



Estrategias de afrontamiento de los estudiantes del grado 11 ante la transición de secundaria a universidad en la Institución Educativa Juan de Dios Cock, en la ciudad de Medellín, Antioquía, en el año 2024

Kehisy Katerine Celada Pino

Shara Brilly Torres Agudelo

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Psicología

octubre de 2024

Estrategias de afrontamiento de los estudiantes del grado 11 ante la transición de secundaria a universidad en la Institución Educativa Juan de Dios Cock en la ciudad de Medellín, Antioquía, en el año 2024

Kehisy Katerine Celada Pino

Shara Brilly Torres Agudelo

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Psicólogo

Asesor

Juan María Ramírez Vélez

Sociólogo

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Psicología

octubre de 2024

Contenido

Contenido.....	3
Agradecimientos	6
Dedicatoria.....	7
Resumen	8
Abstract.....	9
Introducción.....	10
Planteamiento del problema	11
Pregunta de investigación.....	13
Objetivo.....	14
Objetivo General.....	14
Objetivos específicos.	14
Justificación.....	15
Marco teórico.....	17
▪ Terapia Cognitivo Conductual (TCC.....	21
▪ Teoría de la Teoría de la Representación Cognitiva (TREC)	21
▪ Transición de la Secundaria a la Universidad en Colombia	22
▪ Importancia de la psicología en el proceso educativo.....	22
▪ Educación emocional	23
▪ Estrategias cognitivas en la educación.....	23
▪ Estrategias de Afrontamiento	24
▪ Importancia de la autoeficacia en el aprendizaje y el desarrollo de estrategias de afrontamiento	24
• Características personales.	26
• Antecedentes familiares y culturales.....	26
• Preparación académica previa.....	26
• Recursos y apoyo institucional.....	26
• Contexto socioeconómico.....	26
Antecedentes	27
Metodología.....	33

Consideraciones éticas.....	35
Hallazgos y análisis.....	36
Resultados de las entrevistas:.....	37
▪ Entrevista realizada al Rector de la Institución Educativa	37
Caracterización de docentes de la Institución Educativa Juan de Dios Cock.....	37
Entrevistas a los docentes de la Institución Educativa Juan de Dios Cock	38
• Docente con 21 años de antigüedad	39
• Docente con 21 años de antigüedad	40
• Docente con 18 años de antigüedad	41
• Docente con 18 años de antigüedad	41
• Docente con 17 años de antigüedad	42
• Docente con 17 años de antigüedad	44
• Docente con 16 años de antigüedad	44
• Docente con 16 años de antigüedad	45
• Docente con 16 años de antigüedad	46
• Docente con 14 años de antigüedad	47
Entrevista a estudiantes del grado 11-2	49
Conclusiones	58
Recomendaciones.....	60
Recomendaciones generales	60
Rutas y actividades específicas	61
Referencias.....	62
Anexos.....	68
1 Entrevista al rector de la Institución Educativa	68
2 Entrevista a personal docente	68
3 Entrevista a estudiantes de la Institución Educativa	69
4 Consentimiento informado para Docentes y estudiantes mayores de edad	69
5 Consentimiento informado para estudiantes menores de edad.....	70
6 Evidencia de actividad grupal	70
7 Borrador de test ACS (Escala de Afrontamiento para Adolescentes).....	71
7.1 Evidencia de aplicación de test ACS.....	72
7.1.2 <i>Resultados de test individual Anexo de resultado de test individual estudiante 1</i>	72

7.1.3	Anexo de resultado de test individual a estudiante 2	73
7.1.4	Anexo de resultado de test individual a estudiante 3	73
7.1.5	Anexo de resultado de test individual a estudiante 4	74
7.1.6	Anexo de resultado de test individual a estudiante 5	74
	75	
7.1.7	Anexo de resultado de test individual a estudiante 6	75
	75	
7.1.8	Anexo de resultado de test individual a estudiante 7	76
	76	
7.1.9	Anexo de resultado de test individual a estudiante 8	76
	77	
7.1.10	Anexo de resultado de test individual a estudiante 9	78
7.1.11	Anexo de resultado de test individual a estudiante 10	79
7.1.12	Anexo de resultado de test individual a estudiante 11	79
	79
7.1.13	Anexo de resultado de test individual a estudiante 12	80
	80
7.1.14	Anexo de resultado de test individual a estudiante 13	81
	81
7.1.15	Anexo de resultado de test individual a estudiante 14	81
7.1.16	Anexo de resultado de test individual a estudiante 15	82
7.1.17	Anexo de resultado de test individual a estudiante 16	82
	83
7.1.18	Anexo de resultado de test individual a estudiante 17	83
7.1.19	Anexo de resultado de test individual a estudiante 18	84
7.1.20	Anexo de resultado de test individual a estudiante 19	84
7.1.21	Anexo de resultado de test individual a estudiante 20	85

Agradecimientos

En primer lugar, queremos expresar nuestra gratitud a Dios por ser nuestro sustento a lo largo de los años y por la oportunidad de permitirnos estudiar la carrera que tanto soñamos; y gracias a su bendición, hemos podido adquirir el conocimiento y las habilidades necesarias para llevar a cabo este proceso formativo, su presencia en nuestras vidas ha sido fundamental para superar los obstáculos y alcanzar nuestros objetivos.

Además, agradecemos a la Institución Educativa Juan de Dios Cock y a cada uno de los participantes de este estudio por su tiempo, actitud, motivación y compromiso. Su participación ha sido fundamental para la realización de este trabajo de investigación, y su colaboración ha sido invaluable. Su disposición al compartir sus opiniones y experiencias han enriquecido nuestro estudio y ha permitido que podamos obtener resultados más precisos y relevantes.

De la misma manera, reconocemos el esfuerzo de nuestras familias por ser un apoyo incondicional y fundamental en este proceso formativo que estuvo lleno de altibajos pero que sin su apoyo lleno de amor no hubiese sido posible llegar a la meta.

Finalmente, queremos agradecer a Juan María Ramírez Vélez, quien fue nuestro maestro y apoyo durante estos meses de arduo trabajo, su paciencia y sabiduría han sido esenciales, su guía no solo nos ha ayudado a complementar este proyecto, sino que también nos ha enseñado lecciones que nos acompañarán en este camino de la vida.

Dedicatoria

El presente trabajo de investigación es apenas el inicio de un sueño hecho realidad. Gracias a Dios por la oportunidad de estudiar psicología y así contribuir al bienestar de los demás. Agradezco a Alexander Torres, mi padre, mi guerrero, cuyo amor, esfuerzo y dedicación han sido fundamentales en mi formación personal y profesional. Ha sido mi motor y guía. Gracias por creer en mí y apoyarme en cada paso. Este logro es nuestro, fruto de tu perseverancia y mi determinación; a mi madrina que, aunque ya no está sé que estaría celebrando esta inmensa felicidad; a mi familia que con su amor y apoyo incondicional han iluminado mi camino y me han recordado que todo es posible y que los sueños si se hacen realidad; a mis amigos y compañeros de carrera que han dejado huella en mi vida y han enriquecido este viaje. Y por supuesto, a mi compañera de investigación, Katerine, mi amiga de principio a fin, que aceptó este reto a ojo cerrado y hoy celebramos juntas este triunfo.

Shara Brilly Torres Agudelo

Este trabajo no es solo el final, es apenas el inicio de un largo camino por recorrer. Le doy gracias a la niña que un día fui por permanecer en este sueño, con tanto amor, esfuerzo y dedicación. Quiero expresar mi agradecimiento a mis padres, hermanos y a mi familia por su apoyo incondicional y sus voces de aliento en los días que me costaba seguir; especialmente, agradezco a mi abuela y tía paternas por su motivación y amor que me forjaron a dar lo mejor. También quiero agradecer a mis amigas por su permanencia en este paso tan importante para mí, por sus consejos y frases de apoyo. Y, por último, pero no menos importante, a mi compañera de enseñanza y amiga, Shara, por su esmero y su dedicación para este sueño, donde hubo muchas alegrías y sobre todo aprendizajes de vida que siempre atesoraré en mi memoria, gracias por ser mi equipo en esta aventura.

Kehisy Katerine Celada Pino

Resumen

La presente investigación pretende distinguir las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del grado 11° de la Institución Educativa Juan de Dios Cock en la transición que enfrentarán al pasar de secundaria a universidad en el año 2024. Desde una perspectiva psicológica cognitivo-conductual, se busca identificar las estrategias cognitivas y a su vez detallar las estrategias de afrontamiento.

La motivación para esta investigación surge de la experiencia como practicante de UNIMINUTO, observando una crisis entre estudiantes de primeros semestres en la universidad debido a la falta de estrategias y preparación durante su paso por la secundaria. Para abordar este tema, se realizó una entrevista semiestructurada a rector, personal docente y estudiantes del grado 11° con preguntas enfocadas en cómo los estudiantes enfrentan situaciones estresantes y desafiantes en esta transición de secundaria a universidad, y cómo desarrollan estrategias cognitivas para superarlas, teniendo en cuenta que su vínculo principal dentro de la institución es con el personal docente quienes brindan herramientas para hacer su adaptación más amena.

Finalmente, se aplicó el test de Escalas de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) para evaluar cómo los estudiantes suelen afrontar sus preocupaciones y respuestas frente a problemas específicos. Los resultados revelaron patrones interesantes como: preocupación por el futuro y felicidad, búsqueda de apoyo social y distracción para manejar el estrés, tendencia a auto inculparse y sentirse culpables.

Este estudio proporciona valiosa información para entender las estrategias de afrontamiento de los estudiantes en esta transición crítica y para desarrollar intervenciones efectivas para su éxito académico y personal.

Palabras clave. Estrategias, afrontamiento, estudiantes, psicología, aprendizaje, factores sociales.

Abstract

The present research aims to distinguish the coping strategies of the students of grade 11° of the Juan de Dios Cock Educational Institution in the transition they will face when going from high school to university in the year 2024. From a cognitive-behavioral psychological perspective, we seek to identify the cognitive strategies and in turn detail the coping strategies.

The motivation for this research arises from the experience as an intern at UNIMINUTO observing a crisis among students in their first semesters at the university due to the lack of strategies and preparation during their passage through high school. To address this issue, a semi-structured interview was conducted with the rector, teaching staff and 11th grade students with questions focused on how students face stressful and challenging situations in this transition from high school to university, and how they develop cognitive strategies to overcome them, taking into account that their main link within the institution is with the teaching staff who provide tools to make their adaptation more enjoyable.

Finally, the Adolescent Coping Scales (ACS) test was applied to evaluate how students tend to cope with their concerns and responses to specific problems.

The results revealed interesting patterns such as: preoccupation with the future and happiness, seeking social support and distraction to manage stress, tendency to self-blame and guilt.

This study provides valuable information to understand the coping strategies of students in this critical transition and to develop effective interventions for their academic and personal success.

Key words: Strategies, coping, students, psychology, learning, social factors.

Introducción

La transición de la educación secundaria a la universidad es un proceso crítico en la vida académica y personal de los jóvenes, marcado por cambios significativos en el entorno académico, social y personal. En este contexto la Institución Educativa Juan de Dios Cock, se esfuerza por brindar una educación integral a sus estudiantes, preparándolos para afrontar los desafíos de la universidad y la vida adulta. Sin embargo, la transición a la universidad puede ser un momento de incertidumbre y ansiedad para muchos estudiantes, quienes deben adaptarse a nuevos métodos de enseñanza. En este sentido, la investigación sobre las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes durante esta transición es fundamental para proporcionar herramientas concretas a la institución educativa que les permitan a sus estudiantes afrontar con éxito esta fase crucial de su formación.

A través de un estudio cualitativo de tipo descriptivo se buscó profundizar en el trabajo de Investigación con el objetivo distinguir las estrategias las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes del grado 11° de la Institución Educativa Juan de Dios Cock frente a la transición que enfrentarán al pasar de secundaria a universidad en el año 2024,

De esta manera, se pudo encontrar que aunque no se puede realizar un juicio de valor de una incidencia directa de que las características Institucionales influyen en las estrategias de afrontamiento de los estudiantes, se observa y analiza que en especial estas pudieron generar un factor de riesgo en la formación de habilidades sociales como la toma de decisiones y una especie de salida a diversos conflictos. Además, se encontró que dentro del entorno institucional de estos estudiantes existen antecedentes de algunas estrategias de afrontamiento, en especial la búsqueda de apoyo social y la autoeficacia, esto en el caso de los docentes y de otros estudiantes, ambos, presentan dinámicas institucionales complejas tanto en la estructura, relaciones y vínculos, lo que podría generar factores de riesgo en cuanto al afrontamiento y adaptación de este mismo.

Planteamiento del problema

La Institución Educativa Juan de Dios Cock, ubicada en el barrio Manrique Las Esmeraldas de Medellín, Colombia, es reconocida por su compromiso con la formación integral de sus estudiantes. Esta institución, que surgió de la fusión de dos escuelas históricas, se esfuerza por inculcar valores como el respeto, la honestidad, la tolerancia, la disciplina, la solidaridad, la diversidad y un fuerte sentido de pertenencia. Con una población estudiantil de aproximadamente 1,118 alumnos, la institución ofrece educación desde el preescolar hasta el grado once.

La misión de la Institución Educativa Juan de Dios Cock se centra en "prestar un servicio público de educación formal en los niveles de preescolar, básica y media académica a niños, niñas y jóvenes de la comuna 4 de Medellín" (Institución Educativa Juan de Dios Cock, 2021). Esta misión va más allá de la mera transmisión de conocimientos, ya que busca formar personas desde su esencia, sus emociones, su pensamiento y sus acciones, contribuyendo así a la construcción de una sociedad más equitativa y justa.

En cuanto a la infraestructura y recursos de la Institución Educativa Juan de Dios Cock, se ha realizado una inversión significativa en tecnología educativa para enriquecer el proceso de aprendizaje. La implementación de aulas virtuales interactivas y plataformas educativas ha facilitado el acceso a recursos educativos de calidad y ha promovido la participación de los estudiantes en su propio aprendizaje (Martínez & Vargas, 2020).

Estas iniciativas reflejan el compromiso continuo de la Institución Educativa Juan de Dios Cock en brindar una educación de excelencia que prepare a sus estudiantes para afrontar los desafíos académicos y personales de manera integral.

El perfil estudiantil de la institución resalta la importancia de cultivar individuos capaces de dialogar, escuchar y expresar sus ideas con argumentos sólidos. Se espera que los estudiantes reconozcan sus fortalezas y debilidades, respeten la diversidad, y aborden los conflictos de forma

pacífica (Institución Educativa Juan de Dios Cock, 2021). Además, se promueve un arraigado sentido de pertenencia en la comunidad, fomentando así la integración y el compromiso social de los estudiantes.

La transición de la educación secundaria a la universidad plantea desafíos significativos para los estudiantes de la Institución Educativa Juan de Dios Cock. A pesar de los esfuerzos institucionales por preparar a los jóvenes, persiste un desconocimiento acerca de las estrategias cognitivas que emplean para manejar la carga académica, la independencia en el estudio y la gestión emocional durante este periodo de cambio.

En este contexto, se hace imperativo profundizar en la investigación y comprensión de las estrategias cognitivas utilizadas por los estudiantes colombianos durante la transición de la secundaria a la universidad. Según Ramírez (2019), la transición a la universidad en Colombia implica adaptarse a nuevos métodos de enseñanza, enfrentar una mayor carga académica y desarrollar una mayor autogestión. Esta investigación es crucial para brindar a los estudiantes las herramientas necesarias para afrontar con éxito los desafíos académicos y personales que se presentan en este proceso de cambio educativo.

Por otro lado, la transición de la secundaria a la universidad es un proceso crítico que puede afectar el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes. Durante esta transición, los estudiantes deben adaptarse a un nuevo entorno académico y social, lo que puede ser desafiante sin las estrategias cognitivas adecuadas. (Ramírez, 2019).

Según Rodríguez y García (2019), durante la transición a la universidad, los estudiantes tienden a utilizar estrategias cognitivas como la organización del tiempo, la elaboración de resúmenes y la autoevaluación. Estas estrategias les permiten adaptarse mejor a las demandas académicas y mejorar su rendimiento académico. Sin embargo, es importante considerar que cada estudiante puede desarrollar diferentes estrategias según su estilo de aprendizaje y las características de los cursos universitarios a los que se enfrenta.

Es por esto que en este proceso se vuelve fundamental la presencia de un docente con un perfil definido, no solo experto en su disciplina, sino también capaz de diseñar estructuras conceptuales que integren el conocimiento, impulsen el trabajo en equipo y despierten en el estudiante un espíritu crítico capaz de resolver problemas reales (Benavides, Espitia Martínez, Silva Mantilla, & Ricardo Díaz, 2020, p. 11).

En este periodo de cambio educativo de secundaria, los estudiantes se enfrentan a demandas académicas más complejas. La comprensión y aplicación de estrategias cognitivas efectivas se convierten en elementos claves para enfrentar con éxito los desafíos académicos y desarrollar una mentalidad crítica y resolutiva. Una investigación realizada por Amézquita y Quintero (2021) en la Universidad del Valle, Colombia, destaca la importancia de las estrategias cognitivas en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Según el estudio, "el uso de estrategias cognitivas de organización, elaboración y recuperación de la información se asocia positivamente con el rendimiento académico de los estudiantes" (p. 45). Esta investigación respalda la necesidad de fortalecer estas habilidades durante la transición de la educación secundaria a la universidad.

Otro estudio realizado por Cardona-Arango (2020) en la Universidad de Antioquia examinó las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes al ingresar a la universidad. Los autores encontraron que "las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, como la búsqueda de apoyo social y la reinterpretación positiva, se asociaron con niveles más bajos de estrés percibido" (p. 11). Estos hallazgos resaltan la importancia de desarrollar estrategias emocionales y de gestión del estrés para una transición exitosa.

Pregunta de investigación

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes del grado 11 ante la transición de secundaria a universidad en la Institución Educativa Juan de Dios Cock?

Objetivo

Objetivo General.

Distinguir las estrategias afrontamiento de los estudiantes del grado 11° de la Institución Educativa Juan de Dios Cock frente a la transición que enfrentarán al pasar de secundaria a universidad en el año 2024.

Objetivos específicos.

- Identificar las estrategias cognitivas más comunes utilizadas por los estudiantes del grado 11° de la Institución Educativa Juan de Dios Cock durante la transición de secundaria a universidad en el año 2024.
- Detallar cada una de las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes del grado 11° de la Institución Educativa Juan de Dios Cock durante la transición de secundaria a universidad en el año 2024.
- Establecer rutas y actividades específicas que fortalezcan el desarrollo de habilidades de afrontamiento y adaptación en los estudiantes del grado 11° de la Institución Educativa Juan de Dios Cock, durante la transición de secundaria a universidad.

Justificación

La investigación propuesta sobre las estrategias cognitivas utilizadas a los estudiantes de la I.E. Juan de Dios Cock durante la transición de secundaria a universidad, se fundamenta por la importancia de abordar un momento crítico en la vida académica y personal de los jóvenes. Esta etapa de cambio representa un desafío significativo en el que los estudiantes deben adaptarse a nuevos métodos de enseñanza, enfrentar una mayor carga académica y desarrollar una mayor autogestión. Al profundizar en el estudio de las estrategias cognitivas empleadas durante esta transición, se busca no solo comprender mejor las necesidades y desafíos de los estudiantes, sino también proporcionar herramientas concretas que les permitan afrontar con éxito esta fase crucial de su formación académica y personal.

La investigación se justifica también por la relevancia de mejorar la preparación de los estudiantes para la transición a la universidad, no solo en términos académicos, sino también en aspectos emocionales y de adaptación del cambio. La identificación de estrategias cognitivas efectivas durante este proceso puede contribuir significativamente a la reducción del estrés percibido por los estudiantes, fomentar estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y en la gestión del estrés, por lo tanto, la investigación busca impactar positivamente en el bienestar emocional y en el rendimiento académico de los estudiantes durante esta transición crucial en su vida educativa.

Además, la investigación propuesta no solo beneficiará directamente a los estudiantes de la Institución Educativa Juan de Dios Cock, sino que también tendrá un impacto indirecto en las instituciones educativas, autoridades educativas y la sociedad en general. Al mejorar la preparación de los estudiantes para la transición a la universidad y al aumentar su éxito académico y personal, se contribuirá a la formación de individuos más preparados, críticos y resilientes, lo que a su vez puede tener efectos positivos en la sociedad en términos de equidad y desarrollo educativo.

Finalmente, se garantizará la confidencialidad y el consentimiento informado de los participantes en el estudio y se realizará la devolución de los resultados a la Institución Educativa y a los estudiantes participantes debido a que esto será un aspecto fundamental de la investigación. Los resultados de la investigación se presentarán en un informe final que incluirá recomendaciones prácticas, herramientas para mejorar el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes.

Marco teórico

Desde el principio, Bandura le dio una gran importancia al aprendizaje observacional y definió que aprendemos a través de patrones sociales; basándose en investigaciones sobre la agresión, concluyó que los patrones agresivos de los padres influían en el comportamiento agresivo de sus hijos. Estos indicadores llevaron al desarrollo de su conocida teoría del aprendizaje social, que más tarde pasó a llamarse teoría del aprendizaje cognitivo social (Rodríguez R, García M, 2020).

La premisa básica de esta teoría es que el aprendizaje es un proceso cognitivo que no puede separarse del contexto. Al igual que Vygotsky, Bandura centró su investigación en la relación del estudiante con su entorno social, señalando que todo aprendizaje tiene dos elementos: un factor cognitivo y un factor social. Así, esta teoría da un papel destacado a los "otros", la influencia del comportamiento de otras personas en el aprendizaje, la personalidad y el propio comportamiento (Rodríguez R, García M, 2020).

Según la teoría cognitiva social de Bandura, el aprendizaje es un proceso cognitivo influenciado por factores sociales. Esta teoría enfatiza la importancia de observar e imitar los comportamientos de otro, especialmente aquellos en posiciones de autoridad, como maestros y padres.

La investigación ha demostrado que la forma en que los adolescentes afrontan los desafíos de este periodo de transición está estrechamente relacionada con su rendimiento académico y bienestar general (Frydenberg y Lewis, 1996). Las estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes durante este periodo se pueden categorizar en tres áreas principales: afrontamiento centrado en el problema, afrontamiento centrado en la emoción y afrontamiento de evitación (Lazarus & Folkman, 1984). El afrontamiento centrado en el problema implica tomar medidas para abordar directamente el problema, mientras que el afrontamiento centrado en la emoción implica gestionar la respuesta emocional al problema. El afrontamiento de evitación por otro lado implica evitar el problema por completo.

De acuerdo con Reyes et al. (2017), las estrategias de afrontamiento más comunes en adolescentes son la evitación cognitiva y conductual, la aceptación resignada, la descarga emocional, el pensamiento basado en la negación y la búsqueda de apoyo.

Romero et al. (2010) postulan que no existen estrategias de afrontamiento mejores o peores en sí mismas, sino que su éxito o fracaso depende de diversos factores, como el contexto y las características de la situación generadora.

En el contexto colombiano, se ha estudiado la relación entre la ausencia de los padres y las estrategias de afrontamiento en adolescentes. Bowlby (1986,1989) y Botero (2008) destacan la importancia de la relación madre-hijo en el desarrollo emocional y social de los adolescentes, y la influencia de la ausencia del padre en la violencia y la agresividad.

Cáceres (2006) y Cebotarev (2003) señalan la necesidad de fortalecer los recursos psicosociales de los adolescentes en situación de riesgo, como la inteligencia emocional y la resiliencia, para enfrentar la ausencia de los padres y construir bienestar.

Teniendo en cuenta lo anterior, los adolescentes que utilizan estrategias de afrontamiento centradas en el problema tienden a tener un mejor rendimiento académico y bienestar general que aquellos que utilizan estrategias de afrontamiento centradas en la emoción o de evitación (Frydenberg y Lewis, 1996). La investigación también ha demostrado que el uso de apoyo social es un factor importante en las estrategias de afrontamiento de los adolescentes (Cuadrado y Fernández, 2008). Los adolescentes que buscan apoyo social de sus compañeros, maestros y miembros de la familia tienden a tener un mejor rendimiento académico y bienestar general que aquellos que no buscan apoyo social.

Por consiguiente, la motivación favorece todas las etapas anteriores, contribuyendo en gran medida a la repetición de la conducta observada. En este sentido, las motivaciones para imitar el comportamiento de otros pueden ser directas (recibir una recompensa por hacerlo), vicarias (ver a otro

haciendo algo y recompensarlo, lo que lleva a la expectativa de recompensa) e internas (internas, sin la capacidad de recibirlo). (Rodríguez R, García M, 2020).

Según la teoría cognitiva social de Bandura, el aprendizaje es un proceso cognitivo influenciado por factores sociales. Esta teoría enfatiza la importancia de observar e imitar los comportamientos de otros, especialmente aquellos en posiciones de autoridad, como maestros y padres. (Rodríguez R, García M, 2020)

En varios estudios, Bandura descubrió que los modelos reales eran más efectivos que los modelos grabados en video, para aprender comportamientos agresivos; que los niños que veían comportamientos agresivos desarrollaban otros nuevos, además del comportamiento agresivo observado, y que el comportamiento violento surgía al observar "modelos" violentos. Sucedió también en adultos y no solo en niños (Rodríguez R, García M, 2020).

Bandura no solo demostró la importancia del aprendizaje vicario, sino que también cuestionó la idea errónea de que el observador siempre reproduce la conducta humana. Por el contrario, afirmó que, una vez interiorizados los principios de la conducta observada, el observador puede crear nuevas versiones (Rodríguez R, García M, 2020).

Desde la década de 1970, el aprendizaje a través de modelos ha llevado a recomendaciones para los medios que son consistentes con ese trabajo de generar información que pueda mejorar las políticas públicas. Cuando los niños intentaban imitar lo que veían, era necesario limitar su exposición a modelos violentos o la aparición de conductas poco saludables como fumar (Rodríguez R, García M, 2020). Le costó muchas críticas por parte de organizaciones, principalmente de la industria televisiva, pero al mismo tiempo tuvo un impacto tan importante que continúa hasta el día de hoy (Rodríguez R, García M, 2020).

De ahí que, un maestro, es considerado muy influyente porque constantemente demuestra comportamientos, estrategias y actitudes a sus alumnos. Utilizando la teoría del aprendizaje cognitivo

social de Bandura, un maestro puede promover la adquisición de hábitos y comportamientos positivos en sus estudiantes a través de las acciones que realiza en clase (Saúl C. & Espinosa, 2020).

Otra mirada conceptual se da por medio de la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) que es un enfoque terapéutico que puede ser útil para abordar los desafíos que enfrentan los estudiantes durante la transición de la educación secundaria a la universidad. La TCC se basa en la premisa de que nuestros pensamientos influyen en nuestras emociones y comportamientos (Rodríguez R, García M, 2020).

Durante esta etapa de cambio, los estudiantes pueden experimentar pensamientos negativos o disfuncionales que afectan su motivación, autoconfianza y habilidad para regular su aprendizaje.

La TCC (Terapia Cognitivo Conductual) puede ayudar a los estudiantes a identificar y desafiar pensamientos negativos o disfuncionales y a desarrollar habilidades para manejar situaciones estresantes (Rodríguez R, García M, 2020). Además, la TCC puede ayudar a los estudiantes a desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas, como la relajación y la reestructuración cognitiva, para hacer frente a los desafíos de la transición de secundaria a universidad.

Por esta razón, las emociones son uno de los pilares que sostiene el andamiaje conceptual de la propuesta teórica de la Terapia racional emotiva conceptual (TREC), por lo cual ellas son las planteadas como procesos no ajenos al pensamiento humano a través de procesos sensorio- motrices, a través de la estimulación biofísica mediada por los tejidos del sistema nervioso autónomo, del que se derivan las emociones, y por último a través de los procesos cognoscitivos o de pensamiento (Rodríguez R, García M, 2020).

Esto muestra claramente que pensar no es la única forma de controlar las emociones, porque existen otras formas dependiendo de las diferentes circunstancias y el contexto de la situación, pero pensar sería la forma más efectiva de cambiarlas o controlarlas. Terapia racional emotiva conductual: una visión teórica del enfoque de Albert (Ríos M, 2018).

También cabe mencionar que, para lograr una comprensión textual, se hablará de las estrategias de afrontamiento las cuales consisten en un ajuste de personalidad que se realiza a lo largo de la vida, pero en especial se ven marcadas en la niñez, las cual son activadas cuando se encuentra ante situaciones estresantes o significativas negativas.

Las estrategias de afrontamiento son procesos adaptativos que los individuos utilizan para hacer frente a situaciones estresantes o desafiantes. Estas estrategias pueden variar según la naturaleza del estresor y las características individuales del adolescente (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007).

Cuando se hace referencia al afrontamiento, se define como un esfuerzo cognitivo y conductual que debe realizar un individuo para manejar esas demandas externas como ambientales y estresores, o internas que sería un estado emocional, que son evaluadas como algo que excede los recursos de las personas (Lazarus y Folkman, 1984) (Bermejo E, S.F).

Las estrategias de afrontamiento se tienen que desarrollar sobre el proceso de aprendizaje para adolescentes y adultos jóvenes y estas se dividen en tres partes: Hacia la tarea, centrándose en resolver el problema de manera lógica, las soluciones y en la elaboración de planes de acción; hacia la emoción centrándose en las respuestas emocionales, hacia la evitación preocupación y reacciones (supersticiosas). (Bermejo E, S.F).

- **Terapia Cognitivo Conductual (TCC)**

La terapia Cognitivo Conductual (TCC) es una forma de psicoterapia que combina la terapia cognitiva y la terapia conductual. Según Bandura (1987), la TCC se basa en la teoría del aprendizaje social y se centra en la relación entre el pensamiento, el comportamiento y el entorno. La TCC se utiliza para tratar una variedad de problemas de salud mental, como la ansiedad y depresión.

- **Teoría de la Teoría de la Representación Cognitiva (TREC)**

Es una teoría de la psicología del aprendizaje y se produce mediante la representación mental de la información. La TREC se basa en la premisa que la mente humana es capaz de representar la

información de manera abstracta y simbólica. La TREC se utiliza para explicar cómo las personas aprenden y recuerdan la información (Bandura, 1987).

- **Transición de la Secundaria a la Universidad en Colombia**

La transición de secundaria a la universidad es un proceso estresante y desafiante para muchos estudiantes en Colombia. Según García Moreno (2015), los estudiantes universitarios de primer y segundo semestre académico utilizan con mayor frecuencia el estilo de afrontamiento activo, entre estas las estrategias denominadas reevaluación positiva y resolver el problema. Además, presentan una alta percepción con relación a las dimensiones que evalúa la escala de bienestar psicológico, como aceptación/control, autonomía, vínculos y proyectos.

Frente al proceso educativo, cabe mencionar que según (Garzón. J, Rojas. O, Caziñas. L, Culqui. C, 2019), la psicología ha sido fundamental para el proceso de enseñanza y aprendizaje ya que a través de ella se podrá entender cómo aprendemos, a través de qué en cada una de las etapas de desarrollo.

Desde el contexto colombiano, la transición de la secundaria a la universidad ha sido objeto de diversos estudios que resaltan los desafíos que enfrentan los estudiantes. Según Rodríguez et al. (2017), esta transición implica ajustes significativos en el estilo de vida, las estrategias de aprendizaje y la gestión del tiempo, lo que puede generar estrés y ansiedad en los estudiantes. Además, Castaño et al. (2019) señalan que los estudiantes colombianos a menudo carecen de las habilidades necesarias para enfrentar los desafíos académicos y sociales de la universidad.

Dado que Colombia se esfuerza por aumentar las tasas de acceso y permanencia en la educación superior, comprender las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes durante esta transición es crucial (Ministerio de Educación Nacional, 2016). Estrategias efectivas pueden contribuir al éxito académico y al bienestar de los estudiantes, mientras que estrategias desadaptativas pueden conducir a la deserción o al bajo rendimiento (Casas et al., 2020).

- **Importancia de la psicología en el proceso educativo**

La psicología desempeña un papel importante en el proceso educativo, ya que ayuda a comprender cómo los estudiantes aprenden y se desarrollan.

Según Bandura y Walters (2004), el aprendizaje y el desarrollo de la personalidad están influenciados por la interacción entre la persona y su entorno social. La psicología puede ayudar a los educadores a comprender cómo los estudiantes aprenden y a desarrollar estrategias eficaces de enseñanza.

▪ **Educación emocional**

García Retana, J.A. (2012) señala que la educación emocional busca integrar los aspectos emocionales con los cognitivos para lograr el desarrollo integral del educando. Esto implica considerar cómo surgen las emociones, el papel de la educación emocional en el proceso educativo y la relación entre emociones y estilos de aprendizaje.

Por otro lado, Steiner, V y Perry, R. (1988) destacan tres capacidades básicas en la educación emocional:

- Comprender las emociones.
- Expresarlas de manera productiva.
- Escuchar a los demás y sentir empatía hacia sus emociones.

Resumiendo, es importante crear un entorno emocional propicio tanto en las instituciones educativas como en los hogares permitiendo a las personas comprender, expresar y gestionar sus emociones de manera afectiva para de esta manera proporcionar las bases y desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas.

▪ **Estrategias cognitivas en la educación**

Según Bernabé (2006) las estrategias cognitivas son las que están dirigidas a la codificación, la comprensión, la retención y la reproducción de la información y se dividen a su vez en estrategias de retención, estrategias de elaboración y estrategias de organización. Aquí también pertenecen las

estrategias de control de recursos, que ayudan al alumno a adaptarse a las demandas de la tarea y al entorno y permiten realizar los cambios en el ambiente con el fin de mejorar las condiciones de la actividad de estudio. “Algunas de estas estrategias son: el manejo eficiente del tiempo y de la información proporcionada por el entorno”. (Klimenko. O, 2009, s.p.)

- **Estrategias de Afrontamiento**

Según Lazarus y Folkman (1984), las estrategias de afrontamiento son los esfuerzos cognitivos y conductuales que realiza una persona para manejar las demandas internas o externas que exceden sus recursos. Estas estrategias pueden ser adaptativas o desadaptativas, dependiendo de su efectividad para abordar el estresor.

- ***Importancia de la autoeficacia en el aprendizaje y el desarrollo de estrategias de afrontamiento***

La autoeficacia, o la creencia de uno en su capacidad para enfrentar y superar desafíos, es un predictor importante en el rendimiento académico y el bienestar general (Bandura, 1997). Los adolescentes con alta autoeficacia tienden a utilizar estrategias de afrontamiento más efectivas y a tener un mejor rendimiento académico. Por lo tanto, es importante considerar cómo el entorno social y las estrategias de afrontamiento pueden influir en la autoeficacia de los adolescentes.

Algunas de las estrategias de afrontamiento comúnmente utilizadas por los estudiantes durante la transición de la secundaria a la universidad incluyen:

- **Aceptación resignada.** Implica una actitud pasiva hacia el problema sin intentar resolverlo activamente. Los adolescentes que utilizan estrategias pueden resignarse a la situación estresante y no buscar soluciones alternativas (Romero et al., 2010).
- **Descarga emocional.** Implica expresar abiertamente las emociones negativas, como llorar, gritar o desahogarse con amigos. Aunque puede proporcionar un alivio temporal, esta estrategia puede no abordar el problema subyacente (Reyes et al., 2017)

- **Adaptabilidad.** Buendía, J & Rodríguez, M, C (1993) manifiesta que el afrontamiento adaptativo, regula síntomas de estrés, cogniciones negativas y fortalece la autoestima en el adolescente. Esto sugiere que la adaptabilidad como estrategia de afrontamiento puede estar relacionada con la regulación de emociones y la mejora de la autoestima en situaciones de estrés (Buendía & Rodríguez, M, C.,1993).
- **Búsqueda de apoyo social.** Los estudiantes pueden buscar apoyo emocional y académico de familiares, amigos, compañeros de clase y personal universitario (Roa, J.P, Arévalo, K. & Giraldo, M, 2017).
- **Gestión del tiempo y organización.** Los estudiantes deben desarrollar habilidades para administrar efectivamente su tiempo, establecer prioridades y cumplir con los plazos de entrega de tareas y exámenes (Suárez, N.E., Ferreira, R.M., & Fernández A.P. 2018).
- **Autorregulación del aprendizaje.** Los estudiantes deben ser capaces de monitorear y regular su propio proceso de aprendizaje, establecer metas, seleccionar estrategias de estudio efectivas y evaluar su progreso (Hernández, CA, Rodríguez, N.&Buendía, X. 2020).
- **Participación en actividades extracurriculares.** La participación en actividades sociales, deportivas o culturales puede ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades interpersonales, reducir el estrés y encontrar un sentido de pertenencia en la comunidad universitaria (Álvarez, M.O., Barreto, J.C., & Romero, Y.A. 2017).
- **Búsqueda de asesoramiento y orientación.** Los estudiantes pueden solicitar asesoramiento académico, vocacional o personal para abordar inquietudes específicas relacionadas con la transición (Casas, Camargo & Figueredo, 2020).

Estas estrategias han demostrado ser efectivas para ayudar a los estudiantes a adaptarse al entorno universitario, mejorar su rendimiento académico y promover su bienestar general durante esta etapa de transición.

▪ ***Factores que Influyen en las Estrategias de Afrontamiento***

Las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes colombianos durante la transición de la secundaria a la universidad pueden verse influenciadas por diversos factores. Algunos de estos factores incluyen:

- **Características personales.** Las características individuales, como la personalidad, la autoeficacia y las habilidades de resolución de problemas, pueden afectar la forma en que los estudiantes abordan los desafíos de la transición (Pineda & Pedrão, 2018).
- **Antecedentes familiares y culturales.** El entorno familiar y las influencias culturales pueden moldear las expectativas, valores y estrategias de afrontamiento de los estudiantes (Quintero, A., Molina, C., & Muñoz, D 2019).
- **Preparación académica previa.** Los estudiantes con una sólida preparación académica en la secundaria pueden estar mejor equipados para enfrentar los desafíos de la universidad (Casas, A.V., Camargo, P.A., & Figuerado, L.L, 2020).
- **Recursos y apoyo institucional.** Las instituciones educativas que brindan recursos y programas de apoyo para facilitar la transición pueden contribuir al desarrollo de estrategias de afrontamiento efectivas en los estudiantes (Ministerio de Educación Nacional, 2016).
- **Contexto socioeconómico.** El nivel socioeconómico y los recursos financieros disponibles pueden influir en las oportunidades y estrategias de afrontamiento de los estudiantes durante la transición (Rodríguez, Tinajero, & Páramo, 2017).

Antecedentes

La transición de la educación secundaria a la universidad representa un desafío significativo para los estudiantes colombianos, ya que implica numerosos cambios académicos, sociales y personales. Durante este proceso, los estudiantes deben desarrollar y emplear diversas estrategias de afrontamiento para adaptarse exitosamente a este nuevo entorno. En este apartado, se presentan diversos estudios y antecedentes relevantes que abordan las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes colombianos durante esta etapa crucial.

La investigación sobre estrategias cognitivas en la transición de secundaria a universidad se ha centrado en diversos aspectos, como la comprensión lectora, la memoria, el razonamiento y la resolución de problemas.

Un antecedente relevante en el contexto colombiano es el estudio de Urzola, A., (2018), quien investigó la importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. Allí utilizó la escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS), y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Scales of Psychological Well-Being, SPWB).

Metodológicamente se utilizó un diseño tipo correlacional con un total de 57 participantes de sexo femenino y 47 de sexo masculino, que se encuentran estudiando en zonas de bajos recursos de la ciudad de Montería (Córdoba-Colombia).

Los resultados indicaron que el uso de estrategias de afrontamiento efectivas puede prevenir malestar y síntomas psicósomáticos. Por lo tanto, esto ayuda al crecimiento personal, así como con el funcionamiento positivo en la adolescencia.

Por otro lado, un estudio de Ramírez et al, (2016) analizó la relación entre la comprensión lectora y las estrategias cognitivas en estudiantes de grado undécimo en Colombia. Los resultados indicaron que los estudiantes con mejores habilidades de comprensión lectora utilizaban estrategias

cognitivas más efectivas, como la identificación de la tesis, la formulación de preguntas y la elaboración de resúmenes.

Otro estudio realizado por González et al (2015) investigó el impacto de las estrategias cognitivas en la memoria y el razonamiento de estudiantes de grado undécimo en Colombia. Los resultados mostraron que los estudiantes que utilizaban estrategias cognitivas como la organización, la elaboración y la visualización tenían mejores resultados en las pruebas de memoria y razonamiento.

Un estudio realizado por Pérez et, (2014) examinó la relación entre las estrategias cognitivas y la resolución de problemas en estudiantes de grado undécimo en Colombia.

Los resultados indicaron que los estudiantes que utilizaban estrategias cognitivas como la formulación de preguntas, la elaboración de hipótesis y la evaluación de resultados tenían mejores habilidades de resolución de problemas.

En este sentido, en 2020, la Universidad del Valle investigó la relación entre las estrategias cognitivas y la motivación académica en estudiantes de grado undécimo que ingresan a la Universidad (Universidad del Valle,2020). Se utilizó una teoría de la motivación intrínseca y una perspectiva constructivista del aprendizaje para abordar teóricamente el tema.

Los resultados mostraron que las estrategias cognitivas de comprensión profunda y conexión se relacionaron con una mayor motivación intrínseca en los primeros semestres universitarios.

Siguiendo en la línea, se encontró un estudio de investigación que tenía como objetivo explorar la asociación de inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento en un grupo de 141 estudiantes mixto, entre los grados noveno, décimo y undécimo grado en una escuela privada de Cúcuta, Norte de Santander. (Montañez. E, Ramírez. L, Salgado. A, Millán. L, Porras, D. 2023, p.329).

Además, menciona Montañez. E, Ramírez. L, Salgado. A, Millán. L, Porras, D (2023)

Este estudio adoptó un enfoque de muestreo aleatorio estratificado con asignación proporcional y se enmarcó en un diseño de investigación transversal no experimental. La inteligencia emocional se midió utilizando el cuestionario Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24), mientras que el cuestionario COPE se empleó para evaluar las estrategias de afrontamiento al estrés. Los datos recopilados se sometieron a un análisis estadístico en el software SPSS versión 29, utilizando la fórmula de correlación de Pearson (p.328).

En conclusión, indican que las personas con una mayor inteligencia emocional son más propensas a emplear estrategias efectivas para manejar el estrés, especialmente aquellas relacionadas con la regulación de sus emociones y la solución de problemas. No obstante, no necesariamente adaptan su comportamiento en respuesta al estrés (Montañez. E, Ramírez. L, Salgado. A, Millán, Porras, D. (2023).

Ahora bien, el puente entre la educación secundaria y la universidad en Colombia está quebrado, y es necesario reconstruirlo para garantizar una transición exitosa de los estudiantes.

Gómez Campo (2009) señala que es necesario fortalecer los programas de apoyo a las transiciones académicas y fomentar la colaboración entre las instituciones de educación secundaria y superior para garantizar una transición fluida y efectiva de los estudiantes.

También se encontró una investigación que tenía como objetivo los efectos de la transición a la educación universitaria, siguiendo a estudiantes durante su primer año en distintas variables organizadas en preguntas de investigación, el cual es un estudio longitudinal, en investigaciones que han señalado variables académicas, sociodemográficas, psicológicas y socioculturales que pueden explicar la adaptación, ya que en la formación universitaria exige a los estudiantes ser más autónomos y cambiantes a un nuevo entorno de aprendizaje. Una de las razones por la que muchos estudiantes viven una experiencia desafiante en esa etapa y deciden abandonar sus estudios en su primer año de estudios secundarios, por lo tanto, este estudio fue realizado a 148 participantes que rellenaron un diario de

aprendizaje/encuesta semanal y bisemanalmente durante su primer año de universidad, en el cual se reportaron su satisfacción, los retos percibidos, y la evolución de sus emociones, motivación y estrategias de aprendizaje.

Los 148 estudiantes se ofrecieron voluntarios para participar, 92 eran mujeres, La mayoría de los participantes tenían 18 años, algunos 17 y otros 19. Los estudiantes pertenecían a 10 centros de educación secundaria de la Comunidad de Madrid (España)y, después de pasar los exámenes de acceso a la universidad, se distribuyeron en las siguientes especialidades académicas: Artes y Humanidades, Ciencias, Ciencias de la Salud, Ciencias Sociales, e Ingeniería y Arquitectura. Los participantes rellenaban periódicamente un diario de aprendizaje, de modo que un total de 2288 diarios fueron recogidos.

Como instrumento utilizaron un diario de aprendizaje, el cual fue creado para este estudio y contenía preguntas variadas dependiendo el curso académico para reflejar nuevos aspectos.

Satisfacción con la universidad (en una escala de 1 a 10 puntos) y razones para la satisfacción o la falta de satisfacción (pregunta abierta); principales retos experimentados (pregunta abierta); emociones experimentadas —alegría, esperanza, orgullo, alivio, ansiedad, enfado, vergüenza, tristeza y aburrimiento— (en escalas de 1 a 10 puntos), junto con una pregunta abierta sobre los principales factores que desencadenaban dichas emociones; estrategias de aprendizaje (pregunta abierta); motivación y estrategias para incrementarla (una escala de 10 puntos y pregunta abierta); presencia y número de actividades de evaluación (sí/no y pregunta abierta).

Los datos que fueron recogidos fueron cualitativos y cuantitativos. Con respecto a los primeros, analizamos los datos mediante análisis de contenido de las preguntas abiertas de los diarios de aprendizaje. Los dos jueces analizaron y crearon las categorías de forma independiente; después discutieron las categorías y acordaron cuáles usar (Panadero et al., 2022).

Una última investigación que tenía como objetivo determinar la relación que existe entre estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución

pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022. La investigación es de tipo básico cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal; el nivel de investigación es correlacional, se usó un muestreo no probabilístico por conveniencia, la población que fue elegida está constituida por 511 estudiantes de secundaria de una institución pública de Oxapampa, quienes fueron seleccionados de manera probabilística para para la presente investigación.

Los instrumentos utilizados para la medición de las estrategias de afrontamiento fue la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) su finalidad es Identificar las estrategias de afrontamiento más comunes utilizadas por los adolescentes, y para el estrés académico se utilizó el inventario de SISCO, su objetivo fue para establecer los niveles y la intensidad del estrés académico que presentan los estudiantes de niveles medio, medio superior y superior; así mismo, los eventos considerados estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento.

Dio como resultado que existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y estrés académico en la muestra, con un p-valor de 0,009; por otro lado, en la hipótesis específica 1, se encontró que existe una relación significativa entre las estrategias para resolver el problema y estrés académico con un p-valor de 0,047, siendo menor a la significancia $\alpha=0,05$ (Larico, M. y Rivera, J. (2023).

Para concluir, la investigación previa sobre la transición de estudiantes de secundaria a universidad y sus estrategias de afrontamiento es relevante para el presente trabajo debido a su enfoque en la complejidad de este proceso, incluyendo cambios académicos, sociales y personales significativos. Estas investigaciones se centran en estrategias cognitivas clave para el éxito académico, como la comprensión lectora, memoria y resolución de problemas, y destacan la importancia del desarrollo de habilidades metacognitivas y una actitud positiva hacia el aprendizaje en esta etapa de transición.

Además, estas investigaciones estudian la importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico de los estudiantes adolescentes, así como la relación entre estas estrategias y

factores como la motivación académica, la inteligencia emocional y el estrés académico. Teniendo claridad de esto, los hallazgos de estas investigaciones pueden servir como base teórica y empírica para investigaciones futuras sobre cómo apoyar y mejorar la transición de los estudiantes de la educación secundaria a la universidad.

Finalmente, estas investigaciones proporcionan información valiosa sobre las situaciones y variables que prevalecen en el cambio de la educación secundaria a la universidad, y puede ayudar a las instituciones educativas a brindar a estudiantes y/o docentes conocimientos previos sobre las estrategias de afrontamiento a los cambios académicos, psicológicos y de adaptación al entorno. Por lo tanto, la investigación previa sobre la transición de estudiantes y sus estrategias de afrontamiento es fundamental para el presente trabajo y puede contribuir significativamente a una mejor comprensión y apoyo de este proceso de transición.

Metodología

La metodología propuesta para la presente investigación se enmarca en un estudio descriptivo de tipo cualitativo, con el objetivo de determinar las estrategias cognitivas ante la transición de secundaria a educación superior en estudiantes del grado 11 de la Institución Educativa Juan de Dios Cock. Este enfoque asume una realidad subjetiva y dinámica permitiendo profundizar sobre las estrategias de afrontamiento de cada estudiante.

En palabras de Aguirre y Jaramillo:

Afirmamos que la descripción en sí misma juega un papel necesario en la investigación cualitativa; sin embargo, este papel no es suficiente por sí solo, ya que también se requiere interpretación, pero esta interpretación debe ser respaldada por una epistemología realista que defina claramente lo que cuenta como observación (2015, p.6).

En Colombia esta metodología ha sido valiosa para investigar temas como la cultura, la educación y la salud, brindando una visión profunda y significativa de la vida de las personas (Aguirre y Jaramillo, 2015).

En este sentido, la investigación cualitativa tiene como función inicial descubrir lo inexplicable de los comportamientos humanos enmarcados en determinado contexto, que no solo le da sentido a lo que como miembros hacen, sino que también proporciona al investigador los elementos de información para dimensionarlos en su justa extensión (Páramo Morales, et al.,2020, p. 25).

De acuerdo con (Páramo Morales, et al.,2020), la investigación cualitativa no renuncia a la generalización de hallazgos. Sin embargo, se deben considerar los límites de contexto.

El hecho de apoyarse en un “va-y-viene”, entre los datos que emergen del proceso investigativo y los análisis e interpretaciones que se van configurando casi simultáneamente, permite que la investigación cualitativa se dedique a comprender el comportamiento humano de los

investigados en el marco de sus propias acciones sembradas en la cotidianidad de sus existencias. Ello facilita el lento pero seguro proceso de acumulación de evidencias, con las cuales se va logrando una cabal interpretación, desde la perspectiva de los actores, del hecho social estudiado. (Páramo Morales, et al., 2020, p. 32).

Lo anterior respalda la elección de realizar un estudio cualitativo en nuestro contexto de investigación debido a que se pretende realizar una investigación minuciosa a través de la perspectiva de diversos autores.

Después de considerar la metodología a utilizar, como equipo de trabajo se decidió llevar a cabo esta investigación utilizando un diseño descriptivo en vista de que pretende recopilación de datos no numéricos a través de entrevistas, observaciones participantes, análisis de documentos y se pueden recopilar datos detallados y enriquecedores sobre las diferentes perspectivas de los estudiantes. La interpretación inductiva de estos datos ayudará a identificar patrones, temas y relaciones emergentes, proporcionando una comprensión más profunda de las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes en esta etapa crucial de su trayectoria educativa.

Es importante recordar que la entrevista semiestructurada también se puede denominar entrevista etnográfica y se puede definir también como “conversación amistosa” esto debido a que permite al entrevistador tener un marco con preguntas predefinidas, pero al mismo tiempo le brinda la libertad de explorar temas de manera más abierta y profunda en la exploración de temas. (Díaz et al., 2013).

Para finalizar, se decidió que se utilizará la entrevista semiestructurada a un aproximado de 90 estudiantes para explorar las expectativas de los individuos de manera más abierta y menos directiva que la entrevista estructurada. Además, al centrar la entrevista en preguntas abiertas puede proporcionar datos ricos y detallados que arrojen luz sobre el fenómeno en estudio.

Consideraciones éticas

Este estudio se registrará por las directrices establecidas en la Ley 1090 del 2006, que se reconoce como el Código Bioético y Deontológico para los profesionales de la psicología en Colombia. De acuerdo con los artículos 2 y 3 de dicha legislación, se enfatiza el respeto a la dignidad humana y la promoción del bienestar de los participantes. Los principios éticos fundamentales que orientarán esta investigación incluyen la beneficencia, que busca maximizar los beneficios y minimizar los daños; la no maleficencia, que se compromete a evitar cualquier tipo de daño o perjuicio a los participantes (Congreso de la República de Colombia, 2006). Asimismo, se garantizará la justicia, asegurando que todos los individuos tengan acceso equitativo a los beneficios del estudio y que no se discrimine a nadie por razones de género, raza, religión o cualquier otra condición.

Otro principio clave es la autonomía, que respeta el derecho de los participantes a tomar decisiones informadas sobre su participación, asegurando que su involucramiento sea voluntario y sin coacción (Congreso de la República de Colombia, 2006). La confidencialidad será también una prioridad, implementando medidas estrictas para proteger la privacidad de los datos e información recopilados, de modo que ningún dato personal sea divulgado sin el consentimiento explícito de los participantes. Finalmente, la integridad y la transparencia serán fundamentales en la presentación de los resultados, actuando con honestidad y claridad para evitar cualquier forma de engaño o alteración de la información. Estas consideraciones éticas son esenciales para garantizar que se cumplan los derechos de los participantes y se promueva su bienestar durante el desarrollo del presente estudio.

Hallazgos y análisis

Para profundizar en el trabajo de grado y resaltar los hallazgos y el análisis sobre las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del grado 11 en la Institución Educativa Juan de Dios Cock, se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas al rector, 10 docentes y una entrevista grupal a 40 estudiantes del grado 11.

El propósito de estas entrevistas fue abordar los objetivos de la investigación que incluyen: Identificación de las estrategias cognitivas más comunes utilizadas por los estudiantes del grado 11° de la Institución Educativa Juan de Dios Cock durante la transición de secundaria a universidad en el año 2024; Detallar cada una de las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes del grado 11° de la Institución Educativa Juan de Dios Cock durante la transición de secundaria a universidad en el año 2024; Establecer rutas y actividades específicas que fortalezcan el desarrollo de habilidades de afrontamiento y adaptación en los estudiantes del grado 11° de la Institución Educativa Juan de Dios Cock, durante la transición de secundaria a universidad.

Es importante destacar que la selección de docentes con experiencia en la Institución Educativa nos permitirá analizar el crecimiento de la Institución en la orientación vocacional y los cambios y procesos efectivos a lo largo de los años, lo que puede servir de apoyo para el presente trabajo, futuros planes de mejora y aportes a otras investigaciones.

Primero, se presentará un resumen de las entrevistas realizadas, seguido por la correlación de estos resultados con el test Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) realizado a estudiantes del grado 11. Los resultados individuales del test ACS se podrán encontrar en el apartado de los anexos (p. 72).

Resultados de las entrevistas:

- **Entrevista realizada al Rector de la Institución Educativa**

Rector Miguel Valois con antigüedad de 2 años en la Institución Educativa Juan de Dios Cock Indica que: “Los docentes tienen formaciones para manejar las emociones de los estudiantes, pero nosotros tenemos 2 psicólogas, es 1 de planta y otra que viene a la Institución cada 15 días y tenemos también apoyo externo como convenios con la U de A y UNIMINUTO”.

Por otro lado, expresa que “las políticas manejadas en la Institución están enfocadas en la orientación para que los estudiantes tengan una visión clara de lo que es la vida universitaria a través de la transformación de saberes, que son evaluados por medio de unas actas que se le realizan a cada estudiante cuando salen de la institución y cuando ingresan a la universidad. Por otro lado, como directivos docentes lo que hacemos es tener carruseles (gestar convenios) de orientación vocacional, es decir, que se tienen convenios con otras Instituciones y nosotros generamos procesos para que accedan a dinámicas y visiones del futuro, porque nosotros somos los gestores de la generación del cambio”.

Finalmente sugiere que “los desafíos son internos, son de ellos mismos y nosotros solo generamos herramientas porque la responsabilidad también es de ellos como estudiantes y de los padres de familia. Además, hemos tenido estudiantes que dicen “NO ME OBLIGUEN A IR A UNA CAPACITACIÓN, YO SOLO QUIERO TERMINAR EL BACHILLERATO”, entonces mira, si los papás no tienen compromiso con la orientación eso ya es un desafío para nosotros porque eso duele, uno los quiere ver bien formados y es más, explicado de otra forma, la Secretaría de Educación que es una de las mejores, impulsa esto para que los estudiantes ingresen a la universidades y muchas becas se pierden por la misma falta de compromiso del estudiante.

Caracterización de docentes de la Institución Educativa Juan de Dios Cock

Esta entrevista se realizó a un grupo de 10 docentes con más de diez años de experiencia en la Institución educativa, que han brindado clases a los estudiantes del grado 11 y tienen mejor

comunicación con los mismos estudiantes y egresados. Esta caracterización se encuentra definida de la siguiente manera: 2 docentes con 21 años de antigüedad, 2 docentes con 18 años de antigüedad, 2 docentes con 17 años de antigüedad, 3 docentes con 16 años de antigüedad y 1 docente con 14 años de antigüedad dentro de la institución.

Entre los docentes entrevistados, se encontró que muchos no estaban familiarizados con el término “estrategias de afrontamiento” ni con su aplicación en el contexto académico. Esto sugiere una falta de capacitación específica que podría mejorar su práctica docente. Como se menciona en los antecedentes, la comprensión de las estrategias cognitivas es fundamental para el bienestar psicológico de los adolescentes (Urzola, 2018). Esto sugiere que, aunque los docentes pueden tener intuición y experiencia en apoyar a los estudiantes en determinadas situaciones, pueden beneficiarse de talleres que aporten a estos nuevos conocimientos.

Este resultado se obtiene más claramente al preguntar ¿Qué estrategias de afrontamiento consideran efectivas para los estudiantes que enfrentan la transición de secundaria a universidad? Donde sus respuestas no coincidían con la pregunta realizada, lo que nos llevó a explicar de manera detallada la importancia de estas estrategias tanto para los docentes como para los estudiantes; tenían claridad, pero no sabían que así se les llamaban a las herramientas que se utilizan para manejar y superar situaciones estresantes, desafiantes o adversas, que pueden ser conscientes o inconscientes y varían de persona a persona. Sin embargo, después de esto se observó que claramente llevaban a cabo estrategias de afrontamiento con los estudiantes en diferentes momentos tanto en diálogo como en actividades implementadas y será notorio en las siguientes entrevistas:

Entrevistas a los docentes de la Institución Educativa Juan de Dios Cock

La entrevista se realizó de manera individual a cada docente haciendo énfasis en que esto será un punto clave para la realización del presente trabajo de investigación.

- **Docente con 21 años de antigüedad**

Expresa que “Cada cierto tiempo las generaciones cambian, además la tecnología y el mundo nos mueve y tenemos que ir caminando con estas cosas nuevas y en términos generales a los estudiantes aún se les ve ganas por estudiar, se les ve interés y las familias se ven tal vez comprometidas”.

Además, “Los estudiantes egresados que he visto que han ingresado a la universidad son estudiantes que en su mayoría han demostrado interés, ganas de estudiar y compromiso. Pero también se ven sorpresas de estudiantes que en ocasiones no se les ve con mucho interés por la educación y han sido tal vez los mejores en las universidades”.

Si bien es cierto “con los estudiantes de 10 y 11 la media técnica son cosas que los debería motivar, pero se ha notado que aun teniendo derecho a becas no las aprovechan, cada vez se ven menos estudiantes en la Institución, pero parece que en las universidades está sucediendo lo mismo. Y acá los profes cuando visitan el aula y los directores de grupo son quienes deben estar motivándolos”.

Ahora bien, “anteriormente se traían mucho a los egresados y eso me gusta porque cuentan la experiencia a los estudiantes de ¿cómo vivieron esto?, ¿qué es salir del colegio?, ¿a qué se enfrentan? Esto para que ellos se sientan más motivados”.

Por otro lado, “Los estudiantes buscan al profe y últimamente se tiene apoyo de la psicóloga y es bueno porque hoy en día hay más carencia de escucha, hay unos estudiantes motivados, animados, muy solos y uno se pregunta ¿Cómo hace para que le vaya bien en el estudio sin tener apoyo?, frente a la autoestima hay mucho estudiante que tiene esta dolencia, por gorditos, por flaquitos, por apodos que los otros le ponen, entonces esa parte la veo como más bien dolida”.

“Yo personalmente trabajo desde el cuento para traerlo aterrizado a la realidad, además desde que está la película Intensamente he trabajado mucho las emociones pensando en la aceptación de ellos mismos y he sentido que les ha gustado y si veo que salen mucho estas emociones en alguno de los

estudiantes entonces busco la ayuda de una profe que sabe acerca del tema o de la psicóloga porque puede que el estudiante esté con algo desde hace tiempo y es bueno que tenga un acompañamiento y no estén solitos”.

“Yo desde mi clase veía con ellos la parte de lo que quieren y para dónde van, incluyendo folletos con información de carreras y universidades, además las ferias universitarias solían ayudar, pero es algo que se ha ido perdiendo”.

- ***Docente con 21 años de antigüedad***

“En mi experiencia, no son los estudiantes los que han cambiado sino las familias porque se evidencia que los mismos estudiantes son los que quieren dar las órdenes y eso mismo a veces quieren hacerlo ver en las clases, es más sabotean las clases y al momento de llamar a los padres de familia manifiestan que no son capaz con el hijo y que miremos nosotros como solucionamos”.

Considero que, “lo primero que hay que hacer es tener mecanismos para involucrar a las familias y tener presente que la educación debe servir para mejorar la vida que se tiene afuera y no para continuarla, entonces si nosotros permitimos que lo que se vive afuera entre a la institución, la Institución pierde su sentido”.

“Afortunadamente los egresados entre un 60% y 70% han acogido lo que la institución quiere así suene muy cliché, pero es la verdad y es formarlos para la vida, la mayoría han salido a estudiar, trabajar, conformar un hogar o incluso todas juntas y eso es bueno porque quieren salir adelante”.

Es por eso que “a los estudiantes hay que insistirles en el asunto de autoridad, enseñarles normas y darles una razón para asistir al colegio e incluso los docentes aprendemos de los mismos estudiantes”.

“En ocasiones nos ha tocado empezar de cero porque los hogares ahora no están bien conformados o falta alguna figura y son criados por las abuelas o simplemente viven con amigos, entonces es enseñarles todo de cero”.

- **Docente con 18 años de antigüedad**

Indica que “hay chicos que tienen un proyecto de vida muy definido y que tal vez desde 8 ° y 9 ° ya dicen qué es lo que quieren estudiar y ahora que hay media técnica no gusta mucho, entonces se pierden las clases y consideraría una media técnica de humanidades y otra de ciencias exactas. Además, A nivel personal les aplico una prueba y a veces la psicóloga les aplica un test de orientación vocacional”.

En efecto, “hay mucha desmotivación y mucho trastorno de ansiedad, trastorno oposicionista desafiante, depresión, bipolaridad, practican el cutting y a veces llegan desmotivados y los docentes los desmotivan más y no se tiene en cuenta la parte externa de que llegan a veces con muchas dificultades”.

De hecho, “muchas veces los profes somos como adolescentes y no les damos acompañamiento y apoyo y acá lo que debemos hacer es motivarlos, hacerles trabajo en equipo y ahora que me acuerdo en la casa no refuerzan la autoestima, sino que les dan comentarios como “YA LLEGÓ ESTA PORQUERÍA”, “USTED A QUÉ VINO”, “USTED ES LO PEOR QUE ME HA PASADO”, entonces es una pelea constante para motivarlos y luchar con los comentarios que les hacen en la casa, y digo pelea porque es realmente difícil”.

- **Docente con 18 años de antigüedad**

En función de lo planteado, “mi experiencia en la Institución ha sido gratificante y enriquecedora para el desempeño del quehacer docente; en cuanto a los estudiantes han desmejorado con el paso del tiempo porque anteriormente los estudiantes tenían más responsabilidad, dedicación, motivación y actualmente hay más apatía en la parte académica”.

“Siempre he considerado que el docente es un elemento fundamental dentro de este proceso de enseñanza y aprendizaje y yo digo que en la parte emocional el docente se vincula mucho con las dificultades y problemáticas que tienen los estudiante, porque en mi experiencia he descubierto que es precisamente la parte emocional lo que genera desmotivación, pues problemas familiares, sociales y eso da también una pérdida en el autoestima y es lo que hace que se convierta en un obstáculo para rendir

en la institución”. Este comentario es consistente con lo que postulan Lazarus y Folkman (1984), quienes indican que las estrategias de afrontamiento son esfuerzos cognitivos y conductuales que realiza una persona para manejar las demandas que exceden sus recursos.

Dicho de otro modo, “los docentes cuando nos vinculamos en esta parte no desaparecen los problemas, pero si se hacen menos notorios, y, por otro lado, yo he sentido que a los docentes les descargan casi toda la responsabilidad en el éxito o fracaso de los estudiantes, pero no se tiene en cuenta que también hay otros elementos como la familia, normas que hacen que a veces se interrumpa el proceso de aprendizaje cuando debería hacer que esto se potencie más”.

Debe señalarse que “la ventaja de esta Institución es que los egresados nos visitan con mucha frecuencia e incluso los egresados que han sido más destacados vienen a brindar capacitaciones a los del grado 11 porque los estudiantes ven como una entrada al mundo real que les permite seguir. Hay que reconocer que los docentes somos muy académicos y en ocasiones cuesta orientar al estudiante hacia su formación profesional”.

Es por eso que “mi asignatura la he enfocado mucho en presentación de pruebas porque lastimosamente las pruebas estandarizadas son la llave para acceder a un estudio formal, además yo reflexiono mucho con ellos y cito casos reales, también les he dicho que entrevisten familiares que han estudiado y los que no han estudiado para que ellos vayan mirando el perfil que deseen seguir. Hay estudiantes muy participativos y críticos, pero a pesar de que se les detecta talentos y capacidades altas, se desperdician porque no encuentran la motivación suficiente y se vuelve a caer en la misma problemática”

- ***Docente con 17 años de antigüedad***

Expresa que “hoy en día es más difícil llegarles a los estudiantes porque están más conectados en los dispositivos electrónicos, hay más información, pero están menos informados. Debería de haber

una regulación en tiempo de acceso y las instituciones deberían realizar modificaciones para que la tecnología este presente pero no OMNIPRESENTE”.

De hecho, “considero que además de los profesores, los estudiantes tienen más herramientas y la parte vocacional la refuerza los profesionales de psicología, pero un psicólogo no da abasto para 1000 estudiantes”. Esta afirmación de alinea con el estudio de García Moreno (2015), quien destaca la importancia de un estilo de afrontamiento activo por parte de los estudiantes para manejar la carga académica.

Cabe resaltar, que “muchos egresados han ingresado a universidades e incluso vuelven y reconocen en qué ámbito fuimos de gran ayuda, por ensayos, pruebas, exposiciones entre otras y es muy bueno saber que de esta manera somos un apoyo”.

Señala de manera importante: “vamos a entrar en una época donde los jóvenes dentro de 20 años tal vez estén desempleados porque la población está envejeciendo, y los trabajos desde casa, aunque abran puertas también puede cerrar puertas en un futuro, ese es el gran desafío”.

De esta manera, “la catedra de emprendimiento debería de volverse a implementar, que los estudiantes salgan con el ánimo de crear empresa, no esperar a que lleguen a la universidad, sino que tengan una idea de negocio en bachillerato y en la universidad desarrollarla y así hacer más amena la transición de secundaria a universidad”.

Plantea entonces que “la autoestima va en declive porque ven en redes el prototipo de belleza y perfección, pero esto es ficticio y los jóvenes no están preparados para ello, ahí es donde tendríamos que brindar herramientas porque cuando llegan a la universidad llegan con crisis existenciales, con problemas de depresión y ansiedad, además de que a veces digan ESTA NO ES LA CARRERA QUE QUERÍA. Reforzar toda esta parte sería lo adecuado al igual que implementar alguna cátedra de habilidades emocionales porque en los colegios enseñan de todo menos a gestionar las emociones”.

- ***Docente con 17 años de antigüedad***

Evidentemente “he visto falta de motivación por el estudio, falta de proyecto de vida y más interés por las cosas fáciles, falta de apatía por la vida real, la realidad para los estudiantes es insípida pero la virtual y adornada para ellos es eso VIDA”.

Además, “me parece delicada la situación de autoestima y motivación porque como les digo, es basada en los estereotipos que ofrecen las redes sociales, quieren ser una copia y vivir en esa realidad adornada y esto hace que en la vida real tengan inseguridades, temores. Esto es un trabajo en equipo y de pronto mostrando las oportunidades o bueno los retos y oportunidades por parte de los padres de familia, esto pueda mejorar”.

De esta manera, “la institución podría ayudar teniendo normas más estrictas, teniendo escuela de padres más constantes y más vínculo de las familias con la institución ya que las familias son las que se encuentran desarticuladas”.

Es por esto por lo que “la escuela tiene que contemplar más los estudios superiores y la orientación vocacional porque con la desmotivación que hay entonces la universidad va a las escuelas y no como se debería hacer que las escuelas vayan a las universidades, parecen reclutando gente, y esto hace como 3 años no es como debería, porque sacar al estudiante de la institución se volvió un peligro y hasta hay amenazas cuando uno sale con ellos”.

- ***Docente con 16 años de antigüedad***

Indica que “mi experiencia está enfocada en trabajar el manejo de las emociones y visión de proyecto de vida, he visto muchos cambios en los estudiantes porque anteriormente eran más estables emocionalmente, no exteriorizaban o no había tantos conflictos a nivel familiar y además se acrecentaron las discusiones y agresiones después de la pandemia”.

Antes que nada, “el perfil de los egresados son estudiantes que en su mayoría han estado emocionalmente estables, resilientes, disciplinados, comprometidos, responsables y abiertos al cambio”.

Desde la perspectiva más general, “hay poca motivación hoy en día por parte de los estudiantes porque dicen “YO VENGO PORQUE ME OBLIGAN” y siempre le quieren cumplir al otro menos a ellos mismos y la autoestima es muy baja; en la gran mayoría la llenan adornando el empaque (exceso de maquillaje, accesorios, etc.) que es lo que disimula la baja autoestima y la Institución podría apoyar sobre el tema emocional, espacios donde puedan conversar y centrarse más a la realidad, mejor dicho, espacios de meditación”.

En relación con esto, “el mayor desafío es que los estudiantes no saben qué van a hacer al salir de bachillerato, siempre hay miedo, entonces desde mi área trato de encontrarles un filtro para este miedo y la Institución apoya la parte de orientación vocacional desde la parte de: Entorno protector que es un programa de la Alcaldía”.

Sin duda, “la Institución puede apoyar a los estudiantes desde orientación vocacional, involucrarse primeramente con los estudiantes y contar experiencias propias y traer egresados para que sirvan de apoyo y desde la parte emocional, es bueno ser más atentos en detectar el más mínimo malestar del estudiante desde el grupo de Comité de Convivencia y que el mediador realmente cumpla sus funciones y ese filtro llevarlo a la mesa principal y crear estrategias que puedan servir de mucha ayuda”.

- ***Docente con 16 años de antigüedad***

En lo esencial “el proceso de los egresados ha sido favorable ya que gran parte han llegado a la educación superior, una característica de estos egresados es que no solo han dependido de lo que les brinda el colegio, sino que también en la casa tienen un buen apoyo de sus papás o de su familia en general lo que les permite desarrollar habilidades a nivel académico”.

Considero que “algunas estrategias de afrontamiento están basadas en el dialogo, es importante hablarles a partir de las experiencias propias y de algunos egresados para motivarlos” (Docente con 16 años de antigüedad). Un estudio de la Universidad de Harvard, “The Power of Mentoring” (2019), encontró que los estudiantes que tienen mentores o modelos a seguir en su campo de interés tienen un 75% más de probabilidades de elegir una carrera relacionada con ese campo.

Observó que “un desafío común en este momento creo que es la incertidumbre porque hay una oferta muy grande de carreras, posibilidades laborales, las redes sociales, y uno ya no suele escuchar que se quieren enfocar en una carrera profesional, sino que quieren algo como más artesanal”.

- ***Docente con 16 años de antigüedad***

Indica “mi experiencia ha sido de las mejores y los estudiantes aún respetan a los docentes, pero pasan los años y los muchachos se vuelven más perezosos para trabajar y siento que no hacen el esfuerzo de proyectar el conocimiento y veo poco acompañamiento por parte de los padres”.

“Como los tiempos cambian, tenemos que adaptarnos y todo lo digital lo debemos trabajar con ellos porque no podemos quedarnos atrás para que la tecnología no sea un obstáculo, sino que lo vea más como un beneficio”.

Por un lado, “de mi parte me toca mirar tutoriales y los estudiantes también me enseñan herramientas, hace poco vino una empresa para podernos comunicar en tiempo real con padres y estudiantes, pero fíjate que los padres de familia no asisten a algo tan chévere, igual, como docente también debo darme a la tarea de implementar otras cosas, también es muy importante el trabajo colaborativo y que aprendan a delegar porque son muy casa sola debido a eso, a la tecnología”.

Siendo así que “La gamificación me parece buena, pero el problema del internet es muy grave en los colegios públicos porque la señal es lenta y les dieron computadores las personas de la alcaldía, pero no les han organizado la parte de la red y es complicado”.

Además, “siento que los muchachos entran a la universidad muy inmaduros, pero es por lo mismo, son adolescentes y algunos no tienen la capacidad de tener una visión de su vida y es un trabajo que hay que hacer en conjunto con los padres y estudiantes porque aún hay padres que quieren que su hijo estudie lo que ellos deciden más no lo que el estudiante desea, entonces hay que trabajar mucho eso porque los estudiantes son muy temerosos”.

Así pues, “los estudiantes que han salido y están en la universidad hacen sentir orgullosos porque les va bien y lo hacen saber, el apoyo en cuanto a la orientación vocacional es muy poca porque un psicólogo no puede abarcar tanto y la alcaldía, la secretaría de educación también podría ayudar para esto, centrarse más en los papás y en los muchachos”.

- ***Docente con 14 años de antigüedad***

Indica que “desde la pandemia se notó un cambio drástico en el comportamiento de los muchachos; desde lo motivacional se muestran muy apáticos por la parte académica y la relación de ellos con los padres han tenido mucho conflictos y la parte vocacional ha cambiado mucho, anteriormente uno preguntaba a los estudiantes y sabían su profesión así no lo dijeran de manera constante, su rendimiento no podía ser bueno pero mínimamente respondían la profesión, cosa que no hacen hoy en día porque de 20 estudiantes 15 dicen que quieren trabajar en las redes sociales, este interés ha disminuido mucho lastimosamente”. Esto resalta la relevancia de abordar la educación emocional para mejorar la conexión entre los estudiantes y su entorno familia, tal como lo sugieren Steiner y Perry (1988), quienes destacan la importancia de comprender y expresar las emociones.

A su vez, “me parece que un error es esperar a 11 años que los estudiantes indaguen por la parte vocacional, porque es algo que se debe de ir construyendo desde que empieza el bachillerato, teniendo en cuenta las habilidades y gustos de cada uno”.

En efecto, “los egresados que han regresado a contar su experiencia son estudiantes que tienen una familia funcional, personas que tienen proyecto de vida, son académicamente responsables”.

Resumiendo," desde el área de artística han venido implementando el proyecto de vida y ahí se da la orientación vocacional que se pretende con los muchachos, la psicóloga apoya con talleres, pero considero que eso es algo mínimo porque es algo que requiere de más tiempo, atención y trabajo desde sus habilidades blandas, escritura, lectura, redacción, matemáticas, etc. Falta más acompañamiento en este punto y ampliarlo con la escuela de padres para que se vinculen más porque a veces son buenos en algo y es más cuando los demás se lo dicen que son buenos en algo llegan hasta el punto de creérselo y eso es muy bueno porque lo que hace es perfilarlo, por decir a mí me decían constantemente que era bueno en algo y mire donde estoy, enseñando lo que me gusta, porque esa parte de la familia es muy importante".

Según Bandura (1977) el aprendizaje social se produce a través de la observación, imitación y modelado de comportamientos en el entorno social. En este sentido, las estrategias cognitivas identificadas en las entrevistas con los docentes de la Institución Educativa Juan de Dios Cock, se relacionan con la teoría de la siguiente manera:

Las estrategias cognitivas, como la reestructuración cognitiva, pensamiento positivo y auto instrucción, son influenciadas por el entorno social en el que se desarrollan los estudiantes. Los docentes y otros adultos sirven como modelos, influyendo en el desarrollo cognitivo y social de los estudiantes.

Además, se evidenciaron estrategias de afrontamiento tanto positivas como negativas:

Estrategias positivas: Diálogo y conversación con los estudiantes, uso de experiencias propias y de egresados para motivar, trabajo colaborativo y delegación de tareas, Implementación de proyectos de vida, apoyo emocional y acompañamiento.

Estrategias de afrontamiento negativas: Desmotivación y apatía por parte de los estudiantes, falta de involucramiento de las familias, conflictos familiares y problemas emocionales, dependencia excesiva de la tecnología, baja autoestima y falta de proyecto de vida en sí mismos.

La relación entre estrategias cognitivas y de afrontamiento puede ser recíproca: las estrategias cognitivas pueden influir en la elección de estrategias de afrontamiento y viceversa. Esto subraya la importancia de considerar el entorno social y el modelado de comportamientos en la formación de dichas estrategias en los estudiantes.

De hecho, los docentes también expresaron la necesidad de involucrar más a las familias en la educación de los estudiantes, señalando que “la educación debe servir para mejorar la vida que se tiene afuera” (Docente con 21 años de antigüedad, 2024). Esto refleja la interconexión entre el entorno familiar y el desempeño académico de los estudiantes; la falta de comunicación en el hogar puede generar desmotivación y dificultades en el aprendizaje.

Entrevista a estudiantes del grado 11-2

Se realizó un trabajo de integración en 3 fases importantes donde participaron un aproximado de 40 estudiantes de entre 16 y 18 años con total disposición.

Para el momento de la actividad no se tenían los consentimientos informados previamente firmados, se realizó la actividad con permiso de la Institución Educativa teniendo en cuenta los parámetros establecidos de mantener la confidencialidad de estos y teniendo presente las consideraciones éticas previamente establecidas.

- 1- Actividad rompehielos donde todos los estudiantes participaron en un juego de activación llamada (a la hija del chocolatero) donde todos los estudiantes se hacían en mesa redonda y bailaban al son de la canción para la derecha y para la izquierda, para adelante y para atrás sin perder la concentración, cada vez se hacía más rápido. Esto con el fin de divertirse y salir de la tensión y predisposición de los estudiantes.

En equipos de 6 personas socializaron y hablaron acerca de la Institución Educativa, su percepción y sus estrategias de afrontamiento utilizadas en este proceso de transición.

2- Se habla acerca de la importancia de este tipo de intervenciones tanto individuales como grupales, se explica la importancia de las estrategias de afrontamiento y de las diferentes que pueden experimentar, tales como: Búsqueda de apoyo social, aceptación, reducción del estrés, autoconservación, toma de decisiones.

3- Después de esto se da un abrebocas de lo que es la realidad afuera de la Institución Educativa y se inicia la entrevista grupal en mesa redonda.

S: ¿Cuáles son los desafíos más grandes que crees que enfrentarás en la universidad?

Se tuvo en común la respuesta de ADAPTACIÓN.

"No nos han hablado del mundo real, de cómo es el mundo laboral y universitario".

S: ¿Qué recursos o apoyo crees que necesitas para tener éxito en la universidad?

"Necesitamos dinero, capacitarnos, una breve inducción acerca de lo que nos vamos a enfrentar y sobre todo ACTITUD para enfrentarnos a lo que es la vida".

"Capacitarnos, que nos apoyen y motiven, mucho apoyo de la familia".

S: ¿Cómo crees que la institución educativa te ha preparado en la universidad?

"Solo hay dos profesoras que trabajan esto, Lina y Tatiana, ellas nos ayudan orientándonos con mapas de sueños, proyectos de vida y otras actividades".

"Solo una o dos docentes trabajan el mapa de sueños, pero no trabajamos más allá, parece que los profesores solo se enfocarán en dar clases".

"El colegio no nos prepara, nos preparan los docentes a los que les hace ayudar y más que todo hablar porque mm hay gente con situaciones difíciles y ellos están ahí jmm por ejemplo Lina, Tatiana, cuando también daba la profe Adriana mire que todo sumaba porque jmmm se preocupan por uno".

S: ¿Qué recursos o programas de la Institución Educativa te han sido más útiles para prepararte para la universidad?

“Shara, mire acá lo que tenemos es media técnica solo que hay unos muy perezosos y no vienen y después son quejándose en vez de venir y aprovechar, usted me entiende, el estudio es importante pero no hay quien lo apoye a uno y eso también es mera desmotivación”.

S: ¿Cómo crees que la Institución educativa podría mejorar su apoyo a los estudiantes que se preparan para ingresar a la universidad?

"No hemos recibido apoyo de la Institución Educativa, al contrario, cada vez nos limitan más el acceso a actividades de integración".

"No contamos con apoyo, la institución debería mantener una educación de calidad".

"Venimos de otra institución, somos nuevos y el método de enseñanza de los profesores para estar en este grado es casi que nulo, estábamos acostumbrados pues a más integración, más unión y compromiso por parte de los docentes".

"También vengo de otra institución y no se ve el compromiso ni siquiera por parte del rector, a los 11 los deberían motivar más o mmm ni siquiera solo 11 sino de 8 para arriba, trabajar más con nosotros, pero NO, antes estamos más divididos y no nos estamos disfrutando el último año de colegio".

K: ¿Qué oportunidades de desarrollo de habilidades blandas (cómo la resiliencia, la adaptabilidad y la gestión del tiempo) has tenido en la Institución educativa?

“Nosotros las desarrollamos, pero entre los mismos grupitos, o con los profesores, que nos hablan de las habilidades y pues de las emociones porque mire que uno eee muchas veces es muy solo y ja en este tiempo muchos no saben ni cómo van a hacer o que hacer cuando salgan”.

“No, mire, eso va en cada uno, en estudiar y aprovechar estos espacios para dividir el tiempo como se debe, pues yo que vengo de otro colegio entonces la adaptación es complicada, pero uno tiene que poner de su parte y entre los mismos grupitos se ayudan”.

"A unos les gusta leer, a otros escribir, otros solo escuchan, pero con tanto conflicto en la familia es muy complicado esto de explotar pues habilidades exactas jajaja pero también las trabajamos en clase, claro, con los profes que tienen amor por enseñar vemos muchas oportunidades en trabajos en equipo, hablando, solo que hay gente que no pone de su parte".

K: ¿Qué tipo de orientación o asesoramiento has recibido en la Institución Educativa para ayudarte a elegir una carrera o universidad?

"Me sorprendió la metodología de los profesores, soy de otra institución y esta es la hora de que no hemos recibido orientación vocacional, deberían invertir más en la calidad de Docencia y que el rector brinde más apoyo".

"Me parece que no se preocupan por lo que vamos a enfrentar afuera, deberían de poner una media técnica llamativa, que piensen que somos jóvenes, no solo en sistemas donde ni siquiera es obligatorio, es el que quisiera hacerlo y no sabemos a qué nos vamos a enfrentar, solo sabemos que es un mundo nuevo".

"Pues yo he hablado con la psicóloga de eso, pero a todos los 11 no nos han reunido para darnos como más orientación".

K: ¿Cómo creen que la institución educativa podría mejorar su comunicación con los estudiantes sobre las oportunidades y requisitos de la universidad?

"La comunicación se puede mejorar con eso COMUNICÁNDONOS que tengamos más apoyo, más orientación porque mire acá estamos 40 personas y la mitad aún no se ha decidido por qué carrera estudiar, muchos quieren trabajar y estudiar, pero no quiero hablar de facilísimo si no de realidad".

"Que se pongan en el lugar de los estudiantes y que también hagan clases didácticas contando como puede ser el mundo de afuera para uno no dejarse llevar por los comentarios porque son como 4 profes que hablan con nosotros de eso y desmotiva, uno no tiene tanto apoyo en la casa porque los papás trabajan, pero uno espera más del colegio".

S: ¿Qué sugerencias tendrías para mejorar la experiencia de los estudiantes en la Institución Educativa en general?

“Qué el psicólogo trabaje más con los estudiantes, ni siquiera sabía de eso de las estrategias de afrontamiento, ahora porque ustedes lo explicaron, pero nadie sabía, ni siquiera sabía que había psicólogo y practicante, no se toman el tiempo de trabajar con uno y solo 3 o 4 profes son pendientes de nosotros y brindan confianza”.

S: ¿Qué opinan de lo que les explicamos acerca de las estrategias de afrontamiento?

"Han descuidado mucho a los 11 y también a los otros grados, gente triste y nadie ayuda, capaciten también a los profesores para que acompañen a los estudiantes en este proceso y mi sugerencia es que inviertan en educación de CALIDAD, no en educación MEDIOCRE”.

“Muchas veces somos tristes o pasamos por una situación difícil, si me entiende, y ellos solo que la nota que la nota, muchos se preocupan por los estudiantes, pa qué pero si, tienen más entendimiento con otros pero es normal, pero uno no sabe cómo manejar las emociones, uno nada más ve películas y lo que uno se entera en internet de las emociones y que el psicólogo y esas cosas, pero no hay una guía buena en el colegio y uno para salir así, como sin buenas guías, muy triste la verdad”.

“Pues vean, acá nos ayudamos entre nosotros, nos motivamos a veces a nuestra manera, pero sii aja pues mire, todos deberían estar capacitados para trabajar con los estudiantes y más con nosotros que muchos ni saben qué van a hacer, todos dicen trabajar y estudiar, pero yo sé que eso ahora no es taaan fácil y en esto de irnos del colegio eso da miedo uf créalas”.

Las entrevistas con los estudiantes revelaron que muchos de ellos enfrentan desafíos significativos en su transición, incluyendo la falta de orientación vocacional y la presión social y emocional. Al preguntar sobre sus mayores desafíos al ingresar a la universidad, la adaptación fue una respuesta común. Los estudiantes manifestaron que “No nos han hablado del mundo real, de cómo es el mundo laboral y universitario” (Estudiante de grado 11,2024). Esto resalta la necesidad de que las

Instituciones Educativas implementen programas de orientación que aborden estas áreas y preparen a los estudiantes para la vida fuera de la escuela.

De este modo, lo que podemos concluir de estas respuestas es que la Institución Educativa no está preparada correctamente para dar una adecuada orientación vocacional, anteriormente y desde la experiencias como egresadas realizaban ferias universitarias pero uno de los docentes dice "Ya no se hace debido a que desde la pandemia los chicos volvieron más ansiosos y depresivos y si salimos de la institución entonces son 2 o 3 docentes para casi 80 estudiantes y se descuidan un minuto y vuelven con manos cortadas o peor de como los llevamos, entonces la institución prefiere prevenir este tipo de casos" (Docente con 17 años de antigüedad,2024).

Comentarios como estos llevaron a animar aún más la realización de este trabajo de investigación y recolección de información puesto que es un trabajo que puede aportar a la institución para la ejecución de un plan de acción, que los lleve al éxito e incluso que los padres de familia hagan un reconocimiento por su impecable trabajo en orientación vocacional, hoy en día tal vez haya más deserción en las instituciones educativas y universidades, y acordé a un estudio realizado por Castro, M. (2017-1022) en las Instituciones de Educación Superior en Latinoamérica, de la Universidad Cooperativa de Colombia, de Barrancabermeja, en el cual se realiza una revisión de literatura de los factores de deserción estudiantil en las diferentes campos académicas, como los son los factores académicos, en los que se encuentran las dificultades en la adaptación a la universidad, falta de motivación e interés en los estudios, dificultades en la comprensión de los contenidos y falta de apoyo académico. Los factores económicos, problemas financieros: Factores sociales, problemas familiares, relaciones interpersonales difíciles y los factores personales como Baja autoestima, Falta de autonomía y responsabilidad, Problemas de salud mental

La investigación buscó identificar los factores que influyen en la deserción estudiantil en la Pontificia Universidad Javeriana Cali. Se realizó un estudio mixto, combinando métodos cuantitativos y

cualitativos. Los resultados mostraron que los factores mencionados anteriormente son los principales motivos de deserción estudiantil. La investigación concluye que la universidad debe implementar estrategias para abordar estos factores y mejorar la retención de estudiantes.

Dando como conclusión que la implementación de nuevas estrategias es fundamental para disminuir esta problemática, incluso para prevenirla y no permitir que suceda. Es importante resaltar que las estrategias que tal vez se solían llevar a cabo en años anteriores ya no son adecuadas para la actualidad y requiere de dedicación.

Por otro lado, es importante tener en cuenta que la psicología educativa se enfoca en comprender la conducta, comportamiento y proceso de aprendizaje único de cada estudiante, considerando su individualidad y contexto bio-psico-social. Esto incluye analizar el ritmo de aprendizaje, estilo y entorno sociocultural que influyen en el desarrollo del pensamiento, personalidad y aprendizaje a lo largo de la vida y trayectoria académica.

En relación con este tema y para dar un complemento al presente trabajo de investigación, se realizó el test de Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS). Esta escala es un cuestionario de autoinforme diseñado para medir las estrategias de afrontamiento en adolescentes (Frydenberg & Lewis, 1993). La prueba ACS mide 18 estrategias de afrontamiento diferentes, incluidas las centradas en los problemas, las centradas en las emociones y las de evitación (Frydenberg & Lewis, 1993). La prueba ACS consta de 79 ítems y se utiliza para identificar los estilos de afrontamiento de los adolescentes y brindar información sobre su salud mental y bienestar (Frydenberg & Lewis, 1993). Fue un test que se le realizó a 20 estudiantes de entre 16 y 18 años de edad cuyo requisito era tener el consentimiento informado previamente firmado por ellos en caso de ser mayores de edad y por sus padres de familia en caso de ser menores de edad; esto se realizó de manera individual para tener una mejor respuesta a los objetivos de investigación y su duración fue de aproximadamente 25 minutos.

Los resultados de este test administrado también corroboran las entrevistas, sugiriendo que la búsqueda de apoyo social y la inversión en relaciones interpersonales son estrategias que valoran los estudiantes. Sin embargo, también se identificó que los estudiantes tienden a emplear estrategias cognitivas como la resolución de problemas, la búsqueda de diversiones relajantes, la preocupación, autculpa y la fijación en lo positivo. Esta tendencia a la preocupación está alineada con las observaciones de que la autoeficacia y la regulación emocional son cruciales para el bienestar de los adolescentes (Frydenberg & Lewis,1993).

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, los estudiantes tienden a:

Invertir en amigos íntimos. tienden a valorar las relaciones interpersonales y buscar apoyo en amigos íntimos.

Esforzarse y tener éxito. Los estudiantes tienden a esforzarse por alcanzar sus metas y objetivos

Buscar diversiones relajantes: Los estudiantes buscan diversiones relajantes y distracciones físicas para manejar el estrés y la ansiedad.

Hacerse ilusiones. Algunos estudiantes tienden a hacerse ilusiones y esperar que suceda lo mejor o que suceda un milagro.

Implicaciones. Los resultados de la prueba ACS sugiere que los estudiantes tienden a utilizar estrategias cognitivas y de afrontamiento que pueden ser efectivas en ciertas situaciones, pero también pueden tener sus limitaciones y riesgos, además es importante considerar que la preocupación excesiva, la autculpa y la falta de esfuerzo pueden ser obstáculos para la toma de decisiones y la acción efectiva. Por esta razón, la tendencia de los estudiantes a invertir en amigos íntimos y buscar apoyo en ellos sugiere que están aprendiendo de sus pares y que valoran la relación social en su proceso de aprendizaje. Esto se alinea con la teoría de Bandura, que destaca la importancia la influencia social en el aprendizaje y el comportamiento.

Por lo demás, la tendencia de los estudiantes a preocuparse y auto-culparse sugiere que pueden estar experimentando dificultades en la gestión de su estrés y ansiedad, lo que puede afectar su bienestar emocional y transición de secundaria a universidad. Esto sugiere que los estudiantes pueden necesitar apoyo adicional para desarrollar habilidades y estrategias de afrontamiento efectivas.

Conclusiones

De acuerdo con la información obtenida con los participantes del presente trabajo a través de la realización de una entrevista semiestructurada, aplicación de Test ACS, se puede deducir que las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes son fundamentales para navegar esta etapa de cambio, que involucra transformaciones académicas, sociales y personales significativos.

Los participantes señalaron que, aunque algunos docentes brindan orientación y apoyo emocional, muchos estudiantes se sienten desmotivados y desconectados de los recursos ofrecidos por la Institución Educativa. Esta situación se relaciona con lo que expresa Gómez Campo (2009), quien enfatiza la necesidad de fortalecer los programas de apoyo en las transiciones académicas para garantizar una adaptación exitosa. Así, la ausencia de un enfoque sistemático en la orientación vocacional y emocional pueden ser un factor que contribuye a la ansiedad y la incertidumbre que enfrentan los estudiantes.

Además, se observó que los estudiantes tienden a utilizar estrategias de afrontamiento como la búsqueda de apoyo social y el establecimiento de relaciones interpersonales cercanas. Sin embargo, también se identificaron estrategias menos efectivas. Esto se alinea con las conclusiones de Urzola (2018), que subraya que el uso de estrategias de afrontamiento efectivas es clave para el bienestar psicológico de los adolescentes.

En términos de la tipología familiar, se constató que el apoyo familiar es fundamental en el proceso de adaptación. Como lo señala Vargas et al. (2015), la falta de involucramiento de los padres puede dificultar la formación de habilidades de afrontamiento en los jóvenes, lo cual se traduce en una menor capacidad para manejar el estrés y las demandas de la educación superior. Esto refuerza la idea de que la conexión entre la familia y la institución educativa es crucial para el éxito de los estudiantes.

De allí que, desde la perspectiva psicológica, es esencial considerar que el bienestar emocional de los estudiantes está influenciado por su entorno. La falta de apoyo emocional y la baja autoestima

pueden ser factores determinantes en su experiencia de transición. La psicología educativa sugiere que se debe prestar atención a las características individuales de los estudiantes, así como a su contexto social, familiar, para desarrollar programas de intervención que aborden sus necesidades específicas.

En efecto, es imperativo realizar una investigación más amplia sobre las intervenciones efectivas en el contexto de la educación secundaria, con el fin de desarrollar estrategias que fortalezcan habilidades de afrontamiento de los estudiantes, una atención adecuada a estos factores podría no solo mejorar la experiencia de la transición, sino también contribuir a la reducción de deserción estudiantil en la educación superior, un fenómeno que ha sido ampliamente documentado en investigaciones previas.

Sin duda, este estudio no solo contribuye a la comprensión de la transición de la secundaria a la universidad, sino que también establece un marco para investigaciones futuras que busquen mejorar la experiencia educativa y el bienestar de los estudiantes en este proceso crucial, además se sugiere investigar más a fondo la influencia de las dinámicas familiares en las decisiones académicas y la adaptación emocional de los estudiantes, así como realizar estudios comparativos entre diferentes Instituciones Educativas para identificar mejores prácticas.

Finalmente, este estudio destaca la importancia de una colaboración efectiva entre la familia, la Institución educativa y los estudiantes para facilitar una transición exitosa hacia la universidad. Las estrategias de afrontamiento efectivas, junto con un apoyo emocional adecuado y una orientación vocacional sólida, son fundamentales para ayudar a los jóvenes a enfrentar los desafíos de esta nueva etapa.

Recomendaciones

Recomendaciones generales

Capacitación continua del personal docente. Hay que asegurar que los docentes reciban información continua en estrategias de afrontamiento y manejo emocional, a través de talleres y cursos impartidos por psicólogos o expertos en educación emocional.

Creación de un programa de orientación vocacional. Implementar un programa sistemático que incluyan charlas y talleres sobre opciones de carrera y el mundo laboral, con la participación de egresados que compartan sus experiencias.

Aprovechamiento de tecnologías de la información. Fomentar un uso adecuado y moderado de la tecnología en el aula, diseñando actividades que promuevan la interacción y el aprendizaje activo, así como la regulación del tiempo de pantalla.

Implementación de una cátedra de habilidades emocionales. Incluir en el currículo una asignatura que se enfoque en la inteligencia emocional, donde los estudiantes aprendan a gestionar sus emociones y a desarrollar habilidades de adaptación.

Promoción de Actividades de Integración. Reforzar la cohesión grupal a través de actividades que fomenten el trabajo en equipo y la colaboración entre estudiantes, así como eventos que involucren a los padres.

Establecimiento de espacios de escucha. Crear espacios seguros donde los estudiantes puedan expresar sus inquietudes y recibir apoyo emocional, facilitados por el comité de convivencia y psicólogos.

Desarrollo de programas de emprendimiento. Implementar una cátedra de emprendimiento que enseñe a los estudiantes sobre cultura financiera y les brinde herramientas para crear sus propias empresas.

Rutas y actividades específicas

Talleres de capacitación. Programar talleres mensuales para docentes sobre estrategias de afrontamiento y gestión emocional, con al menos dos horas de duración.

Charlas con egresados. Organizar encuentros con egresados al menos tres o cuatro veces al año, donde compartan sus experiencias en la universidad y el mundo laboral.

Actividades de inteligencia emocional. Realizar sesiones quincenales de formación en habilidades emocionales, enfocándose en temas como la resiliencia, autoconfianza y la gestión del estrés.

Ferias universitarias. Restablecer ferias universitarias que permitan a los estudiantes interactuar directamente con representantes de diferentes instituciones de educación superior.

Programas de apoyo familiar. Potenciar la escuela de padres que ofrezca talleres sobre la importancia del apoyo emocional y académico en el proceso de transición de sus hijos.

Cátedra de emprendimiento. Diseñar un programa de emprendimiento que incluya talleres sobre desarrollar un plan de negocio y conceptos básicos de finanzas.

Actividades de cohesión. Realizar actividades de team building con los estudiantes que fomenten la interacción promoviendo un ambiente escolar más unido y colaborativo.

Monitoreo y evaluación. Implementar un sistema de seguimiento para evaluar el impacto de estas actividades en el bienestar emocional y académico de los estudiantes, ajustando las estrategias según sea necesario.

Referencias

- Aguirre, J. C., & Jaramillo, L. G. (2015). El papel de la descripción en la investigación cualitativa. *Cinta de moebio* Recuperado de: <https://www.moebio.uchile.cl/53/aguirre.html>
- Álvarez, M. P., Barreto, J. C., & Romero, Y. A. (2017). Estrategias de afrontamiento en estudiantes de primer semestre de psicología de una universidad pública de la ciudad de Bogotá. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3), 894-915. Recuperado de: <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol20num3/Vol20No3Art4.pdf>
- Bandura, A. (1978). Autoeficacia: hacia una teoría unificadora del cambio de comportamiento. *Avances en la investigación y terapia del comportamiento*, 1(4), 139–161. Recuperado de: [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(78\)90002-4](https://doi.org/10.1016/0146-6402(78)90002-4)
- Bandura, A. (2012). Teoría cognitiva social. En el Manual de teorías de la psicología social: Volumen 1 (pp. 349–374). SAGE Publications Inc.
- Bandura, Albert y Walters, Ruchards, (2004) *Aprendizaje Social y desarrollo de la personalidad*, Paidós.
- Bandura, A. (s/f). Comillas.edu.
Recuperado de:
<https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/15086/13481>
- Benavides, L., Espitia Martínez, N, Silva Mantilla, J., & Díaz Ricardo, R. (2020). El impacto de la orientación vocacional y profesional en la disminución de la tasa de deserción en los procesos de formación académica en las Instituciones de Educación Superior de la ciudad de Medellín Recuperado de <https://alejandria.poligran.edu.co/handle/10823/1987>
- Botero, M (2008). La influencia de la ausencia del padre en la violencia y la agresividad en adolescentes. Universidad de Antioquia.
Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5454158.pdf>

Bowlby, J. (1986). Apego y pérdida: Volumen 1

Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5454158.pdf>

Casas, A. V., Camargo, P. A., & Figueredo, L. L. (2020). Factores asociados a las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación en Psicología*, 23(1), 115-130. Recuperado de: <https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i1.19573>

Castaño, E., Gallón, S., Vásquez, J., Gómez, K., & Rodríguez, L. M. (2019). Deserción estudiantil universitaria: Una revisión conceptual. *Revista Boletín Redipe*, 8(7), 48-56. Recuperado de: <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/797>

Cáceres A. (2006). La importancia de la inteligencia emocional en el desarrollo de los adolescentes. Universidad de los andes. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5454158.pdf>

Cebotarev, A. (2003). La resiliencia como factor protector en adolescentes en situación de riesgo. Universidad de Antioquia. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5454158.pdf>

Esquivel, M. M. L. (s/f). Estrategias cognitivas del aprendizaje y comprensión lectora en estudiantes de quinto grado de secundaria de una institución educativa - callao". Universidad de San Ignacio de Loyola. Recuperado de <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/0deef45b-a006-4962-887d-7ae57980cd84/content>

Frydenberg, E., & Lewis, R. (1996). Adolescent Coping: Developmental Challenges and Contextual Supports. *Journal of Research on Adolescence*, 6(2), 219-242.

García Moreno, Juan Diego (2015) Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer y segundo semestre académico. Trabajo de grado de pregrado, Universidad de Antioquia Seccional Oriente. <https://hdl.handle.net/10495/16036>

Garzón, J; Rojas, O; Cañizares, L; Culqui, C (2019) El impacto de la psicología en el ámbito educativo. Revista Científica Mundo de la investigación y el conocimiento. Vol. 3 núm.2. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7066864>

Gómez Ocampo, La transición de la educación secundaria a la educación terciaria desde la perspectiva del estudiante ¿Camino al fracaso escolar?

Recuperado de:

<https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/3389/LA%20TRANSICI%C3%93N%20DE%20LA%20EDUCACI%C3%93N%20SECUNDARIA.pdf?isAllowed=y&sequence=1>

Gonzalez J., Londoño, O., Cañizares L (2019). El impacto de la psicología en el ámbito educativo. Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento, 3.

Recuperado de: <http://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/463>

González Sosa de Rivero, D. N. (2020). El impacto psicológico de la transición del ciclo diversificado del nivel medio a la Universidad en el estudiante. Revista de Investigación Proyección Científica.

Recuperado de: <https://doi.org/10.56785/ripc.v2i1.43>

Hernández, C. A., Rodríguez, N., & Buendía, X. (2020). Estrategias de aprendizaje y autorregulación: una revisión conceptual. Revista Educación y Humanismo, 22(38), 1-14.

Recuperado de: <https://doi.org/10.17081/eduhum.22.38.3573>

Institución Educativa Juan de Dios Cock (I.E. Juan de Dios Cock). (2021).

Recuperado de: <http://www.iejuedioscock.edu.co>

Isaza Ortega, J. (2020). Características sistémicas cognoscitivas del estrés académico en los estudiantes del grado 11 de una institución educativa pública de la ciudad de Medellín (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios. Recuperado de

https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/14302/1/TP_IsazaOrtegaJessica_2020

- Klimenko O. (2009) La enseñanza de las estrategias cognitivas y metacognitivas como una vía de apoyo para el aprendizaje autónomo en los niños con déficit de atención sostenida. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, núm. 27, pp. 1-19, Fundación Universitaria Católica del Norte recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1942/194215432005.pdf>
- Larico, M. y Rivera, J. (2023). Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022. Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Psicología, Escuela Académico Profesional de Psicología, Universidad Continental, Huancayo, Perú.
Recuperado de: <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/12720>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Martins, D. E. B. (s/f). Estrategias de afrontamiento. Unav.edu. Recuperado de :
<https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/59843/5/3.%20Estrategias%20de%20afrontamiento.pdf>
- Mayoclinic.org. (2021). Terapia cognitivo conductual.
Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es/tests-procedures/cognitive-behavioral-therapy/about/pac-20384610>
- Ministerio de Educación Nacional. (2016). Acuerdo Nacional para Disminuir la Deserción en Educación Superior.
Recuperado de: https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-356271_recurso_1.pdf
- Montañez, E. V. T., Ramírez, L. B. A., Salgado, A. K. M., Millán, L. B., & Porras, D. R. (2023). *Revista de Relación entre las variables inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes de un colegio privado de Cúcuta*.
- Panadero, E., Fraile Ruiz, J., & García Pérez, D. (2022). Transición a educación superior y evaluación: un estudio longitudinal anual.

Recuperado de: <http://ddfv.ufv.es/bitstream/handle/10641/3083/3.->

[%20Transici%20a%20educaci%20superior%20y%20evaluaci%20un%20estudio%20longitudinal%20anual.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

Páramo Morales, D., Campo Sierra, S., & Maestre Matos, L. (Eds.). (2020). *Métodos de investigación cualitativa: fundamentos y aplicaciones* (7ª ed.). Editorial Unimagdalena.

Recuperado de: <https://elibro.net/es/ereader/uniminuto/174940?page=25>

Pineda, C., & Pedrão, L. J. (2018). Stress factors and coping strategies used by nursing students in Brazil. *Revista Colombiana de Enfermería*, 16(1), 19-27.

Recuperado de: <https://doi.org/10.18270/rce.v16i1.2216>

Quintero, A., Molina, C., & Muñoz, D. (2019). La transición entre la educación media y la educación superior: un proceso crítico desde la perspectiva de los estudiantes. *Revista de Investigación en Educación*, 17(1), 40-60.

Recuperado de: <https://doi.org/10.22209/rev.cse.v17n1a02>

Reyes Pérez, V., Reséndiz Rodríguez, A., Alcázar Olán, RJ, & Martínez, LM (2017). Estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo. *Psicogente*.

Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4975/497555991003.pdf>

Rivera-Heredia, M.E & Quintanilla-Montoya, R. (2011). Recursos psicológicos y resiliencia en niños de 6,8 y 10 años. *Revista de educación y Desarrollo*, 17,33-41 Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5454158.pdf>

Roa, J. P., Arévalo, K. A., & Giraldo, M. P. (2017). Estrategias de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes de primer semestre universitario. *Revista Electrónica de Educación y Psicología*, 5(8), 72-84.

Recuperado de: <https://revistaupn.com.co/index.php/paradigma/article/view/61>

Rodríguez, A. M., Gallego, J. F., Gallego, B. A., Racero, R. S. y Mancera, P. J. (2022). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer semestre. Un estudio transversal. *Revista del Instituto de Estudios en Educación Universidad del Norte*, 32, 1–14.

Rodríguez, M. A., Tinajero, C., & Páramo, M. F. (2017). Adaptación a la vida universitaria: El papel facilitador de los recursos de afrontamiento. *Revista Iberoamericana de Educación*, 74(2), 87-110.

Recuperado de: <https://rieoei.org/RIE/article/view/2074>

Suárez, N. E., Ferreira, R. M., & Fernández, A. P. (2018). Habilidades de afrontamiento en estudiantes universitarios: un estudio piloto. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 21(2), 598-619.

Recuperado de:

<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol21num2/Vol21No2Art9.pdf>

Torres, P.A. y Rodríguez, N.Y. (2018). Relación entre las estrategias metacognitivas y el nivel de comprensión lectora en estudiantes de undécimo grado en instituciones de educación media de la ciudad de Barranquilla. *Desafíos*, 10(2), 129 - 158.

Trabajo de grado. Universidad Cooperativa de Colombia. Recuperado de:

<https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/24891>

Uribe Urzola, A., Vidal, I. R., Benítez, I. V., & Sañudo, J. E. P. (2018). Percepción y actitudes de los estudiantes universitarios frente a la inteligencia artificial. *Psicogente*, 21(40), e214009. Recuperado de:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372018000200440

Anexos

1 Entrevista al rector de la Institución Educativa

Entrevista al personal administrativo de la Institución Educativa Juan de Dios Cock

1. ¿Cuáles son las políticas y procedimientos de la Institución Educativa para apoyar a los estudiantes en la transición de secundaria a universidad?
2. ¿Qué programas y servicios ofrece la Institución Educativa para apoyar a los estudiantes en esta transición?
3. ¿Cómo se evalúa y sigue el progreso de los estudiantes durante esta transición?
4. ¿Cómo se colabora con los docentes para apoyar a los estudiantes?
5. ¿Cuáles son los desafíos y oportunidades que enfrenta la institución para apoyar a los estudiantes en esta transición?

2 Entrevista a personal docente

Entrevista a Docentes de la Institución Educativa Juan de Dios Cock

1. ¿Cuál es su experiencia en la Institución Educativa y qué cambios han observado en los estudiantes a lo largo de los años?
2. ¿Cómo describiría el perfil de los estudiantes que ingresan a la universidad después de graduarse?
3. ¿Qué estrategias de afrontamiento consideran efectivas para los estudiantes que enfrentan la transición de secundaria a universidad?
4. ¿Qué desafíos comunes enfrentan los estudiantes en esta transición y cómo pueden superarlos?
5. ¿Cómo creen que la institución educativa puede apoyar a los estudiantes en esta transición?
6. ¿Qué recursos o programas consideran necesarios para apoyar a los estudiantes en esta transición?
7. ¿Cómo evalúan el impacto de la transición en la motivación y la autoestima de los estudiantes?
8. ¿Cómo pueden los docentes y la institución educativa fomentar el desarrollo de estas habilidades blandas en los estudiantes?

3 Entrevista a estudiantes de la Institución Educativa

Entrevista a estudiantes de la Institución Educativa Juan de Dios Cock

1. ¿Cómo te sientes al pensar en la transición de secundaria a universidad?
2. ¿Cuáles son los desafíos más grandes que crees que enfrentarás en la universidad?
3. ¿Qué recursos o apoyo crees que necesitar para tener éxito en la universidad?
4. ¿Cómo crees que la institución educativa te ha preparado en la universidad?
5. ¿Qué recursos o programas de la Institución Educativa te han sido más útiles para prepararte para la universidad?
6. ¿Cómo crees que la Institución educativa podría mejorar su apoyo a los estudiantes que se preparan para ingresar a la universidad?
7. ¿Qué oportunidades de desarrollo de habilidades blandas (cómo la resiliencia, la adaptabilidad y la gestión del tiempo) has tenido en la Institución educativa?
8. ¿Qué tipo de orientación o asesoramiento has recibido en la Institución Educativa para ayudarte a elegir una carrera o universidad?
9. ¿Cómo creen que la institución educativa podría mejorar su comunicación con los estudiantes sobre las oportunidades y requisitos de la universidad
10. ¿Qué sugerencias tendrías para mejorar la experiencia de los estudiantes en la Institución Educativa en general?

4 Consentimiento informado para Docentes y estudiantes mayores de edad

	Consentimiento informado para participar en proyecto de investigación
-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------

DD MM AA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____, por este medio doy mi consentimiento informado para participar en una entrevista como parte de una investigación sobre estrategias de afrontamiento en la transición de secundaria a universidad.

Entiendo que:

- La entrevista será grabada para fines de investigación.
- La información recopilada será utilizada exclusivamente para fines de investigación y no será compartida con terceros.
- La información del proceso podrá ser utilizada en actividades estrictamente pedagógicas.
- Tengo derecho a retirarme de la entrevista en cualquier momento.
- La participación en esta investigación es voluntaria y no habrá consecuencias negativas si decido no participar.

Finalmente, de manera expresa yo _____ identificado(a) con el número de cédula _____ de _____, manifiesto que he leído y comprendido íntegramente este documento y acepto participar en la investigación ofrecida por las estudiantes de último semestre de la carrera de psicología de la Corporación Universitaria Minuto De Dios - UNIMINUTO

5 Consentimiento informado para estudiantes menores de edad

	Consentimiento informado para participar en proyecto de investigación
Estudiantes menores de edad	

| DD MM AA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Consentimiento informado para padres y menores de edad

Yo, _____ por este medio doy mi consentimiento informado para que mi hijo/a, _____ participe en una entrevista como parte de una investigación sobre estrategias de afrontamiento en la transición de secundaria a universidad.

Entiendo que:

- La entrevista será grabada para fines de investigación.
- La información recopilada será utilizada exclusivamente para fines de investigación y no será compartida con terceros.
- La información del proceso podrá ser utilizada en actividades estrictamente pedagógicas.
- Mi hijo/a tiene derecho a retirarse de la entrevista en cualquier momento.
- La participación en esta investigación es voluntaria y no habrá consecuencias negativas si decidimos no participar.

Finalmente, de manera expresa yo _____ identificado(a) con el número de cédula _____ de _____, manifiesto que he leído y comprendido íntegramente este documento y acepto que mi hijo(a) participe en la investigación ofrecida por las estudiantes de último semestre de la carrera de psicología de la Corporación Universitaria Minuto De Dios - UNIMINUTO

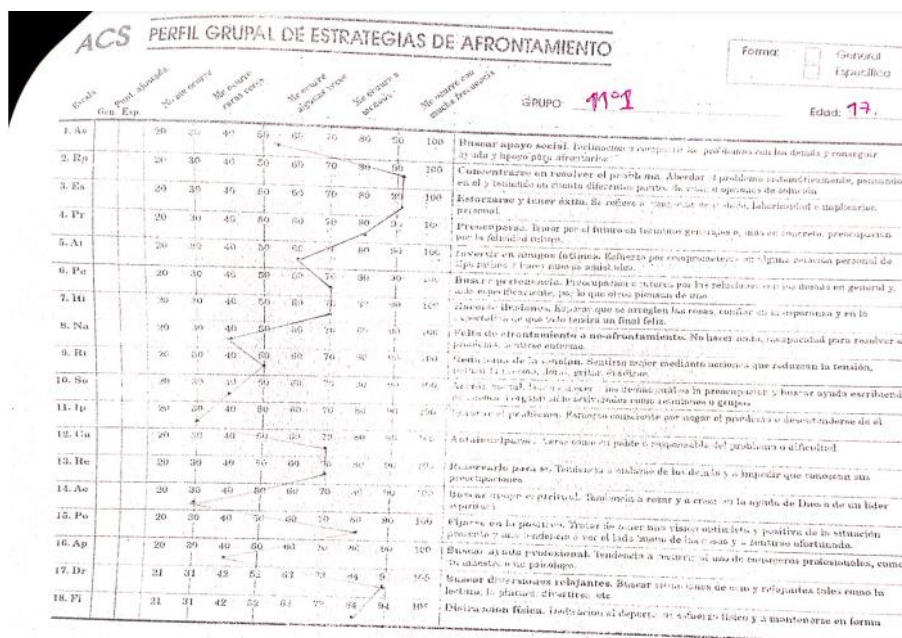
6 Evidencia de actividad grupal



7.1 Evidencia de aplicación de test ACS



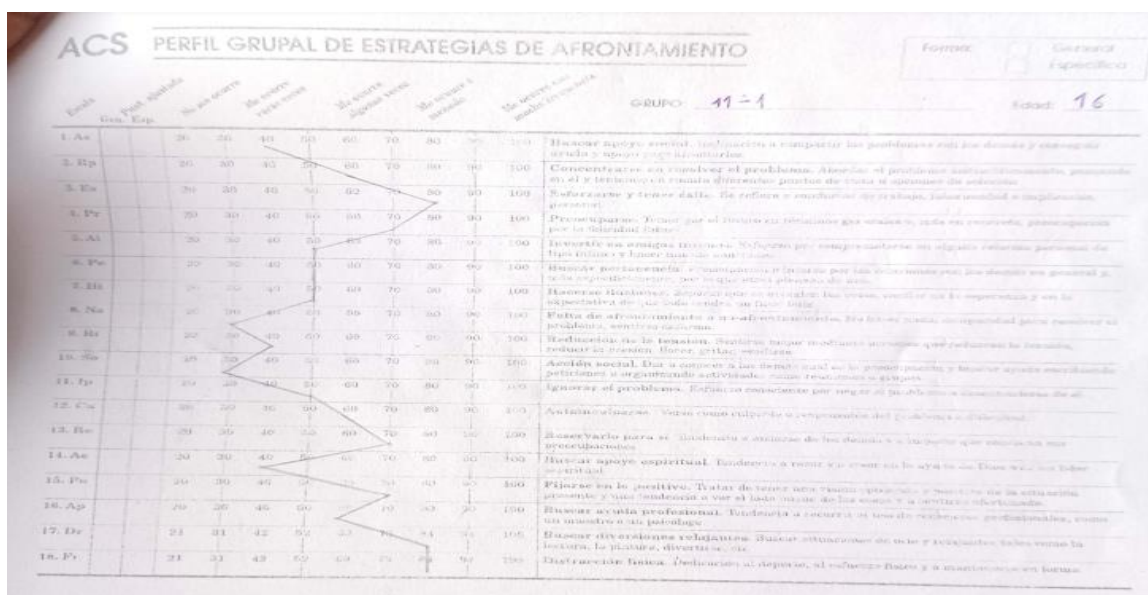
7.1.2 Resultados de test individual Anexo de resultado de test individual estudiante 1



Los resultados de la prueba ACS sugieren que el estudiante de 17 años tiende a enfocarse en resolver problemas de manera directa, esforzarse por tener éxito y buscar diversiones relajantes para manejar el estrés y la ansiedad. Sin embargo, también es importante considerar los posibles riesgos y

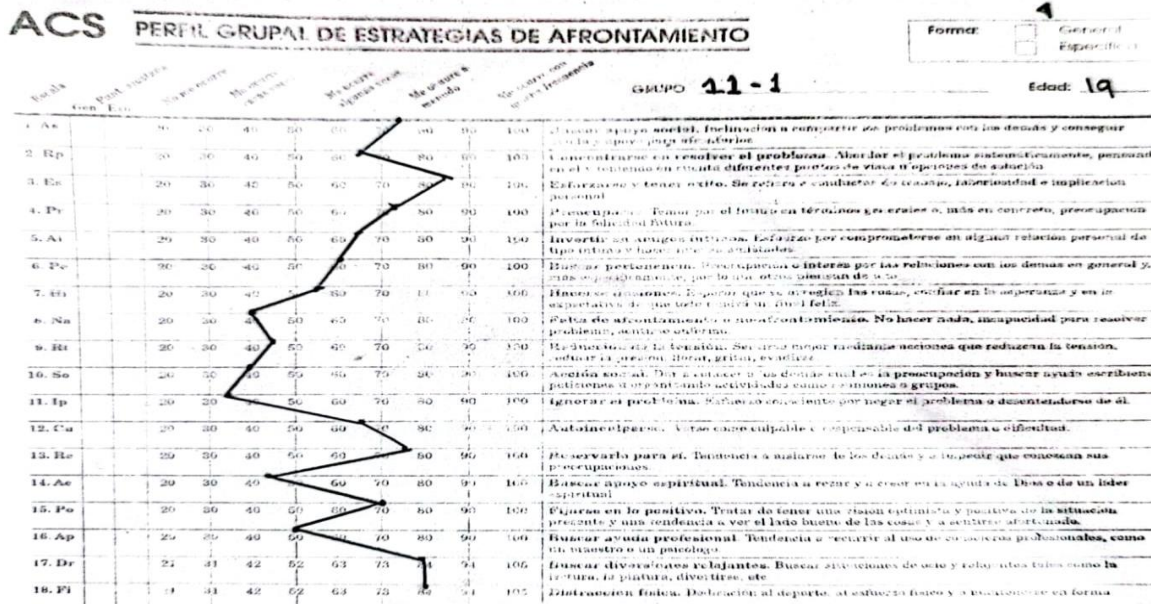
El estudiante obtuvo un puntaje alto en la estrategia de preocuparse (Pr) e invertir en amigos íntimos (Ai) los resultados sugieren que el estudiante tiende a preocuparse por los problemas y responsabilidades de manera excesiva, pero también valora las relaciones interpersonales y busca apoyo en amigos íntimos. Es importante considerar que la preocupación excesiva puede ser un obstáculo para la toma de decisiones y la acción efectiva, pero la inversión en amigos íntimos puede ser una estrategia efectiva para manejar el estrés y la ansiedad.

7.1.5 Anexo de resultado de test individual a estudiante 4



Este resultado sugiere que el estudiante de 16 años tiende a esforzarse por alcanzar sus metas y objetivos, buscar diversiones relajantes y distracción física para manejar el estrés. Es importante considerar que estas estrategias de afrontamiento pueden ser efectivas en ciertas situaciones, pero también pueden tener sus limitaciones y riesgos.

7.1.6 Anexo de resultado de test individual a estudiante 5



Este resultado sugiere que el estudiante de 19 años de edad tiende a tener mucho interés en la búsqueda de diversión o distractores, como lo es dibujar, pintar entre otros, al igual que se puede que muestre intereses a distracciones físicas deportivas, además de mostrar un alto puntaje en esforzarse y tener éxito (ES), el cual se refiere a las conductas de trabajo, laboriosidad e implicaciones personales.

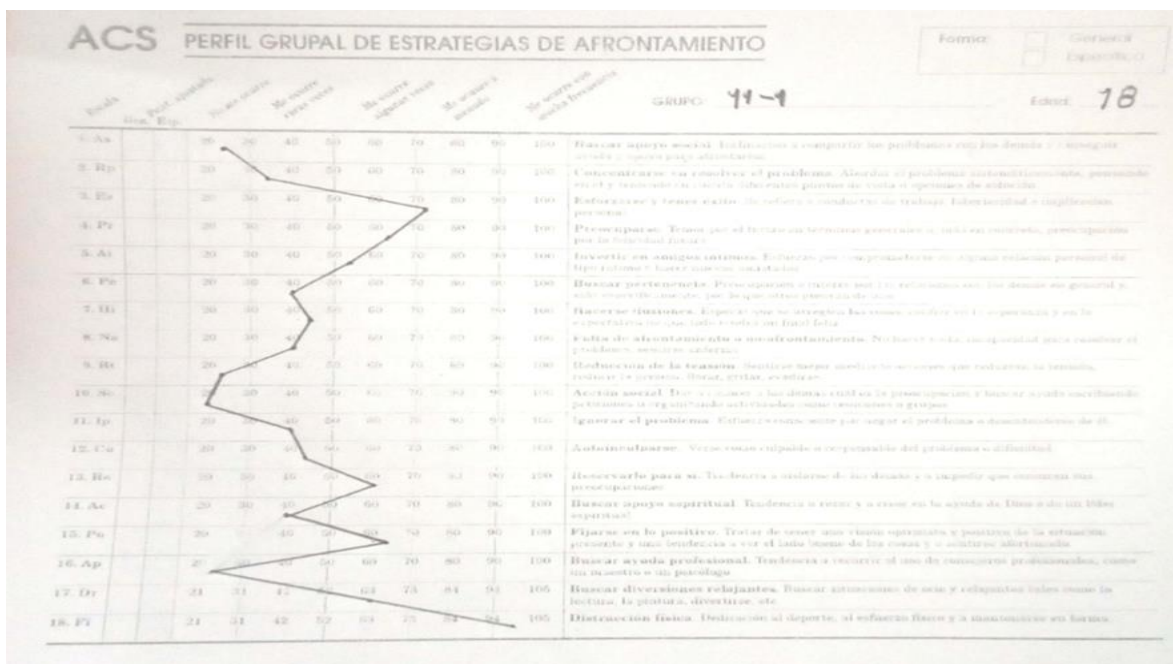
7.1.7 Anexo de resultado de test individual a estudiante 6





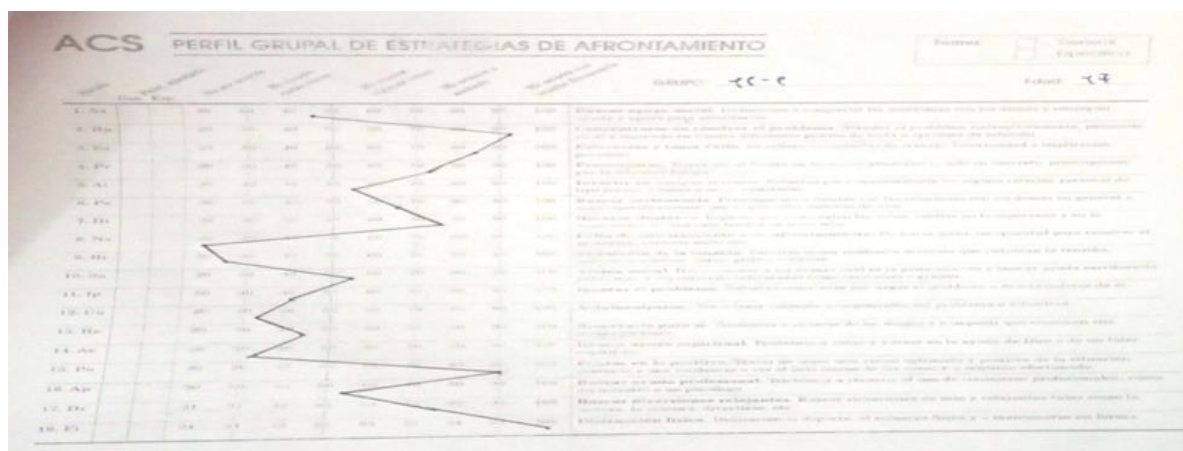
Este resultado sugiere que el estudiante de 18 años tiende a tener esfuerzo por tener éxito, aunque también le cuesta seguir las tareas debidas, la asistencia con regularidad a las clases y poco trabajo, sin embargo, presenta alta preocupación por el futuro, preocupación por lo que está pasando e inquietante por lo que le pueda ocurrir.

7.1.11 Anexo de resultado de test individual a estudiante 10

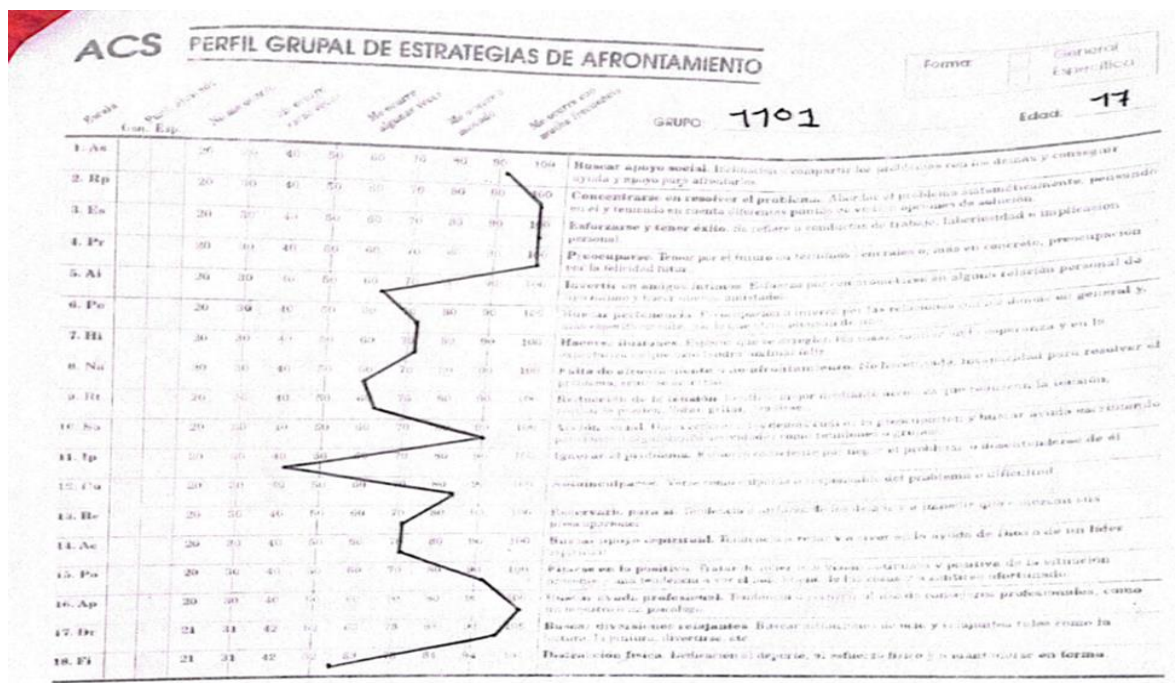


La alta puntuación en la estrategia de esforzarse y tener éxito (ES) sugiere que el estudiante está dispuesto a esforzarse para lograr el éxito y puede ser un indicador de una personalidad ambiciosa y orientada hacia el logro. Por otro lado, la alta puntuación en la estrategia de distracción física (fi) sugiere un enfoque saludable hacia el estrés ya que puede ser beneficiosa para la salud mental y física del estudiante.

7.1.12 Anexo de resultado de test individual a estudiante 11



7.1.14 Anexo de resultado de test individual a estudiante 13



Estos resultados indican que el estudiante es una persona proactiva y resolutiva que se enfoca en encontrar soluciones a los problemas, pero también puede ser propenso a la preocupación y la ansiedad, la búsqueda de apoyo profesional puede ayudar a mitigar este efecto, además los resultados sugieren que el estudiante necesita encontrar un equilibrio entre su tendencia a preocuparse y su capacidad para buscar soluciones y apoyo.

7.1.15 Anexo de resultado de test individual a estudiante 14



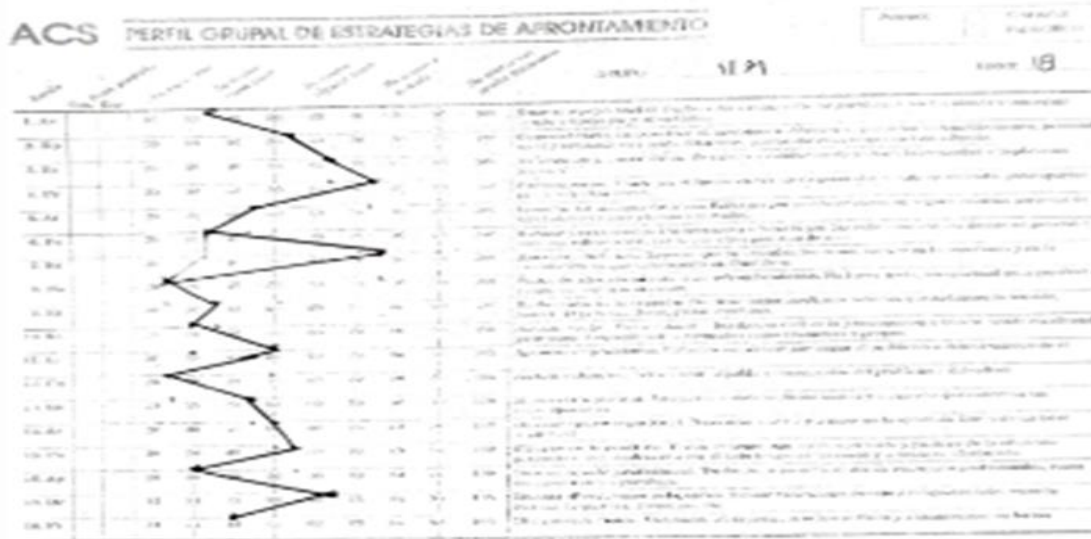
Los resultados sugieren que el estudiante puede ser propenso a la introspección y la rumiación, y que puede tener dificultades para expresar sus emociones y necesidades de manera efectiva; La tendencia a reservar los problemas para sí mismo puede ser un obstáculo para el estudiante, ya que puede ser una señal de que el estudiante está tomando los problemas muy en serio y se está esforzando por encontrar soluciones, pero también puede ser un obstáculo para su bienestar emocional.

7.1.16 Anexo de resultado de test individual a estudiante 15



Los resultados del estudiante de 19 años sugieren que a menudo tiende a preocuparse (PR) por su futuro por su felicidad o preocuparse por lo que está sucediendo a su alrededor, además tiende a fijarse en lo positivo (Po), es decir a fijarse en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas.

7.1.17 Anexo de resultado de test individual a estudiante 16



Los resultados del estudiante indican que tiene una tendencia a preocuparse (Pr) como estrategia principal para manejar el estrés. Esto sugiere que el estudiante puede estar atrapado en un ciclo de pensamientos negativos y preocupaciones por lo que sucede en su vida, su futuro lo que puede afectar su bienestar emocional. Además, tiende a presentar un índice alto en el ítem de hacerse ilusiones (Hi). El estudiante trata de ver mejoría o ilusiones en las situaciones para poder avanzar y hacerlo como un mecanismo de protección hacia la preocupación. En este sentido, es importante que el estudiante aprenda a reconocer y gestionar sus pensamientos y emociones de manera saludable.

7.1.18 Anexo de resultado de test individual a estudiante 17





Los resultados sugieren que es estudiante tiene un patrón de comportamiento caracterizado por una tendencia a buscar distracciones relajantes (Dr) y distracciones físicas (Fi). Esto sugiere que el estudiante busca actividades que le ayuden a distraerse y relajarse, como la lectura, pintura o escuchar música, así como la práctica de deportes y el esfuerzo físico. Esto trae beneficios para la mejoría del estado de ánimo y valora la salud física y mental.

7.1.21 Anexo de resultado de test individual a estudiante 20



Los resultados indican que el estudiante tiene una tendencia a buscar actividades relajantes (Dr). Esto sugiere que el estudiante busca actividades que le brinden tranquilidad y distracción, como la lectura, escuchar música o sonidos, o actividades recreativas que estimulen su cognición. Esto puede ser un indicador de que el estudiante busca encontrar un equilibrio saludable entre la responsabilidad y diversión.