

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA



**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS
ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL
COLEGIO SAN RAFAEL DEL MUNICIPIO DE COPACABANA QUE
PRESENTAN ESTA CONDICIÓN**

JESSICA ANDREA ÁLVAREZ PATIÑO

JUAN ESTEBAN ZULUAGA BALLESTEROS

ENVIGADO

Mayo de 2014

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS
ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL
COLEGIO SAN RAFAEL DEL MUNICIPIO DE COPACABANA QUE
PRESENTAN ESTA CONDICIÓN**

JESSICA ANDREA ÁLVAREZ PATIÑO

JUAN ESTEBAN ZULUAGA BALLESTEROS

Trabajo de grado para optar al título como psicólogo

ASESORADO POR:

DIEGO ALFREDO TAMAYO LOPERA

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

ENVIGADO

2014

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

DEDICATORIA

A nuestros padres y hermanos por su apoyo y amor incondicional.

A todas las personas que han aportado su tiempo y trabajo para la realización de este trabajo.

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

AGRADECIMIENTOS

A Diego Alfredo Tamayo Lopera, por ser nuestro guía en la realización de esta investigación.

A Liliana María Ramírez Jaramillo quien nos acompañó en nuestro proceso formativo como asesora de práctica.

A Natalia Álvarez Ortiz por su gran ayuda con el material bibliográfico.

Por ultimo pero no menos importante agradecemos al Colegio San Rafael del municipio de Copacabana por abrirnos sus puertas durante tanto tiempo de donde nos llevamos gratos aprendizajes para nuestra vida profesional.

INDICE

1. Planteamiento del problema	10
2. Justificación	12
3. Objetivos	14
3.1 Objetivo general	14
3.2 Objetivos específicos	14
4. Marco de referencia	15
4.1 Antecedentes empíricos.....	15
4.2 Marco teórico.....	17
4.2.1 Estrés.....	17
4.2.1.1 Recorrido histórico del concepto estrés.....	17
4.2.1.2 Teorías sobre el estrés.....	18
4.2.1.3 Clasificación del estrés.....	19
4.2.1.4 Estrés y adolescencia.....	22
4.2.2 Estrategias de afrontamiento.....	22
4.3 Marco legal.....	27
5. Diseño metodológico.....	30
5.1 Instrumentos.....	30
5.2 Procedimiento.....	31
5.3 Operacionalización de las variables.....	31
5.4 Plan de análisis de datos.....	33
6. Presentación de resultados.....	34
6.1 Tablas.....	34

6.2 Gráficas.....	41
7. Discusión.....	44
8. Conclusiones.....	49
9. Recomendaciones.....	50
10. Referentes bibliográficos.....	51
11. Anexos.....	53

RESUMEN

La investigación “estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en los estudiantes de bachillerato del colegio San Rafael del municipio de Copacabana que presentan esta condición” que tuvo como objetivo establecer las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes del colegio San Rafael frente al “Estrés Académico”. La muestra de la investigación fue de 62 estudiantes que cursaban los grados sexto, séptimo y octavo y sus edades oscilaban entre 12 y 16 años, a quienes se les aplicó el “inventario de estrés académico SISCO” y posteriormente a 36 estudiantes el “cuestionario Argentino de afrontamiento”. La metodología utilizada en la investigación fue de enfoque cuantitativo y de tipo cuasi-experimental, con un nivel descriptivo y de diseño transversal. Los resultados más significativos que se encontraron son: en todos los grupos hay estudiantes que manifiestan síntomas de estrés académico, el sexo femenino percibe mayor estrés académico que el sexo masculino y emplea más estrategias de afrontamiento, los estudiantes de bachillerato del colegio San Rafael utilizan más las estrategias de afrontamientos centradas en la emoción por encima de las centradas en el problema. Como conclusión final se puede decir que los estudiantes del colegio San Rafael afrontan sus situaciones estresoras de forma emocional dejando de lado la racionalidad.

ABSTRAC

This research “Strategies of coping students from colegio San Rafael of municipality of Copacabana who present academic stress” which has as main purpose: to establish the coping strategies used for the students of colegio San Rafael to the academic stress. The sample of this research gave the following results 62 students who assist to sixth, seventh and eighth grades which their ages are between twelve and sixteen years old, to whom were the test applied “inventario de estres academic SISCO” and then to 36 students “cuestionario Argentino de afrontamiento”. The methodology used in this research was developed in a quantitative (approach) and type pseudo-experimental, with a descriptive level and transversal design. The most significant results found were: in all groups there are students which show up academic stress symptoms, females show more academic stress than male students and implement more coping strategies, freshman students from colegio San Rafael used more strategies centered in emotion than trouble centered. The final conclusion of this research is that the students of colegio San Rafael de Copacabana used emotional coping for the stressor situations above coping strategies focused on problem resolution.

INTRODUCCION

Lazarus & Folkman (1986) en su libro “estrés y procesos cognitivos” dicen que todo ser humano frente a una situación de estrés busca una estrategia para superarla, a esto lo llamaron estrategias de afrontamiento. Partiendo de esta definición en la presente investigación se ha propuesto establecer las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes del colegio San Rafael frente al “Estrés Académico” para lograr el propósito de la investigación se ha descrito teóricamente la relación entre estrés y procesos de afrontamiento, se han identificado los estudiantes que presentan síntomas de estrés académico y se determinaron las estrategias que utilizan para afrontarlo según el sexo, la edad y el grado escolar. De todo esto se logró obtener información la cual se examinó a la luz de lo propuesto por autores que han estudiado el tema.

El estrés genera en el ser humano síntomas físicos, psicológicos y comportamentales ante los cuales el organismo responde de acuerdo a sus experiencias pasadas utilizando estrategias de afrontamiento que le permiten enfrentar estos obstáculos (situaciones estresoras).

Estas situaciones estresoras se presentan en diferentes situaciones de la vida cotidiana, entre ellas dentro del contexto académico donde los estudiantes se ven enfrentados a la presentación de exámenes, entrega de trabajos, exposiciones y competitividad interna en el grado, todo esto trae como consecuencia bajo rendimiento académico e inadaptación escolar. De allí surge el interés por investigar cómo están afrontando estas dificultades los estudiantes del colegio San Rafael del municipio de Copacabana.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

El estrés es una problemática en la sociedad actual que se evidencia en cualquier contexto del ser humano, dependiendo de dónde se desarrolle se domina estrés social, laboral, psicosocial o académico. (Jimenez, García, Domínguez, & Contreras, 2008).

En relación con el postulado anterior, en el libro *Psicología para el hogar y el aula* se plantea que la vida moderna tiene diferentes complicaciones y dificultades, el estrés es una de estas, dando como resultado conflictos internos en el organismo, provocando respuestas y conductas agresivas. Continuando con lo dicho el estrés es una consecuencia que el cuerpo genera para reaccionar frente a una situación problemática dando muestra así de alteraciones fisiológicas y comportamentales; tales muestras de estos son el aumento de las palpitations cardiacas, tensión muscular y cambios emocionales repentinos. (Calle, 2006, pág. 95).

Por otro lado el planteamiento del estrés y sus subdivisiones, ha hecho que se profundice en las respuestas del organismo ante las situaciones de estrés, planteando que existen dos formas de reaccionar ante ellas:

El “eustrés” es una respuesta de afrontamiento que permite al organismo adaptarse y sobrevivir, por lo tanto representa un beneficio para quien lo experimenta. Por el contrario el “distrés” se caracteriza por un contenido emocional de experiencias nocivas y el estado emocional resultante provoca un efecto deletéreo en el bienestar individual. (Jimenez, García, Domínguez, & Contreras, 2008, pág. 354)

Lazarus y Folkman (1986) en su libro “estrés y procesos cognitivos” interpretan las estrategias de afrontamiento como el resultado de un esfuerzo cognitivo y conductual para controlar las demandas personales y del contexto con el que se relaciona, el afrontamiento le sirve al individuo para encontrar la forma de hacerle frente a determinada situación; estos dos autores también relacionan el termino adaptación con estrategias de afrontamiento diciendo que la función primordial de las estrategias es influir en la adaptación de la persona ante cualquier situación, la adaptación es un mecanismo que desarrolla el ser humano buscando mejorar su calidad de vida.

En el caso del estrés académico, se dice que esta problemática es una reacción del cuerpo ante estímulos académicos estresores; un alto nivel de estrés puede traer como consecuencia “desde estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso del autoestima, insomnio hasta asma,

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

hipertensión, úlceras, etcétera” (Berrio & Mazo, 2011, pág. 66) esto trae consecuencias tanto físicas como a nivel académico en los estudiantes.

Frente al estrés académico los organismos intentan encontrar mecanismos de defensa para combatir sus consecuencias en la búsqueda de disminuir o contrarrestar los efectos que este problema genera; no todos los que se enfrentan al estrés logran construir o utilizar estos mecanismos, quienes si lo logran utilizan lo que es conocido como estrategias de afrontamiento.

El estrés académico produce impacto en quienes lo experimentan y esto lleva a que el sujeto busque herramientas y mecanismos para enfrentarlo, en el contexto del Colegio San Rafael del Municipio de Copacabana en la básica secundaria se observa que en algunos estudiantes se están presentando algunas de las características planteadas por los autores que desarrollaron el tema del estrés académico, expresado síntomas como: bajo rendimiento académico, conflictos interpersonales entre estudiantes y entre estos y los docentes, comportamientos agresivos, ausentismo escolar entre otros. Surge entonces la inquietud si los estudiantes en el colegio encuentran los procesos académicos y formativos, como estresores adaptativos o maladaptativos y si cuentan con adecuadas estrategias de afrontamiento frente a las dificultades académicas, para esto se impone la necesidad de investigar si hay estudiantes con estrés académico y cuales estrategias de afrontamiento utilizan.

De ahí surge la pregunta ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más empleadas por los estudiantes de bachillerato del Colegio San Rafael cuando presentan estrés académico?

2. JUSTIFICACION

Es importante que los contextos educativos estén atentos a trabajar con el estrés académico, ya que este genera bajo rendimiento académico en sus estudiantes.

Cuando se tiene un nivel alto de estrés se “altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula” (Maldonado, Hidalgo y Otero cit. por Berrio & Mazo, 2011, pág. 66). Comportamentalmente esta situación puede generar problemas en las relaciones interpersonales de los estudiantes con sus pares y docentes.

Por las razones anteriormente dichas, “los especialistas en comportamiento escolar han señalado que es necesario diseñar programas para reducir los efectos adversos que puede tener el estrés sobre el desempeño académico en general, y atender oportunamente a los estudiantes en riesgo” (Berrio & Mazo, 2011, pág. 66). En el colegio San Rafael surge la demanda de investigar las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de bachillerato frente al estrés académico debido a que en algunos periodos del año escolar se noto un aumento en el bajo rendimiento académico, así surgió la pregunta si el bajo rendimiento podía estar asociado a factores estresores que estaban experimentando los estudiantes y que de ser así era necesario encontrar las estrategias de afrontamiento que impiden un adecuado afrontamiento del estrés académico. Conociendo esto podemos plantear que en el Colegio San Rafael existe la necesidad de implementar estrategias para intervenir esta problemática e indagar por las consecuencias que trae el estrés académico y las estrategias de afrontamiento que están utilizando los estudiantes para hacer frente a esta situación.

Este es un tema que debe ser trabajado por parte de los psicólogos dentro del Colegio. Es importante realizar esta investigación para conocer que estrategias de afrontamiento utilizan los estudiantes de bachillerato para combatir el estrés académico y posteriormente poder plantear estrategias de intervención psicopedagógicas a nivel grupal e individual para contrarrestar este fenómeno.

Esta investigación servirá para reflexionar sobre la influencia del estrés académico, los procesos de rendimiento y adaptación académica, así como, las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de bachillerato dentro de la institución; todo esto para lograr conocer un poco más sobre las causas y consecuencias de esta problemática y como los estudiantes la están afrontando y

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

así poder tomar las medidas necesarias para abordarla. El presente trabajo nos permite conocer ampliamente como se desarrolla la problemática actual del estrés en un contexto específico, en este caso el estrés académico. Nos sirve para profundizar nuestros conocimientos en investigación y entender cómo se puede trabajar con bases claras una problemática de nuestro interés.

Trabajar esta temática será útil para el mundo académico puesto que las estrategias de afrontamiento utilizadas frente al estrés académico han llamado la atención de algunos investigadores a lo largo del tiempo y esta investigación será un aporte más a estas investigaciones que dará pie a que esta temática se siga trabajando. Una copia de este trabajo se dejará en la Facultad de Psicología de la Institución Universitaria de Envigado como material bibliográfico sobre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de bachillerato para hacerle frente, siendo de gran utilidad para futuras investigaciones relacionadas al tema.

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo general:

Identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de bachillerato del colegio San Rafael frente al “Estrés Académico”.

3.2 Objetivos específicos:

-Clasificar los estresores, síntomas físicos, síntomas psicológicos y síntomas comportamentales presentes en el estrés académico.

-Establecer los diversos tipos de estrategias de afrontamiento que presentan los estudiantes con estrés académico

-Determinar las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico según sexo, edad y grado escolar.

4. MARCO DE REFERENCIA

4.1 Antecedentes empíricos.

El tema sobre el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacerle frente, ha sido investigado con anterioridad por diferentes autores, que han tratado de relacionar estas temáticas con los estilos parentales, la inadaptación, la depresión, ansiedad social, cambio del desarrollo en niños.

En la investigación planteada por María Cristina Richaud Minzi (2005) “Estilos parentales y estrategias de afrontamiento en niños” se indaga por la influencia que tienen las diferentes formas de relación parental que percibe el niño para el desarrollo de estrategias de afrontamiento frente a la amenaza. La investigación se realizó con 1010 niños, de ambos sexos que están entre 8 y 12 años, los instrumentos utilizados para la medición fueron: la escala argentina de percepción de la relación con los padres para niños de 8 a 12 años, el cuestionario argentino de afrontamiento para niños y las versiones argentinas de la escala de depresión de Harter y Nowakowski y la escala de soledad de Lovaina para niños y adolescentes. Se emplearon métodos estadísticos para el análisis de los resultados.

Los principales resultados que se hallaron son: a) las familias democráticas aportan en el desarrollo de estrategias de afrontamiento generadas por el niño para hacer frente a la amenaza y ayudan a protegerlo de la soledad y la depresión, b) las familias rechazantes en cambio promueven y refuerzan en el niño los afrontamientos des-adaptativos, generándole soledad y depresión, c) parte las familias autoritarias generan desconfianza en los niños que hace que busquen respuestas en personas ajenas a los familiares e inseguridad. Como conclusión podemos decir que la relación familiar es una influencia directa para el desarrollo de estrategias de afrontamiento que generan los niños para enfrentar la amenaza y además en las emociones des-adaptativas como la soledad y la depresión.

Acerca de estrategias de afrontamiento e inadaptación en niños y adolescentes el estudio de Francisco M. Morales y María Victoria Trianes (2010) tiene como objeto indagar la relación que existe entre el emplear estrategias de afrontamiento y manifestaciones de comportamientos desadaptativos. El estudio evaluó las estrategias de afrontamiento relacionadas con el estrés de acuerdo a una situación específica. La población con la que se ejecutó la investigación fueron 402 niños entre los 9 y 12 años pertenecientes a 4 colegios en Malaga-España. Los instrumentos utilizados para la medición fueron: - Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC, Trianes, Blanca, Fernández, Escobar, Maldonado y Muñoz, 2009). - Estrategias situacionales de

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

afrontamiento en niños y en niñas (ESAN, Morales, Trianes, Miranda, Fernández y Escobar, 2008).

- Sistema de Evaluación de la conducta en niños y adolescentes (BASC, Reynolds y Kamphaus, 1992). En esta investigación se encontró que las estrategias de afrontamiento de aproximación al problema generaron más ajuste en los niños (as), mientras que las estrategias evitativas se relacionaban con resultados desadaptativos. De esta investigación podemos ver como las estrategias de afrontamiento pueden generar adaptación o inadaptación dependiendo de cómo sean utilizadas.

Respecto a la investigación “La depresión y la ansiedad social en los niños: Enlaces diferenciales con estrategias de afrontamiento” elaborada por Mark Wright, Robin Banerjee, Willemijn Hoek, Carolien Rieffe & Sheida Novin (2009). El objetivo que se trazo fue relacionar la depresión y la ansiedad social con estrategias de afrontamiento y evaluar la dirección de estas asociaciones a través del tiempo; se realizaron dos estudios el primero con 404 niños entre 8 y 13 años, y el segundo con niños entre años 8 y 11 años. Se aplicó la escala de estrategias de afrontamiento modificada de Kochendefter-Ladd and Skinner. En los resultados se obtuvieron los puntos más importantes entre ansiedad social y depresión que se relacionan con el afrontamiento, se identificaron las estrategias utilizadas por los niños para abordar el estrés incontrolable por la espera de un objeto deseado o el miedo a esperar un acontecimiento desagradable; las respuestas fueron categorizadas. Para evaluar los cambios longitudinales que ocurrían entre la depresión y la ansiedad social relacionados a las estrategias de afrontamiento se realizó una revisión nueve meses después de haberse aplicado la primera prueba, en su análisis factorial encontraron algunas coherencias, la ansiedad social y la depresión tienen asociaciones distintivas con las estrategias de afrontamiento como la disminución de la resolución de problemas, la búsqueda de apoyo social, la distracción y la exteriorización que son características más relacionadas con la depresión, por el contrario la interiorización está más vinculada con la ansiedad social; se encontró que ni la ansiedad social ni la depresión tuvieron cambios frente a las estrategias de afrontamiento en el periodo de tiempo transcurrido entre una prueba y otra. Este estudio demuestra que dependiendo la manera como sean empleadas las estrategias de afrontamiento por los niños se puede llegar a generar características relacionadas con ansiedad social o depresión.

En relación al estudio “Cambios del desarrollo en los niños: El conocimiento de las estrategias para hacer frente al estrés incontrolable” elaborado por Jennifer L. Altshuler & Diane N. Ruble (1989) el principal objetivo era conocer como los niños entre 5 y 12 años enfrenta la espera de una situación agradable o desagradable que no pueden controlar relacionándolos con el miedo y la

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

frustración. Se realizó en tres niveles: niños entre los cinco y siete años, siete y nueve años y de diez a los doce años, la población total fueron 60 niños.

Después de realizar el estudio se encontró que existen más estrategias adaptativas que maladaptivas utilizadas por los niños (as). Otro hallazgo obtenido de la investigación es, que sin importar la corta edad de algunos niños eran conscientes que había emociones cambiantes y utilizaban estrategias de afrontamiento adaptativas espontáneamente para hacerle frente a una situación de estrés incontrolable. Para la recolección de la información utilizaron la escala de Hollingshead y de Redlich (1958) y fue aplicada a los participantes en dos contextos diferentes en la espera de un chequeo médico rutinario y en un colegio parroquial. Esta investigación nos muestra como los niños utilizan estrategias de afrontamiento espontáneamente para enfrentar situaciones estresoras, llevándolo a nuestra investigación es un aporte para entender como los estudiantes pueden estar afrontando el estrés académico que los aqueja.

En la investigación realizada por Silvina Oliveti (2010) “estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario” se indago por las causas, los síntomas y el afrontamiento relacionados al estrés presentes en 120 estudiantes de primer semestre, el instrumento que se empleó para la recolección de datos fue el inventario SISCO de estrés académico. En los resultados se halló que emplean estrategias de afrontamiento más que lo percibido como estresor del ambiente, tanto los estresores como los síntomas se presentan de diferente manera según el género. Esta investigación evidencia como se presenta el estrés académico y como se afronta en un contexto que comparte algunas características similares a las propuestas en esta investigación.

4.2 Marco teórico.

4.2.1. Estrés.

4.2.1.1 Recorrido histórico del concepto estrés.

El estrés a lo largo de su historia ha sido utilizado para explicar fenómenos desde varias ciencias entre ellas la arquitectura, la física y la ingeniería, todas ellas concuerdan en que el estrés es una presión externa que genera tensión, adversidad o dificultad.

Este concepto fue relacionado con el organismo por el fisiólogo Francés Claude Bernard diciendo que se tiene un sistema de autorregulación que busca estabilizarse internamente frente a las demandas del medio al que está expuesto. Walter Cannon fisiólogo Estadounidense utilizó el

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

término de homeostasis relacionado con el estrés, definiéndolo como la lucha y evitación a situaciones adversas que buscan equilibrar nuevamente los organismos de los seres vivos. El endocrinólogo Hans Selye planteó que el estrés hace parte del proceso de adaptación, el cual se conoce como una respuesta fisiológica que involucra varios elementos y contiene tres fases: la primera fue denominada fase de alarma que es la primer reacción frente a la situación que está generando estrés y busca regresar al cuerpo el equilibrio; la segunda fase se conoce como de resistencia donde la estrategia utilizada por la persona es adecuada para hacer frente a la situación estresora permitiendo que esta resista al cambio y la fase de agotamiento es caracterizada porque la persona no encuentra los mecanismos para sobrellevar una situación y puede desencadenar en una enfermedad o la muerte.

Siguiendo con lo planteado no existe una definición clara sobre el estrés en la actualidad pero si se puede decir que este concepto se relaciona con una amenaza que desequilibra la homeostasis del organismo y por esta razón se buscan los recursos necesarios para regresar a un equilibrio; con el objetivo de sobrevivir al medio en el que se desarrolla, para lograrlo se fundamentan en las experiencias previas, su estructura biológica y la capacidad física para enfrentar la amenaza. (Berrio & Mazo, 2011)

4.2.1.2 Teorías sobre el estrés.

Dentro de la investigación de Berrio & Mazo (2011) se plantean tres teorías que han tratado de explicar este fenómeno, la primera focaliza el estrés en la respuesta frente a un factor que desequilibra la homeostasis del organismo y no le atribuye una causa particular sino que lo relaciona con un estímulo de orden fisiológico, psicológico, de cognición o emotivo; la segunda hace referencia al estrés basado en el estímulo que lo produce, según esta teoría el estrés es causado por estímulos exteriores que pueden ir desde cosas como la jubilación de una persona hasta la muerte de un ser querido, en otras palabras lo que se plantea es que el estrés se origina en las experiencias trascendentes vividas por una persona y que generan cambios a los cuales debe adaptarse; como las personas no tiene experiencias similares y las reacciones son diferentes el estrés no se presenta de igual manera en todas las personas.

Sobre el estrés se han estructurado varias definiciones y hace referencia a tres de ellas: el estrés relacionado al estímulo que lo genera, el estrés vinculado a la respuesta que se genera frente a una situación estresante y el estrés como el vínculo entre un estímulo estresante y la respuesta que se genera; la primera definición se enfoca en conocer todas las situaciones, eventos y objetos que

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

pueden generar una necesidad de adaptación Jex cit. por (Omar, 1995), en la segunda definición se plantea el estrés como la respuesta que se da en el sujeto cuando se presenta una situación estresora esto es apoyado por Seley cit. por (Omar, 1995) quien dice que el estrés puede tener una respuesta de forma psicológica, sociológica o comportamental. Y una tercera donde es definido el estrés como una relación entre el estímulo que lo genera y las respuestas que se presentan en el organismo que experimenta estrés. Dentro de esta definición se utilizan dos terminos (estresor – forzar) estresor para abocar a las condiciones que se dan en el ambiente que generan estrés y termino forzar que es utilizado para expresar las respuestas que el individuo presenta al verse expuesto a lo que le genera estrés. (Omar, 1995).

Por último encontramos la teoría propuesta por Lazarus (1986) que se basa en la interacción del individuo con el medio en el que se desenvuelve y que le genera amenaza, el concepto que desarrolla dentro de esta teoría es la evaluación cognitiva y la define como una evaluación que hace el individuo de las situaciones encontradas en el ambiente y hasta donde sus interacciones con ella pueden ser o no estresoras. Lazarus teoriza tres formas de evaluación frente a las reacciones del estrés nombrándolas así:

Evaluación primaria: se da en cada encuentro con algún tipo de demanda (interna o externa). Es la primera mediación psicológica del estrés.

Evaluación secundaria: ocurre después de la primaria, y tiene que ver con la valoración de los propios recursos para afrontar la situación estresante.

Reevaluación: se realizan procesos de feedback permitiendo corregir las evaluaciones previas. (Berrío & Mazo, 2011, pág. 77)

4.2.1.3 Clasificación del estrés.

Román, Ortiz y Hernández cit. por Berrío & Mazo (2011) denominan que el estrés se puede encontrar dentro del ámbito académico y laboral; el estrés en altos niveles desequilibra las respuestas físicas, de movimiento y pensamiento influyendo de manera negativa en el desempeño académico, en ocasiones traen dificultades en la salud de quienes lo padecen.

Existen diferentes tipos de estrés, cada uno de estos se clasifican dependiendo del contexto en donde se desarrollen.

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

Los tipos de estrés suelen ser clasificados tomando como base la fuente del estrés (...), en ese sentido se puede hablar del estrés amoroso y marital, del estrés sexual, del estrés familiar, del estrés por duelo, del estrés médico, del estrés ocupacional, del estrés académico, del estrés militar y del estrés por tortura y encarcelamiento. (Berrio & Mazo, 2011, pág. 68).

En nuestra investigación nos centramos en el estrés académico, desde el preescolar hasta la educación superior cualquier persona en el contexto académico llega a experimentar tensión frente a los procesos de aprendizaje, y esa tensión es llamada estrés académico; este se encuentra relacionado con las exigencias que se imponen en el ámbito escolar por ende se encuentran expuestos tanto profesores como estudiantes a situaciones estresoras. (Berrío & Mazo, 2011, pág. 77 - 78).

El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores de desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico. Barraza cit. Por (García & Zea, 2011, pág. 78)

“Los síntomas psicológicos en relación a las reacciones físicas y comportamentales son predominantes en alumnos” (Oliveti, 2010, pág. 65).

Una de los instrumentos utilizados para medir el estrés académico es el inventario SISCO de estrés académico, que fue construido por Barraza (2007) con el objetivo de conocer las características del estrés que se presentan en algunos estudiantes durante su época de estudio, la prueba consta de 31 ítems, sin embargo en la presente investigación solo se califican 25 ítems repartidos en : los estresores, síntomas físicos, síntomas psicológicos y síntomas comportamentales, dejando de lado el apartado de las estrategias de afrontamiento debido a que estas se evaluaron con un instrumento diferente.

El autor relaciono las variables del estrés para categorizarlas en diferentes dimensiones. Que se pueden apreciar de la siguiente manera.

El inventario consta de 5 cuestionamientos diferentes:

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

El primero tiene como objetivo filtrar los participantes que continuaran con la prueba y los que no, para ello se les pregunta si han experimentado situaciones que les generen nerviosismo o preocupación, de no ser así no podrán continuar con los otros cuestionamientos, En un segundo momento se interroga por la intensidad con la que se han percibido estos momentos de angustia. Un tercer interrogante busca encontrar cuales son los momentos o situaciones que se le han presentado a la persona y que las ha valorado como un incentivador del estrés, el cuarto momento tiene como eje principal preguntar por las reacciones que el sujeto experimenta cuando se presenta el estrés académico; las cuales pueden ser tanto físicas como psicológicas y comportamentales. El último momento de la prueba es dedicado a indagar sobre las estrategias que la persona encuentra para hacerle frente a esa situación específica (estrés académico). (Oliveti, 2010)

Psicobiología del estrés.

“Puede aceptarse que el estrés tiene lugar cuando una estimulación (una cognición amenazadora) incrementa la activación de un organismo más rápidamente que su capacidad de adaptación para atenuarla” Levy cit. por (Valdés & Flores, 1985, pág. 13).

Sin embargo “los acontecimientos, por tanto, no tienen un significado para el sujeto hasta que su <<filtraje>> por la experiencia pasada, las defensas psicosociales, las repercusiones fisiológicas, las estrategias de afrontamiento y las conductas deciden su poder patógeno efectivo” (Valdés & Flores, 1985, pág. 20).

Ante una situación que genere estrés en el sujeto “el organismo ha de activarse para poder defenderse” Ursin cit. Por (Valdés & Flores, 1985, pág. 26). Posteriormente existe “una disminución de la activación tónica, gracias a la acción de las estrategias de afrontamiento que al ir controlando la situación, disminuyen la hiperfunción de los parámetros biológicos” Ursin cit. Por (Valdés & Flores, 1985, pág. 26).

“El estrés implica una sobreactivación biológica promovida por la acción funcional del sistema reticular” Ursin cit. Por (Valdés & Flores, 1985, pág. 41). “Puesto que la hiperfunción de tal sistema es consecuencia del bombardeo de estímulos internos y externos que incide sobre él” (Valdés & Flores, 1985, pág. 41).

Todos los organismos son diferentes, por esta razón el estrés no se manifiesta biológicamente de la misma forma sin embargo existen características que pueden ser semejantes en algunos casos, estas son: irritabilidad, ansiedad, retraimiento social, pérdida de peso debido a cambios

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

alimenticios, alteraciones en el estado de ánimo e incapacidad para realizar actividad física o mental y cuando se realiza como consecuencia aparece un cansancio excesivo. (Valdés & Flores, 1985).

4.2.1.4 Estrés y adolescencia.

La adolescencia es la “transición en el desarrollo entre la niñez y la edad adulta, que implica importantes cambios físicos, cognoscitivos y psicosociales” (Papalia, Wendkos, & Duskin, 2002, pág. 600). La etapa de la adolescencia trae consigo muchos cambios que van desde la maduración fisiológica hasta aspectos psicológicos relacionados con los cambios físicos (Papalia, Wendkos, & Duskin, 2002). Otro de los cambios a los cuales se ven enfrentados los adolescentes se da en el paso de la escuela primaria a la escuela secundaria. “Algunas investigaciones han encontrado varios factores de estrés asociados con la secuencia típica” (Papalia, Wendkos, & Duskin, 2002, pág. 658) secuencia típica entendida como el paso de primaria a bachillerato y el cambio en la metodología de enseñanza, donde “los profesores tienden a juzgar a los chicos con patrones más altos que los maestros de elemental, lo cual con frecuencia da como resultado calificaciones más bajas y un descenso en la autoestima” Eccles cit. Por (Papalia, Wendkos, & Duskin, 2002, pág. 658).

El estrés en la adolescencia ha sido abordado por varios autores que tienen diferentes posturas sobre esta temática, uno de ellos propone que “la adolescencia es una época de gran agitación y desorden externo. Afirma que dicha agitación es universal y que solo moderadamente influyen en ella los factores culturales” Kiell cit. Por (Horrocks, 1984, pág. 24). “La adolescencia es un proceso de desarrollo generador de ansiedad, cuyas funciones esenciales son perder la inocencia infantil y lograr una separación personal de las necesidades sociales y de las aspiraciones de la familia” Barnett cit. Por (Horrocks, 1984, pág. 24).

4.2.2. Estrategias de afrontamiento.

Lazarus & Folkman (1986) en su libro “estrés y procesos cognitivos” dicen que todo ser humano frente a una situación de estrés busca una estrategia para superarla, a esto lo llamaron estrategias de afrontamiento. El concepto de afrontamiento ha sido relevante en avances psicológicos por más de cuarenta años, en sus inicios en la época de 1940 y 1950 estaba asociado a la descripción y evaluación clínica, pero en la actualidad constituye la base de algunos tipos de psicoterapia y proyectos educativos que tienen como finalidad el desarrollo de habilidades que permitan la adaptación. Interpretan las estrategias de afrontamiento como el resultado de un esfuerzo cognitivo y conductual para controlar las demandas personales y del contexto con el que se relaciona, el afrontamiento le sirve al individuo para encontrar la forma de hacerle frente a

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

determinada situación; estos dos autores también relacionan el término adaptación con estrategias de afrontamiento diciendo que la función primordial de las estrategias es influir en la adaptación de la persona ante cualquier situación, la adaptación es un mecanismo que desarrolla el ser humano buscando mejorar su calidad de vida. De igual manera plantean que:

Existen dos tipos generales de estrategias: 1) estrategias de resolución de problemas: son aquellas directamente dirigidas a manejar o alterar el problema que está causando el malestar. 2) estrategias de regulación emocional: son los métodos dirigidos a regular la respuesta emocional ante el problema (Lazarus & Folkman, 1986).

Existen en realidad muchas estrategias posibles de afrontamiento que puede manejar el individuo. El uso de unas u otras en buena medida suele estar determinado por la naturaleza del estresor y las circunstancias en las que se produce. Por ejemplo, las situaciones en las que se puede hacer algo constructivo favorecen estrategias focalizadas en la solución del problema, mientras que en las situaciones en las que lo único que cabe es la aceptación favorecen el uso de estrategias focalizadas en las emociones. Forsythe & Compas Cit. Por (Valverde, Crespo & Ring, 1998, pág 427).

Barraza (2009) en su investigación “estrés académico y burnout” encontró en la muestra que los estudiantes priorizan las estrategias de afrontamiento que están orientadas a la resolución del problema en contraste de las que están orientadas a la regulación emocional.

Para Alicia G. Omar (1995) las estrategias de afrontamiento son respuestas cognitivas y comportamentales que un sujeto puede utilizar para controlar y resistir el estrés que se le presenta; y estos sujetos se valen de herramientas de afrontamiento que varían de un sujeto a otro para resistir a estas situaciones que le producen estrés.

Pribram cit. Por Witkin (1985) realizó un estudio sobre las diferencias entre el cerebro del hombre y la mujer, encontrando que en las mujeres es más utilizado el hemisferio izquierdo y por consiguiente su manera de afrontar el estrés es de un modo lógico y verbal puesto que este hemisferio es el que regula el lenguaje y la lógica. De igual manera se plantea que las mujeres utilizan menos la estrategia de afrontamiento del descontrol emocional debido a que tienden a reaccionar menos agresivamente que los hombres porque sus reacciones se encuentran ligadas a lo verbal y lógico del problema, por lo cual tienden a utilizar otras estrategias de afrontamiento relacionadas con estas características. (Witkin, 1985).

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

Las chicas parecen preocuparse más que los chicos (perciben un mayor número de eventos como estresantes o amenazantes). Utilizan por término medio más estrategias de afrontamiento y tiene predilección por el apoyo social y el hacerse ilusiones (Gómez, Luengo, Romero, Villar, & Sobral, 2006, pág. 585).

Los chicos ignoran más los problemas, utilizan más la distracción física y la búsqueda de diversiones relajantes y, cuando los problemas son inevitables, los intentan solucionar por ellos mismos sin buscar tanto el apoyo de otros. Este afrontamiento directo se realiza en muchas ocasiones de forma agresiva (Gómez, Luengo, Romero, Villar, & Sobral, 2006, pág. 585).

Con respecto a la edad algunos autores apuntan que el empleo de estrategias de afrontamiento centradas en los problemas se mantiene constante a lo largo de la adolescencia, al tiempo que se produce un incremento en el empleo de estrategias centradas en las emociones (Gomez, Luengo, Romero, Villar, & Sobral, 2006, pág. 584).

De acuerdo a Murfi & Moriarty cit. por Lazarus & Folkman (1986) las personas que nunca han sido enfrentadas a situaciones adversas, en el futuro pueden desarrollar mayor vulnerabilidad al encontrarse con eventos que necesiten incorporar estrategias que le permitan hacer frente a estos problemas, dificultándoles la posibilidad de adaptarse a las exigencias que le presenta el medio.

La adaptación ha sido explicada desde una posición biológica como las características que tiene un individuo o grupo para sobrevivir a las necesidades que aparecen durante su existencia, según esta perspectiva las emociones tienen un papel principal para la adaptación pues estas son las que impulsan al ser humano a superar lo que demanda el contexto en el que se desarrolla. Por las razones descritas anteriormente Lazarus & Folkman (1986) dicen que las estrategias de afrontamiento sirven para que el ser humano se pueda relacionar satisfactoriamente con el entorno social que lo rodea.

En el escrito “estrés y procesos cognitivos” se mencionan a varios autores cuando habla del concepto tradicional de afrontamiento, entre ellos: Miller, plantea que el afrontamiento se basa en una respuesta conductual aprendida y sirve para neutralizar una situación peligrosa o nociva; Ursin explica que el afrontamiento es la disminución de la tensión que genera la respuesta del sujeto frente a alguna situación; según el modelo psicoanalítico de la psicología del ego el afrontamiento es visto como el grupo de pensamientos y acciones que realiza el sujeto para solucionar sus problemas y disminuir su estrés; una de las diferencias entre esta perspectiva y la descrita

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

anteriormente por Miller & Ursin es que en esta se le da un valor principal a lo cognitivo mientras que los anteriores autores le daban prioridad a las respuestas conductuales. (Lazarus & Folkman, 1986, pág. 141)

Omar (1995) expone que al ser las estrategias de afrontamiento un foco relativamente nuevo de estudio no se ha llegado a un consenso de cuantos ni que tipos de estrategias de afrontamiento existen y por el contrario varios autores han tratado de demostrar sus diferentes perspectivas frente al asunto, a continuación se definen algunos de los modelos que han tratado de explicar las estrategias de afrontamiento:

Modelo fenomenológico cognitivo de Lazarus & Folkman (1986): Los cimientos de este modelo se dieron en el año 1978 con la definición dada Lazarus y Launier a las estrategias de afrontamiento “conjunto de esfuerzos, conductas o pensamientos, tendientes a manejar, tolerar, reducir o minimizar las demandas y conflictos sean internos o externos” (Omar, 1995. Pág. 19) y posteriormente en 1980 Lazarus y Folkman lo retomaron para desarrollar este modelo donde se intenta explicar la relación existente entre estresores, estrategias de afrontamiento y efectos adaptativos. Dentro de este modelo estos dos autores toman en cuenta aspectos de la cognición, del afecto y del comportamiento dentro del proceso de las estrategias de afrontamiento. Según lo expresado en este modelo las estrategias de afrontamiento no siempre son sinónimo de una reducción del estrés sino que son intentos que utilizan las personas para hacerle frente a una situación estresora. Los autores de este modelo plantean que existen dos formas de afrontamiento una relacionada a la cognición y la otra al comportamiento, de igual manera existen dos grandes grupos de estrategias de afrontamiento las que se enfocan en el problema o conocidas también como de aproximación y las que se enfocan en la emoción también conocidas como de evitación. Omar (1995) expone que dentro de este modelo también se habla de una evaluación que el sujeto hace de la situación presente a esto lo denominan evaluación primaria y sirve para determinar de qué manera lo afronta, llamado evaluación secundaria, en este segundo momento lo que hace la persona es analizar que herramientas posee para enfrentar su problema.

Modelo multifactorial percibo de Bryant: Según este modelo las personas realizan cuatro tipos diferentes de autoevaluación sobre las destrezas que tienen para controlar o enfrentar una problemática, las cuatro autoevaluaciones que se pueden presentar son: analizar si se posee la capacidad de evitar resultados negativos, soportar resultados negativos, alcanzar resultados positivos o sacar provecho de los resultados positivos; se dice que dentro de estas cuatro posibilidades la evitación y la obtención tienen una fuerte correlación, y las que se basan en

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

aguantar y aprovechar contienen algunos tipos de comportamientos y razonamientos. La evolución que el sujeto hace de la capacidad de evitar resultados negativos y soportar estos podrían estar relacionados con el análisis subjetivo que la persona hace del estrés; mientras que alcanzar resultados positivos o sacarles un provecho se relacionarían con la perspectiva que la persona tiene de bienestar (Omar, 1995).

Otros modelos que también han estudiado las estrategias de afrontamiento son el modelo bidimensional de estrategias intrapsíquicas de Krohne quien propone que existen dos tipos de estrategias de afrontamiento de vigilancia y de evitación o prevención cognitiva y otro modelo propuesto por Schwarzer y Leppin quienes destacan el apoyo social como guía para la persona al enfrentar sus situaciones (Omar, 1995).

PRINCIPALES CLASIFICACIONES DE LAS ESTRATEGIAS DE COPING

TIPOS DE ESTRATEGIAS	AUTORES Y AÑOS
<ul style="list-style-type: none">• Enfocada en el problema VS <ul style="list-style-type: none">• Enfocada en la emoción	Folkman y Lazarus (1980) Bachrach y Zautra (1985)
<ul style="list-style-type: none">• Aproximación VS <ul style="list-style-type: none">• Evitación	Roth y Cohen (1986)
<ul style="list-style-type: none">• Evitación VS <ul style="list-style-type: none">• No – evitación	Suls y Fletcher (1985) Krohne (1989)
<ul style="list-style-type: none">• Comportamental VS <ul style="list-style-type: none">• Cognitiva	Stephoe (1989)

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

<ul style="list-style-type: none">• Solución de problemas• Autocritica• Pensamientos ansiosos• Evitación del problema• Búsqueda de soporte social• Reestructuración cognitiva• Expresión emocional	Tobin, Holroyd, Wigal y Reynolds (1989)
<ul style="list-style-type: none">• Búsqueda de apoyo social• Habilidad para solucionar problemas	Dubow, Tisak, Causey, Hryshko y Reid (1991)
<ul style="list-style-type: none">• Búsqueda de apoyo social• Solucion de problemas• Rechazo o negación	Kendler, Kessler, Heath, Neale y Eaves (1991)

Tomado de: (Omar, 1995, pág. 27)

Para medir las estrategias de afrontamiento se han utilizado varios instrumentos uno de ellos es el cuestionario Argentino de Afrontamiento para niños desarrollado por Richaud de Minzi (2006), la autora empleo este cuestionario en algunos de sus trabajos y su confiabilidad es aceptable según los criterios del alpha de Cronbach.

4.3 Marco legal.

En la investigación que se va a realizar se tendrán en cuenta aspectos éticos y legales como: el consentimiento informado, el cual debe ser revisado por los padres de familia de los estudiantes a los cuales se les aplicaran los test aquí se explicara el objetivo de la investigación y como se va a realizar. De igual manera se tendrán en cuenta las leyes que rigen la educación en Colombia puesto que la investigación será realizada dentro de un contexto educativo.

Las pruebas serán aplicadas a menores de edad, por esta razón se debe tener en cuenta la ley de infancia y adolescencia la cual indica cómo se debe abordar esta población específica.

Por último también se tendrá en cuenta la ley 1090 código deontológico y bioético de Psicología, la cual nos dará un horizonte sobre los límites que la investigación y los objetivos que se deben buscar dentro del que hacer de un psicólogo.

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

Ley general de educación (ley 115 de 1994)

La Ley 115 (1994) en los artículos 1,3 y 4 plantea los estatutos generales de la educación en Colombia dentro de estos se presentan los derechos que tienen los Colombianos a la educación y las características (disponibilidad, aceptabilidad, adaptabilidad, accesibilidad) que se deben cumplir para garantizar este derecho. Dentro de esta Ley se definen también los niveles de educación formal los cuales son: educación preescolar, educación básica, educación media y de nivel superior; la misión que se establece para la educación en Colombia es permitir desarrollar todos los talentos de los estudiantes. En el artículo 67 se plantea que toda persona tiene derecho a aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a vivir juntos, todo esto en función de desarrollar la personalidad; cumpliendo con los objetivos principales que se plantean en el artículo 67 de la Ley 115 conocida como la Ley General de Educación en Colombia.

Es necesario conocer esta Ley para el desarrollo de esta investigación puesto que se realizará dentro de un contexto educativo, por esta razón cada paso que se dé debe estar en sintonía con lo dicho en esta Ley.

Ley 1090 de 2006: código deontológico y bioético de psicología.

El objetivo que tiene esta Ley es regular el ejercicio profesional de la psicología en Colombia, dentro de ella se plantean los deberes y derechos que tiene el profesional en psicología para intervenir en cualquier situación y el debido proceso para el manejo de la información obtenida en su ejercicio profesional (principio de confidencialidad, manejo de historia clínicas), también se plantean los derechos que tiene las personas que acceden a cualquier investigación o intervención psicológica. Esto se evidencia en el apartado donde se habla que la persona debe conocer y aceptar todos los procedimientos psicológicos que se le vayan a realizar. En esta Ley se contempla que el objetivo de cualquier intervención hecha por el psicólogo debe buscar el mayor beneficio posible para la persona.

Es importante tener claridad sobre lo que dicta esta Ley para el ejercicio profesional de la psicología en cualquier campo y en este caso el educativo, para tener claro la legalidad y la ruta de los procedimientos que se realicen.

Ley 1098 de 2006: código de infancia y adolescencia.

Esta Ley reglamenta las necesidades que deben ser solventadas por la familia, la sociedad y el estado para garantizar el buen desarrollo de los niños, niñas y adolescentes como también especifica

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

la manera de proceder ante una irregularidad cometida por estos que amerite una amonestación legal. La institución educativa como una herramienta que tiene el estado para garantizar que estos derechos sean cumplidos debe conocer y acatar lo referenciado por esta Ley y al ser esta una investigación a realizar en un contexto educativo y su población son estudiantes entre los grados sexto y octavo, su accionar debe estar sujeto a lo demarcado en esta Ley.

5. DISEÑO METODOLÓGICO.

Enfoque: Cuantitativo.

Tipo: Cuasi-experimental.

Nivel: Descriptivo.

Diseño: Transversal porque la investigación se realizará en un momento específico.

Población.

Población de referencia: Estudiantes que se encuentran cursando los grados sexto, séptimo y octavo del Colegio San Rafael del Municipio de Copacabana.

Población objetivo: Estudiantes de sexto, séptimo y octavo que presentan estrés académico.

Criterios de inclusión: Pertenecer al Colegio San Rafael del Municipio de Copacabana, estar cursando sexto, séptimo u octavo en el año 2013, presentar estrés académico el cual será medido por medio del inventario de estrés académico SISCO puntuando por encima de la media (71.0) , participar voluntariamente de la investigación y tener conocimiento de lo que se va a evaluar.

Criterios de exclusión: Quienes no presenten estrés académico después de realizar el inventario SISCO de estrés académico puntuando en la media o por debajo de ella (71.0); estudiantes con necesidades educativas especiales o estudiantes cuyos padres no autoricen su participación en la investigación, estudiantes con discapacidades cognitivas que les impidan participar en la respuesta de los diversos instrumentos de evaluación.

5.1 Instrumentos.

-Inventario de estrés académico SISCO fue diseñado por Barraza (2007). Esta prueba es aplicable a adolescentes. La prueba consiste en responder varios ítems así: marcar con una X (1) nunca – (2) rara vez – (3) algunas veces – (4) casi siempre – (5) siempre.

En esta prueba se califican: los estresores, síntomas físicos, síntomas psicológicos y síntomas comportamentales. (VER ANEXO 1).

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

El inventario SISCO de estrés académico Barraza (2007) “fue validado en España por el mencionado autor. Presenta una confiabilidad por mitades de 0,87 y una confiabilidad alfa de Cronbachde 0,90; es decir los niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos” (Oliveti, 2010, pág. 53).

-Cuestionario Argentino de afrontamiento para niños entre los 8 y 12 años, fue diseñado por María Cristina Richaud de Minzi (2006) basada en la teoría de las dimensiones del afrontamiento propuestas por Billings & Moos. La prueba consiste en dar respuesta a 27 ítems de la siguiente manera se marca (3) si – (2) a veces – (1) no.

Esta prueba califica: análisis lógico, reestructuración cognitiva, evitación cognitiva, búsqueda de apoyo, acción sobre el problema, búsqueda de gratificaciones alternativas, control emocional, paralización y descontrol emocional. (VER ANEXO 2)

5.2 Procedimiento

- Generar el contacto con la población de la investigación.
- Enviar consentimiento informado a los padres de familia o tutores legales de los menores que participaran de la investigación.
- Aplicación prueba: Inventario de estrés académico SISCO.
- Calificación prueba: Inventario de estrés académico SISCO.
- Quienes puntúan con estrés académico se les aplicará el Cuestionario Argentino de afrontamiento.
- Calificación Cuestionario Argentino de Afrontamiento.

5.3 Operacionalización de las variables.

NOMBRE NEMOTÉCNICO	NOMBRE COMPLETO	NATURALEZA	NIVEL MEDICIÓN	VALOR QUE TOMA	INSTRUMENTO	OBSERVACIONES
Edad	Edad en años	Cuantitativa	Razón	10-15 9: Perdido	Entrevista	COVARIABLE
Sexo	Sexo	Cualitativa	Nominal	1: Femenino. 2: Masculino.	Entrevista	COVARIABLE

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

				9: Perdido		
Grad	Grado escolar	Cualitativa	Razón	1: 6° 2: 7° 3: 8°	Entrevista	COVARIABLE
Est. Acad	ESTRÉS ACADÉMICO	CUALITATIVA	NOMINAL	1. Presentan síntomas de estrés académico. 2. No presentan estrés académico.	CMAS-R (revisada) Escala de ansiedad manifiesta en niños.	VARIABLE DEPENDIENTE
Est. Pos	Estrategias de afrontamiento positivas	Cualitativa	Nominal	1: Análisis lógico. 2: Reestructuración cognitiva. 3: Búsqueda de apoyo. 4: Acción sobre el problema. 5: Búsqueda de gratificaciones alternativa. 6: Control emocional.	Cuestionario Argentino de estrategias de afrontamiento para niños.	VARIABLE DEPENDIENTE.
Est. Neg	Estrategias de afrontamiento negativas.	Cuantitativa	Razón	1: Evitación cognitiva 2: Paralización. 3: Descontrol emocional.	Cuestionario Argentino de estrategias de afrontamiento para niños.	VARIABLE DEPENDIENTE.

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

5.4 Plan de análisis de Datos.

1. Análisis de las medias de tendencia central de estrés académico.
2. Análisis de las medias de tendencia central de las estrategias de afrontamiento.
3. Análisis de la significancia de las estadísticas para tomar los datos más relevantes y confrontarlos con la teoría.

6. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.

En la investigación participaron 62 estudiantes del Colegio San Rafael del Municipio de Copacabana que se encontraban cursando el grado sexto, séptimo y octavo en el año 2013 los cuales cumplieron con los criterios de inclusión de la investigación. Se aplicó el Inventario SISCO de estrés académico, de esta prueba el 58% de los estudiantes puntuaron por encima de la media y pasaron a realizar la segunda prueba Cuestionario Argentino de afrontamiento.

6.1 TABLAS.

Tabla 1: Características demográficas (grado-sexo) de los 62 estudiantes a los cuales se les aplico el Inventario de estrés académico SISCO en el Colegio San Rafael en el año 2013.

VARIABLES	N / %
8°	20 / 32,3%
7°	24 / 38,7%
6°	18 / 29,0%
MASCULINO	33 / 53,2%
FEMENINO	29 / 46,8%

N: Número de estudiantes. (%) Porcentaje.

En esta tabla se presentan los datos demográficos de los estudiantes que participaron en la aplicación de la prueba Inventario SISCO de estrés académico, quienes posteriormente fueron discriminados de acuerdo a los resultados que arrojaron sus pruebas.

Tabla 2: Resultados prueba de estrés académico de 62 estudiantes de los grados sexto, séptimo y octavo del colegio San Rafael en el año 2013.

GRADO	8°	7°	6°	TOTAL
N / %	20/32,2%	24/38.7%	18/29.0%	62/100%
NIVEL PREOCUPACION	3,85	3,2	3,33	3,45
DIMENSIONES ESTRESORAS	26,6	26,3	25,5	26,2
SÍNTOMAS FISICOS	17,4	13,6	15,2	15,3
SÍNTOMAS PSICOLOGICOS	18,0	14,2	14,0	15,3
SÍNTOMAS COMPORTAMENTALES	12,8	9,58	9,61	10,6
MEDIA TOTAL (SD)	78,8(10,7)	67,0(13,9)	67,7(18,4)	71,0(15,2)

N: Número de estudiantes. (%) Porcentaje. Inventario de Estrés Académico SISCO (Barraza, 2007).

La tabla muestra la puntuación de los 62 estudiantes que realizaron la prueba, el análisis de estos resultados están expresados en media de tendencia central en medias y desviación estándar. Se encontró que la media general de la prueba es 71; la media y la desviación estándar es presentada por grupos donde se encontró que en octavo existe la media más alta de estrés académico, superando la media general por 7,8 puntos. En los grados séptimo y octavo los síntomas psicológicos son los más evidentes en el grado octavo con una media de 18,0 y en el grado séptimo con una media de 14,2; en sexto los síntomas más evidentes son los físicos con una media de 15,2.

Al analizar el Inventario de Estrés Académico SISCO (Barraza, 2007) aplicado a los 62 estudiantes se encontró que el 58% equivalente a 36 estudiantes puntuaron por encima de la media total y por esta característica se delimito la muestra para la aplicación de la segunda prueba Cuestionario Argentino de Afrontamiento (Richaud, 2006) correspondiente a esta investigación. De los 36 estudiantes 14 son del género masculino y 22 del género femenino.

Tabla 3: Resultados Cuestionario Argentino de afrontamiento de los 36 estudiantes que puntuaron por encima de la media de estrés académico, los resultados se presentan por grado.

GRADO / N	8° / (16)	7° / (11)	6° / (9)	TOTAL / (36)
ANÁLISIS LÓGICO N (%)	13 (81,2%)	8 (72,7%)	6 (66,6%)	27 (75%)
REESTRUCTURACION COGNITIVA N (%)	8 (50%)	8 (72,7%)	6 (66,6%)	22 (61,1%)
EVITACIÓN COGNITIVA N (%)	9 (56,2%)	7 (63,6%)	8 (88,8%)	24 (66,6%)
BÚSQUEDA DE APOYO N (%)	9 (56,2%)	8 (72,7%)	6 (66,6%)	23 (63,8%)
ACCIÓN SOBRE EL PROBLEMA N (%)	13 (81,2%)	8 (72,7%)	5 (55,5%)	26 (72,2%)
BÚSQUEDA DE GRATIFICACIONES ALTERNATIVAS N (%)	8 (50%)	4 (36,3%)	6 (66,6%)	18 (50%)
CONTROL EMOCIONAL N (%)	14 (87,5%)	9 (81,8%)	8 (88,8%)	31 (86,1%)
PARALIZACIÓN N (%)	6 (37,5%)	7 (63,6%)	5 (55,5%)	18 (50%)
DESCONTROL EMOCIONAL N (%)	10 (62,5%)	2 (18,1%)	6 (66,6%)	18 (50%)

N: Número de estudiantes. (%) Porcentaje. Cuestionario Argentino de Afrontamiento (Richaud, 2006).

En la tabla se observa que en el grado octavo se utilizan más estrategias de afrontamiento frente al estrés académico mientras que el grado sexto es el grupo que menos las utiliza, lo que permite decir que ante un grado mayor de escolaridad se utilizan más estrategias de afrontamiento.

La estrategia que tiene el porcentaje más alto en el grado octavo es el control emocional puesto que es utilizada por 14 de los 16 estudiantes de este grado que participaron en la muestra; en

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

séptimo la estrategia con el porcentaje más alto es el control emocional donde 9 de 11 estudiantes la utilizan y en el grado sexto encontramos que hay dos estrategias con el mismo porcentaje el control emocional y la evitación cognitiva donde 8 de 9 estudiantes la utilizan.

Por el contrario la estrategia que tiene el porcentaje más bajo en el grado octavo es la paralización donde 6 de 16 estudiantes la utilizan, en el grado séptimo es el descontrol emocional 2 de 11 estudiantes la utilizan, mientras que en sexto las menos utilizadas son la paralización y la acción sobre el problema donde 5 de 9 estudiantes las utilizan.

Tabla 4: Resultados Cuestionario Argentino de afrontamiento de los 36 estudiantes que puntuaron por encima de la media de estrés académico, los resultados se presentan por sexo.

SEXO	MASCULINO	FEMENINO	TOTAL
ANÁLISIS LÓGICO N (%)	10 (27,7%)	17 (47,2%)	27 (75%)
REESTRUCTURACION COGNITIVA N (%)	9 (25%)	13 (36,1%)	22 (61,1%)
EVITACIÓN COGNITIVA N (%)	11 (30,5%)	13 (36,1%)	24 (66,6%)
BÚSQUEDA DE APOYO N (%)	8 (22,2%)	15 (41,6%)	23 (63,8%)
ACCIÓN SOBRE EL PROBLEMA N (%)	9 (25%)	17 (47,2%)	26 (72,2%)
BÚSQUEDA DE GRATIFICACIONES ALTERNATIVAS N (%)	8 (22,2%)	10 (27,7%)	18 (50%)
CONTROL EMOCIONAL N (%)	13 (36,1%)	18 (50%)	31 (86,1%)
PARALIZACIÓN N (%)	8 (22,2%)	10 (27,7%)	18 (50%)
DESCONTROL EMOCIONAL N (%)	7 (19,4%)	11 (30,5%)	18 (50%)

N: Número de estudiantes. (%) Porcentaje. Cuestionario Argentino de Afrontamiento (Richaud, 2006).

Esta tabla revela que el sexo femenino utiliza más estrategias de afrontamiento que el sexo masculino, en los porcentajes se observa una amplia diferencia entre Masculino y Femenino con aproximadamente un 50% más en este género; aunque en ambos sexos la estrategia más utilizada es el control emocional que en las mujeres es utilizada por 18 de las 22 que participaron en la

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

muestra y en los hombres 13 de los 14 que contestaron el cuestionario. Por el contrario las menos utilizadas en el sexo femenino fueron la búsqueda de gratificaciones alternativas y la paralización con 10 de las 22 participantes, mientras que en el masculino es el descontrol emocional con 7 de los 14.

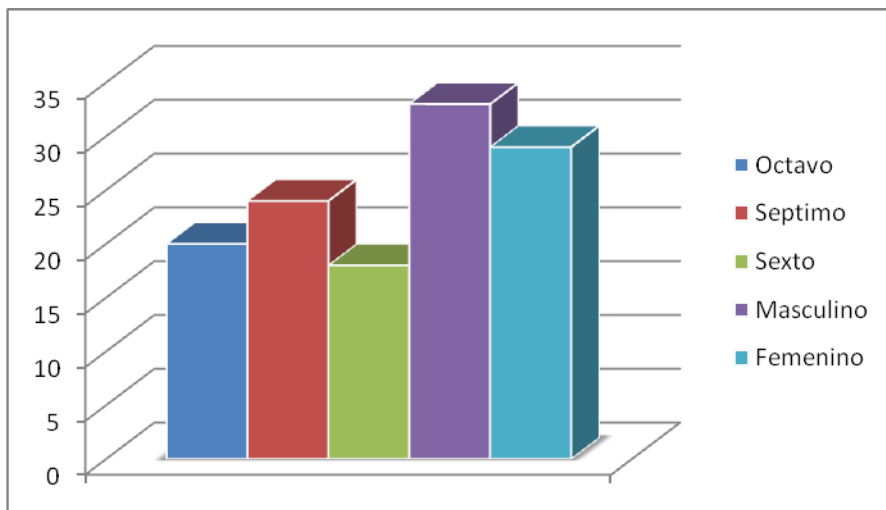
Tabla 5: Resultados Cuestionario Argentino de afrontamiento de los 36 estudiantes que puntuaron por encima de la media de estrés académico, los resultados se presentan por edades.

EDAD	ONCE	DOCE	TRECE	CATORCE	QUINCE	DIECISEIS	TOTAL
ANÁLISIS LÓGICO N (%)	3 (8,3%)	3 (8,3%)	10 (27,7%)	8 (22,2%)	2 (5,5%)	1 (2,7%)	27 (75%)
REESTRUCTURACION COGNITIVA N (%)	2 (5,5%)	5 (13,8%)	7 (19,4%)	5 (13,8%)	2 (5,5%)	1 (2,7%)	22 (61,1%)
EVITACIÓN COGNITIVA N (%)	3 (8,3%)	4 (11,1%)	11 (30,5%)	5 (13,8%)	1 (2,7%)	0 (0%)	24 (66,6%)
BÚSQUEDA DE APOYO N (%)	2 (5,5%)	4 (11,1%)	9 (25%)	7 (19,4%)	1 (2,7%)	0 (0%)	23 (63,8%)
ACCIÓN SOBRE EL PROBLEMA N (%)	3 (8,3%)	4 (11,1%)	8 (22,2%)	7 (19,4%)	3 (8,3%)	1 (2,7%)	26 (72,2%)
BÚSQUEDA DE GRATIFICACIONES ALTERNATIVAS N (%)	1 (2,7%)	2 (5,5%)	9 (25%)	6 (16,6%)	0 (0%)	0 (0%)	18 (50%)
CONTROL EMOCIONAL N (%)	3 (8,3%)	6 (16,6%)	10 (27,7%)	8 (22,2%)	3 (8,3%)	1 (2,7%)	31 (86,1%)
PARALIZACIÓN N (%)	2 (5,5%)	3 (8,3%)	8 (22,2%)	3 (8,3%)	2 (5,5%)	0 (0%)	18 (50%)
DESCONTROL EMOCIONAL N (%)	2 (5,5%)	3 (8,3%)	7 (19,4%)	5 (13,8%)	0 (0%)	1 (2,7%)	18 (50%)

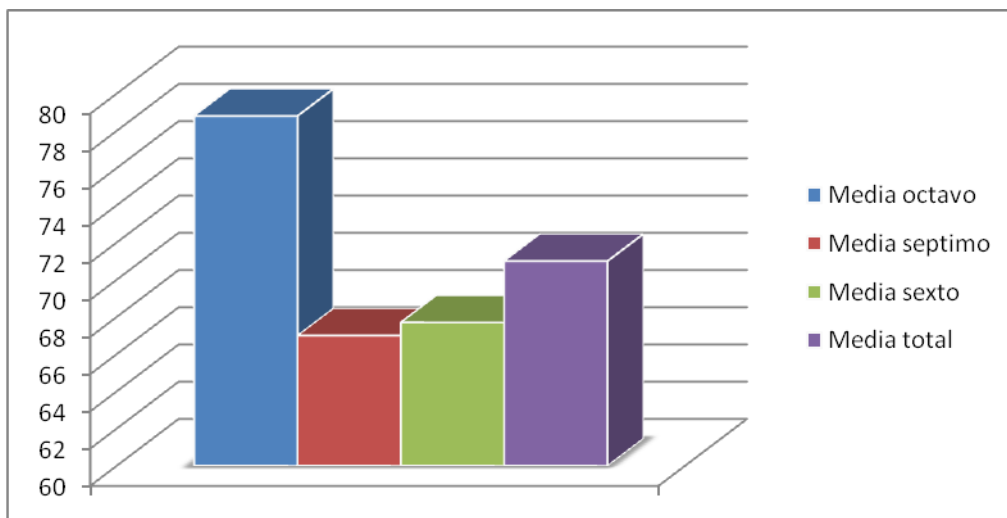
N: Número de estudiantes. (%) Porcentaje. Cuestionario Argentino de Afrontamiento (Richaud, 2006).

En esta tabla se observa que los participantes de la muestra oscilan entre once y dieciséis años de edad, quienes utilizan más estrategias de afrontamiento son los estudiantes de trece y catorce años sin embargo esto no es un dato concluyente debido a que la muestra de las otras edades fue poca.

6.2 GRÁFICAS

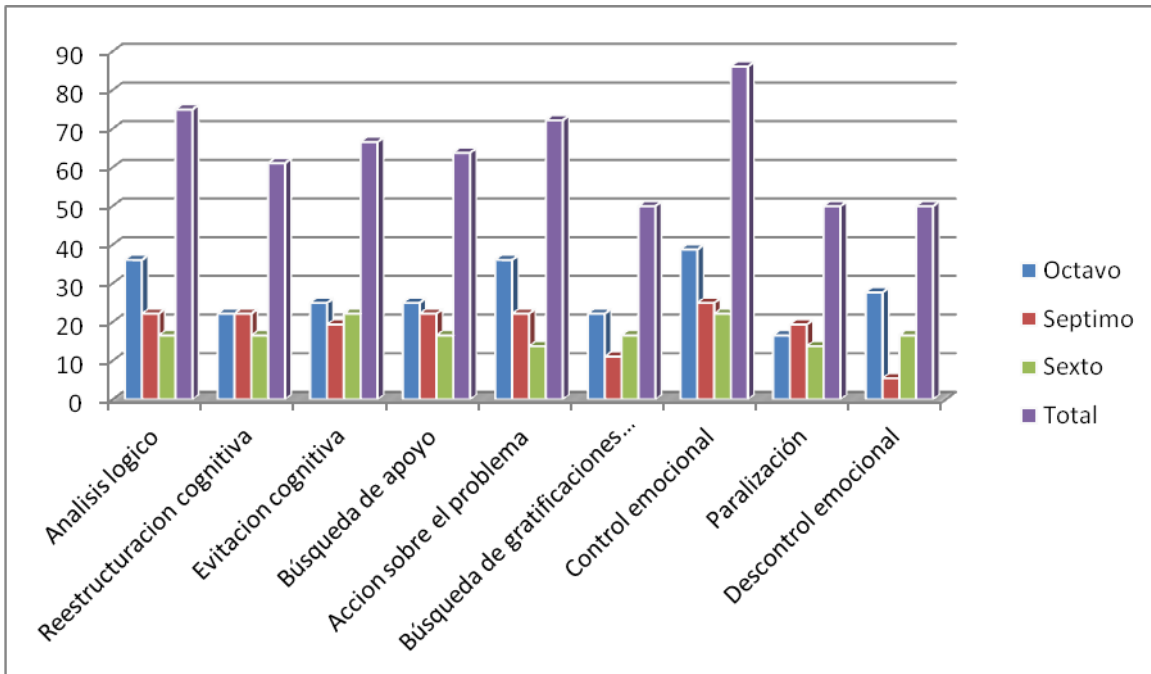


Características demográficas (grado-sexo) de los 62 estudiantes a los cuales se les aplico el Inventario SISCO de estrés académico en el Colegio San Rafael en el año 2013.

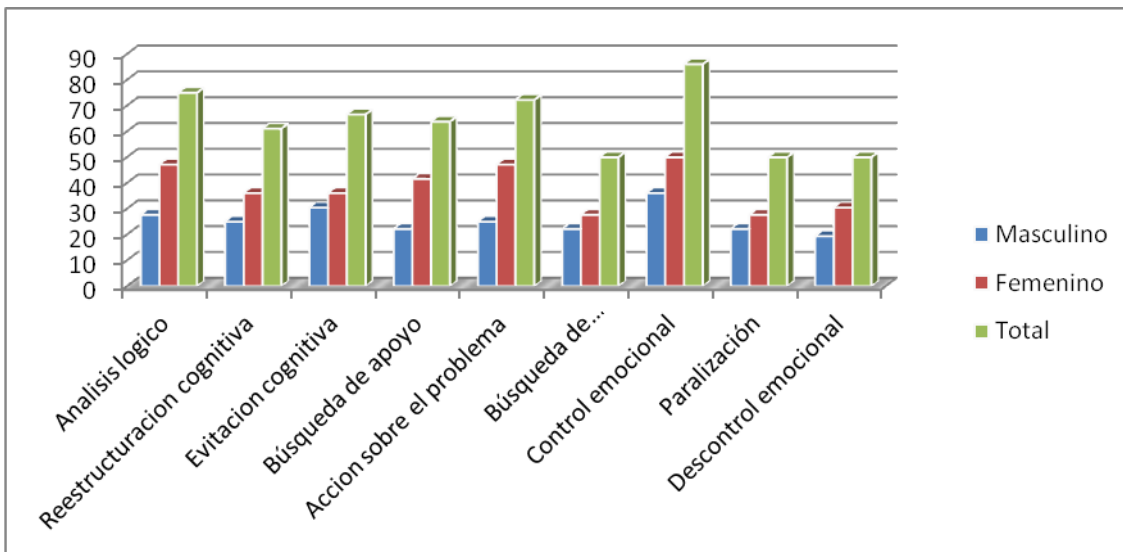


Resultados prueba de estrés académico de 62 estudiantes de los grados sexto, séptimo y octavo del colegio San Rafael en el año 2013.

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

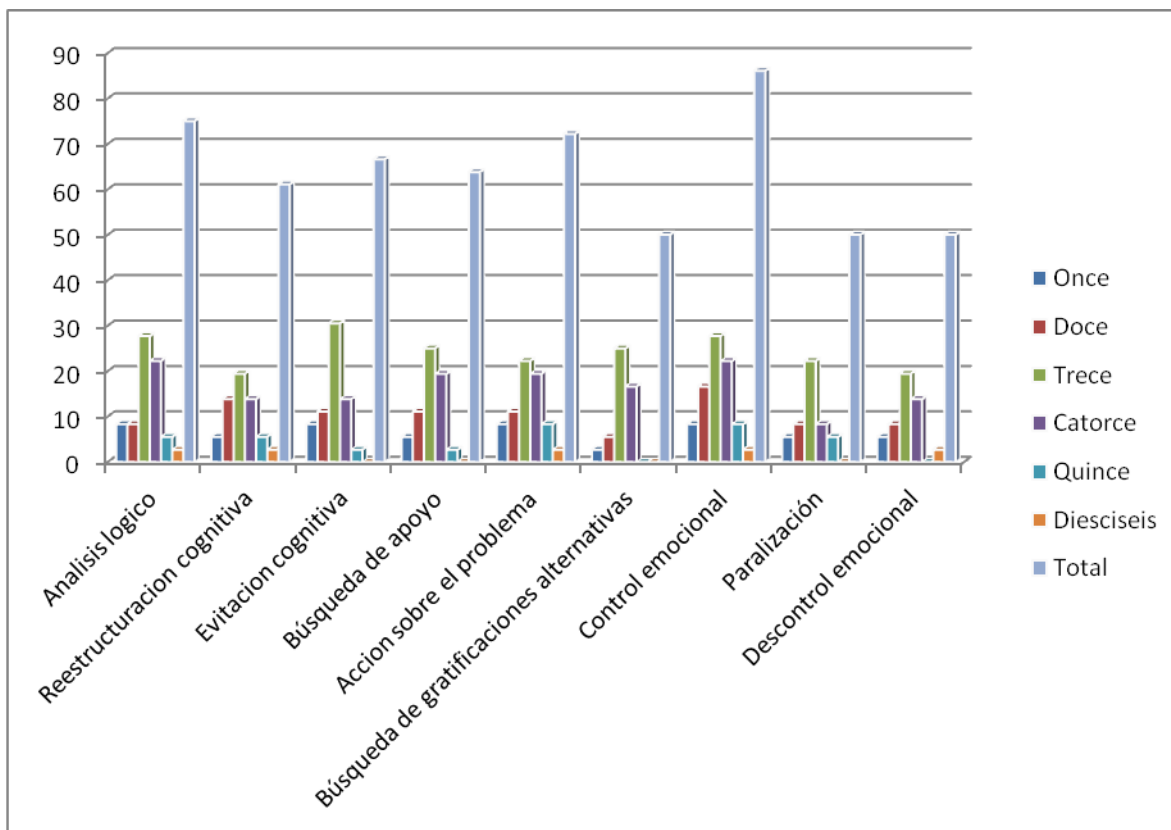


Resultados Cuestionario Argentino de afrontamiento de los 36 estudiantes que puntuaron por encima de la media de estrés académico, los resultados se presentan por grado.



Resultados Cuestionario Argentino de afrontamiento de los 36 estudiantes que puntuaron por encima de la media de estrés académico, los resultados se presentan por sexo.

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.



Resultados Cuestionario Argentino de afrontamiento de los 36 estudiantes que puntuaron por encima de la media de estrés académico, los resultados se presentan por edades.

7. DISCUSION

Lazarus & Folkman (1986) en su libro “estrés y procesos cognitivos” dicen que todo ser humano frente a una situación de estrés busca una estrategia para superarla, a esto lo llamaron estrategias de afrontamiento; Berrio & Mazo (2011) en su investigación sobre “Estrés académico” plantean que desde el preescolar hasta la educación superior cualquier persona en el contexto académico llega a experimentar tensión frente a los procesos de aprendizaje, y esa tensión es llamada estrés académico, este se encuentra relacionado con las exigencias que se imponen en el ámbito escolar por ende se encuentran expuestos tanto profesores como estudiantes a situaciones estresoras.

Cabe destacar que las pruebas necesarias para realizar la presente investigación se realizaron al culminar el año académico (2013) donde los estudiantes se encuentran expuestos a situaciones estresoras como la entrega de trabajos finales, exámenes finales y reportes de aprobación o reprobación, con relación a esto se pueden hacer algunas reflexiones desde los hallazgos más significativos y los aportes teóricos que se relacionan.

Un dato significativo que se recolecto tras analizar los resultados del inventario de estrés académico SISCO es que de 62 estudiantes, 36 reportaron síntomas de estrés académico por encima de la media. Los síntomas estresores que más se presentaron en los estudiantes que hicieron parte de la investigación son los síntomas físicos y los psicológicos, mientras que los síntomas comportamentales fueron los menos reportados; de acuerdo con la investigación: estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario donde se plantea que “los síntomas psicológicos en relación a las reacciones físicas y comportamentales son predominantes en alumnos” (Olivetì, 2010, pág. 65) la autora relaciono los resultados de su investigación con lo propuesto por Barraza debido a que en la muestra de su estudio encontró que se priorizan los síntomas psicológicos por encima de los demás síntomas.

Los resultados obtenidos en la presente investigación a diferencia de lo encontrado por Barraza cit. Por Oliveti (2010) en su estudio sobre el estrés académico donde priman los síntomas psicológicos sobre los demás síntomas estresores, en esta investigación los síntomas estresores que más aparecen en los estudiantes de bachillerato del Colegio San Rafael son los físicos y los psicológicos. Contrastando lo que estos autores han encontrado en sus investigaciones se identificó que en la población con la que se trabajó no solo priman los síntomas psicológicos sino que a estos se les une los síntomas físicos.

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

Como uno de los puntos de interés de esta investigación es el estrés académico relacionado al grado escolar, en los resultados obtenidos en el inventario de estrés académico SISCO se encontró que el grado octavo puntuó con mayor estrés académico. Este resultado muestra que al igual que lo propuesto por Berrio & Mazo, en la presente investigación se encontraron personas que puntuaron con estrés académico en todos los grados que participaron de la prueba y cabe resaltar que en el grado octavo se puntuó con más estrés académico dato significativo puesto que ese grupo se encuentra enfrentado a una mayor carga académica por su nivel escolar; los sujetos de estos grados están entrando o viviendo los cambios propios de la adolescencia, los cuales, desde el punto de vista psicológico y social puede aportar elementos de estrés propios de esta etapa del desarrollo humano en nuestra cultura. Como se describe en el libro psicología del desarrollo “algunas investigaciones han encontrado varios factores de estrés asociados con la secuencia típica” (Papalia, Wendkos, & Duskin, 2002, pág. 658) secuencia típica entendida como el paso de primaria a bachillerato y el cambio en la metodología de enseñanza, donde “los profesores tienden a juzgar a los chicos con patrones más altos que los maestros de elemental, lo cual con frecuencia da como resultado calificaciones más bajas y un descenso en la autoestima” Eccles cit. Por (Papalia, Wendkos, & Duskin, 2002, pág. 658).

Frente al estrés académico, los estudiantes, buscan formas de afrontar estos retos, algunas teorías que describen las características y formas de emplear las estrategias de afrontamiento, son:

Frente a eventos amenazantes y/o estresantes de la vida cotidiana, las personas responden de diferentes maneras. Estas diferentes respuestas cognitivas y comportamentales que los sujetos emplean para manejar y tolerar el stress se conoce en el ámbito de la psicología comportamental como estrategias o estilos de coping (Omar, 1995, pág. 18)

Los resultados encontrados tras el análisis sobre las estrategias de afrontamiento que mas son empleadas y menos son empleadas por los estudiantes para afrontar el estrés académico arrojaron resultados que pueden ayudar a entender que características hay dentro y fuera de los estudiantes que llevan a que estos escojan utilizar alguna estrategia y no hacerlo con otra.

Existen en realidad muchas estrategias posibles de afrontamiento que puede manejar el individuo. El uso de unas u otras en buena medida suele estar determinado por la naturaleza del estresor y las circunstancias en las que se produce. Por ejemplo, las situaciones en las que se puede hacer algo constructivo favorecen estrategias focalizadas en la solución del

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

problema, mientras que en las situaciones en las que lo único que cabe es la aceptación favorecen el uso de estrategias focalizadas en las emociones. Forsythe & Compas Cit. Por (Valverde, Crespo & Ring, 1998,pág.427).

Se encontró que la estrategia de afrontamiento “*control emocional*” es la estrategia más utilizada por los estudiantes que participaron en la investigación, el análisis lógico es la segunda estrategia más utilizada por los estudiantes. Por otro lado la búsqueda de gratificaciones alternativas, la paralización y el descontrol emocional son las estrategias menos utilizadas por los estudiantes.

Partiendo de lo propuesto por los autores sobre el porqué se utiliza una u otra estrategia de afrontamiento se podría suponer que los estudiantes emplean las estrategias centradas en la emoción por encima de las centradas en el problema porque estos valoran los eventos estresantes como situaciones en donde solo cabe la aceptación y por consiguiente se decantan por utilizar las estrategias centradas en la emoción, en detrimento de estrategias más racionales como la solución de problemas. Los estudiantes que hacen parte de la muestra utilizan diferentes estrategias para hacer frente a situaciones estresoras que se encuentran en el contexto académico, y como dicen los autores no todos utilizan las mismas estrategias sin embargo se puede detallar que una parte significativa prefieren ciertas estrategias dejando de lado otras.

Existen dos tipos generales de estrategias: 1) estrategias de resolución de problemas: son aquellas directamente dirigidas a manejar o alterar el problema que está causando el malestar. 2) estrategias de regulación emocional: son los métodos dirigidos a regular la respuesta emocional ante el problema (Lazarus & Folkman, 1986)

De acuerdo a los postulados de los autores y los hallazgos encontrados sobre las estrategias de afrontamiento focalizadas en el problema o focalizadas en la emoción, se puede decir que los estudiantes que hicieron parte de la investigación utilizan más las estrategias centradas en la emoción.

Al identificar las estrategias de afrontamiento más empleadas por los estudiantes de acuerdo al grado que cursan se encontró que en el grado octavo la estrategia a la que más recurren es el control emocional, por el contrario la menos utilizada es la paralización. En el grado séptimo el control emocional es la estrategia que más se utiliza, por otro lado la estrategia menos utilizada es el descontrol emocional. Y en el grado sexto la estrategia más utilizada es el control emocional, en este grado se encontraron dos estrategias que son las menos utilizadas la paralización y la acción

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

sobre el problema. Contrastando estos resultados con lo dicho por Barraza (2009) en su investigación “estrés académico y burnout” donde encontró en la muestra que los estudiantes priorizan las estrategias de afrontamiento que están orientadas a la resolución del problema en detrimento de las que están orientadas a la regulación emocional, se podría decir que en la presente investigación no se obtuvieron los mismos resultados puesto que habían estrategias enfocadas en la emoción entre las más (control emocional) y las menos (descontrol emocional) empleadas; esto podría deberse al tipo de situaciones estresoras que se presentan dentro del ámbito educativo como evaluaciones, exposiciones, trabajos donde las opciones que encuentran los estudiantes son más desde la aceptación que de buscar una alternativa para transformarla.

Cuando relacionamos la variable sexo con estrategias de afrontamiento obtuvimos información que lleva a decir que el sexo femenino supera por amplio margen al sexo masculino en el estrés y la utilización de estrategias para afrontarlo, esta afirmación se relaciona con posturas de autores que han hablado sobre las diferencias existentes entre el sexo masculino y femenino a la hora de enfrentar el estrés, por ejemplo diciendo del sexo femenino que “Las chicas parecen preocuparse más que los chicos (perciben un mayor número de eventos como estresantes o amenazantes). Utilizan por término medio más estrategias de afrontamiento y tiene predilección por el apoyo social y el hacerse ilusiones” (Gómez, Luengo, Romero, Villar, & Sobral, 2006, pág. 585) y del sexo masculino que

Los chicos ignoran más los problemas, utilizan más la distracción física y la búsqueda de diversiones relajantes y, cuando los problemas son inevitables, los intentan solucionar por ellos mismos sin buscar tanto el apoyo de otros. Este afrontamiento directo se realiza en muchas ocasiones de forma agresiva (Gómez, Luengo, Romero, Villar, & Sobral, 2006, pág. 585).

Sin embargo dentro de los resultados que obtuvimos en la prueba se halló que la estrategia de afrontamiento más utilizada por el sexo masculino y femenino es el control emocional. Las estrategias menos utilizadas son la búsqueda de gratificaciones alternativas y la paralización.

En el sexo masculino se recurre poco al descontrol emocional y el sexo femenino recurre poco a la búsqueda de gratificaciones alternativas y la paralización, siendo estas las menos utilizada; lo que lleva a decir que como lo dice la cita de Gómez, Luengo, Romero, Villar, & Sobral (2006) cuando se refieren a las chicas como más vulnerables a situaciones estresoras y por tanto más empleadoras de estrategias de afrontamiento, en los resultados obtenidos dentro de la investigación son más las

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

chicas que puntuaron con estrés académico pero contrario a lo que proponían los autores se encontró que la muestra con la cual se llevó a cabo la investigación prefiere utilizar la estrategia de afrontamiento del control emocional por encima del apoyo social y la distracción física.

“Con respecto a la edad algunos autores apuntan que el empleo de estrategias de afrontamiento centradas en los problemas se mantiene constante a lo largo de la adolescencia, al tiempo que se produce un incremento en el empleo de estrategias centradas en las emociones” (Gomez, Luengo, Romero, Villar, & Sobral, 2006, pág. 584)

Esta afirmación fue escrita relacionando las estrategias de afrontamiento con la edad y tras analizarla con los datos obtenidos se observa que efectivamente en varias edades de la adolescencia se utilizan estrategias de afrontamiento, a pesar de esto no es posible concluir si hay un incremento en las estrategias de afrontamiento centradas en las emociones específicamente puesto que para esto se necesitaría una muestra mayor en algunas edades.

Para finalizar, dentro de la investigación se obtuvieron resultados que no habían sido contemplados por los autores citados en el presente estudio, entre ellos:

-Los síntomas físicos compartiendo con los síntomas psicológicos predominancia sobre los síntomas comportamentales, puesto que los autores habían encontrado que solo los síntomas psicológicos predominaban.

-Tanto el sexo masculino como el sexo femenino utilizan estrategias de afrontamiento centradas en la emoción por encima de las centradas en el problema. Mientras que los autores proponen que las mujeres recurren más a estrategias centradas en el problema.

-A diferencia de lo que plantean los autores cuando hablan de la forma como hombres y mujeres emplean estrategias de afrontamiento diciendo que el sexo femenino prefieren recurrir a estrategias como la búsqueda de gratificaciones alternativas y el sexo masculino al descontrol emocional, se ha encontrado que en la presente investigación no se evidencia que haya diferencia entre las estrategias empleadas por uno u otro sexo y la estrategia más utilizada por ambos sexos es el control emocional. Esto podría deberse a la edad en la que se encuentran los estudiantes que hicieron parte de la muestra.

8. CONCLUSIONES

Después de conocer los resultados de la investigación se puede concluir que:

-El género femenino presenta más síntomas de estrés académico y utilizan más estrategias de afrontamiento que el género masculino.

-A diferencia de lo planteado por los autores anteriormente en la investigación se encontró que el síntoma físico es igualmente predominante que el síntoma psicológico en el estrés académico que presentan los estudiantes del colegio San Rafael de Copacabana que hicieron parte de la investigación.

-Las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción son más empleadas por los estudiantes del Colegio San Rafael para hacer frente al estrés académico.

- No se observó una diferencia entre las estrategias de afrontamiento que utiliza el sexo masculino y el sexo femenino.

-Se encontraron algunas características dentro de la investigación que distan de lo descrito por algunos autores sobre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes para hacerle frente; que podría deberse a la edad con la que se trabajó en la investigación.

-A diferencia de lo que dicen los autores no se encontró que las estrategias centradas en las emociones disminuyan a mayor edad. Sin embargo este dato no es concluyente debido a que en algunas edades no existe un número suficiente para llegar a una conclusión final.

En general se puede concluir que se lograron los objetivos propuestos al iniciar la investigación, existen algunos puntos en los que se debe profundizar en futuras investigaciones. Estos puntos se describirán en el siguiente apartado.

9. RECOMENDACIONES

Esta investigación puede ser un punto de partida para futuras investigaciones sobre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes adolescentes en el contexto Colombiano, se debe profundizar en algunos puntos para contrastar la información con lo encontrado en el presente estudio:

Uno de ellos es el número de la muestra puesto que existen algunas edades que no tienen una población amplia para obtener datos concluyentes, por lo que se recomienda ampliar la muestra en investigaciones posteriores.

Al realizar la investigación en un colegio donde solo existe desde el grado sexto a octavo la investigación no tuvo conclusiones sobre lo que acontece en los grados siguientes, por esta razón se recomienda para futuras investigaciones tener en cuenta los grados faltantes de bachillerato para hallar datos generales sobre cómo se manifiesta el estrés académico y sus estrategias de afrontamiento en la educación secundaria.

Se debería investigar más a fondo las causales que llevan uso de una u otra estrategia por parte de los estudiantes debido a que por el tipo de investigación planteada el foco de atención estuvo centrada en conocer si existía o no estrés académico en este contexto y que estrategias se utilizaban para afrontarlo más que en por qué se escogía una u otra estrategia.

10. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

- Altshuler, J., & Ruble, D. N. (1989). Developmental changes in children's awareness of strategies for coping with uncontrollable stress. *Child development* , 1337 - 1349.
- Barraza, A. (2009). Estrés académico y burnout. *Psicogente* , 272 - 283.
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia* , 65-82.
- Calle, G. (2006). *Psicología para el hogar y el aula*. Medellín: Liceo Salazar y Herrera.
- Congreso de la República de Colombia. (8 de Febrero de 1994). www.mineduacion.gov.co.
Obtenido de <http://www.mineduacion.gov.co/1621/article-85906.html>
- Gomez, J. A., Luengo, Á., Romero, E., Villar, P., & Sobral, J. (2006). Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática. *International journal of clinical and health psychology* , 581-597.
- Horrocks, J. E. (1984). *Psicología de la adolescencia* . México: Trillas.
- Jimenez, T. M., García, A. G., Domínguez, L. H., & Contreras, C. M. (2008). Estrés psicosocial: Algunos aspectos clínicos y experimentales . *Anales de psicología* , 353-360.
- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y Emoción Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. España: Martínez Roca.
- Morales, F. M., & Trianes, M. V. (2010). Estrategias de afrontamiento e inadaptación en niños y adolescentes. *European Journal of Education and Psychology* , 275 - 286.
- Oliveti, S. (2010). *Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario*. Argentina. Universidad abierta interamericana facultad de psicología y relaciones humanas.
- Omar, A. (1995). *Stress y Coping las estrategias de coping y sus interrelaciones con los niveles biológico y psicológico*. Mendoza: Lumen.
- Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2002). *Psicología del desarrollo*. Bogotá: Mc Graw Hill.
- Richaud, M. C. (2005). Estilos parentales y estrategias de afrontamiento en niños. *Revista Latinoamericana de psicología* , 47 - 58.
- Richaud, M. C. (2006). Evaluación del afrontamiento en niños de 8 a 12 años . *Revista Mexicana de Psicología* , 193 - 201.
- Valdés, M., & Flores, T. d. (1985). *Psicobiología del estrés*. Barcelona: Martínez Roca.

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

Valverde, C., Crespo, M., & Ring, J. (1998). Estrategias de afrontamiento. *estilos de afrontamiento* , 425-436.

Witkin-Lanoil, G. (1985). *El estrés de la mujer*. Barcelona: Grijalbo.

Wright, M., Banerjee, R., Hoek, W., Rieffe, C., & Novin, S. (2010). Depression and social anxiety in children: Differential links with coping strategies. *Journal of Abnormal Child Psychology* , 405-419.

11. ANEXOS

Anexo 1: Inventario de estrés académico SISCO (Barraza, 2007).

NOMBRE: _____ GRADO: _____ FECHA: Noviembre 1 de 2013

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO (Barraza, 2007)

1- Durante este año escolar ¿Has tenido preocupaciones o nerviosismo?

SI NO

2- Utilizando la escala del 1 al 5 donde 5 es el máximo puntaje marca tu nivel de preocupación o nerviosismo con una X.

1	2	3	4	5

3. DIMENSIONES ESTRESORAS

En el siguiente cuadro señala con una X cada cuanto te molestaron las siguientes situaciones:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3.1 -La competencia con compañeros del grupo.					
3.2 -Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3.3-La personalidad y el carácter del profesor.					
3.4-Las evaluaciones de los profesores (escritos, exámenes, trabajos de investigación).					
3.5-El tipo de trabajo que te ponen los profesores (mapas conceptuales, exposiciones, resumen de textos, consultas de algún tema).					
3.6-No entender los temas que se abordan en clase.					
3.7-Participacion en clase (responder preguntas, exposiciones etc.)					
3.8-Tiempo limitado para hacer el trabajo.					

4. DIMENSIÓN SÍNTOMAS (REACCIONES)

4. En el siguiente cuadro señala con una X cada cuanto has tenido estas reacciones Físicas, Psicológicas y Comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Subdimensión: Síntomas o reacciones físicas					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.1-Dificultades al dormir(insomnio, pesadillas)					
4.2-Fatiga en exceso (cansancio permanente)					
4.3-Dolores de cabeza o migrañas					
4.4-Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
4.5-Rascarse el cuerpo, comerse las uñas etc.					
4.6-Sueño excesivo durante la jornada escolar					
SUBDIMENSIÓN:SINTOMAS O REACCIONES PSICOLÓGICAS					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.7-Se te dificulta permanecer tranquilo, relajado					
4.8-Te sientes triste o decaído					
4.9-Sientes ansiedad, angustia o desesperación.					
4.10- Tienes problemas para concentrarte					
4.11-Eres agresivo o te irritas con facilidad.					
SUBDIMENSIÓN:SINTOMAS O REACCIONES COMPORTAMENTALES					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.12- Generas conflictos,					

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

polémicas o discusiones					
4.13-Te aíslas de las demás personas					
4.14-Desanimado para realizar labores escolares					
4.15-Aumentas o disminuyes el consumo de alimentos					

CUESTIONARIO ARGENTINO DE AFRONTAMIENTO PARA NIÑOS

Nombre y Apellido: _____

Edad: _____ Sexo: _____ Grado: _____

INSTRUCCIONES

- Piensa en algo que te preocupe, que te provoca tristeza o lo veas como un problema. Piensa en eso feo que te ocurre y las cosas que haces para resolverlo.
- Leé cada frase con atención: Debes marcar con una X, en la columna correspondiente.
- Si lo que haces o piensas es lo que dice la frase: coloca una X en el casillero de la columna **SÍ**.
 - Si lo que dice la frase es lo que haces o piensas a veces: coloca una X en el casillero de la columna **A VECES**.
 - Si no haces o piensas lo que dice la frase: coloca una X en el casillero de la columna **NO**.

		SÍ	A VECES	NO
1	Pienso mucho en el problema para entender mejor lo que está pasando.			
2	Trato de sacar algo bueno de todo lo feo que me está pasando.			
3	Trato de olvidarme del problema jugando, leyendo o mirando televisión.			
4	Me quedo paralizado, no sé qué hacer.			
5	Trato de ver el lado bueno del problema.			
6	Hago de cuenta que no pasa nada			
7	Me esfuerzo mucho para solucionar el problema.			
8	Dejo el problema para otro momento y me pongo a hacer algo que me gusta.			
9	Me pongo mal pero lo disimulo.			

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

10	Golpeo cosas o tiro todo por el aire.			
11	Pienso en diferentes maneras de resolver el problema.			
12	Trato de ver las cosas de otra forma para poder solucionarlas.			
13	Trato de olvidarme de todo.			
14	Me voy a buscar algo rico para comer (helado, dulce, etc.)			
15	Me dedico a resolver la causa del problema.			
16	Me guardo para mí lo mal que me siento.			
17	Me pongo como loco.			
18	Hablo con alguien que sabe cómo resolver el problema.			
19	Espero que ocurra un milagro.			
20	Planifico lo que haré.			
21	Le cuento a un amigo a ver si me puede ayudar.			
22	Decido el próximo paso a seguir.			
23	Me voy a ver mi programa favorito de televisión.			
24	Grito o insulto.			
25	Espero que el problema se arregle solo.			
26	Le pido a mis padres (o a otro familiar, tío, abuelo, hermano) que me aconseje cómo salir del problema.			
27	Me aguanto de llorar o de mostrar que estoy enojado.			

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

Anexo 3: Consentimiento informado.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

COLEGIO SAN RAFAEL DE COPACABANA

El presente consentimiento tiene como fin aportar a la investigación “Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en los estudiantes de bachillerato del colegio San Rafael del municipio de Copacabana”, cuyo objetivo es establecer las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes del colegio San Rafael frente al “Estrés Académico”.

Yo _____, mayor de edad, identificada con C.C. _____ en calidad de directora del Colegio San Rafael del Municipio de Copacabana autorizo a los estudiantes Jessica Andrea Álvarez Patiño identificada con C.C 1.128.435.941 de Medellín y Juan Esteban Zuluaga Ballesteros identificado con C.C 1.037.610.532 de Envigado, para la aplicación de pruebas que hacen parte de la investigación con el fin de contribuir a su formación como psicólogos. Conociendo que esta es con fines académicos e investigativos y teniendo en cuenta que la información allí contenida será publicada en el texto de la presentación de la misma para obtener el título de psicólogos, doy mi consentimiento voluntariamente para que esta investigación se realice en el Colegio San Rafael.

Firma _____

Copacabana, _____ 2013

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PADRES DE FAMILIA

El presente consentimiento tiene como fin aportar a la investigación “Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en los estudiantes de bachillerato del colegio San Rafael del municipio de Copacabana”, cuyo objetivo general es establecer las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes del colegio San Rafael frente al “Estrés Académico”.

Nosotros _____ , _____
Padres de Familia del Colegio San Rafael del Municipio de Copacabana, mayores de edad, identificados con C.C _____, C.C _____, autorizamos a los estudiantes Jessica Andrea Álvarez Patiño identificada con C.C 1.128.435.941 de Medellín y Juan Esteban Zuluaga Ballesteros identificado con C.C 1.037.610.532 de Envigado, para la aplicación de pruebas que hacen parte de la investigación con el fin de contribuir a su formación como psicólogos. Conociendo que esta es con fines académicos e investigativos y teniendo en cuenta que la información allí contenida será publicada en el texto de la presentación de la misma para obtener el título de psicólogos, doy mi consentimiento voluntariamente para que el estudiante _____ participe en este estudio.

Firmas _____

C.C

C.C

Copacabana, _____ 2013

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

Anexo 4: Presupuesto.

3.PRESUPUESTO GLOBAL DEL TRABAJO DE GRADO						
RUBROS	FUENTES					TOTAL
	Estudiante	Institución - IUE	Externa			
Personal	\$1.000.000	\$1.344.000	\$512.000			\$2.856.000
Material y suministro	\$124.000	0	0			\$124.000
Salidas de campo	\$120.000	0	0			\$120.000
Bibliografía	0	0	0			0
Equipos	0	0	0			0
Otros	0	0	0			0
TOTAL	\$1.244.000	\$1.344.000	\$512.000			\$3.100.000
DESCRIPCIÓN DE LOS GASTOS DE PERSONAL						
Nombre del Investigador	Función en el proyecto	Dedicación h/semana	Costo			Total
			Estudiante	Institución - IUE	Externa	
Juan Esteban Zuluaga Ballesteros	Coordinador del proyecto	4 horas	\$500.000	0	\$256.000	\$756.000
Jessica Andrea Álvarez Patiño	Coordinador del proyecto	4 horas	\$500.000	0	\$256.000	\$756.000
Diego Alfredo Tamayo Lopera	Asesor asignado por la IUE	1 hora	0	\$1.344.000	0	\$1.344.000

Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

TOTAL		9 horas	\$1.000.000	\$1.344.000	\$512.000	\$2.856.000
DESCRIPCIÓN DE MATERIAL Y SUMINISTRO						
Descripción de tipo de Material y/o suministro	Costo			Total		
	Estudiante	Institución - IUE	Externa			
110 lápices	\$50.000	0	0	\$50.000		
3 resmas de papel	\$24.000	0	0	\$24.000		
fotocopias	\$50.000	0	0	\$50.000		
TOTAL	\$124.000	0	0	\$124.000		

DESCRIPCIÓN DE SALIDAS DE CAMPO				
Descripción de las salidas	Costo			Total
	Estudiante	Institución - IUE	Externa	
Visitas biblioteca Universidad San Buenaventura- Sede San Benito	\$60.000	0	0	\$60.000
Visitas biblioteca Universidad de Antioquia	\$60.000	0	0	\$60.000
TOTAL	\$120.000	0	0	\$120.000