

Afrontamiento y depresión: su relación con pensamiento constructivo y no constructivo en universitarios

Margarita Chávez Becerra,
Ofelia Contreras Gutiérrez y
Miriam Velázquez Ortiz

Resumen

Se investiga la posible relación entre afrontamiento, depresión con pensamiento constructivo y pensamiento no constructivo en 329 universitarios de cuatro de los *campus* multidisciplina-rios de la UNAM. El total de la muestra dio respuesta al cuestionario de pen-samiento constructivo para estudian-tes universitarios, 184 respondieron la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) y 145 contestaron

Abstract

We investigate the possible link between coping, depression and constructive and non constructive thinking with 329 college students who belong to four of the multidis-ciplinary campus of UNAM. The total sample responded to the construc-tive thinking questionnaire for col-lege students; 184 responded to the Adolescent Coping Scale (ACS), while the other 145 answered the Beck De-

MARGARITA CHÁVEZ BECERRA, OFELIA CONTRERAS GUTIÉRREZ Y MIRIAM VELÁZQUEZ ORTIZ. Facultad de Estudios Superiores Iztacala-Universidad Nacional Autónoma de México, Estado de México. Este trabajo es parte del proyecto de investigación “Determinación de la validez predictiva y de constructo de la escala de pensamiento constructivo para estudiantes universitarios”, financiado por PAPIIT con número IN404008. Contacto [margaritachabe@gmail.com].

Revista Intercontinental de Psicología y Educación, vol. 16, núm. 2, julio-diciembre 2014, pp. 31-49.
Fecha de recepción: 28 de octubre de 2013 | Fecha de aceptación: 18 de marzo de 2014.

el inventario de depresión de Beck. Los resultados muestran relaciones entre el pensamiento constructivo y las estrategias de afrontamiento dirigidas a la solución de problemas, además de que el pensamiento constructivo se vincula con bajos puntajes de depresión. A partir de esta información, se tienen evidencias de la incidencia del pensamiento constructivo con depresión y con las estrategias de afrontamiento positivas.

PALABRAS CLAVE

manejo de estrés, inteligencia experiencial.

pression Inventory. The results show relationships between constructive thinking and coping strategies aimed at problem solving, whereas constructive thinking relates to low depression scores. With this information, we have evidence of the incidence of constructive thinking and depression, as well as positive coping strategies.

KEYWORDS

dealing with stress, experiential mind.

Las instituciones de educación superior son escenarios de alta exigencia académica asociados con el reporte de elevados niveles de estrés en los universitarios. Algunas situaciones, señaladas como fuentes potenciadoras de estrés, son la participación y exposiciones en clase, el trabajo en equipo, el tiempo insuficiente para la elaboración de tareas o trabajos, la exigencia de los docentes, la competencia entre compañeros, el excesivo material para estudiar, la presión de evaluaciones y los exámenes, así como la atención a pacientes en algunas carreras. Exigencias ante las cuales, si no se tienen las estrategias adecuadas o no son apropiadas a las circunstancias, el afrontamiento puede fallar y, en consecuencia, derivar en la aparición de ansiedad, depresión, violencia, consumo de sustancias adictivas, desadaptación y repercutir en el bienestar físico y psicológico, en el despliegue de conductas saludables, así como en la permanencia y rendimiento escolar de los universitarios.

Afrontar el estrés implica poner en marcha una serie de estrategias conductuales y cognitivas mediadas por la evaluación que se efectúa sobre una situación con el fin de aliviar la carga que supone el estresor y dar res-

puesta a las demandas externas o internas que se presentan. De acuerdo con la literatura, los estilos de afrontamiento relacionados con un mayor bienestar y estados afectivos positivos son los encaminados a la solución de problemas, estilos racionales y activos que entrañan una confrontación adecuada de las propias emociones entre los que se hallan la reinterpretación positiva o centrarse en los aspectos positivos, el afrontamiento dirigido a la solución de problemas y el que involucra estados optimistas. En tanto que los estilos pasivos, improductivos, emocionales y evitativos vinculados con una perspectiva negativa, con sentimientos de no poder afrontar las situaciones, indefensión y creencias de que las cosas suelen salir mal, conllevan a perder el control sobre la situación y, por tanto, a asociarse con estados de ansiedad y depresión (Espinosa, Contreras y Esguerra, 2009; Contreras, Espinosa y Esguerra, 2009).

La pérdida de control constituye un elemento etiológico determinante de la depresión y de otros trastornos emocionales, pues, como se plantea desde el modelo de indefensión aprendida, es inevitable desarrollar un estado depresivo cuando una persona percibe que no dispone de alguna estrategia o modo de afrontamiento eficaz para controlar una situación (Vázquez, Crespo y Ring, 2000); por lo que, si a los episodios estresantes se les suma un déficit o carencia de estrategias de afrontamiento, la posibilidad de generar episodios depresivos recurrentes es alta.

La depresión es un desorden afectivo multifactorial; se manifiesta por una serie de síntomas tanto físicos como psicológicos, los cuales suelen obstaculizar la vida diaria y el desempeño normal de una persona. Es una de las principales causas de discapacidad en el mundo (Pereyra, Ocampo, Silva *et al.*, 2010) y representa en la actualidad una de las mayores cargas de salud, con sus implicaciones económicas, políticas y familiares. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión afecta a más de 350 millones de personas en el mundo (OMS, 2012); es la cuarta causa de discapacidad mundial y se estima que puede llegar a ser la segunda para el año 2020; por otra parte, se apunta que las tasas de trastornos depresivos entre mujeres son dos veces mayores que las de los hombres (Bromet, Andrade, Hwang *et al.*, 2011).

En el caso de México y con base en los datos proporcionados por la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica aplicada a población urbana entre 18 y 65 años, 9.2% de los participantes reportó haber tenido un trastorno depresivo en su vida. En tanto que, acorde con la encuesta con adultos, se identifica una tasa anual de prevalencia de la depresión de 4.8% para la población general de México (Wagner, González, Sánchez *et al.*, 2012).

En el ámbito universitario y si se toma en cuenta que el estrés académico aunado a un manejo inapropiado de éste es uno de los factores relacionados con la depresión, se han llevado a cabo diversos estudios con la finalidad de evaluar la incidencia de la depresión, así como para analizar la relación entre depresión y factores académicos con el fin de establecer acciones preventivas que permitan impulsar un manejo acertado del estrés.

Investigaciones hechas en diferentes países, en particular en América Latina, con interés por establecer la sintomatología depresiva en universitarios, han reportado una prevalencia aproximada de 10% y 40% en las muestras estudiadas. Por ejemplo, Arrivillaga, Cortés, Goicochea *et al.* (2004) reconocieron en 228 alumnos de la Universidad Javeriana de Cali una prevalencia de depresión de 25.5% determinada con la escala de Zung, mientras que, con el inventario de depresión de Beck, se refiere 30.3%, así como una mayor presencia de depresión en mujeres; además, se detectan como los eventos críticos más relevantes ocurridos en los últimos seis meses y que los jóvenes perciben vinculados con el trastorno depresivo, la inestabilidad económica, el diagnóstico de una enfermedad grave, la muerte de un ser querido y la separación de los padres; todas, situaciones estresantes ante las cuales es indispensable contar con recursos y estrategias que favorezcan respuestas adaptativas.

En la Universidad de Santa Marta, Colombia, se llevó a cabo una investigación con estudiantes de Administración con el objetivo de averiguar la asociación entre depresión y rendimiento académico; se identificó 40.2% ($N = 386$) de la muestra con depresión, además de una fuerte relación entre la presencia de depresión en los últimos 15 días y la percepción de regular o mal rendimiento académico (Franco, Gutiérrez y Perea, 2011).

En Lima, Perú, con estudiantes de Ciencias de la Salud, se determinó una prevalencia de 31.2% ($N = 590$), presentándose en mayor medida para los alumnos de Medicina, 33.6% (Pereyra *et al.*, 2010).

En *México*, en un estudio con 252 educandos de la carrera de Medicina de la FESI-UNAM, los participantes dieron respuesta a la escala de depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos (CES-D) y se obtuvo que 28.8% de ellos manifiestan depresión, siendo mayor la frecuencia para el sexo femenino (Osornio, García, Méndez *et al.*, 2009). En estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Conducta de la Universidad Autónoma del Estado de México y con el propósito de relacionar el rendimiento académico con ansiedad y depresión, se aplicó el inventario de síntomas de ansiedad y depresión (IDAS) a 218 alumnos de las licenciaturas en Psicología, Educación y Trabajo Social. Se encontró que cuatro (57%) de los siete indicadores de depresión del IDAS correlacionan de manera significativa con el rendimiento académico y que en más de la mitad de la muestra la depresión se vincula con un bajo rendimiento académico (Serrano, Rojas y Ruggero, 2013).

Respecto del interés por explorar la asociación entre depresión con factores académicos, se ha mencionado que un bajo rendimiento académico se relaciona con depresión si se considera que la sintomatología depresiva interfiere con el potencial intelectual e involucra fracaso escolar. Sin embargo, también se advierte que un bajo rendimiento escolar produce baja autoestima y cogniciones pesimistas, lo que puede desencadenar en depresión. De acuerdo con Osornio y Palomino (2009), una autoestima baja, el estrés constante o la falta de estrategias de afrontamiento, son factores que se asocian con la depresión.

En resumen, el estrés constante y la falta de estrategias de afrontamiento o recurrir a estilos ligados a una focalización negativa suelen relacionarse con depresión y repercutir en el rendimiento o incluso en la deserción de los estudiantes universitarios.

El reconocimiento de la participación de las tendencias a valorar positiva o negativamente los sucesos de la vida, así como de las creencias y pensamientos en la forma de comportarse y enfrentar diversas situaciones

con el objeto de adaptarse, ha sido ampliamente aceptado. Una perspectiva teórica que contribuye a explicar la intervención de tales factores es el pensamiento constructivo, el cual emana de la teoría cognitivo-experiencial de Epstein (1998) centrada en el estudio y evaluación de las creencias básicas, de carácter preconscious, que orientan la percepción que los individuos tienen acerca de los eventos de la vida cotidiana, así como de las emociones que éstos despiertan en aquéllos, condicionándolos y, por tanto, predisponiéndolos a actuar de acuerdo con determinados patrones de comportamiento. Para este autor, del modo específico en que se perciben los acontecimientos se deriva una emoción, la que, a su vez, lleva a la persona a actuar en concordancia con esa visión y esa emoción, además de provocarse por asociación pensamientos o creencias de carácter preconscious que en el futuro incidirán en la percepción de los sucesos y, por tanto, en el comportamiento, por lo que es de relevancia e interés el estudio de esos pensamientos automáticos que preceden y determinan la emoción.

Desde la teoría cognitiva experiencial, se reconocen dos tipos de sistemas de procesamiento en la adaptación al entorno: la inteligencia racional, que se mide por medio del CI, y la inteligencia experiencial, que es la relacionada con las emociones y abarca, a su vez, a la emocional, la social y la práctica, equiparando a la inteligencia experiencial con el pensamiento constructivo. Epstein (2001) incluye en el pensamiento constructivo todas aquellas ideas automáticas que permiten la percepción del mundo y de la vida de una forma positiva, facilitando la capacidad para relacionarnos con los demás de manera satisfactoria, la solución de problemas interpersonales y la capacidad para dar una respuesta eficaz a los problemas que surgen en la vida cotidiana. En contraposición, en el pensamiento no constructivo, las ideas automáticas aluden al mundo como un lugar peligroso, en el que no puede confiarse en la gente y donde cualquier esfuerzo será inútil, por lo que este tipo de pensamiento traerá como consecuencia conductas poco adaptativas alejadas de las metas que las situaciones sociales les presentan a los individuos, ya sea en el ámbito académico o extraacadémico, además de vincularse con estados emocionales negativos como la ansiedad y la depresión.

Los estudios efectuados por Epstein (1998) revelan que un buen pensamiento constructivo se relaciona con logros en el trabajo, ajuste emocional, éxito en las relaciones personales y una mayor satisfacción de la vida en general. Con fundamento en la teoría cognitivo experiencial, Epstein desarrolló el inventario de pensamiento constructivo (CTI) como una medida de evaluación del pensamiento constructivo y del pensamiento no constructivo en la vida diaria. Los principales componentes del pensamiento constructivo son la emotividad y la eficacia, en tanto los del no constructivo incluyen pensamientos rígidos, esotéricos y de optimismo ingenuo. La emotividad se liga con pensamientos asociados con la capacidad para manejar en forma adecuada los sentimientos negativos, con una actitud favorable hacía sí mismo, con la tolerancia a la frustración y con una tendencia a no obsesionarse con los acontecimientos negativos del pasado. La eficacia considera un patrón de pensamientos automáticos y positivos que facilitan la acción eficaz, soluciones realistas a los problemas, se mantiene una actitud optimista, se aceptan los desafíos y se arriesga. En oposición al pensamiento constructivo, en el no constructivo hay una tendencia a pensar en los sucesos de modo negativo, a la intolerancia, a la rigidez, a soluciones simplistas y a creencias irracionales o de tipo supersticioso, por lo que se adopta una actitud defensiva y poco arriesgada.

Sustentado en la teoría cognitivo experiencial, el inventario de pensamiento constructivo (CTI) de Epstein y con la finalidad de contar con un instrumento para evaluar el pensamiento constructivo en estudiantes universitarios de manera confiable y válida, Contreras, Chávez y Velázquez (2006) diseñaron el cuestionario de pensamiento constructivo para estudiantes universitarios (CPCE), orientado a eventos o situaciones vinculados en específico a la vida académica, con el fin de valorar el grado en el cual los pensamientos automáticos preconscientes de los educandos favorecen un buen afrontamiento y solución de problemas a las situaciones que la vida académica les demanda, así como para identificar los pensamientos no constructivos que, muy probablemente, se relacionan con estados o tendencias depresivas; por lo que es de esperarse que puntuaciones altas en pensamiento constructivo correlacionen de modo positivo con estrategias de afrontamiento dirigidas a

la solución de problemas y con una visión positiva de los acontecimientos, en tanto estrategias de afrontamiento ligadas a una percepción negativa de los sucesos de la vida, sentimientos de no poder afrontar las situaciones y creencias de que las cosas salen mal, se asocian con pensamiento no constructivo. Lo deseable entre los puntajes altos en pensamiento constructivo y depresión es que se correlacionen en forma indirecta, en tanto que la relación sea directa entre los puntajes de pensamiento no constructivo y depresión; así, el objetivo de este trabajo es estudiar la probable relación entre pensamiento constructivo con afrontamiento y depresión.

Método

Población objeto de estudio. Estudiantes de los *campi* multidisciplinarios de la UNAM ubicados en el área metropolitana donde se imparten 38 carreras de las diversas áreas del conocimiento: ciencias, humanidades, ciencias sociales, de la salud, científico-tecnológicas y artes. Se seleccionaron de modo aleatorio 10 carreras, así como también el campus donde se imparten, el semestre cursado, el turno y, por último, los grupos que colaboraron fueron los disponibles y que aceptaron participar.

Muestra. Quedó integrada por 329 estudiantes de cuatro de los *campi* multidisciplinarios (Acatlán, Aragón, Cuautitlán y Zaragoza) de las carreras de Administración, Contaduría, Ciencias Políticas y Administración Pública, Administración, Desarrollo Agropecuario, Ingeniería Civil, Ingeniería Química, Lengua y Literatura Hispánicas, Relaciones Internacionales y Sociología. Con un rango de edad de 17 a 31 años, una media de 21 años (D.E. de 2.52), 59% de sexo femenino y 41%, masculino.

Instrumentos

Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis (2000). Aunque se diseñó para adolescentes de 12 a 18 años, se aplica a

personas mayores a este rango de edad debido a la utilidad y bondades que la experiencia ha demostrado. Está integrada por 80 ítems, 79 de tipo cerrado y uno abierto. Los 79 ítems cerrados se presentan en una escala tipo Likert, con opción de respuesta de cinco puntos (no me ocurre o nunca lo hago = 1; hasta que me ocurre o lo hago con mucha frecuencia = 5). Evalúa 18 estrategias de afrontamiento que pueden agruparse en tres estilos básicos: dirigido a la resolución del problema, afrontamiento en relación con los demás y afrontamiento improductivo. La interpretación de los resultados para cada una de las estrategias y de los estilos se hace en términos de frecuencia: 20-29, estrategia no utilizada; 30-49, se utiliza raras veces; 50-69, se utiliza algunas veces; 70-89, se utiliza a menudo y 90-100, se utiliza con mucha frecuencia.

Inventario de depresión de Beck (BDI-II), de Beck, Steer y Brown (2006). Inventario en la modalidad de autoinforme, diseñado para evaluar la severidad de la depresión en pacientes diagnosticados y para detectar casos de depresión en poblaciones normales; se aplica a partir de los 13 años. El BDI-II se desarrolló como un indicador de la presencia e intensidad de los síntomas depresivos acordes con los considerados en el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (DSM-IV). Se compone de 21 ítems que describen manifestaciones depresivas; en cada uno de ellos, las personas deben elegir, de entre cuatro alternativas ordenadas de menor a mayor intensidad, la frase que mejor se adapte a su situación durante las dos últimas semanas. Cada ítem se valora de 0 a 3 puntos en función de la alternativa escogida y se suman en forma directa las elecciones a los 21 ítems, por lo que se obtiene una puntuación total que oscila entre 0 y 63 puntos. Los datos normativos sugieren cuatro categorías de identificación: mínima, leve, moderada y severa.

Cuestionario de pensamiento constructivo para estudiantes universitarios (CPCE) de Contreras *et al.* (2006), con 73 ítems en un formato tipo Likert y cinco opciones de respuesta, que van del total desacuerdo = 1 al total acuerdo = 5. El CPCE tiene seis escalas: dos, dirigidas a evaluar pensamientos de tipo constructivo; tres, orientadas a la identificación de pensamientos no constructivos y una escala independiente integrada por ele-

mentos de todas las escalas, lo que permite emplearla como una medida global y rápida del pensamiento constructivo.

En el área de pensamiento constructivo se encuentran las escalas de afrontamiento conductual y afrontamiento emocional; esta última, a su vez, contiene las subescalas de autoestima y capacidad de sobreponerse. El área de pensamiento no constructivo está constituida por las escalas de rigidez, pensamiento esotérico e ilusión. Se alcanzan puntajes de manera global para las dos áreas: pensamiento constructivo y no constructivo, así como, de modo independiente, para cada una de las escalas y subescalas. El área de pensamiento constructivo, sus escalas y subescalas, se califican de acuerdo con los siguientes rangos percentiles: del percentil 1 a 25, indican bajo pensamiento constructivo; del percentil 26 a 74, adecuado y, del percentil 75 o más, alto pensamiento constructivo. En tanto que, para calificar el área de pensamiento no constructivo y escalas, los puntos de corte son del percentil 1 a 25, bajo pensamiento no constructivo; del percentil 26 a 74, moderado y, un percentil igual o mayor a 75, califica con alto pensamiento no constructivo (Contreras, Chávez, Aragón *et al.*, 2011).

Procedimiento

Los 329 participantes dieron respuesta al cuestionario de pensamiento constructivo (CPCE); 184 también contestaron la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) y los otros 145, respondieron el inventario de depresión de Beck. En promedio, la aplicación duró 50 minutos.

Resultados

De inicio, se exponen los resultados para afrontamiento, depresión y pensamiento constructivo. En un segundo momento, se muestra el análisis de las asociaciones entre afrontamiento, pensamiento constructivo y pensa-

miento no constructivo, para finalizar con las correlaciones entre depresión, pensamiento constructivo y pensamiento no constructivo.

Afrontamiento

En cuanto a la información aportada por los 184 universitarios que dieron respuesta a la escala de afrontamiento, se identifica que se aplican prioritariamente las estrategias del estilo de afrontamiento dirigido a la resolución del problema con una frecuencia de a menudo (70 a 89) y algunas veces (50 a 69); en segundo lugar, las estrategias del estilo en relación con los demás, con una frecuencia de algunas veces (50 a 69) y raras veces (30 a 49). Respecto de las estrategias del estilo de tipo improductivo, son raramente utilizadas (30 a 49).

Del estilo encaminado a la resolución del problema sobresalen como las estrategias más empleadas las de esforzarse y tener éxito y concentrarse en resolver el problema, con una frecuencia de a menudo (70 a 89), seguidas por las de buscar apoyo social y ayuda profesional, con una frecuencia de algunas veces (50 a 69); mientras que la menos utilizada es acción social, a la que se recurre raras veces (30 a 49).

Para el estilo en relación con los demás, las estrategias más adoptadas son: buscar diversiones relajantes, fijarse en lo positivo, distracción física, invertir en amigos íntimos y buscar pertenencia, todas ellas con una frecuencia de algunas veces (50 a 69). En este estilo, las estrategias buscar apoyo espiritual y hacerse ilusiones son raras veces utilizadas (30 a 49).

Del estilo improductivo, las estrategias que más destacan son: preocuparse, reservarlo para sí y autoinculparse, con una frecuencia de algunas veces (50 a 69). En tanto raras veces (30 a 49) los participantes refieren emprender acciones para reducir la tensión, no hacer nada (falta de afrontamiento) o ignorar el problema.

Depresión

En lo que concierne a la información proporcionada por los 145 universitarios que respondieron el inventario de depresión de Beck, se determinó el porcentaje de universitarios que califican en los cuatro niveles de depresión para el total de la muestra, así como para mujeres y hombres (tabla 1). Con base en los porcentajes ilustrados en la tabla 1, se tiene que 74% del total de la muestra se ubica en un nivel de mínima depresión; 23%, entre leve y moderada y 3%, en el nivel de severa.

En lo que corresponde a los porcentajes de hombres y mujeres que califican en las distintas categorías de depresión, destaca un porcentaje mayor de universitarios masculinos (83%) con mínima depresión contra 68% de mujeres en el mismo nivel. En el nivel de leve y moderada depresión, es mayor el porcentaje de mujeres en ambas categorías; en tanto que ninguno de los hombres se coloca con un nivel de severa en contraste con 5% de las mujeres que sí califican en esta categoría. Tales resultados concuerdan con lo expuesto en la literatura respecto de que los niveles de depresión son mayores en el caso de las mujeres.

Tabla 1. Porcentaje de estudiantes en los diferentes niveles de depresión

	<i>Mínima</i>	<i>Leve</i>	<i>Moderado</i>	<i>Severo</i>
Muestra total	74%	12%	11%	3%
Mujeres	68%	15%	12%	5%
Hombres	83%	6%	11%	0%

Pensamiento constructivo y pensamiento no constructivo

Derivado de las respuestas recabadas en el CPCE, se generaron los porcentajes de participantes que califican en las diversas categorías en escalas y subescalas de pensamiento constructivo (tabla 2). De manera general y a partir del promedio de porcentaje de estudiantes con alto pensamiento constructivo en las seis escalas y subescalas, se detecta que 26% de los universitarios ostenta alto pensamiento constructivo, en tanto que, en pro-

medio, 46.7% califica con adecuado pensamiento constructivo. Referente al porcentaje promedio de universitarios con bajo pensamiento constructivo, se tiene que poco más de una cuarta parte de la muestra (27.5%) exhibe bajo pensamiento constructivo.

En la misma tabla 2, puede apreciarse que es en la subescala de capacidad de sobreponerse donde se concentra el mayor porcentaje de estudiantes (54%) que califican en la categoría de moderado, mientras que el porcentaje más elevado en la categoría de alto se sitúa en la escala de afrontamiento emocional (29%). Con estos resultados, se deduce que poco más de 75% de la muestra piensa constructivamente cuando enfrenta las situaciones o tareas que el ámbito académico les demanda.

Tabla 2. Porcentaje de estudiantes en las categorías de bajo, adecuado y alto, en escalas y subescalas de pensamiento constructivo

	<i>Categorías</i>		
	<i>Bajo</i>	<i>Adecuado</i>	<i>Alto</i>
Total pensamiento constructivo	25	47	28
Afrontamiento emocional	29	42	29
Autoestima	30	45	25
Capacidad de sobreponerse	23	54	23
Afrontamiento conductual	32	43	25
Pensamiento constructivo global	26	49	25
Promedio	27.5	46.7	26

Al calcular los porcentajes de estudiantes en las categorías de bajo, moderado y alto en escalas y el total de pensamiento no constructivo, se obtiene que, en promedio, 25.5% de los alumnos califica con bajo pensamiento no constructivo; 49.7%, con moderado y 24.7%, con alto pensamiento no constructivo (tabla 3). Es decir, una cuarta parte de la muestra tiene pensamientos no constructivos al dar respuesta a las demandas escolares que se le presentan; en particular, destaca un porcentaje mayor de educandos (32%) con alto pensamiento rígido.

Tabla 3. Porcentaje de estudiantes en las categorías de bajo, moderado y alto, en el total de pensamiento no constructivo y sus escalas

	<i>Categorías</i>		
	<i>Bajo</i>	<i>Moderado</i>	<i>Alto</i>
Total de pensamiento no constructivo	25	49	26
Rigidez	21	47	32
Pensamiento esotérico	25	50	25
Ilusión	31	53	16
Promedio	25.5	49.7	24.7

Correlaciones entre afrontamiento y pensamiento constructivo

Al hacer el análisis de correlación mediante el coeficiente r de Pearson, se halla que los estudiantes con puntuaciones altas en la escala de pensamiento constructivo global ($r = .16$; $p < .05$), en el total de pensamiento constructivo ($r = .25$; $p < .01$) y en la escala de afrontamiento conductual ($r = .40$; $p < .01$), consiguen también puntajes altos en la utilización de estrategias del estilo de afrontamiento dirigido a la resolución del problema. Asimismo, las correlaciones entre los puntajes altos en las diferentes escalas de pensamiento constructivo y las estrategias de afrontamiento asociadas con un estilo improductivo son negativas, moderadas (valores r de Pearson entre $.19$ y $.50$) y significativas ($p < .01$); esto es, a mayor pensamiento constructivo, menor frecuencia del empleo del estilo de afrontamiento improductivo.

En la correlación entre los estilos de afrontamiento con el total de pensamiento no constructivo y sus escalas, tenemos que, a puntajes altos en pensamiento no constructivo, se exhiben puntajes altos en afrontamiento improductivo, correlaciones moderadas (valores r de Pearson entre $.30$ y $.40$), positivas y en todos los casos significativas ($p < .01$); en otras palabras, los participantes con pensamientos rígidos, esotéricos y con creencias irracionales propenden con mayor frecuencia a estrategias del estilo de afrontamiento improductivo.

Relaciones entre depresión y pensamiento constructivo

En lo que concierne a las relaciones entre pensamiento constructivo y depresión, las asociaciones con el coeficiente r de Pearson entre los puntajes para las seis dimensiones de pensamiento constructivo con los puntajes de depresión son negativas, moderadas (entre $r = .38$ y $r = .52$) y significativas ($p < .01$); esto es, a puntajes más altos en pensamiento constructivo, menores puntajes en depresión. Respecto de las asociaciones entre pensamiento no constructivo y depresión, se detecta una relación positiva, débil y significativa ($r = .31$; $p < .01$) con pensamiento rígido y con el total de pensamiento no constructivo ($r = .22$; $p < .05$).

Conclusiones

Con base en los resultados obtenidos para afrontamiento, se observa que el estilo usado con mayor frecuencia por los universitarios es el dirigido a la solución de problemas; en específico, las estrategias de esforzarse y tener éxito, así como centrarse en resolver el problema. En el estilo “en relación con los demás”, destaca como la más aplicada la estrategia de fijarse en lo positivo.

A partir de estos hallazgos, puede deducirse que los universitarios cuentan con un estilo positivo para enfrentar el estrés relacionado con situaciones y demandas que el contexto escolar les presenta; no obstante, refieren recurrir, algunas veces, a las estrategias de reservarlo para sí y autoinculparse, del estilo improductivo, por lo que, pese a que, de manera general, se emplean estrategias funcionales, deben fomentarse y apoyarse programas para los universitarios que posibiliten desarrollar y fortalecer estrategias de un estilo positivo de afrontamiento y disminuir en la medida de lo posible estrategias evitativas, vinculadas con una perspectiva negativa, que puedan encaminar al sujeto a perder el control sobre la situación y, por tanto, a asociarse con estados de ansiedad y depresión, tal y como lo aseveran Espinosa *et al.*, 2009 y Contreras, *et al.*, 2009.

Acerca de la depresión, 74% del total de la muestra se identifica con mínima depresión; 3%, con severa; 12%, con leve y 11% con moderada. Acorde con esta información, se tiene 14% de la muestra con niveles de depresión de moderada a severa, porcentaje que está dentro del rango que se ha reportado como prevalencia de la depresión por algunas universidades de América Latina, además de que se reitera que las mujeres manifiestan mayores niveles de depresión: los hombres registran 17% en nivel de leve a moderado contra 27% en los mismos niveles para las mujeres. Por lo que es necesario atender a estos alumnos con el fin de evitar probables complicaciones, derivadas de sus estados de depresión, en su rendimiento y permanencia dentro del ámbito escolar, así como en su bienestar en general, máxime si se considera que un escaso rendimiento puede entrañar una baja autoestima y cogniciones pesimistas que desencadenen en depresión, o bien, que los estados depresivos interfieren en un buen rendimiento escolar.

Por otra parte, en cuanto al pensamiento constructivo, se identifica a poco más de una cuarta parte de la muestra en promedio con pensamiento constructivo bajo y, en congruencia con este porcentaje, 24.7% en promedio con alto pensamiento no constructivo; por lo tanto, de aquí puede desprenderse que es un sector estudiantil que enfrenta frustraciones, decepciones o fracasos académicos de manera no positiva, que no mantiene un concepto favorable de sí mismo, que se conduce con pensamientos asociados con experiencias escolares negativas, lo que lleva a actuar a estos individuos con desconfianza e intolerancia, a recurrir a soluciones simplistas y con pensamientos que no les permiten planear y actuar con el propósito de dar solución a las demandas académicas que deben enfrentar.

En cuanto a las asociaciones entre las variables de estudio, los resultados demuestran relaciones entre el pensamiento constructivo y las estrategias de afrontamiento centradas en los aspectos positivos y en la solución de problemas, así como, asociaciones entre pensamiento no constructivo y las estrategias de afrontamiento improductivas, a la vez que el pensamiento constructivo se correlaciona con bajos puntajes en depresión y el pensamiento no constructivo, con puntajes altos de depresión. Por tanto,

es evidente la incidencia de pensamiento constructivo tanto con afrontamiento como con depresión.

En relación con el vínculo entre pensamiento constructivo, depresión y afrontamiento al estrés, podemos establecer algunas suposiciones relevantes, aun cuando estamos hablando de que son poblaciones distintas las que contestaron el inventario de depresión de Beck y la escala de afrontamiento para adolescentes; por ejemplo, es muy probable que los universitarios con niveles de depresión de moderados a severos y con un estilo de afrontamiento improductivo o evitativo tiendan a presentar depresión, debido a que, tal como se destaca en este estudio, el estrés constante y la falta de estrategias de afrontamiento son factores que se vinculan con la depresión (Osornio y Palomino, 2009), por lo que es importante que, para futuras investigaciones, se establezca el análisis de la relación entre afrontamiento y depresión. Asimismo, es factible que las personas que ostentan mayores niveles de depresión sean quienes, además de recurrir a estrategias improductivas para la solución de problemas, tengan pensamientos no constructivos, en especial rigidez; mientras que las que emplean estrategias dirigidas a la solución de problemas denotan menos tendencia a la depresión y se conducen con pensamiento constructivo. Estos hechos pueden explicarse si pensamos en que los estudiantes con bajo pensamiento constructivo o alto pensamiento no constructivo están manejando ideas y creencias que los orientan a percibirse como alguien sin recursos, fácilmente rebasables por la demandas del medio o de sí mismos, lo que les impide adoptar otras opciones; ello en conjunto puede ser un factor detonante de la depresión. Vale la pena continuar en esta línea de investigación y trabajar en la resignificación de ideas y creencias de carácter preconsciente, así como en las habilidades y capacidades relacionadas con el pensamiento constructivo (autoestima, capacidad de sobreponerse, afrontamiento conductual) de los educandos como medida preventiva para evitar la depresión y para generar un dispositivo emocional que los oriente hacia una visión positiva de la vida y de sí mismos ligada a un mayor bienestar.

REFERENCIAS

- Arrivillaga, M.; Cortés, C.; Goicochea, V. L. y Lozano, T. M. (2004). Caracterización de la depresión en jóvenes universitarios. *Universitas Psychologica*. Bogotá, 3 (1): 17-26. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64730103>
- Beck, A.; Steer, R. y Brown, G. (2006). *BDI-II. Manual del inventario de depresión de Beck*. Buenos Aires: Paidós.
- Bromet, E.; Andrade L. H.; Hwang I.; Sampson, N. A. *et al.* (2011). Cross-national epidemiology of DSM-IV major depressive episode. *BMC Med* 2011, 26, 9 (1). Recuperado de <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1741-7015-9-90.pdf>
- Contreras, O.; Chávez, M.; Aragón L. E. y Velázquez, M. (2011). Estrategias de pensamiento constructivo en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 10 (1), Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana, 99-111.
- Contreras, O.; Chávez, M. y Velázquez, M. (2006). Cualidades psicométricas del cuestionario de pensamiento constructivo para estudiantes universitarios. *Revista de la Sociedad de Egresados de la Facultad de Psicología*, 9, (1-2), 13-22.
- Contreras, F. V.; Espinosa, J. C. y Esguerra, G. A. (2009). Personalidad y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*. Bogotá, 8 (2), 311-322. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v8n2/v8n2a02.pdf>
- Espinosa, J. C.; Contreras, F. V. y Esguerra, G. A. (2009). Afrontamiento al estrés y modelo psicobiológico de la personalidad en universitarios. *Revista Diversitas Perspectivas en Psicología*, 5 (1), 87-96. Bogotá. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=67916259008>
- Epstein, S. (2001). *Manual de inventario de pensamiento constructivo-CTI*. Madrid: Tea Ediciones.
- Epstein, S. (1998). *Constructive Thinking. The Key of Emotional Intelligence*. Londres: Paeger.
- Franco, C.; Gutiérrez, S. y Perea, E. (2011). Asociación entre depresión y bajo rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 14 (25): 67-75. Barranquilla: Universidad Simón Bolívar. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67916259008>
- Frydenberg E. y Lewis, R. (2000). *ACS Escalas de afrontamiento para adolescentes*. Adaptación española de Jaime Pereña y Nicolás Seisdedos. Madrid: TEA Ediciones.

- Gutiérrez, J. A.; Montoya, L. P.; Toro, B. E.; Briñón, M. A.; Rosas, E. y Salazar, L. E. (2011). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Revista CES Medicina*, 24 (17), 7-17. Medellín: Universidad CES. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2611/261119491001.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2012). La depresión. Nota descriptiva núm. 369. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/es/>.
- Osornio, L.; García, R.; Méndez, A. R. y Garcés, L. R. (2009). Depresión, dinámica familiar y rendimiento académico en estudiantes de Medicina. *Archivos en medicina familiar. An International Journal*, 11 (1). México.
- Osornio, L. y Palomino, L. (2009). Depresión en estudiantes universitarios. *Archivos en medicina familiar. An International Journal*, 11 (1), México.
- Pereyra, R.; Ocampo, J.; Silva, V.; Vélez, E.; Costa, A. D.; Toro, L. M. y Vicuña, J. (2010). Prevalencia y factores asociados con síntomas depresivos en estudiantes de ciencias de la salud de una universidad privada de Lima, Perú. *Rev. Perú. Med. Exp. Salud Pública*, 27(4), 520-526. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v27n4/a05v27n4.pdf>.
- Serrano, C.; Rojas, A. y Ruggero, C. (2013). Depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, vol. 15, 47-60. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80225697004>
- Vázquez, C.; Crespo, M. y Ring, J. (2000). Estrategias de afrontamiento.pdf. Recuperado de <http://pendientedemigracion.ucm.es/info/psisalud/carmelo/PUBLICACIONESpdf/2000-Estrategias%20de%20Afrontamiento.pdf>.
- Wagner A.; González F. C.; Sánchez G. S.; García P. C. y Gallo J. J. (2012). Enfocando la depresión como problema de salud pública en México. *Salud Mental*, 35: 3-11. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v35n1/v35n1a2.pdf>