

09/2006

Emociones y estrategias ante el estrés



El estado de ánimo con que nos enfrentamos a situaciones de estrés tiene una influencia decisiva en las estrategias que preparamos para superarlas y no es, tal como se pensaba hasta ahora, una consecuencia de las mismas. Así lo ha determinado un grupo de investigadores tras realizar un seguimiento a más de 300 universitarios para conocer de qué forma afrontaban su primer examen de carrera.

Els estudis actuals sobre processos d'estrès han posat de manifest la importància de tenir en compte les estratègies d'afrontament (allò que fem les persones davant de situacions estressants per mirar de superar-les), si volem arribar a predir si ens en sortirem millor o pitjor d'un procés estressant.

En aquest marc, la nostra investigació ha estudiat els determinants de l'elecció i ús d'unes o altres estratègies d'afrontament: És més important què pensem sobre la situació, és a dir l'avaluació cognitiva, o com ens sentim davant de la mateixa, és a dir, el nivell d'impacte afectiu positiu i/o negatiu que ens genera.

El nostre estudi va consistir en un seguiment de l'estrès acadèmic d'un grup de 339 estudiants universitaris de primer curs, al llarg del seu primer quadrimestre, per veure com s'enfrontaven al primer examen de la carrera. En diferents moments es van mesurar variables cognitives, així com el nivell d'afecte positiu i negatiu, i les estratègies d'afrontament que posaven en marxa per superar l'estrès acadèmic induït per l'examen.

El model estructural que millor s'ajusta a les dades recollides està representat en la figura que presentem a continuació. Aquest mostra que els graus d'afecte positiu i negatiu que genera l'examen tenen la capacitat de predir el tipus d'estratègia d'afrontament desenvolupada, més que no pas les cognicions (interpretacions subjectives dels aspectes rellevants de la situació i de les capacitats d'un mateix per superar-les). Les cognicions únicament es relacionen amb els nivells d'afecte positiu i negatiu que coexistien en relació a l'examen.



En aquest sentit, s'ha pogut veure que a més afecte positiu (emocions associades al repte) més ús es fa de l'afrontament actiu (que consisteix en centrar-se en l'examen i fer tasques de planificació i estudi) i més reinterpretaió positiva de la situació (que consisteix en centrar l'atenció en aquells aspectes de la situació que siguin més positius); d'altra banda, nivells alts d'afecte negatiu (emocions associades a l'amenaça) també prediuen l'ús de l'afrontament actiu, però van lligats també a la cerca de suport social instrumental i emocional (que consisteix en buscar la companyia dels amics o de la gent que ens envolta per tal de saber més coses sobre l'examen i per desfogar-se). El model també permet establir que l'estat afectiu amb què s'arriba al moment de l'examen depèn en part del tipus d'estratègies d'afrontament utilitzades.

La principal novetat que aporten aquestes dades és que posa de rellevància el paper de les emocions com a antecedents de les estratègies d'afrontament, i com a mediadores entre la cognició i l'acció, quan des dels models clàssics, desenvolupats bàsicament a partir dels treballs de Lazarus i Folkman (1984), s'ha considerat habitualment que són les cognicions les que determinen la forma d'afrontar les situacions d'estrès i que l'estat emocional és més aviat una conseqüència -positiva o negativa- d'aquest afrontament.

Tatiana Rovira, Jordi Fernández, Sílvia Edo

Universitat Autònoma de Barcelona

tatiana.rovira@uab.es

Referencias

Artículo: "Antecedents and consequences of coping in the anticipatory stage of an exam: a longitudinal study emphasizing the role of affect". Tatiana Rovira, Jordi Fernández-Castro, Sílvia Edo. *Anxiety, Stress, and Coping*, May 2005; 18(1): 1-17

[View low-bandwidth version](#)