

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA POTENCIAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS ¹

M^a Ángeles Pérez San Gregorio

Mercedes Borda Mas

(Profesoras Titulares)

Dpto. de Psiquiatría, Personalidad,
Evaluación y Tratamiento Psicológicos
Facultad de Psicología

RESUMEN

El objetivo de esta actividad de innovación educativa es analizar las relaciones existentes entre el rendimiento académico (calificaciones que los alumnos obtienen en los exámenes) y dos variables psicológicas: patrón de conducta tipo A (prisa e impaciencia, implicación en los estudios y comportamiento duro y competitivo) y estrategias de afrontamiento (directo, escape-avoidance y pasividad). Empleamos una muestra constituida por 359 alumnos, el 41,5% cursaban la asignatura de Modificación de Conducta (troncal-obligatoria, cuarto curso) y el 58,5% cursaban la asignatura de Intervención Psicológica en Medicina (optativa, quinto curso). Los resultados mostraron, por un lado, que los alumnos con un comportamiento más duro y competitivo son los que obtienen calificaciones más altas y, por otro lado, que los alumnos que se implican más en los estudios presentan menos conductas de escape-avoidance, es decir, afrontan los problemas directamente. A raíz de estos resultados proponemos algunas estrategias de intervención psicológica para potenciar el rendimiento académico de los alumnos.

SUMMARY

The object of this activity of education innovation was to analyze the relationship between academic efficiency (qualifications in the final examinations) and two psychological variables: type A behaviors (urgency, involvement in the study and competitiveness) and coping style (direct, escape-avoidance and passiveness). Employed a sample of 359 students, the 41,5% studied the asignature Behavior Modification (trunk line, obligatory, fourth course), and the 58,5% studied the asignature Medical Psychological Intervention (optative, fifth course). The results were that the students more competitive had the best qualifications and the students more involvement in the study had less escape-avoidance behaviors. Finally, we proponed several lines of psychological intervention for increase the academic efficiency in the student.

Dirección: Facultad de Psicología. Dpto. de Psiquiatría, Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos.
Avda. San Francisco Javier, s/n. 41005 Sevilla. Tlf.: 95 455 69 39 y 95 455 78 06 - Fax: 95 455 78 07

(1) Esta investigación ha sido financiada por el Instituto de Ciencias de la Educación de la Universidad de Sevilla (Convocatoria de Ayudas a la Docencia Universitaria).

INTRODUCCIÓN

Actualmente, en las diferentes asignaturas de casi todas las licenciaturas, el requisito imprescindible para superarlas es aprobar un examen (oral o escrito). Ello supone que el alumno sepa plasmar adecuadamente sus conocimientos y esto depende, entre otros, de los siguientes factores: interés (atención en clase, formulación de preguntas, etc.), asistencia a clase, dedicación, saber buscar información bibliográfica, razonar y no sólo memorizar, expresión oral y escrita correcta, escuchar sin limitarse a copiar, saber extraer en clase ideas clave para desarrollarlas posteriormente, conocer qué se dijo el día anterior, iniciativa en el trabajo, cumplimiento con las tareas o trabajos encomendados, creatividad, cultura general y saber escuchar (Álvarez, 2000).

Además de estas exigencias que son la clave de un buen rendimiento académico, hemos de tener en cuenta que, tanto el perfil de personalidad, como las estrategias de afrontamiento que utilizan los alumnos ante situaciones estresantes, pueden ejercer una influencia en las calificaciones obtenidas, tanto en sentido positivo como negativo.

Por lo que se refiere al perfil de personalidad, el patrón de conducta tipo A es un concepto multidimensional constituido por componentes de distinta naturaleza como: forma de expresión (voz alta, habla rápida, gestos enfáticos y otros manierismos), actitudes y emociones (hostilidad, impaciencia e implicación en el trabajo), aspectos motivacionales (motivación de logro, competitividad, orientación al éxito y ambición), conductas manifiestas (urgencia en el tiempo, velocidad e hiperactividad) y aspectos cognitivos (necesidad de control, estilo atribucional específico y criterios de evaluación ambiguos) (Friedman y Rosenman, 1974).

Dentro de este patrón conductual, podemos considerar la existencia de una doble dimensión: (1) una de carácter menos tóxica, positiva o saludable, vinculada a una mayor competitividad y motivación de logro de los sujetos, que les define y relaciona con la consecución de sus metas en el ámbito del rendimiento personal, y (2) otra de carácter negativo e insano, representada por los componentes impaciencia y hostilidad, cuya presencia, en niveles elevados, propiciaría una mayor vulnerabilidad psicofisiológica del individuo frente al estrés (Fuente y Fuente, 1997).

En líneas generales y fundamentalmente en relación con la primera dimensión, algunas investigaciones relacionan este patrón conductual con un alto rendimiento en el trabajo y con unos determinados perfiles profesionales, concretamente, los de mayor responsabilidad y estatus más alto (Byrne y Reinhart, 1995).

Por otro lado, existen muchas situaciones que a juicio de los estudiantes generan estrés, las más importantes son los exámenes, el desequilibrio entre la cantidad de asignaturas que tienen que preparar y el poco tiempo de que disponen y el hecho de hablar en público (Maldonado, Hidalgo y Otero, 2000). Estas situaciones pueden afrontarse de formas muy diferentes, por ejemplo, algunos tratan de hacerles frente y dominarlas (ir a una revisión de exámenes para mostrar al profesor su desacuerdo con el tipo de examen y la calificación obtenida), otros se alejan de ella (evitar hacer una pregunta en clase o ir a tutorías para resolver algunas dudas sobre los temas) y otros no hacen absolutamente nada. Sin duda, estas estrategias de afrontamiento repercuten de forma diferencial en el rendimiento académico de

los alumnos. En este sentido, el afrontamiento directo de los problemas por parte de los estudiantes es un predictor de ajuste académico (Lai y Wan, 1996; Leong, Bonz y Zachar, 1997).

Dada la influencia que todas estas variables parecen ejercer en el rendimiento académico de los alumnos, en la presente actividad de innovación educativa nos propusimos los siguientes objetivos: (1) en primer lugar, analizar la relación existente entre el rendimiento académico (calificaciones finales que los alumnos obtienen en las asignaturas) y dos variables psicológicas: patrón de conducta tipo A (prisa e impaciencia, implicación en los estudios y comportamiento duro y competitivo) y estrategias de afrontamiento (directo, escape-avoidancia y pasividad) que suelen emplear los alumnos ante situaciones estresantes, y (2) en segundo lugar, una vez identificados los elementos que influyen negativamente en el rendimiento académico, elaborar un programa de intervención psicológica (técnicas de relajación, reestructuración cognitiva, solución de problemas, etc.) para favorecer a aquellos alumnos que, como consecuencia de su perfil de personalidad y estrategias de afrontamiento inadecuadas, obtienen peores calificaciones en los exámenes.

METODOLOGÍA

Esta actividad de innovación educativa en la Universidad de Sevilla se desarrolló durante el curso académico 1999-00 en las asignaturas de Modificación de Conducta e Intervención Psicológica en Medicina, las cuales se imparten en cuarto y quinto curso, respectivamente, de la Licenciatura de Psicología y pertenecen al Departamento de Psiquiatría, Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos.

La actividad se llevó a cabo en todos los grupos prácticos de las asignaturas, es decir, cuatro grupos en Modificación de Conducta (truncal-obligatoria y anual) y otros cuatro grupos en Intervención Psicológica en Medicina (optativa y cuatrimestral).

Participaron 359 alumnos, el 16,8% eran hombres y el 83,2% eran mujeres, todos ellos con edades comprendidas entre 21 y 43 años (media=23,21 años). El 41,5% eran alumnos de cuarto que cursaban la asignatura de Modificación de Conducta y el 58,5% eran alumnos de quinto que cursaban la asignatura de Intervención Psicológica en Medicina.

En ambas asignaturas y dentro de un módulo práctico denominado «patrón de conducta tipo A y estrategias de afrontamiento» y en el contexto de una investigación sobre la calidad en la enseñanza universitaria, los alumnos completaron voluntariamente las siguientes pruebas con la finalidad de correlacionar los resultados de las mismas con el rendimiento académico (calificaciones finales obtenidas):

- Inventario de Actividad de Jenkins: fue desarrollado por Jenkins, Zynanski y Rosenman (1979) y adaptado a la población española por Fernández-Abascal (1992). Este inventario, en su forma C, está constituido por 52 preguntas de elección múltiple (dos, tres, cuatro ó cinco alternativas), diseñadas para medir el patrón de conducta tipo A y tres dimensiones relacionadas: prisa e impaciencia, implicación en el trabajo y comportamiento duro y competitivo.

Las autoras de la presente investigación realizaron una adaptación de este inventario a la población estudiantes universitarios, de tal forma que aquellas cuestiones que hacían referencia al grado de dedicación a la actividad ocupacional, fueron sustituidas por otras referidas a la implicación de los alumnos en los estudios.

El inventario nos proporciona una puntuación referente al patrón de conducta tipo A y tres puntuaciones relacionadas con los factores siguientes: (1) prisa e impaciencia: hace referencia a la premura de tiempo (por ejemplo, comer rápidamente, ser impaciente en la conversación con otros, apresurar a las demás personas, etc.), (2) implicación en los estudios: hace referencia al grado de dedicación a los estudios (por ejemplo, estudiar horas extraordinarias, afrontar importantes actividades académicas en tiempos límite, etc.), y (3) comportamiento duro y competitivo: hace referencia a una imagen de sí mismo como persona de comportamiento duro, consciente, responsable, serio, competitivo y poniendo delante más esfuerzo que el resto de la gente.

Las puntuaciones directas obtenidas en cada una de las escalas pueden transformarse en puntuaciones centiles (entre 1 y 99) o típicas (entre -31 y +31), correspondiendo el primer valor a una persona con patrón de conducta tipo B y el segundo valor a una persona con patrón de conducta tipo A.

- Cuestionario de Conductas de Afrontamiento en Situaciones de Estrés: su autor es Muñoz (1988) y está constituido por 24 ítems que describen una situación problemática y una conducta ante esa situación. Estos ítems se agrupan en tres escalas, cada una con ocho ítems, que evalúan el tipo de conducta que utiliza el sujeto para hacer frente a las situaciones de estrés: (1) enfrentamiento directo: el sujeto hace frente a la situación generadora de estrés, (2) escape-avoidancia: el sujeto se aleja de la situación generadora de estrés, y (3) pasividad: el sujeto no hace nada ante la situación generadora de estrés.

Cada ítem tiene cinco alternativas de respuestas: 0 (nunca lo hago), 1 (casi nunca lo hago), 2 (a veces lo hago), 3 (casi siempre lo hago) y 4 (siempre lo hago). El rango de puntuaciones de cada una de las escalas oscila entre 0 y 32 puntos. Mientras más alta es la puntuación obtenida por el sujeto más característico es el uso de ese tipo de conducta concreta en situaciones de estrés.

RESULTADOS

Tras comprobar que no existían diferencias estadísticamente significativas entre los grupos de alumnos que cursaban cuarto (Modificación de Conducta) y quinto (Intervención Psicológica en Medicina) ni en el patrón de conducta tipo A (prisa e impaciencia, implicación en los estudios y comportamiento duro y competitivo) ni en las estrategias de afrontamiento que utilizaban ante las situaciones de estrés (enfrentamiento directo, escape-avoidancia y pasividad), llevamos a cabo un análisis correlacional (Pearson), considerando los dos grupos en su totalidad, en primer lugar, para analizar la relación existente entre el rendimiento académico (calificaciones finales que los alumnos obtienen en las asignaturas) y las dos variables psicológicas anteriormente mencionadas (patrón de conducta tipo A y estrategias de afrontamiento) y en segundo lugar, para analizar las relaciones existentes entre estas dos variables psicológicas

En las tablas 1 y 2 se exponen los resultados obtenidos. Como puede apreciarse, resultaron estadísticamente significativas las siguientes correlaciones:

- Los alumnos que muestran un comportamiento más duro y competitivo, son los que obtienen las calificaciones más altas ($p < 0,05$) (tabla 1).
- Los alumnos que se implican más en los estudios, son aquellos que suelen afrontar directamente los problemas ($p < 0,05$) (tabla 2).
- Los alumnos que se implican más en los estudios, son aquellos que suelen presentar menos conductas de escape-evitación ($p < 0,05$) (tabla 2).

Tabla 1. Correlaciones existentes entre el rendimiento académico y algunas variables psicológicas (patrón de conducta tipo A y estrategias de afrontamiento).

VARIABLES PSICOLÓGICAS	CALIFICACIONES
Patrón de conducta tipo A:	
- Global	0,087
- Prisa e impaciencia	0,024
- Implicación en los estudios	0,048
- Comportamiento duro y competitivo	0,130*
Estrategias de afrontamiento:	
- Enfrentamiento directo	-0,082
- Escape-evitación	-0,028
- Pasividad	-0,027

Nota: * Significativo para $p < 0,05$

Tabla 2. Correlaciones existentes entre el el patrón de conducta tipo A y las estrategias de afrontamiento.

PATRÓN DE CONDUCTA TIPO A	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO		
	Enfrentamiento directo	Escape evitación	Pasividad
- Global	0,106	-0,011	0,237
- Prisa e impaciencia	0,084	0,110	0,123
- Implicación en los estudios	0,165*	-0,153*	-0,035
- Comportamiento duro y competitivo	0,030	0,048	-0,089

Nota: * Significativo para $p < 0,05$

DISCUSIÓN

Tras analizar las relaciones existentes del rendimiento académico con variables como el patrón de conducta tipo A o las estrategias de afrontamiento, hemos detectado que el factor más importante relacionado con el éxito académico es mostrar un comportamiento duro y

competitivo. Esto corrobora los resultados de otras investigaciones que concluyen que los sujetos competitivos obtienen una ejecución superior en las tareas en las que se ven implicados. Concretamente, serían personas caracterizadas por destacar y rendir bien en todas las actividades que emprenden, aunque no se les demande explícitamente. Estas personas competitivas cuando realizan una tarea, como por ejemplo un examen, pueden centrar su atención en las claves relevantes para su resolución, ignorando los aspectos que pudieran interferir con la adecuada ejecución, como por ejemplo, la estimulación distractora (ruidos, temperatura elevada, etc.), la interferencia producida por las propias características de la tarea o situación o los signos de fatiga (Sanjuán y Pérez, 1995a,b).

Por otro lado, también hemos de tener en cuenta que una de las características del patrón de conducta tipo A, concretamente la implicación excesiva en los estudios, suele aparecer en aquellos alumnos que no escapan ni evitan las situaciones estresantes, sino todo lo contrario en aquellos que afrontan directamente este tipo de situaciones, por ejemplo, hacer preguntas en clase para resolver sus dudas, acudir a revisión de exámenes para analizar los fallos que han tenido, no evitar la situación de exponer de forma oral un trabajo en clase, etc.

Ante estos resultados, consideramos que habría que potenciar algunas características psicológicas de los alumnos, con la finalidad de aumentar su rendimiento y éxito en los estudios. En este sentido, tendríamos que elaborar un programa de intervención psicológica que, entre otros, al menos tuviera en cuenta los tres módulos siguientes:

- Control de la ansiedad: diferentes procedimientos de relajación (muscular progresiva, autógena, respiración, imágenes agradables, meditación, etc.), pueden disminuir la ansiedad de los alumnos ante situaciones que ellos consideran estresantes. Dicha ansiedad puede manifestarse mediante respuestas fisiológicas (taquicardia, sudoración, boca seca, diarrea, etc.) o motóricas (escape-avoidance de los exámenes y de otras situaciones académicas) o cognitivas (dificultades de atención y concentración, autoinstrucciones negativas, etc.).
- Reestructuración cognitiva: algunos programas como la terapia racional emotiva de Ellis o la terapia cognitiva de Beck, pueden emplearse para eliminar los pensamientos negativos de algunos alumnos. Por ejemplo, ante la proximidad de un examen, son frecuentes algunas creencias irracionales como «tengo que hacer el examen perfecto», «no voy a pasar», «se me quedará la mente en blanco», «seguro que preguntan lo que no me he mirado», etc.
- Entrenamiento en habilidades sociales: mediante técnicas como las instrucciones, modelado, el ensayo de conducta, el reforzamiento positivo, la retroalimentación, etc., podemos enseñar a los alumnos las estrategias básicas de comunicación tanto con sus propios compañeros, como con los profesores. Por ejemplo, algunos no saben cómo dirigirse al profesor, otros sienten vergüenza cuando piden los apuntes prestados a un compañero, etc.

Para lograr que estos programas sean eficaces, es fundamental adaptarlo a las demandas y necesidades específicas de cada alumno, sin olvidar que existen otras muchas técnicas de modificación de conducta (exposición, solución de problemas, inoculación de estrés, o exposición prolongada, etc.), que han demostrado sobradamente su eficacia en el ámbito que nos ocupa.

AGRADECIMIENTOS

Las autoras agradecen la colaboración en el desarrollo del trabajo a Agustín Martín Rodríguez, María Jesús Lorenzo Castro y Rosa María Martínez Macías y, especialmente, a aquellos alumnos que se han ofrecido a formar parte del mismo. Sin todas estas personas, no habría sido posible la realización de este estudio acerca de la Calidad en la Enseñanza.

REFERENCIAS

- ÁLVAREZ, R. (2000). *Propuestas del profesorado bien evaluado para potenciar el aprendizaje de los estudiantes*. Sevilla, Instituto de Ciencias de la Educación.
- BYRNE, D.G. y REINHART, M.I. (1995). Type A behavior in the Australian working population. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 29, 2, 270-277.
- FRIEDMAN, M. y ROSENMAN, R.H. (1974). *Type A behavior and your heart*. New York, Knopf.
- FUENTE, M. y FUENTE, J. (1997). Patrón de conducta tipo A y ansiedad: Un estudio exploratorio. *Psicología Conductual*, 5, 1, 109-131.
- JENKINS, C.D.; ZYNANSKI, S.J. y ROSENMAN R.H. (1979). *Jenkins Activity Survey Manual*. New York, Psychological Corporation (traducción, TEA Ediciones, S.A., 1992).
- LAI, J. y WAN, W. (1996). Dispositional optimism and coping with academic examinations. *Perceptual and Motor Skills*, 83, 1, 23-27.
- LEONG, F.T.; BONZ, M.H. y ZACHAR, P. (1997). Coping styles as predictors of college adjustment among freshmen. *Counselling Psychology Quarterly*, 10, 2, 211-220.
- MALDONADO, M.D.; HIDALGO, M.J. y OTERO, M.D. (2000). Programa de intervención cognitivo conductual y de técnicas de relajación como método para prevenir la ansiedad y el estrés en alumnos universitarios de Enfermería y mejorar el rendimiento académico. *Cuadernos de Medicina Psicosomática*, 53, 43-57.
- MUÑOZ, M. (1988). *Características de enfrentamiento: Aspectos perceptivos y motores*. Tesis Doctoral, Universidad Complutense de Madrid.
- SANJUÁN, P. y PÉREZ, A.M. (1995a). Análisis de la estrategia atencional del patrón de conducta tipo A (global y por componentes) ante una tarea interferente y estrés situacional. *Boletín de Psicología*, 49, 23-41.
- SANJUÁN, P. y PÉREZ A.M. (1995b). Análisis de la estrategia atencional del patrón tipo A en tareas interferentes. *Boletín de Psicología*, 47, 67-84.