

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, León.
Facultad de Ciencias Médicas.
Carrera de Psicología.



Sentimientos experimentados y estrategias de afrontamiento utilizadas en estudiantes del V año con componentes reprobados del pensum 2007, Carrera de Psicología UNAN-León, 2011.

Tesis para optar al título de Licenciada en Psicología.

Autoras: Lucía Gabriela Munguía López.
María Mercedes Reyes Chavarría.

Tutor: Dr. René Pérez Montiel.
Profesor Titular.
Facultad Ciencias Médicas.

León, 13 de abril del 2012.

“2012, Año del Bicentenario de la Universidad”

ÍNDICE.

Contenidos.	Páginas.
Opinión del tutor.	
Agradecimiento.	
Dedicatoria.	
Resumen.	
I-Introducción.	1
II-Planteamiento del problema.	5
III- Objetivos.	6
IV-Marco teórico.	7
V- Diseño metodológico.	26
VI- Resultados.	32
VII Discusión.	39
VIII- Conclusiones.	42
IX- Recomendaciones.	43
X-Referencias Bibliográficas.	44
XI-Anexos.	47

Opinión del tutor.

He acompañado el proyecto de investigación sobre “Sentimientos experimentados y estrategias de afrontamiento utilizadas en estudiantes del V año con componentes reprobados del pensum 2007, Carrera de Psicología UNAN-León, 2011”, elaborado por las egresadas de la carrera de Psicología, Lucía Gabriela Munguía López y María Mercedes Reyes Chavarría, para optar al título de Licenciadas en Psicología, encontrándolo acorde con lo esperado de un trabajo científico de la UNAN León, tanto en sus aspectos metodológicos como técnicos, de redacción científica y relevancia local.

Es satisfactorio observar el interés profesional por los cambios curriculares de la carrera de Psicología, desde la perspectiva de las egresadas, asumiendo un modelo cualitativo para apreciar los testimonios, las “propias palabras” de los participantes, sobre los sentimientos y formas de afrontamiento utilizados, adaptando el modelo de Lazarus y Folkman, como insumos complementarios para realizar los ajustes que requiere el actual modelo curricular.

Sería interesante estudiar otras perspectivas, la de los estudiantes aprobados, docentes y los actores comunitarios involucrados, incluyendo el sistema local de salud, de manera que se disponga de información útil para la toma de decisiones, para brindar una educación de calidad, comprometida con los nuevos retos en la formación de los profesionales de la Psicología en el contexto actual.

Felicito el esfuerzo de las autoras, esperando continúen desde la práctica profesional realizando otras investigaciones, que aúnen al desarrollo de la Psicología en Nicaragua.

Dr. René Pérez Montiel.
Profesor Titular UNAN León
Tutor

Dedicatoria.

Hoy es el tiempo en el que las lecciones, el aprendizaje y la energía engrandecen una de las experiencias más deseadas en la vida de todo profesional. Siendo esta ocasión la precisa para dedicar este trabajo a todas aquellas personas que fueron a lo largo de este proceso esenciales para culminar esta etapa de mi vida. Por lo que en este momento dedico este esfuerzo:

A Dios y a la Santísima Virgen quienes son base primordial en mi vida espiritual, por su protección y bendiciones a lo largo de mi vida, iluminándome; por brindarme el don de la sabiduría necesaria para poder discernir entre el bien y el mal; pero sobre todo aprender de mis errores.

A mis padres Bernardo Munguía y Dionisia López por darme la vida, su amor, apoyo, sus consejos y hacerme la mujer independiente que soy, a enseñarme de no darme por vencida, por sus cuidados y por qué este paso avanzado en mi aprendizaje es debido a su dedicación como padres. Gracias a ustedes logre culminar una etapa más.

A mis hermanos Darling María y Carlos Eduardo por ayudarme en todo momento, por escucharme y acompañarme en mi proceso de crecimiento personal y académico. Por no dejarme sola, por cuidarme y demostrarme lo bello y hermoso de tener y contar con mis hermanos.

A mis tíos López Escoto y Munguía Hernández, por enseñarme la responsabilidad y puntualidad, por cuidarme, por sus consejos a no rendirme, su apoyo en momentos cruciales de mi vida. Por ser mi familia y hacerme saber que siempre podría contar con ellos.

A mis mejores amigos por su apoyo, consejos, sus palabras de aliento, por encender en mi vida una vela de esperanza ante cualquier situación en mi vida. por ser un libro en donde pude aprender a dejar mi experiencia en su corazón; a la vez que todos han dejado su huella en mi existencia.

En especial a 3 pequeños que son grandes a la vez; a mi ahijado **Miguel Alexander** por hacerme ver que desde lo mínimo se tiene que luchar por conseguir lo que uno desea, por ser perseverante; a **Erika Mercedes** por mostrarme que los buenos momentos los encuentras en las pequeñas cosas que te rodean; a mi sobrino **Elías Aarón** quien me demostró con su creatividad a hacer de poco mucho. A la vez que con la sonrisa de cada uno hicieron posible cambiar mi perspectiva de la vida.

A mis compañeros y futuros colegas por sus consejos, su ayuda y su apoyo. Por los cimientos de la amistad que construyeron a mi lado en toda este camino de aprendizaje. Por demostrarme que aun siendo pocos la unión hace la fuerza y mueve montañas por todos los pequeños recuerdos que sembraron en la viña de la vida.

Y es de mención especial a mi persona, una joven que a lo largo a demostrado que se puede salir adelante, ha aprender a luchar, esforzarse y lo mejor el de disfrutar este momento tan especial con los seres a quienes más quiero, los cuales han formado parte de mi vida, dejando vestigios en mi corazón y mi alma.

Lucía Gabriela Munguía López.

Dedicatoria.

Hoy se cumple una meta importante en el transcurrir de mi vida, justamente hoy es cuando se manifiesta la transición de estudiante a profesional; y mi camino empieza a cobrar dirección, entre los sueños contruidos de niña y las promesas creadas para un mejor mañana.

Sé que el camino lo construyo con los cimientos del amor, la fortaleza, la lucha por mis sueños y proyectos, la educación, el respeto que tengo hacia mí misma y los demás, así como de otros elementos que me han formado. También sé que las caídas serán para ampliar mi fortaleza y podré tener en cada situación la fuerza, el coraje y el valor para ir más allá de lo que mis miedos pudieran detenerme. Todo este aprendizaje me ha sido concedido principalmente por Dios por darme la vida y concederme culminar satisfactoriamente con esta primera meta como profesional que soy; por lo que dedico esta Tesis,

A Dios, por la oportunidad que me dio de estudiar una Carrera humanista, en donde podre contribuir con mi patria y esta sociedad devolviéndoles con amor la formación personal y profesional que Dios me concedió.

A mi madre: María Auxiliadora Chavarría, te dedico con mucho amor esta Tesis madrecita, porque permaneciste a mi lado en los momentos más difíciles de mi vida, por tu amor, tu comprensión, tu paciencia, tus consejos y tus regaños, tu entrega y sacrificios; ahora entiendo que todo fue para formarme y para llegar a cumplir esta metas.

A mi esposo: Ismael López Vaquedano, te dedico mi Tesis, pues creo que es más tuya que mía, por estar conmigo en cada uno de los inconvenientes y momentos mas difíciles que se me presentaron a lo largo de mi Carrera, por que siempre conté con tu apoyo, amor y protección; gracias por recorrer este camino a mi lado, ¡Gracias por ser parte de mi familia! ¡Te amo y siempre te amaré!

A mi hijo: Ismael Otoniel López Reyes, por comprender que el esfuerzo y el sacrificio, de dejarte al cuidado de mi madre a lo largo de mi formación académica, ha valido la pena; por tu inmenso apoyo te dedico con mucho amor y cariño mi niño lindo.

A todos ustedes les dedico esta tesis, en especial a mi persona, porque me he demostrado así misma y a los demás que se puede seguir adelante aún con miles de problemas y adversidades. Se puede decir “Sigue adelante continuamente sin mirar hacia atrás”

“Hoy me comprometo conmigo misma y con ustedes a ser mejor persona, a ser capaz de forjar y cumplir mis sueños; a ser una profesional que cumpla con sus deberes hacia la sociedad y que pueda compartir los conocimientos que me han sido otorgados, con el fin de construir un mejor presente, día a día”.

María Mercedes Reyes Chavarría.

Agradecimiento.

A llegado el momento de ver hacia atrás y notar el esfuerzo de toda una etapa, en la que día a día existió un obstáculo el cual fue perfecto para lograr una superación ideal en la que se ven cumplidas todas aquellas metas a través de una lucha incansable por conseguir lo propuesto. Por lo cual hoy es el tiempo adecuado para agradecer:

A Dios: Nuestro padre quien me concedió el don de la vida, permitiéndome crecer y realizarme como persona, mujer y profesional; por brindarme la oportunidad de compartir todo momento de mí con seres especiales, por protegerme, cuidarme, iluminarme en cada decisión a lo largo de mi travesía por la vida.

A Mis Padres Dionisia López por ser ejemplo de mujer luchadora y emprendedora, por sus consejos, su apoyo; por acompañarme a lo largo de cada una de mis etapas de aprendizaje tanto personal como profesional. A **Bernardo Munguía** por su apoyo, por haberme hecho la mujer que soy y por enseñarme a aprender de los errores.

A Mis Hermanos Darling María y Carlos Eduardo Munguía López por su paciencia, tolerancia y apoyo incondicional a lo largo de este transcurso. Por acompañarme y principalmente por compartir los buenos y malos momentos, las sonrisas y las lagrimas a lo largo de mi vida.

A Mis Abuelitos Ruperto Munguía, Bertilda Hernández y Octavio López (q.e.p.d); por sus consejos, sus palabras de aliento; por las enseñanzas y las correcciones que a su lado aprendí.

A Mis Tíos Mario Alberto, Juana Silvia y José Vicente López; por el apoyo, las enseñanzas, pero sobre todo por su cariño. **A María de los Ángeles, Melida Francisca y Fidelina del Socorro Munguía;** por su tiempo, sus atenciones, sus consejos, sus enseñanzas, en especial por su apoyo. Gracias por ser para mí un ejemplo de personas emprendedoras y perseverantes.

A Mis Primos Berrios Munguía por su ayuda, consejos y palabras de aliento; por escucharme, y por todos los momentos vividos. **A José Luis García** por su ayuda en la realización de parte de este documento, por las pequeñas cosas que me enseñó, por compartir su tiempo, y por instruirme a disfrutar del trabajo. **A José Vicente López** por su apoyo, por escucharme, por estar conmigo en todo momento, por ser mi primo pero ante nada por convertirse en mi mejor amigo; por aquellos momentos que nunca olvidare, por los correctivos consejos que me brindó los cuales fueron esenciales para superarme a mí misma. Gracias por las lágrimas ya que estas fueron fundamentales para crecer aun en los momentos menos pensados. Gracias por ser mi familia.

A Mis Mejores Amigos por estar ahí a mi lado, por ayudarme a levantarme con sus palabras de aliento, por sus abrazos que fueron esenciales en todo momento; por escucharme y hacerme ver una luz ante tanto color gris.

A la Familia Hernández Leiva por recibirme con los brazos abiertos en su familia; por los gratos momentos y así aprender aun más del valor enorme de la amistad en familia.

A mi Coautora María Mercedes Reyes Chavarría, por su paciencia, tolerancia, comprensión, por brindarme su amistad, su apoyo y sus consejos; pero sobre todo por demostrarme con su carácter que todo en esta vida se puede conseguir aún a base de lágrimas.

A Mi Tutor Dr. Fausto René Pérez Montiel por su apoyo a nuestro trabajo, su amabilidad, su comprensión, consejos, sugerencias tanto para mi trabajo como mi vida personal. Al **Licenciado Jairo Rodríguez Cruz** mi revisor de tesis por sus sugerencias, su apoyo, ayuda y recomendaciones para este trabajo.

A los Docentes de la Carrera de Psicología por transmitirme sus conocimientos, tanto teóricos como prácticos. En especial a **Zandra Marcela Blanco**, a **José Ramón Morales** y **Jairo Rodríguez Cruz**; por su dinamismo en las horas de clase, por compartir sus experiencias personales para mi crecimiento como ser humano y profesional.

A mis Compañeros y futuros colegas muchas gracias por su colaboración, por su apoyo; a quienes formaron parte de esta investigación, por compartir y estar en los buenos momentos como malos. Gracias a todos aquellos de los cuales recibí un consejo, una palabra de aliento para salir adelante aun en los períodos que me sentí débil.

Al Personal Bibliotecario que con su amabilidad me facilitaron información necesaria para la realización de este trabajo investigativo; en especial a **Ramiro José Pérez**, **Claudia Mercedes Calderón** y **Víctor José Roque** por su paciencia, su ayuda y atención especial.

Lucía Gabriela Munguía López.

Agradecimiento.

En este momento especial y significativo de mi vida, donde se fusionan los sentimientos, aprendizajes y experiencias, me permito agradecer a todas las personas que han sido el motor de mi vida y a los que han trascendido en mi corazón con sus consejos y compañía durante mi camino. Por eso hoy agradezco:

A Dios: por la oportunidad de concederme la vida, por permitirme caer, levantarme y aprender día a día de todas las experiencias; así como de estar y compartir con todas aquellas personas que me han impulsado a seguir adelante.

A mi madre: María Auxiliadora Chavarría, te agradezco infinitamente desde lo más profundo de mi corazón, por convertirme en una buena hija, estudiante, mujer y ahora profesionalista. ¡Muchas gracias madrecita! Por tu amor, tu comprensión, tu paciencia, tus consejos y tus regaños, tu entrega y sacrificios; ahora entiendo que todo fue para formarme y para llegar a cumplir esta y muchas metas posteriores. ¡Te amo y te amaré hasta el último día de mi vida, Dios te proteja y bendiga por toda la eternidad!

A mi esposo: Ismael López Vaquedano, gracias por compartir la responsabilidad con mi madre, de formarme profesionalmente, por ayudarme a escalar peldaño a peldaño, por estar conmigo en cada uno de los obstáculos y momentos difíciles que se me presentaron a lo largo de mi Carrera, gracias por recorrer este camino tan cerca de mí, por ser parte de mi y por tu apoyo incondicional.

A mi hijo: Ismael Otoniel López Reyes, por comprender que el esfuerzo y el sacrificio, de dejarte al cuidado de mi madre a lo largo de mi formación académica, ha valido la pena; por tu inmenso apoyo te agradezco mucho mi niño lindo, Dios y la vida te sabrán recompensar por haber sido paciente y tolerante conmigo.

A mis hermanos(as): a cada uno de ustedes les doy mis más sinceros agradecimientos, por compartir muchos momentos gratos conmigo, en los cuales me han abierto las puertas de su corazón y de su hogar, así como me han otorgado sus valiosos consejos y enseñanzas, que fortalecieron mi formación tanto personal como profesional. ¡Gracias los quiero mucho!

A mi tutor de tesis: a usted Dr. **René Pérez Montiel**, le doy infinitamente las gracias, por ser guía de este fabuloso camino que me lleva hoy a cumplir una de mis principales metas, a Dios por haberme concedido el privilegio de conocerlo y aprender de sus conocimientos y experiencias vividas. ¡Muchas gracias siga siendo como es y ha sido hasta ahora!

A mi revisor de tesis: Msc. **Jairo Rodríguez Cruz**, le doy las gracias por todo ese apoyo incondicional, tiempo y aprendizajes obtenidos durante la carrera y en especial por los consejos y sugerencias para la elaboración de esta Tesis.

A mi coautora: te agradezco profundamente **Lucía Gabriela Munguía López**, tu amistad sincera y apoyo incondicional a lo largo de nuestra formación profesional, por compartir días tristes y alegres, por tu abundante paciencia y tolerancia, por animarme e impulsarme a seguir adelante, a mirar el futuro y dejar todo en aquello que provoca dolor en el pasado. Gracias por formar parte de esas personas especiales en mi vida.

A todos mis maestros: Muchas gracias, por todos los conocimientos que me enseñaron durante este camino recorrido por cinco años de estudios de la Carrera, en los cuales me dieron los elementos y herramientas necesarias para llegar a este momento importante de mi vida. En especial a la Lic. **Zandra Marcela Blanco Rodríguez**; Lic. **Claudia Medina Sandino**; Lic. **María Isabel Caballero**; Lic. **José Ramón Morales Alfaro** y Lic. **Jairo Rodríguez Cruz**; gracias a todos por haberme ayudado a seguir adelante, por enseñarme a ver la vida con un espíritu emprendedor y sobre todo por haber contribuido en mi formación personal y profesional. Siempre los llevaré en lo más profundo de mi corazón.

A mis compañeros: a todos gracias por compartir momentos importantes a lo largo de mi vida académica ¡A todos les agradezco por todo el amor y apoyo brindado!

Al personal bibliotecario: les agradezco que con su amabilidad me proporcionaron la documentación necesaria para el desarrollo de esta Tesis monográfica. Muy especialmente a **Luz Elena Benavidez**, y **Ramiro José Pérez**.

María Mercedes Reyes Chavarría.

Resumen.

El objetivo del estudio es conocer los Sentimientos experimentados y las estrategias de afrontamiento utilizadas en estudiantes del V año con componentes reprobados del pensum 2007, Carrera de Psicología UNAN- León, 2011; abordándola desde la perspectivas de Marina, J. A. 1998; quien resalta que los Sentimientos son “experiencias conscientes que permiten sintetizar los deseos, expectativas, creencias y la realidad en general”, cumpliendo funciones adaptativas de la propia vida sentimental; pero a su vez cuando surgen estos sentimientos, el ser humano tiende a emplear una serie de acciones o esfuerzos para dominar, tolerar, reducir o minimizar situaciones que se presentan en la vida cotidiana, conocidas como estrategias de afrontamiento, que consisten en un proceso de esfuerzos dirigidos a manejar del mejor modo posible (Lazarus y RS, 1986).

Los objetivos están orientados a analizar los sentimientos experimentados y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes. La muestra corresponde a 13 estudiantes, la información se recopiló utilizando una entrevista a profundidad, la observación y estos se analizaron por medio del análisis de contenidos.

Los principales resultados fueron: los participantes son 8 mujeres y 5 varones, de León, solteros, católicos. Los sentimientos que más experimentaron al haber reprobado componentes fueron ira, frustración, enojo, tristeza, impotencia. Entre las estrategias de afrontamiento utilizadas sobresalen distanciamiento, aceptación de responsabilidad, escape-evitación, reevaluación, confrontación y la búsqueda de apoyo. Se recomienda a los estudiantes expresar sus sentimientos en el marco del respeto; y utilizar estrategias de afrontamiento centradas en la solución del problema.

Palabras clave: estudiantes, sentimientos experimentados, estrategias de afrontamiento, componentes reprobados.

I- Introducción.

En 1995 la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua (UNAN León), dio inicio a un proceso de reforma curricular, con la adopción de nuevos enfoques pedagógicos y la actualización de los contenidos curriculares, para la modernización de la Universidad.

Doce años después, con el cambio de autoridades, se aprobaron nuevas políticas y se introdujo el Sistema de Créditos Académicos (SCA), como forma de organización de los planes de estudio, el cual es “un sistema que facilita la valoración y comparación de los resultados del aprendizaje en el contexto de distintas cualificaciones, programas y entornos de aprendizaje”, incluyendo el aprendizaje en el aula y fuera de ella, con el fin de adaptar a los estudiantes al modelo del currículo basado en competencias académicas, condición necesaria para mejorar su pertinencia y calidad (UNAN León, 2007).

La introducción del Sistema de Créditos Académicos, resulta en cierta forma beneficiosa para los estudiantes, ya que al reprobar uno, dos o más componentes, tienen la oportunidad de llevar los componentes que ha reprobado, es decir, que no repiten todo el año académico; pero no pueden exceder el número de créditos correspondientes por cada ciclo de estudio.

Al reprobar componentes obligatorios, estos cumplen con ciertos requisitos para poder inscribir otros de igual o mayor demanda, es decir, impide que los estudiantes tengan la oportunidad de inscribir dichos componentes, razón por la cual llegan a experimentar sentimientos, “experiencias conscientes que permiten sintetizar los deseos, expectativas, creencias y la realidad en general” (Marina, J. A. 1998).

Los sentimientos cumplen funciones adaptativas, en donde surge un juzgar la propia vida sentimental; en base a lo prohibido, a lo moral, a lo que hace feliz o lo que desgracia. El sentimiento es un bloque de información integrada que incluye valoraciones en las que el sujeto está implicado, y al que proporcionan un balance de situación y una predisposición a actuar, pudiéndose clasificar, por su intensidad, duración y profundidad.

Cuando surgen estos sentimientos, el ser humano tiende a emplear una serie de acciones o esfuerzos para dominar, tolerar, reducir o minimizar situaciones que se presentan en la vida cotidiana, conocidas como estrategias de afrontamiento, que consisten en un proceso de esfuerzos dirigidos a manejar del mejor modo posible (reduciendo, minimizando, tolerando o controlando) las demandas internas y ambientales (Lazarus y RS, 1986).

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».

En los últimos años se han realizado una serie de investigaciones en países tales como: España, Argentina, México etc., relacionadas con la forma de expresar los sentimientos y las estrategias de afrontamiento que ayuden al bienestar biopsicosocial de los individuos; pero dichas variables se han estudiado de manera separada, exponiendo a continuación los siguientes.

Frydemberg E, (1997) define al afrontamiento como «las estrategias conductuales y

cognitivas para lograr una transición y una adaptación efectivas». Afirma que es fundamental que el psicólogo identifique las estrategias de afrontamiento de los adolescentes con los que se relaciona, para poder así conocer sus sentimientos, ideas y conductas. También señala la importancia de su estudio e identificación, al afirmar que estas estrategias pueden repercutir en el nivel de bienestar psicológico de cada sujeto.

Álvarez, J. (2001). "afirmar algo en forma positiva es otra forma de expresión, siendo está una habilidad personal que nos permite expresar sentimientos y opiniones, en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás". Podemos, además, considerarla como parte de las habilidades sociales que reúne las conductas y pensamientos, permitiéndonos defender nuestros derechos sin violentar a los demás, y sin ser violentados.

En el 2007 Palacio y Martínez realizaron un estudio correlacional, en estudiantes de Psicología de la Universidad Simón Bolívar; indicando que el rendimiento académico correlaciona negativamente en relación a la salud mental (depresión, ansiedad, agresividad, altruismo y planificación). Se encontraron promedios académicos significativamente más altos en los estudiantes que no han perdido semestre alguno y que cursan todas las asignaturas del semestre que les corresponde, a diferencia de aquellos alumnos que están atrasados en alguna materia o algún semestre.

Velázquez et al. (2008), encontraron que en el mundo profesional, los estudiantes universitarios deben afrontar la carga de una serie de demandas sociales y académicas que el medio contiguo les exige, excediendo la capacidad de los jóvenes para estar a la altura de los acontecimientos. En este contexto, reportaron que los repertorios conductuales de asertividad y los sentimientos de bienestar subjetivo son trascendentales para los estudiantes y el individuo en general.

El presente estudio tiene como propósito analizar los sentimientos experimentados y

las estrategias de afrontamiento utilizadas en estudiantes del V año con componentes reprobados del Pensum 2007, Carrera de Psicología UNAN-León, 2011.

Este estudio es importante, ya que facilitará información a los docentes de la carrera de Psicología por medio de la dirección de esta misma, sobre el manejo de los sentimientos y las estrategias de afrontamiento más adecuadas a poner en práctica los estudiantes ante la situación de reprobación de clases, a través del componente de habilidades profesionales, (antes formación personal) del año de estudios generales; con el fin que se transmita esta información y que los estudiantes tengan la oportunidad de conocer sobre el manejo adecuado de los sentimientos.

Así mismo utilizar estrategias y estilos de afrontamiento positivos que estén en pro de su bienestar tanto a nivel psíquico como físico ayudándole a sobrellevar dicha situación como las siguientes: buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, ayuda profesional, distracción física; ya que existen estrategias de no afrontamiento como: reducción de la tensión, ignorar el problema, autoinculparse y reservarlo para sí, presentaron una correlación negativa con el nivel de bienestar; las cuales son generadoras de «Problemas Educativos», «Problemas Familiares» y «Problemas Personales».

Al tomar conciencia sobre las problemáticas y las estrategias de afrontamiento, los estudiantes podrán expresar de una manera adecuada sus sentimientos, logrando así un mejor control y manejo de dichos sentimientos e interacción psicosocial.

II- Planteamiento del problema.

Los sentimientos cambian de caso en caso y otros que son estructurales y dependen de nuestro carácter que funciona así como un destino biográfico. “Nuestro estilo de sentir es depresivo, colérico, exaltado, melancólico, abúlico, optimista, pesimista, amoroso, duro. Éste es el caso que más nos interesa, cuando no son las cosas sino el modo como interpretamos las cosas lo que nos hace felices o desdichados”. Todos preferimos la alegría a la tristeza y el ánimo a la depresión, pero el problema está en que “al presentarse un problema que no esperábamos nos conmociona tanto que resulta difícil aceptar dicho problema y buscar cómo solucionarlo”.

Es por ello la importancia de que el psicólogo identifique las estrategias de afrontamiento tales como: buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, ayuda profesional, distracción física; con el fin de que los estudiantes puedan expresar sus sentimientos e ideas; ya que pueden ayudar en el nivel de bienestar psicológico de cada sujeto.

Cabe recalcar que el pensum académico que se inició en el año 2007 no es, ni ha sido el responsable del número de estudiantes reprobados, sino que se tomo como referencia para realizar el estudio con estudiantes matriculados bajo este pensum de sistema por crédito y que tuvieran clases reprobadas.

Ante lo mencionado, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles son los sentimientos experimentados y las estrategias de afrontamiento en estudiantes del V año con componentes reprobados del pensum 2007, Carrera de Psicología UNAN-León, 2011?

III- Objetivos.

Objetivo General.

Analizar los sentimientos experimentados y estrategias de afrontamiento utilizadas en estudiantes del V año, con componentes reprobados del pensum 2007, Carrera de Psicología UNAN-León, 2011.

Objetivos específicos.

1. Caracterizar las variables sociodemográficas de los estudiantes del V año, con componentes reprobados del pensum 2007, Carrera de Psicología UNAN-León, 2011.
2. Identificar los sentimientos experimentados por los estudiantes del V año, con componentes reprobados del pensum 2007, Carrera de Psicología UNAN-León, 2011.
3. Describir las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes del V año, con componentes reprobados del pensum 2007, Carrera de Psicología UNAN-León, 2011.

IV- Marco Teórico.

En el año 2007 la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua León, realizó reformas al pensum académico, asumiendo un sistema de componentes por crédito; el cual es “un sistema que facilita la valoración y comparación de los resultados del aprendizaje en el contexto de distintas cualificaciones, programas y entornos de aprendizaje” incluyendo el aprendizaje en el aula y fuera de ella. Es una forma de organizar los planes de estudio, donde cada componente curricular tiene un valor en créditos académicos. Los componentes curriculares se clasifican en; obligatorios, electivos y optativos o de libre configuración siendo componentes que el estudiante podrá seleccionar según su interés, de entre todos los que ofrece la Universidad (Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, León Vicerrectoría Académica Consejo Universitario 29 de Mayo 2007).

El rendimiento académico según Pizarro (1985), es una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación. El mismo autor, ahora desde una perspectiva propia del alumno, define el rendimiento como una capacidad respondiente de este frente a estímulos educativos, susceptible de ser interpretado según objetivos o propósitos educativos pre-establecidos. Este tipo de rendimiento académico puede ser entendido en relación con un grupo social que fija los niveles mínimos de aprobación ante un determinado cúmulo de conocimientos o aptitudes.

Para Pérez, Rodríguez, Borda y Del Río, C. (2003), “el rendimiento académico apropiado de los alumnos universitarios, puede hacer referencia a aspectos muy diversos”. Entre tales aspectos, estos últimos autores mencionan, por ejemplo, terminar un semestre con todas las asignaturas aprobadas, no repetir semestres o asignaturas, no abandonar la carrera, realizar todos los exámenes y aprobarlos.

Para Castejón y Pérez (1998), en el rendimiento académico inciden muchas variables que pueden justificar su causa, como son las personales, intelectuales, económicas, motivacionales, académicas, etc.

El ser humano tiende a experimentar diferentes tipos de sentimientos en relación a la circunstancia que este vivenciando; por lo tanto los estudiantes al reprobado uno o varios componentes manifiestan y expresan sus sentimientos de diversas formas, y estas a su vez utilizan diversas estrategias para afrontar estos sentimientos.

Según la Teoría de los Sentimientos de Carlos Castilla del Pino 2000, considera que son instrumentos del sujeto para vincularse eficazmente con los objetos y organizar axiológicamente el mundo, siendo ellos los que confieren subjetividad al modo de relación de cada persona y llegan a canalizar incluso los procesos cognitivos. Al poderse constituir, asimismo, la experiencia interna en objeto de análisis y valoración, los sentimientos provocan sentimientos de segundo orden o meta sentimientos (la culpa por una alegría sentida anteriormente, por ejemplo), que aparecen como mecanismos autorreguladores del sistema.

Para Marina (1998); "Los sentimientos hacia nosotros mismos, el modo como evaluamos nuestra eficacia, o nuestra capacidad para evaluar tareas o enfrentarnos con problemas, no es un sentimiento más, sino que va a intervenir como ingrediente en múltiples sentimientos".

Uno puede desarrollar un carácter pesimista que resaltará un sentimiento de la propia incapacidad o un carácter optimista que no caiga en esa tendencia autodestructiva.

El estilo pesimista usa razones para explicar los sucesos desagradables que son personales ("es culpa mía"), permanentes ("siempre va a ser así") y expansivas ("esto va a destruir mi vida entera"), Marina (1998).

“Por el contrario, el modo optimista de explicar las cosas propone causas contrarias: hay cosas que no dependen del sujeto, las malas situaciones no van a durar siempre y no ocupan toda su vida, sino tan sólo una parcela de ella, Marina (1998).

Los Sentimientos.

Carlos Castilla del Pino, 2000; son el resultado de una emoción, a través del cual, el consciente tiene acceso al estado anímico propio. El cauce por el cual se solventa, puede ser físico y/o espiritual. Forma parte de la dinámica cerebral del ser humano, que le capacita para reaccionar a los eventos de la vida diaria al drenarse una sustancia producida en el cerebro, al mismo. Es un estado del ánimo que se produce por causas que lo impresionan. Estas causas pueden ser alegres y felices, o dolorosas y tristes. El sentimiento surge como resultado de una emoción que permite que el sujeto sea consciente de su estado anímico.

Los sentimientos están vinculados a la dinámica cerebral y determinan cómo una persona reacciona ante distintos eventos. Se trata de impulsos de la sensibilidad hacia aquello imaginado como positivo o negativo. En otras palabras, los sentimientos son emociones conceptualizadas que determinan el estado de ánimo. Cuando los sentimientos son sanos, el estado anímico alcanza la felicidad y la dinámica cerebral fluye con normalidad. De lo contrario, el estado anímico no está en equilibrio y pueden surgir trastornos como la depresión.

Los cambios en las cargas emocionales determinan las características de los sentimientos. Las emociones pueden ser breves en el tiempo, pero generar sentimientos que se mantienen durante periodos muy extendidos.

Los sentimientos pueden ser positivos cuando promueven las buenas obras, o perjudiciales si fomentan las malas acciones. En este último caso, es importante que el hombre logre dominar sus sentimientos y modificarlos.

La persona nunca debe guiarse sólo por sus sentimientos, ya que estos resultan instintivos y, por lo tanto, pueden suponer una pérdida de libertad para el ser humano o promover actos irracionales. Los sentimientos son las impresiones que causan a un nivel espiritual determinadas cosas o situaciones y a partir de las cuales, es decir, del sentir que estas producen internamente, los seres humanos actúan.

Lo peor que puede hacer una persona ante un sentimiento es ocultarlo, inhibirlo, porque esto es lo mismo a fomentar un deseo irrefrenable que luego adquirirá inevitablemente la forma de frustración, la peor aliada que puede conseguirse una persona en su desarrollo como tal.

Si bien los seres humanos experimentan varios sentimientos a lo largo de su vida, hay dos sentimientos bien contrapuestos entre sí y que son los que mayor publicidad han recibido a lo largo de la historia de la humanidad, estos son por un lado el amor que está ampliamente vinculado al goce, lo placentero, la armonía, el estado ideal que cualquier persona aspira a alcanzar en relación con las personas y porque no también con algunas cosas materiales sobre las cuales se depositan cargas emotivas positivas e importantes por estar relacionadas con alguien. Y en contraposición se encuentra el odio, siendo sus principales componentes lo negativo, lo violento, el disgusto, el desprecio etc.

Manejo de sentimientos, Lozoya 1980.

Enojo, miedo, culpa, amor, alegría, coraje, envidia, rencor, vanidad, ambición, ternura; entre otros, y una lista interminable de sentimientos ninguno desconocido y casi todos experimentamos, pero muy pocas veces reconocidos y sobre todo aceptados.

“Manejo de sentimientos” ya que tiene una doble relación: tomar los sentimientos en mis manos y darles una dirección, esto es que tengan una finalidad, un sentido en el que haya respeto por el otro, por nosotros mismos. En el aspecto de la palabra “manejo” significa asumir, esto es diferente a “manipular” o usar los sentimientos en beneficio propio explotando o devaluando los de los otros.

Hemos descuidado los sentimientos si revisamos la manera de educar los sentimientos, vemos que los hemos negado como si no existieran. Pero es que en realidad no existe un proyecto, un plan o un programa donde hayamos aprendido desde niños a conocerlos, a darles nombre, a decir esto se llama así y expresarlos responsablemente. Al no conocerlos y no reconocerlos, los sentimientos hacen un rejuogo, aparecen por donde menos pensamos, nos salen de manera indirecta o en forma de mecanismos cuando estallamos.

“Pero que tal si analizamos un poco nuestras relaciones interpersonales, seguramente descubrimos que el mayor número de conflictos no son de tipo racional, son de tipo irracional”. “Son las emociones las que nos hacen la vida muy rica o con las que nos hacemos la vida muy complicada. Una vida con emociones y con todo el fluir de sentimiento es como la gran variedad del arco iris, todos los colores y las combinaciones que se pueden hacer con ellos”.

Señala la psicóloga Lozoya 1980; la emoción es una reacción de tipo fisiológico: me late el corazón, me tiembla la voz, se me seca la boca, se me aflojan las piernas y se me convierte en sentimiento cuando esa reacción emocional la elevo a la parte más alta del cerebro y le pongo un nombre. La reacción emocional la elevo a la parte más alta del cerebro y le pongo un nombre. La reacción fisiológica del miedo se puede parecer mucho a la del enojo, a lo mejor hasta la de estar enamorada, pero es mi cerebro el que dice si es enojo o alegría, esto se llama gusto, esto tristeza.

Es decir, cuando a una emoción le pongo nombre y le doy un significado: le llamamos sentimiento.

El sentimiento en la síntesis de mis emociones, mis valores, mis principios, mis creencias y mis prejuicios. La emoción en el momento que aparece se puede manejar incluso a nivel bioquímico; Es decir, me hago cargo de ella, la asumo y participan mis decisiones. Al hablar de un sentimiento a éste si le puedo dar dirección.

Para llevar a cabo esta práctica, de manejar nuestros sentimientos, necesitamos crear un clima unas condiciones donde la persona pueda conocer los sentimientos más fuertes que tiene, cuáles son los que le agradan y cuáles son los que le desagradan, cuáles son las emociones básicas que ha venido transformando, el miedo, la ternura, el enojo.

Para entender el enojo, uno de los sentimientos más primitivos que tenemos nos sirve para darnos cuenta de algunas necesidades que no tenemos satisfechas pero a medida que vamos madurando es importante que nos vayamos haciendo cargo de él, de una manera diferente y utilizarlo en forma constructiva.

Shapiro Lawrence utilizó en 1997 por primera vez el término inteligencia emocional; siendo está la capacidad de controlar y regular los sentimientos de uno mismo y de los demás y utilizarlos como guía del pensamiento y de la acción.

La inteligencia emocional se concreta en un amplio número de habilidades y rasgos de personalidad: empatía, expresión y comprensión de los sentimientos, control de nuestro genio, independencia, capacidad de adaptación, simpatía, capacidad de resolver los problemas de forma interpersonal, habilidades sociales, persistencia, cordialidad, amabilidad y respeto.

Goleman Daniel 1990, el término inteligencia emocional es la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. Describe aptitudes complementarias, pero distintas, de la inteligencia académica, las habilidades puramente cognitivas medidas por el cociente intelectual.

Muchas personas de gran preparación intelectual, pero faltas de inteligencia emocional, terminan trabajando a las órdenes de personas que tienen un cociente intelectual menor, pero mayor inteligencia emocional. Inteligencia emocional no es ahogar las emociones, sino dirigirlas y equilibrarlas. Ejercer un autodomínio emocional no significa negar o reprimir los verdaderos sentimientos. Los estados de ánimo 'malos', por ejemplo, tienen su utilidad: el enojo, la tristeza y el miedo pueden ser una intensa fuente de motivación, sobre todo cuando surge del afán de corregir una situación de adversidad, una injusticia o inequidad. La tristeza compartida puede unir a la gente. Y la urgencia nacida de la ansiedad (mientras no sea sobrecogedora) puede estimular el espíritu creativo.

Tipos de sentimientos.

Alegría.

La alegría se activa neurológicamente mediante un fuerte descenso de descarga neuronal. El alivio del dolor físico, de los problemas, resolver un problema difícil y ganar un concurso que provoca ansiedad son ejemplos de un patrón descendiente de la activación neurológica de la alegría.

Miedo.

El miedo se activa por la percepción de daño o peligro. La naturaleza del daño o peligro percibido puede ser física o psicológica, por lo que las amenazas y peligros a nuestro bienestar tanto físico como psicológico activan el miedo.

Rabia.

La rabia es un sentimiento 'caliente' y pasional. La rabia puede ser activada de diversas maneras, pero su antecedente principal es el control, sea físico o psicológico. El control físico sería, por ejemplo, que alguien te retuviera en contra de tu voluntad tras unos barros. El control psicológico se manifiesta mediante las reglas, las normas o las propias limitaciones.

Frustración.

Produce la interrupción de la conducta dirigida hacia una meta. Cuando hay un impulso, un deseo, y la persona no es capaz de satisfacerlo, aparece entonces un sentimiento de frustración. Que se manifiesta como un estado de vacío o de anhelo insaciado.

Angustia.

La angustia es un sentimiento más negativo y aversivo. Los dos activadores principales de la angustia son la separación y el fracaso. La separación, la pérdida de un ser querido por causa de muerte, divorcio, circunstancias es angustiante.

Enojo.

Es un sentimiento muy fuerte que estimula una acción agresiva. Es una reacción fisiológica y psicológica al dolor, el sufrimiento, la amenaza o el peligro. La amenaza puede ser real o imaginaria.

Tristeza.

Cuando la tristeza se apodera de las personas dan ganas de llorar. La tristeza predispone al ensimismamiento y el duelo, se asocia a la disminución de la energía y el entusiasmo por las actividades vitales y el enlentecimiento del metabolismo corporal, es un buen momento para la introspección y la modificación de actitudes y

elaboración de planes de afrontamiento.

Ira.

Se asocia con la movilización de la energía corporal a través de la tasa de hormonas en sangre y el aumento del ritmo cardiaco y reacciones más específicas de preparación para la lucha: apretar los dientes, el fluir de la sangre a las manos, cerrar los puños (lo que ayuda a empuñar un arma).

Estrategias de Afrontamiento:

Son aquellas predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones y son las que determinarán el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, así como su estabilidad temporal y situacional. Por ejemplo, algunas personas tienden, casi de forma invariable, a contarles sus problemas a los demás, mientras que otras se los guardan para sí mismos.

Existen en realidad muchas estrategias posibles de afrontamiento que puede manejar un individuo. El uso de unas u otras en buena medida suele estar determinado por la naturaleza del estresor y las circunstancias en las que se produce.

Por ejemplo, las situaciones en las que se puede hacer algo constructivo favorecen estrategias focalizadas en la solución del problema, mientras que las situaciones en las que lo único que cabe es la aceptación favorecen el uso de estrategias focalizadas en las emociones (Forsythe y Compas, 1987).

Normalmente se distinguen dos tipos generales de estrategias, según (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.

Lazarus (1985), evalúa una completa serie de pensamientos y acciones que se efectúan para manejar una situación estresante, cubre al menos ocho estrategias diferentes (las dos primeras más centradas en la solución del problema, las cinco siguientes en la regulación emocional, mientras que la última se focaliza en ambas áreas):

1. Confrontación: intentos de solucionar directamente la situación mediante acciones directas, agresivas, o potencialmente arriesgadas.
2. Planificación: pensar y desarrollar estrategias para solucionar el problema.
3. Distanciamiento: intentos de apartarse del problema, no pensar en él, o evitar que le afecte a uno.
4. Autocontrol: esfuerzos para controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales.
5. Aceptación de responsabilidad: reconocer el papel que uno haya tenido en el origen o mantenimiento del problema.
6. Escape-evitación: empleo de un pensamiento irreal improductivo (p. ej., «Ojalá hubiese desaparecido esta situación») o de estrategias como comer, beber, usar drogas o tomar medicamentos.
7. Reevaluación positiva: percibir los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación estresante.

8. Búsqueda de apoyo social: acudir a otras personas (amigos, familiares, etc.) para buscar ayuda, información o también comprensión y apoyo emocional.

Recursos o impedimentos internos.

Estilos de afrontamiento.

Aunque en teoría se pueden emplear multitud de estrategias para manejar una situación estresante, cada individuo tiene una propensión a utilizar una serie determinada de estrategias en situaciones diversas.

Sólo una serie de estilos de afrontamiento se han investigado de modo sistemático. Algunos ejemplos:

1. **Personas evitadoras y personas confrontativas:** hay personas que tienen una tendencia evitadora (o minimizadora), mientras que otras tienden a utilizar un estilo más confrontativo (o vigilante) bien sea buscando información o tomando una acción directa ante cualquier problema.

Aunque ningún estilo es por sí mismo más efectivo que otro, el estilo evitador es más útil para sucesos amenazantes a corto plazo, mientras que el estilo vigilante es más efectivo cuando existe un suceso amenazante que se repite o que persiste a lo largo del tiempo.

El estilo confrontativo es útil pues permite anticipar planes de acción ante riesgos futuros aunque puede que tenga un coste mayor en ansiedad. Como señala Taylor (1991), el estilo evitativo puede que sea útil para visitar al dentista, pero bastante ineficaz para solventar situaciones de tensión continua laboral.

No obstante, los estudios longitudinales señalan que, a la larga, el estilo evitativo suele ser ineficaz para manejar circunstancias vitales complicadas (Holahan y Moos, 1987).

2. Catarsis: aunque éste es un tema de tradición psicoanalítica, la investigación científica sobre los traumas ha comenzado también a indagar si el hecho de expresar los propios sentimientos y estados emocionales intensos puede ser eficaz para afrontar situaciones difíciles.

Parece, en efecto, que hablar y comunicar nuestras preocupaciones tiene el efecto de reducir tanto la probabilidad de que se produzcan rumiaciones obsesivas con el paso del tiempo como de que aparezca un incremento en la actividad fisiológica (Pennebaker y Susman, 1988). Aún no se conocen bien las vías de actuación de este fenómeno: hablar con otras personas no tiene ningún efecto «mágico» sino que, a su vez, puede favorecer el afrontamiento de muchas maneras (se recibe información, apoyo afectivo, fuerza a pensar mejor sobre lo que nos preocupa para comunicarlo efectivamente, etc.).

3. Uso de estrategias múltiples: la mayor parte de los estresores conllevan una serie de problemas de naturaleza diferente que requieren estrategias de afrontamiento diferentes. Por ejemplo, una persona en un proceso de divorcio debe enfrentarse a muchos problemas (impacto emocional, cargas financieras, custodia de los hijos, etc.). Es muy probable que, en general, un afrontamiento con buenos resultados requiera la capacidad de usar de forma adecuada múltiples estrategias de un modo flexible.

Factores de personalidad.

1. **Búsqueda de sensaciones:** Zuckerman (1974) ha desarrollado esta interesante variable de personalidad que contribuye a explicar un buen número de conductas.

Las personas «buscadoras de sensaciones» (sensation seekers), según la Escala de Búsqueda de Sensaciones, son individuos a los que no les importa tomar riesgos (hacer puenting, probar drogas, tener viajes de aventuras o vivir experiencias inusuales) y, por lo tanto, parecen tener una mayor tolerancia a la esti- el riesgo y los estresores que otras personas.

2. **La sensación de control:** una de las variables más importantes que modulan los efectos de un estresor potencial es la sensación de control sobre el mismo.

Multitud de investigaciones experimentales con animales y humanos han demostrado que la pérdida de sensación de control constituye un elemento crucial etiológico de la depresión y otros trastornos emocionales. Más en concreto, el modelo de depresión de la desesperanza o indefensión aprendida propone que inevitablemente se desarrollará un estado depresivo cuando una persona perciba que no dispone de ninguna estrategia, ni ahora ni el futuro, para cambiar una situación aversiva personal (Sanz y Vázquez, 1995). En definitiva, cuando el individuo considera que absolutamente ningún modo de afrontamiento va a ser eficaz para controlar una situación negativa (Avía y Vázquez, 1998).

3. **Optimismo:** consiste en una expectativa generalizada de que los resultados serán positivos. Las personas con una actitud optimista parecen manejar mejor los síntomas de enfermedades físicas como, por ejemplo, cáncer o cirugía cardíaca (Scheier y Carver, 1992) y esto parece deberse a que las estrategias de estas personas suelen estar centradas en el problema, la búsqueda de apoyo social y buscar los lados positivos de la experiencia estresante.

Por el contrario, las personas pesimistas se caracterizan más por el empleo de la negación y el distanciamiento del estresor, centrándose más en los sentimientos negativos producidos por el estresor (Avía y Vázquez, 1998).

4. **Otras variables:** aunque se han propuesto muchas otras variables psicológicas que pudieran afectar la eficacia del afrontamiento (sentido del humor, sensación de coherencia de la propia vida, inteligencia, no tomarse las cosas muy en serio, etc. ninguno de ellas ha sido objeto de una investigación profunda.

No obstante, parece cada vez emerger más claramente un patrón de personalidad proclive a la buena salud y caracterizado por el optimismo, sensación de control y capacidad de adaptación (Taylor, 1993).

Según Scheier y Carver (1992), las estrategias de afrontamiento son esquemas mentales intencionales de respuesta a nivel cognitivo, emocional o conductual; dirigidos a manejar, dominar, tolerar, reducir o minimizar las demandas internas y ambientales que ponen a prueba los recursos de la persona.

Una clasificación discrimina entre estilo de afrontamiento activo/pasivo, evitativo y adaptativo/desadaptativo. Son esquemas mentales intencionales de respuesta (cognitiva, emocional o conductual) dirigidos a manejar (dominar, tolerar, reducir, minimizar) las demandas internas y ambientales, y los conflictos entre ellas, que ponen a prueba o exceden los recursos de la persona.

Variabilidad Interindividual.

Hay enormes diferencias en cómo diferentes personas vivencian y afrontan un mismo conflicto, problema, situación, suceso, o acontecimiento vital más o menos grave y estresante.

Aunque, si se fijan bien, y se dan cuenta de la ligereza de ésta afirmación, tendrán buena parte de la respuesta a la variabilidad en el afrontamiento: los hechos que se enfrentan son únicos, nunca se repiten, ni espacio-temporalmente, ni en el protagonista de ellos (incluso si se trata de la misma persona).

La vivencia de estrés es una experiencia subjetiva de sobrecarga (física, emocional, cognitiva) frente a una situación que rompe la estabilidad, y se prolonga en el tiempo.

Valoración.

Según Lazarus y Folkman 1986, ante un suceso potencialmente estresante, el individuo realiza dos tipos de valoraciones.

Primaria.

Consistente en analizar si el hecho es positivo, neutro o negativo y, además, valorar las consecuencias presentes (daños o pérdidas) y/o futuras (amenaza futura) del mismo, y el grado de reto potencial.

Secundaria.

En segundo lugar, se produce una valoración secundaria en la que el objeto de análisis son los recursos y las capacidades del organismo para afrontarlo (evaluación de los recursos y opciones de afrontamiento) y serán los que con más probabilidad susciten reacciones de estrés.

Un suceso (interno o externo) es estresante en la medida en que el sujeto lo perciba o lo valore como tal (considerando las presiones primarias percibidas, y los recursos de afrontamiento que se consideran disponibles y activables), sean cuales sean las características objetivas del mismo.

Estrategias para el manejo los de sentimientos: Estas consisten en buscar cómo vino, de qué manera fui aprendiendo a expresar mis enojos. Porque aunque diga que no los expreso, lo hago pasivamente y aún sin hablar. Podemos decir que llegamos con un “equipo” integrado por el enojo, el amor, el miedo, la ternura. En el caso del miedo, a veces tenemos miedos muy irracionales.

El miedo que me ayuda a vivir bienvenido, pero el miedo que me inhibe, que me limita, miedo al ridículo, miedo a envejecer. Es importante dar la cara y ver qué se esconde detrás de estos miedos.

Propuestas para Manejar los Sentimientos.

1. - No avergonzarnos de ser humanos.
2. - Ir reconociendo lo que es ser humano.
3. - Reconocer todo lo humano que somos.
4. - Las emociones no son ni buenas ni malas, somos los seres humanos los que las convertimos en acciones positivas o negativas. No es malo que me enoje, sino que hago con mi enojo, lo puedo convertir en una acción muy creativa o muy destructiva.
5. - Así como soy humano, reconozco la naturaleza humana y no me son ajenas las enfermedades. Hay quienes pueden tener una propensión a la impulsividad y a la agresividad, esto no se puede resolver solamente con voluntad, se requiere de un auxilio profesional específico.
6. - Reconocernos como una persona que no está terminada de hacer, como una obra en proceso. Cada día tengo la oportunidad de intentar hacer lo mejor de mi mismo.
7. - Ir generando más conciencia de que nadie va a vivir por mí, nadie va a comer ni a respirar por mí, nadie se va a enojar por mí, así nadie va a trabajar sus sentimientos por mí. Ni se va a mejorar mi capacidad de enojo por que "no me hagan enojar"
8. - Por último sería muy importante no culpar a los demás porque no nos enseñaron a manejar nuestros sentimientos; hay muchas cosas que no nos enseñaron y a nosotros nos ha tocado descubrirlas. Afrontar mis sentimientos y mis emociones es sólo responsabilidad mía y ante esa carencia tengo una tarea: ¡basta de andar culpando!
9. - Soy una persona adulta; me puedo hacer cargo de mis sentimientos, puedo revisar lo que aprendí de mi familia y notar como reacciono igual que ellos ahora, con patrones aprendidos que nadie tuvo la intención de pasarme.

Los sentimientos no tienen cara ni cuerpo, no se pueden ver, si tuvieran forma quizá nos daría pena mostrarnos ante los demás y seguramente les prestaríamos una mayor atención vigilando nuestra imagen.

Esferas Psicosociales de estrategias de afrontamiento.

Existen esferas a través de las cuales un individuo interacciona con su medio en un proceso de socialización; ejecutando diferentes estrategias de afrontamiento.

Afrontamiento cognitivo: consiste en buscar un significado al suceso (comprenderlo), valorarlo de manera que resulte menos aversivo, o enfrentarlo mentalmente. Entre los que destacan se encuentran la aceptación, autoanálisis, humor, poder mental, preocupación, reestructuración cognitiva.

Afrontamiento afectivo: Consiste en centrarse en mantener el equilibrio afectivo, o aminorar el impacto emocional de la situación estresante. Entre ellos se encuentran la agresión pasiva, el aislamiento, el apoyo social, el autocontrol, la catarsis, el escape/evitación y la supresión.

Afrontamiento conductual: Consiste en afrontar la situación estresante de forma directa, a través de un proceso que optimice el resultado, o bien no reaccionar de ninguna manera, ni empleando ninguna estrategia de las anteriores. Entre ellas tenemos el afrontamiento directo, la anticipación, la autoafirmación, la falta de afrontamiento, la planificación y la postergación.

Desde un punto de vista estructural, se han encontrado que las estrategias de tipo conductual son las más utilizadas como por ejemplo, la realización o decremento de actividades de tipo ocupacional, ver la televisión, salir a pasear, hacer deporte, tocar un instrumento musical, etc.

Otros autores informan que las estrategias conductuales son las más usadas junto con las cognitivas o sociales escuchar atentamente sus voces, conversar con un amigo, salir con alguien, etc.

Los trabajos en los que se han usado estrategias de tipo funcional presentan un panorama algo confuso. En algunos de ellos se concluye que los pacientes con el diagnóstico de psicosis utilizan fundamentalmente estrategias dirigidas a la resolución de problemas cuando afrontan las dificultades producidas por los trastornos cognitivos básicos y los síntomas psicóticos.

Medio social.

Los factores del medio social juegan un importante rol (Moos y Shaefer, 1993) Lo cual es perfectamente lógico si se tiene en cuenta la influencia de la cultura y del marco legal en la mentalidad y conducta de los miembros de determinada sociedad.

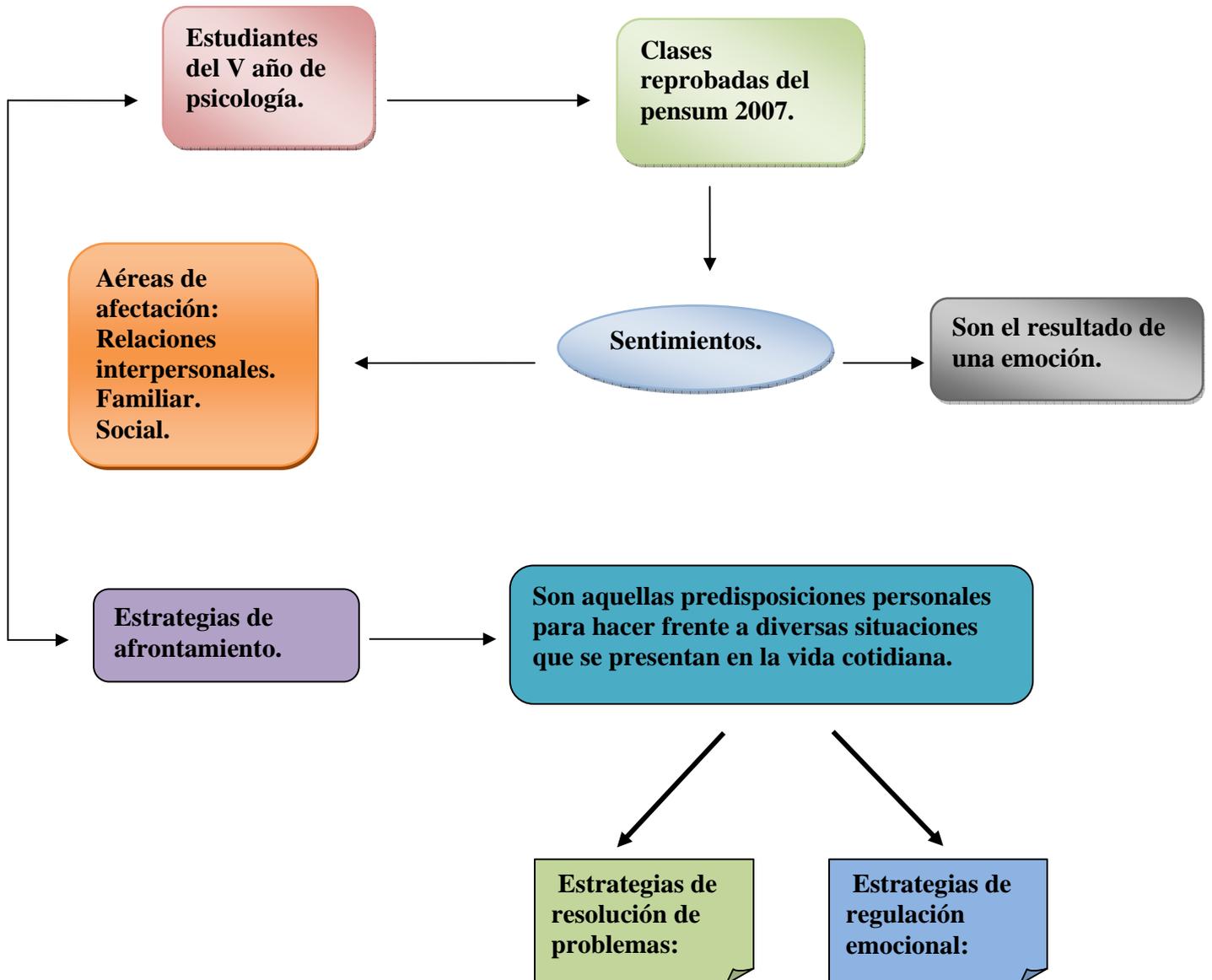
Proceso de socialización.

Carver, Scheier y Weintraub (1989), por su parte, asumen que la preferencia en el uso de estrategias de afrontamiento se debe más bien a factores situacionales como el proceso de socialización. Dentro de una determinada sociedad hay, claro está, una amplia variabilidad en la forma de ser y actuar de sus miembros, y, en este caso, nos referimos a las personas que van a influenciar el desarrollo del niño, en especial los padres.

Naturaleza de la situación:

Según Lazarus y Folkman, 1986 son suceso estresante a afrontar y la actuación de otros factores estresantes simultáneos (por ejemplo, una relación difícil de pareja, dificultades económicas o enfermedades crónicas).

Modelo Teórico.



V- Diseño Metodológico.

1. Tipo de estudio.

El tipo de estudio es cualitativo.

2. Área de estudio.

El estudio se realizó en la Carrera de Psicología de la Facultad de Ciencias Médicas de la UNAN-León.

3. Población.

Fueron 13 estudiantes del V año con componentes reprobados.

4. Muestra y tipo de muestreo.

No probabilísticas por conveniencia; en donde se escogió a la población con un mayor número de estudiantes con componentes reprobados.

5. Criterios de inclusión.

Estudiantes del V año de la Carrera de Psicología.

Matriculados en el plan de estudio 2007.

Tenían al menos un componente reprobado.

Tenían disposición e interés participar en el estudio.

6. Variables del estudio.

Variable dependiente: Sentimientos experimentados y estrategias de afrontamiento.

Variable independiente: Componentes reprobados.

Se incluyeron dimensiones que son determinantes en los datos Sociodemograficos, siendo estas de manera independiente a la hora de realizar el estudio tales como: edad, sexo, procedencia, religión, estado civil, N° componentes reprobados etc.

7. Instrumentos para la obtención de datos.

Se utilizó como instrumento una **entrevista a profundidad**, con el fin de obtener información veraz sobre, sentimientos experimentados y estrategias de afrontamiento utilizadas en estudiantes del V año con componentes reprobados del pensum 2007, Carrera de Psicología UNAN- León, 2011, ésta fue elaborada por las investigadoras, la cual abordó aspectos tales como: datos Sociodemograficos, sentimientos experimentados al recibir la noticia de reprobación de clases y estrategias que ellos utilizan para afrontar dicha situación.

Así mismo se utilizó **una ficha de observación**, con el objetivo de profundizar la manera de cómo reaccionaban los estudiantes en cada uno de los aspectos de la entrevista. Mientras una de las investigadoras realizó la entrevista la otra se encargó de la observación, tomando anotaciones de los comportamientos verbales y no verbales de la muestra.

También se utilizó **un diario de campo**, a través del cual se registró en un cuadernillo todo lo que se pueda recordar sobre la observación durante la aplicación de la entrevista, así como la secuencia y duración de dicha entrevista.

8. Procedimientos para la obtención de datos:

En el procedimiento para la obtención de datos, se contactaron a los estudiantes con los que se iba a realizar el estudio de forma privada, basada en el registro académico de cada estudiante, para mantener el enfoque de la entrevista y el control de los estudiantes se ubicaron en un ambiente privado de tal forma que se sintieran cómodos, con el fin de resguardar la privacidad y confidencialidad de los estudiantes.

Las entrevistas se realizaron en 2 sesiones, durando un lapso de tiempo entre dos y tres horas cada sesión, con una duración aproximadamente de 20 minutos por estudiante; se presentó el entrevistador al entrevistado explicándole brevemente el tema de la investigación y el objetivo de la misma, al igual que se les pidió su aprobación con la firma del consentimiento informado, informándolos con los criterios de Helsinki. Posteriormente se procedió a la realización de la entrevista a profundidad, al culminar dicha entrevista se les agradeció su colaboración en dicho proceso investigativo.

9. Plan de análisis.

Una vez recopilados los datos sobre el estudio estos se examinaron por medio del análisis de contenidos, con el fin de facilitar la organización y el análisis de cada entrevista. Desde la inmersión inicial hasta la aplicación de las entrevistas a profundidad y la culminación de las mismas, dicha información tiene un significado cualitativo y válido sólo para la muestra de estudio.

Durante el proceso de codificación se elaboraron dos niveles; en un **primer nivel de codificación** se procesó posterior a la aplicación de la entrevista a profundidad, un análisis del contenido de toda la información recolectada, a continuación se procedió a identificar las unidades o segmentos de análisis más relevantes y representativas, luego se establecieron las categorías en base a cada pregunta que contenía la entrevista.

Para finalizar este primer nivel de codificación, se les asignó un código alfanumérico arábigo, el cual se hizo con las primeras iniciales de cada categoría, agregándole un número arábigo, de acuerdo al orden de las categorías, las cuales son las preguntas de la entrevista.

En el **segundo nivel de codificación** se agruparon las categorías del primer nivel en temas las cuales incluyen aquellas categorías que tienen relación con los objetivos de

la investigación, posteriormente se le asignó un código el cual está representado por letras y números (alfanumérico), de las cuales las letras simbolizaran las iniciales de cada tema y los números corresponden al orden de cada tema respectivamente.

Posteriormente para la realización de la triangulación se utilizó los instrumentos de la entrevista a profundidad y las anotaciones de la guía de observación de cada investigadora; esto con el fin de contrastar y complementar la información obtenida en los diferentes instrumentos utilizados.

En **la triangulación** se utilizaron los instrumentos tales como: la entrevista a profundidad, la guía de observación y las notas de campo de cada investigadora; esto con el fin de contrastar y completar la información obtenida en los diferentes instrumentos utilizados.

10. Fuentes de información.

Para llegar a obtener la información necesaria para la investigación se utilizaron 2 tipos de fuentes de información las cuales son:

Fuentes primarias: Se utilizaron los instrumentos para la recogida de información tales como: la entrevista a profundidad, la observación y los diarios de campo.

Fuentes secundarias: Se obtuvo la información de libros, revistas, tesis, Internet, entre otros.

10. Control de sesgos.

A continuación se explican los procedimientos que se utilizaron para reducir los diferentes sesgos que se pudieron presentar en la investigación.

Posibles sesgos	Soluciones de los posibles sesgos.
Poca comprensión de las preguntas establecidas.	Se aclaró todas las dudas o inquietudes que presentaron durante la aplicación de los instrumentos utilizados.
Poca interacción con el participante.	Se realizó visitas previas, con el fin de entrar en contacto con los estudiantes.
Falta de sinceridad en las respuestas.	Se estimuló la confianza de los participantes mediante las aclaraciones y el mantenimiento del secreto profesional.
Poca disposición por parte de los estudiantes para la investigación.	Se mantuvo el cuidado durante el proceso de selección de los participantes, que cumplan con los criterios de inclusión.
Calidad de los datos	Se mantendrá el estricto manejo de los datos a través de la confidencialidad y el manejo único por parte de las investigadoras.
Inducir respuestas durante el proceso de recolección de datos.	Evitar inducir las respuestas, se les aclaró a los estudiantes que es de interés la opinión individual de cada uno de ellos.

11. Consideraciones Éticas.

Para la realización del presente trabajo se hizo uso de una carta de autorización dirigida a la directora de la Carrera, solicitándole aprobación para trabajar con los estudiantes del V año de la carrera de Psicología que fue la muestra del estudio.

A la vez se les presentó un consentimiento informado a los participantes que cumplieran con los criterios de inclusión; lo cual permitió proceder con la recolección de datos.

Se Trabajó con los criterios de la declaración de Helsinki la cual dice lo siguiente:

1. Se respetó el derecho de los participantes en la investigación protegiendo su confidencialidad, tomando todas las precauciones para respetar su vida privada y reducir el impacto del estudio en la integridad física y mental de éstos.

2. Al publicar los resultados de la investigación, se mantuvo la exactitud de los resultados.

3. Se explicó a cada participante los objetivos y métodos de la investigación.

4. Se le informo que eran libre de abstenerse a participar en el estudio, pudiendo revocar en cualquier momento el consentimiento que habían firmado para participar.

VI- Resultados.

1. Datos Sociodemograficos:

De acuerdo a los resultados obtenidos, los datos sociodemográficos de la muestra en estudio indican que de los 13 participantes; 8 son del sexo femenino y 5 del sexo masculino, pertenecientes a la ciudad de León, profesando la religión católica, estado civil soltero, cursando el V año de la carrera de Psicología y habiendo reprobado solamente una componente.

2. Sentimientos Experimentados y estrategias de afrontamiento utilizadas:

Descripción de categorías: En este acápite se explica el significado de cada categoría, ejemplificando cada categoría.

1. Creencia del porque reprobaron: Son cogniciones que manifiesta la muestra, a cerca de su situación académica.

Ejemplos:

“Poco interés”.

“Falta de recurso para material”.

“incompatibilidad con el docente”.

2. Circunstancia particular relacionada al reprobado componente: Situaciones externas que pudieron haber influido en el estudiante.

Ejemplos:

“Falta de laboriosidad por parte del docente en el momento de impartir la clase”.

“Poco ingreso económico”.

“Situación ambiental que se presento en periodo de examen”.

3. Sentimientos al dejar clases: Los sentimientos que experimentaron los estudiantes al reprobado clases.

Ejemplos:

“Me sentí enojada con el docente”.

“Me sentí frustrada conmigo misma”.

“Lo primero que sentí fue tristeza, ya que esto no estaba en mis planes”.

4. Sentimiento experimentado dirigido a quien, sigue presente: Son los sentimientos que uno desplaza hacia alguien más, buscando como responsabilizar a otros por la situación que está pasando.

Ejemplos:

“En primer instancia iba dirigido hacia el docente, pero no sigue presente”.

“Responsabilice a mi dirigente estudiantil, por haber sido intransigente, no lo responsabilizo con el mismo grado, pero sigo creyendo que él tiene parte de culpa”.

“Me culpe a si misma por haberme dejado influenciar de los demás, pero ya no sigo culpándome ni culpando a nadie, porque trato de ver los errores cometidos para no volverlos a hacer”.

5. Manera adecuada de expresar los sentimientos: Son las conductas más idóneas que se deben utilizar para expresar sus sentimientos.

Ejemplos:

“Hacer una buena catarsis”.

“Hablando con el docente de la situación, y ver en que se falló”.

“Desahogarme con una persona de mi absoluta confianza”.

6. Estrategia de afrontamiento utilizada: Son aquellas tácticas utilizadas por los estudiantes, con el fin de buscar cómo enfrentar la situación académica que está pasando.

Ejemplos:

“Aceptación de la situación”.

“Confronte a los docentes involucrados en la problemática”.

“Me aleje de mis amigos, evitando incluso a los más allegados”.

7. Sentimiento al utilizar las estrategias de afrontamiento: Son aquellos sentimientos de satisfacción o insatisfacción al utilizar la estrategia.

Ejemplos:

“Me sentí realizado porque logre darle un nuevo rumbo a mi vida”.

“Sentí y es la realidad que mis demandas no fueron escuchadas”.

“Me sentí abandonada, por la decisión que tome de alejarme”.

8. Otra estrategia de afrontamiento a utilizar: Son aquellas habilidades que utilizarían los estudiantes para sobrellevar la situación.

Ejemplos:

“Ver el lado bueno a las cosas desagradables que existen”.

“Buscar otras vías que yo considerará factible para solucionar el problema”.

“Tratar de enfrentar el problema, y no evadirlo”.

9. observación directa de las entrevistadoras: Valoración verbal y no verbal de cada entrevistado por parte de las entrevistadoras.

Ejemplos:

Al momento de realizar las preguntas, sobretodo las sensibles, los entrevistados del sexo femenino se mostraron muy tristes y expresaban el hecho de que no iban a graduarse con los compañeros con los que ingresaron desde inicio.

La mayoría de los jóvenes respondieron abiertamente a todas las preguntas realizadas.

En cuanto al lenguaje no verbal, tenían buena postura corporal, escucha activa, miradas fijas; durante el proceso de la entrevista se mostraron colaborativo y participativos.

2.1 Primer nivel de codificación.

Códigos.	Categorías.	Segmentos.
C.P.R.1	Creencia del porque reprobaron.	<p>“Poco interés”.</p> <p>“Falta de recurso para material”.</p> <p>“incompatibilidad con el docente”.</p>
C.P.R.R.C.2	Circunstancia particular relacionada al reprobado componente.	<p>Falta de laboriosidad por parte del docente en el momento de impartir la clase”.</p> <p>“Poco ingreso económico”.</p> <p>“Situación ambiental que se presento en periodo de examen”.</p>
S.A.D.C.3	Sentimientos al dejar clases.	<p>“Me sentí enojada con el docente”.</p> <p>“Me sentí frustrada conmigo misma”.</p> <p>“Lo primero que sentí fue tristeza, ya que esto no estaba en mis planes”.</p>

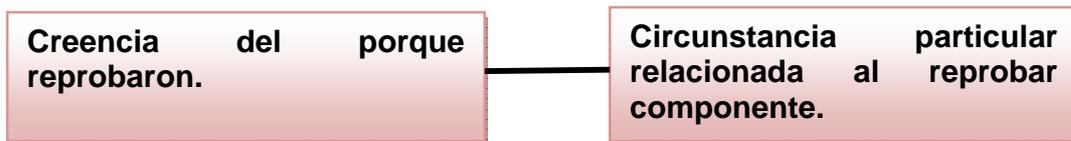
Sentimientos experimentados y estrategias de afrontamiento utilizadas en estudiantes del V año con componentes reprobados del Pensum 2007, de la Carrera de Psicología UNAN-León, 2011.

Códigos.	Categorías.	Segmentos.
S.E.D.Q.4	Sentimiento experimentado dirigido a quien, sigue presente.	<p>“En primer instancia iba dirigido hacia el docente, pero no sigue presente”.</p> <p>“Responsabilice a mi dirigente estudiantil, por haber sido intransigente, no lo responsabilizo con el mismo grado, pero sigo creyendo que él tiene parte de culpa”.</p> <p>“Me culpe a si misma por haberme dejado influenciar de los demás, pero ya no sigo culpándome ni culpando a nadie, porque trato de ver los errores cometidos para no volverlos a hacer”.</p>
M.A.E.S.5	Manera adecuada de expresar los sentimientos.	<p>“Hacer una buena catarsis”.</p> <p>“Hablando con el docente de la situación, y ver en que se falló”.</p> <p>“Desahogarme con una persona de mi absoluta confianza”.</p>
E.A.U.6	Estrategia de afrontamiento utilizada.	<p>“Aceptación de la situación”.</p> <p>“Confronte a los docentes involucrados en la problemática”.</p> <p>“Me aleje de mis amigos, evitando incluso a los más allegados”.</p>
S.U.E.A.7	Sentimiento al utilizar las estrategias de afrontamiento.	<p>“Me sentí realizado porque logre darle un nuevo rumbo a mi vida”.</p> <p>“Sentí y es la realidad que mis demandas no fueron escuchadas”.</p> <p>“Me sentí abandonada, por la decisión que tome de alejarme”.</p>
O.E.A.U.8	Otra estrategia de afrontamiento a utilizar.	<p>“Ver el lado bueno a las cosas desagradables que existen”.</p> <p>“Buscar otras vías que yo considerará factible para solucionar el problema”.</p> <p>“Tratar de enfrentar el problema, y no evadirlo”.</p>
O.D.E.9	Observación directa de las entrevistadoras.	<p>Al momento de realizar las preguntas, sobretodo las sensibles, los entrevistados del sexo femenino se mostraron muy tristes y expresaban el hecho de que no iban a graduarse con los compañeros con los que ingresaron desde inicio.</p> <p>La mayoría de los jóvenes respondieron abiertamente a todas las preguntas realizadas.</p> <p>En cuanto al lenguaje no verbal, tenían buena postura corporal, escucha activa, miradas fijas; durante el proceso de la entrevista se mostraron colaborativo y participativos.</p>

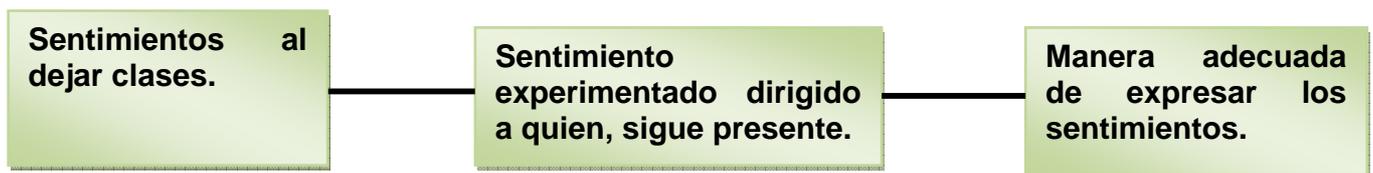
Fuente: entrevista a profundidad y observación directa.

Descripción de temas: Este acápite consiste en la agrupación de categorías que presentan una relación entre sí.

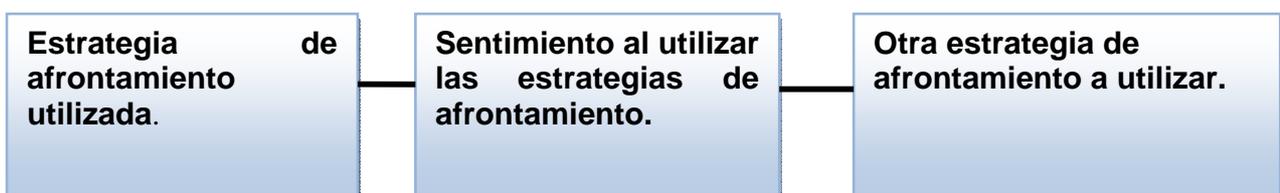
Tema 1: Cogniciones del porque reprobaron componentes: Son todas aquellas creencias que sostienen los estudiantes a cerca de su situación académica.



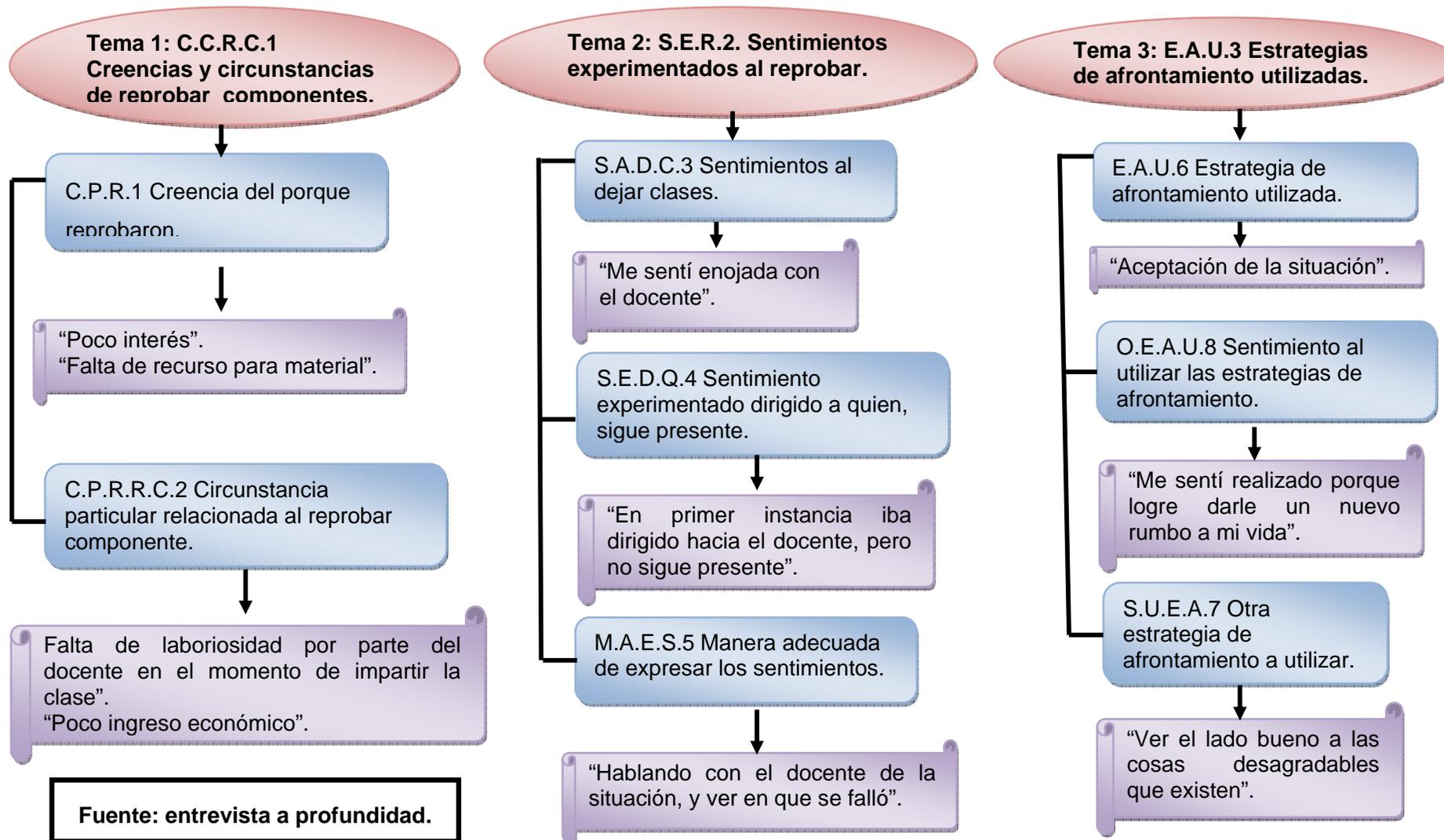
Tema 2: Sentimientos experimentados: Son los sentimientos que están vinculados a la dinámica cerebral y determinan cómo una persona reacciona ante distintos eventos.



Tema 3: Estrategias de afrontamiento: Son aquellas predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones y son las que determinarán el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, así como su estabilidad temporal y situacional.



2.2 Segundo nivel de codificación:



VII- Discusión.

El propósito del estudio fue analizar los sentimientos experimentados y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes del V año con componentes reprobados del pensum 2007, de la Carrera de Psicología UNAN- león, 2011; a partir de los resultados obtenidos se encontraron similitudes con los estudios realizados, que se describen a continuación:

De acuerdo a las investigaciones realizadas en la dimensiones sociodemográficas no hay hallazgos que sean concluyentes para la población en estudio y en base a los resultados de la muestra obtenidos se indica que la mayoría de los participantes son del sexo femenino, pertenecientes a la ciudad de león, el estado civil soltero, profesando la religión católica, cursando el quinto año de la carrera de psicología y habiendo reprobado solamente una clase.

En lo que corresponde a los sentimientos experimentados existe una estrecha relación con la teoría expuesta por Castilla del Pino C, Marina J. A, quienes refieren que los sentimientos son el resultado de una emoción, a través del cual, el consciente tiene acceso al estado psíquico propio pudiendo ser alegres y felices, o dolorosas y tristes. El sentimiento surge como resultado de una emoción que permite que el sujeto sea consciente de su estado anímico.

Según Lozoya; refiere que el enojo, miedo, culpa, amor, alegría, coraje, envidia, rencor, vanidad, ambición, ternura; entre otros, son una lista interminable de sentimientos, ninguno desconocido y casi todos experimentamos, pero muy pocas veces reconocidos y sobre todo aceptados por el ser humano.

Cabe mencionar que tanto hombres como mujeres experimentan y expresan sus sentimientos de una forma diferente, en la población en estudio se encontró que las mujeres expresan sus sentimientos tanto verbal como no verbal en donde ellas asimilan la situación y suelen enfrentarla de manera eficaz, en cuanto a los hombres estos lo manifiestan de una manera más discreta, pero esto no quiere decir que no les afecte; sino que tiene que ver con su rol social y cultural.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la población en estudio se encontró que, entre los sentimientos experimentados más sobresalientes están los siguientes; ira, frustración, enojo, tristeza; ya que los jóvenes entrevistados manifestaron que las personas nunca debe guiarse sólo por sus sentimientos, ya que estos en ocasiones resultan instintivos y, por lo tanto, pueden suponer una pérdida de libertad para el ser humano o promover actos irracionales; así mismo refieren que lo peor que puede hacer el individuo ante un sentimiento es ocultarlo, inhibirlo, porque esto es lo mismo a fomentar un deseo irrefrenable que luego adquirirá inevitablemente la forma de frustración, la peor aliada que puede conseguirse una persona en su desarrollo como tal.

Así mismo existen estudios donde se ponen de manifiesto la utilización de estrategias de afrontamiento; como lo es la del Dr. Lazarus y Folkman quienes definen a las estrategias de afrontamiento como las predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones sean estas demandas internas y ambientales, y los conflictos entre ellas, que exceden los recursos de la persona; estos procesos entran en funcionamiento en todos aquellos casos en que se desequilibra la transacción individuo-ambiente.

Manifestando la población en estudio que las más representativas fueron las siguientes: la aceptación a la responsabilidad, la confrontación, el distanciamiento, escape-evitación, y el apoyo social. Los estudiantes refieren que en realidad existen muchas estrategias de afrontamiento posibles que pueden ser de gran ayuda para que el individuo utilice unas u otras estrategias, ya que éstas dependen del estresor y de las circunstancias en las que se produce dicha problemática.

VIII- Conclusiones.

1. En las características sociodemográficos encontradas en el estudio, indican que los participantes son 8 del sexo femenino y 5 del sexo masculino, pertenecientes a la ciudad de León, el estado civil soltero, profesando la religión católica, cursando el V año de la carrera de Psicología y habiendo reprobado solamente un componente.
2. Los seres humanos a lo largo del ciclo vital suelen experimentar varios sentimientos y en la población en estudio los más predominantes correspondientes a la situación de reprobación de componentes fueron ira, frustración, enojo, tristeza.
3. En cuanto a las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes entrevistados sobresalen la aceptación a la responsabilidad, la confrontación, el distanciamiento, escape-evitación, y el apoyo social.

IX- Recomendaciones.

A los estudiantes de la Carrera de Psicología:

Para el manejo adecuado de los sentimientos:

Expresar los sentimientos en forma adecuada. Es importante que la gente que está cerca de ellos sepa cuando hay algo que le está molestando, ya que guardar sentimientos de tristeza o de rabia dentro de sí mismo, consume energía adicional y puede causar problemas en sus relaciones interpersonales, familiares y en su rendimiento académico.

Pensar antes de actuar. Los sentimientos pueden ser muy fuertes, pero antes de que diga o haga algo de lo cual podría arrepentirse es mejor que se tomen un tiempo para pensar las cosas.

Concéntrense en las cosas positivas de la vida.

Ocuparse de la salud emocional; ya que esta puede afectar la salud física.

Presentar una comunicación más asertiva con los docentes.

No atribuir las consecuencias de los actos cometidos hacia terceros.

Para el uso adecuado de las estrategias de afrontamiento:

Búsqueda de apoyo social; la cual se encuentra dirigida hacia la solución del problema en cuestión como a la regulación emocional del mismo individuo.

Realizar una reevaluación positiva y que a su vez lleve una planificación que sea eficaz para hacer frente a las circunstancias que estén enfrentando.

Enfocarse en la práctica del autocontrol, la cual es de gran ayuda para ejecutar una confrontación con eficacia.

XI- Referencias Bibliográficas.

1. Álvarez, J. (2001). Análisis de un modelo de educación integral. Granada: Universidad de Granada.
2. Avia MD, Vázquez C. (1998) Optimismo inteligente. Psicología de las emociones positivas. Madrid: Alianza,
3. Castilla del Pino, C: (2000) Teoría de los sentimientos, Barcelona, Tusquets, 380 pp.
4. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283. scale pdf article pdf.
5. Castejón, J.L. y Pérez A. M. (1998). Un Modelo Causal-explicativo sobre la influencia de las variables psicosociales en el rendimiento académico. *Bordón*, 50, 171-185.
6. Holahan CJ, Moos RH. (1987). (1987). Angustia de riesgo, la resistencia y psicológico: un análisis longitudinal con adultos y niños. *Journal of Abnormal Psychology*, 1987; 96: 3-13. *Journal of Abnormal Psychology*, 1987, 96: 3-13.
7. Frydenberg, E. y Lewis, R. (1997). ACS, Escala de Afrontamiento para Adolescentes. Madrid: TEA, adaptación española. Manual.
8. Forsythe CJ, (1987) Compas BE. Interaction of cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis. *Cogn Ther Res*; 11: 473-485.
9. Goleman D, (1990) Inteligencia Emocional. Barcelona: Kairos.

10. Holahan CJ, Moos RH. (1987). Angustia de riesgo, la resistencia y psicológico: un análisis longitudinal con adultos y niños. *Journal of Abnormal Psychology*, 1987; 96: 3-13. *Journal of Abnormal Psychology*, 1987, 96: 3-13.
11. Lazarus RS. Coping Strategies. En: McHugh S, Vallis TM (eds.). *Illness behavior. A multidisciplinary model*. New York: Plenum Press, 1986; 303-308.
12. Lazarus RS, Folkman S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca,
13. Lazarus (1985): "If it changes it must be a process: a study of emotion and coping during three stages of a college examination". *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (1), 150-170.
14. Nuñez Lozoya A. (1980) Guadalajara-México.
15. Marina J. A. (1998). *El laberinto sentimental*. Barcelona: Anagra.
16. Moos, R. y Schaefer, J. (1993). Coping resources and processes: current concepts and measures. En L Golberger y S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: theoretical and clinical aspects*. Nueva York: Kree Press, 234-57.
17. Pennebaker JW, Susman JR. (1988) Disclosure of traumas and psychosomatic processes. *Soc Sci Med*; 26: 327-332.
18. Palacio, J. y Martínez, Y. (2007). Relación del rendimiento académico con la salud mental en jóvenes universitarios. *Revista Psicogente*, 10, 113 – 128.
19. Pérez, A, Rodríguez, M, Borda, M. y Del Río, C. (2003). Estrés y rendimiento *Psiquiatría de Enlace*, 67, 26-33.

20. Pizarro R. (1985). Rasgos y actitudes del profesor efectivo. Tesis para optar el grado de Magíster en Ciencias de la Educación. Pontificia Universidad Católica de Chile, Santiago de Chile.
21. Sanz J, Vázquez C, (1995). Trastornos del estado de ánimo: Teoría psicológicas. En: Belloch A, Sandín B, Ramos F (eds.). Manual de Psicopatología. Vol. 2. Madrid: McGraw Hill, 1995; 341-378.
22. Shapiro Lawrence. (1997). La Inteligencia Emocional en los niños. Vergara Editor. S.A. Buenos Aires, Argentina,
23. Scheier ME Carver CS. Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. Cogn Ther Res 1992;16: 201-228.
24. Taylor S. Positive Illusions. New York: Basic Books, 1991. (Trad. española en Martínez Roca, 1993.).
25. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, León Vicerrectoría Académica Consejo Universitario 29 de Mayo 2007.
26. Velásquez, N., Araki, R. y Reynoso, D. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. Revista de Investigación en Psicología, 11, 139 – 152.
27. Zuckerman M. (1974). The sensation-seeking motive. En: Maher B (ed.) Progress in experimental personality research. Vol. 7. New York: Academic.

IX- Anexos.

1) Entrevista a profundidad:

Somos estudiantes de V año de Psicología, y estamos realizando una investigación cualitativa con el fin de conocer los sentimientos experimentados y las estrategias de afrontamientos utilizadas por estudiantes del V año con componentes reprobados del pensum académico 2007, de la Carrera de Psicología UNAN- León, 2011.

Edad: _____ Sexo: _____ Estado civil: _____ Procedencia: _____

Religión: _____ No de componentes reprobados: _____

1. ¿A qué crees que se pueda deber el que reprobaste?
2. ¿Qué circunstancia en particular estabas viviendo en ese momento que se relacione con el hecho de reprobarte componentes?
3. ¿Qué sentiste en el momento que te enteraste que habías reprobado?
4. ¿Ese sentimiento experimentado hacia quien iba dirigido? Actualmente sigue presente este sentimiento ¿Por qué?
5. ¿Cómo crees que sería la manera adecuada de expresar los sentimientos?
6. ¿Qué estrategia de afrontamiento utilizaste ante esta situación? Explique.
7. ¿Cómo te sentiste al utilizar esta estrategia de afrontamiento?
8. ¿Qué otra estrategia de afrontamiento utilizarías? ¿Deseas agregar algo más?

2) Guía de observación.

Sentimientos experimentados y estrategias de afrontamiento utilizadas en estudiantes del V año con componentes reprobados del pensum 2007, Carrera de Psicología UNAN- León, 2011.

Fecha: _____

Hora: _____

Lugar: _____

- Temas o sub temas relevantes de los que se habla.
- Ambiente o entorno en el que se encuentra.
- Reacción ante lo que se le pregunto. (desagrado, agrado, vergüenza o respondió abiertamente)
- Lenguaje no verbal de los participantes. (postura corporal, mirada distraída, fijas o directas, sudoración, tembloroso, tics, etc.)

3) Consentimiento Informado.

Somos estudiantes de la Carrera de Psicología del V año, y estamos realizando una investigación cualitativa bajo el Tema: Sentimientos experimentados y estrategias de afrontamiento utilizadas en estudiantes del V año con componentes reprobados del pensum 2007, Carrera de Psicología, UNAN- León, 2011.

Por este medio queremos pedir tu consentimiento y aprobación para participar en dicha investigación, siendo esta de absoluta confidencialidad y dejando claro que en cualquier momento que desee puede retirar su participación de este trabajo investigativo.

Agrademos de antemano tu valiosa ayuda.

Firma del investigador.

Firma del investigado.

29 de octubre del 2011.

Lic. Rosalina Meléndez Berrios.

Directora de la carrera de psicología.

Sus manos.

Estimado profesora:

El motivo de la presente es para solicitarle su valiosa ayuda, para que se nos facilite el número de estudiantes con componentes reprobados del V año de la carrera de psicología, siendo esta nuestra población y muestra de estudio, ya que hemos decidido trabajar con V año de la Carrera, bajo el tema: Sentimientos experimentados y estrategias de afrontamiento utilizadas en estudiantes del V año con componentes reprobados del pensum 2007, Carrera de Psicología UNAN- León, 2011.

Esperando una respuesta positiva a la solicitud, se despiden de usted las estudiantes:

-Lucía Gabriela Munguía López. 07-00861-0

-María Mercedes Reyes Chavarría. 06-03135-0