

Utilización de Estrategias Mágicas para el Manejo de Situaciones Estresantes en Estudiantes Universitarios/as

Chamarrita Farkas¹

Pontificia Universidad Católica de Chile, Chile

Compendio

El objetivo de la presente investigación fue estudiar la utilización de las estrategias mágicas en el proceso de afrontamiento al estrés académico, en una muestra de estudiantes universitarios y universitarias en Santiago, Chile. Analicé su incidencia considerando los niveles de estrés y el grado de controlabilidad de la situación, sexo y locus de control. Administré la Escala de Control Externo-Interno (Rotter, 1990), así como Viñetas diseñadas para este estudio. El análisis de frecuencia de respuestas mostró que un 27.5% de las personas participantes informó utilizar estrategias mágicas frente a situaciones de estrés académico. Se apreció además, una relación directa y significativa con la atribución de causalidad externa. Discuto los resultados obtenidos así como aquellos aspectos que explican su ocurrencia.

Abstract

The aim of this study was to examine the use of magical strategies as a means to cope with academic stressors in a sample of Chilean college students. Their incidence was analyzed, including the situation's stress and controllability levels, sex and locus of control. Rotter's (1990) Locus of Control Scale and vignettes designed for this study were administered. Frequency analysis indicated that 27.5% of the participants reported using magical strategies as a means to cope with academic stressors. Also there was a significant direct correlation with external attributions. Results, as well as those aspects that explain their occurrence, are discussed.

Palabras clave: Estrés; Estrategias mágicas; Estrategias de afrontamiento

Key words: Stress; Magical strategies; Coping

¹La correspondencia relativa a este artículo deberá dirigirse a la autora a la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Chile, Av. Vicuña Mackenna 4860, Santiago, Chile. Fono: 56-2-686-4605. Fax: 56-2-553-3092. E-mail: chfarkas@puc.cl

Actualmente existe una gran gama de definiciones y modelos relacionados al tema del estrés. Algunos autores y autoras ponen el acento en el estrés como estímulo y estudian los eventos de vida estresantes (Dohrenwend & Dohrenwend, 1974; Monroe & Peterman, 1988). Otros/as lo consideran más bien una respuesta, por lo que evalúan las consecuencias psicológicas y fisiológicas para el organismo, destacándose aquí los postulados de Selye (Hammen, Burge, Daley, Dávila, Paley & Rudolph, 1995; Rutter, 1981; Selye, 1907). Esta investigación se adhiere a la postura transaccional, en la cual se conceptualiza el estrés como el resultado de la interacción entre el organismo y el contexto en el que se encuentra (Lazarus & Folkman, 1986).

El proceso de estrés psicológico genera una relación particular entre el individuo y su entorno, el cual la persona evalúa como amenazante o desbordante de sus recursos, y que pone en peligro su bienestar. Frente a una situación potencialmente estresante, el individuo pone en marcha un proceso evaluativo que determina por qué y hasta qué punto una relación determinada o una serie de relaciones entre la persona y el entorno son estresantes (proceso de evaluación cognitiva). Cuando esta relación individuo-entorno se evalúa como estresante, se activa el proceso de afrontamiento o *coping*, a través del cual el individuo maneja las demandas de la relación.

En 1933 Freud conceptualizó el afrontamiento como un mecanismo de defensa, el cual concibió como un proceso inconsciente. Recientemente éste mecanismo se ha enfocado como una respuesta a eventos de vida negativos o estresantes (Endler & Parker, 1990), que protege a las personas de daño psicológico por experiencias problemáticas (Pearlin & Schooler, 1978). Lazarus y Folkman (1986) definieron el afrontamiento como "aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que se evalúan como excediendo o desbordando los recursos del individuo" (p. 164).

En el estudio del afrontamiento existen básicamente dos enfoques: desde el primero se considera el afrontamiento como un estilo, mientras que desde el segundo se lo concibe como un proceso. Los estilos de afrontamiento se refieren a las formas o

tendencias que caracterizan la reacción de la persona al estrés, ya sea a través de distintas situaciones o a través del tiempo. Este estilo corresponde, por tanto, a una característica de personalidad, una disposición estable en el tiempo (Compas, 1988; Lazarus, 1993a).

Desde el segundo enfoque al cual se adhiere este estudio, se considera el afrontamiento como un proceso dinámico, orientado contextualmente, y modificable en el tiempo (Lazarus, 1993a). Se compone de respuestas específicas denominadas estrategias de afrontamiento, las cuales se refieren a aquellas acciones cognitivas o conductuales específicas que se llevan a cabo en el curso de un episodio estresante particular, y que varían a través del tiempo y del contexto, dependiendo de la naturaleza del "encuentro estresante" (Compas, 1988). Estas estrategias pueden variar de momento a momento, a través de las etapas de la transacción estresante. Además, hay un amplio número de variables que pueden influir en estas reacciones de una situación a otra (Carver & Scheier, 1994).

Se han hecho varios intentos por clasificar los distintos tipos de estrategias de afrontamiento (Haan 1963; 1977 en Rutter, 1981). De ellos, se considera más conveniente para este estudio la clasificación propuesta por Lazarus y Folkman (1986) Lazarus, 1993b) quienes se basaron primariamente en la función del mecanismo de afrontamiento, dividiendo los esfuerzos entre aquellos dirigidos a actuar sobre el estresor (afrontamiento focalizado en el problema) y aquellos que intentan regular los estados emocionales asociados o resultantes del mismo (afrontamiento focalizado en la emoción). El primero de ellos incluye estrategias para la resolución de problemas, o para alterar la relación estresante entre el individuo y el ambiente. El segundo puede relacionarse con evitar el estresor, reconstruirlo cognitivamente, atender selectivamente a los aspectos positivos de uno o una mismo de la situación, escapismo o autculpa (D'Zurilla & Chang, 1995; Kuyken & Brewin, 1994).

LAS CREENCIAS MAGICAS COMO ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Las creencias son configuraciones cognitivas que dirigen la percepción de la realidad. Pueden formarse individualmente o por

influencias culturales, y reflejan la opinión y evaluación de la persona sobre sí misma, así como su visión del mundo. Ayudan en la interpretación de los eventos y experiencias que ocurren, y guían las expectativas frente al futuro (Tomaka & Blascovich, 1994). Las creencias mágicas surgen del deseo de la persona de mantener el control en un mundo cuya naturaleza es incierta e impredecible (Harvey, Ickes & Kidd, 1976).

Según Wortman (1976) la evidencia empírica apoya la idea de que las creencias generan una sensación de controlabilidad sobre un mundo que es incontrolable, lo cual se manifiesta en tres tipos de ilusión: la "ilusión de contingencia", en la cual las personas perciben erróneamente una conexión causal entre resultados que ocurren juntos por casualidad, la "ilusión de control" en la cual las personas exageran su habilidad para influir sobre resultados "incontrolables", y la "ilusión de libertad" en la que las personas subestiman el nivel al cual fuerzas situacionales o externas pueden controlar sus conductas.

Lazarus y Folkman (1986) propusieron que las creencias influyen en las consecuencias emocionales que tiene el estrés, ya que afectan la evaluación cognitiva que se hace del evento. Tomaka y Blascovich (1994) identificaron algunas creencias que consideran críticas para el bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés incluyendo aquellas relacionadas a la justicia, la percepción de control, el optimismo y la autoestima.

Las creencias mágicas surgen en situaciones a las que se enfrenta la persona y que no se pueden controlar a través del esfuerzo personal, físico y mental. Por tanto, para controlar tales influencias adversas, impredecibles y que no dependen del esfuerzo individual, el individuo recurre a la magia, la cual se basa en la creencia en fuerzas sobrenaturales e impersonales que causan todo aquello que se relaciona con la vida personal y que es incomprensible a la persona (Malinowski, 1974).

Se hace necesario aquí diferenciar entre magia, la cual alude a una cosmovisión, y en ese sentido, una forma de enfrentar problemas o situaciones, y el pensamiento mágico, el cual constituye un patrón más primitivo de pensamiento (tanto desde un punto de vista ontogenético como filogenético), y que solamente ha sido abordado en la literatura relacionada con niños y niñas pequeños, tribus primitivas, o personas psicóticas

(Keinan, 1994; Malinowski, 1974). Las explicaciones mágicas a los eventos usualmente se refieren a poderes, principios o entidades, que no tienen evidencia empírica, y se relacionan directamente con la realización de una conducta o ritual. Keinan (1994) propuso que el pensamiento mágico incluye cualquier explicación de una conducta o experiencia, que contradiga las leyes que se le atribuyen comúnmente a la naturaleza. La utilización de la magia puede tener dos finalidades: la "productiva" que se refiere a generar el resultado esperado a través de llevar, por ejemplo, un amuleto al examen, y la "protectora", que consiste en proteger de ciertos peligros, como sería el caso de ponerle a los y las bebés una cinta roja para protegerlos del mal de ojo (Gmelsh & Felson, 1980).

Estrategias Mágicas y Estrés

Existe evidencia (como la ya mencionada) de que el estrés disminuye la percepción de control del individuo sobre los sucesos de su vida, a la vez que incrementa la tendencia a buscar explicaciones causales. En una serie de estudios se muestra que la incidencia del pensamiento mágico se incrementa con el peligro y la incertidumbre de la situación (Malinowski, 1974; Padgett & Jorgenson, 1982 en Keinan, 1994), mientras en otros se sugiere que el estrés promueve la emergencia de estrategias mágicas (Gmelsh & Felson, 1980; Mc Cann & Stewin, 1984; Vago, 1992 en Keinan, 1994).

El concepto de control personal es el principal argumento que se ha planteado para proponer que el pensamiento mágico ayuda a reducir el estrés, permitiendo que la persona pueda obtener una sensación de control personal dándole un significado y una explicación a sus experiencias. En situaciones en que la persona carece de información o conocimiento, el pensamiento mágico puede surgir como una forma más de dar sentido a lo que ocurre. Esto hace que el mundo del individuo tenga más significado, sea más predecible y controlable. El uso por tanto de estrategias mágicas, crea una sensación de control ilusoria, y es razonable esperar que surja mientras más estresantes y menos controlables sean las situaciones (Keinan, 1994).

En este estudio se abordan específicamente las estrategias mágicas, entendidas como las prácticas mágicas que los y las

estudiantes realizan frente a una situación estresante. Keinan (1994) sustentó empíricamente que en altas condiciones de estrés, las estrategias mágicas aparecen con mayor frecuencia, que en situaciones de bajo estrés.

Considero el uso de estas estrategias específicamente en estudiantes universitarios y universitarias, ya que constituyen un grupo específico que se ve sometido cotidianamente a situaciones académicas estresantes (ej. evaluaciones, exigencias académicas y otros) que con el tiempo van configurando un tipo de estrés crónico. Además, la etapa del desarrollo en la que se encuentran, se considera como un tiempo de estrés, y además como un tiempo para aprender a afrontarlo a través de un doloroso proceso de ensayo y error, lo cual les hace más vulnerables a las situaciones estresantes, y conlleva por tanto la aparición de sintomatología (Schinke, Schilling & Snow, 1987).

Una demostración del amplio uso que tienen las estrategias mágicas en el afrontamiento al estrés en contextos académicos, la aporta un estudio realizado por Gmelsh y Felson (1980) con una muestra de 450 estudiantes irlandeses y estadounidenses. Encontraron que un 70% de las personas participantes utilizaba estas estrategias, las cuales incluían el llevar "objetos de la suerte", usar ropas especiales, o realizar algún tipo de ritual. Constataron además, que estas estrategias no sustituían otras que fueran más prácticas o científicamente probadas (ej., estudiar), sino que eran complementarias. En relación a las causas para recurrir a la magia, el 70% del estudiantado mencionó que le ayudaba a reducir la ansiedad. Paradójicamente, la mayoría dijo "no creer" en ella, en el sentido de ayudarles a obtener los resultados deseados, pero a la vez tampoco expresaron seguridad de que no funcionaba, por lo cual recurrían a la magia, para "mayor seguridad". Este hecho indica que la relación entre el pensamiento mágico en cuanto creencia, y la estrategia mágica en cuanto práctica, no es simple ni directa, sino más bien compleja, y debe abordarse en futuros estudios.

Diferenciación entre lo Mágico y lo Religioso

Es frecuente que al hablar de lo mágico en cuanto estrategia de afrontamiento al estrés, surja la posibilidad de confusión con estrategias religiosas, ya que ambas se caracterizan por el hecho

que en situaciones estresantes se recurra a una instancia superior para que ayude a la resolución exitosa del problema. Además, ambas creencias se vinculan a lo no-empírico, ambas parten de una experiencia de insuficiencia y relatividad de las cosas humanas, y ambas están influidas por lo simbólico (Büntig, 1970).

De acuerdo a Malinowski (1974), existe la idea que entre el objeto y sus poderes mágicos hay un nexo esencial. La magia es producto de la relación entre la cosa y el ser humano; va dirigida a la relación del ser humano con la naturaleza y a las actividades humanas que causan efecto en ella. Así, a través de la magia el individuo trata de controlar el ambiente, para que éste obedezca su voluntad. Cuando este control directo falla, se recurre a la propiciación de poderes o seres superiores, lo cual es la base de la religión.

Las discrepancias anteriores crearon la necesidad de especificar con mayor claridad la distinción entre estas estrategias, lo cual no es fácil ya que existen distintas posturas al respecto, desde posiciones bastante estrictas a otras más amplias en sus criterios. Además, existen variaciones según el contexto, cultura y religión que se estén considerando (Büntig, 1970). A través de la búsqueda bibliográfica y de la conversación con personas expertas logré una diferenciación que pese a no ser acabada, aporta elementos importantes a considerar.

Un aspecto central para la diferenciación es la instrumentalización: la magia implica la instrumentalización de ciertos medios para fines utilitarios e individualistas (Büntig, 1970), mientras el pensamiento religioso acepta la realidad tal cual es, sin pretensiones de influir en ella a través de ciertas habilidades y técnicas (Pacomio & Mancuso, 1995). Ocasionalmente la gente puede recurrir a símbolos religiosos pero con un fin mágico, lo cual plantea una categoría mágico-religiosa, la cual considera la instrumentalización utilitaria de los gestos religiosos, así como toda acción en que se utiliza lo divino para un logro específico propio, para obtener algo o para controlar la situación, no dejando que Dios actúe (Cristian Johansson, Comunicación personal, 7 de octubre de 1996). La religión en cambio implica un acto de sumisión y aceptación de sí mismo/a como insuficiente, demandando auxilio de un Absoluto. Esta

además, tiene un fin en sí mismo en cuanto crear valores y exigir una transformación moral, a diferencia de la magia que es un medio para lograr algo, sin precisar de transformación individual (Büntig, 1970; Catecismo de la Iglesia Católica, 1992). De ello se desprende un segundo aspecto importante para la diferenciación: las expectativas de resultado. En la magia, se espera que ocurra una contingencia inmediata entre el acto mágico y los resultados esperados, mientras en la religión no se espera la contingencia inmediata entre la fe y los resultados.

Dentro de la dimensión religiosa se consideran desde los aspectos ortodoxos y tradicionales, hasta el fenómeno de "religiosidad popular". En América Latina la forma más frecuente es el catolicismo popular, cuyas expresiones clásicas son las diferentes formas de devoción vinculadas a los santuarios, las fiestas patronales, las procesiones, las diversas formas de culto a los santos y santas locales, los votos, y las variadas manifestaciones del folklore religioso, entre otras. Se conforma en parte por elementos mágicos, supersticiosos y paganos, que hacen difícil la diferenciación (Pacomio & Mancuso, 1995).

En la mayoría de las culturas hay creencias y prácticas de naturaleza religiosa, que permiten expresar la espiritualidad, y que varían ampliamente en su contenido así como en las prácticas prescritas. Estas creencias se transmiten culturalmente, constituyendo una expresión y una concepción de una visión particular de mundo (Eliade, 1987; Ryan, Rigby & King, 1993). Cumplen una variedad de funciones psicológicas, como explicar lo desconocido (Goodenough, 1986 en Ryan et al., 1993), proteger del temor a la muerte (Solomon, Greenberg & Pyszczynski, 1991 en Ryan et al., 1993), y más generalmente proveen un sistema de significados compartidos y prácticas sociales (Becker, 1962; Berger, 1969 en Ryan et al., 1993). Algunos autores y autoras han estudiado los efectos de las creencias religiosas sobre el estrés, y aportan evidencias de que la religiosidad puede actuar como moderadora de los efectos de los eventos de vida estresantes (Carver et al., 1993; McIntosh, Cohen Silver & Wortman, 1993; Park, Cohen & Herb, 1990; Park & Cohen, 1993).

En algunas líneas de investigación se conceptualizan los aspectos que influyen en las estrategias de afrontamiento en términos de factores estables y factores situacionales. Dentro de los factores estables se mencionan estilos de afrontamiento, variables de personalidad, autoestima y locus de control. Este último ha sido foco de numerosas investigaciones. En los factores situacionales se destacan las características del encuentro estresante, el nivel de estrés percibido, la vivencia de controlabilidad de la situación, y los niveles específicos de autoeficacia frente a ella (Carver & Scheier, 1994; Terry, 1994).

Desde otras posturas se consideran los aspectos que influyen en el afrontamiento en términos de características internas o personales del individuo, así como de aspectos externos o ambientales. Respecto de los aspectos internos se han descrito diferencias individuales en la forma de responder al evento estresante, entre las cuales son importantes factores tales como sexo, edad, factores genéticos, temperamento, características de personalidad, inteligencia, salud física y habilidades de resolución de problemas (Aspinwall & Taylor, 1992; Dohrenwend & Dohrenwend, 1974; Monroe & Peterman, 1988; Rutter, 1981; Wertlieb, Weigel, Springer & Feldstein, 1988). Respecto a los aspectos externos del individuo, existe evidencia sobre la importancia de las características del contexto (Lazarus, 1993a), la relevancia de las redes sociales (Rutter, 1981) y del apoyo social (Compas, Slavin, Wagner & Vanatta, 1986; Dohrenwend & Dohrenwend, 1974; DuBois, Felner, Meares & Krier, 1994; Valentiner, Holahan & Moos, 1994).

Uno de los aspectos internos o personales que considero en esta investigación, es el sexo del estudiantado. En la literatura revisada se han encontrado diferencias en las estrategias de afrontamiento relacionadas con esta variable, siendo más frecuentes en los varones las estrategias centradas en el problema, y en las mujeres las estrategias centradas en la emoción (Folkman & Lazarus, 1980). En otros estudios no se han encontrado diferencias significativas, explicándose los resultados en términos de diferencias culturales en los roles asignados a cada sexo (Hamilton & Fagot, 1988). Estas divergencias en los estudios

hacen que resulte interesante observar cómo se comporta la variable sexo en este estudio.

Otro aspecto que considero en esta investigación y que se relaciona más bien con aspectos externos, es la carrera que cursan los y las participantes, para así poder observar posibles diferencias entre ellos/as. Esto lo sustentó en términos de que ambos grupos se encuentran sometidos a distintas condiciones de estrés y controlabilidad relacionadas con sus estudios, lo cual configura dos situaciones de estrés crónico distintas.

A continuación describo aquellos aspectos que considero relevantes para este estudio, en términos de influir en la utilización de las estrategias mágicas, para afrontar el estrés. Estos incluyen el locus de control, el nivel de estrés percibido y el grado de controlabilidad.

Locus de control

El locus de control se refiere a la atribución de causalidad (interna o externa) que las personas hacen frente a los fenómenos que ocurren en el ambiente, así como de los comportamientos propios o ajenos (Trenquallye, 1981). Un locus de control interno corresponde a aquellas situaciones en que la persona atribuye un resultado determinado a su propia conducta o a características individuales. En cambio cuando es externo, el individuo considera que el evento se debe a la suerte, al azar o destino, o al control de otras personas o acontecimientos del medio, que están fuera de su control (Rotter, 1990).

Las personas con un locus de control interno estiman que poseen control sobre su vida y sobre su ambiente, y que los resultados de su trabajo y esfuerzo serán fructíferos. En cambio los individuos con un locus de control externo consideran que sus vidas están determinadas por fuerzas que ellos no controlan, que las consecuencias se distribuyen aleatoriamente, y que no existirá relación entre las acciones propias y los resultados. Ello se asocia al desarrollo de expectativas de incontrolabilidad, sentimientos de desamparo y depresión, mientras que la sensación de control sobre el ambiente incide positivamente en la salud mental de la persona (Abramson, Seligman & Teasdale, 1978; Robinson, Garber & Hilsman, 1995; Trenquallye, 1981). En situaciones de evaluación académica, específicamente, las personas con un locus

de control externo atribuyen el resultado a la dificultad del examen, la habilidad o esfuerzo del profesor o profesora, las características de la tarea o la suerte, mientras aquellas con un locus de control interno lo hacen en términos de sus habilidades en las pruebas, sus hábitos de estudio, su inteligencia general, su capacidad y esfuerzo, así como su preparación previa (Meyer, 1980).

El locus de control es una dimensión que se ha incluido en teorías atribucionales (Abramson et al., 1978; Weiner, 1985). Es la dimensión más estudiada, y se ha generado evidencia consistente de que las creencias de control influyen en las respuestas de afrontamiento (Rothbaum, Wolfer & Visintainer, 1979). Las personas con un locus de control interno usan más estrategias centradas en el problema y menos estrategias centradas en la emoción que aquellas con un locus de control externo (Anderson, 1977, Fleishman, 1984, Parkes, 1984 en Terry, 1994). Esto probablemente se deba a que las personas con un locus de control interno creen con mayor certeza que sus esfuerzos serán efectivos para influir en el resultado de una situación estresante (Lazarus & Folkman, 1984 en Terry, 1994).

Nivel de estrés percibido

Pese a que la naturaleza de la situación objetiva es un determinante importante del afrontamiento, existe evidencia que la percepción de la persona respecto a la naturaleza y las demandas del evento son más determinantes en el proceso de estrés que las características objetivas del mismo (Lazarus & Folkman, 1986). Esta evidencia no se ha tomado en cuenta en la mayoría de los estudios sobre estrés y afrontamiento, sino que se han considerado listas objetivas sobre eventos de vida negativos (Holahan & Moos, 1985, 1990; Stone & Neale, 1984).

En relación a este tema, Lazarus y Folkman (1986) propusieron dos tipos de aproximación cognitiva a un evento. El primero de ellos se refiere a la percepción de la persona del grado en que un evento determinado resultará estresante o dañino para su nivel de bienestar. Mientras más estresante se percibe una situación, más dañina resultará para la salud general del individuo (Terry, 1994). El segundo tipo de aproximación cognitiva considera la percepción en cuanto a las posibilidades de acción

que se tienen frente a la situación. Ello estará mediado por las expectativas de resultado y de autoeficacia que posea la persona (Lazarus & Folkman, 1986). Esta evaluación estará influenciada por la anterior, en el sentido de que mientras más estresante se perciba la situación, se considerarán menos posibilidades de influir sobre ella, lo cual incidirá en su impacto sobre el bienestar.

La percepción de estrés está mediada por aspectos tales como la controlabilidad percibida en la situación, y su nivel de predictibilidad (Miller, 1979; Thompson, 1981). En otras palabras, si una situación se percibe como poco controlable, por lo cual no es posible predecir sus resultados o impacto futuro, se experimentará como más estresante que las situaciones que se perciben como dentro del control personal.

Otros aspectos que influyen en cuán estresante la persona percibirá la situación aluden al significado que le otorga a las consecuencias que resultan de ésta, en términos de deseabilidad, o de si los eventos ocurren de manera planeada o al azar. Aquellos eventos que ocurren de manera azarosa, así como aquellos cuyas consecuencias se perciben como indeseables, aumentarán la percepción de estrés en el individuo (Thompson, 1981).

Grado de controlabilidad

En ciertas líneas de investigación se apoya la idea de que el grado de controlabilidad percibido en la situación estresante determina cómo ésta se abordará, así como el efecto que ella tendrá sobre el bienestar de la persona (Florian, Mikulincer & Taubman, 1995; Fontana & Dovidio, 1984; Langston, 1994; Miller, 1979; Valentiner et al., 1994; Weigel, Wertlieb & Feldstein, 1989). Monroe y Peterman (1988) se refieren a eventos "dependientes" como aquellos que se atribuyen a la acción del individuo (controlables) y a eventos "independientes" como aquellos que están fuera de su influencia (incontrolables). Estos últimos serían los más devastadores en términos de las consecuencias psicológicas que acarrearán para la persona.

Lazarus (1993a) propuso que en aquellas situaciones que se perciben como refractarias al cambio, predominaría una estrategia focalizada en la emoción; mientras que en aquellas percibidas como controlables, lo harían las estrategias centradas en el problema. Este planteamiento también recibe apoyo de una serie

de evidencias revisadas por Terry (1994).

Friedland, Keinan y Regev (1992) y Miller (1979) propusieron que la importancia de la sensación de autocontrol no sólo reside en su valor instrumental, sino que contribuye a la autoeficacia y autoestima de la persona. En situaciones en que el individuo ha perdido el control sobre la situación, intentará una serie de alternativas para recuperarlo, o tratará de ejercer control en otro contexto. Esta necesidad de control puede satisfacerse en situaciones controlables, pero cuando éstas no lo son, los intentos directos o indirectos de la persona por controlar esta situación u otra generarán una sensación de control ilusorio, que satisfecerá la necesidad de control, reduciendo además el impacto de la situación estresante en el individuo. Estos autores proponen además una relación entre estrés y control. Si los individuos están habitualmente motivados a mantener el control, y si el estrés disminuye la sensación y percepción de control, entonces la restauración del mismo puede asumirse como parte central y esencial del afrontamiento al estrés.

En resumen, de acuerdo a la literatura revisada, existen algunas evidencias que me permiten proponer que las prácticas mágicas pueden actuar como una estrategia de afrontamiento al estrés. Además, existen aspectos internos y externos del individuo que influyen sobre el afrontamiento. Aquellos aspectos que considero en este estudio, en términos de que pueden influir en la emergencia de las estrategias mágicas, son los niveles de estrés y controlabilidad percibidos en la situación, así como el locus de control de la persona.

Las hipótesis que se desprenden de lo anteriormente expuesto, que sustentan este proyecto y que investigué empíricamente son que: 1) las prácticas mágicas constituyen una estrategia para el manejo de situaciones estresantes; 2) existe una relación directa entre el grado de estrés percibido en la situación y la frecuencia con que se activa esta estrategia, en el sentido que a mayor estrés percibido, mayor frecuencia de uso de estrategias mágicas; 3) existe una relación inversa entre el grado de controlabilidad percibido en la situación y la frecuencia con que se activa esta estrategia, en el sentido que a mayor controlabilidad percibida, menor frecuencia de uso de estrategias mágicas; y 4) existe una relación directa entre el uso de lo mágico como estrategia de

afrontamiento al estrés y el locus de control externo, en el sentido que al incrementarse la tendencia a realizar atribuciones causales externas, aumenta la frecuencia de esta estrategia mágica.

Exploro además, las diferencias por sexo y por carrera universitaria en relación a las estrategias mágicas, y analizo el comportamiento de otras estrategias de afrontamiento mencionadas por el estudiantado, entre ellas, las religiosas.

MÉTODO

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 160 estudiantes universitarios y universitarias pertenecientes a las carreras de Música y Arquitectura, de la ciudad de Santiago de Chile. El criterio de selección para ambas carreras fue contar con niveles de estrés e incontrolabilidad percibidos que fueran altos (Arquitectura) o bajos (Música), para lo cual administré previamente un breve cuestionario en diferentes facultades. A los alumnos y alumnas que accedieron a participar en esta investigación, les aseguré la confidencialidad de los datos aportados a través de su respuesta anónima a las pruebas que administré.

Las edades de las personas se ubicaron entre los 17 y 27 años, siendo los promedios de edad de 21 años para Música, y 19 años para Arquitectura. La muestra la conformaron igual número de alumnos y alumnas de las carreras seleccionadas, y en igual proporción de hombres y mujeres.

Diseño

Este es un estudio de corte transversal. Se llevó a cabo a través de un diseño mixto que combina variables experimentalmente manipuladas, con variables independientes no manipuladas. Las variables experimentalmente manipuladas (mediante viñetas) fueron el nivel de estrés y el grado de controlabilidad percibidos en una situación académica. La variable independiente fue el locus de control.

Se consideraron en el diseño dos mediciones de estrés, para observar su influencia en la selección de estrategias mágicas:

a) un estrés crónico o más permanente, a través de la consideración de dos carreras universitarias de diferentes características; y b) un estrés situacional o provocado experimentalmente, mediante la utilización de viñetas.

Instrumentos

Escala de Control Interno-Externo de Rotter

Esta escala fue desarrollada originalmente por Rotter en 1966 (Trenquallye, 1981) para medir las diferencias individuales en las creencias generalizadas de que una persona puede controlar su propio destino. Es un inventario de autorreporte compuesto por 29 ítemes; cada uno de ellos plantea una elección forzada de una de dos afirmaciones contradictorias entre sí. De los 29 ítemes, sólo 23 son válidos para el puntaje. El puntaje se otorga a las respuestas internas, por tanto a mayor puntaje, mayor externalidad en el locus de control.

Esta escala se ha utilizado ampliamente en distintas investigaciones (Rotter, 1990; Trenquallye, 1981), y en diversos estudios se ha demostrado su validez de constructo en diferentes situaciones experimentales y de campo (Lefcourt, 1966; Rotter, 1966 en Mirels, 1970). Además, constituye una medición estructurada en escala, lo cual se ha destacado como recomendable para estudios de estilo atribucional (Carver & Scheier, 1994). Utilicé la versión en español de la escala (traducción realizada por Trenquallye, 1981), la cual consta de 26 ítemes (21 son válidos para el puntaje). Previo a su aplicación en este estudio, la revisaron tres jueces y juezas, para adecuar su redacción y vocabulario, facilitando con ello su comprensión por parte de la muestra.

Cuestionario sobre el Empleo de Estrategias Mágicas

Diseñé este cuestionario para este estudio. El mismo consistía de preguntas abiertas respecto de la utilización de estrategias mágicas que se utilizarían para enfrentar una situación académica estresante, la cual se presentaba mediante una viñeta, y una escala tipo Likert de 3 puntos.

En forma previa a su administración el cuestionario fue evaluado por 10 jueces y juezas. Incluía además, una medición del estrés percibido en la situación presentada, con el objetivo de comprobar si esta percepción correspondía a la forma en que los

niveles de estrés se manipularon.

Viñetas

Con el propósito de manipular la intensidad de estrés y el grado de controlabilidad en una situación estresante, desarrollé cuatro viñetas. Cada viñeta representa una situación de evaluación académica, debido a que en un estudio piloto para esta investigación se demostró que éstas resultaban ser el evento estresante más mencionado por el estudiantado (Farkas, 2002). Las viñetas variaban entre sí en cuanto al nivel de estrés percibido (alto-bajo) y la sensación de controlabilidad sobre los posibles resultados (alta-baja), obteniéndose 4 viñetas con las siguientes características : a) alto estrés y alta controlabilidad; b) alto estrés y baja controlabilidad; c) bajo estrés y alta controlabilidad; y d) bajo estrés y baja controlabilidad.

Decidí utilizar viñetas para la realización de este estudio, debido a que es la opción que se ha utilizado en la mayoría de los estudios revisados. En otros se han empleado cuestionarios cerrados, pero consideré que las viñetas eran más eficaces en lograr que la persona se identificara con la situación planteada. Finalmente, la utilización de otras técnicas para elicitar estrés presentaban complicaciones éticas.

Escala de Dimensiones Causales de Russell

Esta es una escala tipo Likert de 9 puntos, que evalúa las dimensiones causales propuestas por Weiner (1980): locus de causalidad, estabilidad y controlabilidad. En ella la persona evalúa las causas de la o las situaciones que se le presentan. Esta escala fue previamente traducida, y luego evaluada por 3 jueces y juezas.

Russell (1982) reportó niveles adecuados de consistencia interna para las subescalas que miden cada dimensión, con coeficientes *alfa* de Cronbach en un rango entre .73 a .78. A través de un análisis factorial confirmó la estructura trifactorial de la Escala, lo cual se ha confirmado también en otros estudios (Meyer, 1980; Russell, McAuley & Tarico, 1987; Weiner, 1980), y encontró además, buenos niveles de validez, así como validez de constructo. Otros estudios además, avalan su validez y confiabilidad (Russell & McAuley, 1986; Russell et al., 1987).

Procedimiento

Administré los instrumentos seleccionados en forma colectiva a

grupos-curso durante una sesión cuya duración fue de aproximadamente 20 minutos. A las personas que accedieron a participar en la investigación les entregué un formulario con una de las cuatro viñetas diseñadas (asignada al azar) y en función de ella debieron responder al Cuestionario sobre las Estrategias de Afrontamiento que utilizarían frente a la situación presentada. Luego administré la Escala de Control Externo-Interno de Rotter (1990), con el objetivo de evaluar el locus de control del estudiantado. Finalmente administré la misma viñeta inicial, para tabularla de acuerdo a la Escala de Dimensiones Causales de Russell (1982). Utilicé esta Escala con el propósito de corroborar si el estudiantado realmente percibía los niveles de controlabilidad de acuerdo a cómo se manipularon.

Análisis

Luego de la administración de los instrumentos, desarrollé categorías para evaluar las respuestas al Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento. Previamente comprobé su objetividad a través de su aplicación por dos evaluadores distintos, cuyo porcentaje de acuerdo a las tabulaciones fue de un 95%. Las categorías de respuesta se construyeron a base de las respuestas del estudiantado, así como por lo que se ha observado o considerado en otros estudios sobre el tema (Folkman & Lazarus, 1988; Mates & Allison, 1992). Estas fueron :

- a) Estrategias mágicas. Se entiende por esta categoría el recurrir a acciones o rituales en cuya base se encuentra la creencia en fuerzas sobrenaturales que podrán producir el resultado deseado. Esta categoría se dividió en dos subcategorías :
 - 1) Estrategias mágicas propiamente tales: respuestas que aludían al empleo de ciertos objetos, accesorios o ropa, como una forma de tener buena suerte y lograr mágicamente el resultado deseado (ej., "Me pondría mi polera de Elvis de la suerte"); y
 - 2) Estrategias mágico-religiosas, respuestas que aludían al uso de objetos o acciones religiosas, solamente con un fin utilitario de obtener un buen resultado en la evaluación (ej., "Usaría una medalla de la Virgen o una estampita, para que me den suerte y me vaya bien").

- b) Estrategias religiosas. Esta categoría incluyó aquellas respuestas que aludían a recurrir a acciones o rituales religiosos tales como orar o "encomendarse a", no con un fin utilitario, sino como sustento espiritual para afrontar un momento o situación difícil (ej., "Orar, pensar que Dios me va a ayudar a salir adelante").
- c) Otras estrategias de afrontamiento. Además, tabulé otras estrategias de afrontamiento frente a la situación planteada, de modo de tener una idea más clara de cómo se comportaban las estrategias mágicas, considerando el contexto general de estrategias mencionadas. Las dividí en:
- 1) Estrategias centradas en la emoción, las cuales consideraban estrategias orientadas a disminuir el nerviosismo y tranquilizarse, estrategias orientadas a evadirse de la situación, estrategias conductuales orientadas a tranquilizarse, y estrategias distractoras; y
 - 2) Estrategias centradas en el problema, las cuales incluían estrategias directamente relacionadas con la conducta de estudiar, estrategias orientadas a pedir ayuda a una persona experta, estrategias para evitar y escapar de la evaluación, y estrategias que le permitían llegar a un buen resultado, a través de medios no éticos.

Posteriormente, procedí a analizar las hipótesis planteadas, para lo cual utilicé estadísticas descriptivas, el coeficiente de correlación de Pearson, la técnica del chi cuadrado y el análisis de varianza.

RESULTADOS

Comprobación de las Hipótesis

Para la comprobación de las hipótesis planteadas, utilicé la técnica de análisis de la varianza, así como el coeficiente de correlación de Pearson. En primer lugar, analicé si entre las estrategias de afrontamiento al estrés mencionadas por los alumnos y alumnas figuraban estrategias mágicas, de modo de confirmar la primera hipótesis. Los resultados fueron afirmativos, detectándose

que 44 personas mencionaron la utilización de estrategias mágicas frente a la situación planteada (27.5% de la muestra). La distribución de estas respuestas se ilustra en la Tabla 1.

Tabla 1

Distribución de las Estrategias de Afrontamiento en la Muestra Total (N=160).

Categoría ¹	Cantidad	Porcentaje ²
Estrategias mágicas	44	27.5%
Estrategias religiosas	72	45.0%
Estrategias centradas en la emoción		
a. Tranquilizarse (pensamientos)	73	45.6%
b. Evadirse con el uso de sustancias	4	2.5%
c. Tranquilizarse (conductas)	12	7.0%
d. Distractores	31	19.4%
Estrategias centradas en el problema		
a. Estudiar	145	90.6%
b. Ayuda de experto	6	3.8%
c. Evitación o escape	5	3.1%
d. Utilización de medios no éticos	28	17.5%

No encontré diferencias significativas por sexo, en la utilización de estrategias mágicas ($F(1,158)=1.53; p < .2173$). En cambio sí se apreció una correlación significativa entre rendimiento académico y las estrategias mágicas ($r(158) = .17; p < .05$). De este resultado infero que mientras más bajo sea el rendimiento académico, se recurre con mayor frecuencia al empleo de estas estrategias. La distribución de las estrategias mágicas según el sexo y la carrera de la muestra se ilustra en la Tabla 2.

Tabla 2

Distribución de la Categoría de Estrategias Mágicas en la Muestra, según Subcategorías, Carrera y Sexo (N=80).

	Subcategorías						Total
	Estrategias mágicas		Estrategias mágico-religiosas		Ambas		
Sexo	C1	C2	C1	C2	C1	C2	
Hombres	7.5%	7.5%	5.0%	15.0%	2.5%	7.5%	22.5%
Mujeres	7.5%	15.5%	20.0%	12.5%	-	10.0%	32.5%
Subtotal	7.5%	11.3%	12.5%	13.8%	1.3%	8.8%	
Total							27.5%

C1: Música (n=40) C2: Arquitectura (n=40)

Nota: Las subcategorías son excluyentes entre sí.

¹Las categorías son excluyentes entre sí.

²Calculado a base de la muestra total de 160.

Luego evalué la frecuencia que alcanzaban en la muestra las estrategias religiosas así como otras estrategias de afrontamiento, para ver cómo se ubicaban en el contexto de todas las estrategias mencionadas.

Análisis de otras estrategias de afrontamiento

Al analizar el comportamiento de las estrategias religiosas, pude apreciar que ésta fue mencionada por 72 participantes (45% de la muestra total). Además, observé una diferencia significativa en el empleo de esta estrategia de acuerdo al sexo, siendo más frecuente en las mujeres que en los hombres ($F(1,158)=4.23$; $p < .0415$).

Luego analicé la frecuencia en que se daban las otras estrategias de afrontamiento en la muestra (Véase Tabla 1). De acuerdo a la situación planteada y por las evidencias encontradas en la literatura, esperaba que las estrategias más frecuentes fueran la primera subcategoría tanto para las estrategias centradas en la emoción ("Tranquilizarse"), como para aquellas centradas en el problema ("Estudiar") (Folkman & Lazarus, 1985). La distribución de las respuestas me permitió corroborar lo esperado, mostrando que las estrategias de afrontamiento más mencionadas fueron en primer lugar la de estudiar (90.6%), y en segundo lugar pensamientos orientados a tranquilizarse (45.6%). Las estrategias religiosas se ubicaron en este rango (45%), y las estrategias mágicas se situaron en el cuarto lugar entre las estrategias mencionadas (27.5%).

Además de resaltar el alto porcentaje de personas que recurren a las estrategias mágicas, observé que ellas son más frecuentes que otras estrategias posibles frente a la situación, tales como recurrir a distractores (ej., comer o ver televisión) (19.4%), la utilización de medios no éticos para lograr el fin propuesto (ej., copiar) (17.5%), realizar conductas que permitan tranquilizarse (ej., deporte) (7%), y solicitar ayuda a un experto o experta (3.8%), entre otras.

En síntesis, las estrategias mágicas no sólo constituyeron una estrategia de afrontamiento utilizada frente a las situaciones de estrés académico, sino que además se ubicaron entre los primeros lugares de las estrategias más utilizadas. Una vez establecida la importancia relativa de las estrategias mágicas, procedí a analizar

la relación entre el grado de uso de tales estrategias y el nivel de estrés y grado de controlabilidad percibidos en la situación.

Análisis de las estrategias mágicas en función de los niveles de estrés y controlabilidad

Analiqué en primer lugar, mediante la técnica de análisis de varianza, la relación entre viñetas y estrategias mágicas, anticipando que estas estrategias serían más frecuentes en situaciones de alto estrés y baja controlabilidad. Al realizar el análisis, no observé los resultados esperados ($F(3,156) = .75$; $p < .5233$), lo cual contradice la segunda y tercera hipótesis del estudio.

Analiqué además, la relación entre estrategias mágicas y estrés percibido, esperando que la frecuencia de estrategias mágicas fuera mayor cuando se percibiera la situación como altamente estresante, pero tampoco obtuve evidencias apoyando este supuesto.

Luego analicé la relación entre el uso de estrategias mágicas y la carrera de estudio. La carrera podría considerarse como una fuente de un tipo de estrés más permanente o estructural, ya que estas condiciones se mantienen relativamente estables en el tiempo, y se incentiva o socializa un determinado estilo de afrontamiento en sus estudiantes. Como mencioné con anterioridad, la carrera de Música representaba bajos niveles de estrés e incontrolabilidad percibidos, mientras la de Arquitectura ilustraba altos niveles de estrés e incontrolabilidad. Por tanto, lo esperable era que la frecuencia de estrategias mágicas fuera mayor en Arquitectura que en Música.

Encontré evidencias que sustentan este aspecto, dándose diferencias significativas entre ambas carreras ($F(1,158) = 7.72$; $p < .0061$). El estudiantado de Música reportó usar un 21.3% de estrategias mágicas, mientras un 33.8% del estudiantado de Arquitectura reconoció hacerlo. Además, la diferencia fue menor en relación a las estrategias puramente mágicas ($F(1,158) = 3.25$; $p < .0732$), que en las estrategias mágico-religiosas ($F(1,158) = 5.04$; $p < .0262$). Estos resultados me permiten suponer que la carrera, en cuanto fuente de estrés permanente, podría estar influyendo en el uso de las estrategias mágicas.

Una vez constaté que las estrategias mágicas no se

correlacionaban con las manipulaciones realizadas en los niveles de estrés y controlabilidad (viñeta), pero sí con contextos diferentes, decidí evaluar si lo mismo ocurría con las estrategias religiosas, así como con las otras estrategias de afrontamiento mencionadas.

Análisis de otras estrategias de afrontamiento en función de los niveles de estrés y controlabilidad

Analice el comportamiento de las estrategias religiosas en relación a las viñetas, pudiendo apreciar que al igual que las estrategias mágicas, éstas tampoco se correlacionaban con el tipo de viñeta. En cambio, el análisis sí arrojó una correlación significativa con estrés percibido ($r(158) = .21; p < .05$), lo cual indica que mientras más estresante se percibía la situación, más se mencionaba el empleo de estrategias religiosas.

Al analizar la relación de las estrategias religiosas con las carreras, pude apreciar que esta correlación también era significativa ($F(1,158) = 5.47; p < .026$), pero difería de las estrategias mágicas en el sentido de ser más frecuente en la carrera de Música. Esto muestra, en síntesis, que las estrategias religiosas no sólo se comportaron de manera distinta a las estrategias mágicas, sino que además fueron aparentemente más sensibles a manipulaciones situacionales.

Al analizar la relación de las estrategias de afrontamiento restantes con las viñetas, los resultados no mostraron una relación significativa entre las viñetas y las estrategias centradas en la emoción. En cambio sí observé una relación significativa entre las viñetas y las estrategias centradas en el problema, específicamente con las subcategorías de estudiar ($X^2(159) = 8.45; p < .037$) y la de utilizar medios no éticos para obtener el resultado deseado ($X^2(159) = 10.04; p < .018$). Se desprende de estos resultados que :

- en las viñetas que indican un alto nivel de controlabilidad, el estudiantado recurrió más al estudio, como forma de afrontar la situación; y
- en las viñetas que indican un alto nivel de estrés, el estudiantado recurrió más a medios inadecuados desde un

²Para el rendimiento académico de los alumnos y alumnas consigné su promedio de notas acumulado a lo largo de la carrera, al momento de contestar las pruebas aplicadas.

punto de vista moral, pero que les permitirían obtener el resultado deseado.

Estrategias mágicas y locus de control

Finalmente, procedí a estudiar la relación entre las estrategias mágicas y el estilo atribucional de los y las estudiantes. Esperaba, de acuerdo a lo propuesto en la cuarta hipótesis de este estudio, que estas estrategias fueran más frecuentes en aquellos y aquellas jóvenes con una tendencia a realizar atribuciones causales externas.

Correlacioné las estrategias mágicas con el puntaje de la Escala de Control Externo-Interno de Rotter. Esperaba encontrar que las mismas fueran más frecuentes en el estudiantado con una tendencia a realizar atribuciones causales externas. Los resultados avalaron esto, encontrando una correlación significativa entre estas estrategias y el puntaje total de la Escala ($r(158) = .19$; $p < .05$).

En cambio, al analizar la relación entre locus de control y las estrategias religiosas, no obtuve una correlación significativa ($r(158) = .04$; $p < .05$), lo cual nuevamente demuestra que estas estrategias se comportan de manera diferente a las estrategias mágicas. De los resultados infero además, que las estrategias religiosas no guardan relación con la atribución de causalidad que la persona realiza en situaciones de evaluación académica.

Análisis Adicionales

Rendimiento académico y locus de control: descripción

Al analizar los datos pude apreciar que el estudiantado de Arquitectura tenía un rendimiento académico significativamente más bajo que el de Música ($r(158) = .74$; $p < .05$), lo cual podría indicar un mayor grado de dificultad en su carrera, y coincide con lo esperado. No observé diferencias significativas en rendimiento, al considerar el sexo de los alumnos y alumnas.

En relación al locus de control de la muestra, ésta obtuvo un puntaje promedio de 10.4 puntos, en una escala cuyo puntaje máximo es de 21 puntos, lo cual ubica a la muestra, en términos generales, en un punto intermedio de la Escala. No observé diferencias significativas por carrera (Puntajes promedio de 10.7

puntos en Música y 10.2 puntos en Arquitectura), ni por sexo.

Análisis estadísticos de la validez de las viñetas

En primer lugar, correlacioné las viñetas con la medición de estrés percibido. De acuerdo a las variables manipuladas (nivel de estrés y nivel de controlabilidad), esperaba que la viñeta 1 (alto estrés y baja controlabilidad) alcanzara el máximo nivel de estrés percibido, y que éste fuera disminuyendo hasta la viñeta 4 (bajo estrés y alta controlabilidad). Con los resultados corroboré lo esperado, dándose una correlación significativa entre viñeta y estrés percibido ($r(158) = .50; p < .05$). Los promedios de estrés percibido por viñeta aparecen en la Tabla 3.

Tabla 3

Promedios de Estrés Percibido por Viñeta

Estrés	Controlabilidad		Total
	Baja	Alta	
Alto	2.3	1.9	4.2
Bajo	1.4	1.0	2.4
Total	3.7	2.9	

Luego indagué si las viñetas reflejaban las manipulaciones en el nivel de controlabilidad sobre la situación, para lo cual utilicé una medida indirecta que era la subescala de Controlabilidad de la Escala de Atribuciones Causales, por lo que analicé la relación de las viñetas con esta dimensión. Esperaba encontrar que la viñeta 1 generaría los niveles de menor controlabilidad, y que ésta iría aumentando, alcanzando en la viñeta 4 los niveles de mayor controlabilidad. Los análisis realizados no mostraron la tendencia esperada ($r(158) = .10; p < .05$).

El análisis de la covarianza entre esta subescala y el locus de control del estudiantado tampoco generó los resultados esperados. Observé, sin embargo, una correlación significativa entre esta dimensión y la medición de estrés percibido en la viñeta ($r(158) = .23; p < .05$), lo cual indica, de un modo indirecto, que aquellas situaciones que se percibían como más incontrolables, al mismo tiempo se evalúan como más estresantes.

Al realizar el presente estudio pretendí demostrar que lo mágico constituye una estrategia que las personas utilizan para afrontar el estrés. Para ello, estudié las estrategias de afrontamiento de estudiantes universitarios y universitarias chilenos frente a situaciones de estrés académico (evaluaciones), aportando información novedosa respecto de la manera en que afrontan el estrés. Corroboré no sólo la utilización de estrategias mágicas como una forma de afrontar el estrés académico, sino que además estas se ubicaron entre las más frecuentes, al considerar todas las estrategias mencionadas. Esto evidencia que el recurrir a lo mágico, en cuanto estrategia de afrontamiento, no sólo aparece en niños y niñas pequeños, tribus primitivas o personas psicóticas, sino que sería parte del repertorio de cualquier individuo. Identifiqué una relación directa entre el uso de estrategias mágicas y el locus de control externo, pero en cambio no se sostuvieron las hipótesis en cuanto a una relación entre las estrategias mágicas y los niveles de estrés y controlabilidad percibidos en la situación.

En síntesis, las aportaciones de este estudio en relación a las estrategias mágicas en cuanto formas de afrontamiento al estrés, así como por la literatura (Gmelsh & Felson, 1980; Keinan, 1994) constituyen suficiente evidencia empírica de este hecho. No obstante, surge la pregunta sobre qué es lo que lleva a que las estrategias mágicas cumplan esta finalidad, tema que discuto a continuación.

Lo Mágico Como una Estrategia de Afrontamiento al Estrés: Aspectos Explicativos

El por qué lo mágico se utiliza como una estrategia de afrontamiento, puede entenderse - como ya planteé - a la luz del concepto de control personal (Keinan, 1994). Cuando la persona enfrenta situaciones que percibe fuera de su control, recurre a instancias superiores, entre ellas la magia, como una forma de recuperar la sensación de control.

Puede pensarse que estas estrategias tendrían un efecto negativo sobre el bienestar de la persona, ya que incrementan o mantienen la tendencia a realizar atribuciones externas de causalidad, lo cual corroboré en este estudio. Se refuerza así la

sensación de ausencia de control sobre los aspectos que afectan la propia vida. El uso de estas estrategias, además, le transmite a la persona la idea de que puede controlar el mundo y las circunstancias que le rodean al recurrir a instancias superiores, sobrenaturales o mágicas para el logro de los objetivos, situando así la solución del problema en aspectos externos al individuo. A mediano y largo plazo esto puede disminuir su autoestima así como su autoeficacia, ya que el logro de objetivos depende de "otros", y no de sus propias capacidades.

Aspectos que Influyen en el Uso de Estrategias Mágicas

Un resultado contradictorio a lo esperado en este estudio, fue la ausencia de correlaciones significativas entre las estrategias mágicas y altos niveles de estrés e incontrolabilidad, lo cual se ha documentado en otros estudios (Keinan, 1994; Malinowski, 1974). Esta ausencia de resultados contradice parte de los supuestos que inspiraron este estudio, y podría interpretarse que el uso de estrategias mágicas no es muy sensible a manipulaciones situacionales, conformándose más bien en un estilo de afrontamiento, más que en una estrategia como tal. Así, frente a una situación estresante particular (ej. - evaluación académica) - el o la estudiante posee un conjunto de estrategias de afrontamiento, el cual incluye aquellas que han sido efectivas en algún momento, por lo cual las seguirá utilizando hasta que se compruebe su ineficacia. Así se conforma un estilo.

Por otro lado, Lazarus (1993a) propuso que algunas estrategias de afrontamiento son más estables a través de diversos encuentros estresantes, mientras otras se relacionan con el contexto estresante particular, y no por ello pasan a configurar un estilo. Por ejemplo, el pensar positivamente sobre las situaciones es relativamente estable y depende sustancialmente de la personalidad, mientras la búsqueda de apoyo social es inestable y depende particularmente del contexto social.

Este postulado plantea una dificultad en cuanto a cómo diferenciar en una investigación, entre las estrategias y los estilos de afrontamiento, ya que pareciera sugerir que todo lo que se hace frente a una situación, pasa a ser una estrategia que puede ser más o menos estable en el tiempo. Por ello, el punto de corte entre estilo y estrategia resulta poco claro, y requiere de mayor discusión.

Otro supuesto en este estudio fue la relación entre estrategias mágicas y locus de control. Los resultados muestran una correlación significativa entre el empleo de las estrategias mágicas y la tendencia a realizar atribuciones causales externas. Con estos datos avalo la influencia de ciertos aspectos internos sobre el afrontamiento.

No encontré evidencia en este estudio de que las características del evento (en cuanto a niveles de estrés y controlabilidad) influyeran en el uso de estrategias mágicas, o que existieran diferencias significativas por sexo en la utilización de las mismas, pero sí observé un efecto significativo del contexto (carrera), predominando estas estrategias en aquella evaluada como más estresante e incontrolable. Al respecto podría plantear que cada carrera agrupa a personas con un determinado perfil, ya que las características de personalidad de un individuo van a influir en su elección vocacional (Lidz, 1973). A la vez, en cada contexto se va conformando una manera de ver y percibir las situaciones, incluyendo la socialización de ciertas estrategias de afrontamiento a utilizar, entre ellas las estrategias mágicas.

El contexto promueve una fuente de estrés crónico, el cual lleva a que las estrategias a las cuales se recurre ya están más determinadas, y muestren por tanto un patrón más característico. En cambio, las características del evento puntual constituyen una fuente de estrés situacional, el cual elicitaba formas de afrontamiento más flexibles.

Estrategias Mágicas y Estrategias Religiosas

Una de las dificultades que se dio en este estudio, fue la diferenciación entre estrategias mágicas y estrategias religiosas. La distinción se realizó tomando en cuenta la intención tras el uso de la estrategia, más que su contenido. Cuando el uso era más bien utilitario, restringido a la situación particular, y buscando a través de ella un beneficio propio a través de una manipulación de la situación, consideré que la estrategia era mágica. En cambio cuando la estrategia se orientaba a la dimensión espiritual, formando parte de una forma de vida, en la cual más bien servía como apoyo y permitía aceptar los resultados cualesquiera que fueren, la consideré religiosa (Büntig, 1970; Pacomio & Mancuso, 1995).

Las estrategias mágicas y religiosas se asemejan en cuanto en ambas se recurre, frente a una situación estresante, a una instancia superior para que ayude a la resolución exitosa del problema; ya sea poder divino, de la naturaleza, fuerzas ocultas u otras. En este estudio pude apreciar que ambas aparecían como formas de afrontar la situación estresante presentada, y ambas se ubicaron entre las estrategias más frecuentemente mencionadas. En todo caso, las estrategias religiosas fueron más frecuentes que las mágicas, lo cual puede relacionarse con aspectos propios de la cultura, los cuales discutiré más adelante. Finalmente, ninguna de ellas fue sensible a la manipulación de los niveles de estrés y controlabilidad de la situación.

También aprecié ciertas diferencias entre estas estrategias, lo cual indica que deben considerarse de manera independiente. Las estrategias religiosas sí mostraron una tendencia significativa a ser más mencionadas por mujeres. Estas además, correlacionaron de manera significativa con la medida de estrés percibido, lo cual no ocurrió con las mágicas; en cambio éstas últimas sí se correlacionaron con locus de control, lo que no ocurrió con las estrategias religiosas. Además, las estrategias mágicas fueron significativamente más frecuentes en la carrera que correspondía a altos niveles de estrés e incontrolabilidad, mientras las religiosas lo fueron en la que correspondía a bajos niveles de estrés e incontrolabilidad. Estas diferencias podrían entenderse a través de los aspectos internos y externos del individuo que median estas estrategias, así como de factores culturales.

Incidencia de la Cultura

Finalmente, me parece importante situar este trabajo en el contexto de las características culturales que pueden afectar la emergencia de las estrategias mágicas. Entiendo por factores culturales todos aquellos aspectos que son propios de la cultura en la cual está inserta la persona. Cada cultura posee un sistema propio de creencias y normas que indican la manera de interpretar y de reaccionar frente a las distintas situaciones, aspectos en los cuales socializa a sus miembros (Berkowitz, 1993). Así, las culturas difieren entre sí en cuanto al valor que le dan al individuo, a la religión, a las metas a lograr en la vida y a las formas de lograrlas, y a los roles asignados a cada sexo, entre otros. Todos

ESTRATEGIAS MÁGICAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS

estos aspectos se conjugan otorgándole a cada cultura una configuración particular, la cual incidirá, entre otros aspectos, en cómo los individuos evaluarán y afrontarán una situación.

En mi apreciación, en la cultura chilena específicamente, la religión ocupa un lugar importante, tanto en sus expresiones tradicionales como populares. Por otro lado, otras alternativas de tipo mágicas, aunque se utilizan, no se valoran bien. Desde este punto de vista puede entenderse que las estrategias religiosas hayan alcanzado una mayor frecuencia que las mágicas. Además, la falta de diferencias significativas en el uso de las estrategias mágicas al considerar la variable sexo, diferencias que sí se dan en el uso de las estrategias religiosas, parece confirmar la hipótesis de Hamilton y Fagot (1988), quienes atribuyen estas diferencias a la diversidad cultural en los roles asignados a cada sexo.

Análisis Crítico al Estudio y Delineamientos Futuros

Un aspecto que no pude sustentar en este estudio, fue la relación entre las estrategias mágicas y los niveles de estrés y controlabilidad percibidos en la situación. Una opción que podría explicar la ausencia de los resultados esperados sería la de problemas con el método utilizado, específicamente las viñetas. Una posibilidad podría ser que los supuestos en los cuales se basan fueron erróneos, y por tanto su lectura no fuese capaz de elicitar estrés y/o las condiciones de controlabilidad e intensidad de estrés no fuesen manipulables a través de las mismas. La segunda posibilidad alude a un problema en la administración, ya que las viñetas enfrentan a la persona con una sola situación. Podrían rediseñarse, incluyendo una misma situación pero con distintas condiciones (manipulaciones de las variables) que la persona deba evaluar.

También podría complementarse su uso con la realización de grupos focales, método que podría generar información adicional sobre quiénes usan este tipo de estrategias, por qué lo hacen, frente a qué situaciones, y cómo las evalúan. Sería interesante además, realizar mediciones en contextos específicos a través del tiempo, buscando a la vez una consideración más amplia del fenómeno. Para ello sería necesario tomar en cuenta las dimensiones comportamentales (prácticas mágicas), cognitivas

(cómo se evalúa la situación, pensamiento mágico) y afectivas (motivación y emociones asociadas). Pareciera que las relaciones entre estas dimensiones no son tan simples como parecen. En estudios realizados se aporta evidencia de contradicciones entre los niveles comportamentales (uso de estrategias mágicas) y cognitivos (no creer en ellas o considerarlas irracionales). Esta contradicción es bastante interesante y plantea la necesidad de otros estudios que nos permitan entenderla.

El hecho de que las estrategias mágicas surjan como una forma de enfrentar el estrés, académico o de otro tipo, ya se ha documentado. En este momento es necesario seguir investigando las causas que llevan a ello, ya que la hipótesis del control constituye sólo una forma de mirar esta situación. Sería interesante considerar cómo las personas explican las causas por las cuales recurren a estas estrategias, así como la utilidad que de ellas derivan; aspecto que no consideré en este estudio.

A la vez es indispensable investigar las consecuencias del uso de estas estrategias para el bienestar de las personas. Como ya mencioné anteriormente, podría pensarse que el uso de estrategias mágicas tendría un efecto negativo sobre su bienestar, pero por otra parte, en cierta literatura se sugiere que estas estrategias tienen un efecto benéfico a través del incremento en la sensación de control (Friedland et al., 1992; Keinan, 1994; Langston, 1994). Sería necesario comprobar esto, considerando el impacto que un mismo evento estresante tendría tanto sobre personas que recurren a estas estrategias, así como aquellas que no lo hacen, modo de evaluar si otras estrategias cumplen de igual o mejor manera esta necesidad. Se evidencia así la necesidad de realizar estudios comparativos entre distintas estrategias.

En investigaciones futuras además, sería importante considerar la mediación que tienen otros aspectos documentados por la literatura sobre el estudio del afrontamiento, en el uso o selección de este tipo de estrategias, como por ejemplo las expectativas de autoeficacia y de resultados, autoestima, el nivel de tolerancia a la ambigüedad, o los niveles de ansiedad y depresión. También, sería importante controlar otros aspectos del contexto (por ejemplo, nivel socioeconómico, características familiares o culturales), para poder evaluar sus efectos. Por últimos sería de interés, realizar otros estudios que aborden la relación entre las estrategias

mágicas y las religiosas.

Finalmente, sería interesante investigar en el futuro la influencia que tienen distintas culturas sobre la emergencia de las estrategias mágicas así como de las religiosas, ya que la relación entre cultura y pensamiento religioso y mágico se ha documentado (Malinowski, 1974), no así la influencia de la cultura en estos aspectos en cuanto estrategias de afrontamiento al estrés. Pudiera ser que ciertas culturas las fomentaran más que otras, como han sugerido Gmelsh y Felson (1980) quienes indicaron que las estrategias mágicas, debido a sus características, tienden a reprimirse, sin expresarse abiertamente, siendo incluso censuradas en la sociedad moderna actual. Las personas las evalúan como irracionales, aunque igual las siguen utilizando, para "mayor seguridad", lo cual indica que la necesidad a la cual esta estrategia sirve es todavía muy poderosa.

De lo anterior surgen algunas preguntas : en culturas donde este pensamiento no es reprimido o desvalorizado, ¿se dará en igual o mayor frecuencia que en culturas donde se reprime su expresión? ¿qué ocurrirá en culturas o subculturas en las cuales no se fomenta la importancia del control individual sobre los sucesos de la propia vida? Estas y otras tantas preguntas deben abordarse en investigaciones futuras.

Referencias

- Abramson, L., Seligman, M., & Teasdale, J. (1978). Learned helplessness in human critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87 (1), 49-74.
- Aspinwall, L., & Taylor, S. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63 (6), 989-1003.
- Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its causes, consequences, and control*. New York, N. Y.: McGraw-Hill.
- Büntig, A. (1970). *¿Magia, religión o cristianismo?*. Buenos Aires, Argentina: Bonum.
- Carver, Ch., Pozo, C., Harris, S., Noriega, V., Scheier, M., Robinson, D., et al. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress: A study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65 (2), 375-390.
- Carver, Ch., & Scheier, M. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful

- transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66 (1), 184-195.
- Catecismo de la Iglesia Católica* (1992). Barcelona, España: Editrice Vaticana.
- Compas, B. (1988). Coping with stress during childhood and adolescence. En T. Chess, & Hertzig (Eds.) *Annual progress in child psychiatry and child development*, (págs.. 211-237), New York, N. Y.: Brunner/Mazel.
- Compas, B., Slavin, L., Wagner, B., & Vanatta, K. (1986). Relationship of life events and social support with psychological dysfunction among adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 15, 205-221.
- D'Zurilla, T. J., & Chang, E. C. (1995). The relations between social problem solving and coping. *Cognitive Therapy and Research*, 19 (5), 547-562.
- Dohrenwend, B., & Dohrenwend, B. (1974). *Stressful life events: Their nature and effects*. New York, N. Y.: Wiley.
- DuBois, D., Felner, R., Meares, H., & Krier, M. (1994). Prospective investigation of the effects of socioeconomic disadvantage, life stress and social support on early adolescent adjustment. *Journal of Abnormal Psychology*, 103 (3), 511-522.
- Eliade, M. (1987). *The encyclopedia of religion* [Tomo 11]. New York, N. Y.: MacMillan Publishing Company.
- Endler, N., & Parker, J. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (5), 844-854.
- Farkas, Ch. (2002). Estrés y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Psyche*, 11, 1, 57-68.
- Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, O. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation?: The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (4), 687-695.
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1980). An analysis of coping in a middle aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (1), 150-170.
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (3), 466-475.
- Fontana, A., & Dovidio, J. (1984). The relationship between stressful life event and school-related performances of type A and type B adolescents. *Journal of Human Stress*, Spring, 50-55.
- Friedland, N., Keinan, G., & Regev, Y. (1992). Controlling the uncontrollable: Effects of stress on illusory perceptions of controllability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63 (6), 923-931.
- Gmelsh, G., & Felson, R. (1980). Can a lucky charm get you through organic chemistry?.

- Hamilton, S., & Fagot, B. I. (1988). Chronic stress and coping styles: A comparison of male and female undergraduates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55 (5), 819-823.
- Hammen, C., Burge, D., Daley, Sh., Dávila, J., Paley, B., & Rudolph, K. (1995). Interpersonal attachment cognitions and predictions of symptomatic responses to interpersonal stress. *Journal of Abnormal Psychology*, 104 (3), 436-443.
- Harvey, J. H., Ickes, W. J., & Kidd, R. F. (1976). *New directions in attribution research*. Hillsdale, N. J. : Erlbaum.
- Holahan, Ch., & Moos, R. (1985) Life stress and health: Personality, coping and family support in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49 (3), 739-747.
- Keinan, G. (1994). Effects of stress and tolerance of ambiguity on magical thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 48-55.
- Kuyken, W., & Brewin, C. R. (1994). Stress and coping in depressed women. *Cognitive Therapy and Research*, 18 (5), 403-412.
- Langston, C. (1994). Capitalizing on and coping with daily-life events: Expressive responses to positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1112-1125.
- Lazarus, R. (1993a). Coping theory and research. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Lazarus, R. (1993b). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Reviews of Psychology*, 44, 1-21.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España: Martínez Roca.
- Lefcourt, H. M. (1966). Internal versus external control of reinforcement: A review. *Psychological Bulletin*, 65, 206-220.
- Lidz, T. (1973) *La persona : Su desarrollo a través del ciclo vital*. Barcelona, España: Herder.
- Malinowski, B. (1974). *Magia, ciencia y religión*. Barcelona, España: Ariel.
- Mates, D., & Allison, K. R. (1992). Sources of stress and coping responses of high school students. *Adolescence*, 27 (106), 461-474.
- McIntosh, D., Cohen Silver R., & Wortman, C. (1993). Religion's role in adjustment to a negative life event: Coping with the loss of a child. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65 (4), 812-821.
- Meyer, J. P. (1980). Causal attribution for success and failure: A multivariate investigation of dimensionality, formation and consequences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38 (5), 704-718.
- Miller, S. (1979). Controllability and human stress: Method, evidence and theory. *Behavior Research and Therapy*, 17, 287-304.
- Monroe, S., & Peterman, A. (1988). Life stress and psychopathology. En L. Cohen (Ed.), *Life*

FARKAS

- events and psychological functioning: Theoretical and methodological issues.* Beverly Hills CA: Sage.
- Pacomio, L., & Mancuso, V. (1995). *Diccionario teológico enciclopédico.* Navarra, España: Verbo Divino.
- Park, C. L., & Cohen, L. H. (1993). Religious and nonreligious coping with the death of a friend. *Cognitive Therapy and Research, 17* (6), 561-577.
- Park, C., Cohen, L., & Herb, L. (1990). Intrinsic religiousness and religious coping as life stress moderators for catholics versus protestants. *Journal of Personality and Social Psychology, 59* (3), 562-574.
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior, 19*, 2-21.
- Robinson, N., Garber, J., & Hillsman, R. (1995). Cognitions and stress: Direct and moderating effects on depressive versus externalizing symptoms during the junior high school transition. *Journal of Abnormal Psychology, 104* (3), 453-463.
- Rothbaum, F., Wolfer, J., & Visintainer, M. (1979). Coping behavior and locus of control in children. *Journal of Personality, 47*, 118-135.
- Rotter, J. (1990). Internal versus external control of reinforcement. *American Psychologist, 45* (4), 489-493.
- Russell, D. (1982). The Causal Dimension Scale: A measure of how individuals perceive causes. *Journal of Personality and Social Psychology, 42* (6), 1137-1145.
- Russell, D., & McAuley, E. (1986). Causal attributions, causal dimensions and affective reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology, 50* (6), 1174-1185.
- Russell, D., McAuley, E., & Tarico, V. (1987). Measuring causal attributions for success and failure: A comparison of methodologies for assessing causal dimensions. *Journal of Personality and Social Psychology, 52* (6), 1248-1257.
- Rutter, M. (1981). Stress, coping, and development: Some issues and some questions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 22*, 323-356.
- Ryan, R., Rigby, S., & King, K. (1993). Two types of religious internalization and their relations to religious orientations and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology, 65* (3), 586-596.
- Schinke, S., Schilling, R., & Snow, W. (1987). Stress management with adolescents at the junior high transition: An outcome evaluation of coping skills intervention. *Journal of Human Stress, Spring*, 16-22.
- Selye, H. (1907). *La tensión en la vida.* Buenos Aires, Argentina: Compañía General Fabril.
- Stone, A. A., & Neale, J. M. (1984). New measure of daily coping: Development and preliminary results. *Journal of Personality and Social Psychology, 46* (4), 892-906.

ESTRATEGIAS MÁGICAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS

- Terry, D. (1994). Determinants of coping: The role of stable and situational factors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66 (5), 895-910.
- Thompson, S. C. (1981). Will it hurt less if I can control it?: A complex answer to a simple question. *Psychological Bulletin*, 90 (1), 89-101.
- Tomaka, J., & Blascovich, J. (1994). Effects of justice beliefs on cognitive appraisal of and subjective, physiological, and behavioral responses to potential stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67 (4), 732-740.
- Trenquallye, F. (1981). *Motivación de logro y locus de control en deportistas de dos niveles de logro deportivo*. Tesis inédita, Escuela de Psicología, Pontificia Universidad Católica de Chile, Santiago, Chile.
- Valentiner, D. P., Holahan, Ch. J., & Moos R. H. (1994). Social support, appraisals of event controllability, and coping: An integrative model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 1094-1102.
- Weigel, C., Wertlieb, D., & Feldstein, M. (1989). Perceptions of control, competence and contingency as influences on the stress-behavior relation in school-age children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (3), 456-464.
- Weiner, B. (1980). *Human motivation*. New York, N. Y.: Holt, Rinehart & Winston.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychology Review*, 92 (4), 548-573.
- Wertlieb, D., Weigel, C., Springer, T., & Feldstein, M. (1988). Temperament as a moderator of children's stressful experiences. En T. Chess, & Hertzog (Eds.) *Annual progress in child psychiatry and child development*. (págs. 238-254). New York, N. Y.: Brunner/Mazel.
- Wortman, C. (1976). Causal attributions and personal control. En J. H. Harvey, W. J. Ickes, & R. F. Kidd (Comps.) *New directions in attribution research*. [Vol. 1]. Hillsdale, N. J.: Erlbaum.