controlar la emoción. Esta experiencia como elemento integrante de estrés, parece que resulta insoportable de modo tal que es necesario controlarlo. Pero esto se traduce en forma de escape o evitación del problema, asumiendo cualquier otra variedad de sustitución, ya sea de acción o de creencia o en todo caso, simplemente no haciendo nada. Ejemplos de estos son: me volqué con intensidad a realizar cualquier otra cosa, trabajo o ejercicio; esperé pacientemente que las cosas cambien; oré fervientemente para que se modifique la situación de contrariedad; soñe que en otro tiempo las cosas fueron mejores; me entregué a la bebida o al consumo de drogas; me aislé de las otras personas, etc.

La combinación de las estrategias dirigidas a la emoción con aquellas dirigidas al problema, se expresa en las respuestas de búsqueda de apoyo o ayuda social. Se entiende que en éstos, se trata al mismo tiempo, por una parte, de controlar la emoción y, por otro, de poner en práctica alguna actividad que se entiende le ayudará a superar la contrariedad. Esta última que asume la forma de

atacar el problema, consiste en acudir a otras personas en busca de apoyo o en buscar la ayuda profesional. En esto se puede ver, lo que muchos autores denominan el aporte del factor social en la superación del estrés, en el sentido que es una ayuda percibida y esperada como resultado de la evaluación subjetiva de que los otros de su entorno son útiles y efectivos como factores de apoyo para superar el problema. Estos otros son: amigos, familiares, padres y profesionales.

El repliegue hacia la vida interior mediante el intenso control de sí mismo, de tal modo que, por una parte, el problema se vive interiormente - la procesión va por dentro-, y por otra, se aparenta lo contrario ante los demás; son características de otro grupo de participantes mediante las prácticas afrontativas. En aquellos hay respuestas como: intenté guardar para mí mis sentimientos y problemas; oculté a los demás lo mal que me iban las cosas; etc.

La fantasía, la ensoñación diversa, el intento de olvidarlo todo; se evidencian en algunos participantes como medios útiles para sobrellevar el problema. Así encontramos opciones como: seguí adelante como si no hubiera pasado nada; intenté olvidarme de todo; me alejé del problema por un tiempo; deseé que la situación se desvaneciera; rehusé pensar en el problema por mucho tiempo; fantaseé o imaginé el modo en que podían cambiar las cosas, etc.

La evaluación cognitiva primaria puede ser reconsiderado -reevaluación- en base de nuevos datos provenientes del individuo y/o del entorno; este nuevo proceso puede dar lugar a la acentuación de la contrariedad y de la emoción negativa concomitante, o puede ser que facilite la visión o interpretación de nuevos aspectos del problema de modo tal que su gravedad inicial y su experiencia emocional disminuyan procurando, en cambio, una interpretación más optimista de la contrariedad. En

nuestro grupo hemos encontrado esta reevaluación como opción de afrontamiento, pero en el segundo sentido del proceso, es decir, reevaluación positiva del problema, lo que expresa un modo optimista de evitarlo. Así tenemos: busqué un resquicio de esperanza, por así decirlo; intenté mirar las cosas por el lado bueno; cambié o maduré como persona, salí de la experiencia mejor de lo que entré; descubrí lo que es importante en la vida; recurrí a experiencias pasadas, ya me había encontrado antes en situación similar etc.

Asumir la responsabilidad de ser causa del problema, el autoreproche o la autculpa y los intentos de remediar la situación mediante la disculpa a sí mismo y ante los demás, son las características de afrontamiento de un grupo de participantes. Estas características asumen diversas formas, como: me critiqué y me sermoneé a mí mismo; me disculpé e hice algo para disculparme; me di cuenta que yo fui la causa del problema; me prometí a mí mismo que las cosas serían distintas la próxima vez, etc. Llegado a este punto, se hace necesario aclarar algunos conceptos con el fin de mejorar la comprensión de lo que estamos haciendo.

En primer lugar, las interpretaciones en base de estas respuestas y de las siguientes no revelan rasgos de personalidad como tampoco especifican actitudes que se asumen frente a las contrariedades; de pensar así estaríamos hablando de algo que, precisamente, está muy lejos y es

contrario de las propuestas de esta teoría. El afrontamiento, se puede decir, es el resultado de la evolución cognitiva que cumple el sujeto de alguna particular situación de interacción con su entorno, y se determina como un esfuerzo de esa clase -cognitivo- y conductual para superar la situación estresante y la emoción negativa concomitante. Por ser el resultado de esa función -cognitiva-, es un proceso que está sujeto a los cambios de ella, es decir, de evaluación y reevaluación; sujeción que, a su vez, la especifica como un proceso cambiabile o modificable.

En segundo lugar, de las seis categorías de afrontamiento analizadas en este grupo, casi todas se orientan básicamente a superar la emoción negativa, lo que significa que las otras modalidades, dirigidas al problema, están relegadas, probablemente por interferencia de lo primero con lo segundo. De esto deviene la caracterización de estas modalidades -dirigidas a la emoción-, como procedimientos pasivos, de evitación o de escape, pero sin intentar un cambio de la contrariedad.

A diferencia de lo anterior y en menor número de opciones practicadas, están: la confrontación directa del problema, el planeamiento de acciones directas y la puesta en práctica de los mismos. Y estas características son los que tipifican a estos métodos, como procedimientos activos y constructivos de cambio para solucionar la contrariedad. Todo esto corresponde a la sétima y octava categoría. (Ver Cuadro 6)

**Cuadro No 6**  
**METODOS DE AFRONTAMIENTO**

	<b>Categorías</b>	<b>Frec</b>
1.	Evitación -escape (emoción)	125
2.	Busqueda de apoyo social (problema y emoción)	123
3.	Autocontrol (emoción)	119
4.	Distanciamiento (emoción)	118
5.	Reevaluación positiva (emoción)	113
6.	Aceptación de la responsabilidad	90
7.	Confrontación (problema)	81
8.	Planeación de solución de problemas (problema)	69

## 6.- CONCLUSIONES

A modo de arribar a nuestro objetivo podemos especificar:

1. Las opciones de afrontamiento ante el estrés más frecuentemente puestos en práctica, se orientan a la emoción y no al planteamiento y ejecución de acciones racionalmente dirigidas. Esto significa:

a.- Que la experiencia de emociones negativas se determina por sí misma como una clase de experiencia que molesta o perturba a los participantes, y es vivenciada, en consecuencia con las características de verdadero problema. Como tales y a través de la evaluación cognitiva esto es sentido como estrés, cuyo núcleo central lo constituye esta clase de experiencia.

Por tanto, dado estas condiciones de problemas y estrés, se entiende bien el por qué de la predominancia de la práctica de afrontamiento dirigido a la emoción.

b.- Que esta misma importancia interfiere el poder asumir otra estrategia de afrontamiento, como las dirigidas al problema; y

c.- Que esta clase de práctica afrontativa conlleva que los sujetos se muestren pasivos frente a la contrariedad, es decir, sin evidencia de intención de cambio.

2. Están en menor número las estrategias de afrontamiento dirigidos al problema. En éstos parece indudable que el factor emocional no perturba el intento de poner en práctica el factor racional para solucionar el problema. En efecto,

aquí prima el análisis de la contrariedad, el proyecto o planeación de un conjunto de acciones, y la práctica de los mismos para la superación de aquél. Todo esto atribuye a esta clase de afrontamiento, las características de ser métodos activos y constructivos de ataque frontal al problema con la intención de cambiarlo; cambio que, a no dudarlo, producirá una modificación de la circunstancia estresante, de peor a mejor.

3. En consecuencia y como resultado de nuestro trabajo estamos autorizados a sostener que éste grupo es un conjunto de personas que ante el estrés, se muestran pasivos, prefiriendo mitigar sólo el aspecto emocional del mismo, sin asumir procedimientos racionales de análisis y no siendo agentes activos de transformación de la situación estresante.

## BIBLIOGRAFÍA

HOLAHAND J., Charles (1991). Psicología Ambiental, México. Editorial LIMUSA. 186-194.

LAZARUS S., Richard y FOLKMAN, Susan (1988). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona. Ediciones Martínez Roca.

SANDIN, Bonifacio (1995). El estrés. Manual de Psicopatología. Vol. 2. Madrid. Editorial Mc Graw Hill. 3-48.

SELYE, Hans (1960). La tensión de la vida (El estrés). Buenos Aires. Compañía General Fabril Editora. 42-44.