

Vulnerabilidades emocionales de estudiantes universitarios de dos centros educativos de Yucatán, México, en el contexto de la nueva normalidad

Jesús Francis Martínez Ortega¹

Recepción: 3 de enero de 2023

Aprobado: 2 de marzo de 2023

Resumen

Durante el confinamiento pandémico se reportaron en estudiantes universitarios aumentos desproporcionados en su estado de salud emocional. En este segundo semestre de 2022, con el regreso a la presencialidad al 100%, es necesario describir la condición de retorno de nuestros/as estudiantes y tener información confiable para la toma de decisiones. El objetivo del presente trabajo es identificar las vulnerabilidades emocionales de estudiantes universitarios de dos centros educativos de Yucatán, México, a través de la Escala de Actitudes Disfuncionales de Burns (1995), la cual pone atención en cómo se interpreta la realidad a través de pensamientos distorsionados, que se generan de acuerdo con un sistema de valores individuales, coadyuvando a la vulnerabilidad emocional de las personas. De los siete criterios que se miden en la variable, dos muestran puntuaciones de vulnerabilidad emocional: Derechos y Autonomía; ambos están conceptualmente relacionados con frustración y baja autoestima, aspectos relevantes para el buen desempeño académico e interpersonal. Se concluye que es necesaria la educación emocional debido a que los resultados muestran un grado importante de ignorancia sobre la gestión de las emociones; se propone la integración del Programa de Tutorías de los centros educativos con el claustro de profesores/as, como mancuerna indispensable para impactar de manera significativa en la reconstrucción de los pensamientos de los/as universitarios/as.

Palabras clave: *fortaleza psicológica, vulnerabilidad emocional, universitarios, presencialidad post COVID-19.*

¹ Doctor en Educación. Universidad Pedagógica Nacional Unidad Mérida, Yucatán, México. Correo: jesus.martinez@upnmda.edu.mx. ORCID: 0000-0001-8277-7881

Abstract

During the pandemic confinement, disproportionate increase in the emotional health of university students was reported. During the second semester of 2022, with the 100% of the courses taught in person, it is necessary to describe the conditions of our students' return and have reliable information for decision-making. The objective of this study is to identify the emotional vulnerabilities of university students at two educational centers in Yucatan, Mexico, through the Burns Dysfunctional Attitude Scale (1995), which focuses on how reality is interpreted through distorted thoughts generated according to an individual value system, contributing to the emotional vulnerability of people. Out of the seven criteria measured in the variable, two show emotional vulnerability scores: Rights and Autonomy; both are conceptually related to frustration and low self-esteem, relevant aspects for good academic and interpersonal performance. It is concluded that emotional education is necessary because the results show a significant degree of ignorance about the management of emotions; the inclusion of the Counselling Program at educational centers with the aid of the teaching staff is proposed as an essential partnership to impact significantly on the reconstruction of the thoughts of university students.

Keywords: *psychological strength, emotional vulnerability, university students, post COVID-19 in-person education.*

Introducción

En México las causales multifactoriales por el aislamiento social y el miedo a lo desconocido catalizó en personas de todas las edades diversos trastornos psicológicos como estrés agudo, violencia intrafamiliar, consumo de sustancias, depresión y ansiedad generalizada (González, Tejeda, Espinosa y Ontiveros, 2020; Rodríguez, 2020; Fernández, 2020; Chávez, 2021 y Zapata et al., 2021). Para el 2020, las llamadas a la Línea de la Vida, programa de gobierno federal, aumentó 4,507% en un lapso de ocho meses (Rincón, 2020). Ante este hecho, las administraciones estatales y municipales han desarrollado diversos programas y actividades enfocadas a atender esta problemática social; por ejemplo, en el estado de Yucatán se brindó atención psicológica telefónica a 7 mil personas en el 2021, mientras que, para el primer semestre del 2022, se registraron más de 7 mil llamadas (Gobierno del Estado de Yucatán, 2022). En Mérida, capital del Estado, el 7 de junio de 2022 se inauguró el Centro Municipal de Apoyo a la Salud Mental (Quadratín Yucatán, 2022), donde se interviene el aspecto psicológico, a fin de prevenir situaciones de riesgo personal, familiar y social (Cardeña, 2022).

En cuanto a actividades académicas se refiere, el dos de enero de 2022 la Secretaría de Educación Pública (SEP, 2022) notificó la reanudación de las clases presenciales; sin embargo, en numerosos planteles el retorno fue gradual, iniciando con un modelo híbrido en el primer semestre del año y formalizando la presencialidad al 100% para el segundo semestre. Por lo tanto, dos preguntas dieron pie a formalizar este trabajo: 1) ¿cómo regresan los/as estudiantes de pregrado a las aulas? y, 2) ¿existe alguna diferencia entre ellos/as por el perfil de sus especialidades académicas? Para describir la respuesta a estas interrogantes se utilizó la Escala de Actitudes Disfuncionales (Burns, 1995), en dos centros educativos públicos que presentan perfiles académicos altamente diferenciados.

A. Teoría cognitiva de las emociones.

En la experiencia humana, la emoción es la evaluación que hacemos sobre si un suceso real es significativo o no para la persona (Uriarte, 2018); diversos caminos se han abierto para conceptualizar, analizar y comprender las manifestaciones psíquicas y fisiológicas que se manifiestan; en la teoría cognitiva se entiende que la génesis de estas son fruto de los procesos cognitivos implicados, de los cuales se destacan (Chóliz, 2005):

a. Valoración cognitiva de Lazarus. Esta divide en dos partes el proceso de gestación emocional; en primer lugar (valoración primaria), evalúa las consecuencias de una situación; posteriormente (valoración secundaria), analiza los recursos que se tienen para afrontar tal situación; es decir, la reacción emocional es consecuencia del proceso de valoración y análisis cognitivo y de ahí, se desprende algún tipo de emoción que se manifiesta por una tendencia a la acción física o fisiológica. La relación emoción-cognición es bidireccional, debido a que esta es parte intrínseca de aquella porque le da significado a lo sucedido.

b. Reacción emocional de Weiner. Inmediatamente después de la situación, existe una valoración primaria y a partir de ella surge una emoción preliminar. Posteriormente, se analizan las causas del resultado y como reacción a esta acción, surge una emoción más compleja, la cual dominará la conducta posterior.

El autor resume las atribuciones causales y el estado emocional evocado en función de la consecución, o no, del objetivo de la conducta (ver Tablas 1 y 2).

Tabla 1. Éxito, consecución del objetivo pretendido.

Atribución causal	Estado emocional evocado
Esfuerzo	Relajación
Habilidad	Sentirse orgulloso
Suerte	Sorpresa
Éxito es responsabilidad de otros	Gratitud
Dificultad de la tarea	Sentirse orgulloso

Chóliz, 2005.

Tabla 2. Fracaso, no consecución del objetivo pretendido.

Atribución causal	Estado emocional evocado
Esfuerzo	Vergüenza, culpa
Habilidad	Incompetencia
Suerte	Sorpresa
Fracaso es responsabilidad de otros	Ira
Dificultad de la tarea	Resignación

Chóliz, 2005.

c.Evaluación de los estímulos de Scherer. Para esta postura los factores externos o internos se evalúan de acuerdo con la jerarquización de valores que tiene el individuo y como respuesta a ello se manifiesta la emoción correspondiente con la siguiente secuencia: 1) valoración primaria de la peligrosidad del suceso; 2) provocación de placer o displacer; 3) consecución de un objetivo; 4) capacidad de afrontamiento y consecuencias para el organismo y, 5) compatibilidad moral social y/o personal. Scherer propone que cada emoción puede analizarse de esta manera.

d.Imágenes mentales de Lang. Este enfoque propone que los trastornos emocionales pueden ser afrontados entrenando al área cognitiva con nuevas construcciones de imágenes mentales, debido a que la imagen que se tenga de la realidad es la que propicia las reacciones fisiológicas que acompañan a las emociones.

e. Procesamiento de información emocionalmente relevante de Mathews y MacLeod. El enfoque se centra en cómo se procesa la información emocionalmente relevante, por ejemplo:

la excesiva atención a la información amenazante puede generar reacciones de ansiedad, de la misma forma que la incapacidad para eliminar los pensamientos intrusivos negativos autorreferentes genera episodios depresivos. Las diferencias individuales en el procesamiento de información emocionalmente relevante es el componente cognitivo de la vulnerabilidad diferencial a trastornos emocionales... (Chóliz, 2005, p. 32).

B. Sistemas de valores.

Basado en una larga trayectoria empírica, Burns (1995) afirma que “cada sentimiento doloroso que usted experimenta es el resultado de un pensamiento negativo distorsionado...” (p. 42), siendo estos la verdadera causa de las emociones lastimosas y, a su vez, estas emociones “traducen totalmente la manera en que usted mira las cosas...” (p. 43). El autor clasifica en siete componentes los aspectos que, a su entender, influyen para una buena o mala salud mental.

Aprobación.

A decir de Lira, Vela y Vela (2015), el deseo de ser aprobado surge en la infancia cuando se corrige, limita y se protege al infante en su proceso formativo. Dependiendo del tono y el lenguaje no verbal, el mensaje puede violentar, generando estrés y miedo. Culturalmente la necesidad de aprobación es una construcción social; la autora cita al Dyer (2010), quien desde 1977 expresaba que si la aprobación se convierte en una necesidad implicaba que el pensamiento de las otras personas será más importante para uno mismo; es decir, el bien interior radica en recibir dosis de alabanza.

Amor.

Montes (2000) afirma que nadie podrá amar adecuadamente si antes no se ama a sí mismo y aunque la idea pudiera parecer trillada, la autora señala que todo inicia con la autoestima, la cual implica valorarse en el autoconocimiento y encontrar el sentido de la vida a través de descubrir la individualidad con disciplina, interés y respeto genuino.

Por otra parte, para Fromm, existen cuatro elementos indispensables para cualquier forma de amor: 1) Cuidado. Preocupación por la vida y el crecimiento de lo que amamos; 2) Responsabilidad. Estar listo y dispuesto a responder; 3) Respeto. Tener conciencia de la individualidad única del ser que amamos, preocuparse porque la otra persona crezca y se desarrolle tal como es, el cual sólo existe sobre la base de la libertad y, 4) Conocimiento. Penetración activa en la otra persona, en la que la unión satisface mi deseo de conocer (Arteaga, Trujillo y Espinosa, 2006).

Finalmente, Edgar Morales hablando del concepto filosófico del amor, invita a “desdibujar nuestros prejuicios respecto al amor, no sólo por llana salud mental, sino para conducir de mejor forma nuestras experiencias amorosas en el campo magnético de los símbolos” (Castro, 2008, p. 8).

Realización.

Paukner (2003) define a la realización como la culminación de un proceso en virtud del cual el ser humano llega a ser lo que efectivamente es; para el autor, la realización inicia con la felicidad “y ésta consiste en hacer coincidir el ser efectivo (vida diaria = formación de la esencia) con el ser auténtico (ser innato = existencia). Ser auténtico es ser feliz, es realizarse” (p. 1).

Perfeccionismo.

El perfeccionismo es un sistema de emociones, cogniciones, interpretaciones y conductas, a través de las cuales las personas establecen muy altas expectativas de desempeño que son evaluadas de manera excesivamente crítica (sin escala de grises), con una creciente preocupación por no cometer errores (Chemisquy, 2017, De Rosa, Dalla, Rutzstein y Keegan, 2012). El resultado es la autovaloración en relación con el logro de los objetivos autoimpuestos.

Las actitudes perfeccionistas aumentan la vulnerabilidad de trastornos psicológicos como los comportamientos sociales negativos, miedo al rechazo y la ruptura de vínculos por el sentimiento de fracaso y todo ello genera el escenario idóneo para adquirir sintomatología depresiva, ansiedad social, trastorno obsesivo-compulsivo, trastornos de alimentación y suicidio; mucho de ello fruto de la sociedad occidental cuyos valores son la de alcanzar, llegar, lograr... aspectos que se interiorizan y crean patrones de creencias socioculturales (Chemisquy, 2017, Amores, 2017).

La persona perfeccionista duda de su rendimiento y anticipa su fracaso, lo que refuerza la evaluación crítica y sesgada. Sumado a esto, en caso de que logre sus objetivos realiza una reevaluación con nuevos estándares que terminan en su minimización, por ejemplo: cualquiera pudo haberlo hecho igual (Chemisquy, 2017).

Derechos.

Beade (2015) lo clasifica en tres: 1) el merecimiento formal, que se relaciona con perder o ganar de acuerdo con reglas establecidas y que permite la reconstrucción del resultado a partir de los hechos; 2) el merecimiento material, cuando se demuestra una habilidad o talento increíble por las cuales no se obtiene el merecimiento formal y, 3) el merecimiento ingenuo, cuando la persona cree “merece[r] o tiene derecho a todo” por el simple hecho de pensar así.

Martínez (2012) plantea, desde la psicología Gestalt, que el creer que merecemos tiene que ver con la percepción de lo que creemos que somos; es decir, se puede construir una realidad alterna a través de los pensamientos y esto tiene que ver con la sana autoestima:

La consciencia de merecimiento y la autoestima están estrechamente ligadas. Cuando una persona tiene su autoestima fuerte siente que se merece lo mejor porque ella también tiene muchas cosas buenas que ofrecer a la vida. Simultáneamente, el sentir que se merece lo mejor, y que es capaz de agradecerlo y disfrutarlo, fortalece su autoestima (párr. 17).

Omnipotencia.

Para Abuin (2013) la persona con omnipotencia narcisista es propensa a ser el centro de atención, establece relaciones interesadas carentes de empatía, se ve como la única y mejor solución, toma el control o se exhibe. El sentimiento manifiesto es el de sentirse único y merecedor de un trato exclusivo.

Por otro lado, el Diccionario de Psicología (s.f.) concibe a la omnipotencia de acuerdo con la interpretación de Freud:

Sea cual fuere la neurosis de que se trata, lo que la determina en sus síntomas no es la realidad de los hechos vividos, sino la del mundo del pensamiento. Los neuróticos viven en un mundo particular donde sólo se cotizan [...] «los valores neuróticos», es decir que los neuróticos sólo le atribuyen eficacia a lo que es intensamente pensado, afectivamente representado, sin preocuparse de saber si lo que de este modo se piensa y se representa está de acuerdo o no con la realidad exterior (párr. 2).

Autonomía.

Mazo (2012) expone que la autonomía está relacionada con la libertad de reflexión y acción para la construcción de uno mismo, considerando la relación con los demás, quienes también tienen derecho a tal libertad. En esta ética

relacional la autonomía adopta reglas de vida sin influencia externa; regula la conducta decidiendo qué principios o normas de comportamiento debe adoptar. Significa la libertad de pensar, de analizar las creencias, de dudar, de disentir las posibles acciones para comprender y construir de manera congruente en relación con los demás; es decir, manifestar la moral; la cual se aprende y conlleva a la responsabilidad, a mayor seguridad en sí mismo, a la fuerza de voluntad, a la disciplina y la paz interior; es decir, aspectos que coadyuvan a la felicidad (Modelo de Desarrollo Moderna, s.f., Mazo, 2011).

La felicidad está atada al tiempo pues exige estabilidad, por esa razón se debe distinguir entre felicidad y placer; este último entendido como satisfacción momentánea (limitado, superficial y efímero). Jean (2007) afirma que el presente se vive de manera pasiva y neutra y añade:

La banalidad cotidiana, ni feliz ni infeliz, llena de tareas monótonas, se desenvuelve bajo el modo del aburrimiento, de la distracción o de la espera. Arrastrada por la huida del tiempo, rechazada en el pasado, proyectada en el futuro, la felicidad parece, en efecto, difícil de captar (p. 58).

Métodología

A. Diseño.

Método cuantitativo, no experimental, transversal, descriptivo.

La muestra objeto de estudio está compuesta por personas inscritas en el nivel pregrado de dos centros educativos públicos: 1) alumnos/as de un instituto tecnológico superior ubicado en el interior del Estado (N=295) y, 2) alumnos/as de una facultad universitaria ubicada en la capital yucateca (N=266). La muestra se calculó con la aplicación Stats 2.0, con un nivel de confianza del 95% y un error de estimación de 5%; esta fue probabilística y el instrumento

fue aplicado el 27 de septiembre de 2022.

La naturaleza académica del instituto tecnológico superior es de índole ingenieril, donde se ofrecen siete carreras que privilegian las ciencias básicas y aplicadas. Las personas participantes fueron 61% hombres y 39% mujeres. El intervalo de edades fue: 17-18 = 14.9%; 19-20 = 48.8%; 21-22 = 27.8% y, 23 o más = 8.5%.

En la facultad universitaria se ofrecen 3 licenciaturas donde se enfatizan los estudios en ciencias sociales, humanidades y artes. El 46.24% de los participantes fueron hombres y el 53.75% mujeres. El intervalo de edades fue: 17-18 = 6.76%; 19-20 = 35.71%; 21-22 = 33.08% y, 23 o más = 24.06%.

B. Instrumento.

Para la recolección de datos se utilizó la encuesta Escala de Actitudes Disfuncionales, diseñada por Arlene Weissman y adaptada por Burns (1995). Tal instrumento fue diseñado para identificar pensamientos que afectan los estados de ánimo; es decir, que son contraproducentes y que se han observado en personas predispuestas a crisis emocionales: “Los estudios de la doctora Weissman confirman el concepto de que las suposiciones silenciosas representan una predisposición a ciertas turbulencias emocionales que usted lleva consigo en todo momento” (p. 257).

Conformado por 35 ítems agrupados en siete sistemas de valores (cinco ítems por cada uno) que miden la actitud que la persona tiene la mayor parte del tiempo: aprobación; amor; realización; perfeccionismo; derechos; omnipotencia y, autonomía.

Originalmente se trata de una escala tipo Likert cuyas opciones de respuesta oscilan entre 1 y 5 (1 = totalmente en desacuerdo y, 5 = totalmente de acuerdo); sin embargo, para identificar las fortalezas psicológicas y vulnerabilidades emocionales, el tratamiento de los datos se codificó como muestra la Tabla 3.

Tabla 3. Codificación de datos para su interpretación.					
Tipo de puntaje	Totalmente en desacuerdo	Parcialmente de acuerdo	Neutro	Parcialmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo
Likert	1	2	3	4	5
Burns	+2	+1	0	-1	-2

Elaboración propia, basado en Burns (1995).

Finalmente, el índice de consistencia interna del instrumento (correlación de ítems) se calculó a través del coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo un valor de 0.891, lo que indica una consistencia adecuada (Celina y Campo, 2005).

Resultados

Una vez codificados los criterios se graficaron los resultados que se dividen en fuerzas psicológicas (números positivos) y vulnerabilidades emocionales (números negativos). Como se puede ver en las gráficas 1 y 2, la muestra es fuerte psicológicamente en las áreas de aprobación, amor, realización, perfeccionismo y omnipotencia; sus vulnerabilidades emocionales se encuentran en derechos y autonomía.

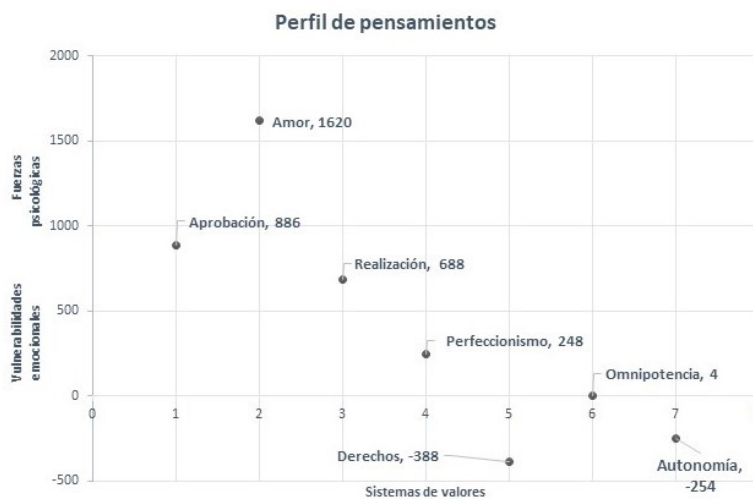


Figura 1. Puntajes por criterio, instituto tecnológico superior.



Figura 2. Puntajes por criterio, facultad universitaria.

La interpretación de las puntuaciones se basó en Burns (1995) y por practicidad, los resultados se comentan en femenino, por referirse a una muestra.

Aprobación.

Esta actitud mide la autoestima basada en la reacción de lo que las demás personas piensen. El valor indica independencia y una valoración positiva de sí misma aun enfrentando crítica y desaprobación.

Amor.

Evalúa la tendencia a basar su valor, por si es o no amado. El resultado indica que se ve al amor como algo deseado, pero que se posee un abanico de intereses que son también gratificantes; por lo tanto, este no es un requisito para el bienestar.

Realización.

La puntuación indica que se disfruta de la creatividad y la productividad sin considerarlas un camino exclusivo para llegar a la satisfacción y autoestima.

Perfeccionismo.

Este criterio expone que las expectativas y la realidad son congruentes. Existe capacidad de establecer actitudes flexibles y apropiadas. Se da por hecho que se obtiene satisfacción de los procesos y experiencias y no solo de los resultados. No se teme a los errores, sino que se consideran oportunidades para aprender.

Derechos.

La puntuación negativa indica que se sienten con derecho a todo (éxito, amor, felicidad, respeto, etcétera); con esta característica se espera y se desea que el resto de las personas hagan deferencia con ella, porque se piensa como merecedora debido a su esfuerzo, intención o bondad. Si esto no sucede se utiliza mucha energía en la frustración, tristeza y furia; la vida se contempla amarga donde las quejas propias son recurrentes. El resultado invariable es obtener mucho menos de lo que se desea en la vida.

Omnipotencia.

La puntuación indica la aceptación de no ser el centro del universo; que no lo puede y que no depende todo de ella. Existe facilidad para relacionarse efectivamente con los demás como una colaboradora amistosa y no se siente amenazada cuando se discrepa de las ideas propias o no siguen su consejo. Regularmente se le escucha y se le respetan las ideas porque no abrume al resto de las personas con la insistencia que deben estar de acuerdo con ella. Las relaciones con los hijos, amigos y compañeros se caracterizan por la reciprocidad en lugar de la dependencia.

Autonomía.

Este criterio se refiere a la habilidad para encontrar la felicidad dentro de sí misma. La puntuación negativa sugiere que está atrapada en la creencia de que el potencial de alegría y autoestima proviene del exterior. Los estados de ánimo terminan siendo víctimas de factores externos.

A partir de los resultados anteriores y centrándose en las puntuaciones negativas, primeramente, se presenta el criterio Derechos. En la Tabla 4 se observan los ítems con los porcentajes de la escala Likert. El orden de las ponderaciones siempre iniciará refiriéndose al instituto tecnológico superior (ITS) e inmediatamente a la facultad universitaria (FA).

Tabla 4. Ponderaciones del criterio Derechos.						
Ítems	Neutro		Parcialmente de acuerdo		Totalmente de acuerdo	
	ITS	FU	ITS	FU	ITS	FU
Si creo que realmente merezco algo tengo razones para esperar poder conseguirlo.	21.3	21.80	24	34.58	39.5	31.57
Si encuentro obstáculos para conseguir lo que deseo no es extraño que me sienta frustrado.	31.1	22.18	26.7	40.60	27.4	21.80
Si antepongo las necesidades de los demás a las mías, me ayudarán cuando necesite algo de ellos.	31.1	23.68	10.5	16.16	6.1	3.38
Si soy un buen novio/a seguramente mi novio/a me amará	30.4	25.18	14.5	26.31	20.3	12.03
Si hago cosas buenas por lo demás puedo anticipar que me respetarán y me tratarán tan bien como yo los trato.	30.1	24.06	17.6	29.69	24.3	13.53

En el primer ítem, las escalas Parcialmente de acuerdo y Totalmente de acuerdo suman el 63.5% y 66.15% de las respuestas, lo que significa la fuerte creencia de merecer y conseguir. El 21.3% y 21.8% al elegir Neutro, no están seguras de poder conseguir lo deseado.

En el segundo ítem las escalas Parcialmente de acuerdo y Totalmente de acuerdo suman el 54.1% y 62.4% de las respuestas, lo que refleja que sea cual sea la razón o los obstáculos, se genera un sentimiento de frustración que se justifica y se legitima cognitivamente. El 31.1% y 22.18% al elegir Neutro, no están seguras si la frustración es justificada o no.

En el tercer ítem las escalas Parcialmente de acuerdo y Totalmente de acuerdo suman el 16.6% y 19.54% de las respuestas, lo que refleja egocentrismo o falta de empatía al no considerar las necesidades de otras personas como importantes. El 31.1% y 23.68% al elegir Neutro, no están seguras si darle prioridad al resto de las personas funcionará cuando ellas necesiten ayuda.

En el cuarto ítem las escalas Parcialmente de acuerdo y Totalmente de acuerdo suman el 34.8% y 38.34% de las respuestas, lo que refleja que ellas serán amadas porque se lo merecen y no por sus acciones y actitudes. El 30.4% y 25.18% al elegir Neutro, no están seguras si requieren tener buenas actitudes y acciones con su novio/a para ser amadas.

En el quinto ítem las escalas Parcialmente de acuerdo y Totalmente de acuerdo suman el 41.9% y 43.22% de las respuestas, se piensa que el hacer cosas buenas por los demás se traducirá en un beneficio que se piensa merecer. El 30.1% y 24.06 al elegir Neutro, no están seguras si conviene a sus intereses (derechos) hacer cosas buenas por los demás.

En segundo lugar, se muestran los porcentajes del criterio Autonomía en la Tabla 5. El orden de la descripción de las ponderaciones siempre iniciará refiriéndose al instituto tecnológico superior (ITS) e inmediatamente a la facultad universitaria (FU).

Tabla 5. Ponderaciones del criterio Autonomía.						
Ítems	Neutro		Parcialmente de acuerdo		Totalmente de acuerdo	
	ITS	FU	ITS	FU	ITS	FU
No puedo esperar controlar cómo me siento cuando sucede algo malo.	32.8	24.06	16.2	29.69	21.3	13.53
No tiene sentido tratar de cambiar las emociones molestas, pues son una parte válida e inevitable de la vida cotidiana.	32.1	24.43	19.3	27.06	23.6	22.18
Mis estados de ánimo se deben principalmente a factores que están más allá de mi control, tales como el pasado o la química corporal, o los ciclos hormonales o los biorritmos, o las oportunidades o el destino.	32.1	27.44	19.3	28.94	18.9	16.54
Mi felicidad depende de lo que me suceda.	34.1	28.57	21.3	31.95	23	14.28
La gente que tiene características propias del éxito (buena presencia, posición social, riqueza o fama) tiene la posibilidad de ser más feliz que aquellos que no las poseen.	24.7	21.42	15.2	25.18	15.9	10.15

En el primer ítem, las escalas Parcialmente de acuerdo y Totalmente de acuerdo suman el 37.5% y 43.22% de las respuestas, lo que refleja el pensamiento de que no se pueden controlar las emociones. El 32.8% y 24.06% al elegir Neutro, no saben si pueden lograrlo.

En el segundo ítem las escalas Parcialmente de acuerdo y Totalmente de acuerdo suman el 42.9% y 49.24 de las respuestas, lo que refleja que no se intentan cambiar las emociones molestas por “ser algo natural”. El 32.1% y 24.43% al elegir Neutro, no saben si tiene sentido el tratar de cambiarlas.

En el tercer ítem las escalas Parcialmente de acuerdo y Totalmente de acuerdo suman el 38.2% y 45.48% de las respuestas, lo que refleja el pensamiento de que los estados de ánimo son consecuencia de factores externos. El 32.1% y 27.44% al elegir Neutro, no saben a qué se deben los estados de ánimo.

En el cuarto ítem las escalas Parcialmente de acuerdo y Totalmente de acuerdo suman el 44.3% y 46.23% de las respuestas, lo que refleja el pensamiento de que la felicidad está directamente relacionada con lo que le suceda. El 34.1% y 28.57% al elegir Neutro, no saben si esto es un hecho o una ficción.

En el quinto ítem las escalas Parcialmente de acuerdo y Totalmente de acuerdo suman el 39.1% y 35.33% de las respuestas, piensan que las características propias del éxito no son una variable sustancial para alcanzar la felicidad. De hecho, es el único ítem donde las escalas Parcialmente en desacuerdo y Totalmente tienen una sumatoria superior con el 44.3% y 43.22%.

Por otra parte, en lo que respecta a la relación entre los factores que agrupan los ítems (“r” de Pearson), el cálculo arrojó tres tipos de correlaciones, de acuerdo con Hernández et al., (2018): débil ($0.10 \leq |r_{xy}| < 0.30$), moderada ($0.30 \leq |r_{xy}| < 0.50$) y fuerte ($0.50 \leq |r_{xy}| < 1$). El coeficiente cumple la condición de $t > t(\alpha, N-2)$, por lo tanto, la correlación obtenida no procede de una población cuyo valor $p_{xy} = 0$, es decir, las variables están relacionadas de acuerdo con: $t(0.05, 293)$ y $t(0.05, 264)$ (Camacho (s.f.), Universidad de Buenos Aires (s.f.) y, Universidad de Valencia (s.f.)).

Las correlaciones fuertes se reflejan en cuatro criterios de fortaleza psicológica: Aprobación – Amor y, Realización – Perfeccionismo. La correlación débil involucra a Aprobación – Derechos. Conceptualmente en la correlación débil, las emociones dependen de lo que las personas piensen de ella (Aprobación) y, por otro lado, en los Derechos, depende de lo que ella cree que merece; es decir, no importa lo que piensen de ella, importa más que ella consiga lo que desea.

Discusión

Los resultados obtenidos muestran actitudes favorables de los/as universitarios/as hacia los criterios de: Aprobación; Amor; Realización; Perfeccionismo y, Omnipotencia. Esto implica una repercusión positiva en su presente y futuro desarrollo académico, profesional, familiar y social debido a que dispone de competencias para que sus emociones: 1) no dependan totalmente de lo que el resto de las personas piensen o digan de ella; 2) no dependan de una única persona para tener satisfacción en el amor; 3) no se definen por el resultado sino que disfrutan el proceso de sus actividades; 4) sus expectativas son reales, flexibles y apropiadas, bajando el estrés que causa el perfeccionismo; 5) al no sentirse el centro del universo se amplían las posibilidades de tener relaciones interpersonales armoniosas (Burns, 1995; Montes, 2000; Lira, 2015; Paukner, 2003; Chemisquy, 2017; Amores, 2017 y, Abuin, 2013).

Sin embargo, las actitudes desfavorables se concentran en dos criterios que no permiten el pleno desarrollo emocional: Derechos (-388 puntos y -253 puntos) y Autonomía (-254 puntos y -220 puntos); en ambas situaciones se depende de factores externos y sus repercusiones son la frustración y la baja autoestima. Estas pueden mermar las capacidades en la toma de decisiones acertadas y por lo tanto afecta el proceso racional para afrontar los problemas académicos y de la vida; además son predictoras de incomodidad, enfermedades psicosomáticas y malas relaciones interpersonales, todo lo contrario de lo que describen Valiente, Marcos, Arguedas y Martínez (2021):

...”las personas con mayor tolerancia a la frustración menos impulsivas, más tranquilas e incluso las que trabajan mejor bajo presión [...] Suelen mostrar mayor regulación emocional y autoestima, así como buena disponibilidad y capacidad de adaptación en situaciones ansiógenas y estresantes, lo que favorece la planificación hacia metas concretas, la resolución de problemas y la toma de decisiones adecuadas” (p. 4).

En cuanto a la baja autoestima, las personas afectadas tienen pocas estrategias de afrontamiento para los estresantes diarios que, sumado al burnout académico y el cansancio psicossomático, se incrementan las emociones negativas que a su vez repercuten en la mala autovaloración personal (Lledó, Perandones, Herrera, Lorenzo, 2014).

Los cuatro resultados llaman poderosamente la atención de los criterios comentados. En relación con los Derechos, el pensamiento de “merecer y esperar obtener” (ítem 1) obtienen un promedio (de aquellos/as que no están seguros -Neutro-) de 21.55% y, aquellos/as que tienen cierto grado de seguridad (Parcialmente de acuerdo y Totalmente de acuerdo) del 32.41%. Por otro lado, el “sentirse frustrado” (ítem 2), obtiene 26.64% en Neutro y 29.12% en Parcialmente de acuerdo y Totalmente de acuerdo.

Del criterio Autonomía, en promedio, el 28.43% no es consciente que las emociones se pueden controlar (Neutro) y, (ítem 2) el 22.63% considera que su felicidad (ítem 4) depende de sucesos fortuitos positivos (Parcialmente de acuerdo y Totalmente de acuerdo).

Conclusiones

A pesar de tener perfiles profesionales diferentes, las respuestas muestran una consistencia en la manera de cómo ven el mundo los/as discentes. Este trabajo se ha acercado a las vulnerabilidades emocionales de los/as

universitarios/as por medio de lo que piensan hacia la vida, el cual puede servir para profundizar en el análisis y propuestas inmediatas a favor de los/as estudiantes a partir de acciones planificadas extraescolares, curriculares y tutoriales que creen espacios áulicos más afectivos, donde la libertad y la seguridad psicológica predominen.

Evidencia empírica ha demostrado que los pensamientos negativos y distorsionados sobre la realidad, provocan el abandono de actividades y tareas propias de la educación universitaria; por ello se deben promover la seguridad y confianza personal a través del aprendizaje colaborativo y la reconstrucción de los pensamientos para afrontar de mejor manera los retos de la vida universitaria (Muñoz, 2021).

Se deduce que si el alumnado mejora su autoestima es posible tener mayor capacidad de toma de decisiones y resolución de problemas, alejándose de la frustración que generan los obstáculos insorteables. El reconocer estos logros y tener un sentimiento de orgullo favorecerá la autonomía para enfrentarse a retos cada vez mayores; a su vez, el bienestar ayudará a reinterpretar la realidad ampliando sus expectativas y motivación hacia la profesión y sus relaciones interpersonales (Muñoz, 2021).

Tras el paso de la pandemia “el alumnado necesita recursos psicológicos personales como herramientas para afrontar vacíos existenciales y sentimientos de incompetencia frente a las nuevas circunstancias e incertidumbres que trae la vida” (Muñoz, 2021, p. 30). En este sentido, Martínez (2021) deja ver la gran oportunidad que tienen las estrategias que involucran no solo a los tutores grupales sino a todo el personal docente, el cual es el primer paso para transformar la interpretación de los hechos con pensamientos no distorsionados y así fortalecer los aspectos psicológico-emocionales de los/as alumnos/as.

tanto la pedagogía como la psicología son requeridas para el avance del re-aprendizaje humano y sus verdaderas capacidades y habilidades, pues a través de un adecuado acompañamiento el alumnado podrá descubrir sus propios alcances y autodefinirse con herramientas internas, lo que se entiende vital para poder formar a profesionales empoderados con su vocación. [...] la tutoría dentro del ámbito universitario, llevada a cabo de manera transversal en cada área, puede lograr una educación integral abarcando las diferentes dimensiones de la formación [...], que permitan a las personas desarrollarse profesional y emocionalmente... (Muñoz, 2021, p. 31).

Referencias Bibliográficas

- Abuin, M. (2013). La omnipotencia narcisista. Recuperado de <https://psicologiasaludable.wordpress.com/2013/10/04/la-omnipotencia-narcisista/>
- Amores, A. (2017). Perfeccionismo, miedo al fracaso y síntomas depresivos [archivo pdf]. Recuperado de <https://repositorio.comillas.edu/jspui/bitstream/11531/23179/1/TFM000700.pdf>
- Arteaga, A., Trujillo, M. y Espinosa, A. (2006). Psicología para bachillerato. México: McGraw-Hill.
- Beade, G., (2015). La (relativa) importancia del merecimiento. Revista de Teoría del Derecho de la Universidad de Palermo, II(1), 1033-122. Recuperado de https://www.palermo.edu/derecho/pdf/teoria-del-derecho/n3/TeoriaDerecho_05.pdf
- Burns, D. (1995). Sentirse bien (Trad. Beatriz López y Graciela Jáuregui). Barcelona, España: Ediciones Altava.

Camacho, C. (s.f.). Análisis de datos en psicología II [archivo pdf]. Recuperado de <https://personal.us.es/vararey/adatos2/correlacion.pdf>

Cardeña, E. (2022). Mérida: Inauguran el Centro Municipal de Apoyo a la Salud Mmental. La Jornada Maya. Recuperado de <https://www.lajornadamaya.mx/yucatan/199001/merida-inauguran-el-centro-municipal-de-apoyo-a-la-salud-mental#:~:text=En%20lo%20que%20va%20de,intervenciones%20contra%20las%20adicciones%20en>

Castro, B. (2008) El amor como concepto filosófico y práctica de vida, entrevista con Edgar Morales. Revista Digital Universitaria, 9(11), 1-9. Recuperado de <https://www.revista.unam.mx/vol.9/num11/art92/art92.pdf>

Celina, H. y Campos, A. (2005). Aproximación al uso del coeficiente alfa de Cronbach. Revista Colombiana de Psiquiatría, Vol. XXXIV(4), 572- 580. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v34n4/v34n4a09.pdf>

Chávez, I. (2021). Ansiedad en universitarios durante la pandemia de COVID-19: un estudio cuantitativo. Psicumex, 11(1), 1–26. doi: <https://doi.org/10.36793/psicumex.v11i1.420>

Chemisquy, S. (2017). Las dificultades interpersonales de los perfeccionistas: consideraciones teóricas sobre el modelo de desconexión social. Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento, Vol. 9(2), 77-92. doi: <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v9.n2.16646>

Chóliz, M. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional [archivo pdf]. Recuperado de <https://www.uv.es/choliz/Proceso emocional.pdf>

Diccionario de Psicología (s.f.) Omnipotencia. Recuperado de <http://www.psicopsi.com/diccionario-de-psicologia-letra-o-omnipotencia-terminos-de-psicologia/>

Fernández, A. (2020). 2020: Estudiantes, emociones, salud mental y pandemia. *Revista Andina de Educación*, 4(1), 23-29. doi: <https://doi.org/10.32719/26312816.2021.4.1.3>

Gobierno del Estado de Yucatán (2022). Presenta el Gobernador Mauricio Vila Dosal la estrategia Juntas y juntos por la salud mental de Yucatán [sala de prensa en línea]. Recuperado de https://www.yucatan.gob.mx/saladeprensa/ver_notas.php?id=6754#:~:text=Cabe%20recordar%20que%2C%20desde%20el,de%20manera%20gratuita%20y%20confidencial.

González, N., Tejeda, A., Espinosa, C. y Ontiveros, Z. (2020). Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por COVID-19 [preprint]. doi: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.756>

González, N., Valdez, J. y Serrano, J. (2003). Autoestima en jóvenes universitarios. *Ciencia Ergo Sum*, Vol. 10 (2), 173-179. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10410206>

Hernández, J., Espinosa, F., Rodríguez, J., Chacón, J., Toloza, C., Arenas, M., Carrillo, S. & Bermúdez, V. (2018). Sobre el uso adecuado del coeficiente de correlación de Pearson: definición, propiedades y suposiciones. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, Vol. 37(5), 586- 601. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/559/55963207025/55963207025.pdf>

Jean, M. (2007). La felicidad. *Praxis filosófica*, (25), 55-79. Recuperado de

<https://www.redalyc.org/pdf/2090/209014642004.pdf>

Lira, Y., Vela, H. y Vela, H. (2015). La trascendencia de la aprobación como necesidad emocional y su impacto en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Revista Iberoamericana de Educación*, Vol. 68 (2), 49-62. Recuperado de <https://rieoei.org/historico/deloslectores/6888.pdf>

Martínez, L. (2012). La dificultad de sentirse merecedor. Recuperado de <https://gestaltsinfronteras.com/2012/05/30/la-dificultad-de-sentirse-merecedor/>

Mazo, H. (2012). La autonomía: principio ético contemporáneo. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, Vol. 3(1), 115-132. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5123760.pdf>

Modelo de Desarrollo Moderna (s.f.). Escuelas de familia moderna. Bloque III. Documentación sobre las competencias [archivo pdf]. Recuperado de https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/51352/AUTONOMIA_Y_RESPONSABILIDAD.pdf/34e7af0a-341e-47eb-b7a6-5b44a2c56a4e

Montes, M. (2000). El amor, base fundamental del ser saludable. *Colombia Médica*, vol. 31, núm. 1, pp. 49-54. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/283/28331110.pdf>

Muñoz, G. (2021). El papel de la autoestima en el logro académico universitario. Una revisión sistemática. [Tesis de Licenciatura]. Universidad de la Laguna. Facultad de Educación. Recuperado de <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/25159/EI%20papel%20de%20la%20autoestima%20en%20el%20logro%20academico%20universitario.%20Una%20revisio%20sistemica..>

pdf?sequence=1

Paukner, F. (2003). La Realización Humana en La Filosofía de Ortega y Gasset. A Parte Rei. Revista de Filosofía (27), 1-5. Recuperado de <http://serbal.pntic.mec.es/~cmunoz11/gasset.pdf>

Quadratín Yucatán (2022). Inauguran el Centro Municipal de Apoyo a la Salud Mental. Quadratín, Yucatán [en línea]. Recuperado de <https://yucatan.quadratín.com.mx/merida/inauguran-el-centro-municipal-de-apoyo-a-la-salud-mental/>

Rincón, S. (2020). Crecen 4,507% SOS a Línea de la Vida durante pandemia. La Razón [en línea]. Recuperado de <https://www.razon.com.mx/mexico/salud-mental-llamadas-linea-vida-crecen-4-507-413739>

Rodríguez, L., Carbajal, Y., Narvaez, T. y Gutiérrez, R. (2020). Impacto emocional por COVID-19 en estudiantes universitarios. Un estudio comparativo. Revista EDUCA UMCH, (16), 3-16. doi: <https://doi.org/10.35756/educaumch.202016.153>

SEP (2022). Se declara lista la SEP para el regreso a clases presenciales tras el período vacacional de invierno. Boletín SEP no. 1. Recuperado de <https://www.gob.mx/sep/articulos/boletin-sep-no-1-se-declara-lista-la-sep-para-el-regreso-a-clases-presenciales-tras-el-periodo-vacacional-de-invierno#:~:text=La%20Secretar%C3%ADa%20de%20Educa%20ci%C3%B3n%20P%C3%BAblica,y%20autoridades%20educativas%2C%20a%20ser>

Universidad de Buenos Aires (s.f.). Tabla t-Student [archivo pdf]. Recuperado de https://cms.dm.uba.ar/academico/materias/1ercuat2015/probabilidades_y_estadistica_C/tabla_tstudent.pdf

Universidad de Valencia (s.f.). Cálculo t de Student. [aplicación en línea].
Recuperado de <https://www.uv.es/ceaces/scripts/tablas/tastud.htm>

Uriarte, A. (2018). Situaciones, emociones y pensamientos en una muestra clínica que acude a consulta de terapia psicológica [tesis de maestría]. Universidad Iberoamericana Puebla. Recuperado de <https://repositorio.iberopuebla.mx/bitstream/handle/20.500.11777/3628/Uriarte%20Archundia%20Alejandra.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Valiente, C., Marcos, R., Arguedas, M. y Martínez, M. (2021). Tolerancia a la frustración, estrés y autoestima como predictores de la planificación y toma de decisiones en adolescentes. *Revista en Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, Vol. 8 (1), 1-19. doi: <https://doi.org/10.17979/reipe.2021.8.1.7077>

Zapata, J., Patiño, D., Vélez, C., Campos, S., Madrid, P., Pembeth, S., Pérez, A., Ramírez, P. y Vélez, V. (2021). Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, Vol. 50(3), 199-213. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0034745021000834?via%3Dihub>