



FOMENTO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN TUTORÍAS PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL ALUMNO

Eje temático: Tendencias y Prácticas innovadoras para la atención integral del estudiante. Orientación en actividades formativas extra curriculares

Nivel: Medio superior

Palomar Rodríguez Gloria Martha, gmpalomar@hotmail.com

Mauricio Rafael Rubio Hurtado, rafa590@yaoo.com.mx

Universidad de Guadalajara, Sistema de educación Media Superior/Escuela preparatoria No. 12

RESUMEN

La tutoría en el SEMS¹ considera atender a la formación integral en los estudiantes, por ello se pensó en identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de la preparatoria 12. Este trabajo se ejecutó en tres etapas, durante la primera se realizó la aplicación de la escala de afrontamiento de adolescentes (ACS) de Frydember y Lewis, en la segunda se realizó una exposición detallada en base a la teoría del afrontamiento de las opciones y maneras para enfrentar los problemas, los estudiantes elaboran un plan de acción para mejorar, en la tercera, después de seis meses se aplicó de nuevo el ACS para observar sus variaciones. Los resultados demostraron que las estrategias más utilizadas fueron: preocuparse, esforzarse en resolver el problema y buscar diversiones relajantes, se encontró que los estudiantes habían incrementado levemente sus estrategias productivas para afrontar sus problemas. Lo anterior se realizó mediante un método trasversal descriptivo, los análisis de datos con el paquete estadístico SPSS mediante la prueba t, queda pendiente realizar un estudio más a fondo y controlado para realizar una posterior investigación con mayor cantidad de participantes para comprobar este estudio.

1 Sistema De Educación Media Superior Universidad De Guadalajara



INTRODUCCIÓN

Los objetivos generales de la tutoría adquieren mayor relevancia en el Sistema nacional de Bachillerato (SNB) en tanto que los docentes han de trascender los propósitos exclusivamente académicos y apoyar la formación integral de sus alumnos para que estos alcancen el perfil de egresado que el Marco Curricular Común (MCC) propone. Por lo que la importancia de la figura del tutor se acentúa. Si bien los docentes pueden y deben contribuir a la formación integral de los jóvenes, el tutor tiene como tarea central procurar la formación de los jóvenes en aspectos distintos de los meramente académicos. (Alcalde-Arreola, García-Lozano, Martínez –González & otros, 2013) de esta manera se logrará también apoyar en las competencias Genéricas del modelo de Bachillerato General por competencias (BGC) una de esta señala: Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue. Elige y practica estilos de vida saludables. Esta es una de las competencias que el estudiante debe de tener para lograr salir adelante ante las demandas de su medio.

En este sentido, una manera inadecuada de afrontar el estrés puede tener consecuencias físicas y mentales en los estudiantes y pueden optar por un estilo de vida inadecuado y por tanto repercutir en su desempeño académico. Se espera por tanto que al mejorar sus estilos de vida mejoren con ello su rendimiento académico.

Este trabajo tuvo como objetivo identificar las estrategias de afrontamiento al estrés de los estudiantes de la preparatoria 12 de la universidad de Guadalajara en el 2015, la estrategia fue planteada de la siguiente manera: aplicación del test de estrategias de Afrontamiento en el adolescente (ACS) de Frydember y Lewis (2000) que en su interpretación contempla 18 estrategias que se explican en el cuerpo del trabajo, los estudiantes identificaron además de estas su estilo de afrontar los problemas o el estrés, en un siguiente momento se impartió un breve taller que contiene cada una de las estrategias y se explicaron las



consecuencias de un afrontamiento improductivo, por lo que con la guía del instructor, elaboran un plan de implementación de nuevas estrategias productivas, finalmente a más de seis meses de diferencia se volvió a aplicar el test y se analizaron diferencias.

Este tipo de estudios es escaso en México, por ello, trabajos como el presente abonan al conocimiento de la conducta de los adolescentes y demandas de diferentes servicios por parte de la sociedad en general para coadyuvar en su desarrollo y crecimiento como individuos, además propicia el desarrollo de competencias genéricas basadas en el autoconocimiento, ya que se da cuenta de las maneras en que enfrenta sus problemas y puede optar por opciones más sanas de vivir, ya que se le presentan alternativas y elige estrategias como la distracción física que considera la práctica del deporte para enfrentar el estrés.

Sustentación

La acción tutorial puede entenderse como parte del proceso de orientación educativa, ya que esta busca proporcionar al estudiantado el apoyo necesario para que pueda desarrollarse en todos los aspectos como persona, con el fin de facilitar su aprendizaje académico (Rodríguez-Espinar, & otros en 1993). Es parte integral del proceso educativo ya que atiende aspectos académicos, vocacionales, afectivos, y los integra en una unidad de acción coordinada, en el contacto con los estudiantes se identificaron diversas problemáticas relacionadas con una manera inadecuada de enfrentar el estrés, como el uso de drogas, problemas psicológicos como depresión, ansiedad etc., que en definitiva afectan al desempeño académico de los adolescentes.

Dentro de los objetivos del Plan Institucional de Tutorías se encuentra apoyar al estudiante en el reconocimiento y desarrollo de sus capacidades, intereses, motivaciones, actitudes y valores ante su situación académica y social. (Alcalde-Arreola, García-Lozano, Martínez –González & otros, 2013:43). Es en estos espacios en los que se justifica la importancia de realizar dentro de la actividad tutorial acciones para la formación integral del estudiante que coadyuven a una mejora en sus aspectos académicos y disminuya problemáticas como la deserción o el abandono escolar.



En la Tutoría de Trayectoria se busca fomentar el desempeño escolar óptimo del estudiante con base en el desarrollo de sus habilidades cognitivas y psicosociales, y cuyo objetivo es fortalecer las habilidades cognitivas y para la vida (Alcalde Arreola y otros, 2013:20). La etapa de la adolescencia es una de las más estresantes, muchas de las conductas de riesgo vividas por los adolescentes han sido vinculadas con la falta de estrategias para afrontar sus problemas.

Lazarus & Folkman (1984) definen la conducta de afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 141). Este desempeña un papel importante como mediador entre las experiencias estresantes a las que están sometidas las personas, los recursos personales y sociales con los que cuentan para hacerles frente y las consecuencias que se derivan para la salud física y psicológica de las personas. (Sandín, 2003).

Las bases teóricas del estrés y las maneras de enfrentarse a él fueron plasmadas por Lazarus y Folkman (1984). El modelo transaccional resalta la interacción entre la persona y el ambiente, por lo que el estrés es concebido como un desbalance entre cómo la persona advierte las demandas que se le imponen y los recursos que tiene para afrontarlas, según la evaluación que haga del entorno, ya sea como amenazante o superior a sus recursos. Este modelo se consideró idóneo para el presente estudio. En la misma línea siguen otros estudiosos (Canesa, 2002, Frydenberg & Lewis, 1993, 1997; Sandín, 1995, Veloso, Caqueo, W. Caqueo, A., Muñoz, & Villegas, 2010;) entre otros.

Las bases teóricas de este trabajo están centradas en la conceptualización de Frydenberg y Lewis (2000), que en su instrumento Adolescent Coping Scale (ACS), cuentan con una forma general para determinar cómo los individuos suelen afrontar sus preocupaciones, y con una forma específica que permite evaluar las respuestas de afrontamiento frente a un problema determinado.

La siguiente tabla señala las diferentes estrategias de afrontamiento y el estilo al que pertenece.



Tabla 1
Estrategias de Afrontamiento de Frydember y Lewis1997

Estilos de afrontamiento	Estrategias
RESOLVER EL PROBLEMA	<ul style="list-style-type: none"> • Concentrarse en resolver el problema (estudiar el problema y analizar diferentes puntos de vista u opciones). • Esforzarse y tener éxito (compromiso, ambición y dedicación) • Invertir en amigos íntimos (buscar relaciones personales íntimas). • Buscar pertenencia (preocupación e interés por las relaciones con los demás y por lo que otros piensan). • Fijarse en lo positivo (Ver lo positivo de la situación y considerarse afortunado.) • Buscar diversiones relajantes (actividades de ocio como leer o pintar). • Distracción física (hacer deporte, mantenerse en forma, etc.)
AFRONTAMIENTO EN RELACIÓN CON LOS DEMÁS	<ul style="list-style-type: none"> • Buscar apoyo social (compartir el problema y buscar apoyo en su resolución). • Acción social (dar a conocer el problema y solicitar ayuda mediante peticiones o actividades). • Buscar apoyo espiritual (uso de la oración y creencias en la ayuda de un líder o Dios) • Buscar ayuda profesional (opinión de profesionales, como maestros u otros consejeros).
AFRONTAMIENTO IMPRODUCTIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Preocuparse (temor por el futuro y preocupación por la felicidad futura). • Hacerse ilusiones (esperanza y anticipación de una salida positiva). • Falta de afrontamiento (incapacidad para tratar el problema y desarrollo de síntomas psicósomáticos). • Reducción de la tensión (intentar sentirse mejor y relajar la tensión). • Ignorar el problema (rechazar conscientemente el problema). • Autoinculparse (sentirse responsable de los problemas o preocupaciones). • Reservarlo para sí (huir de los demás e impedir que conozca sus



	problemas).
--	-------------

Como se observó en la tabla 1, las estrategias de afrontamiento son maneras de responder ante una situación demandante y las maneras más habituales establecen un estilo de afrontamiento.

Para González- Pienda (2003), los factores que intervienen en el logro del desempeño académico están encaminados hacia dos grandes grupos; personales y contextuales, este trabajo se centra en los aspectos personales.

Objetivos

1. Identificar las estrategias de afrontamiento en los adolescentes estudiantes participantes.
2. implementar un taller sobre estrategias de afrontamiento mediante una prueba piloto en grupos elegidos al azar.
3. Identificar diferencias en los grupos participantes de la primera y segunda aplicación del ACS.

Método

Para el logro de nuestros objetivos se diseñó una metodología de corte transversal, descriptivo mediante una prueba piloto (Hernández, Fernández y Baptista, 2010), La investigación se llevó a cabo con estudiantes del nivel medio superior de la Universidad de Guadalajara. De 6 grupos, que en total incluyeron 155 estudiantes, de los semestres de 1°, 2°, 3° y 5° durante el calendario 2015-A, para el calendario 2015-B, se continuo la segunda parte de la investigación con el grado subsecuente. Esta investigación contempló la implementación de un taller que se llevó a cabo en tres etapas, durante la primera se realizó la aplicación de la escala de afrontamiento de adolescentes (ACS) de Frydember y Lewis para que los estudiantes identificaran sus estrategias para afrontar los problemas cotidianos que les generan estrés, en la segunda se realizó una explicación detallada en base a la teoría del afrontamiento de las diversas opciones y maneras para enfrentar los problemas, se propusieron maneras productivas para enfrentarlos y se les expusieron diversos ejemplos, finalmente en esta etapa los estudiantes realizaron un plan de acción para mejorar sus estrategias de afrontamiento. La tercera etapa contempló una segunda aplicación a más de



seis meses de la primera aplicación para identificar las variaciones en las estrategias. El proceso de recolección de información de campo se realizó en los meses de febrero a Junio del 2015 y la segunda evaluación de las estrategias de afrontamiento en los meses de octubre a noviembre para identificar diferencias.

Los análisis estadísticos se realizaron con el programa SPSS versión 18, se obtuvieron descriptivos y se realizó la prueba t

Resultados

A continuación se presentan los resultados con base en los análisis realizados, en primer lugar se presentan las estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes estudiantes participantes, en ambas aplicaciones.

Tabla 2
Estrategias de afrontamiento reportadas en dos aplicaciones

Estrategias	Mínimo	Máximo	Media	Dt
Apoyo social	26	120	57.0	18.7
Esforzarse y tener éxito	10	132	69.8	15.6
Preocuparse	20	180	70.6	17.3
Concentrarse en resolver el problema	24	116	67.9	15.7
Buscar pertenencia	20	148	66.9	16.6
Hacerse ilusiones	20	160	54.8	17.9
Falta de afrontamiento	16	92	44.7	16.0
Reducción de la tensión	11	92	39.7	15.3
Acción social	10	85	32.8	11.1
Ignorar el problema	10	115	40.0	16.5
Auto inculparse	15	110	50.0	20
Reservarlo para sí	10	135	55	20
Apoyo espiritual	10	115	45.1	16.6
Fijarse en lo positivo	21	120	48.85	19.4
Ayuda profesional	15	120	48.8	19.4
Diversiones relajantes	14	119	70.5	19.2
Distracción física	12	120	65.11	25.0



Fuente: elaboración propia resultados obtenidos con el programa SPSS versión 18

Como se observa en la tabla 2 se obtuvieron como estrategias más utilizadas el preocuparse, que implica temor por el futuro y preocupación por la felicidad futura, buscar diversiones relajantes con actividades de ocio como leer o pintar. Seguido por esforzarse y tener éxito, así como concentrarse en resolver el problema, estos resultados se obtuvieron de las dos aplicaciones realizadas a los mismos alumnos, cabe señalar que la mayoría de estas estrategias son maneras productivas de enfrentar el problema.

A continuación se presentan los análisis realizados mediante la prueba *t* para diferencias de medias, se compararon los resultados de la prueba ACS en dos tiempos de aplicación con una diferencia de más de seis meses.

Tabla 3
Resultados de la primera y segunda aplicación en base al tiempo en que se aplicó

VARIABLE	PRIMERA APLICACIÓN		SEGUNDA APLICACIÓN		t	P
	M	DT	M	DT		
Buscar apoyo social	56.4	18.1	57.5	19.2	-.533	.161
Concentrarse en resolver el problema	66.3	16.4	69.5	14.9	-1.94	.243
Esforzarse y tener éxito	69.06	15.9	70.6	15.4	-.960	.462
Preocuparse	69.7	18.1	71.5	16.4	-.970	.638
Auto inculparse						
Buscar pertenencia	59.3	16.3	62.6	16.8	-1.890	.812
Hacerse ilusiones	54.7	16.2	54.9	19.7	-.109	.205
La estrategia de falta de afrontamiento	44.1	15.9	45.2	16.2	-.625	.611
Reducción de la tensión	38.8	15.5	40.6	15.3	-1.103	.537
Acción social	33.3	11.5	32.2	10.7	.825	.354
Ignorar el problema	39.1	15.9	41.07	17.1	-1.11	.527
Auto-inculparse	49.4	20.3	50.6	19.8	-.564	.610
Reservarlo para sí	55.5	19.3	54.7	20.7	.357	.355
Buscar apoyo espiritual	45.2	16.9	45.1	16.4	.031	.497
Fijarse en lo positivo	62.8	16.5	64.2	17.8	-.762	.480
Buscar ayuda	48.5	18.8	49.2	20.2	-.322	.364



profesional						
Buscar diversiones relajantes	70.0	18.2	71.2	20.0	-.586	.197
Distracción física	64.3	24.5	65.9	25.6	-.591	.330

Resultados obtenidos con el programa estadístico SPSS, utilización de la prueba t

Los resultados obtenidos y presentados en la tabla 3, precisan cambios poco significativos de una aplicación a otra, sin embargo se observa aumento en las estrategias productivas del afrontamiento, cabe señalar que las estrategias improductivas por lo general permanecieron constantes, como hacerse ilusiones.

CONCLUSIONES

Este trabajo es considerado como pionero en el fomento de las estrategias de Afrontamiento en Guadalajara y fue un intento por propiciar mejores estrategias en los alumnos, con la intención de mejorar con ello el



rendimiento académico del alumno, se logró cumplir el objetivo en la identificación de las estrategias más utilizadas, se observó que aun cuando las más utilizadas son maneras productivas de enfrentar los problemas, no se hace uso de estrategias como buscar ayuda profesional y acción social.

Se encontró que en general de una aplicación a otra con la misma población a más de seis meses de diferencia se observaron muy leves cambios, lo cual nos muestra que aparte del pequeño taller que se les impartió en dos sesiones, hace falta ampliar las actividades dentro del taller y dar capacitación continua durante el periodo de investigación, por lo que resulta importante continuar la investigación y ampliar a mayor población, se propone la implementación de este trabajo en los programas de tutorías o de orientación educativa en todas las preparatorias del SEMS con sus respectivas etapas, dentro de las actividades tutoriales sería un punto importante para continuar su estudio.

Se propone la continuación de este trabajo en estudiantes con una metodología cuantitativa como continuación de esta prueba piloto, falta por concretar acciones dentro del taller que puedan propiciar de mejor manera los usos de las estrategias de afrontamiento, un estudio comparativo de las estrategias de afrontamiento con estudiantes de bajo y alto desempeño sería de mucha utilidad para mejorar las acciones en estos aspectos personales del desarrollo del adolescente.

REFERENCIAS

Alcalde Arreola, L. A., García Lozano, L., Martínez González, A. L., Preciado Rodríguez, G., Prieto Mendoza, L. N., & Ramírez Flores, J. d. (2013). Tutoría en el Sistema de Educación Media Superior. Guadalajara: Editorial Universitaria



- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las escalas de afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana, Universidad de Lima, Lima, Perú.
- Lazarus, R, & Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos* (traducción española, 1986). Barcelona: Martínez Roca.
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1993). Manual, *The adolescen coping scale: Melburne:Australian Council For Educacional Research*
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1996) The adolescent coping Scale:Multiple forms and applications of a self report inventory in a couselling and research contex. *European Journal of Psychological Assesment, 12,224-235.*
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1997). *Adolescent coping: Teorical and research perspectives*. Londres: Routledge.
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1999). Things don't better just you're older: Acause for facilitating reflection. *British Journal of educational Psychology, 69*, pp. 81-94.
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (2000), *Escalas de afrontamiento para adolecentes.*: TEA.
- Rodríguez Espinar, S., Álvarez , M., Echeverría, B., & Marín, M. (1993). Teoría y práctica de la Orientación Educativa. Barcelona: PP
- González-Pienda J. (2003). El rendimiento escolar. Un análisis de las variables que lo condicionan. *Revista Galego-Portuguesa de Psicología e Educación.*; 8(7):1138-663.
- Hernández, R.; Fernández, C.;& Baptista, P. (1999). Metodología de la investigación México: McGraw Hill.



Sandín, B. (1995). El estrés. En: Belloch, A., Sandin, B. & Ramos, F., *Manual de psicopatología*, vol. 2. Madrid: McGraw- Hill Interamericana, pp. 3-52.

Sandin, B.(2003).El estres: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*,3,141-157.

Veloso, C. Caqueo, W. Caqueo, A., Muñoz, Z & Villegas, F., (2010). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. Universidad de Tarapaca, Chile (en línea). Recuperado de www.scielo.br/pdf/fractal/v22n1/v22n1a03.pdf *Fractal: Revista de Psicología* vol. 22, núm. 1, pp. 23-34.