



LA UNIVERSITAT: UNA INSTITUCIÓ DE LA SOCIETAT

TÍTULO

Propuestas de mejora del Grado de Educación Infantil en la Universitat de Barcelona, a partir del análisis de las estrategias de afrontamiento en los estudiantes.

AUTORES

- AUTOR: GUSTEMS CARNICER, Josep

UNIVERSITAT DE BARCELONA, Dep. Didàctica de l'Expressió Musical i Corporal, Facultat de Formació del Professorat

Pg. Vall d'Hebron 171, edifici llewant, 3^a planta/ 08035/ Barcelona/ España

jgustems@ub.edu

- COAUTOR: CALDERÓN GARRIDO, Caterina

UNIVERSITAT DE BARCELONA, Dep. Personalitat, Avaluació i Tractament Psicològic, Facultat de Psicologia

Pg. Vall d'Hebron 171, edifici ponent, 6^a planta/ 08035/ Barcelona/ España

ccalderon@ub.edu

- COAUTOR: GODALL CASTELL, Teresa

UNIVERSITAT DE BARCELONA, Didàctica de l'Expressió Musical i Corporal, Facultat de Formació del Professorat

Pg. Vall d'Hebron 171, edifici llewant, 3^a planta/ 08035/ Barcelona/ España

tgodall@ub.edu

SECRETARIA TÈCNICA

VII CIDUI

ISBN 978-84-695-4073-2





LA UNIVERSITAT: UNA INSTITUCIÓ DE LA SOCIETAT

- COAUTOR: SÁNCHEZ GÓMEZ, Lydia

UNIVERSITAT DE BARCELONA, Didàctica de l'Expressió Plàstica i Visual, Facultat de Formació del Professorat

Pg. Vall d'Hebron 171, edifici lleuant, 1ª planta/ 08035/ Barcelona/ España

lsanchezg@ub.edu

- COAUTOR: CASADEVALL MUNNÉ, Mª. Lourdes

UNIVERSITAT DE BARCELONA, Didàctica de l'Expressió Musical i Corporal, Facultat de Formació del Professorat

Pg. Vall d'Hebron 171, edifici lleuant, 3ª planta/ 08035/ Barcelona/ España

lcasadevall@ub.edu

- COAUTOR: SÁNCHEZ MARTIN, Josep

UNIVERSITAT DE BARCELONA, Didàctica de l'Expressió Musical i Corporal, Facultat de Formació del Professorat

Pg. Vall d'Hebron 171, edifici lleuant, 3ª planta/ 08035/ Barcelona/ España

josep.sanchez@ub.edu

- COAUTOR: MARIN COS, Estel

UNIVERSITAT DE BARCELONA, Didàctica de l'Expressió Musical i Corporal, Facultat de Formació del Professorat

Pg. Vall d'Hebron 171, edifici lleuant, 3ª planta/ 08035/ Barcelona/ España

SECRETARIA TÈCNICA

VII CIDUI

ISBN 978-84-695-4073-2





LA UNIVERSITAT: UNA INSTITUCIÓ DE LA SOCIETAT

estel.marin@gmail.com

1. RESUMEN: 500-700 caràcters

El presente estudio es una evaluación del uso de las estrategias de afrontamiento por parte del alumnado del grado de educación Infantil en la UB, con el objetivo de proponer a posteriori mejoras en los planes docentes en aquellas estrategias menos utilizadas por el alumnado. Para ello se ha realizado un estudio descriptivo y correlacional a 98 alumnos mediante la aplicación del instrumento CRI-A (Moos, 2010) y su posterior análisis estadístico con el SPSS. Los resultados muestran un bajo uso de las estrategias: búsqueda de guía y soporte, y aceptación y resignación, especialmente entre el alumnado de menor edad. No se hallaron diferencias significativas respecto al índice de posición social.

2. ABSTRACT: 500-700 characters

This study is an evaluation of the use of coping strategies by the students of early childhood education degree at UB, with the aim of proposing improvements in post educational curricula in those strategies less used by the students. This has been a descriptive correlational study of 98 students through the application of CRI-A (MOOS, 2010) instrument and its subsequent statistical analysis with SPSS. The results show a low use of strategies: seeking guidance and support, and acceptance and resignation, especially among younger students. There were no significant differences in social position index.

3. PALABRAS CLAVE (llengua proposta): Educación infantil, Formación de Maestros, Estrategias de afrontamiento. / **KEYWORDS** (in English): Early childhood education, Teacher's education, Coping strategies.

SECRETARIA TÈCNICA
VII CIDUI
ISBN 978-84-695-4073-2



LA UNIVERSITAT: UNA INSTITUCIÓ DE LA SOCIETAT

4. ÀREA DE CONEIXEMENT: Indicar l'àrea a la que correspon el contingut de la proposta:

- Ciències Socials i Jurídiques

5. ÀMBIT TEMÀTIC DEL CONGRÉS: Indicar l'àmbit temàtic al que es proposa adscriure la comunicació:

- Avaluació i qualitat institucional

6. MODALITAT DE PRESENTACIÓ:

- Comunicació oral

7. DESENVOLUPAMENT: tindrà una extensió d'entre 25.000 – 35.000 caràcters (amb espais)

a) Objetivos

El objetivo de nuestro trabajo es evaluar el uso de las distintas estrategias de afrontamiento utilizadas por el alumnado del Grado de Educación Infantil en la Universitat de Barcelona, para proponer mejoras en la preparación profesional de dicho colectivo y como protección ante el conflicto laboral y el estrés académico. De este modo se mejora la calidad académica del grado, proponiéndose en las asignaturas del Grado la inclusión de actividades que refuercen o desarrollen los tipos de estrategias de afrontamiento que estén menos desarrolladas entre nuestros estudiantes y les preparen para la vida profesional.

b) Descripción del trabajo

SECRETARIA TÈCNICA

VII CIDUI

ISBN 978-84-695-4073-2



LA UNIVERSITAT: UNA INSTITUCIÓ DE LA SOCIETAT

En el momento actual, la convergència europea nos conduce a la implementación de los estudios superiores en el marco del EEES. El proceso de creación y revisión de los planes docentes de las titulaciones de los grados deben garantizar una formación acorde con las necesidades profesionales de cada título.

Durante los cursos 2010-11 y 2011-12 se elaboraron, aprobaron y aplicaron por primera vez los planes docentes de las asignaturas troncales obligatorias *Expressió Musical i Corporal* (6 crèdits), *Didàctica de la Música* (9 crèdits) y *Didàctica de l'Educació Física* (9 crèdits). Las tres asignaturas forman parte de las materias *Comunicació*, y *Comunicació i Llenguatges*, y aparecen en el 3º y 5º semestres del itinerario curricular propuesto para el Grado de Educación Infantil.

Por todo esto hemos creído interesante iniciar una investigación que nos permita diagnosticar los puntos fuertes y débiles de la formación ética de nuestro alumnado antes y una vez han finalizado las asignaturas obligatorias de nuestro Departamento, a fin de conocer el alcance y la influencia de las materias con contenido artístico en la formación ética de nuestros alumnos, futuros maestros de esta etapa educativa. Por tanto estamos ante una oportunidad única para evaluar los resultados en el ámbito ético de las asignaturas y realizar propuestas curriculares que puedan modificar si cabe los primeros planes docentes desarrollados.

Ante la creciente preocupación por el estrés profesional de los maestros en ejercicio, un grupo de profesores e investigadores de la Universidad de Barcelona hemos creído oportuno realizar una



LA UNIVERSITAT: UNA INSTITUCIÓ DE LA SOCIETAT

investigación¹ que nos permita diagnosticar los puntos fuertes y débiles sobre las estrategias de afrontamiento de nuestros alumnos, uno de los principales factores de protección frente la adversidad y el estrés profesional.

El aprendizaje ético en la enseñanza universitaria incluiría los aspectos deontológicos propios del ejercicio profesional en la educación infantil y también los aspectos relacionales y sociales del proceso de enseñar y aprender en el ámbito universitario y su repercusión en la formación de los niños y niñas de la etapa infantil, futuros ciudadanos de nuestro país.

El plan Bologna es una oportunidad de transformación de las formas de aprender y de enseñar, pudiendo promover actitudes diferentes a las tradicionales. El aprendizaje ético o la educación en valores en este contexto planteará procesos de cambios en los comportamientos que promuevan la práctica de la reflexión y la observación de conductas desde una perspectiva socioconstructivista, donde la persona está en proceso de cambio y de construcción mediante prácticas formativas sociales, guiadas por un conjunto de valores históricamente constituidos y socialmente aceptados.

Con este espíritu se elaboró el plan de estudios del grado de Educación Infantil en la Facultad de Formación del Profesorado de la UB, que en su memoria del Grado incluye la adquisición de competencias generales y específicas de carácter ético. En concreto, entre las **competencias generales** tenemos:

¹ Esta investigación ha sido financiada mediante ayudas de la Universidad de Barcelona, convocatorias ARCE 2010 y REDICE 2010.



LA UNIVERSITAT: UNA INSTITUCIÓ DE LA SOCIETAT

- El compromiso ético y deontológico que fomente y respete los valores democráticos, la igualdad de género, la no discriminación de personas con discapacidades, la equidad, el respeto a los derechos humanos, la crítica y autocritica constructivas (nº 121355)
- Las habilidades en las relaciones interpersonales, como la empatía, sociabilidad y tacto en la comunicación con los demás, con una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios y a los estereotipos sexistas, creando una atmósfera agradable y cooperativa que transmita bienestar, seguridad, tranquilidad y afecto a las relaciones interpersonales (nº 121359)
- El reconocimiento de la diversidad y la multiculturalidad, valorando positivamente la diversidad de todo tipo, respetando otras visiones del mundo y gestionando con creatividad las interacciones culturales para enriquecerse mutuamente (nº 121362).

Respecto a las **competencias específicas**, hay que atender a:

- Diseñar y regular entornos armónicos de aprendizaje en contextos de diversidad en educación infantil que atiendan las necesidades educativas singulares de cada estudiante, las dificultades de aprendizaje, la igualdad de género, la equidad y el respeto a los derechos humanos (nº 121368).
- Fomentar la convivencia dentro y fuera del aula de educación infantil y abordar la resolución pacífica de conflictos (nº 121369).
- Dinamizar la reflexión en grupo sobre la aceptación de normas y el respeto a los demás. Promover la autonomía y la singularidad de cada estudiante como factores de educación de las emociones, los sentimientos y los valores en la primera infancia (nº 121372).

SECRETARIA TÈCNICA

VII CIDUI

ISBN 978-84-695-4073-2



LA UNIVERSITAT: UNA INSTITUCIÓ DE LA SOCIETAT

El desarrollo de todas estas competencias deberá ser garantizado en el despliegue curricular de los planes docentes respectivos. La evaluación de las competencias éticas suele presentarse – siguiendo a Kohlberg- mediante la presentación de dilemas morales de conflictos en su resolución. La observación sistemática de las conductas pro activas y las herramientas observacionales son las más utilizadas en este tipo de evaluaciones cualitativas que generan gran cantidad de reflexión teórico-práctica para la educación moral. No obstante, la mayoría de observaciones se llevan a cabo de forma autoinformada, abierta y frecuentemente implicando al evaluador en el proceso de toma de decisiones, modulando y sesgando las respuestas y los datos. Asimismo las conductas evitadas no son observadas y es difícil que se puedan tener en cuenta a la hora de las valoraciones.

Nuestra propuesta de evaluación es de carácter cuantitativo, mediante instrumentos psicológicos normalizados y pasados a una amplia muestra de alumnado, por lo cual los resultados obtenidos serán de gran valor por su alta validez interna y fiabilidad. Las categorías planteadas en esta investigación permitirán obtener resultados agrupados según constructos elaborados por Seligman y Peterson (2004), inspirados en la escuela cognitiva-conductual denominada “psicología positiva”.

La formación interdisciplinaria del equipo de investigación, que aúna psicólogos, músicos, educadores físicos, filósofos, antropólogos, etc., permitirá la riqueza necesaria para afrontar una investigación que desde siempre ha interesado a la política, el derecho, la religión, la psicología, la filosofía, la sociología, la pedagogía o el arte. Asimismo los miembros del grupo están vinculados profesionalmente con la formación inicial y permanente de maestros en el ámbito de



LA UNIVERSITAT: UNA INSTITUCIÓ DE LA SOCIETAT

la educación artística, musical y corporal. La distinta formación de los miembros del equipo incidirá en las posibilidades de difusión de los resultados de la investigación mediante congresos, cursos, revistas, y charlas específicas e interdisciplinarias.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Ante un mismo suceso potencialmente estresante la gente presenta reacciones muy diversas. Las investigaciones iniciales sobre el estrés (p. ej., las de Selye en los años cincuenta) partían del supuesto implícito de la existencia de estresores prácticamente universales, es decir, ciertas condiciones ambientales con capacidad para llegar a agotar la resistencia de cualquier organismo. Pronto se observó que había enormes diferencias en cómo diferentes personas afrontan el mismo suceso. Así, de una noción más fisiológica- universal del estrés en las décadas de los sesenta y setenta, se pasó en la década de los ochenta a una perspectiva más psicológica/ idiosincrásica (Lazarus y Folkman, 1986), según la cual un suceso es estresante en la medida en que el sujeto lo perciba o lo valore como tal, sean cuales sean las características físicas objetivas del suceso.

¿Qué factores determinan que un acontecimiento sea finalmente estresante? Ante la aparición de un suceso determinado, el individuo realiza una serie de valoraciones sobre el mismo. En primer lugar, existe una valoración primaria, consistente en analizar si el hecho es positivo o no y, además, valorar las consecuencias presentes y / o futuras del mismo. En segundo lugar, se produce una valoración secundaria en la que el objeto de análisis son las capacidades del organismo para afrontarlos y serán los que con más probabilidad susciten reacciones de estrés. Por lo tanto, los modelos actuales de estrés conciben la propia respuesta de estrés no como una

SECRETARIA TÉCNICA

VII CIDUI

ISBN 978-84-695-4073-2



LA UNIVERSITAT: UNA INSTITUCIÓ DE LA SOCIETAT

consecuencia inevitable y directa de elementos universal e inequívocamente definibles, sino como un resultado de una delicada y continua transacción entre las presiones que uno percibe del medio (interno o externo) y los recursos de afrontamiento que uno considera disponibles y activables.

La definición de afrontamiento o *coping* más aceptada ha sido la de Lazarus y Folkman (1986), quienes lo definen como una respuesta adaptativa dada frente a una situación específica estresante. Estaríamos ante el proceso que una persona realiza para hacer frente al estrés, utilizando una amplia gama de estrategias y mecanismos psicológicos (tanto cognitivos como conductuales) para reducir, minimizar, dominar o tolerar el estrés (Parker y Endler, 1992). Las estrategias de afrontamiento se desarrollan porque algunas situaciones son vividas como amenazantes, dañinas y que alteran o impiden el bienestar físico y/o psicológico de la persona (Vaughn y Roesch, 2003).

De modo general, el afrontamiento se refiere a la serie de “pensamientos y acciones que capacitan a las personas para manejar situaciones difíciles” (Stone y cols, 1988). Consiste, por lo tanto, en un proceso de esfuerzos dirigidos a manejar del mejor modo posible (reduciendo, minimizando, tolerando o controlando) las demandas internas y ambientales. En resumen, el afrontamiento quedaría definido como “aquellos procesos 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” (Lazarus y Folkman, 1986). Con esta amplia definición se puede pensar que las reacciones emocionales como la ira, o la depresión, también forman parte del proceso general de



LA UNIVERSITAT: UNA INSTITUCIÓ DE LA SOCIETAT

afrontamiento que efectúa un organismo ante una situación demandante. Por ejemplo, quedarse en la cama cuando uno se siente deprimido es un tipo de estrategia de afrontamiento, del mismo modo que lo puede ser una estrategia más activa (p. ej., ir a la consulta médica). Aunque la naturaleza de estas estrategias no siempre es consciente, la investigación empírica se ha centrado básicamente en aquellas que los individuos pueden conscientemente reconocer. Normalmente se distinguen dos tipos generales de estrategias (Lazarus y Folkman, 1986):

1. Estrategias de resolución de problemas: son aquellas directamente dirigidas a manejar o alterar el problema que está causando el malestar.
2. Estrategias de regulación emocional: son los métodos dirigidos a regular la respuesta emocional ante el problema. Por ejemplo, ante una ruptura matrimonial, uno puede acudir a los abogados, llamar a amigos en búsqueda de soluciones, etc. (estrategias dirigidas a solucionar el problema), pero también cabe salir más de casa para no sentirse tan mal, intentar no pensar en los años pasados, etc. (estrategias dirigidas a aliviar el malestar que produce la situación).

A veces, el empleo de una estrategia de solución de problemas tiene por sí misma repercusiones favorables en la regulación emocional. Por ejemplo, si alguien presenta una denuncia por observar basura en su barrio, esto puede ser una estrategia eficaz para solucionar el problema y, a la vez, reducir su ira o malestar. Pero puede suceder lo contrario. Por ejemplo, una estrategia aparentemente eficaz para la regulación de la ira (p. ej., dar un grito a una persona), puede dejar el problema tal como estaba e incluso crear otros nuevos (p. ej., rechazo por parte de la otra persona).



LA UNIVERSITAT: UNA INSTITUCIÓ DE LA SOCIETAT

Según se ha podido constatar, algunas estrategias de afrontamiento son más eficaces que otras para preservar la salud mental en situación de estrés, aunque hay diversos factores en la relación entre estresor, afrontamiento y salud que pueden estar interviniendo el rol que ejercen estas estrategias respecto la salud.

Un dato importante a la hora de establecer las relaciones entre el tipo de afrontamiento y salud mental no es tanto la cantidad de estrategias utilizadas ante un estresor, sino la ratio entre ambas. Hablamos de salud mental según la definición de Merriam- Webster (OMS) donde la explica como el estado de bienestar emocional y psicológico en el que un individuo pueda utilizar sus capacidades cognitivas y emocionales, funcionar en sociedad, y resolver las demandas ordinarias de la vida diaria. También nos ayuda a determinar como nos relacionamos con el estrés, con otras personas y como tomamos decisiones. De aquí el interés que representa para nuestra sociedad la mejora y el mantenimiento de una “sana salud mental”.

Moos (2010), a su vez plantea dos sentidos respecto al afrontamiento: uno aproximativo (que incluye estrategias como el análisis lógico, la reevaluación positiva, la búsqueda de guía y soporte y la solución de problemas) y otro evitativo (que incluye la evitación cognitiva, la aceptación o resignación, la búsqueda de recompensas alternativas y la descarga emocional). Al describir las estrategias de afrontamiento utilizadas, es importante señalar las características del contexto, sobretudo en estudiantes universitarios, ya la controlabilidad de la situación figura como un elemento determinante en la valoración de una estrategia utilizada (Cassaretto, Chau, Oblitas y Valdez, 2003).



LA UNIVERSITAT: UNA INSTITUCIÓ DE LA SOCIETAT

Diversos especialistas consideran que el ámbito académico es uno de los más propicios para presentar estrés (el denominado *estrés académico*), como consecuencia de diferentes factores (personales, de interacción, de la propia organización, etc.), que pueden crear vulnerabilidad. Al igual que los profesores, los estudiantes se ven sometidos a presiones y sobrecargas académicas, que pueden propiciar que lleguen a experimentar tal grado de estrés que se sientan física y psíquicamente sobrepasados, duden de sus propias competencias como estudiantes y desarrollen una actitud evitativa y desinteresada hacia el estudio (Gil-Monte, 2002; De Jorge, Gil, Merino y Sanz, 2011). Estas investigaciones han puesto de relieve que cuando los estudiantes universitarios se estresan muestran un amplio abanico de síntomas psicológicos, tales como somatización, ansiedad, fobia, depresión, etc., que repercuten en la eficacia personal respecto a sus actividades académicas (Martínez, Marques-Pinto, Salanova y Lopes da Silva, 2002; Pincus y Friedman, 2004).

La institución universitaria ha introducido efectos potencialmente provocadores de estrés, de ellos sin duda uno de los más relevantes, es la competitividad. Son muchos los estudiantes y no tantas las oportunidades del mercado laboral, ello hace que ser “de los mejores” sea un objetivo de los estudiantes; por otro lado, a lo largo de la vida universitaria, los estudiantes están sometidos constantemente a exigencias académicas, exceso de responsabilidad, constantes evaluaciones, exposiciones y realización de trabajos, así como a las presiones familiares, económicas y sociales que sin darse cuenta provocan grado de estrés importante el cual se manifiesta generalmente como resultado de las frustraciones originadas por necesidades insatisfechas.

SECRETARIA ¹³A TÉCNICA

VII CIDUI

ISBN 978-84-695-4073-2



LA UNIVERSITAT: UNA INSTITUCIÓ DE LA SOCIETAT

La tensión originada por el estrés es en cierta medida necesaria para el desarrollo de la personalidad del estudiante; sin embargo, cuando el estrés va más allá de los niveles óptimos agota sus energías, deteriora su desempeño y puede llegar a dañar su salud. Así mismo, lo que es considerado estresante para unos no lo es para otros, originando que los estudiantes en un intento de adaptarse a estas situaciones pongan en marcha una serie de estrategias de afrontamiento para superar con éxito las exigencias que se les demanda, buscando el alivio de su estado tensional; sin embargo, una gran parte de estudiantes universitarios carecen de estrategias o adoptan estrategias inadecuadas.

Se puede concluir, por tanto, que las estrategias de afrontamiento desempeñan un papel relevante en la percepción del bienestar psicológico y como factor de protección frente al estrés.

MÉTODO

Participantes

La población a la que pertenece la muestra seleccionada para esta investigación la constituye el alumnado de tercer curso del Grado de Educación Infantil de la Universidad de Barcelona en el curso académico 2011-12. Los candidatos constituyen un total de 147 alumnos. A partir de esta población la muestra quedó formada por 98 estudiantes: 96 mujeres (98%) y 2 varones (2%). La edad de los sujetos oscila entre 19 y 42 años, siendo la media de 23,31 y la desviación típica de 4,81. En relación al nivel socioeconómico (NSE) familiar (a partir de Hollingshead, 1975), 8 estudiantes eran de NSE bajo (8,2%), 18 de NSE medio-bajo (18,6%), 23 de NSE medio (23,7%), 29 de NSE medio-alto (29,9%) y 19 de NSE alto (19,6%).



LA UNIVERSITAT: UNA INSTITUCIÓ DE LA SOCIETAT

Instrumentos

Variables sociodemográficas. Se obtuvieron los siguientes datos en: nivel de educación y ocupación actual de los progenitores que nos permitió calcular el nivel socioeconómico familiar utilizando el índice de posición social de Hollingshead (1975). La combinación de la educación y la profesión de los padres permite interpretar la posición que ocupa la familia dentro de una estructura de 5 niveles sociales.

Inventario de respuestas de afrontamiento (CRI-A, Moos, 2010).

El CRI-A es un inventario que permite evaluar las respuestas de afrontamiento que una persona utiliza ante un problema o una situación estresante. Sus ocho escalas incluyen cuatro estrategias de aproximación al problema (análisis lógico, reevaluación positiva, búsqueda de guía y soporte, solución de problemas) y otras cuatro de evitación del problema (evitación cognitiva, aceptación o resignación, búsqueda de recompensas alternativas, y descarga emocional). La adaptación española muestra buena fiabilidad, con un índice de Cronbach entre 0,81 a 0,90, y es muy utilizada en contextos educativos o sociales para la orientación, desarrollo y mejora de la manera de superar los problemas a los que alguien se enfrenta (Kirchner, Forns, Muñoz y Pereda, 2008).

El inventario consta de dos partes. En la primera, el sujeto ha de describir el problema más importante o la situación más difícil que haya vivido en los últimos doce meses. Posteriormente ha de puntuar en una escala Likert de 4 puntos (desde “seguro que no” a “seguro que sí”) 10 preguntas relacionadas con la valoración primaria (*appraisal*) de la situación estresante. La segunda parte del CRI-A consta de 48 ítems que el individuo ha de contestar en una escala de 4



LA UNIVERSITAT: UNA INSTITUCIÓ DE LA SOCIETAT

puntos (desde “no, nunca” a “sí, casi siempre”). Los 48 ítems están divididos en las ocho escalas o estrategias de afrontamiento.

Metodología

Estudio de tipo observacional y de carácter transversal que combina una metodología descriptiva y correlacional. Se calcularon las medias y desviaciones típicas entre las variables cuantitativas, y frecuencias y porcentajes entre las variables cualitativas. Para comprobar el supuesto de normalidad de las variables se utilizó el test de Kolmogorov-Smirnov. Para el análisis estadístico se utilizó el paquete estadístico SPSS, versión 16.0. Para todas las pruebas realizadas, el nivel de significación estadístico se fijó en igual o inferior a 0,05.

Procedimiento

Los participantes fueron estudiantes de tercer curso del Grado de Educación Infantil de la UB que aceptaron participar voluntariamente en la investigación y firmaron el consentimiento informado. Todos los datos fueron tratados de forma anónima mediante códigos de identificación para preservar el anonimato de los estudiantes y la confidencialidad de los resultados, enmarcándose dentro de los condicionantes del Informe Belmont (1978) y el Código de Buenas Prácticas en Investigación de la UB (2010).

Los cuestionarios se aplicaron de forma auto-administrada en un solo momento temporal, en las aulas de informática de la facultad de Formación del Profesorado de la UB en octubre de 2011. En el momento de la recogida de los cuestionarios se verificó su correcta y completa



LA UNIVERSITAT: UNA INSTITUCIÓ DE LA SOCIETAT

contestación. Una vez obtenidas las respuestas se procedió a la realización de los correspondientes análisis estadísticos.

c) Resultados y conclusiones

Perfil de las estrategias de afrontamiento

La muestra de estudiantes Universitarios del Grado de Educación Infantil analizada muestra un perfil medio-bajo de estrategias de afrontamiento, la mayoría de las estrategias se sitúan entorno a la media, no hay ninguna estrategia que resalte por encima de la media, mientras que hay dos estrategias que están por debajo: la búsqueda de guía y soporte, y la aceptación-resignación. La estrategia de búsqueda de guía y soporte tiene que ver con la búsqueda por parte de alumno de consejo y guía por parte de otras personas para que les ayuden a solucionar el problema, mientras que la estrategia de aceptación-resignación implica la aceptación de los problemas sobre todo con aquello que no tienen solución.

Edad y estrategias de afrontamiento

Se hallaron diferencias significativas entre la edad de los estudiantes y tres de las estrategias de afrontamiento: búsqueda de guía y soporte, solución de problemas y descarga emocional, ver tabla 1. En concreto, los resultados de las correlaciones bivariadas entre la edad y las estrategias de afrontamiento centrada en el problema dan los siguientes resultados: búsqueda de guía y soporte ($r = ,219$, $p = ,032$), solución de problemas ($r = ,223$, $p = ,029$). Los resultados de las correlaciones bivariadas entre la edad y la estrategia de afrontamiento centrada en la emoción da como resultado: descarga emocional ($r = -,205$, $p = ,046$).

SECRETARIA TÉCNICA

VII CIDUI

ISBN 978-84-695-4073-2



LA UNIVERSITAT: UNA INSTITUCIÓ DE LA SOCIETAT

Los estudiantes de mayor edad se diferencian de los más jóvenes en la puesta en práctica de más estrategias de tipo conductual como la búsqueda de información, guía o soporte, y la solución de problemas; mientras que los estudiantes más jóvenes se diferencian significativamente de los mayores en el uso de la descarga emocional, una estrategia de tipo conductual basada en la reducción de la tensión mediante la expresión de sentimiento negativo.

NSE y estrategias de afrontamiento

No se hallaron diferencias significativas entre el NSE y ningún tipo de estrategias de afrontamiento.

Respecto al uso habitual de las estrategias, en primer lugar, como un recurso (p. ej., hablar con un familiar o amigo ante un problema), es uno de los mecanismos que la gente valora como más eficaces para afrontar situaciones emocionales difíciles (Folkman y cols., 1989). En segundo lugar, puede entenderse como un amortiguador del propio estrés (Barrera, 1988); por ejemplo, la falta de personas próximas en las que confiar en circunstancias difíciles eleva de forma extraordinaria el riesgo de aparición de episodios depresivos en personas vulnerables.

Como técnica de afrontamiento, el apoyo social se utiliza más por mujeres que por hombres, un 18 frente a un 11 %, respectivamente (Stone y Neale, 1984). Aunque la mayor parte de la investigación se ha centrado en el problema (es decir, buscar consejo, información, vías de solución, etc.) no cabe duda de que este procedimiento también sirve como una importante fuente de apoyo emocional (alivio, empatía y ayuda física).



LA UNIVERSITAT: UNA INSTITUCIÓ DE LA SOCIETAT

Por otro lado, investigaciones con humanos y animales indican que la existencia de un apoyo social efectivo tiene también repercusiones en la salud: disminuye la probabilidad general de presentar enfermedades (p. ej., herpes, infarto de miocardio, complicaciones durante el parto o trastornos psiquiátricos diversos), acelera la recuperación y reduce las tasas de mortalidad, aunque aún no se conocen con exactitud los mecanismos psicobiológicos que operan estos cambios.

No todo apoyo social es igualmente eficaz como protector contra el estrés. El más efectivo parece ser tener alguien cercano en quien confiar (p. ej., un esposo o una pareja). Por otro lado, los efectos del apoyo social parecen no ser acumulativos. Así pues, lo importante es tener al menos un amigo íntimo más que tener muchos amigos o conocidos. En último lugar, no es sólo importante tener una red disponible, sino que el individuo sepa y esté dispuesto a extraer de modo efectivo el apoyo que necesita de otros (Dunkel-Schetter y cols., 1987).

Una vez vistos estos resultados, estamos a la espera de poder presentar los resultados del cuestionario VIA-IS de Seligman sobre las fortalezas del carácter, que ya ha sido pasado a los estudiantes y los resultados del cuestionario TECA sobre empatía, también pasado a los alumnos.

Una vez concluidas todas las partes de la investigación, ofreceremos las conclusiones a la comunidad educativa y científica, con la finalidad que este estudio pueda favorecer otros sectores de investigación, así como mejorar la capacidad de afrontamiento, la calidad de las fortalezas de los futuros maestros incidiendo directamente en su praxis educativa y su salud emocional.



LA UNIVERSITAT: UNA INSTITUCIÓ DE LA SOCIETAT

Todos sabemos que todo aquello que modifique positivamente el bienestar emocional de los maestros, recaerá en el bienestar de los alumnos, mejorando de esta manera la formación holística de la población del futuro.

El arte (como la música) y las actividades de expresión corporal son un vehículo ideal para experimentar con fórmulas innovadoras para modificar las conductas y las perspectivas personales de cómo sentir y afrontar los acontecimientos futuros y en la medida de lo posible, minimizar el estrés de la vida profesional. El trabajo cooperativo, el role playing, el mentoring y el plan de acción tutorial se plantean como algunos de los recursos metodológicos e institucionales que permitirán un abordaje eficaz en este campo.

8. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

Barrera J. Models of social support and life stress: Beyond the buffering hypothesis. En: Cohen LH (ed.). Life events and psychological functioning. Theoretical and methodological issues. Newbury Park: Sage, 1988; 211-236.

Casaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. y Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de Psicología. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*. Perú: Fondo Editorial, volumen XXI.

De Jorge, J., Gil, L., Merino, F., Sanz, M. (2011). Evidencia empírica de los motivos del absentismo en los estudiantes universitarios. *Revista de Investigación en Educación*, 9 (2), 76-90.

Dunkel-Schetter C, Folkman S, Lazarus RS. (1987). Correlates of social support receipt. *Journal of Personal Social Psychology*, 56, 71-80.



LA UNIVERSITAT: UNA INSTITUCIÓ DE LA SOCIETAT

Folkman S, Lazarus RS, Dunkel-Schetter C y cols. (1989). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal Personality Social Psychology* 50, 992-1003.

Gil-Monte, P.R. (2002) Validez factorial de la adaptación al español del Maslach Burnout Inventory-General Suervy. *Revista de Salud Pública de México*, 44 (1), 33-40.

Hollingshead, A.B. (1975). *Four factor index of social status*. New Haven (Connecticut). Department of Sociology, Yale University.

Informe Belmont, (1978), Comisión Nacional para la Protección de los sujetos humanos de investigación biomédica y del Comportamiento. El informe Belmont, Principios y guías éticos para la protección de los sujetos humanos de investigación. www.bioeticayderecho.ub.es [consulta 10 de febrero de 2012].

Kirchner, T., Forns, M., Muñoz, D., y Pereda, N. (2008). Psychometric properties and dimensional structure of the Spanish version of the Coping Responses Inventory - Adult Form. *Psicothema*, 20 (4), 902-909.

Lazarus R. S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Madrid: Ed. Martínez Roca.

Martínez, I. M., Marques-Pinto, A., Salanova, M. y Lopes da Silva, A. (2002). Burnout en estudiantes universitarios de España y Portugal. Un estudio transcultural. *Ansiedad y Estrés*, 8, 13-23.

Moos, R.H. (2010). *Inventario de Respuestas de afrontamiento para adultos*. Madrid: Tea Ediciones, S.A.

Parker, J. D. A. y Endler, N. S. (1992). Coping with coping assessment. *European Journal of Personality*, 6, 321-344.

Pincus, D. B. y Friedman, A. G. (2004). Improving Children's coping with everyday stress: transporting treatment interventions to the School Setting. *Clinical Child and Family Review*, 7 (4), 223-227.



LA UNIVERSITAT: UNA INSTITUCIÓ DE LA SOCIETAT

Stone AA, Helder L, Schneider MS. (1988). Coping with stressful events. Coping dimensions and issues. En: Cohen LH (ed.). Life events and psychological functioning: Theoretical and methodological issues. Newbury Park: Sage, pp.182-210.

Stone AA, Neale JM. (1984). New measure of daily coping: development and preliminary results. *Journal Personality Social Psychology* 46, 892-906.

UNIVERSITAT DE BARCELONA. (2010). *Código de buenas prácticas en investigación*. Barcelona: Edicions de la Universitat de Barcelona.

Vaughn, A. A. y Roesch, S. C. (2003). Psychological and physical health correlates of coping in minority adolescents. *Journal of Health Psychology*, 8 (6), 671-683.

Vitaliano, P.P., DeWolfe, D.F., Maiuro, R.D., Russo, J. y Katon, W. (1990). Appraised changeability of stressor as a modifier of the relationship between coping and depression: a test of the hipótesis of fit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (3), 582-592.