

Encabezado: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Propuesta sobre la Identificación de las estrategias de Afrontamiento del Estrés

Karol Eliza Palacios Palacios, Zeider Camilo Moreno Moreno y Yeny Lorena Balencia Vivas

Fundación Universitaria María Cano

Notas del autor

Karol Eliza Palacios, Zeider Camilo Moreno y Yeny Lorena Balencia, Facultad de Ciencias de la Salud, Fundación Universitaria María Cano.

Este proyecto ha sido subsidiado por los propios alumnos.

La correspondencia relacionada con este proyecto debe ser dirigida al Centro de Investigación Avanzada, Fundación Universitaria María Cano, Medellín Antioquia, Cl. 56 #41-90.

Contacto: zeidercamilomorenomoreno@fumc.edu.co

Contenido

1	Tema	1
2	Planteamiento del problema.....	1
3	Justificación	2
4	Objetivo general.....	3
5	Objetivos específicos	3
6	Marco teórico	4
6.1	Factores y riesgos psicosociales derivados del trabajo.....	4
6.2	Estrés.....	4
6.2.1	Tipos de estrés.....	5
6.2.2	Estrés agudo	5
6.2.3	Estrés agudo episódico.....	6
6.2.4	Estrés crónico	6
6.3	El estrés en Lazarus	7
6.4	Estilos y estrategias de afrontamiento	8
7	Metodología	9
8	Plan de intervención.....	13
9	Resultados esperados	14
10	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	16

11	Bibliografia.....	18
----	-------------------	----

1 Tema

Identificación de las estrategias de afrontamiento bajo la implementación de EEC-M, (Escala de estrategias de Coping Modificada) en una muestra de docentes en la ciudad de Medellín.

Modalidad de Trabajo: Diplomado Institucional

2 Planteamiento del problema

Nuestro trabajo investigativo surge a partir de la necesidad de implementar las estrategias de afrontamiento del estrés más relevantes en el escenario educativo por parte de los docentes de la institución académica, en vista que es un escenario donde se identifica de manera permanente y abrasiva muchas situaciones estresantes que desencadenan en enfermedades laborales y de salud pública.

Para ello fue necesario basarnos en la resolución 2646 del 2008 la cual tiene como objetivo puntual dar los parámetros en la indagación de los riesgos psicosociales en el trabajo, los cuales son generados por situaciones estresantes dentro del escenario laboral.

Para la presente actividad de investigación, nos focalizamos en la herramienta de medición de las estrategias de afrontamiento del estrés modificada, la cual tiene como finalidad evaluar el afrontamiento del estrés, haciendo que las personas reconstruyeran las situaciones estresantes para luego generar un plan de intervención que permita desde la psicología generar

recomendaciones prácticas en pro de la salud ocupacional de los docentes. Con este proyecto se busca visibilizar la importancia de la salud mental, siendo esta un tema de mucha importancia para la salud en general, dando a conocer las estrategias más comunes que las personas toman en sus momentos de estrés. Esta investigación se realizará en la institución educativa Javiera Londoño de la ciudad de Medellín, la población a intervenir son los docentes que se encuentran vinculados a la institución.

En vista de la necesidad antes mencionada, y teniendo en cuenta el contexto en el cual se encuentra inmersa la población de la institución (Docentes), se formula la siguiente pregunta con la finalidad de darle una oportuna respuesta; ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento del estrés más frecuentes en los docentes de la institución educativa Javiera Londoño de la ciudad de Medellín?

3 Justificación

Las transformaciones que han ocurrido en los últimos años en relación a los procesos laborales y el diseño del trabajo de los mismos, son de carácter sociodemográfico, económico, político, y tecnológico. Estos cambios han generado de manera fehaciente, situaciones laborales relacionadas con el estrés, las cuales afectan a la salud y la calidad de vida laboral, de manera tal, que es importante generar estrategias de afrontamiento para visibilizar las formas pertinentes para mitigar los efectos estresores.

Por lo anterior se puede aseverar importante este estudio, porque permite constatar por medio de un instrumento de medición, cuales son las estrategias de afrontamiento que los docentes utilizan cuando se encuentran estresados, a su vez realizar la respectiva interpretación, que

permita generar un informe a modo de retroalimentación para luego poder intervenir los aspectos que se encuentren dentro del rango de las expectativas de mejoramiento, para luego poder generar y facilitar estilos de vida saludables y viables para la población a intervenir.

Con la presente actividad se busca de igual manera generar recomendaciones prácticas para promover la salud en el trabajo como estrategia para mejorar la salud pública de la institución, a su vez generar espacios propicios que permitan realizar capacitaciones oportunas en materia de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

Siendo esta última en materia de estrategias de afrontamientos, capacitaciones en salud ocupacional, facilitando la actualización de conceptos prácticos que permitan la contextualización de las situaciones del día a día en aras de la mejora de la salud ocupacional.

Resulta pertinente precisar la resolución 2646 del 2008, la cual tiene como objetivo dar los parámetros en la indagación de los riesgos psicosociales en el trabajo, los cuales son generados por situaciones estresantes dentro del escenario laboral.

4 Objetivo general

Determinar cuáles son las estrategias de afrontamiento más frecuentes en los docentes de la institución Javiera Londoño de la ciudad de Medellín.

5 Objetivos específicos

- Realizar un diagnóstico en la institución académica en relación a las estrategias de afrontamiento del estrés de los docentes

- Interpretar los resultados obtenidos en las herramientas de medición aplicadas a los docentes de la institución académica.

Implementar estilos de vida saludables que permitan mitigar las situaciones estresantes a las cuales los docentes de la institución académica están expuestos.

6 Marco teórico

6.1 Factores y riesgos psicosociales derivados del trabajo

Los factores psicosociales son condiciones presentes en situaciones laborales relacionadas con la organización del trabajo, el tipo de puesto, la realización de la tarea, e incluso con el entorno; que afectan al desarrollo del trabajo y a la salud de las personas trabajadoras. Los términos organización del trabajo y factores organizativos son intercambiables en el contexto laboral con factores psicosociales para señalar las condiciones de trabajo que conducen al estrés. (Monte, 2012)

6.2 Estrés

El estrés es la respuesta natural de nuestra necesidad a adaptarnos al entorno en el que nos vemos inmersos y que está en constante cambio. Cada vez más, la sociedad en la que vivimos se muestra más exigente, y somos sometidos a ciertas presiones que no somos capaces de soportar.

Esa tensión hace que tanto el cuerpo como la mente, experimente una sensación de fatiga, puntual o continua, que crea en nosotros un trastorno físico y psicológico. A su vez, si no somos incapaces de adaptarnos a las exigencias de nuestro entorno, esto nos genera un desorden emocional que es lo que se conoce como estrés. (Hernandez, 2002)

6.2.1 Tipos de estrés

Según su duración podemos clasificar el estrés en tres tipos:

6.2.2 Estrés agudo

El estrés agudo es la respuesta ante un acontecimiento traumático puntual que puede aparecer en cualquier momento de nuestra vida. Un plazo de entrega a cumplir o una reunión importante pueden hacer que sintamos este tipo de estrés. (Hernandez, 2002)
(Sebastian, 2002)

Por lo general, no causa daños importantes asociados dado que es a corto plazo, estimulante y excitante pero a su vez agotador.

Entre sus síntomas más frecuentes se encuentran:

Las molestias musculares tales como el dolor de espalda, de cabeza, la tensión muscular o de mandíbula; o estomacales como la acidez, estreñimiento, diarrea o síndrome del intestino irritable.

La agonía emocional, la cual está compuesta por una combinación de emociones características del estrés: irritabilidad, depresión y ansiedad.

La sobreexcitación transitoria de la presión sanguínea, que puede dar lugar a arritmia, sudoración excesiva, dificultades respiratorias, mareos, o migrañas. Este es la forma de estrés más leve y habitual que todos experimentamos en ciertos momentos y cuyo tratamiento es sencillo.

6.2.3 Estrés agudo episódico

Se produce cuando se experimentan episodios de estrés agudo con mucha frecuencia. Suele darse en personas con gran cantidad de responsabilidades o cargas que no puede hacer frente a tal cantidad de exigencias y generalmente, responden con irritabilidad, ansiedad o de forma muy emocional y descontrolada, actitud que les va mellando poco a poco.

Suelen ser personas muy nerviosas que siempre están apuradas y en tensión, que experimentan como síntomas fuertes dolores de cabeza, migrañas, dolores de pecho, hipertensión o incluso enfermedades cardiacas. Su tratamiento requiere la intervención de profesionales y puede durar varios meses.

6.2.4 Estrés crónico

Es la forma de estrés más destructiva para nuestro cuerpo y mente y suele darse en personas que se ven inmersas en situaciones para las que no ven salida. Sus vidas se ven condicionadas y atadas a largo plazo a algo que les hace infelices, perdiendo así la capacidad de buscar soluciones. Algunos tipos derivados de este estrés provienen de experiencias traumáticas pasadas que se interiorizaron perviviendo constantemente en nuestra personalidad.

Puede tener consecuencias críticas como el suicidio, la violencia o problemas graves de salud, entre otros, por ello es especialmente importante que sea tratado en profundidad por profesionales especializados e incluso medicación. (Giraldo, 2014)

6.3 El estrés en Lazarus

Lazarus y Folkman (1986) definen el concepto de estrés refiriéndose a las interrelaciones que se producen entre la persona y su contexto, en el que está inserto. El estrés se produce cuando la persona valora lo que sucede como algo que supera los recursos con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal. Por medio se encuentra la evaluación cognitiva que realiza el sujeto; pero además, tiene en cuenta el elemento emocional que conlleva esta situación. (Hernandez, 2002)

Este autor nos aporta un nuevo concepto, el afrontamiento del estrés. Lo que plantea Lazarus es que ante situaciones estresantes, las personas despliegan unos “esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Folkman, Estrategias de Afrontamiento , 1986)

Estos mecanismos de afrontamiento, a la vez que sirven para manipular el problema en sí, son esenciales para regular las respuestas emocionales que pueden aparecer ante circunstancias estresantes.

Según el autor, cada persona tiene una manera determinada de afrontar el estrés. Son muchos los factores que pueden llegar a determinar los mecanismos de afrontamiento. Por un lado, puede estar influenciado por recursos relacionados con el estado de salud o con la energía física con la que se cuenta; pero también entran en juego otros factores

como las creencias existenciales que se tengan, religiosas o no; las creencias generales relativas al control que podemos ejercer sobre el medio y sobre nosotros mismos; el aspecto motivacional también puede favorecer el afrontamiento, así como las capacidades para la resolución de problemas o las habilidades sociales; además, Lazarus añade el apoyo social y los recursos materiales como otros factores que hay que tener presentes (Flokman, Estrategias de Afrontamiento , 1986) (Gondón, 2015)

6.4 Estilos y estrategias de afrontamiento

¿Cómo se concreta el afrontamiento del estrés? Cuando hablamos de afrontamiento del estrés podríamos referirnos tanto a los estilos como a las estrategias de afrontamiento, aunque éstos no son conceptos equiparables. (Monte, 2012)

Por una parte, están los estilos de afrontamiento, que son las predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones siendo los responsables de las preferencias individuales en el uso de uno u otros tipos de estrategias de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional. En cambio, el término de estrategias de afrontamiento hace alusión a los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y que pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones que se den en cada momento. (Flokman, Estrategias de Afrontamiento , 1986)

En cuanto a los moldes mentales, es básicamente una evaluación más cognitiva-afectiva; a diferencia de la evaluación de las estrategias que, aunque también tienen un componente afectivo, es mayoritariamente conductual. La realidad, sean situaciones de estrés o no, genera en las personas diferentes emociones.

Si en concreto son estresantes, la evaluación cognitiva llevará aparejada una serie de emociones determinadas, ya sean de amenaza, de miedo, de preocupación,... La manera de enfrentarnos a esas situaciones (de utilizar unas estrategias de afrontamiento determinadas) estará en estrecha vinculación con dicha evaluación.

Pero estas estrategias de adaptación, de interpretación, de enfrentamiento con la realidad, en particular, con las situaciones de estrés, no siempre se realizan de la manera más adecuada, ya que por medio pueden estar interfiriendo, según Lazarus, estrategias de afrontamiento inadecuadas para solucionar los problemas y alcanzar el bienestar personal. (Gondón, 2015)

Estrategias de coping y moldes cognitivos no son conceptos a utilizar indistintamente, aunque puedan estar relacionados. Cuando hablamos de moldes mentales no sólo nos referimos a situaciones estresantes. Los moldes, a diferencia de las estrategias de afrontamiento del estrés, se usan en todos los momentos de la vida, independientemente de que sean situaciones negativas o positivas, podríamos caracterizarlos como genéricos. (Sebastian, 2002)

7 Metodología

Es imprescindible resaltar que este instrumento de medición, el WCI de Lázarus y Folkman (1984), fue construido para evaluar el afrontamiento haciendo que las personas reconstruyeran situaciones estresantes recientes y describieran lo que pensaron, sintieron e hicieron en el momento. Para este apartado se utilizó la versión modificada (EEC-M), la cual se empleó en una población específica de la ciudad de Medellín.

El cuestionario incluye 67 ítems con cuatro opciones de respuesta: (0) en absoluto, (1) en alguna medida, (2) bastante, (3) en gran medida. La lista mide modos de afrontamiento dirigidos a la emoción y a la resolución de problemas. (Lazarus y Folkman, 1984), para este ejercicio se entrega la prueba al personal y se le explica su forma de respuesta, seguido a ello se ingresa la información en la herramienta de Excel que permite tabular los resultados, dejando ver cuáles son las estrategias de mayor uso, las de uso moderado y las que no se usan, lo cual permite generar las recomendaciones y conclusiones necesarias.

Para este apartado se utilizó la versión modificada la cual consiste en un reajuste a la escala y las estrategias de afrontamiento del estrés; es importante precisar que se utilizó por un grupo de investigación de estudios clínicos y sociales en psicología de la universidad San Buenaventura de Medellín (Nora Helena Londoño, Gloria Cecilia Henao López, Isabel Cristina Puerta, Sara Posada, Diana Arango, Daniel Camilo Aguirre -Acevedo USB, MEDELLÍN).

La población presenta características con diagnóstico de restricciones médicas, entre ellas salud ocupacional, el intervalo de edad se encuentra entre 30-45 años de edad, estas personas se encuentran expuestas a riesgos auditivos, psicosociales y físicos.

En relación a las estrategias evaluadas, cada una posee una definición en esencia; Búsqueda de alternativa: estrategia cognitiva en la que se busca analizar las causas del problema y generar alternativas de solución.

Los ítems que la conforman son: 1, 15, 29, 43, 57, 71, 85*. 2. Conformismo: estrategia cognitiva que busca tolerar el estrés resignándose con la situación. Esta es

evaluada por las preguntas 2, 16, 30, 44, 58, 72, 86. 3. Control emocional: estrategia cognitivo-comportamental con la cual se busca tolerar la situación estresante a través del control de las emociones.

Evaluada por las preguntas 3, 17*, 31, 45, 59, 73*, 87. 4. Evitación emocional: estrategia cognitivo-comportamental en la cual se evitan expresar las emociones, dada la carga emocional o la desaprobación social. Esta es evaluada por las preguntas 4, 18, 32, 46, 60, 74, 88. 5. Evitación comportamental: estrategia comportamental en la que llevan a cabo actividades o acciones que contribuyan a tolerar el problema o a eliminar o neutralizar las emociones generadas por las mismas.

Esta es evaluada por las preguntas 5, 19, 33, 47, 61, 75, 89. 6. Evitación cognitiva: estrategia cognitiva en la que se busca eliminar o neutralizar los pensamientos valorados como negativos o perturbadores, a través de la distracción o la negación.

Esta es evaluada por las preguntas 6, 20, 34, 48, 62, 76, 90. Reacción agresiva: estrategia comportamental en la que se expresa la ira y la hostilidad abiertamente como consecuencia de la frustración y la desesperación, reaccionando de manera agresiva hacia los demás, hacia sí mismo o hacia los objetos.

Evaluada por las preguntas 7, 21, 35, 49, 63, 77, 91. 8. Expresión emocional abierta: estrategia comportamental en la que se expresan las emociones abiertamente como una manera de neutralizar las mismas. Esta es evaluada por las preguntas 8, 22, 36, 50, 64*, 78*, 92. 9. Reevaluación positiva: estrategia cognitiva que busca aprender de las dificultades, identificando los aspectos positivos del problema.

Es una estrategia de optimismo que contribuye a tolerar la problemática y a generar pensamientos que favorecen al enfrentar la situación. Esta es evaluada por las preguntas 9, 23, 37, 51, 65, 79, 93. 10. Búsqueda de apoyo social: estrategia comportamental en la cual se expresa la emoción y se buscan alternativas para solucionar el problema con otra u otras personas.

Evaluada por las preguntas 10, 24, 38, 52, 66, 80, 94*. 11. Búsqueda de apoyo profesional: estrategia comportamental en la cual se busca el recurso profesional para solucionar el problema o las consecuencias del mismo.

Evaluada por las preguntas 11, 25, 39, 53, 67, 81, 95*. 12. Religión: estrategia cognitivo-comportamental expresada a través del rezo y la oración dirigido a tolerar o solucionar el problema o las emociones que se generan ante el problema. Esta es evaluada por las preguntas 12, 26, 40, 54, 68, 82, 96. 13.

Refrenar el afrontamiento: estrategia cognitiva que busca conocer más sobre el problema o aclarar la eficacia de las alternativas, antes de enfrentar el problema. Evaluada por las preguntas 13, 27, 41, 55, 69, 83, 97. 14. Espera: estrategia cognitivo-comportamental que busca esperar que la situación se resuelva por sí sola con el pasar del tiempo. Evaluada por las preguntas 14, 28, 42, 56, 70, 84, 92.

Para complementar la información recopilada se realiza la implementación de encuestas que buscan identificar las respuestas más frecuentes frente al estrés, entrevistas presenciales semi-estructuradas las cuales permiten corroborar la información que se encuentra en las encuestas.

Para la aplicación del instrumento de medición de las estrategias de afrontamiento del estrés, se especificó a cada docente paso a paso la forma de responder las preguntas, se le entrega el cuestionario donde se muestra de derecha a izquierda las preguntas y en la parte derecha superior se encuentran las opciones de respuesta, además se explica que es necesario responder las preguntas en total tranquilidad, sin distracción auditiva y completa concentración.

Para la aplicación del instrumento de medición, se utilizaron recursos como lapicero, borrador y sacapuntas. Para la recopilación de la información fue necesario la utilidad de computadores, mediante hoja de cálculo para realizar la sistematización de la información para darle su debido proceso.

8 Plan de intervención

El objetivo principal de la intervención de las estrategias de afrontamiento del estrés, tiene como base fundamental el entendimiento y la dinámica que estas poseen en el escenario educativo, esto a su vez es apropiado para nuestro crecimiento profesional lo cual nos permite obtener herramientas que pueden ser fundamentales para la comprensión del estrés en las organizaciones educativas.

Por otra parte, es importante que la institución educativa tenga un informe detallado con los resultados y las conclusiones que se encontraron durante el periodo de intervención, lo cual es importante para que se adopten medidas de mejora de las condiciones de salud mental.

Para el plan de intervención lo primero que se realiza es la caracterización del personal de la institución Javiera Londoño, seguido a ello se explica la importancia de las estrategias de afrontamiento y las consecuencias del estrés, con el objetivo de generar un ambiente que permita la intervención con un conocimiento previo.

Se procede con talleres y capacitaciones sobre salud mental y todo lo relacionado a bienestar laboral, luego en el momento de intervención se explica la prueba psicotécnica de medición del estrés, esta es entregada a cada docente que en su totalidad son 30, estos responden las preguntas y las remiten nuevamente al personal de psicología, finalmente se ingresa la información en una herramienta de tabulación la cual permite precisar información detallada sobre las respuestas de cada docente, lo cual facilita la interpretación de lo que es viable intervenir para generar impacto dentro de la institución educativa.

9 Resultados esperados

La intención principal con la consultoría consistió en determinar cuáles eran las estrategias de afrontamiento más frecuentes en el escenario educativo, se pudo determinar y a su vez se permitió con las recomendaciones especificadas, tratar de visibilizar la importancia de la salud mental, entendiéndose este como un tema de mucha importancia para la salud en general, dando a conocer las estrategias más comunes que las personas toman en sus momentos de estrés. En vista de la necesidad antes mencionada, y teniendo en cuenta el contexto en el cual se encuentra inmersa la población de la institución (Docentes), el grupo de psicólogos en materia de seguridad y salud en el trabajo, espera acrecentar este tipo de investigaciones que pueden ser de gran ayuda en el entendimiento de las dinámicas laborales, grupales y en materia de salud mental en los

colegios, a su vez desde la parte personal, es importante entender de manera apropiada los instrumentos de medición más relevantes que permitan la comprensión de los indicadores estresantes. En conclusión, la meta consistió en que los docentes desde el análisis y las recomendaciones oportunas entregadas por el cuerpo de psicólogos, pudiesen comprender la relación de la toma de decisiones en momentos estresantes y su estrecha correlación con su salud mental, para que así se puedan generar estrategias saludables para mitigar las situaciones que puedan alterar su estado de ánimo y consigo su salud mental.

10 Cronograma de Actividades

TABLA 1

CRONOGRAMA										
Actividades y productos a desarrollar	Meses- 6									
	Mayo		Junio		Julio		Agosto		Septi	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Entrega borrador 1 Formulación propuesta										
Entrega propuesta para evaluación (fecha del calendario general)										
Entrega avance 1 : Entrega de Marco conceptual										
Entrega avance 2 : Diseño de Encuestas e Instrumento de Medición del Estrés.										
Desarrollo de la Consultoría										
Identificación del Personal docente										
Capacitación en Salud Mental										
Capacitación en Estrategias de Afrontamiento del Estrés										
Sistematización de la Información										

11 Bibliografía

Flokman, L. y. (1986). *Estrategias de Afrontamiento* . Nueva York.

Flokman, L. y. (s.f.). *Estrategias de afrontamiento*.

Giraldo, V. E. (2014). *Prevalencia de Síntomas de Estrés y su Relación en la Calidad de vida de los Servidores Públicos*. Cali: Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud.

Gondón, N. (2015). *Estrés y Salud*. Gramenet: Fundación Hopsital de Esperit Sant.

Hernandez, H. (2002). *Los moldes de la Mente* . Tenerife: Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado.

Monte, P. R. (2012). *Riesgos Psicosociales en el Trabajo y Salud Ocupacional* . Lima : Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública.

Sebastian, S. M. (2002). *Estrategias de Afrontamiento al Estrés* . Madrid : Revsion Española de Navas .