

---

## *El afrontamiento al estrés desde la formación inicial en la carrera Pedagogía – Psicología*

### *Coping with stress from initial training in the Pedagogy - Psychology career*

**Yanira Márquez Crespo**

**Virgelia Cala Leyva**

**Omaida Ramos Columbié**

<sup>1</sup>Universidad de Guantánamo. Cuba.

<sup>2</sup>Centro: Policlínico “Omar Ranedo Pubillones”. Guantánamo. Cuba.

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-8377-2046>

<https://orcid.org/0000-0002-5625-3790>

<https://orcid.org/0000-0002-6283-5375>

**Correo electrónico:**

[yaniramc@cug.co.cu](mailto:yaniramc@cug.co.cu)

[virgeliac@cug.co.cu](mailto:virgeliac@cug.co.cu)

[omaidarc@cug.co.cu](mailto:omaidarc@cug.co.cu)

---

Recibido: 24/02/2021

Aceptado: 22/06/2021

---

**Resumen:** Estudio descriptivo para contribuir a la elaboración de la estrategia de atención educativa, para diseñar un modelo que permita el afrontamiento al estrés en las diferentes instituciones educativas. Se utilizaron las técnicas de entrevista y observación. Se pudo demostrar que con la adecuada preparación de estudiantes, docentes, directivos, familias y miembros de la comunidad, pueden adquirir habilidades profesionales para una adecuada atención a educandos. Las acciones propuestas, permitirán una mejor preparación para estimular el afrontamiento al estrés. Los resultados del criterio de usuarios, demuestran su efectividad, a partir de la transformación del estado inicial a un nivel superior de desarrollo.

**Palabras clave:** Formación Inicial; Orientación Educativa; Afrontamiento; Estrés; Estrategia.

---

**Abstract:** Descriptive study to contribute to the development of the educational care strategy, to design a model that allows coping with stress in different educational institutions. The techniques of interview and observation were used. It was demonstrated that with the adequate preparation of students, teachers, managers, families and members of the community, they can acquire professional skills for adequate attention to students. The proposed actions will allow a better preparation to stimulate coping with stress. The results of the user criterion demonstrate its effectiveness, from the transformation of the initial state to a higher level of development.

**Keywords:** Initial Training; Educational orientation; Coping; Stress; Strategy.

---

## **Introducción**

Actualmente, el estrés ha alcanzado gran popularidad en el lenguaje cotidiano y en la literatura científica, siendo considerado como un factor predisponente de varias enfermedades y cuestiones relacionadas a las esferas de actuación del ser humano.

De ahí la importancia que se le ha dado al estudio a nivel internacional de la práctica actual de los profesionales, tanto en la formación como en el ejercicio de la especialidad Pedagogía-Psicología en el afrontamiento a esta problemática. Este profesional tiene como parte de sus funciones principales, la orientación educativa en los diferentes contextos de actuación, la asesoría psicopedagógica a los diversos agentes que intervienen en el proceso, como vías para la prevención de situaciones, teniendo en cuenta la diversidad educativa que se encuentra en los seres humanos que interactúan en los diferentes contextos de actuación todo lo cual se proyecta como una realidad perspectiva para este profesional.

La Pedagogía y la Psicología en la formación de los profesionales de la educación tienen gran importancia. Ellas ofrecen elementos esenciales para la dirección y desarrollo del proceso docente educativo en las instituciones educativas. Estas disciplinas aportan los fundamentos esenciales para que este profesional instruya, eduque, y garantice el proceso formativo de la personalidad del estudiante en correspondencia con las exigencias sociales.

Diferentes investigadores han abordado el tema del afrontamiento al estrés y el papel de los profesionales en este sentido tanto en el contexto nacional como internacional. Basta mencionar los estudios que sobre el tema han realizado los siguientes autores: Molina, Gutiérrez, Hernández y Contreras, (2008); Fernández, (2009); Perdrizet, (1997); Peterson (1994); McCrae y Costa (1986); Lazarus y Folkman, (1984). En el ámbito territorial se destacan los estudios realizados por Grau, (2009) y Díaz, (2010).

Todos estos autores profundizaron ampliamente en la temática y las autoras han tomado los elementos más importantes y coincidentes de sus obras con este trabajo que se realiza.

A pesar de los esfuerzos que se realizan así como la sistematización bibliográfica, las visitas realizadas a la práctica laboral de los estudiantes de la carrera Pedagogía- Psicología en las instituciones educativas correspondientes a los diferentes niveles educativos, así como la participación en diferentes actividades metodológicas relacionadas con la disciplina Orientación educativa le han permitido a la autora corroborar que existen insuficiencias en relación con la elaboración de la estrategia de atención educativa por parte de los estudiantes de la carrera de Pedagogía- Psicología para el afrontamiento al estrés.

Teniendo en cuenta las insuficiencias se formula el siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir al perfeccionamiento de la elaboración de la estrategia de atención educativa por parte de los estudiantes de la carrera Pedagogía-Psicología, que incluya el afrontamiento al estrés en los educandos que atienden, desde la disciplina Orientación Educativa?

**Se determinó como objetivo:** Diseñar un modelo de estrategia de atención educativa que permita el mejoramiento del afrontamiento al estrés en los educandos que atienden los estudiantes de la carrera Pedagogía-Psicología en las diferentes instituciones educativas.

## Desarrollo

La orientación educativa es un proceso de asesoramiento y ayuda profesional psicoeducativa de un especialista a los educandos y sus agencias de socialización para acompañarlos en su crecimiento personal para la vida, en función de la búsqueda de solución a las problemáticas y el desarrollo adecuado de la personalidad...” Martín, (2007).

En esta conceptualización se hace énfasis en la concepción de este proceso como asesoramiento y ayuda profesional psicoeducativa de un especialista a los educandos y otros sujetos que conviven con la persona en las diferentes agencias de socialización o contextos de actuación, para ayudarlos reflexionar, a crecer mentalmente y a buscar la solución a las problemáticas de la vida, a tomar las mejores decisiones y a regular de la manera más eficiente la actividad.

La Psicopedagogía socio histórico cultural ha identificado la existencia de varios niveles y formas mediante los cuales se realiza en el mundo actual, el proceso de orientación educativa, los cuales se han denominado teniendo en cuenta su alcance o nivel de amplitud:

- 1- Orientación educativa personalizada. Es el proceso de orientación educativa que se realiza personalmente, con carácter individual.
- 2- Orientación educativa grupal. El proceso de orientación educativa se realiza con grupos humanos más o menos pequeños, a nivel del grupo docente, la familia, etc.
- 3-Orientación educativa contextual específica; Se desarrolla a nivel de colectividades escolares o comunitarias, delimitada en una zona geográfica o física determinada.

A finales del siglo XIX el fisiólogo C. Bernard citado por Molina, Gutiérrez, Hernández y Contreras, (2008), observó que los organismos poseen un mecanismo de autorregulación que mantiene estable su medio interno ante las presiones del medio ambiente externo. El fisiólogo estadounidense W. Cannon (1927) conceptualizó al estrés como un síndrome de lucha-huida. Posteriormente, el endocrinólogo Selye (1936), citado por Perdrizet (1997), definió al estrés como una respuesta vegetativa inespecífica a alguna amenaza, englobada en el concepto de Síndrome General de Adaptación caracterizada por tres fases: una primera de alarma (reacción inicial del cuerpo ante un estímulo generador de estrés), una segunda fase de resistencia (adaptación sostenida, óptima, con desarrollo de una estrategia de supervivencia) y una tercera fase de agotamiento o cese de la respuesta de adaptación, la cual conduce a la enfermedad.

Este autor trata de mostrar como ante la presencia de un estresor, el organismo brinda una respuesta biológica no específica, idéntica, que nombró estrés y cuya finalidad es adaptativa, dirigida a mantener o restablecer el equilibrio.

Peterson (1994), plantea que el concepto sociológico enfoca al estrés como un proceso que comprende componentes culturales, sociales y políticos. Otros autores como Grau (2009), en sus investigaciones, hace referencia a que el estrés es, por su determinación, un fenómeno social y por su naturaleza, un fenómeno psicofisiológico. Es una forma particular de reflejo por el sujeto de una situación compleja en la cual se encuentra y que, a fuerza de causas internas (sentido personal) resulta significativo. Cumple una función de orientación del sujeto en el mundo y participa en la regulación de la actividad.

En este sentido, es necesario señalar la importancia que cobra el afrontamiento, como una estrategia o recurso para enfrentar al estrés, en el que, a partir de ello, McCrae y Costa (1986), plantean que los recursos de afrontamiento actúan como posibilidades de reacción que el sujeto pone o no en funcionamiento, actúan como un factor amortiguador porque afectan a la interpretación de los acontecimientos o a la respuesta de ellos.

Lazarus y Folkman (1984) consideran el afrontamiento como un conjunto de respuestas emocionales, cognitivas y conductuales definidas en modos de afrontamiento mediadas por

la experiencia de estrés con la finalidad de reducir la respuesta fisiológica y emocional del mismo. Es un conjunto de acciones encubiertas o manifiestas en las cuales el sujeto pone en marcha para contrarrestar los efectos de las situaciones valoradas como amenazantes y mediante las cuales, trata de restablecer el equilibrio roto en la transacción persona-ambiente. Son los esfuerzos, tanto cognitivos como conductuales, que hace el individuo para hacer frente al estrés.

Teniendo en cuenta lo anterior, se considera la existencia de tres polaridades en el estudio de las estrategias de afrontamiento: la que hace referencia al objeto de los esfuerzos de afrontamiento; la que indica cómo se realizan esos esfuerzos, afrontamiento-acercamiento/escape-evitación y tipo de esfuerzo realizado o nivel de respuesta, respuestas conductuales/cognitivas, aunque con poca evidencia empírica.

1. La que hace referencia al objeto de los esfuerzos de afrontamiento.

En relación a ello, Lazarus y Folkman (1984) han distinguido dos tipos de estrategias: el afrontamiento centrado en el problema y el afrontamiento centrado en la emoción.

2. La que indica cómo se realizan esos esfuerzos, afrontamiento-acercamiento/ escape-evitación.
3. Tipo de esfuerzo realizado o nivel de respuesta, respuestas conductuales/ cognitivas, aunque con poca evidencia empírica, con información importante sobre el estilo de afrontamiento de un sujeto concreto.

Lazarus y Folkman (1984), citados por Fernández, (2009), asentaron que elegir un modo o varios de afrontamiento, está determinado por el proceso de evaluación de la situación y de la valoración que se haga de nuestros recursos.

De lo anterior se infiere la necesidad de aportar al futuro psicopedagogo, recursos que tributen a mejorar su proceso de formación específicamente la función orientadora, para ayudar a los estudiantes y profesores con los cuales interactúa, a cada familia de los diferentes grupos étnicos con los cuales trabaja, incidir en la comunidad para darle solución eficaz a los diferentes factores de riesgo psicosocial presentados.

Los niños se alegran con ciertos eventos y pueden adaptarse a ellos con relativa facilidad. Pero, perciben otros eventos como amenazas a las rutinas diarias propias o de la familia, o a su estado de bienestar. Estos factores de estrés son más problemáticos. La mayor parte del estrés que enfrentan los niños está en el medio de dos extremos. No es bienvenido, pero tampoco es perjudicial, sino que es parte de aprender las lecciones de la infancia y aprender sobre ellos mismos.

De Armas, Lorences y Perdomo, (2003), precisan algunas definiciones del término estrategia, al concebir la misma como: la manera de planificar y dirigir las acciones para alcanzar determinados objetivos a largo, mediano y corto plazo, y la adaptación de acciones y recursos necesarios para alcanzarlo son elementos claves para llevar a cabo la estrategia. Definen que el propósito de toda estrategia es vencer dificultades con optimización de tiempo y recursos, ésta permite conocer qué hacer para transformar la acción existente e implica un proceso de planificación que culmina en un plan general con misiones organizativas, metas, objetivos básicos a desarrollar en determinados plazos con recursos mínimos y los métodos que aseguren el cumplimiento de dichas metas.

La terminología Estrategia de Atención Educativa ha sufrido modificaciones a partir de las transformaciones que se suscitan en los diferentes niveles educativos.

Así, hasta el año 2015 se empleó el término estrategia de intervención y actualmente se emplea el término estrategia de atención educativa, (también llamada sistema de apoyos o ayudas, o estrategia de intervención) está formada por un sistema de acciones dirigidas hacia un objetivo (potenciar, modificar, cambiar, reorganizar el desarrollo) del educando. Dichas acciones tienen un carácter extraordinario (ayuda extra de tipo educativa, psicológica, médica o de otro tipo), pues responde a los principios de: individualización y personalización de la respuesta pedagógica, desde la perspectiva de las necesidades y potencialidades.

Se jerarquizan y precisan las acciones en función de las necesidades del alumno en su entorno para finalmente someter todo este proceso a una validación del mismo en el campo del seguimiento enriquecedor que en definitiva es el que va a responder a las interrogantes y

permite una retroalimentación enriquecedora de todo el proceso dirigidas a su transformación educativa.

La estrategia de atención educativa es el sistema de acciones secuenciales e interrelacionadas que partiendo de un estado inicial y considerando los objetivos propuestos, permite dirigir y organizar de forma consciente e intencionada el proceso educativo de formación integral de las nuevas generaciones.

En la entrevistada realizada a la jefa de la cátedra Salud y sexualidad se pudo conocer que por la cátedra se realizan varias actividades relacionadas con los temas de estilo y calidad de vida, el afrontamiento a los desafíos, la tolerancia, la convivencia y la comunicación; que de una forma u otra tributan al tratamiento del estrés.

Se han realizado además estudios de casos a través del Gabinete de Orientación, aunque no específicamente en el tema del estrés, sino en cuestiones relacionadas.

En el diagnóstico de salud que se realiza en la universidad, se han detectado estudiantes y trabajadores con sintomatologías que pudieran estar relacionadas directamente con el estrés. Para ello, se ha llevado a la acción un plan de atención que incluyen charlas, conversatorios y actividades programadas para darle salida a esta problemática, aunque es necesario mencionar que no se ha realizado una actividad directamente encaminada a esta materia.

En la entrevista realizada a los profesores que han impartido esta asignatura en la carrera, se pudo constatar que la orientación educativa juega un papel importante en la formación del futuro psicopedagogo por la repercusión que tiene en los servicios que brinda este profesional en los contextos de actuación. La definen como una disciplina que se encarga de dotar al docente de conocimientos, métodos y vías para brindar ayuda a quien la necesite, respetando y aceptando a todos por igual.

Por otro lado, en la entrevista realizada a la jefa de la carrera arrojó que se evidencia escaso dominio del contenido de este tema desde la orientación educativa y sin un tratamiento sistemático desde la carrera y las disciplinas que están estrechamente relacionadas con el tema.

En lo referente a lo planteado por el profesor jefe de la disciplina Fundamentos Fisiológicos y Psicológicos de la Educación, se recogió información referida en cuanto a las asignaturas que integran esta disciplina, enfatizando en las que tienen estrecha relación con este contenido: Fisiología del desarrollo humano y Psicopatología. Manifestó que Fisiología aborda el estrés, pero no como contenido sino vinculado a este en el Tema Sistema de control nervioso y hormonal. Tratándolo de manera global sin cerrarlo en un contenido específico. Lo ven como proceso, aunque sin especificar en los factores internos y externos. Reveló que considera importante la propuesta porque no se conoce con precisión el significado de estrés y los conocimientos que abarca y tampoco se le presta importancia a la autorregulación, autovaloración y autocontrol como clave para el afrontamiento al estrés, considerando de gran importancia la autorregulación que tenga la persona.

Durante el proceso de observación a las clases, se pudo constatar que el profesor utilizaba como motivación elementos de relacionados con la vida cotidiana, lo que incidió en que los estudiantes mostraran una conducta colaboradora con el profesor, respondiendo a las preguntas realizadas por los profesores e interactuando con ellos, dándole salida a los métodos empleados en la clase. Durante el tratamiento del contenido de las clases, se manifestó un vínculo con las actividades del proyecto al cual pertenecen los estudiantes y la realización de trabajos extracurriculares, sin embargo, hay ausencia del tratamiento al tema del estrés y a los elementos relacionados con este.

### **Modelo de Estrategia de Atención Educativa para el afrontamiento al estrés en los educandos.**

Estrategia de Atención Educativa.

Nombre del alumno: XXXX.

Escuela: XXXX Grado: XXX.

### **Necesidades Educativas Especiales (NEE):**

1-De atención a su estado de salud y seguimiento por:

Psicología y Psiquiatría Infantil para descartar el estrés y sus posibles causas.

**Acciones a desarrollar:**

- Garantizar la atención y seguimiento del niño a su estado de salud mediante consultas con Psicología y Psiquiatría Infantil del área de salud, así como el seguimiento por el CMF y otras especialidades que están relacionadas con la problemática del escolar.

**Responsable:** -Familia, Docente, Psicopedagogo.

**Fecha de cumplimiento:** - Trimestral.

**NEE:**

2-De tratamiento psicopedagógico sistemático e individualizado para el enfrentamiento al estrés.

**Acciones a desarrollar:**

Nos vamos a orientar en la situación particular de cada educando y para ello se tienen en cuenta cuatro tipos de estresores: escolar, familiar, relaciones con los iguales y salud.

**\*Escolar:**

- Realizar reuniones metodológicas para la preparación de profesores en la Situación Social del Desarrollo por la cual están atravesando los educandos a los cuales atienden.
- Visitar periódicamente las clases para la utilización del método de observación, para conocer la relación establecida entre los profesores y los educandos, y de esta manera corregir posibles conductas inadecuadas.
- Realizar charlas educativas para propiciar las relaciones adecuadas entre los estudiantes y el profesor, donde prime un clima de cooperación, respeto y confianza.
- Modelar situaciones en las que se evidencien problemáticas que puedan ser fuente generadora de estrés vinculadas al proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Preparar a los docentes en el empleo de técnicas participativas desde el proceso docente educativo para disminuir los factores de riesgo de estrés.
- Diagnosticar a los niños con Necesidades Educativas Especiales (NEE) para poder ser atendidos.

- Realizar el diagnóstico psicopedagógico para detectar las mayores dificultades que presentan los escolares e incidir en estas.

**Responsable:** -Docente y Psicopedagogo.

**Fecha de cumplimiento:** -Mensual.

**\*Familiar:**

- Crear las escuelas de Educación Familiar para orientar a la familia acerca de sus funciones, las crisis normativas y paranormativas, y posibles eventos estresantes por las cuales pueden transitar. De esta forma, se prepara a los miembros familiares para enfrentar estas situaciones de manera positiva.

- Visitar los hogares de los niños con NEE para conocer las particularidades de estas familias y descartar si son núcleos vulnerables o no.

- Aplicar instrumentos de evaluación para evaluar la funcionabilidad de la familia.

- Visitar la comunidad para identificar las fortalezas y las debilidades como punto de partida para la realización de charlas educativas acerca de problemáticas que se pueden presentar producto de la vida cotidiana y de las relaciones interpersonales.

- Diagnosticar a los educandos que presentan dificultades con el apoyo emocional por parte de la familia, para a partir de ello, trazar acciones que permitan la integración familiar en el apoyo al escolar.

-Diagnosticar a las familias de los escolares a partir de la presencia de enfermedades crónicas, discapacidades, en las que haya reclusos, con la experiencia de eventos migratorios, nacimiento o pérdida de algún familiar, situación económica; así como la presencia de otros eventos que puedan incidir en el adecuado desarrollo del escolar. De esta manera, podemos conocer si la familia es capaz de responder a las necesidades de los escolares y cumplir con sus funciones familiares.

**Responsable:** -Docente y Psicopedagogo.

**Fecha de cumplimiento:** - Trimestral.

**\* Relaciones con los iguales:**

- Diagnosticar la presencia de bullying escolar, como elemento negativo en el desarrollo adecuado de los escolares.
- Realizar entrevistas y cuestionarios para descartar los líderes formales e informales en los grupos, y cómo inciden estos en las relaciones entre los iguales.
- Realizar intercambios entre los escolares para intercambiar experiencias y fortalecer los vínculos entre ellos.
- Evaluar las presiones a las cuales está sometido el escolar por su grupo de iguales y que debe cumplir para ser aceptado.

**Responsable:** -Docente y Psicopedagogo.

**Fecha de cumplimiento:** -Mensual.

**\*Salud:**

- Realizar charlas educativas con los estudiantes en las que se trate las temáticas de los diferentes cambios fisiológicos y biológicos que pueden acontecer durante el tránsito por cada una de las etapas del desarrollo. De esta manera serán capaces de lidiar con todos estos cambios y afrontarlos de manera positiva.

**Responsable:** -Docente y Psicopedagogo.

**Fecha de cumplimiento:** -Quincenal.

Para realizar la evaluación preliminar de las acciones de **la estrategia educativa** dirigidas al afrontamiento al estrés en los educandos que atienden los estudiantes de la carrera Pedagogía-Psicología en las diferentes instituciones educacionales, se utilizó el criterio de usuarios, según la escala Licker. Esta escala es contentiva de los aspectos o indicadores a evaluar y las categorías que debían marcarse en cada caso.

Como el problema abordado es de gran importancia se tomó la decisión de realizar un taller socializador con especialistas y profesores del departamento de Pedagogía-

Psicología. Estos fueron seleccionados a partir de su experiencia profesional y la efectividad de su labor. Los mismos poseen las categorías docentes de asistentes y auxiliares con títulos académicos de Máster y Doctores en Ciencias; y con experiencia laboral entre los 10 y 40 años de trabajo.

## Conclusiones

Los estudios realizados sobre el afrontamiento al estrés en los educandos, permitió demostrar que con una adecuada preparación de estudiantes, docentes, directivos, familias y miembros de la comunidad, estos pueden tener una adecuada preparación que les permita la adquisición de habilidades profesionales para lograr una adecuada atención a los educandos de las diferentes instituciones educativas. Las acciones propuestas en la estrategia de atención educativa tienen una estrecha relación con la preparación de los docentes, lo que permitirá una mejor preparación de los mismos para estimular el afrontamiento al estrés. Los resultados del método de criterio de usuarios empleado en la validación de las acciones de la estrategia de atención educativa dirigidas al afrontamiento al estrés en los educandos que atienden los estudiantes de la carrera Pedagogía-Psicología en las diferentes instituciones educativas demuestran que son efectivas ya que contribuyen a la adecuada preparación de los educandos y docentes, a partir de la transformación del estado inicial a un nivel superior de desarrollo.

## Referencias Bibliográficas

- De Armas, N., Lorences, J. y Perdomo, J.M. (2003). *Caracterización y diseño de los resultados científicos como aportes de la investigación educativa*. Curso presentado en el Evento Internacional Pedagogía 2003, La Habana.
- Díaz Martín, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina. *Rev. Hum. Med.* 10(1). Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202010000100007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007)
- Fernández Martínez, M.E. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: Su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional*. (Tesis de Doctorado). Universidad De León, España.

- Grau Ábalo, J. (2009). *Modelos y Enfoques Actuales acerca del estrés. La propensión a enfermar*. Conferencia Magistral presentada en la Maestría en Psicología de la Salud, La Habana.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Nueva York: Springer Publishing Company.
- Martín Cala, M. (2010). La orientación educativa. Su papel preventivo en la formación y desarrollo de la personalidad de los educandos. *EduSol*, 10(30), 77-90.
- McCrae, R.R. y Costa, P.T. (1986). Personality, coping and coping effectiveness in adult sample. *Journal of Personality*, 54(2), 385-405.
- Molina Jiménez, T., Gutiérrez García, A.G., Hernández Domínguez, L. y Contreras, C.M. (2008). Estrés psicosocial: Algunos aspectos clínicos y experimentales. *Anales de psicología*, 24(2), 353-360.
- Perdrizet, G.A. (1997). Hans Selye and beyond: Responses to stress. *Cell Stress and Chaperones*, 2(4), 214-219.
- Peterson, C. (1994). Contribution of a sociological approach to the concept of stress: A reference to occupational stress. *Health Sociology Review*, 4, p.79-91.