

INTERVENCIÓN TUTORAL PARA MANEJO DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LICENCIATURA

ROSA ESTELA LÓPEZ GÓMEZ
Universidad Estatal del Valle de Ecatepec

RESUMEN: Esta investigación explora la viabilidad y efectividad de un curso-taller que apoyándose del concepto de corporeidad, se elabora con recursos de programación neurolingüística y expresión artística elemental para un grupo vulnerado por la presencia de altos niveles de estrés académico y emocional. Esto con la finalidad de apoyar el acompañamiento Tutorial y disminuir el fracaso académico en dicho grupo. Para ello se realizó un estudio de índole cuantitativo-descriptivo correlacional. La metodología contempló tres etapas: 1) La cuantificación de estrés e identificación de patrones de afrontamiento para un grupo de 10 alumnas con altos niveles de estrés, mismo que se dividió en grupo testigo y grupo piloto. 2) El diseño y aplicación del taller: “La magia oculta en mí” al grupo piloto para cuantificar posteriormente el

nivel estrés y los patrones de afrontamiento. 3) Se compararon las características iniciales y finales de cada grupo, para evaluar la efectividad del programa “La magia oculta en mí”, así como para identificar las pautas de mejora, las cuales fueron en relación a la precisión de las indicaciones, una mayor descripción de las actividades a realizar y el uso de mayor colorido en el diseño del manual. Los resultados se organizaron en tablas que permitieron correlacionar las variaciones obtenidas en cada conjunto con lo que se logró verificar la existencia de modificaciones en los patrones de afrontamiento para el grupo piloto y en los niveles de estrés de ambos grupos.

PALABRAS CLAVE: Estrés, Arte, Modificación de la Conducta, Programas de Salud y Propuestas Educativas.

Introducción

El presente estudio pretende reforzar los vínculos entre la corporeidad, la estética y las nuevas tecnologías del diseño humano, con el acompañamiento tutorial. Esto pretende realizarse, a través de la inclusión de dichos elementos en un programa tutorial cognitivo-emotivo-conductual que permita ser aplicado de forma sencilla, a pequeños grupos de alumnos que posean niveles altos de estrés académico y emocional.

Esta investigación es el resultado de la tesis de Maestría en Educación con acentuación en Desarrollo Cognitivo de la autora, en el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey.

Ante la problemática de fracaso académico y bajo rendimiento escolar de un grupo de la Licenciatura en Acupuntura Médica y Rehabilitación integral (en adelante LAMyRI) en la Universidad Estatal del Valle de Ecatepec (en adelante UNEVE) y posterior a la realización de las actividades para su manejo tales como el dialogo, dinámicas de interacción, etc. Se decide cuantificar los niveles de estrés en un grupo de 38 alumnos encontrándose un sub-grupo de 10 alumnas con mayores niveles, para el que se diseñó un programa cognitivo-emotivo-conductual, a manera de taller denominado la “Magia Oculta en mí” (se usará MOM) que contiene elementos de expresión artística, programación neurolingüística (en adelante PNL) fundamentados bajo el enfoque de la corporeidad. Este programa, pretendió apoyar a los participantes con un trabajo personal, para favorecer el rediseño de patrones de afrontamiento potencializadores que les permitan disminuir el estrés.

Para evaluar la efectividad del programa se realizó un estudio con enfoque cuantitativo, descriptivo correlacional, en donde se exploró un grupo piloto y un testigo, obteniéndose en el grupo piloto un aumento de los patrones de afrontamiento potencializadores y en el testigo conservación de los patrones limitantes; en ambos se observó modificación del estrés, conservándose o disminuyendo en el grupo piloto y aumentando en el testigo. Con ello se pudo observar cierta utilidad del programa MOM para el fin con el que fue creado.

Antecedentes

Dado el incremento en cuanto conocimientos que se ha generado en los últimos años en las sociedades, se ha hecho creciente la necesidad de impulsar nuevos sistemas humanos que promuevan la multiplicación y expansión de saberes que al llevarse a la acción, permeen el fortalecimiento de la dimensión psico-corporal y actitudinal ante el estrés que en mayor o menor medida es provocado por los diferentes cambios. Aunque un programa de esta índole no ha sido aplicado o documentado a nivel académico, se han realizado estudios sobre estrés y bienestar psicológico en estudiantes: Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. Oramas, Santana y Vergara (2006): El bienestar psicológico, un indicador positivo de salud mental. Oros de Sapia y Neifert (2006): Construcción y Validación de una Escala para evaluar Indicadores Físicos y Psicoemocionales de Estrés. Polo, Hernández, y Pozo, (1996): Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios.

Problematización

Las sociedades de acuerdo a su contexto socioeconómico-cultural y político han generado diversas formas de convivencia y otras problemáticas propias de la modernidad como son las sobre población, la obesidad y el estrés entre muchas otras. En el caso de los alumnos de la UNEVE, a lo anterior se agregan otros factores como la lejanía, el tráfico, los problemas de transporte, el cambio de modelo educativo, el exceso de trabajos escolares, factores que en conjunto agobian y vulneran a los estudiantes (López, 2010).

Es por ello que se contempló el estrés como un factor determinante, cuando ante la existencia de problemas conductuales y de aprovechamiento en un grupo de cuatrimestre terminal de la LAMyRI, éste no mejoró con las intervenciones tutorales establecidos tales como pláticas, solicitudes, condicionamientos, etc. Se planteó entonces la investigación de los niveles de estrés como causalidad sospechada por los estudiantes, y a su vez la inclusión de una propuesta innovadora de atención tutorial con el taller llamado MOM, que incluye la combinación poco usual en la práctica educativa de elementos tales como la PNL y la expresión artística.

Pregunta de investigación

¿Qué efectos tiene sobre el estrés académico y emocional el uso combinado de elementos de corporeidad, expresión artística y programación neurolingüística en un programa tutorial?

Objetivo general

Evaluar si un programa de tutorías basado en programación neurolingüística y expresión artística, favorece a través de la corporeidad, patrones de afrontamiento en los alumnos, que permitan disminuir el estrés académico y emocional.

Objetivos específicos

- 1) Realizar un diagnóstico situacional en cuanto a estrés de un grupo con problemas conductuales y de rendimiento académico.
- 2) Diseñar y aplicar en programa tutorial “la Magia Oculta en mí” a alumnos vulnerados por estrés académico y emocional

3) Verificar si en dichos grupos existe modificación de patrones internos que favorecen el estrés, posterior a la aplicación del programa MOM

Marco teórico

Corporeidad, psico-neuroinmunoendocrinología y estrés

La corporeidad es un elemento esencial del ser humano, no solamente se posee un cuerpo sino que se es en el cuerpo y con el cuerpo (Planella, 2008). El cuerpo permite la relación con los demás. Se es y se significa a través de lo que se llama la imagen corporal (Aguado, 2004). Sin el no existe expresión, acción e intensión. De forma general se entiende la corporeidad como la naturaleza estructural que permite la manifestación del ser, es a través del cuerpo con lo que se materializan los pensamientos, las actitudes, las conductas y la habilidades, se enuncia una idea, una reforma conductual, se generan sensaciones, se manifiestan emociones, afectos, se establecen intercambios, se es creativo.

El estrés puede definirse desde enfoques múltiples, en general cómo: Condiciones capaces de alterar un medio en situaciones normales o naturales, desde la biología cómo: Toda situación que altere el equilibrio homeostático (Dvorkin, 1998). Desde lo Cognitivo-emocional: Estimulo sobre las redes neuronales que favorece una interpretación, una respuesta autónoma y una conducta (Carulla, 2004) y desde lo psicológico: la incapacidad del sujeto para hacer frente a un situación problemática (Pinal, 2007). Desde el ámbito académico se observa que un alumno puede estar sometido a cualquiera de ellas.

El estrés negativo o disestrés es un estado de gran tensión nerviosa, causado por los efectos de la respuesta neuroendocrina secundarios a ansiedad, exceso de trabajo, cualquier estado post traumático o modificación en los sistemas corporales por ejemplo: calor, frío, etc. (Carulla, 2004). Existen estresores internos (como el ayuno, la falta de sueño) y estresores externos (el ambiente, la cultura, la violencia) ante ellos el cuerpo realiza una reacción de alarma o adaptación en donde secreta entre varias hormonas, adrenalina y cortisol (Dvorkin, 1998).

La adrenalina es la encargada de activar al sistema general y prepararlo para la defensa o la lucha, predominio simpático y junto con la noradrenalina, renina, prolactina, dan una respuesta activa, con aumento de la frecuencia cardíaca, aumento de la glucosa, presión arterial, etc. EL cortisol es inducido por la ACTH (hormona estimulante de la suprarrenal)

se encarga de proteger a las células, regular los sistemas metabólicos y la respuesta inflamatoria. Estas hormonas que son producidas por el sistema neuroendocrino influyen directamente sobre el sistema inmunológico, son las llamadas respuestas autónomas y como se observa son el resultado de procesos tanto biológicos, como cognitivo-emocionales.

Emociones y patrones de afrontamiento

El problema mente cuerpo que ha dejado de ser un conflicto para manejarse como una propuesta, a través de la cual se tutelen las ciencias en general, la manifestación del ser ha de darse a través de su cuerpo, ya que la mente y el cuerpo son una misma esencia (Aguado, 2008; Díaz, 2007; Bakal, 1992) con interconexiones múltiples que se realimentan entre si.

Las emociones son estados inherentes a la vida, son una compleja interacción de objetividad y subjetividad que están mediadas por sistemas neuro-hormonales, cognitivos, afectivos que determinan un comportamiento determinado (Dvorkin, 2006; Puente, 1998; Bakal, 1992). De ahí la relación directa corporeidad, emociones, conductas y actitudes.

Los patrones de afrontamiento son los recursos afectivos, cognitivos y psicosociales promueven pensamientos, sentimientos y acciones (coping), con ellos la persona hace frente a las situaciones de conflicto, estrés, etc. (Della Mora, 2006). Dado que toda respuesta biológica tiene que ver con la evaluación cognitiva, el considerar una situación como peligrosa o placentera determinará el tipo de respuesta emocional que tenga un individuo. Si una persona enfrenta un conflicto y no puede resolverlo generará estrés. Las personas, con adecuados patrones de afrontamiento no evitan el conflicto (conducta evasiva) por el contrario, lo enfrentan de forma asertiva, ética y libre, teniendo con ello experiencias que los siguen fortaleciendo.

Expresión artística, corporeidad y programación neurolingüística en el programa Tutorial

La PNL es un conjunto de actividades que explora las creencias, los elementos físico-corporales, los patrones que favorecerán la consecución o no de objetivos, esta se focaliza en la atención personal (aquí y ahora) y la capacidad de toda persona para la autoevaluación o autorreferente. La parte referida como neuro maneja los proceso neurobiológicos, como la interacción mente-cuerpo, que se vinculan por medio del sistema neuroendocrino inmunológico y la lingüística que estudia y utiliza el lenguaje por su in-

fluencia en el ser humano. Observa la expresión corporal-verbal que puede ser explorada y modificada a través de ella, por medio de un manejo lingüístico especializado llamado metamodelo, el cual descubre a través del lenguaje las estructuras superficiales y profundas de la persona (O'Connor, 1996; Dilts, 1996), la estructura superficial es, por decirlo así, la forma en la que se vive el mundo, la estructura profunda, que es para fines prácticos la creencia que determina el modelo del mundo y por la tanto la actitud ante la vida esta se conoce a través de la investigación adecuada por medio de preguntas específicas. Estas preguntas son las que se establecen en el programa innovador propuesto.

Así, de la experiencia personal, meta-aprendizajes e influencias socioculturales, se establecen las actitudes y conductas con las que enfrenta la vida o patrones de afrontamiento. Así se establece que el alumno tendrá reconocer cual es su estado presente en relación a su estado deseado, además de verificar que recursos se obtienen o se necesitan para lograr ello (Saint, 1996). Se trata de dirigirse a lo que se quiere (acercarse a, o aproximación), y de apartarse de lo que no se quiere (alejarse de, o evitación), lo cual determina los patrones de afrontamiento.

Las imágenes artísticas, la música, el baile, se sitúan en zonas cerebrales responsables de la memoria sensitiva y motora, estas traducen mensajes hacia sistema límbico-di encefálico que activa el sistema nervioso autónomo, generando la respuesta neuroendocrina sistémica, se promueve la actividad parasimpática que relaja, restaura, regenera el cuerpo, enlentece el ritmo cardíaco, baja la tensión arterial y la frecuencia respiratoria, mejora la actividad digestiva, disminuye el cortisol y su impacto bloqueador sobre el hipocampo (sistema límbico) mejorando con ello varios procesos cognitivos como la memoria, la atención y la autorregulación del estrés (Purves, 2007; Carulla, 2004; Haines, 2002; Samuels, 1998).

El programa MOM toma en cuenta, la interacción desde la corporeidad, entre los procesos neurobiológicos de las emociones, los patrones de afrontamiento, las creencias y el arte, se inicia por la percepción o captación de estímulos internos y externos por los cinco sentidos y la interpretación de los mismos por las experiencias, creencias, valores e interpretaciones personales, sin embargo, aunque la interpretación varía continuamente, la neuroquímica resultante del proceso está presente sea cual sea el resultado de la evaluación cognitiva., que se hace tangible en el cuerpo como actitudes, conductas y patrones de afrontamiento, sin menoscabo de la influencia del entorno socio cultural.

Metodología

Este es un estudio de índole cuantitativo-descriptivo- correlacional.

Criterios de inclusión. Alumnos de sexo, edad y estado civil indistintos. Alumnos inscritos regulares e irregulares. Que tuviesen disposición para el trabajo personal. Que hayan contestado SI a la pregunta inicial del Cuestionarios SISCO. Que hayan dado su consentimiento para el mismo. Nivel de estrés alto, 1 a 3 materias reprobadas o en riesgo.

Criterios de exclusión. Alumnos no inscritos. Que hayan contestado NO a la pregunta inicial del Cuestionarios SISCO. Alumnos que estuviesen en alguna psicoterapia. Alumnos que no hayan tenido disposición para el trabajo personal.

Criterios de eliminación. Que no quisieran participar. Que no hayan tenido afecto a la expresión artística. Que se rehúsen a contestar los cuestionarios

Instrumentos

Para la identificación y medición del estrés:

1) Inventario SISCO del Estrés Académico (Barraza, 2007), 2) “Conociendo mi nivel de estrés” Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, retomado por Castaño y González (2008), 3) Estado de salud general o GHQ (Oramas, Santana y Vergara, 2006) 4) Identificación de emociones y de patrones de afrontamiento (propuesta) <http://www.inteligencia-emocional.org/>) (Rojas, 2007; Della Mora, 2006).

Para el programa MOM

Secuencia

1) Detección del grupo vulnerable. 2) Análisis del grupo vulnerable del testigo y piloto.3) Diseño y aplicación del programa MOM. 4) Aplicación de la batería. 5) Comparación de ambos grupos. 6) Análisis de resultados.

Diseño del programa MOM, cognitivo-emotivo-conductual

En este programa es preponderante el valor de los elementos cognitivo-emocionales, pues se favorece una autoexploración a través de preguntas enfocadas a la resolución del problema, y no al problema en sí. Además, no se ignoran las emociones se exploran, se encuentra la razón de su producción (creencias) y se modifican, eliminan o refuerzan los

patrones conductuales derivados de ellas. Como es notorio, el facilitador juega un papel muy importante en el acompañamiento, pues es quien guía al alumno para que este pueda indagar, por medio de su autoexploración, sus necesidades y recursos personales, observar cómo vive su hoy, como es su ahora y como desea estar, el taller MOM, consta de 9 a 12 hrs., se imparte en el aula, utiliza material económico, etc. Dirigido a alumnos de licenciatura de cualquier edad con materias en riesgo, nivel alto de estrés y deseos de resolver. Consta de los siguientes apartados:

Sesión 1: Yo en el desierto de las lamentaciones. Análisis del estado actual y deseado

Sesión 2: De regreso a mi mismo. Resignifica la identidad

Sesión 3: Mis alhajas de empoderamiento. Apoyo al empoderamiento personal.

Sesión 4: Un bosquejo perfectible, yo mi magia proyectada. Reforzamiento de la identidad

Los elementos de PNL que posee el programa son: Metamodelo (lingüística), re encuadre de contexto, estado presente-estado deseado. Elementos cognitivos: Mapas mentales, Redes semánticas, cuadros comparativos.

Los elementos de expresión artística son: Collage. Pintura. Modelado. Metáfora

Otras disciplinas: Aromaterapia. Música terapia.

Resultados

Posterior al análisis de las tablas realizadas, se determinó que las causas de estrés para ambos grupos (piloto y testigo) son: Sobrecarga de tareas y trabajos escolares. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación etc.). No entender los temas que se abordan en la clase. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones etc.). Tiempo limitado para hacer algo.

Grupo testigo. Sin programa MOM

No se modifica el estrés o aumenta (50%). Patrón de afrontamiento: Enfocarse en el problema, no hablar, confrontar. Emociones: Irritable, melancólica, desconfiada, rechazada, apática. Se han sentido peor, no aprobaron las materias 50%.

Grupo piloto. Posterior a programa MOM

Disminución del estrés (40%). Patrón de afrontamiento: Enfocarse en la solución, tranquilizarse, auto reconocimiento. Emociones: Alegre, confiada, satisfecha

100% declara que el programa es agradable, les permitió flexionar, sentirse apoyadas, más optimistas, aprobaron las materias 80%. Es necesario mejorar la claridad de las indicaciones y desarrollar más las actividades (30%)

Conclusiones

El programa MOM resulta útil, para apoyar un adecuado manejo del estrés académico y emocional, en estudiantes de licenciatura de la LAMyRI. Las tareas académicas y las condiciones propias de la UNEVE para la LAMyRI permean altos niveles de estrés en los alumnos. El acompañamiento toma un lugar relevante para el fomento de habilidades para la vida.

Referencias

- Aguado, J. (2004). *Cuerpo humano e imagen corporal*. UNAM. Primera edición. México.
- Bakal, D. (1992). *Psicología y salud*. Bilbao, España. Desclée de Brouwer
- Barraza, A. (2007). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico*. Universidad autónoma de Durango. México. Psicología Científica - www.psicologiacientifica.com
Rescatada el 26 de octubre 2009 en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/imprimir-248-propiedades-psicometricas-del-inventario-sisco-del-estres-academico.ht>
- Carulla, S (2004). *Tratado de Longevidad*. Sao Paulo. Panamericana
- Della Mora, M. (2006). Estrategias de afrontamiento (coping) en adolescentes embarazadas escolarizadas Revista Iberoamericana de Educación ISSN: 1681-5653 n. ° 38/3 – 25 de marzo 2006, rescatada el 02 octubre 2009. EDITA: Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI)
[1http://www.rieoei.org/deloslectores/1342Mora.pdf](http://www.rieoei.org/deloslectores/1342Mora.pdf)
- Díaz, J. (2007). *La conciencia viviente*. México: Fondo de Cultura Económica
- Dilts; R, (1998). *El poder de la palabra*. Argentina. Sirio
- Dvorkin, R. (1998). *Bases fisiológicas de la práctica médica*. 5ed. Argentina. Panamericana
- Haines, E. (2002). *Principios de neurociencias*. España: Elsevier Science

- López, R. (2010). *Ética para el profesional de salud: el caso del estrés emocional estudiantil*. Ide@s CONCYTEG .Revista electrónica del consejo de ciencia y tecnología del estado de Guanajuato. 5(57). Rescatada 05 de marzo 2010.http://octi.guanajuato.gob.mx/octigto/formularios/ideasConcyteg/ArchivosLibros/572010_The_edge_of_evolution.pdf
- O'Connor, J. (1996). *PNL para la salud*. España. Urano.
- Oramas, A. Santana S. y Vergara A. (2006). *El bienestar psicológico, un indicador positivo de salud mental*. Departamento de Psicología, Instituto Nacional de Salud de los Trabajadores, La Habana, Cuba. Rescatada el 22 octubre 2009 http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol15_1_99/mgi10199.htm
- Oros de Sapia, L. y Neifert, I (2006). *Construcción y Validación de una Escala para evaluar Indicadores Físicos y Psicoemocionales de Estrés*. Centro de Investigación en Psicología y Ciencias Afines (CIPCA), Universidad Adventista Laboratorio de Evaluación Psicológica y Educativa Revista Evaluar, 6 (2006), 1 – 14 ISSN 1667-4545. Rescatado el 21 de octubre 2009 <http://www.revistaevaluar.com.ar/61.pdf>
- Pinel, J. (2007). *Biopsicología*. España. Pearson Addison Wesley.
- Planella, J. (2008). *Educación social, acompañamiento y vulnerabilidad: hacia una antropología de la convivencia*. Revista Iberoamericana de Educación ISSN: 1681-5653 n.º 46/5 – 25 de junio de 2008, rescatada el 07 septiembre 2009. EDITA: Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI)
- Puente, A. (1998). *Cognición y aprendizaje fundamentos psicológicos*. Madrid. España: Pirámide ediciones.
- Polo, A.; Hernández, J., y Pozo, C. (1996): *Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios*, en: *Ansiedad y estrés*, 2, 2-3, pp. 159-172. Rescatado el 30 septiembre 2009 en: <http://www.uco.es/organiza/centros/educacion/paginas/temporal/Sapuco/articulo>
- Purves, D. (2007). *Neurociencia*. España: Panamericana
- Rojas, A. (2007). *Pobreza y estrategias de afrontamiento*. Tesis doctoral no publicada. Departamento de Psicología, Universidad Iberoamericana. Disponible en: <http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014899/014899.pdf>.
- Saint, P. (1996). *Excelencia mental*. España: Robín Cook.
- Samuels, M (1998). *Creatividad curativa*. Chile: Vergara.