

Original

ESTRATEGIA PARA DESARROLLAR HABILIDADES EN EL MANEJO DEL ESTRÉS

Strategy to develop abilities in the management of stress

M. Sc. Leomark Sierra-Rodríguez, Máster en Promoción de la Salud en Sistemas Educativos,

Profesor asistente, Universidad de Granma, lsierrar@udg.co.cu, Cuba.

M. Sc. Aglays de los Ángeles Pérez Vázquez, Máster en Didáctica del Español y la Literatura,

Profesora asistente, Universidad de Granma, aperezvazquez@udg.co.cu, Cuba.

M. Sc. Yusdell Rodríguez León, Profesor asistente, Universidad de Granma,

yrodriguezleon@udg.co.cu, Cuba.

Recibido: 1/11/2017 Aceptado: 12/12/2017

RESUMEN

Entre las poblaciones con mayor riesgo de experimentar el estrés se encuentran los estudiantes universitarios, por lo que es importante la adquisición de habilidades para su manejo en pro del bienestar. En el desarrollo de dichas habilidades se debe garantizar que los aprendices personalicen los valores vinculados a una vida armónica y saludable como parte de la educación para la salud en los sistemas educativos, lo que repercute de forma inmediata en la calidad de vida a nivel de universidad. La formación de habilidades para el manejo del estrés en los estudiantes universitarios responde a una necesidad actual que exige a los centros de Educación Superior el desarrollo de conocimientos teóricos y metodológicos que permitan dar respuestas a los principales problemas de salud. Entre las referidas respuestas se cuenta un conjunto de saberes que sirven de apoyo al estudiantado para su inserción en la sociedad y en los colectivos en los que desempeñarán su profesión. El presente artículo es el resultado de la actividad científica del autor, quien propone una estrategia para desarrollar habilidades en el manejo del estrés en los estudiantes de la carrera Pedagogía-Psicología de la Universidad de Granma, dirigida a enriquecer la formación inicial. El investigador refiere los aspectos más generales sobre habilidades, ofrece una definición de habilidades para el manejo del estrés, las delimita y propone una estrategia para desarrollarlas.

PALABRAS CLAVES: habilidades; manejo del estrés; estrategia pedagógica.

ABSTRACT

Among the population with major risk of having stress are the University students, so it is very important the acquisition of abilities for its management to their wellbeing. In the development of these it should guarantee that the student personalized the values related to the harmonic and healthy life as a part of the education for the health in the educative systems, which bounds immediately in the quality of life at the university level. The formation of abilities in the management of stress in the university students responds to an updated need that demands from the centers of the Higher Education the development of the theoretical and methodological knowledge that allow to give answers to the principals problems of health. Among the refereed answers a set of knowledge that support the students in their insertion in the society and in the collective they are going to work as professionals. This article is the result of the scientific activity of the author, whom proposes an strategy to develop abilities in the management of stress in the students of the Pedagogy-Psychology degree of the Granma University, in order to enrich the initial formation, the investigator refers to the most general aspects about abilities, of abilities to the management of stress, classifies them and proposes a strategy to develop them.

KEY WORDS: abilities, management of stress, pedagogic strategy.

INTRODUCCIÓN

La educación para la salud constituye un enfoque necesario para los educadores y psicólogos empeñados en lograr una mejor calidad de vida en los educandos. La promoción y educación para la salud requieren de un conjunto de saberes y categorías que le sirvan de apoyo para su inserción en la sociedad, entre los que se encuentran la Pedagogía y la Educación respectivamente. En su sentido estrecho la educación es un sistema de influencias conscientemente organizado, dirigido y sistematizado cuyo objetivo más general es la formación multilateral y armónica del educando, incluida la formación de valores morales para contribuir al desarrollo y perfeccionamiento de la sociedad en que se vive.

Si la salud es un proceso dirigido a desarrollar el potencial personal para lograr el bienestar, el equilibrio bio-psico-social del hombre como individuo y como sujeto social, este proceso entraña diversos tipos de actividades “formativas y educativas dirigidas al desarrollo de una actitud consciente y responsable por parte del hombre ante el fomento, conservación y restablecimiento de la salud y la capacidad de rendimiento” (Carvajal Rodríguez, C. Castellanos Simons, B. y col., 2000).

Se debe educar para la salud y promoverla, se han de crear y fortalecer los conocimientos, habilidades y hábitos vinculados al bienestar y la calidad de vida en los individuos y los colectivos a través de la instrucción. Para ello, los autores del presente artículo proponen una estrategia para desarrollar habilidades en el manejo del estrés en los estudiantes de la carrera Pedagogía-Psicología de la Universidad de Granma, dirigida a enriquecer la formación inicial.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Se utilizaron como métodos teóricos el analítico-sintético, que posibilita el estudio de la literatura científica relacionada con el tema y descomponer la propuesta de estrategia en múltiples relaciones y componentes, que sintetizan el proceso de aprendizaje de habilidades para el manejo del estrés; el inductivo-deductivo para establecer generalizaciones empíricas así como formulaciones teóricas y prácticas, a partir de inferencias particulares que viabilizan los razonamientos lógicos y objetivos del tema que se desarrolla.

Entre los métodos empíricos se aplicaron la entrevista a expertos de la salud y la educación y la observación a estudiantes en el proceso docente-educativo en el que, en ocasiones, se enfrentan a exigencias que sobrepasan sus capacidades de respuesta, a tareas diversas prácticamente imposibles de cumplir en su totalidad y que traen como resultado manifestaciones de estrés, inadecuadamente enfrentadas por la ausencia de habilidades para su manejo.

Generalmente el término habilidades es utilizado como sinónimo de saber hacer. Sobre esta base Petrovsky (citado por Márquez Rodríguez, 2000) define como habilidad “el dominio de un sistema de actividades psíquicas y prácticas, necesarias para la regulación consciente de la actividad, de los hábitos y los conocimientos”. En este sentido, se pronuncian también; Márquez Rodríguez, (2000); Álvarez de Zayas, (2000).

Al hacer el análisis de las aportaciones sobre habilidades se puede llegar a la conclusión que los autores citados coinciden de una u otra forma en considerar que la habilidad se desarrolla en la actividad y que implica el dominio de las formas de la actividad cognoscitiva, práctica y valorativa. Pueden considerarse como formaciones psicológicas mediante las cuales el sujeto manifiesta en forma concreta la dinámica de la actividad con el objetivo de resolver situaciones y problemas al actuar sobre sí mismo, es decir, autorregularse.

A partir de lo referido por Márquez Rodríguez, A. (2000), los autores del presente artículo coinciden en que la habilidad puede darse en dos planos:

- Externo: se ejecutan disímiles acciones, como el control de la respiración.
- Interno: se representan objetos, se analiza, se reflexiona.

Las habilidades contienen acciones y operaciones: la acción es aquella ejecución de la actuación que se lleva a cabo con un carácter consciente, determinada por la representación anticipada del resultado a alcanzar (objetivo parcial) y la puesta en juego de un conjunto de operaciones requeridas para accionar. La operación es aquella ejecución de la actuación que se lleva a cabo como componente de una acción sin que por sí mismo posea un fin consciente, es producto de la transformación de una acción anterior en operación, debido al dominio alcanzado en la misma.

Los componentes ejecutores de la habilidad (acciones y operaciones) están organizados formando sistemas y subsistemas de mayor o menor complejidad, es decir, que en un momento dado estamos refiriéndonos a una habilidad, cuya estructura es tan simple como la de una acción (o sistemas de operaciones) y transitando por diversos niveles hasta referirnos a una tan compleja con una estructura semejante a la de la actividad, pues ello en sí puede incluir otras habilidades más elementales. En ella se manifiesta tanto el carácter mutable como el sistémico de las habilidades en función del contexto en el que se analiza o se evalúa.

En los componentes inductores (motivo, objetivo) se insertan matices de formaciones afectivos-volitivo. Por eso en la ejecución de la habilidad no solo se manifiesta la asimilación de conocimiento lo cual es esencial, sino también diversos rasgos psicológicos intelectuales, tales como la flexibilidad, racionalidad, creatividad y otros afectivo-volitivos, tales como la disposición, decisión, seguridad, entre otras.

Las habilidades son resultados directos del proceso pedagógico y se forman durante el mismo. El proceso pedagógico influye indirectamente sobre las personas, induce su actuación mediante el planeamiento de objetivos y tareas, lo que provoca que el sujeto ponga en funcionamiento acciones y operaciones que, bien dirigidas, pueden llegar a sintetizarse en habilidades.

Para ello es necesario que al plantear la tarea el profesor lo haga consciente de cuáles son las invariantes funcionales que el estudiante debe realizar. Lo mismo sucede al plantear el objetivo, los estudiantes deben conocerlo, hacerlo suyo para que este contribuya realmente a la formación de habilidades.

Un aspecto importante a tener en cuenta son los requisitos para la formación y desarrollo de habilidades, entre los que se encuentran:

- Complejidad de la ejecución, a partir de la cual se recomienda trabajar primero las ejecuciones más simples y luego las más complejas.
- Periodicidad de la ejecución: a partir de la cual se recomienda efectuarlas ni muy separadas, ni muy cercanas.
- Frecuencia de la ejecución, cuyo análisis arroja que si son muy pocas las habilidades que se enseñan no se consolidan; si son excesivas también el efecto es negativo.
- Flexibilidad de la ejecución: se refiere al grado de variabilidad de los conocimientos y los contextos de actuación en que son aplicadas las habilidades.
- Retroalimentación de los resultados.
- Evitar el cansancio, la monotonía y la fatiga.
- Fomentar el papel de la motivación y la consciencia.

Los servicios de salud y educación están llamados a reorientar su labor hacia el fortalecimiento de la Educación para la Salud que, según la Organización Panamericana de Salud (citada por Cirelda Carvajal Rodríguez y otros, 2012), “deberá fomentar el intercambio de conocimientos y experiencias así como la interacción (...) con el fin de promover” la salud.

La elaboración e implementación de una estrategia es una vía que permitirá la adquisición de habilidades en el manejo del estrés, lo cual tendrá una repercusión inmediata en el bienestar y la calidad de vida a nivel de universidad.

Las habilidades para el manejo del estrés se definen por los autores de este trabajo como un “sistema de actividades psíquicas y prácticas, necesarias para la regulación consciente de la actividad y de los contenidos sobre el manejo del estrés” (Sierra Rodríguez, 2016). Es facultad del profesorado evaluar el nivel y las causas del estrés de los estudiantes de la carrera Pedagogía-psicología y, sobre esta base, determinar y enseñar las técnicas más adecuadas con el fin de limitar o eliminar las consecuencias negativas del mismo.

Es oportuno significar entre las habilidades para el manejo del estrés:

- Observación de comportamientos de estrés
- Identificación de factores y fuentes de estrés
- Diagnóstico del nivel de estrés
- Aplicación de técnicas cognitivas y conductuales para el manejo del estrés

Para el desarrollo de estas habilidades se propone una estrategia estructurada en cuatro etapas fundamentales las cuales se cumplimentan una con la otra retroalimentándose en forma de sistema: Diagnóstico; Planificación y Organización; Ejecución; Evaluación y Control.

A continuación se precisan los componentes estructurales esenciales y operativos que la caracterizan:

Objetivo general: contribuir al desarrollo de habilidades en el manejo del estrés en los estudiantes de la carrera Pedagogía-Psicología mediante la materialización de acciones en el proceso de formación inicial incidiendo en la calidad de vida de la comunidad educativa.

Primera etapa. Diagnóstico

Objetivo: determinar el estado inicial del desarrollo de las habilidades en el manejo del estrés y las principales potencialidades y necesidades que existen en el proceso de formación inicial de los estudiantes de la carrera Pedagogía-Psicología.

Las acciones de esta etapa fueron las siguientes:

Determinar los métodos a emplear para la aplicación del diagnóstico inicial.

Preparar los instrumentos de diagnóstico para los estudiantes.

Aplicar los instrumentos de diagnóstico seleccionados a la muestra determinada.

Realizar actividades participativas para socializar fortalezas y debilidades.

Valorar las funciones del psicopedagogo y la misión de la universidad y su correspondencia con los problemas asociados al estrés que se presentan en la misma.

Métodos: Métodos: entrevista a estudiantes, observación participativa, cuestionario.

Plazos: mayo-junio 2017.

Segunda etapa. Planificación y organización.

Objetivo: elaborar las acciones que favorezca el tránsito de un nivel a otro del desarrollo de las habilidades en el manejo del estrés de los estudiantes de la carrera Pedagogía-Psicología en el proceso de formación inicial.

Acciones:

Seleccionar al personal de salud y educación que participarán como profesores en el transcurso de la estrategia.

Determinar las vías a utilizar para lograr la evolución gradual de los estudiantes de la carrera Pedagogía-Psicología hacia el desarrollo de habilidades en el manejo del estrés.

Seleccionar métodos y técnicas que contribuyan a la reflexión de los estudiantes, la independencia en el desarrollo de las acciones, la comunicación, la participación activa y la integración grupal en función del objetivo a alcanzar.

Seleccionar contenidos científicos actualizados y contextualizados que sean fácilmente transferibles a situaciones de la práctica psicopedagógica.

Analizar las propuestas de acciones a desarrollar para el logro de habilidades en el manejo del estrés.

Intercambiar con especialistas que les permitan una mayor preparación y el desarrollo de habilidades en el manejo del estrés.

Concebir acciones para lograr el vínculo teoría – práctica en función de los problemas de salud asociados al estrés que se hayan diagnosticado.

Método: Diálogo, conversación, debate, talleres, psicodrama, sociodrama y observación participante.

Plazos: septiembre-octubre 2017.

Para cumplimentar estas acciones se conciben varias sesiones, entre las que se encuentran las siguientes actividades a modo de ejemplo:

Actividad 1. Talleres de sensibilización y familiarización para la aplicación de las acciones y actividades de la estrategia.

Objetivo: sensibilizar a los estudiantes en relación con la implementación de la estrategia, a partir de sus expectativas.

Métodos y técnicas aplicadas: la observación, las entrevistas individuales y grupales, diálogo, exposición, debates, conversaciones, preguntas y respuestas, técnicas participativas para el sondeo de expectativas.

Medios necesarios: materiales impresos y digitalizados, instrumentos y tabulación de resultados.

Orientaciones metodológicas: Se utiliza la reflexión y el debate que promueva las valoraciones de los participantes en relación con la realidad de los estudiantes y sus expectativas hacia el futuro, así como la disposición para resolver las problemáticas asociadas al estrés existentes tanto en lo individual como en lo grupal. Se destacan las acciones a desarrollar por el personal de apoyo responsable de la impartición de los contenidos sobre las habilidades en el manejo del estrés.

Se planifican las sesiones de talleres para actualizar a los estudiantes en relación con la concepción de la propuesta y su implementación.

En todos los casos se atienden las sugerencias, preocupaciones y se valoran alternativas para hacer viable la instrumentación de la estrategia al contextualizarlas a las características del grupo. Las expectativas en relación con la propuesta resultan positivas para despertar la motivación y la disposición de los estudiantes.

Participantes: estudiantes de la carrera Pedagogía-Psicología.

Responsable: Presidente de la comisión de Promoción de la salud de la Facultad Ciencias de la Educación.

Actividad 2. Sesiones del servicio de la salud como alternativa de acercamiento a un enfoque intersectorial en la promoción de la salud en general y en el afrontamiento del estrés en particular.

Objetivo: propiciar el desarrollo de una actuación profesional de los estudiantes de la carrera Pedagogía-Psicología, que tenga en cuenta la intersectorialidad en la promoción de la salud en general y en el afrontamiento del estrés en particular.

Métodos y técnicas: entrevistas, cuestionarios, técnica para el diagnóstico de la existencia y nivel de desarrollo del interés profesional Técnica DIP (González, M., 2002), Técnicas de observación (escalas valorativas).

Para la orientación grupal se utilizan psicodramas y socio-dramas, así como otras técnicas grupales que favorecen la reflexión y el debate en torno a la participación activa e integrada de las instituciones de salud y educación en la promoción de la salud, con énfasis en las habilidades en el manejo del estrés.

Medios necesarios: instrumentos, protocolos con situaciones, grabadora,

Orientaciones Metodológicas: se tiene en cuenta las posibilidades que brinda la dramatización y otras técnicas grupales, como vías para el establecimiento de nexos que permitan explicar cómo a través de un enfoque intersectorial se desarrollan las potencialidades de los estudiantes de la carrera Pedagogía-Psicología como promotores de la salud, en particular como estudiantes con habilidades para el manejo del estrés.

Participantes: estudiantes, profesores de la Universidad de Granma, especialistas de la Salud, profesores de la Facultad de Ciencias Médicas.

Responsable: Presidente de la comisión de Promoción de la salud de la Facultad Ciencias de la educación.

Los contenidos de las acciones de superación deben desarrollar a los estudiantes de la carrera referida como seres capaces de aportar soluciones creativas y efectivas para el beneficio social, ya que sus influencias trascienden las instituciones educativas e influyen en el resto de las esferas sociales.

Contenidos:

- 1 Conceptualización del estrés.
 - 1.1 Evolución histórica del concepto estrés.
 - 1.2 Enfoque biológico, sociológico y psicológico o psicosocial del estrés.
 - 1.3 El estrés en el contexto escolar y laboral.
 - 1.4 Modelos explicativos del estrés laboral.
 - 1.5 Factores y fuentes de estrés.
 - 1.6 El estrés en los estudiantes. Factores estresantes en el contexto docente-educativo.
- 2 El estrés y el proceso salud-enfermedad.
 - 2.1 Etapas del estrés.
 - 2.2 Incidencia del estrés en la salud humana. Trastornos asociados al estrés.
- 3 Técnicas para el diagnóstico del estrés.
 - 3.1 Cuestionario de estrés, escala de estrés, escala de valoración del estrés y observación de manifestaciones de estrés.
- 4 Manejo del estrés. Estrategias para el afrontamiento del estrés.
 - 4.1 Estrategias cognitivas para el manejo del estrés.
 - 4.2 Estrategias conductuales para el manejo del estrés.
 - 4.3 Estrategias fisiológicas para el manejo del estrés.

1.- Desarrollo de talleres.

Estos talleres se desarrollarán con la colaboración de psicólogos, profesores de la Facultad de Ciencias Médicas y psicopedagogos del Centro de Orientación a la Mujer y la Familia, los que de manera directa e indirectas están vinculados al tratamiento del estrés, además de tener más de 15 años de experiencia.

Estos profesionales fueron escogidos con la intención de:

- Intercambiar con los estudiantes sobre la importancia de estos en el enfrentamiento de los problemas de salud, desde su experiencia.
- Demostrar a los estudiantes la importancia del enfoque intersectorial en la promoción de la salud, con énfasis en el desarrollo de habilidades en el manejo del estrés.
- Imprimirle a la actividad rigor científico, para contribuir a que en los estudiantes de la carrera Pedagogía-Psicología, se fortalezca la conciencia para adoptar una actitud que demuestre que son eficaces en el enfrentamiento a los problemas asociados al estrés.

En el desarrollo de los talleres se cumplirá con cada uno de los momentos fundamentales de manera flexible, teniendo en cuenta las características y necesidades de los participantes.

Los autores, pretenden con la organización y planificación de estas actividades crear un clima comunicativo entre los participantes, franco, abierto, donde la información que se brinde quede enriquecida o avalada por la experiencia del quehacer diario, por las vivencias de los participantes. A través de estos intercambios, se facilitará el desarrollo del trabajo cooperado tan importante como imprescindible en la promoción de la salud, con énfasis en el desarrollo de habilidades en el manejo del estrés. De esta forma se motivará a los estudiantes a continuar voluntaria y responsablemente en estas actividades.

2.- Desarrollo de conferencias introductorias en los temas.

Estas conferencias son impartidas por psicólogos y docentes, con desarrollo profesional pedagógico que les permitan impartir el conocimiento de forma científica, creativa y que estimule la participación. Con estas, se persigue presentar de forma amena los contenidos y sus aspectos fundamentales, dejando para realizar la autopreparación, una búsqueda investigativa interesante que motive al intercambio solidario, creando un clima de búsqueda, debate y cooperación dentro del colectivo.

3.- Desarrollo de conversatorios.

En este caso se invitarán psicólogos y profesionales de Medicina Natural y Tradicional que laboran en el hospital Celia Sánchez Manduley de Manzanillo, con amplia experiencia profesional en el tratamiento del estrés. La universidad como institución educativa, cumpliendo con su función formación y desarrollo integral de los estudiantes, tiene la obligación de organizar y dirigir las actividades docentes y extra docentes de forma flexible en estrecha relación con las personas encargadas de llevar a buen término esta superación.

Métodos: observación participativa, diálogo, conversación, conferencia, talleres.

Responsable: Presidente de la comisión de Promoción de la salud de la Facultad Ciencias de la educación.

Plazo: noviembre-diciembre 2017.

Participan: psicólogos, profesores que ejecutan las acciones, estudiantes de la carrera Pedagogía-Psicología.

Las alternativas propuestas se combinarán en dependencia de las necesidades del grupo de trabajo, con el propósito de garantizar los conocimientos sobre los temas a tratar, despertando el interés investigativo, creando las habilidades en el manejo del estrés, proporcionando un intercambio con un adecuado nivel científico, cultural y social.

Tercera etapa. Ejecución.

Las acciones de superación buscan desarrollar en los estudiantes de la carrera Pedagogía-Psicología conocimientos y habilidades que le posibiliten entender y transformar la realidad educativa de la universidad, con énfasis en las problemáticas asociadas al estrés, con capacidad de amar, de valorar el mejoramiento de la calidad de vida a partir de la búsqueda de más salud. Para lograr este objetivo se deben eliminar los conceptos estrechos y rígidos, así como las posiciones profesionales cómodas que conlleven a establecer barreras cognoscitivas, comunicativas y afectivas en el ejercicio de la profesión.

Las acciones y actividades se ejecutarán tal como están previstas en el cronograma, según la planificación y el programa elaborado. La ejecución de la estrategia diseñada será en el tiempo que tienen los estudiantes de la carrera Pedagogía-Psicología para su auto preparación dentro del horario docente del centro, el cual debe cumplir como característica fundamental, ser único y flexible, además de un curso electivo con los contenidos sobre habilidades en el manejo del estrés propuestos en la estrategia, la cual debe convenirse entre la dirección de la Facultad Ciencias de la Educación y las personas que ejecutarán la estrategia. Además durante esta etapa se motivará a los estudiantes hacia la toma de conciencia de sus avances, estimulándolos a partir de los resultados logrados en el desarrollo de habilidades en el manejo del estrés, así como también a las acciones de promoción de la salud a emprender en la universidad.

Cuarta etapa. Evaluación y control.

La evaluación a lo largo del desarrollo de la estrategia se efectuará de forma sistemática a través de la participación que tengan en cada una de las acciones desarrolladas. De esta forma

servirá de diagnóstico, donde se constatarán los resultados que se van alcanzando en la estrategia, tanto en lo cognitivo y afectivo como en el desempeño. De esta forma se pueden adoptar las acciones necesarias para la constante retroalimentación.

Otras acciones de esta etapa son:

Evaluar de forma dinámica, creativa, flexible y participativa.

Aplicar instrumentos de evaluación para conocer el nivel de entrada y salida de los estudiantes en el desarrollo del proceso evaluativo.

Realizar talleres para el intercambio de las experiencias de los estudiantes, con el fin de valorar y evaluar las orientaciones metodológicas dadas al colectivo estudiantil y su efectividad en el desarrollo de habilidades en el manejo del estrés.

Valorar el desarrollo individual y grupal, en función de realizar los ajustes necesarios al proceso.

Valorar la funcionalidad de las acciones en dependencia del diagnóstico realizado a los estudiantes.

La evaluación final se efectuará a través de la demostración de habilidades en el manejo del estrés. Como indicadores de evaluación para diagnosticar los niveles de estrés y la aplicación de estrategias para su manejo, se destacan los siguientes:

1- Correcta identificación de técnicas para el diagnóstico del estrés o de estrategias para su manejo por parte del estudiante de la carrera Pedagogía-Psicología.

2- El estudiante debe valorar la correcta utilización de técnicas para el diagnóstico del estrés o de estrategias para su manejo (en cuanto a la lógica interna de los pasos implicados en el procedimiento)

3- El estudiante debe saber utilizar un determinado procedimiento o secuencia de acción. Otros indicadores asociados a este lo constituyen la precisión y automatización de los distintos pasos que hay que realizar.

4- El estudiante debe hacer explícitos y justificar los pasos que va llevando a la práctica, comentar posibles alternativas y evaluar el resultado obtenido.

Se considerará que el estudiante ha adquirido la habilidad para identificar factores y fuentes de estrés cuando ofrece respuestas correctas a exámenes (Test de elección múltiple) o entrevistas, demostrando que sabe determinar los factores y fuentes de estrés; así como los criterios para descomponerlos en sus diferentes tipos, delimitar y caracterizar estos tipos de factores o fuentes de estrés. Por último, a partir de situaciones reales o ficticias, que pueden

variar en cuanto al grado de complejidad, el estudiante debe establecer la relación de los factores y fuentes estrés con un hecho o componente de la situación dada. Estas respuestas deben caracterizarse por la precisión y dominio del contenido, lo que supone un gasto atencional mínimo y, por tanto, la automatización de estos aprendizajes.

Se considerará que el estudiante ha adquirido la habilidad para observar comportamientos de estrés cuando es capaz de elaborar una composición o hacer una exposición organizada, oral o escrita, sobre las manifestaciones de estrés en diferentes situaciones y contextos de la vida real. Las referencias a dichas manifestaciones de estrés deben basarse en elementos teóricos debidamente vinculados a las situaciones o contextos observados. La composición o exposición organizada, oral o escrita, que realicen los estudiantes, pueden responder a las siguientes preguntas del profesor: ¿Cuáles manifestaciones de estrés observas en tu centro de trabajo? ¿Por qué consideras que se trata de manifestaciones de estrés y no de otros fenómenos psicológicos?

La evaluación final también se efectuará en talleres integradores en el que deberán presentarse propuestas de intervención para el afrontamiento del estrés en la Universidad, según dispongan los especialistas responsables de las acciones.

Métodos: Encuestas, cuestionarios, observación, entrevistas y la intervención en el terreno para saber el grado de satisfacción de los participantes así como las deficiencias que se encontraron, esto ayuda a tomar medidas para mejorar la propuesta en su propio desarrollo.

Plazo: diciembre 2017-marzo 2018.

- Conclusiones: las mismas serán enumeradas, redactadas en forma de tesis, directas, escuetas y relacionadas directamente con el título, objetivos y resultados del trabajo, deben aparecer más de una conclusión.
- Recomendaciones (opcional): en correspondencia con las conclusiones.
- Citas y notas: Serán opcionales no pasando de cinco.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Con la implementación de la estrategia se espera que los estudiantes muestren conocimientos y mayor interés por la promoción de la salud, a partir del desarrollo de habilidades en el manejo del estrés. Además pueden incrementarse los trabajos extracurriculares y la elaboración de

artículos para eventos vinculados a la promoción de la salud, específicamente sobre el estrés y su manejo.

Por otra parte el Gabinete de Orientación de la Universidad contará con un colectivo estudiantil todavía más preparado en la promoción y educación para la salud. Dicho colectivo puede mejorar las relaciones interpersonales, teniendo en cuenta que al disminuir los niveles de estrés disminuyen también los estallidos de cólera y las expresiones de malestar. Por último la consecución de más salud constituiría el mayor logro, lo cual se revertiría en el interés por enseñar lo aprendido a otros miembros de la comunidad educativa, como un paso más en la noble tarea de socializar los procedimientos científicos en favor del bien común.

CONCLUSIONES

- Las habilidades para el manejo del estrés constituyen una necesidad en el sector educacional. Si bueno es tomar conciencia del desarrollo de estas habilidades, consecuentemente se impone la necesidad de delimitarlas con el propósito de darle un tratamiento adecuado a la promoción y educación para la salud en las instituciones educativas.
- Son variadas las situaciones concretas que pueden generar estrés a profesores y estudiantes, como son la realización de exámenes o el proceso de evaluación, fundamentalmente en la etapa intermedia y final, sobre todo cuando se tiene la percepción de no haber cumplido con lo requerido para obtener el resultado esperado, por tanto, integrar las habilidades para el manejo del estrés en una estrategia pedagógica es un objetivo a cumplir en la Universidad de Granma.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agencia Europea para la seguridad y salud en el Trabajo. Estrés laboral y evaluación de riesgos. Recuperado el 15 de Mayo de 2010 de <http://osha.europa.eu/en/campaigns/hw2008/campaign/6powerpoints/>.

Amutio Kareaga, A. (2004). Afrontamiento del estrés en las organizaciones: un programa de manejo a nivel individual/grupal.

- Aluja Fabregat, A. (2010). Estrés, salud y personalidad en los docentes. Universitat de Lleida. Àrea de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Recuperado el 2 de Marzo de 2010 de <http://www.monografias.com>.
- Barraza, A. (2009). La relación persona-entorno como fuente generadora de estrés académico. Recuperado el 4 de diciembre de 2009 de <http://www.psicologiaincientifica.com/bv/index.html>.
- Calviño Fauly, Manuel y col. (2015). Tabloide del curso Universidad para todos. Hacer y pensar la Psicología. Parte 8. Universidad de la Habana.
- Carvajal Rodríguez, C., Castellanos Simons, B. y col. (2000). Educación para la salud en la escuela. Ciudad de la Habana: Pueblo y educación.
- Carvajal Rodríguez, C., Torres Cueto, A. y col. (2006). Prevención integral y promoción de la salud en la escuela. Material de apoyo para el curso taller sobre Prevención Integral y Promoción de la Salud en las Escuelas. La Habana.
- De Armas Ramírez, N. y col. (s/f). Los resultados científicos como aportes de la investigación educativa. Centro de Ciencias e Investigaciones Pedagógicas. Universidad Pedagógica Félix Varela.
- Lazarus, R. (2000). Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud. Bilbao, España: Desclée De Brouwer, SA.
- Márquez R. A. (1995): Habilidades: reflexiones y proposiciones para su evaluación. Centro de estudios "Manuel F. Gran" Universidad de Oriente.
- Sierra Rodríguez, L. (2016). *Estrategia de superación profesional para desarrollar habilidades en el manejo del estrés*. Tesis presentada en opción al título académico de Master en Promoción de la Salud en Sistemas Educativos. Manzanillo.
- Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés, (2008). Preguntas Frecuentes Sobre El Estrés Laboral. Recuperado el 8 de Junio de 2011 de <http://www.ucm.es/info/seas/estlab.htm>