

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”

**HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO QUE PERMITEN LA ADAPTACIÓN
DE LOS ADOLESCENTES EN EL CAMBIO DE PRIMARIA A SECUNDARIA
EN EL INEB SAN JUAN DE DIOS EN LA ZONA 6.**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

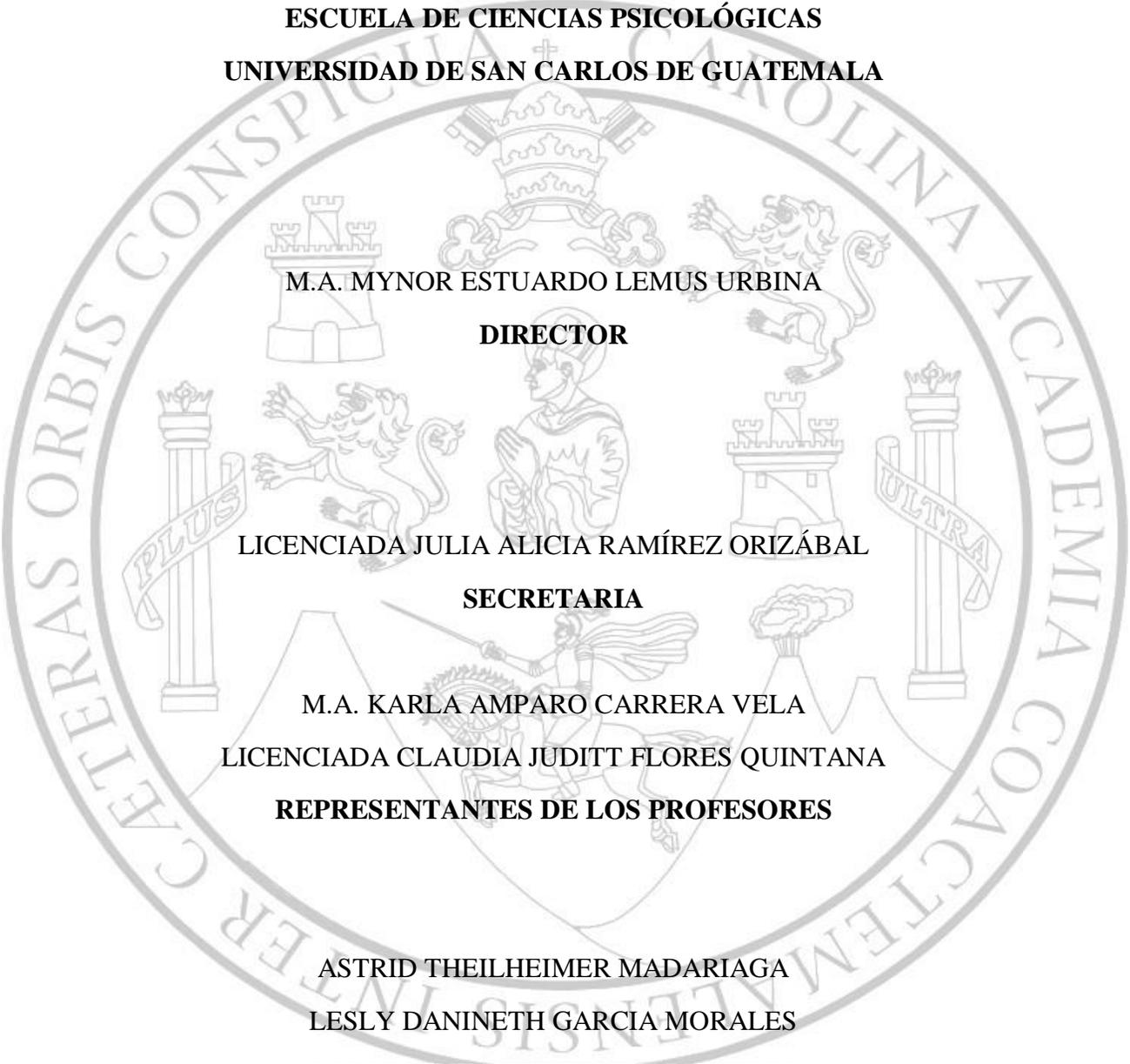
**POR
MALFY YESSENIA LÓPEZ ALVAREZ**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADA**

GUATEMALA, JUNIO 2020

CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA



M.A. MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA

DIRECTOR

LICENCIADA JULIA ALICIA RAMÍREZ ORIZÁBAL

SECRETARIA

M.A. KARLA AMPARO CARRERA VELA

LICENCIADA CLAUDIA JUDITT FLORES QUINTANA

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

ASTRID THEILHEIMER MADARIAGA

LESLY DANINETH GARCIA MORALES

REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

LICENCIADA LIDEY MAGALY PORTILLO PORTILLO

REPRESENTANTE DE EGRESADOS

MADRINAS DE GRADUACIÓN

Por Malfy Yessenia López Alvarez

ANNGHY MISHHELL QUIROS GARCÍA

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

COLEGIADO 10465

GLADYS ARACELY ENRIQUEZ ORTIZ

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

COLEGIADO 01057

DEDICATORIA

A mi hijo,
a su adolescencia,
a sus transiciones,
a sus habilidades para afrontar los desafíos,
a su mirada empática
ante la desigualdad de oportunidades que afrontan otros adolescentes.

AGRADECIMIENTOS

A Dios por darme fe en él,
porque a todo puedo hacerle frente, gracias a Cristo que me fortalece.

A mi esposo por compartir su vida y sostener mis anhelos.

A mi familia y amigos por amortiguar los contratiempos.

A la Universidad de San Carlos de Guatemala, a la Escuela de Ciencias Psicológicas, a los docentes que me formaron académicamente e inspiraron a Id y en enseñad a todos, en especial a mi asesora por su calidez humana y profesional.

Al Instituto Nacional de Educación Básica San Juan de Dios, a su Director y docentes por apostar por la Psicología como una herramienta para mejorar la vida de los alumnos, a los adolescentes por mostrarme su adolescencia como un potencial.



Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas



C.c. Control Académico
CIEPs.
UG
Archivo
Reg. 066-2020
CODIPs.852-2020

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

12 de marzo de 2020

Estudiante
Malfy Yessenia López Alvarez
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto VIGÉSIMO OCTAVO (28°) del Acta DIECIOCHO GUIÓN DOS MIL VEINTE (18-2020), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 11 de marzo de 2020, que copiado literalmente dice:

“VIGÉSIMO OCTAVO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: “HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO QUE PERMITEN LA ADAPTACIÓN DE LOS ADOLESCENTES EN EL CAMBIO DE PRIMARIA A SECUNDARIA EN EL INEB SAN JUAN DE DIOS EN LA ZONA 6”, de la carrera de: Licenciatura en Psicología, realizado por:

Malfy Yessenia López Alvarez

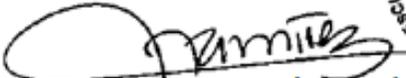
CUI: 2492 04029 1001

CARNÉ: 9416956

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Gladys Aracely Enríquez Ortiz y revisado por la Licenciada Elena Soto. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo AUTORIZA LA IMPRESIÓN del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizabal
SECRETARIA



/Gaby



UG-40-2020



Guatemala, 09 de marzo de 2020

Señores
Miembros del Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
CUM



Señores Miembros:

Deseándoles éxito al frente de sus labores, por este medio me permito informarles que de acuerdo al Punto Tercero (3º.) de Acta 38-2014 de sesión ordinaria, celebrada por el Consejo Directivo de esta Unidad Académica el 9 de septiembre de 2014, la estudiante **MALFY YESSENIA LÓPEZ ALVAREZ DE CASTILLO, CARNÉ NO. 2492 04029 1001, Registro de Expediente de Graduación No. L-42-2018-C**, ha completado los siguientes créditos académicos de graduación:

- 10 créditos académicos del Área de Desarrollo Profesional
- 10 créditos académicos por Trabajo de Graduación
- 15 créditos académicos por haber realizado ejercicio profesional supervisado -EPS-.

Por lo antes expuesto, con base al Artículo 53 del **Normalivo General de Graduación**, solicito sea extendida la **ORDEN DE IMPRESIÓN** del Informe Final de Investigación **"HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO QUE PERMITEN LA ADAPTACIÓN DE LOS ADOLESCENTES EN EL CAMBIO DE PRIMARIA A SECUNDARIA EN EL INEB SAN JUAN DE DIOS EN LA ZONA 6"**, mismo que fue aprobado por la Coordinación del Centro de investigaciones en Psicología -CIEPs- "Mayra Gutiérrez" el 30 de enero del presente año.

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Atentamente,

M.A. Mayra Luna de Alvarez
M.A. MAYRA LUNA DE ALVAREZ
COORDINACIÓN
UNIDAD DE GRADUACIÓN



Lucía G.
CC. Archivo
ADJUNTO DOCUMENTOS SEGÚN ANEXO ADHERIDO.

Índice

Resumen

Prólogo

| | |
|---|----|
| Capítulo I | 4 |
| 1. Planteamiento del problema y marco teórico..... | 4 |
| 1.01.Planteamiento del problema | 4 |
| 1.02.Objetivos..... | 9 |
| 1.03.Marco teórico..... | 10 |
| 1.03.1 Antecedentes | 10 |
| 1.03.2 Habilidades de afrontamiento | 12 |
| 1.03.2.1 Afrontamiento emocional..... | 17 |
| 1.03.2.2 Afrontamiento conductual..... | 18 |
| 1.03.2.3 Inteligencia emocional..... | 19 |
| 1.03.3 Adaptación | 24 |
| 1.03.4 La transición de primaria a secundaria | 27 |
| 1.03.5 Adolescencia | 32 |
| Capítulo II | 37 |
| 2. Técnicas e instrumentos..... | 37 |
| 2.01.Enfoque y modelo de investigación | 37 |
| 2.02. Técnicas | 37 |
| 2.03. Instrumentos..... | 39 |
| 2.04. Operacionalización de objetivos | 43 |
| Capítulo III | 46 |
| 3. Presentación, interpretación y análisis de resultados..... | 46 |
| 3.01.Características del lugar y de la muestra..... | 46 |
| 3.01.1 Características del lugar | 46 |
| 3.01.2 Características de la muestra | 47 |
| 3.02. Presentación e interpretación de resultados | 49 |
| 3.03. Análisis general | 58 |

| | |
|--|----|
| Capítulo IV | 63 |
| 4. Conclusiones y recomendaciones..... | 63 |
| 4.01. Conclusiones..... | 63 |
| 4.02. Recomendaciones..... | 64 |
| 4.03. Referencias..... | 66 |
| Anexos | |
| Anexo 1..... | 71 |
| Anexo 2..... | 72 |
| Anexo 3..... | 73 |
| Anexo 4..... | 74 |

Resumen

Título: Habilidades de afrontamiento que permiten la adaptación de los adolescentes en el cambio de primaria a secundaria en el INEB San Juan de Dios en la zona 6.

Autora: Malfy Yessenia López Alvarez

La presente investigación tuvo como objetivo general conocer las habilidades de afrontamiento que permiten la adaptación de los adolescentes en el cambio de primaria a secundaria. Para ello se buscó como objetivos específicos determinar las formas de afrontamiento conductual que predominan, identificar las formas de afrontamiento emocional que se presentan más, establecer el nivel de inteligencia emocional que permita la adaptación en esta transición escolar. Este estudio se realizó en el Instituto Nacional de Educación Básica de la colonia San Juan de Dios de la zona 6. La muestra se constituyó por 20 adolescentes comprendidos entre los 12 y 15 años que inician la educación secundaria en 2019.

El enfoque que se utilizó fue positivista bajo el diseño descriptivo. El objeto de estudio fueron las habilidades de afrontamiento de los estudiantes que cursan primero básico porque se quiso tener un panorama de estas formas que permiten la adaptación en el cambio de primaria a secundaria. La técnica de muestreo que se utilizó fue probabilística aleatoria sistemática en el que todos los adolescentes tuvieron la misma probabilidad de ser elegidos de un listado de la población de estudiantes de primero básico del Instituto para conformar una muestra de 20 adolescentes.

Las técnicas de recolección de datos fueron la observación directa, la encuesta y una prueba estandarizada. Los instrumentos fueron una lista de cotejo, una guía del cuestionario y el Inventario de pensamiento constructivo CTI de Seymour Epstein. Finalmente, para el análisis de los datos se hizo uso de la estadística descriptiva como las medidas de tendencia central y el análisis porcentual en tablas y gráficas.

Entre los resultados más importantes se determinó que la forma de afrontamiento emocional que predomina es la ausencia de hipersensibilidad que refiere a la presencia de resiliencia, capacidad para afrontar los contratiempos, manejo adecuado del rechazo y la desaprobación y la forma de afrontamiento conductual que más presentan los adolescentes es la responsabilidad comprendida como planificación y reflexión atenta.

Prólogo

En Guatemala, las condiciones de desigualdad y pobreza son factores de riesgo del desarrollo de los adolescentes. Esta etapa del ciclo vital se caracteriza por la multiplicidad de cambios que experimentan, y que además, en su interacción con el ambiente requiere que, ciertos factores protectores para su desarrollo disminuyan los riesgos. Algunas transiciones de la vida pueden resultar complejas o difíciles para ciertas personas, tal es el caso de adolescencia y las transiciones escolares, que coinciden y se influyen entre sí. En este caso, el desarrollo de habilidades de afrontamiento constituye un factor protector ya que son recursos para responder a desafíos que esta nueva etapa les presenta.

Esta investigación buscó conocer las habilidades de afrontamiento emocional y conductual que permiten la adaptación de los adolescentes en el cambio de primaria a secundaria, en el Instituto de Educación Básica San Juan de Dios de la zona 6.

La importancia de este estudio radica en que este grupo está en una edad clave y en transición escolar: los adolescentes en este periodo se adaptan a mayor cantidad de profesores, un nuevo currículo, estructura del instituto y las relaciones con el grupo de compañeros, situación que para la mayoría resulta complicado y se dificulta obtener los mejores resultados posibles en este cambio.

Asimismo porque el INEB San Juan de Dios de la zona 6 es un centro escolar que resuelve la problemática de la cobertura baja de educación básica en diferentes comunidades de la zona 6 capitalina. Además, tiene once años de funcionamiento pero no existe un orientador escolar que guíe un programa de actividades relacionadas con la transición de nivel escolar, son los docentes quienes durante el proceso educativo se encargan de dar el acompañamiento y atienden los conflictos emocionales por la falta de inversión en el nivel secundario.

Entre los aportes y beneficios obtenidos de esta investigación se encuentran que se pudo ofrecer un marco informativo sobre las habilidades de afrontamiento y la inteligencia emocional que tienen los adolescentes durante el cambio de primaria a secundaria. Se aportó un enfoque a las transiciones escolares ya que es un tema poco estudiado. Asimismo la información obtenida puede servir para el diseño y el desarrollo de programas vinculados con dichas problemáticas y mejorar la salud mental en la población adolescente guatemalteca.

Dentro de las limitaciones puede mencionarse que por el tamaño de la muestra, los resultados obtenidos no son generalizables, y se aplican solo para esta población.

Finalmente, se agradece al Director y personal docente de INEB San Juan de Dios por la confianza y aportes a este estudio. También, a los padres, madres de familia y encargados quienes autorizaron dicha participación. A los adolescentes, se agradece profundamente haber participado en la investigación, por colaborar de manera voluntaria, muchas gracias. Gracias por contribuir al desarrollo de esta ciencia, la Psicología.

Capítulo I

1. Planteamiento del problema y marco teórico

1.01. Planteamiento del problema.

El afrontamiento es la actividad que realiza una persona en la que implica pensamientos, emociones y conductas que tienen el fin de responder o reaccionar a situaciones que pueden ser valoradas como amenazantes o retadoras. Los recursos de afrontamiento de una persona pueden variar de acuerdo a su historia, al entorno y cómo perciba la situación; y pretenden disminuir los efectos nocivos de las amenazas o problemas para lograr ajustarse a la realidad negativa.

El modelo teórico de Lazarus y Folkman (Macías, Madariaga, Valle y Zambrano, 2013) define el afrontamiento como un esfuerzo cognitivo y conductual que se relaciona con demandas internas o externas con el objeto de responder a ellas y de esta forma disminuir el estrés que le causa al individuo. Este modelo propone que las personas al presentárseles la situación lo primero que realizan es una valoración primaria en la que definen lo que está sucediendo como obstáculo, daño, amenaza o reto. Después, se realiza una valoración secundaria en la que ven hacia su interior buscando sus habilidades para controlar o reducir las contrariedades o la intensidad de los mismos, además aquí también se valora el apoyo social y los recursos materiales.

Las habilidades de afrontamiento según Irvin Saranson y Brenda Saranson (como se citó en Córdova y Sulca, 2018) son formas características para manejar las dificultades que tienen influencia en la manera en que se identifican y se intentan resolver los problemas. El afrontamiento emocional se define como el adecuado manejo de los sentimientos negativos y el afrontamiento conductual consiste en estar orientado a la acción y modo eficaz de solución de problemas. (Epstein, 2012)

Dentro del modelo teórico cognitivo, según los autores antes mencionados, las habilidades de afrontamiento están relacionadas con el proceso de pensamiento ya que la forma de pensar contribuye en la manera en que una persona se siente y afronta los eventos. Pensar de manera constructiva es una habilidad que permite un afrontamiento exitoso. Asimismo estas habilidades están relacionadas con la inteligencia emocional comprendida por Seymour Epstein como la capacidad de reconocer, regular y dirigir las emociones y sentimientos para la solución de problemas. Este teórico, equipara la inteligencia emocional con el pensamiento constructivo. (García, 2015)

Asimismo, estas habilidades están relacionadas con la adaptación. Se define adaptación, según Blanca Barcelata, como la capacidad de balancear y coordinar los recursos internos y externos que implican un equilibrio personal en función de las demandas del ambiente. (Barcelata, 2015). Existen variables derivadas de la propia trayectoria de vida, del estatus socioeconómico, el ambiente familiar y la participación de los padres que contribuyen a la adaptación en cada ser humano.

Actualmente hay interés en la investigación del afrontamiento a través del ciclo vital de la niñez y adolescencia. Al respecto, López y López (2015) realizaron un estudio de la Universidad de Vigo, España, acerca de las estrategias de afrontamiento de los adolescentes gallegos con edades comprendidas entre los 12 y 16 años que cursaban la educación secundaria. Los autores encontraron que las mujeres utilizan más estrategias de afrontamiento que los varones, así como la forma de afrontar distinta según el género. También concluyeron que las estrategias de afrontamiento funcionan como factores de protección de salud mental.

El informe del Programa Internacional de Evaluación de Estudiantes Pisa para el Desarrollo, Pisa-D, (Ministerio de Educación [MINEDUC], 2018) refiere que los

adolescentes que se enfrentan ante las crecientes exigencias académicas en su trayecto educativo, se sienten presionados por los resultados en las calificaciones y esto constituye la fuente de estrés que refirieron los jóvenes en dicha investigación.

A este respecto estudios realizados por Frydenberg explican que muchos adolescentes tienen la experiencia de la transición de la educación primaria a la secundaria como un reto por lo que se muestran optimistas, entusiastas y desean trabajar para lograr buenos resultados. Sin embargo al pasar el tiempo, las expectativas de eficacia descienden y se sienten desalentados por la percepción de sus capacidades y recursos. (López y López, 2015).

De esta forma los adolescentes, optan por enfrentar los desafíos dirigiendo las acciones hacia la evitación y a la reducción de la tensión, sin embargo algunas veces no repercuten de manera saludable en ellos y en su bienestar psicológico. En otras palabras, el afrontamiento eficaz tiene un papel protector en las transiciones en los niveles escolares ya que puede conducir a conservar el equilibrio emocional.

La educación secundaria permite una experiencia esencial en la vida de los adolescentes. Es un periodo en el que los estudiantes tienen nuevas oportunidades de aprendizaje, el dominio de nuevas habilidades y fortalecimiento de las que ya adquirieron en primaria. Así pues, la educación secundaria tiene el papel de formar en los alumnos cualidades de carácter que necesitarán más tarde para anticiparse a los cambios y adaptarse a ellos.

En efecto, la escuela secundaria promueve la participación en actividades deportivas, artísticas, tecnológicas y científicas que amplía sus perspectivas intelectuales y sociales. En otras palabras en la secundaria “se comienzan a desarrollar diversidad de intereses, manifestar distintas motivaciones y vocaciones, cultivar prácticas y lenguajes diferenciados. Esto ha significado un desafío pedagógico para los docentes“ (Bellai, 2013, p 80).

No obstante, algunos adolescentes no viven el cambio a la secundaria como oportunidad, sino como obstáculo que se evidencia en los elevados índices de repetición de curso y abandono de estudios. Es aquí donde el afrontamiento se convierte en un factor protector de la transición a secundaria, tal es el caso de los adolescentes del Instituto Nacional de Educación Básica de la colonia San Juan de Dios de la zona 6. Los alumnos cuando ingresan a primero básico se encuentran afrontando el cambio de un centro escolar de educación primaria a uno de secundaria que les representa novedades, al mismo tiempo que ocurre la entrada en la pubertad y adolescencia.

Los alumnos provienen de áreas que se caracterizan por ser afectadas por la pobreza, inseguridad por la violencia, asaltos y extorsiones a los comercios y transporte por jóvenes de la comunidad (López, 2011).

A nivel familiar, los adolescentes del Instituto Nacional de Educación Básica de la colonia San Juan de Dios de la zona 6 se caracterizan por vivir en familias con dificultad en la supervisión equilibrada, atención de las demandas y disciplina, con patrones de sobreprotección en cuanto a sus responsabilidades adecuadas a la edad y lazos emocionales insuficientes de parte de sus padres o cuidadores.

Además, se observó que al realizar las actividades escolares algunas habilidades y hábitos para el trabajo en el inicio de la secundaria derivan en comportamientos relacionados con aislamiento, apatía, dificultad para afrontar conflictos, baja autoestima, pobre autorregulación para resolver problemas con compañeros, bajo manejo adecuado de emociones como el enojo, búsqueda de atención, aprobación y afecto del docente.

Los docentes informan que los adolescentes al encontrarse con situaciones difíciles o retadoras no saben cómo resolverlas adecuadamente y tienen dificultad en asumir la responsabilidad de sus acciones y emociones, algunos adolescentes al preguntarles la razón

de sus reacciones refieren “yo no soy así” “yo no era así en la escuela” (refiriéndose a la escuela primaria) “me puse así y no sé qué paso”. Asimismo manifiestan retraimiento y temor, algunos muestran dificultad para identificar cómo se sienten y como expresarlo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) muchos problemas de salud mental tienden a aparecer al final de la infancia o al comienzo de la adolescencia. Se calcula que aproximadamente el 20% de los niños y adolescentes del mundo tienen trastornos mentales. Esta entidad refiere en los estudios más recientes, que los problemas de salud mental pueden tener consecuencias relevantes en la salud general y el desarrollo del adolescente, y esto se asocia a diversos problemas relacionados el abandono escolar y conductas de riesgo.

Ante esta realidad, la OMS refiere que se atienda las necesidades de forma integral que promueva que los adolescentes se involucren activamente de manera que el enfoque sea preventivo en salud y promover conductas entre las que se encuentran mejorar las habilidades sociales, la capacidad para resolver problemas y la autoconfianza.

Sobre la base de las ideas expuestas surge la importancia de conocer ¿Cuáles son las formas de afrontamiento emocional que predominan en los adolescentes en el cambio de primaria a secundaria? ¿Cuáles son las formas de afrontamiento conductual que practican más los adolescentes en el cambio de primaria a secundaria? ¿Cuál es el nivel de inteligencia emocional de los adolescentes en el cambio de primaria a secundaria?

1.02. Objetivos

General

- Conocer las habilidades de afrontamiento que permiten la adaptación de los adolescentes en el cambio de primaria a secundaria en el INEB San Juan de Dios en la zona 6.

Específicos

- Determinar qué formas de afrontamiento emocional predominan en los adolescentes en la adaptación del cambio de primaria a secundaria.
- Identificar las formas de afrontamiento conductual que presentan más los adolescentes en la adaptación del cambio de primaria a secundaria.
- Determinar el nivel de inteligencia emocional de adolescentes en el cambio de primaria a secundaria.

1.03. Marco teórico

1.03.1 Antecedentes

En el contexto guatemalteco, el estudio del afrontamiento se ha relacionado con diversos temas, como en el caso de Rodríguez (2014) quien realizó un estudio acerca de las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes de 13 a 17 años de edad del Instituto Nacional de Educación Básica, Aldea los Humitos, Amatitlán ante el alcoholismo de su padre, que se encontraban cursando entre primero y tercero básico. Entre los resultados obtenidos se encuentran que las estrategias que más se utilizan en la mayoría de los adolescentes que participaron en el estudio, corresponden al estilo improductivo, lo cual es disfuncional, pues les dificulta encontrar posibles soluciones ante el problema.

Asimismo Estrada (2017) en un estudio sobre estrategias de afrontamiento en adolescentes con padres separados o divorciados que residen en la zona 1 de la ciudad capital, concluyó que los adolescentes utilizan estrategias que corresponden al estilo improductivo; lo que esta autora considera disfuncional, y que, en cuanto a las estrategias de afrontamiento relacionadas con resolver el problema, los adolescentes utilizan las estrategias de buscar actividades relajantes y ocio así como la estrategia de esforzarse, tener éxito académicamente y personalmente; entre las estrategias menos utilizadas está la estrategia de fijarse en lo positivo.

Manchinelli (2018) realizó una investigación que tuvo como objetivo conocer y evaluar el nivel de inteligencia emocional que poseen los estudiantes, con el fin de mejorar el manejo de las emociones y la resolución de problemas o adversidades que puedan perturbar el equilibrio de los adolescentes. Este estudio refiere que los adolescentes de primero básico del Instituto Dr. Carlos Martínez Durán, en la zona 12, de la ciudad capital, evidenciaron un nivel bajo de autocontrol, visión positiva, actitud y empatía ante situaciones estresantes, así como

un nivel medio de asertividad. La autora enfatizó que los estudiantes no participaban en un proceso o entrenamiento para desarrollar mecanismos de afrontamiento e inteligencia emocional.

De los estudios mencionados, se puede extraer la importancia que tiene percibir el apoyo de los padres en la transición, tener éxito académica y personalmente y alto nivel de la inteligencia emocional como producto de habilidades que se relacionan con el afrontamiento.

La transición de un centro educativo de educación primaria a uno de secundaria significa para los estudiantes una serie de cambios en un momento en que coincide con los cambios físicos, emocionales, sociales y cognitivos característicos del inicio de una nueva etapa evolutiva: la pubertad-adolescencia. La adolescencia es un periodo de crecimiento físico y emocional. También una etapa de cambios en los que se encuentran el inicio de la educación secundaria donde se ponen en marcha formas de afrontar las situaciones nuevas.

Castro et al. (2011) en un estudio acerca de los factores de éxito en la transición de sexto grado a primero de secundaria preguntaron a los estudiantes qué elementos eran claves para tener éxito al ingresar a secundaria. Entre las conclusiones del estudio, se encuentra la importancia de la aprobación y el apoyo percibido, pues los estudiantes que alcanzaban el éxito al ingresar a secundaria tenían buenas relaciones interpersonales con sus padres, sus profesores y sus compañeros.

En Guatemala, el proceso educativo está influido por factores como el acceso a la educación. Según la Oficina de Derechos Humanos del Arzobispado (ODHAG, 2017) aunque en Guatemala, la educación secundaria es obligatoria y gratuita, hay numerosas instituciones educativas privadas porque no hay suficiente cobertura para los adolescentes. Por ello, los adolescentes ingresan al trabajo informal desde esta edad. Según este informe,

en lo que respecta al ciclo básico, el porcentaje de adolescentes inscritos en el sector privado fue del 48% y el 52% en el sector oficial.

Dentro de este marco, según Unicef (2018) en Guatemala, la tasa de educación en primaria es del 85%, que desciende en el ciclo básico o secundaria al 45% y en diversificado a un 23%. Respecto al ámbito escolar, Unicef refiere que en Guatemala de niños que ingresan al sistema educativo, sólo 3 completan el tercer grado y solamente 2 completan el sexto grado de primaria; 9 de cada 10 adolescentes que abandona la secundaria lo hace por embarazo. El 17.5% de niños y niñas entre 7 y 14 años de edad no estudia ni trabaja. De acuerdo con algunos estudios, son 418,027 los y las adolescentes entre 15 y 17 años que trabajan y 700,000 los que están en riesgo social, ya que carecen de oportunidades educativas, vocacionales y laborales (500,000 en áreas rurales y 200,000 en áreas urbanas)

Estos datos revelan que la atención en salud mental a este grupo etario se considera de vital importancia ya que de acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística, para el año 2017 se estimaba que en Guatemala más del 38% eran niñas, niños y adolescentes entre 0 y 14 años. Conocer esta etapa de desarrollo es importante para la comprensión de las conductas propias de la adolescencia y poder contribuir desde los contextos familiar, escolar y social a su desarrollo y bienestar físico y emocional.

1.03.2 Habilidades de afrontamiento

Para Oblitas, et al. (2010) el afrontamiento es una forma de manejar el estrés de forma adaptativa. Folkman y Lazarus lo definen como “los esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes que se ponen en marcha para manejar las demandas externas o internas que son evaluadas como excesivas o desbordantes de los recursos del individuo” (como se citó en Macías, Madariaga, Valle y Zambrano, 2013, p.127)

En cuanto a la teoría, el modelo propuesto por Lazarus establece dos modos de afrontamiento: centrados en la situación estresante o en las emociones generadas por la misma. Este autor propone que ante una situación estresante el individuo realiza una evaluación primaria que consiste en ponderar el acontecimiento como reto o amenaza. Luego realiza una evaluación secundaria en la que valora los recursos que tiene para reducir los efectos negativos de la situación.

A medida que crece, desde la niñez el individuo valora las situaciones que vive y en las que practica el manejo de las demandas. En la actualidad, desde los primeros años escolarizados un niño puede experimentar sobrecarga emocional, sentir que situaciones o responsabilidades son difíciles de realizar y que exceden a lo que él puede controlar. Algunas personas pueden valorar como un desafío o reto la situación del inicio del trabajo de la madre, la separación de los padres, asistir por primera vez a la escuela, cambiar de escuela o instituto, por ejemplo. Para otros, estos acontecimientos podrían ser valorados como problemas.

Algunos sucesos de la vida como la situación socioeconómica de los padres, la falta de empleo, la pobreza, las migraciones, etc. afectan la dinámica familiar de los niños; los individuos pueden experimentar que ciertos acontecimientos de su vida son dificultades, daños u obstáculos. El caso de afrontar desde temprana edad situaciones relacionadas con pérdidas de seres queridos, padecer enfermedades crónicas, vivir en lugares azotados por la violencia y la extorsión o haber experimentado alguna forma de violencia son acontecimientos que puedan exceder las habilidades de un individuo para afrontarlos.

Saranson (como se citó en Córdova y Sulca, 2018) afirma que las habilidades de afrontamiento “son formas características para manejar las dificultades, que tienen influencia en la manera en que se identifican y se intenta resolver los problemas”.

Las habilidades de afrontamiento forman parte de los recursos con los que el individuo cuenta al enfrentar una situación retadora o amenazante. Estas habilidades sirven para identificar estrategias e influyen en la elección de las estrategias que cada persona utilizará para frenar o amortiguar la amenaza.

El afrontamiento está relacionado con los recursos tangibles de cada persona, la vulnerabilidad y si cuenta con una red de apoyo social, ya que este último aspecto permite que sea más fácil responder a una situación estresante o retadora y a la adaptación.

De acuerdo con Esquivel (2010) las habilidades de afrontamiento vinculadas a acciones concretas ayudan a los niños y adolescentes a prestar atención, recordar y ejecutar la conducta deseada.

Esta conexión que se menciona surge a través del ciclo vital, desde la niñez así como se desarrollan habilidades cognoscitivas, también es posible conectarlas a habilidades para resolver conflictos en forma creativa, capacidad de escuchar al otro y sentir empatía para que al llegar a la adolescencia sean practicadas, mejoradas en la cotidianidad y que resulten eficaces.

La familia o la escuela pueden reforzar o extinguir habilidades de afrontamiento adaptativas. Entre otros aspectos, dentro de la convivencia familiar y educativa se experimenta el apoyo social. El apoyo social del adolescente está formado por las personas que lo valoran, lo aman y se interesan por él, integradas por los padres, hermanos, familiares, amigos y profesores. Contar con el apoyo de personas permite que se disminuya la intensidad de los problemas, porque tiene a quien comunicar sus preocupaciones, puede recibir ánimo, compartir y reír, a través del sentido del humor puede liberar tensión, se experimenta seguridad y confianza y como consecuencia se practica y logra más habilidades de afrontamiento.

El apoyo social para algunos adolescentes, en algunos casos, puede provenir de un grupo reducido de personas o de una sola persona, pero es necesario enfatizar en que estas relaciones deben basarse en la vinculación segura que proporcione cercanía, apoyo y apego. Esto ayudará a afrontar las crisis y adaptarse a las transiciones.

Los adolescentes pueden aprender comportamientos de afrontamiento a través de experiencias previas en el afrontamiento de situaciones similares, por la observación de cómo lo hacen otras personas significativas, especialmente de los padres y personas relevantes para ellos. (Barcelata y Gómez-Maqueo, 2012)

Esta información coincide con lo mencionado por Steinhausen en cuanto al papel que tiene el apoyo social y el ambiente escolar para la adaptación y la salud mental en los adolescentes. Algunos adolescentes tendrán un limitado número de personas en su red de apoyo pero si son modelos adecuados y personas significativas como los padres o profesores podrán aprender más habilidades y ampliar su repertorio. Como el adolescente tiende a preferir la compañía de pares, buscará en esta red de apoyo el refugio y consuelo que necesita.

Este es un ejemplo de la habilidad de emplear redes de apoyo, el poder compartir preocupaciones con los otros. Cuando un individuo pone en marcha este recurso, la habilidad sirve como mediadora para el estrés porque evita el aislamiento que podría afectar la salud física y mental del adolescente y lo ayuda a adaptarse. Los efectos negativos del evento estresante disminuyen, se aprende a tolerar los acontecimientos o realidades y se logra la adaptación.

La forma de afrontar las situaciones va transformándose de acuerdo al desarrollo. Los niños aprenden de personas que tienen un afrontamiento exitoso, observar en ellos habilidades para expresarse que se relacionen con la postura, los gestos, la mirada, el tono de

voz, habla fluida para adaptarse en su grupo social, de esta manera conservar las relaciones satisfactorias con otras personas.

López y López, et al, afirman que al inicio de la adolescencia hay una tendencia a resolver las situaciones por sí mismos, a analizar, organizar la información la comunicación de ideas, la planificación, el trabajo en equipo, la resolución de problemas propios y compartirlos con otros.

Es decir, que a esta edad pueden buscar la información que necesiten para lograr un objetivo, considerar las alternativas que facilitan la solución del problema, la valoración de sí mismos es realista y equilibrada en el conocimiento de sus fortalezas y de sus limitaciones, tienen confianza y las expectativas de sí mismos son razonables.

Estas formas de afrontamiento no solo son útiles para reaccionar o defenderse, sino que también los adolescentes pueden aprenderlas en el plano de la prevención, cuando los eventos no han sucedido para aumentar su salud mental, al momento de presentarse de nuevo pueda resolverlas y afrontarlas de forma eficaz. La idea es aprender a anticipar los problemas y a pensar cómo manejarlos. Esto también tendría repercusiones en la capacidad para adaptarse.

Esta explicación del afrontamiento puede relacionarse con las actividades escolares que son parte de la vida diaria de los adolescentes cuando inician la secundaria. Aunque no necesariamente para todos los estudiantes puedan ser etiquetadas como adversas, ya que son hechos inevitables, para algunos sean situaciones de su vida diaria que requieren una forma de afrontamiento antes de que estas lleguen a ser un problema o le causen estrés.

Por otro lado, el alto nivel de estrés impide que las personas tengan pensamientos adaptativos y practiquen la autoconciencia, se les dificulta resolver una pregunta o asumir una responsabilidad.

La propuesta de Saranson consiste en que pensar de manera constructiva, ajustarse a la situación cambiante y valorar los resultados de las habilidades ayuda a que el temor no afecte el afrontamiento. En conclusión, pensar de manera constructiva es una habilidad que permite un afrontamiento exitoso.

Asimismo, Seymour Epstein propuso la teoría cognitivo experiencial. En ella, la adaptación al entorno sucede por la acción del sistema experiencial que está formado por la experiencia vivida, creencias y comportamientos de la persona, y por el sistema racional que opera a través del razonamiento.

Según este autor cada uno de estos sistemas tiene su propia forma de inteligencia. La inteligencia experiencial Epstein la equipara al pensamiento constructivo y comprende a su vez la inteligencia emocional, social y práctica. (García, 2015)

Un individuo con inteligencia emocional piensa de forma constructiva, es aquel que puede reconocer sus emociones, autorregularse de manera que pueda ver diferentes perspectivas de una situación y reconoce el lado positivo de las personas ante una situación estresante, debido a esta forma de pensar y actuar logra sentirse satisfecho y adaptado en sus actividades cotidianas. Podrá resolver problemas no solo por su inteligencia racional, sino porque tiene conocimiento emocional de sí mismo, puede sobreponerse a los fracasos e intentar conseguir sus objetivos no dejándose dominar por pensamientos destructivos.

Los principales componentes del pensamiento constructivo, según este autor, son el afrontamiento emocional y el afrontamiento conductual.

1.03.2.1 Afrontamiento emocional

Se relaciona con la capacidad para manejar adecuadamente los sentimientos negativos.

Incluye:

- Autoaceptación: consiste en la autoestima y actitud favorable hacia sí mismo. No sentirse contrariado por los errores o malas actuaciones que ha tenido.
- Ausencia de sobregeneralización negativa: el individuo no sobreestima la mayoría de las experiencias desagradables porque identifica las razones específicas de los errores.
- Ausencia de hipersensibilidad: indica el grado en el que las personas son resilientes y capaces de tolerar la incertidumbre, los contratiempos, el rechazo y la desaprobación.
- Ausencia de rumiaciones sobre experiencias desagradables: significa que el individuo no tiene pensamientos obsesivos y no se centra en las experiencias desagradables.

Las personas con un nivel alto de afrontamiento emocional experimentan bajo nivel de estrés, comprenden que no todo está bajo su control, no sacan conclusiones generales a partir de un solo incidente. Por el contrario, las personas que tienen un bajo afrontamiento emocional experimentan un fuerte estrés y sus pensamientos se centran en lo negativo de un suceso.

1.03.2.2 Afrontamiento conductual

Se trata de un pensamiento orientado a la acción. Algunas formas de afrontamiento conductual son:

- Pensamiento positivo: cuando las personas pasan por una situación difícil buscan lo positivo de ella, toman en cuenta lo que sí pueden lograr de acuerdo a sus propias características.

- Orientación a la acción: se refiere a que las personas centran su atención en resolver el problema y se muestran persistentes en lograr una tarea.
- Responsabilidad: esto también se relaciona con la orientación a la acción e incluye, la planificación y la reflexión atenta. No muestra dificultad para ceñirse a los planes y para revisar y corregir errores. (García, 2015)

Las personas que tienen alto nivel de afrontamiento conductual recurren a considerar varias alternativas y consecuencias de una situación. Además con frecuencia establecen metas como ganar un examen o un partido y ponen toda su concentración en alcanzar lo que se han planteado, ven los eventos como una oportunidad, le dan un sentido a lo que hacen y se muestran atrevidos y valientes porque desean estar abiertos a disfrutar de las situaciones de la vida.

En conclusión, los buenos afrontadores comprenden que no es posible cambiar las circunstancias porque algunas vienen del exterior, otras son parte del ciclo vital; sin embargo sí es posible pensar de manera constructiva teniendo un mirada positiva acerca de sí mismo, de los demás y del mundo en que se desenvuelve para dirigir las acciones hacia el logro de sus metas y al bienestar.

1.03.2.3 Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer sentimientos propios y ajenos, de motivación y de autogestión de las emociones e interacciones sociales. Buitrago (2012) refiere que: “las personas reaccionan de manera diferente ante los acontecimientos, algunas de ellas presentan mayor tendencia a las emociones destructivas, mientras que otras experimentan menor vulnerabilidad” (p.160)

Podría decirse que esta tendencia puede relacionarse con la inteligencia emocional que cada persona ha desarrollado. La expresión emocional es una forma de comunicación que los niños usan aún antes de que se desarrolle el lenguaje y a lo largo de su desarrollo va ampliándose. Está relacionado con la voz, los gestos, la cara y la postura que permiten exteriorizar los sentimientos propios y de las personas que lo rodean, desde el plano de lo verbal como lo no verbal.

El reconocimiento de las emociones en las expresiones faciales, permiten al niño entender lo que se está generando en el interior de la persona y de esta forma dar una respuesta a lo que se presenta. Esto se refiere a la habilidad de identificar emociones, es decir, poder darles un nombre, tener palabras para describir lo que pasa en su persona o en los demás en el plano de las emociones.

La expresión de emociones básicas y secundarias en el ambiente de la familia puede ser el inicio de la formación de un vocabulario emocional. Esto repercutirá de manera positiva en la adaptación cuando el niño o adolescente le corresponda participar en otros grupos de la escuela o amigos. Aprenden cómo se comportan los otros niños y actúan en correspondencia a ellos. Cuando terminan la primaria ya han aprendido a que ciertas expresiones de emociones como el enojo y tristeza, pueden amortizarse.

En la actualidad la inteligencia emocional según Goleman incluye autocontrol, entusiasmo, persistencia y la habilidad para motivarse a uno mismo. Para Bar On la inteligencia emocional es: “un conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en nuestra habilidad general para afrontar las demandas y presiones del medio ambiente”. Según Mayer y Salovey la inteligencia emocional es la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud. (Extremera y Fernández 2016).

La inteligencia emocional de una persona le permite el control emocional propio y cómo reaccionar a las emociones de los demás. Al llegar a la adolescencia, el ser humano puede vivir situaciones de conflicto que pueden desencadenar tensión o confusión emocional. ´

La habilidad de autocontrol se refiere a detectar señales cuando el individuo se siente nervioso o alterado, algunos síntomas se relacionan con morderse las uñas o los labios, dolores de cabeza, tensión muscular, sentirse irritable y aburrido y cambiar de humor pasar del desánimo a la hostilidad. La inteligencia emocional le permite identificar la emoción que provoca estas señales y esto ya es el primer paso para el autocontrol.

También implica aprender a relajarse, a expresarse de forma asertiva respecto a lo que piensa y siente, a ser flexible para solucionar problemas en la familia o escuela.

Es importante que las personas, con las que el adolescente se relacione, puedan colaborar a que esta transición de la niñez a la adolescencia sea serena. Asimismo, que tanto padres como profesores eviten modelar comportamientos explosivos, sino que enseñen a relajarse en momentos de desborde emocional, mantener la calma, a mostrar gestos adecuados y ser capaces de autoobservarse cuando se encuentren a punto de perder el control.

En definitiva estas habilidades de autoconocimiento y autocontrol ayudan a afrontar situaciones disminuyendo los efectos perjudiciales de ciertas emociones como la ansiedad, la angustia, la tristeza que afectan el funcionamiento del cuerpo y provocan estrés. Le permiten autorregularse y adoptar una actitud positiva ante la vida.

Para Epstein (García, 2015) la persona con inteligencia emocional piensa de modo constructivo, según este autor estas personas tienen pensamiento flexible, sus formas de pensar se adaptan a las situaciones, experimentan auto aceptación adecuada y aceptan a los demás por lo que sus relaciones son satisfactorias. También muestran habilidad para evaluar si sus acciones son eficaces para alcanzar sus objetivos.

Esta definición se relaciona con la auto aceptación del adolescente que en este periodo está afianzándose por la búsqueda identidad personal. Se trata de aceptar las fortalezas y limitaciones. Esta habilidad de la inteligencia emocional contribuye a tener metas realistas de acuerdo a la autovaloración de sus propias posibilidades y debilidades. Una realidad frecuente de los adolescentes es que sienten la necesidad de ser aceptados y aprobados, por ello consideran que deben cumplir con las expectativas que los adultos o amigos tengan de ellos. Esta es la razón por lo que sus pares se convierten en sus aliados y en otros casos, con quienes presenta dificultad en sus relaciones interpersonales.

En relación a la evaluación de sus acciones, que se explica en la definición de Epstein, se refiere a la habilidad de establecer metas, a esta edad pueden estar relacionadas con situaciones de su vida cotidiana como el aprendizaje en la escuela, el deporte o en realizar acciones que por temor o duda no se han intentado. Conviene mencionar que la inteligencia emocional también contribuye a poner su esfuerzo y constancia para alcanzar estas metas.

Existen repercusiones positivas derivadas de la inteligencia emocional para la salud mental. Esto es claro cuando se observa a personas que manejan un nivel bajo de inteligencia emocional, no conocen sus propios sentimientos, tienen dificultad para expresarlos de manera adecuada y gestionarlos pueden llegar a sentirse perturbados, manifestar sensaciones de dolor, cansancio o alteración y con ello a afectar sus relaciones con los otros.

También Goleman (Garaigordobil y Oñederra 2010, p. 244) refiere que “el bajo desarrollo de la inteligencia emocional acentúa el aislamiento, la ansiedad, la depresión, los problemas de atención o del pensamiento, la delincuencia y la agresividad, problemáticas que podrían darse al inicio de la adolescencia”.

Muchos adolescentes experimentan problemas de atención y del pensamiento. Su trabajo en la escuela no refleja su capacidad intelectual ni los esfuerzos que hacen debido a que no

pueden prestar la atención suficiente al hacer o entregar las tareas escolares y tener sus materiales a tiempo. Al mismo tiempo que existe un escaso desarrollo de habilidades emocionales, en algunos casos tienen poca habilidad para motivarse, que los ayude a estar más dispuestos a superar las dificultades de sus estudios relacionadas con habilidades cognitivas como memoria y concentración.

Asimismo al tener bajo nivel de autoconocimiento emocional y autorregulación lleva al adolescente a aislarse por no tener herramientas para relacionarse adecuadamente con los demás. Se les dificulta actuar durante el trabajo en equipo o colaborativo. También puede decirse que al haber un déficit emocional relacionado con la baja autoestima los individuos experimentarán más ansiedad, depresión y agresividad. Al contrario, al tener la habilidad de regular sus estados internos, darse ánimos y de esforzarse influye en la capacidad de hacer frente a momentos de ánimo de tristeza y frustración.

Se plantea también, a través de estudios que han analizado la relación entre la inteligencia emocional con la capacidad para afrontar situaciones estresantes, que niveles altos de inteligencia emocional se relacionan con un afrontamiento que se basa en la reflexión y la resolución de problemas. Y por el contrario un nivel bajo se relaciona con estrategias de afrontamiento basadas en la evitación, la rumiación y la superstición. (Martínez, Piqueras e Inglés, 2011)

Por lo tanto la inteligencia emocional ayudará al individuo a la reflexión, esta habilidad ya es posible en la adolescencia por la capacidad de abstracción que está en desarrollo.

También en la resolución de problemas el adolescente utiliza su inteligencia emocional. Le sirve en primera instancia, para identificar el problema de forma lógica; y luego para pensar en las posibles soluciones. Al pensar en las posibilidades tomará en cuenta sus propios

sentimientos, pero también las necesidades de los otros, es decir, la inteligencia emocional le permitirá acompañar sus decisiones en un proceso empático.

Dentro del contexto educativo, poseer competencias emocionales para autorregularse es indicador de que el alumno puede ajustarse con éxito a un nuevo ambiente, ayudándole a regular las emociones que esta novedad le demanda. También es importante el desarrollo de las destrezas emocionales en la escuela. Por ser un lugar en el que el niño incorpora conocimientos, también se hace necesario aprender a ser emocionalmente más inteligentes para modular emociones y resolver problemas entre compañeros. De manera que así como en ámbitos escolares se centran los esfuerzos por el desarrollo cognitivo, también podría implementarse programas de inteligencia emocional que incrementara entre otras, la capacidad de adaptarse a los cambios.

1.03.3 Adaptación

Además de los cambios o transiciones que vive el adolescente es necesario tomar en cuenta las diferencias individuales y cómo estas también influyen en la forma de adaptación a nuevas situaciones. Se entiende la adaptación como:

La capacidad de balancear y coordinar los recursos internos y externos que implican un equilibrio personal en función de las demandas del ambiente y que reflejan: la capacidad de funcionamiento dentro de una norma, a ausencia de problemas emocionales y de conducta significativos o psicopatología y el desarrollo de ciertas competencias. (Barcelata, 2015, p. 5)

Es por ello que cuando un individuo se encuentra con una situación nueva, la incorpora a nivel cognitivo a algo que ya anteriormente sabía o hacía, modifica sus patrones para ajustarse y se produce este equilibrio.

A algunos adolescentes el proceso de adaptación puede llevarles más tiempo que a otros. Esto se debe a que existen diferentes condiciones, tal es el caso de la edad que tienen cuando ingresan a la secundaria, el proceso de madurez sexual, físico y psicológico, la experiencia de repitencia escolar, el estado de salud, la motivación, problemas de aprendizaje, entre otros. Asimismo las circunstancias familiares, económicas y la nueva institución son condiciones importantes para este ajuste.

Los adolescentes que se manifiestan adaptados al sistema escolar muestran soltura, desenvolvimiento, se comunican con confianza y utilizan habilidades sociales, que son indicadores de competencias estimuladas desde los primeros años tanto a nivel familiar como en ámbitos escolares.

Los factores que influyen en la adaptación y salud mental del adolescente según Steinhausen (Tirado, et al., 2010, p. 148) son:

- Autocogniciones que se relacionan con la autoestima y autoconciencia.
- Capacidades de afrontamiento, si se da un afrontamiento activo se presentan menos problemas emocionales y de conducta.
- Percepción de los padres hacia los hijos.
- Ambiente escolar puede favorecer la autoestima o provocar el rechazo.
- Redes de apoyo.

La adaptación de un adolescente a un nuevo centro escolar estará afectado por estas variables. Si la autoestima es baja habrá una tendencia a experimentar estados de ánimo negativos que no le permitan desempeñarse exitosamente en las nuevas actividades. Por otro lado, el adolescente puede desarrollar la autoconciencia al sintonizar con sus propias

emociones, darse cuenta de sus estados interiores y de esta manera afrontar la nueva situación.

También para la adaptación de los adolescentes es vital que perciban la aceptación principalmente de sus padres. Cuando perciben el rechazo genera que ya no comuniquen sus ideas, se inhiban, aíslen y no experimenten confianza en sí mismos.

Es un proceso en que el adolescente necesita ajustar sus habilidades, las formas en que desempeña sus actividades y por lo tanto reestructura su propia vida, de la familia o de las personas que forman su red de apoyo. Por ello en la adaptación también es necesaria la participación de sus padres, hermanos o cuidadores ya que pueden colaborar en la organización de horarios, orden, actividades alternativas, consultando a los docentes y presentándose en el instituto cuando se presente alguna dificultad.

El ambiente escolar que da la oportunidad para explorar y aprender habilidades nuevas estimula al desarrollo y al adecuado desempeño que se requiere en el nuevo nivel educativo, por el contrario si las relaciones con compañeros se basan en el rechazo da como resultado conductas poco saludables debido a que afecta su propia valía.

Además, las posibilidades de educación a las que el adolescente tiene acceso deben basarse entre otros aspectos en la adaptación, según el documento El desarrollo sostenible comienza con la educación (UNESCO, 2015) se busca que los adolescentes finalicen un ciclo de educación básica, que les permita obtener las competencias para el trabajo. Asimismo que en las acciones educativas se pueda desarrollar la inclusión que dé como resultado la adaptación.

Un aspecto importante es que el centro educativo ofrezca el acompañamiento a los alumnos y padres en el proceso de adaptación, para asegurar la continuidad del alumno en el centro escolar y el éxito académico. El rol del docente en la educación secundaria es vital

para la adaptación, debe procurar utilizar estrategias de aprendizaje que aprovechen la alta capacidad cognitiva que está desarrollándose en los adolescentes, pero que sea gradual, pertinente e interesante al adolescente. Es decir que lo que se realice en el aula sea atractivo, que ajuste el mundo interior de manera que provoque su inclusión, que lo motiven a aceptar retos en el aprendizaje. Las expectativas de eficacia del profesor y de los padres hacia los alumnos impulsan a la adaptación.

1.03.4 La transición de primaria a secundaria

La transición de acuerdo con Fidalgo (2014) es el proceso que viven los alumnos cuando cambian de curso, ciclo o institución; cambio que puede afectar a su ambiente social, a la metodología de enseñanza, a su grupo de compañeros, a los profesores, etc.

Si el cambio sucede de manera positiva permite la adaptación de los alumnos y no representará problemas con gravedad a nivel escolar, social y emocional. Pero también puede suceder que el cambio de primaria a secundaria signifique una situación inquietante para los adolescentes porque se encuentran experimentando otros cambios propios del desarrollo.

Generalmente esta transición de primaria a secundaria sucede aproximadamente entre los 11 a 14 años. Durante esta etapa de desarrollo los cambios corporales suceden muy rápido y en algunos periodos es posible que algunas partes del cuerpo estén fuera de proporción, la apariencia no les agrada, surge preocupación y a veces inseguridad por la forma de su aspecto.

La forma en que el adolescente perciba los cambios y como los adultos que lo rodean refuercen de modo positivo se convertirá en una ventaja para la transición. Por ejemplo la manera en que los profesores y el centro escolar reciban a los estudiantes en el inicio de la secundaria es decisiva para que el cambio de centro escolar se desarrolle de manera conveniente.

Algunos estudiantes han estado en primaria en un centro educativo y transicionan a la secundaria a un instituto público, pueden experimentar desorientación por la estructura y dinámica que caracteriza cada sector educativo.

Los adolescentes vienen de experimentar interacciones cálidas y afectuosas entre profesor y alumno en la escuela primaria. En la jornada escolar permanece el mismo profesor que se encarga de promover el aprendizaje y orienta los contenidos.

Por el contrario, de acuerdo con Shunk (2012) en la escuela secundaria los alumnos cambian de profesor en cada materia, la relación de los profesores es con un grupo reducido de estudiantes, la enseñanza rara vez es individualizada.

Además en secundaria los estudiantes son evaluados de forma distinta y con frecuencia se experimentan bajas calificaciones respecto a las que obtenían en la primaria.

En Guatemala, la educación secundaria también se llama educación de nivel medio y tiene una duración de tres años. Los institutos de secundaria se caracterizan por tener grupos numerosos de alumnos, materias obligatorias que se dirigen a la formación general y orientación vocacional. El currículo está conformado para desarrollar competencias que preparen al adolescente a integrarse al mundo laboral. Esto marca una diferencia con el currículum de primaria, que es uno de los cambios influyente en la motivación de los alumnos durante la transición.

En este sentido la motivación es una especie de combustible para el adolescente que le permite tener deseo o voluntad de realizar sus actividades escolares, por ello el nuevo contexto educativo en el que se desarrollará puede contribuir a fortalecer el interés por sus estudios, a estar activo, curioso y buscar el logro en sus tareas.

Sin embargo, algunos adolescentes pueden mostrarse emocionalmente desmotivados. De acuerdo con Papalia, Wendkos y Duskin (2009, p.484) “la disminución en la motivación y el

rendimiento académico comienzan con la transición de la intimidad y familiaridad de la escuela primaria al ambiente más grande, con más presiones y menos apoyo de la educación secundaria”.

El adolescente ha estado inmerso en la escuela primaria durante varios años, en este entorno el profesor basa el proceso en metodologías de aprendizaje que desarrollen competencias, le ha dado prioridad al esfuerzo que el niño hace por aprender. El ambiente afectivo se caracteriza porque las relaciones son cercanas y de confianza con sus compañeros y profesores. En concreto, el profesor es una persona significativa para el niño con quien ha creado un apego parecido al que tiene con sus padres, de manera contraria que en secundaria, las relaciones con los profesores son más distantes.

Por lo anterior es necesario que la transición se viva de forma gradual, que evite impactar de forma negativa y que permita a los estudiantes mantener un estado interno positivo, a esforzarse, persistir y lograr metas en el nuevo contexto en el que se desenvolverá en su vida cotidiana.

En relación a los cambios de la escuela primaria a secundaria Isorna, Navia y Felpeto (2013, p. 163) encontraron los siguientes:

- Mayor distancia del hogar al Instituto.
- Disminución del autoconcepto de los alumnos porque en primero básico son los menores del Instituto.
- Se obtienen más bajas notas en comparación a las que obtenían en sexto primaria.
- Cambios en las relaciones sociales ya que tienen nuevo compañeros y personal docente.
- Cambio de la metodología didáctica y se prioriza el aprendizaje memorístico.

El clima escolar cambia debido también a la forma de relación entre profesores y alumnos. En secundaria aumenta la cantidad de materias y el número de profesores. Los adolescentes utilizan más tiempo que en primaria, para cumplir con las tareas. Además, los profesores aplican diversas formas de enseñanza y de elaboración del trabajo, el estudiante necesitará el apoyo de los docentes para obtener buenos resultados ante esta nueva modalidad.

También en la escuela secundaria, los adolescentes se interesan más por las actividades extracurriculares relacionadas con deportes, música y redes sociales que por las académicas. Pero podrían utilizarse estas actividades para aumentar el sentido de pertenencia al aula y al instituto, para disminuir estados de aburrimiento recurrentes en esta etapa y favorecer la transición. Si el instituto utiliza actividades que motiven a los alumnos se logrará un mejor aprovechamiento escolar.

Es posible generar desde estas actividades, estrategias de aprendizaje que promuevan el valor de los estudiantes, no solo por sus destrezas académicas sino que los ayude a descubrir sus habilidades, desarrollar un pensamiento crítico, mostrar sus inclinaciones e impulsarlos a encontrar su vocación. Esto aumentará no solo la motivación sino que los fortalecerá para no declinar sus estudios, debido a que primero básico es uno de los grados con mayor deserción escolar en Guatemala.

Según la Dirección General de Fortalecimiento de la Comunidad Educativa (DIGEFOCE) del Ministerio de Educación (2019) los estudiantes de secundaria y diversificado cuyos padres se involucran en su educación, transicionan mejor al siguiente nivel educativo. Por el contrario los alumnos cuyos padres no se involucran son más propensos a abandonar la escuela.

Durante la transición el acompañamiento de los padres incluye que visiten el instituto, se comuniquen con los profesores y supervisen de forma efectiva. Es el inicio de proporcionar independencia al mismo tiempo que se les protege de riesgos.

El acompañamiento de los padres es efectivo cuando otorgan autonomía, se establecen reglas, valores, practican la negociación y el diálogo, se evita controlar y manipular los sentimientos de los adolescentes. Esto repercute de manera positiva porque se obtienen mejores resultados en las notas, hay más promoción de grado, los adolescentes tienen mejor asistencia al instituto, en definitiva son más competentes socialmente y académicamente.

Además, los padres que están disponibles para recibir en sus hogares a los compañeros pueden guiar apropiadamente a sus hijos aun cuando exista la influencia de los pares. El acompañamiento parental los hace más fuertes para soportar las presiones de los compañeros.

Algunos institutos experimentales de educación básica incluyen programas específicos que preparan al adolescente para la vida profesional y que exploran las opciones vocacionales que se relacionan con la búsqueda de la identidad. Los adolescentes al ingresar a secundaria rotan cada dos meses por las áreas de cocina, corte y confección, dibujo, electricidad, carpintería, belleza, panadería y otros. Al pasar a segundo básico eligen una sola área en la que permanecerán durante el ciclo escolar. Esto los ayuda a desarrollar planes realistas para su futuro.

En definitiva, es necesario evitar que la transición a la secundaria represente para el adolescente y sus familias un cambio brusco que genere dificultades. Por el contrario se debe ayudar a los estudiantes a adaptarse a la nueva situación minimizando la aparición de efectos negativos a través del acompañamiento eficaz.

1.03.5 Adolescencia

Todo ser humano que ha pasado por la adolescencia puede explicar de qué se trata y cómo se caracteriza esta etapa del ciclo vital, aunque cada persona tiene su propio ritmo de crecimiento y manera individual de vivir la adolescencia hay factores universales que la caracterizan. Es una etapa de búsqueda de identidad, privacidad y que demanda definirse con su propio yo. Lo que Erikson describió como la etapa en que los individuos buscan las formas de utilizar las habilidades que adquirieron en la infancia, definiendo en este periodo la elección de su ocupación, los valores y la identidad sexual.

Para definir esta etapa la OMS (2018) refiere que es:

El periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes.

Así como crece el cuerpo del adolescente, así también se desarrollan sensaciones y preocupaciones, tal es el caso del excesivo interés que manifiestan por su imagen corporal. Es muy común que, debido a los cambios físicos que el cuerpo del adolescente experimenta, se convierta en el aspecto de sí mismo en el que coloque su atención. Esto puede generar sentimientos tanto positivos como negativos que tengan relación con su apariencia física.

Los adolescentes también empiezan a prestar más atención a la opinión de sus compañeros respecto a la imagen corporal y a sus destrezas físicas cuando desempeñan una actividad deportiva en la que su desarrollo muscular, peso y estatura son adecuados, si resuelven de manera efectiva la competencia también se perciben como personas con más habilidad y su

personalidad también se afianza. Para los adolescentes es muy importante la manera en que sus compañeros los ven.

El pensamiento del adolescente a partir de los 12 años se caracteriza por ser hipotético y deductivo debido a la maduración de los lóbulos frontales tiene la capacidad de un pensamiento abstracto, de imaginar con base en las posibilidades, a sus ideales y se inclina por cuestionar o criticar lo convencional.

Esta tendencia hacia a la crítica fue definida por el psicólogo David Elkind como una consecuencia del pensamiento de las operaciones formales. El adolescente ya puede explicar conceptos como el amor, la justicia y la libertad, organizar hechos a través de la lógica y demuestra su capacidad de razonamiento cuando discute.

Según la teoría sociocultural, el adolescente se desenvuelve en contextos diferentes con sus propias demandas y formas o guiones de enfrentarlos. (Tirado, 2010)

En algunos casos, un contexto familiar en el que existen patrones rígidos relacionados con la alimentación, la forma de vestirse, los juegos, los deportes, las aficiones, etc. al llegar a esta etapa, el adolescente expresa sus opiniones personales y puede explicar sus razones de manera amplia. Esto es una característica de este pensamiento hipotético y deductivo que se mencionó anteriormente, por ello ocurre un cuestionamiento de lo que en la niñez estaba establecido por los padres y había sido aceptado por los hijos. Entonces cuestionar, visto como postura de pensamiento es una nueva forma de enfrentar que el adolescente ensaya y que pueden convertirse en habilidad para la reflexión, introspección y la autoconciencia. Por ejemplo, al adolescente que no ha practicado cierta disciplina deportiva durante toda la infancia al llegar a la adolescencia cambia de preferencia, o aquel que no se había interesado antes en una actividad artística, planea y piensa de forma diferente a como antes lo había hecho. Esto es producto de su maduración cognitiva. Los lóbulos parietales se encuentran

modificando estructuras cerebrales, son los responsables de la conciencia espacial y de la fluidez motora implicados en deportes y artes.

Vale la pena mencionar la influencia que tiene el entorno del adolescente porque es un estímulo para él.

En la adolescencia se busca más la compañía de pares que de los padres o adultos, con ello se aprenden nuevas formas de relacionarse y de vivir. Esta separación de los padres es tanto física como emocional. Se manifiesta cuando los adolescentes realizan elecciones o toman una decisión sin haberla compartido con sus padres o eligen lo contrario de lo que sus padres quieren. Evidencia un intento de buscar la autonomía, que forma parte de su desarrollo.

Los padres, con una disciplina eficaz, aprovechan estas oportunidades para que los adolescentes ensayen habilidades de autoconfianza al ofrecer un entorno familiar con opciones, en el cual, puedan elegir, en lugar de obedecer mandatos. Esto permite que puedan adquirir más seguridad y autocontrol.

Además la cohesión familiar debe ser equilibrada de tal manera que evite los extremos. Como se explicaba anteriormente, que no impida la individuación pero que tampoco sea escasa de forma que los padres muestren lejanía de los adolescentes y no se vinculen con ellos en esa etapa de desarrollo. Esto requiere equilibrio y flexibilidad de los padres o adultos del grupo familiar.

Esto se relaciona con la perspectiva de la adolescencia que la caracteriza como una etapa de crisis. De acuerdo con Marina, Rodríguez y Lorente (2015) existe una visión de la adolescencia como la edad de las anomalías del comportamiento. Esta perspectiva es pesimista y negativa porque ignora la aparición de nuevas e importantes capacidades; puede

favorecer en los padres el autoritarismo, la incomprensión, la falta de respeto, la intolerancia, la impaciencia, la desconfianza, la incomunicación y el conflicto.

Surge la necesidad de evitar esta visión por otra más realista, que parta de la realidad que vive cada joven y que sea más confiada en las posibilidades de los adolescentes, que resalte el valor de sus esfuerzos y que lo ayude a superar las deficiencias.

Como resultado de un enfoque negativo de la adolescencia puede surgir un distanciamiento que afecte los vínculos emocionales entre los miembros de la familia. La solución es tener un balance en el apoyo que se da al adolescente, evitar que se sienta invadido, al ofrecer calidez y sensibilidad, que las expectativas de los padres se establezcan en un ambiente de comunicación asertiva.

La etiqueta de rebeldía que se ha impuesto al adolescente puede desvanecerse ante una mirada comprensiva de su anhelo natural por la autonomía y la libertad que le permitirá afianzar habilidades que lo prepararan para la vida adulta.

En otras palabras, se necesita ver la adolescencia con una perspectiva de desarrollo, como un periodo de gran potencial, con poder constructivo en la que los adolescentes pueden practicar más habilidades para lograr equilibrio emocional, empatía y afrontar situaciones.

Asimismo la adolescencia es considerada como una transición en el desarrollo en el que los adolescentes tienen capacidades cognitivas para examinar sus cambios. Un adolescente que vivió problemas o situaciones complicadas en su niñez, pero que los padres proporcionaron un medio realista y ofrecieron su apoyo es menos vulnerable a presentar conductas de riesgo.

Respecto a lo anterior, en esta etapa se debe propiciar oportunidades que ayuden al desarrollo ya obtenido de la niñez y que se puedan compensar algunos déficits experimentados en los primeros años de vida, debido al desarrollo del cerebro adolescente y

que ha sido evidenciado en estudios científicos que enfatizan en la importancia del ambiente para alcanzar su máximo potencial.

En Guatemala, la situación de la adolescencia está caracterizada por la privación de sus derechos y la escasez de recursos en sus hogares. Muchos adolescentes están inmersos en el campo laboral y fuera de la escuela, por lo que se debe disminuir el efecto de los riesgos del desarrollo.

En definitiva, ante esta realidad se requiere una atención integral durante la adolescencia, a medida que su cuerpo va transformándose el cerebro también cambia y crea nuevos circuitos que afectan sus habilidades físicas, mentales y emocionales. Por ello los adolescentes pueden ser entrenados en habilidades de afrontamiento e inteligencia emocional que les permitan tener mayor control de su conducta.

Capítulo II

2. Técnicas e instrumentos

2.01. Enfoque de investigación

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo asociado al modelo positivista ya que describió el afrontamiento de los adolescentes que permiten la adaptación en el cambio de primaria a secundaria. Bajo el diseño descriptivo se recogieron datos acerca de las variables habilidades de afrontamiento conductual y afrontamiento emocional, inteligencia emocional y adaptación en los adolescentes. Según Hernández, Fernández y Baptista (2010) este diseño permite especificar las propiedades, características y perfiles de ciertos sujetos, grupos, comunidades u objetos, y mide, evalúa o recolecta datos sobre distintos conceptos o variables, aspectos, dimensiones y componentes del fenómeno que se investiga. Este enfoque es útil ya que permitió obtener información para dar un panorama del afrontamiento en adolescentes ante la transición escolar.

2.02. Técnicas

Técnica de muestreo

Para esta investigación se utilizó la técnica de muestreo probabilístico aleatorio en el que todos los elementos tuvieron la misma probabilidad de ser elegidos. Para ello, se solicitó la lista de asistencia del maestro de grado de la población de estudiantes del Instituto de Educación Básica “San Juan de Dios” de la zona 6 de la ciudad de Guatemala, que cursan primero básico y se enumeraron. A través del uso de una fórmula estadística se determinó que el número de personas que conformaron la muestra fue de 20 estudiantes.

El procedimiento que se utilizó fue el de selección sistemática. Este procedimiento consistió en que a través de una fórmula se obtuvo un intervalo, después se eligió de forma

aleatoria el primer elemento para la muestra y luego se seleccionaron los elementos posteriores a partir del intervalo determinado hasta alcanzar el grupo de 20 estudiantes.

Técnicas de recolección de datos

Observación directa

Esta técnica recogió datos sobre la conducta manifiesta y encubierta de los adolescentes en cuanto a comportamientos concretos con el objetivo de determinar qué formas de afrontamiento conductual e identificar las formas de afrontamiento emocional que predominan en la adaptación de los adolescentes en el cambio de primaria a secundaria. La información recabada de los sujetos de estudio se registró en una lista de cotejo, en los diversos momentos de la rutina escolar durante la investigación.

Encuesta

Luego, se utilizó la técnica de la encuesta, se conoció la experiencia del adolescente con el objetivo de determinar formas de afrontamiento conductual e identificar las formas de afrontamiento emocional que predominan en la adaptación de los adolescentes en el cambio de primaria a secundaria. El procedimiento de aplicación del cuestionario fue autoadministrado de manera colectiva, en un salón, en un tiempo de 15 a 20 minutos.

Prueba estandarizada

Además se utilizó una prueba estandarizada con la técnica del cuestionario que presentó una serie de frases que describen ciertos comportamientos, creencias o sentimientos que los adolescentes debían marcar la alternativa (A a E) que mejor reflejara su forma de pensar o actuar. Se aplicó de forma autoadministrada y colectiva, en un tiempo variable entre 15 y 30 minutos, donde los adolescentes pudieron identificar a través de los enunciados formas de pensamiento relacionadas con la interpretación que hacen de los acontecimientos,

sentimientos y conductas en su vida diaria. Se utilizó esta técnica con el objetivo de determinar qué formas de afrontamiento conductual, identificar las formas de afrontamiento emocional que predomina y establecer el nivel de inteligencia emocional en la adaptación de los adolescentes en el cambio de primaria a secundaria. Con la ventaja de recopilar información sobre la evaluación subjetiva que hace la persona en base a estas conductas auto informadas por los propios estudiantes.

Técnica de análisis de datos

Para el procesamiento de los datos se utilizó herramientas de la estadística descriptiva como las medidas de tendencia central y el análisis porcentual. Para ello, se ordenó, clasificó y tabuló los datos en un formato de Excel. Posteriormente, las puntuaciones se presentaron en tablas y gráficas para visualizar los resultados obtenidos.

2.03. Instrumentos

Lista de cotejo (anexo 1)

Se incluyeron ocho ítems a observar con el fin de registrar conductas de los adolescentes que se relacionaran con las habilidades que las personas utilizan al afrontar una situación. La lista está estructurada con dos posibilidades de registro: Sí o No. Esta se aplicó a los adolescentes dentro de la rutina escolar, es decir desde la entrada, los periodos de clases, el recreo, la salida en las instalaciones del Instituto.

Guía del cuestionario (anexo 2)

Se utilizó un cuestionario que consta de un apartado para datos demográficos e instrucciones. Luego se incluyeron diez preguntas de respuesta cerrada de forma dicotómica, sí o no, relacionadas con las habilidades de afrontamiento de los adolescentes ante la transición escolar.

Prueba estandarizada. Inventario de pensamiento constructivo CTI. Una medida de inteligencia emocional. (anexo 3)

El CTI es un valioso y efectivo instrumento para la evaluación y la predicción de muchas de las habilidades y reacciones adaptativas necesarias para el éxito en la vida. Evalúa el pensamiento constructivo, también denominado inteligencia experiencial, un ámbito estrechamente ligado a la inteligencia emocional. Mediante la evaluación de los pensamientos diarios automáticos, constructivos o destructivos, que las personas tienen, permite predecir un amplio conjunto de ámbitos tales como la eficacia en el puesto de trabajo, el éxito académico, la capacidad de liderazgo, la capacidad para afrontar el estrés, el ajuste emocional o el bienestar general físico y mental.

Esta prueba está integrada por 108 ítems, los que pueden contestarse sobre la base de cinco opciones de respuestas: en total desacuerdo, en desacuerdo, neutral, de acuerdo, totalmente de acuerdo. Contiene escalas constructivas ligadas a formas de afrontamiento adaptativo (afrontamiento emocional y afrontamiento conductual) frente a las escalas que reflejan patrones de pensamientos desadaptados como son pensamiento mágico, pensamiento categórico, pensamiento esotérico, optimismo ingenuo. También se incluyen dos escalas de validación, la de deseabilidad y validez.

El CTI es un test organizado jerárquicamente que ofrece información en tres niveles de generalidad: el nivel más general consiste en una escala global compuesta por elementos procedentes de otras escalas del CTI; el siguiente nivel de generalidad lo componen seis escalas principales que miden las formas básicas de pensamiento constructivo o destructivo mencionadas anteriormente; el nivel más específico consiste en subescalas o facetas de las escalas que describen modos específicos de pensamiento constructivo o destructivo tales

como pensar constructivamente, aferrarse a acontecimientos desafortunados del pasado, clasificar a la gente o a los hechos de modo categórico o pensar en formas que favorecen o dificultan una actuación eficaz.

El instrumento es bastante bien aceptado por los sujetos. Además, cuenta con baremos actualizados y específicos para la población adolescente. También existe un baremo específico para países como Guatemala, Costa Rica, El Salvador y México. (Epstein, 2012)

Ficha técnica.

Nombre: CTI, Inventario de Pensamiento Constructivo

Autor: Seymour Epstein

Adaptación española: Departamento I+D TEA ediciones S. A. 2001.

Aplicación: Individual y colectiva.

Duración: Variable, entre 15 y 30 minutos, incluidas las instrucciones de aplicación.

Ámbito de aplicación: Adolescentes y adultos, con nivel cultural medio, equivalente a 6º. Curso de Primaria.

Finalidad: Apreciación del pensamiento constructivo y de varias facetas de la inteligencia emocional.

Baremación: Puntuaciones típicas T en muestras de población general de adolescentes y adultos.

Se presentó a los adolescentes el consentimiento informado. En este documento escrito se explicó la finalidad, el tiempo y duración de las actividades de la investigación con énfasis en el manejo confidencial de los datos. Este protocolo se envió a los padres de familia quienes podrían autorizar sí o no sus hijos participaban en el estudio a través de su firma en el espacio

designado. Se envió en la agenda para que pudieran otorgar el permiso, y posteriormente se recibieron firmados dichos consentimientos. Asimismo se procedió al asentimiento informado. La investigadora explicó a los adolescentes los objetivos que se pretendían alcanzar con el estudio, expuso en qué consistía cada instrumento, hizo énfasis en que los adolescentes tenían libertad para elegir si deseaban o no participar en la investigación aun cuando sus padres hayan dado el permiso. Luego se dio un espacio para resolver dudas al respecto y verificar que hubieran comprendido en qué consistía el estudio y su disposición a participar.

2.04 Operacionalización de objetivos y variables

| Objetivos | Definición conceptual | Definición operacional/indicadores | Técnicas/instrumentos |
|---|---|---|--|
| <p>Determinar qué formas de afrontamiento conductual predominan en la adaptación de los adolescentes en el cambio de primaria a secundaria.</p> | <p>Afrontamiento conductual: forma de ver la situación estresante de manera directa, a través de un proceso que optimice el resultado y un pensamiento orientado a la acción.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Pensamiento positivo <ul style="list-style-type: none"> ◆ Realista ◆ Serenidad ◆ Apertura • Orientación a la acción <ul style="list-style-type: none"> ◆ Persistencia ◆ Resolución de problemas • Responsabilidad <ul style="list-style-type: none"> ◆ Planificación ◆ Reflexión atenta | <ul style="list-style-type: none"> • Lista de cotejo de observación • Cuestionario • Prueba estandarizada CTI, Inventario de Pensamiento constructivo |
| | <p>Adaptación: proceso en el cual las necesidades y recursos de una persona se complementan con las necesidades y recursos del ambiente.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Personal <ul style="list-style-type: none"> ◆ Sentimientos ◆ Autoconfianza • Escolar <ul style="list-style-type: none"> ◆ Pertenencia • Social <ul style="list-style-type: none"> ◆ Aceptación grupal | |

Identificar qué formas de afrontamiento emocional predominan en la adaptación de los adolescentes en el cambio de primaria a secundaria.

Afrontamiento emocional: capacidad para manejar adecuadamente los sentimientos negativos.

Adaptación: proceso en el cual las necesidades y recursos de una persona se complementan con las necesidades y recursos del ambiente.

- Autoaceptación
- Ausencia de sobregeneralización negativa
- Ausencia de hipersensibilidad
 - ◆ Resiliencia
 - ◆ Tolerancia a desaprobación
- Ausencia de rumiaciones sobre experiencias desagradables
- Lista de cotejo de observación
- Cuestionario
- Prueba estandarizada CTI, Inventario de Pensamiento constructivo
- Personal
 - ◆ Sentimientos
 - ◆ Autoconfianza
- Escolar
 - ◆ Pertenencia
- Social
 - ◆ Aceptación grupal

Establecer el nivel de inteligencia emocional de adolescentes en el cambio de primaria a secundaria.

Inteligencia emocional: capacidad de reconocer, regular y dirigir las emociones y de pensar constructivamente.

Nivel
Muy alto
Moderadamente alto
Medio-normal
Moderadamente bajo
Muy bajo

Prueba estandarizada CTI, Inventario de Pensamiento constructivo

Capítulo III

3. Presentación, interpretación y análisis de los resultados

3.01. Características del lugar y de la muestra

3.01.1 Características del lugar

El Instituto Nacional de Educación Básica San Juan de Dios es un centro educativo para jóvenes que cursan de primero a tercero básico. Es el resultado del proyecto de Ejercicio Profesional Supervisado para optar al título de Licenciado en Pedagogía y Administración Educativa, de la Universidad de San Carlos de Guatemala en la Facultad de Humanidades, de Oscar López Polanco, fundador y actual director del Instituto. En 2009 inicia su funcionamiento con la colaboración del Comité Único de Barrio de la Colonia San Juan de Dios y el Mineduc, en la 21 avenida B y 17 calle zona 6 Colonia San Juan de Dios.

Su creación se planteó como la posibilidad de solucionar la problemática de la demanda insatisfecha de educación básica en diferentes comunidades de la zona 6 capitalina, ante la limitada asignación financiera con que cuenta el Ministerio de Educación para la creación de centros educativos.

INEB San Juan de Dios tiene la visión de prestar un mejor servicio a las familias guatemaltecas para brindarle a la sociedad jóvenes competentes capaces de integrarse a la sociedad guatemalteca. Su misión como centro educativo laico, sin fines de lucro, que está al servicio del sector urbano, es brindar a los jóvenes una educación innovadora que desarrolle sus capacidades, habilidades y destrezas. Asimismo, fomentar principios y valores necesarios para darle a la sociedad jóvenes capaces de desenvolverse exitosamente en el ámbito laboral.

La infraestructura se caracteriza por una construcción formal de block que consiste en seis salones de clase, un salón de computación equipado con computadoras y cañonera, un salón de música y deportes, sala de maestros, oficina de Dirección, una guardianía, dos servicios sanitarios para alumnos y un servicio sanitario para maestros, una cancha de futbol. En 2019 se cuenta con alumnos inscritos provenientes de la Colonia San Juan de Dios, Colonia La Reinita y Barrio San Antonio. El espacio de las aulas para primero básico es reducido y los alumnos se encuentran hacinados. Debido a los techos de lámina, la temperatura de las aulas es elevada y no se cuenta con adecuada ventilación.

El transporte y comercio de la comunidad donde se ubica el instituto ha sufrido extorsiones por pandillas de colonias vecinas.

3.01.2 Características de la muestra

Se trabajó con una muestra de 20 adolescentes tomada de la población total de alumnos de primero básico del Instituto Nacional de Educación Básica San Juan de Dios. Esta fue seleccionada por la técnica de muestreo probabilística de selección sistemática como se explicó anteriormente en el apartado de técnicas de muestreo. La muestra está conformada en un 50% por varones y 50% por mujeres. En cuanto a la edad de los participantes, el 45% tenían 13 años, el 35% 14 años y el 20% 15 años.

En cuanto a etnia, el 85% se reconoce como ladino, mientras que el 15% como maya, quienes refirieron tener conocimientos de alguna lengua maya. Sin embargo, el idioma que predomina es el español. Dentro de la muestra, la religión referida fue 70% evangélica, 5%

mormona y el 25% restante manifestó no pertenecer a ninguna religión. Sus tradiciones están relacionadas con sus prácticas religiosas.

La condición socioeconómica de la muestra corresponde a un nivel medio bajo y bajo. Las familias se caracterizan por ser monoparentales maternas y extendidas; y en su minoría integradas. Cuyos integrantes, la mayoría tienen un nivel educativo de educación primaria o básica ya que se caracterizan por no continuar los estudios en diversificado, se dedican a oficios como carpintería, albañilería, herrería, labores domésticas (lavados, planchados, limpieza), ventas por catálogo o ventas informales. Una minoría con estudios de diversificado, laboran en oficinas, supermercados, establecimientos de comida rápida o como maestros o supervisores de ventas.

Es decir que la muestra convive en un ambiente familiar que no cuenta con modelos positivos que muestren los beneficios de la educación y no son animados por los padres a continuar la educación en diversificado debido a la inseguridad y que no existe un centro educativo de diversificado en el sector.

Dentro de la muestra, solamente se ubicó a un adolescente de sexo masculino en condición laboral.

3.02. Presentación e interpretación de resultados

Tabla 1

Resultados de la lista de cotejo de observación.

| Conductas | Sí | | No | | Total | |
|--|----|----|----|----|-------|-----|
| | n | % | n | % | n | % |
| Hace preguntas si necesita informarse de una actividad o situación. | 10 | 50 | 10 | 50 | 20 | 100 |
| Cuando tiene problemas o dificultades con alguna tarea lo comunica, intercambia ideas y busca la ayuda de los demás. | 13 | 65 | 7 | 35 | 20 | 100 |
| Usa el sentido del humor, cuenta chistes y ríe espontáneamente. | 13 | 65 | 7 | 35 | 20 | 100 |
| Centra la atención solo en la tarea que enfrenta con el fin de lograrla. Se centra en una sola actividad. | 13 | 65 | 7 | 35 | 20 | 100 |
| La postura corporal es relajada y erguida durante las diferentes actividades. | 11 | 55 | 9 | 45 | 20 | 100 |
| Habla de manera fluida, el tono de su voz es firme y claro. | 12 | 60 | 8 | 40 | 20 | 100 |
| Su expresión facial es agradable. | 17 | 85 | 3 | 15 | 20 | 100 |
| Participa con actitud positiva aun en medio de situaciones difíciles. | 13 | 65 | 7 | 35 | 20 | 100 |

La tabla 1 muestra el registro de las conductas observadas en los adolescentes de INEB San Juan de Dios. Fuente: elaboración propia en base a las listas de cotejo de observación de la octubre 2019.

Los resultados de la observación de las conductas de los adolescentes del INEB San Juan de Dios se clasificaron en dos categorías: sí o no (presencia o ausencia). En la tabla 1 puede notarse que la mayoría de los adolescentes presenta una expresión facial agradable, constituyendo esta la conducta más observada en la muestra. Asimismo se observó que más de la mitad usaba el sentido del humor contando chistes y riendo espontáneamente, mostró habla fluida y mantenía una postura corporal relajada y erguida durante las actividades, dichas conductas relacionadas con habilidades de afrontamiento emocional se encuentran presentes en la mayoría de los sujetos observados.

En cuanto a las habilidades de afrontamiento conductual, más de la mitad de los adolescentes en situaciones relacionadas con tareas, entrega de trabajos, resolución de ejercicios, juegos compartidos, dentro de la rutina escolar, se observó que intercambiaba ideas, buscaba apoyo de sus compañeros, participaba con una actitud positiva en medio de situaciones difíciles y podía centrar la atención en la tarea que enfrentaba.

Sin embargo, solamente la mitad de los adolescentes hacía preguntas si necesitaba saber de una actividad o situación lo que en algunos momentos derivaba en que no entregaran lo que los docentes solicitaron o no cumplieran con las instrucciones que les habían dado. Esta habilidad de afrontamiento es la que se observó con menor presencia.

Tabla 2

Resultados de la guía del cuestionario.

| Respuestas de los adolescentes | Sí | | No | | Total | |
|---|-----------|----|-----------|----|--------------|-----|
| | n | % | n | % | n | % |
| ¿Te gusta el centro donde ahora estudias? | 18 | 90 | 2 | 10 | 20 | 100 |
| ¿Sientes que los profesores te conocen bien? | 9 | 45 | 11 | 55 | 20 | 100 |
| ¿Consideras que las reglas del Instituto son demasiado rígidas? | 10 | 50 | 10 | 50 | 20 | 100 |
| ¿Te sientes preocupado cuando no logras mejores notas? | 19 | 95 | 1 | 5 | 20 | 100 |
| ¿Te sientes parte del Instituto? | 17 | 85 | 3 | 15 | 20 | 100 |
| ¿Te sientes cómodo cuando te unes a los juegos de tus compañeros? | 14 | 70 | 6 | 30 | 20 | 100 |
| ¿Buscas soluciones ante un problema con tu profesor guía? | 15 | 75 | 5 | 25 | 20 | 100 |
| ¿Con frecuencia sientes apoyo y confianza en tus compañeros? | 14 | 70 | 6 | 30 | 20 | 100 |
| ¿Logras proponer varias soluciones cuando tienes situaciones difíciles? | 17 | 85 | 3 | 15 | 20 | 100 |
| Ante una tarea, ¿organizas por pasos lo que tienes que hacer? | 12 | 60 | 8 | 40 | 20 | 100 |

La tabla 2 muestra las respuestas de los adolescentes de INEB San Juan de Dios con respecto a lo que han hecho para afrontar el cambio de primaria a secundaria. Fuente: elaboración propia con base en la guía del cuestionario octubre 2019.

Para conocer qué han hecho los adolescentes para afrontar los retos o dificultades del cambio de primaria a secundaria, las respuestas se clasificaron en sí o no en la Tabla 2. Un aspecto relevante de los resultados se relaciona con la respuesta de los adolescentes que manifestó sentirse preocupado al no lograr mejores notas. Esto constituye una alerta ya que sentir excesiva preocupación podría distraer y evitar que se concentre en resolver la dificultad y como consecuencia afectar su adaptación.

A pesar de que la mitad de los adolescentes consideran que las reglas del instituto son muy estrictas no parece afectar de forma negativa su percepción acerca del instituto ya que casi la totalidad de los adolescentes refirió que le gusta el instituto, manifestó que se siente parte de él, que corresponde a una característica de adaptación al centro escolar.

En cuanto a los profesores, menos de la mitad de la muestra sienten que los profesores no los conocen bien, sin embargo la mayoría asegura que busca soluciones ante un problema con el profesor guía. Esta situación refiere a una habilidad de afrontamiento conductual de los adolescentes debido a que cuentan con recursos personales para superar la dificultad de que los maestros no tengan una relación tan cercana ya que buscan soluciones ante situaciones difíciles según manifestaron los adolescentes. Respecto a las tareas, más de la mitad de los adolescentes organiza por pasos lo que tiene que hacer.

Es también relevante mencionar que más de la mitad de la muestra refieren sentirse cómodos al unirse a los juegos de sus compañeros durante el recreo y con frecuencia, sienten el apoyo y confianza en sus ellos. Estas conductas indican que los adolescentes logran ajustarse a ciertos patrones y que puede repercutir favorablemente en su desarrollo individual y grupal dentro del instituto.

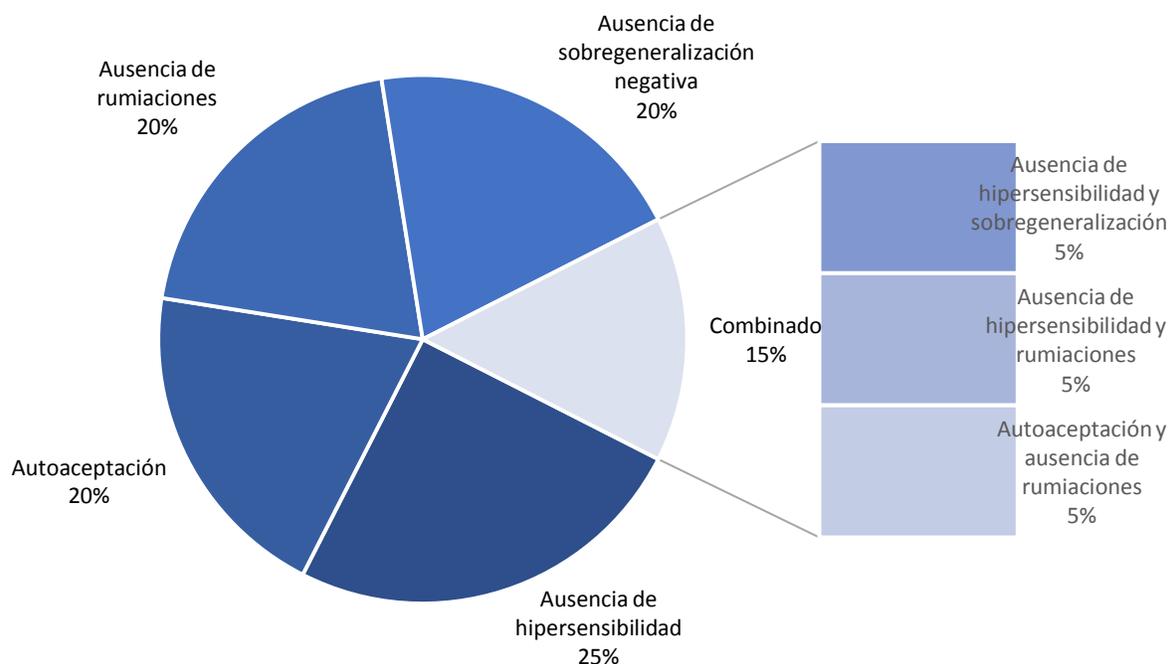


Figura 1. Formas de afrontamiento emocional que predominan según puntuaciones obtenidas por la aplicación del CTI a los adolescentes de INEB San Juan de Dios, en octubre 2019. Fuente: elaboración propia.

Respecto a las formas de afrontamiento emocional que predominan en los adolescentes, la aplicación del Inventario de Pensamiento Constructivo (CTI) indica, en la figura 1, que corresponde a la ausencia de hipersensibilidad, que se refiere que la muestra tiene un nivel promedio de resiliencia, capacidad de tolerar la incertidumbre, los contratiempos, el rechazo y la desaprobación.

Las puntuaciones obtenidas en esta escala corresponden a una media de 49.5 y una desviación estándar de 7.66. Además, la moda se ubicó en una puntuación de 49. Dichos datos refieren puntuaciones de nivel promedio en el baremo del CTI.

Puede decirse que los adolescentes presentan una capacidad media de enfrentarse a las exigencias de su nuevo centro escolar, como un desafío más que con temor. Esta forma de afrontamiento emocional que predomina indica la postura resiliente ante las nuevas reglas y su reacción ante el comportamiento de los profesores y compañeros, que le permite adaptarse a los cambios en su primer año en el instituto, es decir viven las dificultades que representa el paso de primaria a secundaria sintiéndose capaces de manejar el estrés que este cambio les produce.

Asimismo la ausencia de hipersensibilidad que presentan los adolescentes refiere a la habilidad que les permite adaptarse, luego de evaluar eventos de su entorno escolar que pueden resultar poco precisos, que desconocen, o en el caso de que sus ideas sean desaprobadas. Los adolescentes pueden afrontar de manera exitosa dichas situaciones que se consideran comunes de la transición de un grado escolar a otro como también aquellas que se perciban adversas o estresantes.

Cabe mencionar también las otras formas de afrontamiento que presentaron como la autoaceptación que refiere a una alta autoestima y actitud favorable hacia sí mismos; la ausencia de sobregeneralización negativa, que refiere a que los adolescentes pueden atribuir los errores a causas específicas y no sobregeneralizan el significado de los acontecimientos negativos específicos; y la ausencia de rumiaciones sobre experiencias desagradables, que describe a la capacidad de sobreponerse y no dar muchas vueltas ni prestar mucha atención a los acontecimientos desagradables, también se ubicaron en una zona intermedia o nivel normal de puntuación.

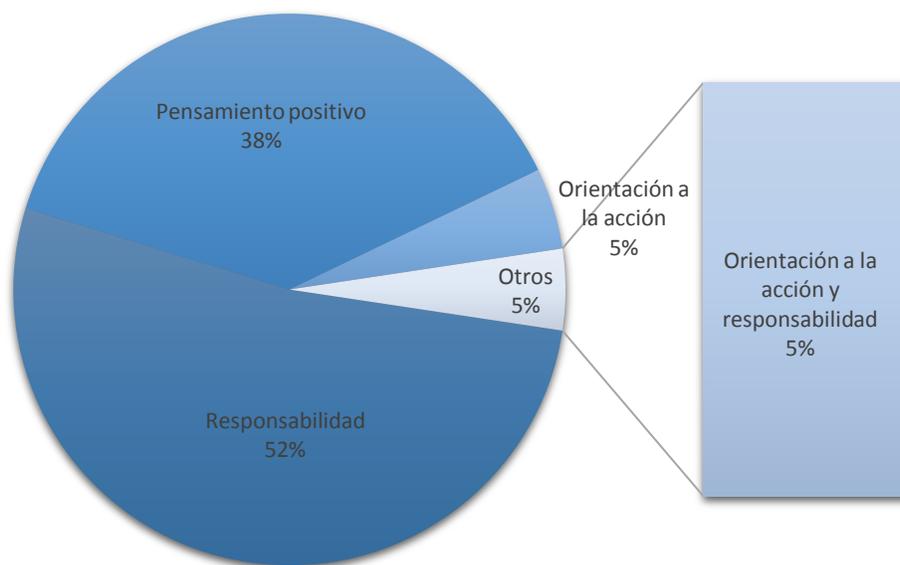


Figura 2. Formas de afrontamiento conductual que se presentan más según puntuaciones obtenidas por la aplicación del CTI a los adolescentes de INEB San Juan de Dios, en octubre 2019. Fuente: elaboración propia.

La forma de afrontamiento conductual predominante corresponde a la responsabilidad, que refiere a que los adolescentes muestran una tendencia a la planificación y a la reflexión atenta, es decir, pueden revisar y corregir los errores.

Además, la moda se ubicó en una puntuación de 56, que corresponde a un nivel moderadamente alto en el baremo del CTI, aludiendo a un modelo de comportamiento de personas que se toman su tiempo en planificar cuando es necesario, lo que contribuye a acciones eficaces.

Este resultado permite comprender que los adolescentes en esta transición tienen la capacidad de interrelacionar varios aspectos implícitos de un problema o situación producto

de su desarrollo cognitivo, además su capacidad de empatía es mayor debido al proceso cognitivo de reflexión, pueden relacionarse con otros de manera adaptativa, ya que puede considerar puntos de vista de sus pares y docentes. También como parte fundamental de la responsabilidad, habilidad que aún se encuentra en desarrollo en la adolescencia, se presenta la planificación como una forma de afrontar ya que las estructuras cognitivas del adolescente le permiten la práctica de un comportamiento maduro que está basado en la planeación y anticipación que justo en esta edad se amplía y se consolida. De manera que, la reflexión atenta y la planificación unida a otros procesos cognitivos y psicosociales le permiten durante la transición de primaria a secundaria afrontar las situaciones con mayor control de sí mismo, tanto en el plano emocional como conductual. Es decir, la responsabilidad comprendida como reflexión y planificación contribuye a balancear sus necesidades internas con las externas, lo que se denomina adaptación.

Ahora bien, las otras formas de afrontamiento conductual de la muestra, en menor presencia refieren al pensamiento positivo, que implica la habilidad de pensar favorablemente, de manera realista y enfatizar el aspecto positivo de las situaciones; a la orientación a la acción, que implica la habilidad de poner en práctica acciones para solucionar problemas, gusto por los desafíos e intentar aprender de la experiencia. Este resultado refleja la necesidad de potencializar esta habilidad de afrontamiento que evite en los adolescentes la postergación de tareas difíciles o que les parezcan desagradables, debido a que hay tendencia a abandonar y desanimarse ante los fracasos.

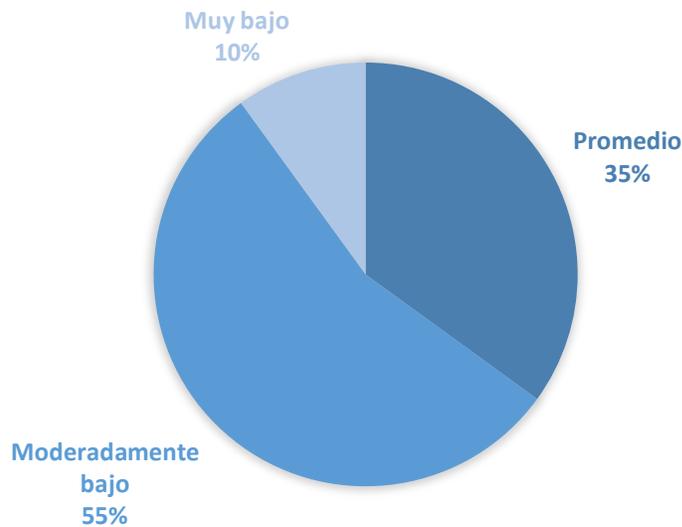


Figura 3. Nivel de inteligencia emocional según puntuaciones obtenidas por la aplicación del CTI a los adolescentes de INEB San Juan de Dios, en octubre 2019. Fuente: elaboración propia.

Las puntuaciones del total de la muestra en la escala de inteligencia emocional del CTI ubican una media de 44.2 con una desviación estándar de 4.969. La moda se ubicó en la puntuación 44, ambas puntuaciones corresponden al nivel moderadamente bajo del baremo del CTI.

La muestra evidencia un modo de pensar poco flexible que podría causar problema al enfrentarse a situaciones nuevas o complejas. Este pensamiento poco flexible se manifiesta como: dificultad en la toma de decisiones o decisiones poco ajustadas a las circunstancias, menor control emocional, dificultades en su integración social y rendimiento académico. Asimismo presentan dificultades con su autoestima y a adaptarse.

Asimismo el grupo de adolescentes que evidencia un nivel promedio de inteligencia emocional, manifiesta que en algunas ocasiones actúa de forma constructiva y en otras con

inmadurez, las reacciones emocionales alternan entre momentos de estabilidad, flexibilidad y en otras, muestran rigidez dejándose llevar por sus sentimientos. Además aunque son capaces de analizar las demandas de las circunstancias nuevas, algunas veces se precipitan, valoran y actúan de forma equivocada. Aunque esto no sugiere una problemática, la inteligencia emocional no es elevada.

3.02. Análisis general

El periodo de la adolescencia es particularmente interesante puesto que es la etapa de la vida en la que ocurren cambios físicos, emocionales y sociales, y también coincide con la transición de nivel escolar. Para algunos puede significar un desafío, mientras que para otros puede resultar un problema o situación estresante, dependiendo de las habilidades de afrontamiento para vivir estos cambios.

En la búsqueda de conocer las habilidades de afrontamiento que permiten la adaptación de los adolescentes del Instituto de Educación Básica San Juan de Dios se encontraron los siguientes hallazgos: la conducta más observada fue la expresión facial agradable que aunado a las respuestas de los adolescentes en la guía del cuestionario, en la que también la mayoría refirió que sí le gusta el centro escolar y se siente parte del Instituto. En otras palabras, la mayoría de adolescentes refieren pertenencia, sentir agrado en un centro escolar cuya infraestructura, específicamente su salón, hay hacinamiento, altas temperaturas por el techo de lámina, poca ventilación y consideran que las reglas del instituto son demasiado rígidas. La ausencia de hipersensibilidad como forma de afrontamiento emocional que predomina en la muestra, según el resultado que el CTI describe que los adolescentes muestran resiliencia, capacidad para afrontar los contratiempos.

Asimismo, la puntuación obtenida del total de la muestra en cuanto a la ausencia de hipersensibilidad revela que la mayoría de los adolescentes se encuentran en un nivel promedio en el CTI, equivalente a presentar la capacidad de afrontar la desaprobación y el rechazo. Como afirma Steinhausen (Tirado, et al., 2010, p. 148) un ambiente de autodeterminación favorece, por el contrario el rechazo de los compañeros se asocia con problemas de adaptación, por lo que la tendencia de la muestra a que la mayoría refirió sentir apoyo y confianza en sus compañeros y sentirse cómodo al unirse a juegos durante el recreo se explica por este resultado del CTI.

Otro hallazgo se relaciona con que la mayoría de la muestra, refirió preocupación por obtener malas notas. Esta respuesta emocional, ante la situación académica, coincide con la que a nivel nacional señala el Programa Internacional de Evaluación de Estudiantes Pisa para el Desarrollo, Pisa-D, (Ministerio de Educación [MINEDUC], 2018), que los adolescentes refirieron como una de las fuentes de estrés a las que se enfrentan en la secundaria y que podrían afectar su salud mental. Asimismo, el decrecimiento en las notas, en comparación con las obtenidas en sexto primaria es uno de los cambios que experimentan los adolescentes en el cambio de primaria a secundaria en el INEB San Juan de Dios y la mayoría de centros escolares.

Aunque la ausencia de hipersensibilidad predominó en un 25%, llama la atención, como se visualiza en la figura 1, que las otras formas de afrontamiento emocional se presentaron en un 20% cada una, los porcentajes son iguales en las restantes tres escalas y cercanos a la que más predomina según el CTI.

De manera distinta se presentó en las formas de afrontamiento conductual, en la que se observó que el 52% se presentó más la responsabilidad, de acuerdo a las puntuaciones del

CTI. La responsabilidad alude a la planificación y reflexión atenta, que según Tirado (2010) en la esfera cognoscitiva los adolescentes tienen la capacidad de planear y cuestionar todo lo convencional, piensan acerca de las relaciones lógicas de un problema y en forma abstracta.

En otras palabras, los adolescentes de INEB San Juan de Dios a través de dicha forma de afrontamiento conductual elaboran guiones diversos para afrontar las demandas de su entorno, pueden revisar y corregir errores de acuerdo a su experiencia. También según las respuestas en la guía del cuestionario y la lista de cotejo, la mayoría se caracteriza por organizar por pasos sus tareas, logra proponer varias soluciones en situaciones difíciles y centra su atención para lograr una actividad. La media es de 52 con una desviación estándar de 7.221, mientras que la moda se ubicó en 56 que representa una puntuación correspondiente a un nivel moderadamente alto. Esto es relevante debido a que se observó puntuación más alta en la escala predominante de afrontamiento conductual (responsabilidad) que en la de afrontamiento emocional (ausencia de hipersensibilidad) lo que significa que en esta última los adolescentes presentan menos puntuaciones debido a que además de componentes cognitivos, se incluyen otros afectivos, conductuales y fisiológicos.

Asimismo el pensamiento positivo, como forma de afrontamiento emocional se presentó en un 35%. Importante de mencionar es que se observó que solo la mitad de la muestra hace preguntas para informarse de una situación o actividad, la tendencia media de presencia de dicha habilidad puede explicarse por la puntuación obtenida en el CTI de la forma de afrontamiento conductual de orientación a la acción que predominó solamente en un 5%. ¿Qué podría ayudar a desarrollar la habilidad de estar orientado a la acción que se presentó en bajo porcentaje? Shunk (2012) refiere que el currículum y estructura de la secundaria producen cambios en la motivación de los adolescentes y en la creencia de autoeficacia. Por

lo tanto un aprendizaje significativo podría aumentar la motivación, la participación y desarrollar la habilidad de afrontamiento de estar orientado a la acción.

En relación al nivel de inteligencia emocional, el CTI permitió ubicar a la muestra en el nivel moderadamente bajo el 55%, se trata de adolescentes que podrían presentar dificultades en la adaptación y las relaciones personales tender a no ser gratificantes por carecer de la habilidad de percibir, valorar y expresar emociones con exactitud. Es decir, presentan con frecuencia episodios de bajo control de emociones, reacciones de tensión y confusión emocional, escasa empatía, motivación y autogestión emocional en un grado moderado bajo. Esta parte de la muestra requiere una atención preventiva en la salud mental a nivel individual y grupal, ya que podría generarse dentro de la dinámica escolar la aparición de problemas conductuales en el ámbito de las relaciones interpersonales.

Asimismo, se ubica un grupo de adolescentes con un nivel muy bajo correspondiente al 10%, una inteligencia emocional baja está asociada a conductas de evitación que afectan el bienestar psicológico, a tender a emociones y pensamientos destructivos, falta de autocontrol, aislamiento, ansiedad, problemas de atención y la búsqueda de conductas de riesgo.

El 35% se ubicó en un nivel promedio de inteligencia emocional, lo cual indica una capacidad de reconocer sentimientos propios y ajenos y el manejo adecuado de emociones, habilidades relacionadas con el afrontamiento que se dirige a la adaptación. Su presencia supone una red de apoyo para sus pares, ya que los adolescentes pueden aprender comportamientos de afrontamiento adaptativos por experiencia ajena, a través de la persuasión social, especialmente de las personas relevantes para ellos, en este caso sus compañeros.

Finalmente vale la pena agregar la relevancia del rol de los padres o la familia en el desarrollo de las habilidades de afrontamiento. Muchos déficits en habilidades de afrontamiento en la niñez provienen de modelos familiares, de experiencias previas y de haber percibido el rechazo de los padres. Asimismo, es oportuno propiciar en la adolescencia, el acompañamiento y supervisión adecuada de los padres para facilitar la adaptación del cambio de primaria a secundaria.

Capítulo IV

4. Conclusiones y recomendaciones

4.01. Conclusiones

La forma de afrontamiento emocional que predomina en la adaptación del cambio de primaria a secundaria de los adolescentes es la ausencia de hipersensibilidad, que refiere a resiliencia, a la capacidad de manejar de manera adecuada los contratiempos, tolerar la incertidumbre, algunas veces el rechazo, manejar las críticas y la desaprobación de sus compañeros y profesores.

La forma de afrontamiento conductual que predomina en la adaptación del cambio de primaria a secundaria en los adolescentes es la responsabilidad, definida como la habilidad de solucionar los problemas basados en la planificación y la reflexión atenta. Dichas habilidades que se amplían y consolidan producto del pensamiento abstracto en desarrollo en la adolescencia.

El nivel de inteligencia emocional de los adolescentes es moderadamente bajo que consiste en reacciones emocionales poco estables, una forma de pensar poco flexible que puede causar dificultades en las relaciones interpersonales y adaptarse a las demandas del ambiente. Aunque otra parte del grupo muestra un nivel de inteligencia promedio con capacidad de expresar y manejar las emociones de acuerdo a las circunstancias.

4.02. Recomendaciones

A los docentes del Instituto Nacional de Educación Básica San Juan de Dios.

Potenciar en los estudiantes habilidades que desarrollen el afrontamiento emocional durante las actividades académicas y extracurriculares procurando estimular la resiliencia, el autocontrol, la autoaceptación, modelando acciones relacionadas con no tomarse las cosas de forma personal, evitando el exceso de crítica y la reacción excesiva a experiencias desagradables.

A los padres de familia y docentes del Instituto Nacional de Educación Básica San Juan de Dios

Reforzar las habilidades de afrontamiento conductual como la reflexión, planificación, pensar de forma positiva, orientar a la acción y la responsabilidad dentro de la convivencia familiar y educativa. Principalmente en cuanto a la habilidad de estar orientado a la acción que presentó un porcentaje más bajo, aumentar la motivación a través de un aprendizaje cooperativo, brindar el apoyo social que permita a los adolescentes ver las situaciones como desafíos, y a no abandonar ante un fracaso, conformar una red de apoyo integrada por padres y docentes que facilite la transición, que sean una fuente de conexión para el desarrollo de habilidades necesarias.

A la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala:

A través de los centros de práctica, Ejercicio Profesional Supervisado y actividades académicas crear programas de intervención relacionados con inteligencia emocional y habilidades de afrontamiento, en escuelas de primaria de la zona 6 capitalina aledañas al sector y en especial en el INEB San Juan de Dios, dirigido a:

- Docentes, ofrecer talleres y manuales para proveerles de herramientas que les ayuden a solucionar conflictos y que estimulen la capacidad de resiliencia de los alumnos. Asimismo, ofrecer guías prácticas para orientar a la acción a los estudiantes.
- Padres, con escuelas y talleres que logre la sensibilización para involucrarse y los empodere para modelar y desarrollar habilidades de afrontamiento y emocionales.
- Alumnos, un programa de inteligencia emocional y habilidades de afrontamiento antes de ingresar al instituto y durante el primer año de secundaria para acompañar psicológicamente el cambio de primaria a secundaria.

Referencias

- Barcelata, B.E. (2015) *Adolescentes en riesgo: Una mirada a partir de la resiliencia*. México: Editorial El Manual Moderno S.A. de C.V.
- Barcelata, B. y Gómez-Maqueo, E. L. (2012). *Afrontamiento Adolescente y Parental: Implicaciones para una Intervención Integral*. *Eureka* (Asunción) en Línea, recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2220-90262012000200003
- Bellei, C. (2013) *Situación Educativa de América Latina y el Caribe: Hacia la educación de calidad para todos al 2015*. Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe (OREALC/UNESCO Santiago). Chile: Ediciones del Imbunche. Recuperado de <http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/images/SITIED-espanol.pdf>
- Bermúdez, J., Pérez, A., Ruiz, J., S Sanjuán, P., Rueda, B. (2012) *Psicología de la personalidad*. Madrid: UNED.
- Buitriago, R. F. (2012) *Contexto escolar e inteligencia emocional en Instituciones educativas públicas del ámbito rural y urbano del departamento de Boyacá (Colombia)* (Tesis doctoral) Departamento de Psicología Evolutiva y de Educación. Universidad de Granada. Recuperado de <https://www.google.com/search?q=melilla&oq=melilla&aqs=chrome..69i57j015.1199j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
- Castro, M., Díaz Forbice, M., Fonseca Solórzano, H., León Sáenz, A. T., Ruíz Guevara, L. S., & Umaña Fernández, W. (2011). *Las relaciones interpersonales en la transición de los*

estudiantes de la primaria a la secundaria. *Revista Electrónica Educare*, 15 (1) 193-210, Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/1941/194118804016/>

Córdova, J. M. y Sulca, L.C. (2018) *Estilos de afrontamiento y felicidad en estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad particular de Lima*. (Tesis de Licenciatura en Psicología) Universidad Ricardo Palma. Perú. Recuperado de <http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1424/TESIS%20FINAL%20SULCA-CORDOVA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Esquivel, F. (2010) *Psicoterapia infantil con juego: casos clínicos*. México: Editorial El Manual Moderno S.A. de C.V.

Estrada, M. F. (2017) *Estrategias de afrontamiento en adolescentes con padres separados o divorciados*. (Tesis de Licenciatura en Psicología) Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Extremera, N. y Fernández, P. (2016) *Inteligencia emocional y educación: Psicología*. Editorial Grupo 5. España.

Epstein, S. (2012) *Manual CTI. Inventario de pensamiento constructivo. Una medida de inteligencia emocional*. Madrid, España: TEA Ediciones S.A.

Fidalgo-García, M. y Barrera-Corominas, A. (2014) *La transición de la Primaria a la Secundaria. Ideas a partir de un estudio de caso*. Departamento de Pedagogía aplicada de la Universidad Autónoma de Barcelona. Recuperado de <https://www.educaweb.com/noticia/2014/02/18/transicion-primaria-secundaria-ideas-partir-estudio-caso-8023/>

Garaigordobil, M. y Oñederra J. A. (2010) Inteligencia emocional en las víctimas de acoso escolar y en los agresores. *European Journal of Education and Psychology* 3(2), Editorial CENFINT Almería, España. Recuperado en <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129315468008.pdf>

García, J.A. y Delval, J. (2010) *Psicología del Desarrollo I*. Madrid: Editorial UNED.

García, M. (2015) *Evolución de la Inteligencia Emocional en Pacientes con Trastorno de Ansiedad y Depresión*. Memoria de doctorado Departamento de Psiquiatría y Psicología Social. Universidad de Murcia. España. Recuperado de <https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/44877/1/Tesis%20Maria%20Garc%C3%83-a%20con%20portada%20UMU.pdf>

Isorna, M. Navia, C. y Felpeto, M. (2013) La transición de la educación primaria a la educación secundaria: sugerencias para padres. *Innovación educativa*, 23. Recuperado de <http://www.usc.es/revistas/index.php/ie/article/viewFile/642/1491>

López, A. y López, M. (2015) Estrategias de afrontamiento en adolescentes gallegos. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*. 5. 38-42. doi: 10.17979/reipe.2015.0.05.167

López, O. F. (2011) *Instructivo de procesos para la autorización de funcionamiento del Instituto Nacional de Educación Básica de la Colonia San Juan de Dios, correspondiente al sector 01-01-16 de la Dirección Departamental de Educación de Guatemala Norte*. Informe de Ejercicio Profesional Supervisado Facultad de Humanidades, Universidad de San Carlos de Guatemala.

Macías, M., Madariaga, C.; Valle, M., Zambrano, J. (2013) *Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico*. *Psicología desde el Caribe*, vol. 30, núm.

1, enero-abril, 2013, pp. 123-145 Universidad del Norte Barranquilla, Colombia. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>

Manchinelli, J. S. (2018) *Programa de inteligencia emocional para fortalecer la toma de decisiones con adolescentes de primero básico que asisten a la escuela de aplicación Dr. Carlos Martínez Durán en el ciclo 2017*. (Tesis de Licenciatura en Psicología) Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala.

Marina, J.A., Rodríguez, M. T. y Lorente M. (2015) *El nuevo paradigma de la adolescencia. Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud*. Recuperado de <https://convivencia.files.wordpress.com/2015/04/nuevo-paradigma-de-la-adolescencia.pdf>

Martínez, A. E., Piqueras, J. A. e Inglés, C. J. (2011). *Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés*. Motivación y emoción, 14 (37).

Ministerio de Educación de Guatemala. (2019) *Estrategias de padres en apoyo a la educación. Guatemala*. Dirección General de Fortalecimiento de la comunidad Educativa. <http://www.mineduc.gob.gt/digefoce/?p=estrategiapadresUsaid.asp#Shumow>

Ministerio de Educación. (2018). *Guatemala en PISA-D. Programa Internacional de Evaluación de Estudiantes*. Guatemala: Dirección General de Evaluación e Investigación Educativa. Recuperado de <http://www.mineduc.gob.gt/digeduca/documents/pisa/InformePISADGuatemala.pdf>

Oblitas, L. A. (2010) *Psicología de la salud y de la calidad de vida*. México: Cengage Learning editores S.A. de C.V.

Oficina de Derechos Humanos del Arzobispado de Guatemala ODHAG. (2018) *Situación de la niñez y la adolescencia Guatemala 2016-2017. De la invisibilidad a la barbarie*. Recuperado de <http://www.odhag.org.gt/pdf/Informeniniez20162017.pdf>

Ola, A. L. (4 de febrero de 2019) Sistema educativo descuida el bienestar emocional de los estudiantes. *Prensa Libre*. Recuperado de <https://www.prensalibre.com/guatemala/comunitario/sistema-educativo-descuida-el-bienestar-emocional-de-los-estudiantes/?fbclid=IwAR0JiyFcMTv9cQWW9po6Av085J3Z5p9bLVLE-tfy0S51U9MAxvb2rhDIQ8E>

Organización Mundial de la Salud (2018) *Desarrollo de la adolescencia*. Recuperado de https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

Papalia, D. E., Wendkos, S. y Duskin, R. (2009) *Psicología del desarrollo*. México: McGraw-Hill/Interamericana Editores.

Ruiz, J. M. (2014) *La relación entre procesos de identidad personal y estilos de pensamiento: Un recurso para la orientación educativa en la enseñanza secundaria*. Alicante: Editorial Área de innovación y desarrollo, S,L.

Shunk, D. H. (2012) *Teorías del aprendizaje una perspectiva educativa*. México: Pearson Educación.

Tirado, F., Martínez, M.A., Covarrubias, P., López, M., Quesada, R., Olmos, A. y Díaz-Barriga, F. (2010) *Psicología Educativa*. México: McGraw-Hill/Interamericana Editores.

Unesco (2015) *El Desarrollo sostenible comienza por la educación: cómo puede contribuir la educación a los objetivos propuestos para después de 2015*. UNESDOC, Biblioteca digital. Recuperado de https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000230508_spa

Unicef (2018) *Oportunidades para la adolescencia y juventud*. Recuperado en <https://www.unicef.org/guatemala/oportunidades-para-la-adolescencia-y-juventud>



Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPs–



Habilidades de afrontamiento que permiten la adaptación de los adolescentes en el cambio de primaria a secundaria en el INEB San Juan de Dios en la zona 6.

Autora: Malfy Yessenia López Alvarez

Lista de cotejo

Actividad: Observación directa

Iniciales sujeto observado: _____ Fecha de observación: _____

Edad: _____ Sexo: M___ F___ Grado: _____ Sección: _____

Instrucciones: Esta lista pretende registrar cómo ha sido la experiencia en el cambio de primaria a secundaria y qué ha hecho el adolescente para afrontar los retos o dificultades al ingresar a primero básico. Marque con una X Sí, si la conducta está presente, o No, si la conducta está ausente.

| Conducta | Sí | No |
|--|----|----|
| Hace preguntas si necesita informarse de una actividad o situación. | | |
| Cuando tiene problemas o dificultades con alguna tarea lo comunica, intercambia ideas y busca la ayuda de los demás. | | |
| Usa el sentido del humor, cuenta chistes y ríe espontáneamente. | | |
| Centra la atención solo en la tarea que enfrenta con el fin de lograrla. Se centra en una sola actividad. | | |
| La postura corporal es relajada y erguida durante las diferentes actividades. | | |
| Habla de manera fluida, el tono de su voz es firme y claro. | | |
| Su expresión facial es agradable. | | |
| Participa con actitud positiva aun en medio de situaciones difíciles. | | |



Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPs–



Habilidades de afrontamiento que permiten la adaptación de los adolescentes en el cambio de primaria a secundaria en el INEB San Juan de Dios en la zona 6.

Autora: Malfy Yessenia López Alvarez

Cuestionario

Edad:_____ Sexo: M___ F___ Grado:_____ Sección:_____

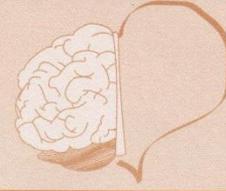
Religión:_____ Etnia:_____ Fecha:_____

Instrucciones: Este cuestionario pretende saber cómo ha sido tu experiencia en el cambio de primaria a secundaria y qué has hecho para afrontar los retos o dificultades al ingresar a primero básico. Responde las preguntas de forma espontánea.

A continuación se te presenta una serie de preguntas. En cada una podrás contestar Sí o No marcando con una x.

1. ¿Te gusta el centro donde ahora estudias? Sí ___ No ___
2. ¿Sientes que los profesores te conocen bien? Sí ___ No ___
3. ¿Consideras que las reglas del Instituto son demasiado rígidas? Sí ___ No ___
4. ¿Te sientes preocupado cuando no logras mejores notas? Sí ___ No ___
5. ¿Te sientes parte del Instituto? Sí ___ No ___
6. En el recreo, ¿te sientes cómodo cuando te unes a los juegos de tus compañeros? Sí ___ No ___
7. ¿Buscas soluciones ante un problema con tu profesor guía? Sí ___ No ___
8. ¿Con frecuencia sientes apoyo y confianza en tus compañeros? Sí ___ No ___
9. ¿Logras proponer varias soluciones cuando tienes situaciones difíciles? Sí ___ No ___
10. Ante una tarea, ¿organizas por pasos lo que tienes que hacer? Sí ___ No ___

CTI



HOJA DE RESPUESTAS

Apellidos y nombre

Edad Sexo V M Fecha / /

Centro / Empresa

Rodee la alternativa (A a E) que refleje mejor su forma de pensar o actuar.

| | | | | |
|---------------------|---------------|----------|------------|-----------------------|
| A | B | C | D | E |
| En total desacuerdo | En desacuerdo | Neutral | De acuerdo | Totalmente de acuerdo |

| | | | | | | | |
|----|-----------|----|-----------|----|-----------|-----|-----------|
| 1 | A B C D E | 28 | A B C D E | 55 | A B C D E | 82 | A B C D E |
| 2 | A B C D E | 29 | A B C D E | 56 | A B C D E | 83 | A B C D E |
| 3 | A B C D E | 30 | A B C D E | 57 | A B C D E | 84 | A B C D E |
| 4 | A B C D E | 31 | A B C D E | 58 | A B C D E | 85 | A B C D E |
| 5 | A B C D E | 32 | A B C D E | 59 | A B C D E | 86 | A B C D E |
| 6 | A B C D E | 33 | A B C D E | 60 | A B C D E | 87 | A B C D E |
| 7 | A B C D E | 34 | A B C D E | 61 | A B C D E | 88 | A B C D E |
| 8 | A B C D E | 35 | A B C D E | 62 | A B C D E | 89 | A B C D E |
| 9 | A B C D E | 36 | A B C D E | 63 | A B C D E | 90 | A B C D E |
| 10 | A B C D E | 37 | A B C D E | 64 | A B C D E | 91 | A B C D E |
| 11 | A B C D E | 38 | A B C D E | 65 | A B C D E | 92 | A B C D E |
| 12 | A B C D E | 39 | A B C D E | 66 | A B C D E | 93 | A B C D E |
| 13 | A B C D E | 40 | A B C D E | 67 | A B C D E | 94 | A B C D E |
| 14 | A B C D E | 41 | A B C D E | 68 | A B C D E | 95 | A B C D E |
| 15 | A B C D E | 42 | A B C D E | 69 | A B C D E | 96 | A B C D E |
| 16 | A B C D E | 43 | A B C D E | 70 | A B C D E | 97 | A B C D E |
| 17 | A B C D E | 44 | A B C D E | 71 | A B C D E | 98 | A B C D E |
| 18 | A B C D E | 45 | A B C D E | 72 | A B C D E | 99 | A B C D E |
| 19 | A B C D E | 46 | A B C D E | 73 | A B C D E | 100 | A B C D E |
| 20 | A B C D E | 47 | A B C D E | 74 | A B C D E | 101 | A B C D E |
| 21 | A B C D E | 48 | A B C D E | 75 | A B C D E | 102 | A B C D E |
| 22 | A B C D E | 49 | A B C D E | 76 | A B C D E | 103 | A B C D E |
| 23 | A B C D E | 50 | A B C D E | 77 | A B C D E | 104 | A B C D E |
| 24 | A B C D E | 51 | A B C D E | 78 | A B C D E | 105 | A B C D E |
| 25 | A B C D E | 52 | A B C D E | 79 | A B C D E | 106 | A B C D E |
| 26 | A B C D E | 53 | A B C D E | 80 | A B C D E | 107 | A B C D E |
| 27 | A B C D E | 54 | A B C D E | 81 | A B C D E | 108 | A B C D E |

SI HA TERMINADO ANTE DEL TIEMPO CONCEDIDO, REPASE SUS CONTESTACIONES.



Copyright © 2001 by TEA Ediciones, S.A.U., Madrid (España).
Prohibida la reproducción total o parcial. Todos los derechos reservados.



Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas

Hoja de información al participante para consentimiento informado

Proyecto de Investigación: Habilidades de afrontamiento que permiten la adaptación de los adolescentes en el cambio de primaria a secundaria en el INEB San Juan de Dios en la zona 6.

Me gustaría invitarle a participar en un estudio perteneciente a Malfy Yessenia López Alvarez de la Escuela de Ciencias Psicológicas y avalado por la Universidad de San Carlos de Guatemala.

La investigadora, Malfy Yessenia López Alvarez presenta este trabajo de investigación previo a optar el título de Licenciada en Psicología, se abarca este estudio porque en la adolescencia el uso de habilidades de afrontamiento se incrementa y los adolescentes necesitan conocer que cuentan con los recursos para afrontar las situaciones y responsabilidades que se les presenten que permiten la adaptación. El tema de investigación es importante de considerar, debido a que los adolescentes experimentan significativos cambios físicos, emocionales y sociales al mismo tiempo que sucede el cambio de nivel escolar de primaria a secundaria.

El tema del estudio sirve para identificar las habilidades de afrontamiento que los adolescentes desarrollan en este periodo en el que se adaptan a mayor cantidad de profesores, un nuevo currículo, estructura del instituto y las relaciones con el grupo de compañeros por lo que conviene su realización para desarrollar y potenciar estas habilidades y que puedan obtener los mejores resultados posibles en este cambio. Los objetivos del estudio son: determinar qué formas de afrontamiento conductual y emocional permiten la adaptación de

los adolescentes en el cambio de primaria a secundaria y establecer el nivel de inteligencia emocional.

El aporte a la sociedad guatemalteca con el estudio radica en que no existen psicólogos suficientes para atender las necesidades socioemocionales en los institutos de educación básica y a través del estudio se hace visible la situación emocional para desarrollar habilidades de afrontamiento que repercutan en una mejor salud mental en la adolescencia.

El procedimiento consiste en que los adolescentes responderán dos cuestionarios con una duración variable entre 30 y 45 minutos acerca de sus pensamientos y reacciones ante situaciones de la vida diaria. No se publicará los nombres de las personas que participan. La participación es voluntaria.

La información proporcionada será utilizada de forma confidencial y se publicarán los resultados de manera profesional.

Consentimiento informado

Yo _____ (nombre y apellidos)

padre, madre o encargado de

_____ (nombre y apellidos del adolescente)

- He leído la hoja de información al paciente en relación al estudio arriba citado.
- He tenido la oportunidad de comentar los detalles del mismo con la investigadora Malfy Yessenia López Alvarez
- He recibido suficiente información sobre el estudio.
- He entendido por completo el propósito del estudio

Estoy de acuerdo en tomar parte en esta investigación tal y como se me ha explicado, y entiendo que puedo retirarme del mismo:

- en el momento en que lo desee,
- sin tener que dar explicaciones.

Presto libremente mi conformidad para participar en el estudio.

Firma del padre, madre o encargado

(esta parte debe ser firmada por la investigadora)

Confirmando que he explicado la naturaleza de este estudio al participante arriba citado.

Firma del profesional.....

Fecha.....