

LA GESTIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO POR PARTE DEL ORIENTADOR EDUCATIVO: EL PAPEL DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Arturo Barraza Macías⁹

*Recibido: 15 de diciembre de 2010
Aceptado: 17 de enero de 2011*

Resumen

En el presente artículo parto de una breve caracterización sobre las actividades que debe de desempeñar un orientador educativo para ayudar a los alumnos a gestionar su estrés académico, para posteriormente centrar la atención exclusivamente en las estrategias de afrontamiento que constituyen el eje central de este artículo.

Para iniciar el tema de las estrategias de afrontamiento abordo elementos referenciales de carácter teórico que permiten entender las principales características del proceso de afrontamiento para enseguida plantear una clasificación que me conduce a focalizar mi escrito exclusivamente en tres estrategias de afrontamiento de carácter holístico: la gestión del tiempo, la reestructuración cognitiva y el método de indagación-intervención para la resolución de problemas.

El resto del artículo lo utilizo para desarrollar cada una de estas estrategias enfatizando, en cada caso, el papel que debe jugar el orientador educativo.

Palabras claves: Estrés, Gestión del Tiempo, Reestructuración Cognitiva, Afrontamiento.

Abstract

In this article begins with a brief description of the activities that must play an educational counselor to help students manage their academic stress, and

⁹ Doctor en Ciencias de la Educación. Actualmente se desempeña como Profesor Investigador en la Universidad Pedagógica de Durango. tbarraza@terra.com.mx



subsequently to focus exclusively on coping strategies that are central to this article.

To start the issue of coping strategies on board elements of a theoretical reference for understanding the main features of the coping process to quickly raise a classification which leads me to focus my writing only three coping strategies holistic: management time, cognitive restructuring and method of inquiry-intervention to resolve problems.

The rest of the article used to develop each of these strategies emphasizing, in each case, the role which the counselor education.

Key words: Stress, Time Management, Coping and Cognitive Restructuring.

La gestión del estrés académico: una introducción

Un alto porcentaje de nuestros alumnos de educación media superior y superior manifiestan haber presentado estrés académico durante sus estudios; los porcentajes más bajos nos hablan de que más del 80% de los alumnos de educación media superior reportan haber presentado estrés académico (Barraza & Acosta, 2007; Barraza & Silerio, 2007; Barraza & Rodríguez, 2010).

Esta situación nos indica un problema que es más real de lo que aparenta y que obliga al orientador educativo a tomar acciones al respecto; en ese sentido, se hace necesario que el orientador educativo sea capaz de gestionar el estrés académico de los alumnos de educación media básica, media superior y superior. Para lograr eso, en primera instancia, el orientador educativo debe tener claro cómo se genera el estrés y cuáles son sus componentes.

Una lectura sistémica cognitiva (Barraza, 2006) del estrés académico nos conduciría a reconocer el siguiente proceso:

- 1.- El entorno (la institución, en lo general, y el maestro, en lo particular) le plantea al alumno un conjunto de demandas o exigencias (una exposición frente al grupo, un examen, resolución de ejercicios, etc.).
- 2.- Estas demandas o exigencias son sometidas a un proceso de valoración por parte de la persona (¿puedo hacerlo?).
- 3.- En el caso de considerar que las demandas desbordan los recursos que posee para realizarlas, las valora como estresores (fuentes de estrés).
- 4.- Estos estresores se constituyen en el input que entra al sistema y provoca un desequilibrio sistémico en la relación del alumno con su entorno (la institución). Este desequilibrio sistémico se manifiesta a través de una serie de síntomas, p. ej. irritabilidad, dolores de cabeza, ansiedad, etc.
- 5.- El desequilibrio sistémico da paso a un segundo proceso de valoración de la capacidad de afrontar (coping) la situación estresante, (¿puedo afrontar mi estrés?) lo que determina cuál es la mejor manera de enfrentar esa situación (p. ej. busco información al respecto, voy a un psicólogo, etc.).



6.- El sistema responde con estrategias de afrontamiento (output) a las demandas del entorno (p. ej. ventilación o confidencia de la situación que preocupa, asistir a misa, etc.).

7.- Una vez aplicadas estas estrategias de afrontamiento, en caso de ser exitosas, el sistema recupera su equilibrio sistémico (desaparecen los síntomas); en caso de que las estrategias de afrontamiento no sean exitosas el sistema realiza un tercer proceso de valoración (¿en qué medida las estrategias utilizadas me permitieron disminuir el estrés?) que lo conduce a un ajuste de las estrategias para lograr el éxito esperado.

Esta lectura del estrés académico conduce a reconocer tres componentes sistémicos: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. A partir de estos componentes se podría afirmar que la gestión del estrés involucraría diversas habilidades como reconocer los síntomas del estrés, identificar los estresores y brindar apoyo para un adecuado uso de las estrategias de afrontamiento.

En el primer caso, el orientador educativo debe poner atención a los síntomas comportamentales que son los más visibles para él. Un alumno irritable, intolerante, agresivo e inquieto, o por el contrario uno que se aísla de los demás o anda triste, puede representar potencialmente un alumno estresado.

Para confirmar si el alumno está estresado o no, es necesario indagar sobre lo que le preocupa en ese momento y si existen otro tipo de síntomas, p. ej. bloqueo mental, trastornos en el sueño, dolor de cabeza, fatiga crónica, problemas digestivos, etc. Un conjunto de estos síntomas, asociados a una ausencia clara de enfermedad, es el indicador de un alumno estresado.

Una vez identificado el alumno estresado el orientador educativo debe establecer cuáles son las fuentes del estrés. En ese punto debe de estar consciente de que habrá fuentes de estrés sobre las que él y/o el alumno pueden intervenir y otras sobre las que no se puede hacer nada.

En caso de que la fuente del estrés identificada sea susceptible de intervención directa, el orientador educativo puede utilizar, o promover el uso, de estrategias de afrontamiento orientadas a la resolución del problema, a la búsqueda de la información, a la negociación o a la búsqueda de apoyo (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007), Este tipo de estrategias estarían orientadas, en palabras de Lazarus y Folkman (1986), al problema, es decir, serían comportamientos o actos cognitivos dirigidos a gestionar la fuente de estrés.

En caso de que la fuente del estrés identificada no sea susceptible de intervención directa, el orientador educativo puede utilizar, o promover el uso, de estrategias de afrontamiento orientadas a la independencia o acomodo (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007). Este tipo de estrategias, en términos de Lazarus y Folkman (1986), estarían orientadas a la regulación emocional, es decir, orientadas a provocar un cambio en cómo es percibida y vivida la situación de estrés, regulando de manera más efectiva las reacciones emocionales negativas.

Este proceso de intervención, descrito de manera sucinta, ilustra la gestión del estrés académico por parte del orientador educativo; un análisis más detallado al respecto escapa al espacio destinado para el presente artículo por lo que me



voy a permitir, en este momento, profundizar solamente en el tercer componente sistémico del estrés académico: las estrategias de afrontamiento.

El Afrontamiento del Estrés Académico

“Los esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio para la resolución de demandas internas y/o externas específicas que son valoradas como impositivas o excesivas para los recursos de la persona” (Lazarus, 1999; p. 122), son denominados afrontamiento o manejo del estrés.

Las principales generalizaciones científicas sobre el estudio de las estrategias de afrontamiento son cinco: a) factores del afrontamiento usados en diversos encuentros estresantes, b) el afrontamiento como rasgo y proceso, c) el afrontamiento como proceso, d) valoración secundaria y afrontamiento y e) el afrontamiento como un mediador (Lazarus, 2000).

En el primer caso se puede afirmar que en cualquier evento estresante, en lo general, las personas suelen usar todas las estrategias de afrontamiento disponibles, aunque algunas puedan preferir ciertas estrategias en lo particular.

En el segundo caso se considera que algunas estrategias de afrontamiento se relacionan con variables de personalidad, mientras que otras son más cercanas al contexto social.

En el tercer caso los estudios indican que las estrategias de afrontamiento cambian de una vez a la siguiente a medida que avanza el evento estresante, o de un evento a otro.

En el cuarto caso se logró establecer que cuando las condiciones estresantes se valoran como modificables, es decir, cuando se considera que están dentro de las posibilidades de control de la persona, suele predominar el afrontamiento centrado en el problema.

En el quinto caso se afirma que el afrontamiento es un poderoso mediador del resultado emocional de un evento estresante, ya que el estado emocional al comienzo del evento cambia al final dependiendo de las estrategias utilizadas.

El estudio del afrontamiento se ha centrado en las estrategias utilizadas, al grado que se han identificado factores o familias que agrupan un conjunto de estrategias. Lazarus (2000) identifica ocho factores: manejo confrontador, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de responsabilidad, escape-evitación, resolución planificada de problemas y revaloración positiva; por su parte Skinner y Zimmer-Gembeck (2007) identifican 12 familias de afrontamiento: resolución de problemas, búsqueda de información, indefensión, de escape, independencia, búsqueda de apoyo, delegación, aislamiento social, acomodo, negociación, sumisión y oposición.

Más allá de estas estrategias, la literatura sobre el manejo del estrés indica, o sugiere un segundo modo de afrontar el estrés a través de ciertos recursos, acciones o procesos genéricos de control del estrés, como sería el caso de: la relajación (Cruz & Vargas, 2000), reestructuración cognitiva (Cungi, 2004), pensamiento positivo (Kyriacou, 2003), gestión del tiempo (Shturman, 2005), control emocional (Mingote & Pérez, 2003), manejo de conflictos (Rossi, 2001),



etc. Estos recursos, acciones o procesos genéricos he decidido denominarlos también estrategias de afrontamiento, sin embargo, esto me obliga a establecer una clasificación.

Las estrategias de afrontamiento pueden ser clasificadas como atomista u holísticas: en el primer caso, me refiero a estrategias que indican una sola acción, p. ej. tratar de olvidar el asunto, ver televisión, hacer oración, etc., mientras que en el segundo caso, me refiero a estrategias que involucran un conjunto de acciones, p. ej. la reestructuración cognitiva que involucra una serie de pasos como sería la identificación de los pensamientos automáticos y el cambio de los pensamientos automáticos; mientras que cada paso implica un conjunto de actividades, como en el segundo paso que involucraría: identificación de la situación estresante, auto observación de emociones y comportamientos, valoración de los pensamientos, etc.

Por el momento mi atención está centrada en el segundo tipo de estrategias y, para efectos de este artículo, orientada a brindar elementos a los orientadores educativos para gestionar el estrés académico, por lo que abordaré solamente tres de ellas: la gestión del tiempo, la reestructuración cognitiva y el método de indagación-intervención para la resolución de problemas.

La gestión del tiempo

Una de las fuentes de estrés que aparece recurrentemente en los estudios sobre el estrés académico es la falta de tiempo o el tener el tiempo limitado para hacer las actividades académicas que le son solicitadas al alumno.

La percepción de la falta de tiempo para realizar las actividades escolares se debe a dos tipos de factores: internos y externos. En el primer caso se ubican los factores denominados: Personalidad Estudiantil Tipo "A" y mala organización del tiempo personal; en el segundo caso se ubica a los ladrones del tiempo o distractores temporales externos (Barraza, 2010).

Ya sea que la percepción de la falta de tiempo, para realizar las actividades escolares, se deba a uno de estos factores o a la conjunción de varios de ellos, al final de cuentas invariablemente el alumno termina estresado.

Para superar su estrés, el alumno debe ser capaz de gestionar su tiempo personal, para esto deberá ser capaz de:

- 1.- Conocer como usa su tiempo personal.
- 2.- Anticipar el tiempo que requerirá la realización de una actividad.
- 3.- Definir plazos para el desarrollo de la actividad.
- 4.- Tener claro los objetivos a lograr.
- 5.- Establecer prioridades entre objetivos y/o metas.
- 6.- Agrupar las actividades sencillas en bloques semejantes.
- 7.- Identificar problemas potenciales que pueden afectar el desarrollo de la actividad.
- 8.- Asumir la carga de trabajo pertinente para cada ocasión.
- 9.- Delegar parte de las actividades cuando así se requiera.



10.- Utilizar un sistema de monitoreo y control, sobre el uso del tiempo que le dedica a una actividad.

11.- Revisar periódicamente los objetivos a lograr.

12.- Evaluar la eficacia y eficiencia de las actividades realizadas para gestionar adecuadamente su tiempo.

13.- Modificar, cuando no sean productivas, las actividades, técnicas o estrategias que le permiten gestionar su tiempo.

Estas actividades, y los procedimientos adecuados para llevarlas a cabo, pueden ser el núcleo central de talleres orientados a la gestión o administración del tiempo, o en su defecto, pueden ser parte de una estrategia global de acompañamiento del alumno estresado. En ambos casos el orientador educativo deberá nutrirse de la literatura existente sobre la gestión del tiempo (p. ej. Ménard, 2000).

La reestructuración cognitiva

Lo que pasa por la mente de nuestros alumnos refleja su estado emocional y desempeña un papel decisivo en la generación del estrés. En algunas ocasiones sus pensamientos son globalmente pesimistas y se orientan en gran medida a su estado emocional o a las consecuencias negativas de la situación. Con el tiempo el hábito provocará que toda situación sea tratada en función del estrés que genera y así el alumno tendrá una manera de pensar, de sí mismo, de los demás y del futuro, caracterizada por la negatividad y/o la emotividad.

Estos pensamientos se vuelven automáticos y se convierten en un modo habitual de enfrentar la realidad; el origen de estos pensamientos automáticos se encuentran en las distorsiones cognitivas que realiza el alumno; en este punto, cabe recordar que ninguna situación o acontecimiento se percibe tal cual es, sino que se percibe siempre en función del sujeto, por lo que las distorsiones en el tratamiento de la información son la norma.

Existen diferentes procesos de distorsión: inferencia arbitraria, abstracción selectiva, minimización y maximización, sobregeneralización, personalización y pensamiento dicotómico.

Para cambiar los pensamientos automáticos se suele recurrir, en lo general, a la terapia racional cognitiva de Beck (en Cungi, 2004). Este enfoque psicológico ha permitido conformar la estrategia denominada reestructuración cognitiva que es relativamente fácil de aplicar ya que con un pequeño entrenamiento se puede utilizar y permite que el alumno se conozca a sí mismo.

A manera de ejemplo mencionaré una tabla utilizada para identificar los pensamientos automáticos e indicaré algunas sugerencias para enfrentar la distorsión cognitiva denominada abstracción selectiva.

Para identificar los pensamientos automáticos se pide al alumno que utilice una tabla conformada por cinco columnas:

- En la primera columna el alumno identifica el estresor desencadenante del estrés.



- En la segunda columna se escriben las emociones sentidas hacia ese estresor; se evalúa la intensidad, en una escala de 0 a 10, de cada una.
- En la tercera columna escribe sus pensamientos automáticos, esto es, lo que pasa por su cabeza en ese momento; se evalúa el nivel de creencia que tiene el alumno, en una escala de 0 a 10, de cada una de ellas.
- En la cuarta columna se anotan los comportamientos realizados por el alumno; se evalúa el nivel de eficacia, en una escala de 0 a 10, de cada una de ellos.
- En la quinta columna se mencionan las consecuencias; se evalúa el nivel de deseabilidad, en una escala de 0 a 10, de cada una de ellas.

La distorsión cognitiva denominada abstracción selectiva consiste en aislar una información de su contexto para extraer una conclusión que en lo general agrava el estrés; esta distorsión se corrige volviendo a colocar los acontecimientos en su contexto y buscando después interpretaciones alternativas.

Con estos dos ejemplos solamente he querido mostrar la potencialidad de la estrategia denominada reestructuración cognitiva; a este respecto considero que es una estrategia sencilla de usar y que el orientador educativo debe autoformarse en ella para utilizarla como una herramienta más que le permita ayudar a sus alumnos a gestionar su estrés, sobre todo la considero útil para un proceso de acompañamiento.

El método de indagación-intervención para la resolución de problemas

Este método, de mi autoría, lo he configurado siguiendo la lógica clásica de las metodologías orientadas a la intervención y nutriéndome básicamente de las estrategias de afrontamiento de carácter atomista que se ubican en las familias de afrontamiento denominadas resolución de problemas, búsqueda de información y búsqueda de apoyo.

Este método consta de tres fases: a) indagación (autodiagnóstico), b) planificación de la resolución del problema, y c) intervención.

En la fase de indagación se ubicarían los siguientes pasos, necesariamente de carácter secuencial:

- Buscar información sobre la situación que me preocupa
- Solicitar a un familiar o amigo que me ayude a clarificar la situación que me preocupa
- Tratar de analizar las causas que originan la situación que me preocupa
- Mantener una percepción equilibrada sobre la situación que me preocupa sin exagerar o minimizar su presencia
- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa

En la fase de planificación se ubicarían los siguientes pasos, necesariamente de carácter secuencial:

- Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné
- Pensar en cómo solucionaría la situación que me preocupa alguna persona que admiro



- Preguntar a un familiar o amigo sobre como resolverían la situación que a mí me preocupa
- Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa
- Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa.

En la fase de intervención se ubicarían los siguientes pasos, necesariamente de carácter secuencial:

- Elaborar un plan y ejecutar sus tareas para resolver la situación que me preocupa
- Establecer un tiempo determinado para solucionar la situación que me preocupa
- Concentrar mi atención en resolver la situación que me preocupa
- Mantener un control sobre mis emociones para que no interfieran a la hora de enfrentar la situación que me preocupa
- Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa

Este método puede ser enseñado a nuestros alumnos sobre todo a aquellos que mantienen un nivel de estrés alto y sus fuentes aparentemente son inespecíficas. En ese sentido, los orientadores deberán de integrarlo a talleres antiestrés o utilizarlo como propuesta de acompañamiento. Su uso es recomendable, reitero, en caso de inespecificidad del agente estresor y/o cuando la fuente de estrés esté al alcance para que el sujeto pueda actuar sobre ella de una manera eficiente.

A manera de cierre

Como mencioné anteriormente, los estudios realizados sobre el estrés académico por diversos autores, incluidas mis propias investigaciones, han demostrado que el estrés académico es una realidad en nuestras escuelas, es por eso que considero que la gestión del estrés académico debe constituirse en una actividad central del orientador educativo.

La gestión del estrés involucra diversas habilidades agrupadas en tres rubros: reconocimiento de los síntomas del estrés, identificación de los estresores y apoyo para un adecuado uso de las estrategias de afrontamiento.

En el presente artículo abordé un aspecto central del tercer rubro: el apoyo para un adecuado uso de las estrategias de afrontamiento, centrando mi atención en tres estrategias holísticas: gestión del tiempo, reestructuración cognitiva y el método de indagación-intervención para la resolución de problemas.

Lo mencionado es sólo una muestra de lo que el orientador educativo debe de hacer para una adecuada gestión del estrés académico.

Referencias

Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.



- Barraza, A. (2010). Gestión del tiempo. Competencia específica para el afrontamiento del estrés académico. En A. Jaik & A. Barraza (coords.) *Competencias y Educación. Miradas múltiples de una relación* (pp. 119-144). México: IUNAES-ReDIE.
- Barraza, A. & Acosta, N. (2007). El estrés de examen en educación media superior. Caso Colegio de Ciencias y Humanidades de la Universidad Juárez del Estado de Durango. *Innovación Educativa*, 7(37), 17-38.
- Barraza, A. & Silerio, J. (2007). El estrés académico en los alumnos de educación media superior. Un estudio comparativo. *Investigación Educativa Duranguense*, 7, 48-65.
- Barraza, A. & Rodríguez, O. (2010). Estrés de examen, variables moduladoras y reprobación escolar. *Revista Internacional de Psicología*, 11(2), s/p.
- Cruz, C. & Vargas, L. (2000). *Estrés. Entenderlo es manejarlo*. México: Alfa Omega.
- Cungi, Ch. (2004). *Cómo controlar el estrés. En la vida personal y profesional*. Barcelona, España: Larousse.
- Kyriacou, C. (2003). *Antiestrés para profesores*. Barcelona, España: Octaedro.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España: Martínez Roca.
- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Ménard, J-D. (2000). *Cómo organizar el tiempo*. Barcelona, España: Larousse.
- Mingote, J. C. & Pérez, S. (2003). *Estrés en enfermería. El cuidado del cuidador*. Madrid, España: Díaz de Santos.
- Rossi, R. (2001). *Para superar el estrés*. Barcelona, España: Editorial de Vecchi
- Shturman, S. (2005). *El poder del estrés*. México: EDAMEX.
- Skinner, E. A. & Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, 58, 119-144.

