



Vol. 8 No. 16.
Periodo: julio – diciembre 2025
DOI:10.58299/mica.v8i16.99
Pp. 1-23

Estrés escolar en estudiantes de preparatoria agrícola. Estrategias de afrontamiento y programa de intervención

School stress in agricultural high school students. Coping strategies and intervention program

Ma de Lourdes Aguilera Peña
Universidad Autónoma Chapingo
maguilerap@chapingo.mx
<https://orcid.org/0000-0001-6709-6973>

Lorenzo Espinosa Gómez
Universidad Autónoma Chapingo
lespinosag@chapingo.mx
<https://orcid.org/0009-0005-0401-7509>

José Alfredo Castellanos Suárez
Universidad Autónoma Chapingo
jcastellanoss@chapingo.mx
<https://orcid.org/0000-0001-8950-1992>

Resumen

Las diversas exigencias de la Preparatoria Agrícola de la UACH implican para los estudiantes lidiar cotidianamente con estresores, principalmente académicos, por ello, el objetivo de esta investigación es evaluar los estilos de afrontamiento del estrés y aplicar un Programa psicoeducativo de intervención breve para desarrollar habilidades socioemocionales. Es una investigación cuantitativa, no experimental; exploratoria; observacional; y transversal. Participaron 77 estudiantes con edad promedio de 16 años. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) y el Programa Psicoeducativo de Intervención Breve (PPSIBAE), ambos instrumentos fueron revisados por expertos para asegurar la validez de contenido, además de la aplicación de prueba piloto. Los datos obtenidos se analizaron utilizando histogramas de frecuencias. Los resultados muestran que las áreas de atención prioritaria son las estrategias de búsqueda de apoyo social y solución de problemas. Se concluye que El PPSIBAE aportó beneficios al bienestar psicoemocional de los participantes.

Palabras clave: adolescencia; psicología de la educación; estrés.

Abstract

The diverse demands of the UACH Agricultural Preparatory School mean that students deal with stressors daily, mainly academic ones; therefore, the objective of this research is to evaluate stress coping styles and apply a brief psychoeducational intervention program to develop socio-emotional skills. This is a quantitative, non-experimental, exploratory, observational, cross-sectional study. Seventy-seven students with an average age of 16 years participated. The instruments used were the Coping with Stress Questionnaire (CAE) and the Brief Psychoeducational Intervention Program (PPSIBAE). Both instruments were reviewed by experts to ensure content validity, and a pilot test was also conducted. The data obtained were analyzed using frequency histograms. The results show that the priority areas for attention are strategies for seeking social support and problem-solving. It is concluded that the PPSIBAE program contributed to the psycho-emotional well-being of the participants.

Keywords: adolescence; educational psychology; stress.

Introducción

Problema de investigación

¿Por qué abordar el tema de las estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes de Preparatoria Agrícola (PA) de la Universidad Autónoma Chapingo (UACH)? La respuesta a esta pregunta se encuentra en el reconocimiento de los antecedentes que han dado paso a la dinámica institucional, que debido a su modelo asistencialista orientado a una formación que contribuya en la solución de los problemas del medio rural, la UACH es reconocida por su alto nivel y exigencia académica ubicándola en una de las universidades más importantes del país en el rubro de agricultura y ciencias forestales.

Actualmente, la PA-UACH cuenta con una matrícula del 41% del total de la población universitaria. El Plan de Estudios incluye asignaturas de las áreas de Ciencias, Matemáticas y Humanidades, con particular atención en disciplinas relacionadas con el campo y el medio rural mexicano. Se cuenta con un sistema de becas institucionales y apoyos que se proporcionan a los estudiantes inscritos desde Nivel Medio hasta Nivel Superior, además viajes de estudio para recorrer las principales zonas agrícolas de todo el país.

Lo anterior permite advertir que por el ritmo de trabajo de un estudiante inscrito en la PA-UACH, considerando las exigencias de su sistema formativo y asistencial, las normas que contiene la reglamentación disciplinaria y académica, así como las exigencias de los profesores, exámenes, viajes de estudio, sobrecarga de trabajo, entre otros, constituyen demandas del ambiente en áreas importantes de la vida de un estudiante, y como menciona Cano (2024), son factores que conllevan cansancio, porque consumen más recursos de atención, esfuerzo y energía de lo habitual, que implican reaccionar emocionalmente y activar respuestas fisiológicas.

Basado en lo anterior, se formula la siguiente pregunta de investigación: ¿es factible desarrollar habilidades de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de Preparatoria Agrícola a partir de la implementación de un programa psicoeducativo de intervención breve?

Referente teórico

El estrés es el conjunto de respuestas fisiológicas, cognitivas, emocionales y conductuales, altamente organizadas que están siempre presentes y preparan al individuo para mantenerse alerta, adaptarse, sobrevivir y enfrentar situaciones de tensión. Desde el enfoque psicológico, el estrés es el resultado de una relación particular entre el individuo y su

Estrés escolar en estudiantes de preparatoria agrícola. Estrategias de afrontamiento y programa de intervención entorno, que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos (Lazarus y Folkman, 1991).

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, Lazarus las define como los esfuerzos cognitivos y conductuales realizados por la persona, para resolver las demandas que le genera el estrés (Lazarus y Folkman, 1991).

Las estrategias que describen el afrontamiento centrado en el problema generalmente son racionales, instrumentales y dirigidas a la búsqueda de soluciones. El afrontamiento centrado en la emoción se refiere a los esfuerzos o estrategias del individuo para regular las reacciones y los estados emocionales que conlleva una situación. Su función es disminuir el malestar emocional que genera el estrés y se dirigen a la regulación emocional, al autocontrol o a la evitación (Lazarus y Folkman, 1991).

Tanto el afrontamiento centrado en el problema como el afrontamiento centrado en la emoción están determinados por un proceso de evaluación de la situación estresante y de la valoración de los recursos o habilidades del individuo, por ello, el tipo de afrontamiento depende tanto de la percepción de la situación estresante como de los recursos y habilidades del individuo y de su contexto social.

Con la finalidad de identificar los estilos de afrontamiento del estrés, Sandin y Chorot (2003), basándose en la propuesta de Lazarus y Folkman, desarrollaron el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE), el cual es una medida de autoinforme diseñada para evaluar siete estilos o factores básicos.

Factor 1. *Focalizado en la solución del problema (FSP)*: es la secuencia de acciones orientadas a solucionar un problema considerando el momento oportuno para analizarlo e intervenirlo.

Factor 2. *Autofocalización negativa (AFN)*: es un estilo de afrontamiento al estrés caracterizado por culparse a sí mismo, presentar sentimientos de incapacidad y pensar que las cosas suelen salir mal.

Factor 3. *Reevaluación positiva (REP)*: estrategia que implica encontrar un significado positivo y personalmente relevante de una experiencia negativa. Busca aprender de las dificultades al identificar los aspectos positivos del problema.

Factor 4. *Expresión emocional abierta (EEA)*: manifestaciones expresivas hacia otras personas de la reacción emocional negativa relacionada con el problema. Tendencia a expresar las dificultades para afrontar las emociones generadas por la situación, expresar las emociones y resolver el problema.

Factor 5. *Evitación (EVT)*: estrategia que busca, o tolerar la situación estresante por medio del control de las emociones, o bien, evitar expresarlas por la carga emocional o por la desaprobación social que esta conlleva.

Factor 6. *Búsqueda de Apoyo Social (BAS)*: refiere al apoyo proporcionado por el grupo de amigos, familiares u otros, centrado en la disposición afectiva de recibir apoyo emocional e información para tolerar o enfrentar la situación problema.

Factor 7. *Religión (RLG)*: estrategia que utiliza las creencias y prácticas religiosas expresada a través del rezo y la oración, dirigida a tolerar o solucionar el problema o las emociones que se generan ante el problema.

González y Landero (2007), validaron el CAE con una muestra de estudiantes mexicanos y concluyen que es una buena opción tanto para terapia, como para investigaciones relacionadas al tema.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2025) menciona la necesidad de proporcionar a los adolescentes intervenciones educativas para mejorar y mantener su salud, por lo que es fundamental ampliar las oportunidades que les permitan crecer y desarrollarse sanamente.

Antecedentes

En la Universidad Autónoma Chapingo (UACH), estudios relacionados al tema de la salud mental señalan que, debido al modelo de Universidad, como es el internado y el alejamiento del núcleo familiar, son factores relevantes que pudieran generar problemas que deriban en desmotivación, estrés, ansiedad, depresión, entre otros. Por lo que se han implementado estrategias de atención que tuvieron como objetivo incidir ante las situaciones que ponen en riesgo la salud mental de los estudiantes y apoyar en la generación de procesos adaptativos y de habilidades de afrontamiento (Mora et al., 2025).

Además, remarcan que las instituciones educativas con población adolescente, como es la UACH, deben contar con servicios de prevención, promoción y atención a la salud mental, garantizando que sean oportunos y pertinentes, incorporando la perspectiva de género y de derechos humanos, ya que la salud mental es condición indispensable para el bienestar de la comunidad y contribuye a favorecer mejores resultados en el desempeño académico (Mora et al., 2025).

Por su parte, Aguilera y Espinosa (2025) sugieren la implementación de Programas psicoeducativos para la gestión de estrés durante toda la estancia en la Preparatoria de la UACH, con la finalidad de que los estudiantes desarrollen habilidades de afrontamiento durante su adolescencia.

Lo anterior muestra la importancia de implementar intervenciones de salud mental en contextos escolares, en el caso particular de la UACH, desde el ingreso a la Preparatoria Agrícola, porque la etapa de la adolescencia es un período fundamental en el desarrollo de hábitos sociales y emocionales, que requieren ser fortalecidos a través de la implementación de programas psicoeducativos.

Objetivo

Evaluar los estilos de afrontamiento del estrés y aplicar un Programa psicoeducativo de intervención breve para desarrollar habilidades socioemocionales en estudiantes de Preparatoria Agrícola.

Metodología

Clasificación y diseño de la investigación

Con base en lo propuesto por Estrada et al. (2023), la investigación se clasifica por el tipo de datos recolectados en cuantitativa con diseño no experimental, ya que se analizaron las frecuencias del uso de estrategias de afrontamiento; por el alcance de la investigación es exploratoria puesto que el estrés académico es un tema escasamente estudiado en la Preparatoria Agrícola; según la fuente de recolección de datos fue observacional, porque la información se recopiló en condiciones naturales, es decir, el espacio educativo; de acuerdo con el plan de recolección de datos fue transversal, debido a que los datos obtenidos permiten el análisis en una sola vez, un solo tiempo y no son generalizables.

Población y muestra

Participaron 77 estudiantes de la Preparatoria Agrícola de la Universidad Autónoma Chapingo, ciclo 2024-2025, con edad media de 16 años, provenientes de diferentes Estados de la República Mexicana, elegidos mediante muestreo no probabilístico por conveniencia.

Instrumentos de investigación

1. Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE). En la tabla 1, se mencionan las variables que explora el CAE. Las variables constituyen las siete dimensiones que aborda el instrumento; en las subvariables o categorías se incorporan las estrategias o estilos de afrontamiento cognitivo o conductual y se indica el número de pregunta ubicada en el CAE; los indicadores hacen referencia a la frecuencia de emisión de respuesta en donde 0 es nunca hasta 4 que es casi siempre.

Tabla 1.
Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)

Variables	subvariables o categorías	Indicadores
Factor 1. Focalizado en la solución del problema (FSP).	1. Analizar las causas del problema. 8. Seguir pasos concretos. 15. Establecer un plan de acción. 22. Hablar con las personas implicadas. 29. Poner en acción soluciones concretas. 36. Pensar detenidamente los pasos a seguir.	0 (nunca) 1 (pocas veces) 2 (a veces) 3 (frecuentemente) 4 (casi siempre).
Factor 2. Autofocalización negativa (AFN):	2. Autoconvencerse negativamente. 9. No hacer nada ya que las cosas suelen ser malas. 16. Auto culpación. 23. Sentir indefensión respecto al problema. 30. Asumir la propia incapacidad para resolver la situación 37. Resignarse	0 (nunca) 1 (pocas veces) 2 (a veces) 3 (frecuentemente) 4 (casi siempre).
Factor 3. Reevaluación positiva (REP)	3. Ver los aspectos positivos. 10. Sacar algo positivo de la situación. 17. Descubrir que en la vida hay gente buena. 24. Comprender que hay cosas más importantes. 31. No hay mal que por bien no venga. 38. Pensar que el problema pudo haber sido peor.	0 (nunca) 1 (pocas veces) 2 (a veces) 3 (frecuentemente) 4 (casi siempre).
Factor 4. Expresión emocional abierta (EEA)	4. Descargar el mal humor con los demás. 11. Insultar a otras personas. 18. Comportarse hostilmente. 25. Agredir a alguien. 32. Irritarse con la gente. 39. Luchar y desahogarse emocionalmente	0 (nunca) 1 (pocas veces) 2 (a veces) 3 (frecuentemente) 4 (casi siempre).
Factor 5. Evitación (EVT):	5. Concentrarse en otras cosas. 12. Volcarse en el trabajo u otras actividades. 19. «Salir» para olvidarse del problema. 26. No pensar en el problema. 33. Practicar deporte para olvidar. 40. Tratar de olvidarse de todo.	0 (nunca) 1 (pocas veces) 2 (a veces) 3 (frecuentemente) 4 (casi siempre).

Factor 6. Búsqueda de apoyo social (BAS):	6. Contar los sentimientos a familiares o amigos. 13. Pedir consejo a parientes o amigos. 20. Pedir información a parientes o amigos. 27. Hablar con amigos o parientes para ser tranquilizado. 34. Pedir orientación sobre el mejor camino a seguir. 41. Expresar los sentimientos a familiares o amigos.	0 (nunca) 1 (pocas veces) 2 (a veces) 3 (frecuentemente) 4 (casi siempre).
Factor 7. Religión (RLG):	7. Asistir a la Iglesia. 14. Pedir ayuda espiritual. 21. Acudir a la Iglesia para rogar se solucione el problema. 28. Confiar en que Dios remediase el problema. 35. Rezar. 42. Acudir a la Iglesia para poner velas o rezar.	0 (nunca) 1 (pocas veces) 2 (a veces) 3 (frecuentemente) 4 (casi siempre).

Fuente: elaboración propia.

Con base en lo que afirman Sandín y Chorot (2003), la interpretación del CAE se basa en las puntuaciones de las siete subescalas que reportan diferentes estrategias de afrontamiento ante el estrés. La puntuación alta en una escala indica mayor tendencia a utilizar esa estrategia específica. El análisis factorial de segundo orden puede agrupar las estrategias en dos factores principales: afrontamiento racional (solución de problemas, reevaluación positiva, búsqueda de apoyo), y focalizado en la emoción (expresión emocional abierta, religión, Autofocalización negativa, evitación).

Sandín y Chorot (2003), sostienen que las puntuaciones más adaptativas suelen ser las que implican estrategias como la búsqueda de apoyo social, la solución de problemas y la reevaluación positiva, aunque la efectividad de cada estrategia depende del contexto de la situación de estrés. Las estrategias menos adaptativas pueden ser la evitación y la autofocalización negativa, ya que a menudo no resuelven el problema subyacente y pueden generar más estrés.

La aplicación del CAE, a través de la plataforma Google Forms, se realizó en dos momentos, pretest y *postest*, de tal manera que los resultados obtenidos permitieron conseguir un análisis comparativo antes y después de la aplicación del PPSIBAE.

2. Programa Psicoeducativo de Intervención Breve para el Afrontamiento del Estrés - PPSIBAE (elaboración propia). En la tabla 2 se incorporan las características esenciales del Programa. Las variables corresponden a los contenidos o temas generales; las subvariables o categorías incorporan los subtemas; los indicadores hacen referencia a las actividades a realizar.

Tabla 2. Programa Psicoeducativo de Intervención Breve para el Afrontamiento del Estrés PPSIBAE.

Variables	subvariables o categorías	Indicadores
Sesión 1. Psicoeducación	Concepto de estrés. Teoría transaccional. Formas de afrontamiento. El modelo ABC de Albert Ellis.	Ejercicios relacionados al reconocimiento de eventos, pensamientos, sentimientos y conductas como generadoras de estrés.
Sesión 2ª y 3ª: Reestructuración cognitiva	Grado de emoción y grado de creencia de un pensamiento. Pensamientos negativos. Pensamientos automáticos y su relación con sentimientos negativos y conducta disfuncional. Distorsiones cognitivas o interpretaciones erróneas de la realidad. Tipos de debate (empírico, lógico, pragmático, semántico) para formular nuevas creencias racionales.	Ejercicios prácticos para: Debatir los pensamientos o creencias irracionales desde diferentes tipos de debate (empírico, lógico, pragmático, semántico). Formular nuevas creencias racionales. Reemplazar los pensamientos negativos y autodestructivos por creencias más saludables y equilibradas.
Sesión 4ª: Comunicación Asertiva y respiración diafragmática.	La <i>asertividad</i> como estilo de comunicación. Derechos asertivos. Técnicas asertivas. La respiración diafragmática.	Ejercicios retomando situaciones relacionados con los compañeros, familiares o amigos. Ejercicios de respiración diafragmática ante estresores generadores de emociones negativas.
Sesión 5ª: Entrenamiento en solución de problemas.	La técnica en Solución de Problemas.	Ejercicios en parejas acerca de la aplicación de la técnica.
Sesión 6ª. Fortalecimiento de conocimientos adquiridos.	Resumen de lo aprendido en el PPSIBAE.	¿Qué técnicas te resultaron más útiles? ¿En qué áreas consideras que los temas tratados tienen utilidad práctica? ¿De qué forma consideras que las actividades te ayudaron a manejar mejor las situaciones estresantes?

Fuente: elaboración propia.

Validación de instrumentos

Se realizó en dos fases, la primera consistió en la revisión de los instrumentos por un grupo de expertos para asegurar la validez de contenido y la segunda a partir de la aplicación de la prueba piloto con un subgrupo de la población. No hubo necesidad de cambiar preguntas ni modificarlas, debido a la estructura factorial que representa adecuadamente los siete estilos básicos de afrontamiento. En la aplicación piloto no se presentaron inconvenientes, por lo que se determinó que el CAE es un instrumento viable para ser aplicado a través de una plataforma digital.

Recolección y análisis de datos

Durante febrero de 2025 se aplicó el CAE en la fase *pretest*. Se analizaron los datos utilizando histogramas que mostraron un perfil de las estrategias de afrontamiento que utilizaron los estudiantes. Las puntuaciones altas mostraron un uso frecuente de la estrategia en particular, mientras que las puntuaciones más bajas indicaron que fueron estrategias que se utilizaron rara vez.

El Programa Psicoeducativo de Intervención Breve para el Afrontamiento del Estrés – PPSIBAE, elaborado por Aguilera y Espinosa (2025), se aplicó durante seis sesiones de hora y media cada sesión. La fase *postest* del CAE se aplicó un mes después de haberse implementado el PPSIBAE con la finalidad de observar los resultados pasado un período breve de tiempo, lo que permitió obtener un perfil de las estrategias utilizadas una vez que los estudiantes habían cursado el PPSIBAE. Durante julio y agosto 2025 se analizaron los datos de las fases *pretest* y *postest* a partir de los histogramas generados.

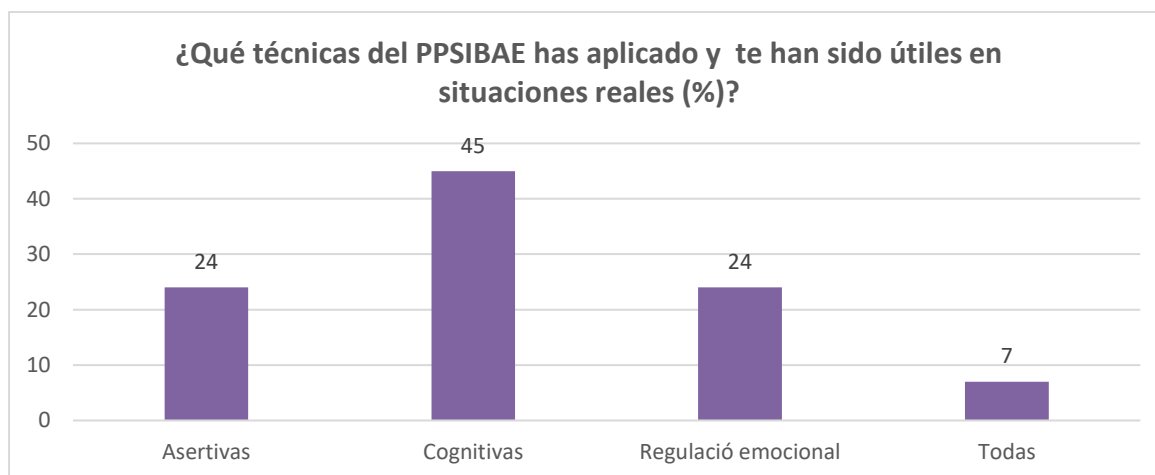
Resultados y Discusiones

Resultados

Resultados PPSIBAE

Los resultados que se presentan en la figura 1 incorporan las respuestas que emitieron los estudiantes en la sexta sesión, hacen referencia a las técnicas aprendidas en el PPSIBAE y que aplican a situaciones reales, además de las áreas o contextos en las que se han utilizado.

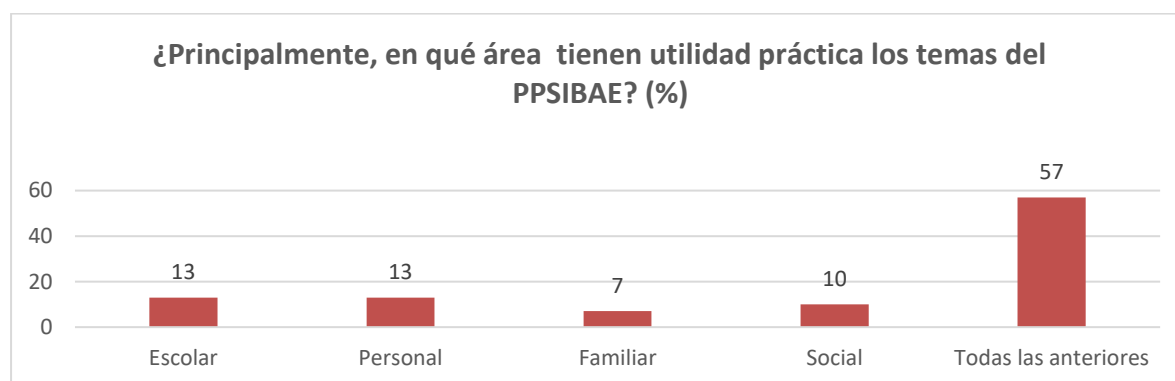
Figura 1. Técnicas del PPSIBAE aplicadas a situaciones reales



Fuente: elaboración propia.

Con relación a las *técnicas cognitivas* mencionaron que aplican: debate empírico, debate lógico, identificación del problema, reestructuración del pensamiento, identificación de distorsiones del pensamiento como identificación del pensamiento negativo, identificación del problema, organización y planificación de estrategias de solución, identificación del grado de creencia de un pensamiento. Respecto a las técnicas de *regulación emocional* mencionaron: respiración diafragmática, meditación, identificación del grado de emoción. Dentro de las *técnicas asertivas* refirieron: disco rayado, banco de niebla, aplazamiento asertivo, pregunta asertiva.

Figura 2. Aplicación y utilidad del PPSIBAE por área.



Fuente: elaboración propia.

Como se observa en la figura 2, predominó la opinión de que el PPSIBAE es útil para todas las áreas mencionadas, es decir, para este porcentaje de estudiantes son técnicas que se pueden utilizar en cualquier contexto.

Acerca de la forma en que las actividades del PPSIBAE han contribuido a abordar situaciones estresantes, se presentan algunas respuestas textuales emitidas por los estudiantes:

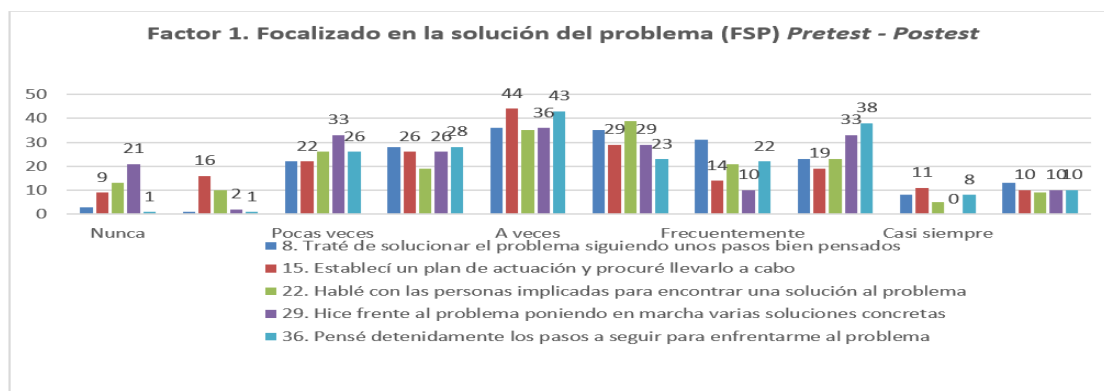
“...me ayudó a manejar mejor mis emociones; pensando coherentemente antes de realizar alguna acción; me ayudaron a manejar el estrés y ansiedad, al momento de aplicar técnicas inmediatas, lo que redujo la sensación; me han ayudado a darme cuenta que hay ocasiones en las que no sirve de nada preocuparme tanto por las cosas ya que no todo está en mi control y siempre habrá cosas que no podré cambiar; principalmente en el área académica, tomando las cosas con calma y no estresarse por situaciones externas a mí; me han ayudado a fortalecer mi personalidad, es decir, tratar de ser lo más asertivo posible, porque aunque anteriormente ya me consideraba una persona asertiva, últimamente con toda esta situación de la escuela mi personalidad se ha deformado un poco, ya sea por estrés, tareas, etc...., pero aplicando las

distintas técnicas que nos impartieron he logrado recuperarme poco a poco; a resolver conflictos y estar en paz; a tomar mejores decisiones en esas situaciones donde a veces ya no sabemos qué hacer y recurrimos mucho a lo emocional sin ser razonables; me han ayudado a calmarme y no sobre pensar mucho, en vez de eso, pienso que si lo hice mal, la próxima vez lo haré mejor y cosas así; de forma sana y sencilla, ayudan a que deje de darle vueltas al asunto, enfocándome en lo que verdaderamente importa para resolver el problema y ver cuál es éste realmente sin tener una distorsión; me han ayudado a entender mejor qué me causa estrés y cómo manejarlo; he aprendido a calmarme con ejercicios de respiración y a pensar de forma más positiva cuando algo me preocupa; ahora enfrento las situaciones estresantes con más tranquilidad; tratando de no preocuparme tanto sino de buscar soluciones y ayudando a enfocar en la información que nos dieron; me ha ayudado a ya no estresarme tan rápido con cosas insignificantes o cosas con poca importancia, a concentrarme en mis actividades diarias y a no sobre pensar o estar culpándome o cuestionándome de situaciones que no tengo control...”

Resultados CAE (pretest – posttest).

Respecto a las estrategias de afrontamiento Focalizadas en la solución del problema (FSP), en la figura 3 se observa que el mayor porcentaje (44%) establecieron un plan de actuación tratando de llevarlo a cabo, pero en este mismo ítem el porcentaje disminuyó en el *posttest* (29%), además, en el ítem “pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema”, se incrementó el porcentaje en la opción *frecuentemente* pasando de 22% a 38% (pretest – posttest), lo cual pudiera atribuirse a un impacto positivo del PPSIBAE. Sin embargo, en *casi siempre* se obtuvieron bajos porcentajes en ambas fases, lo cual indica la necesidad de atender este factor.

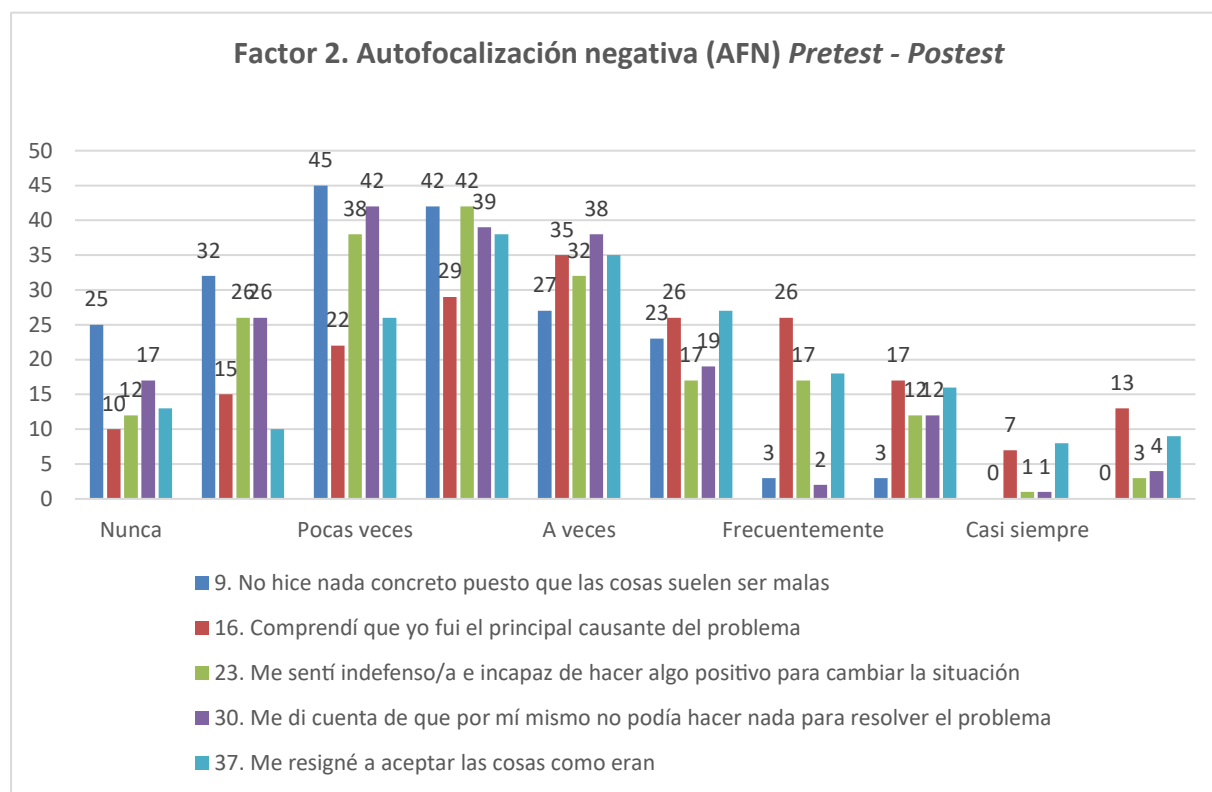
Figura 3. Frecuencia de aplicación de estrategias Focalizadas en la Solución del Problema (FSP) fases pretest-postest.



Fuente: elaboración propia.

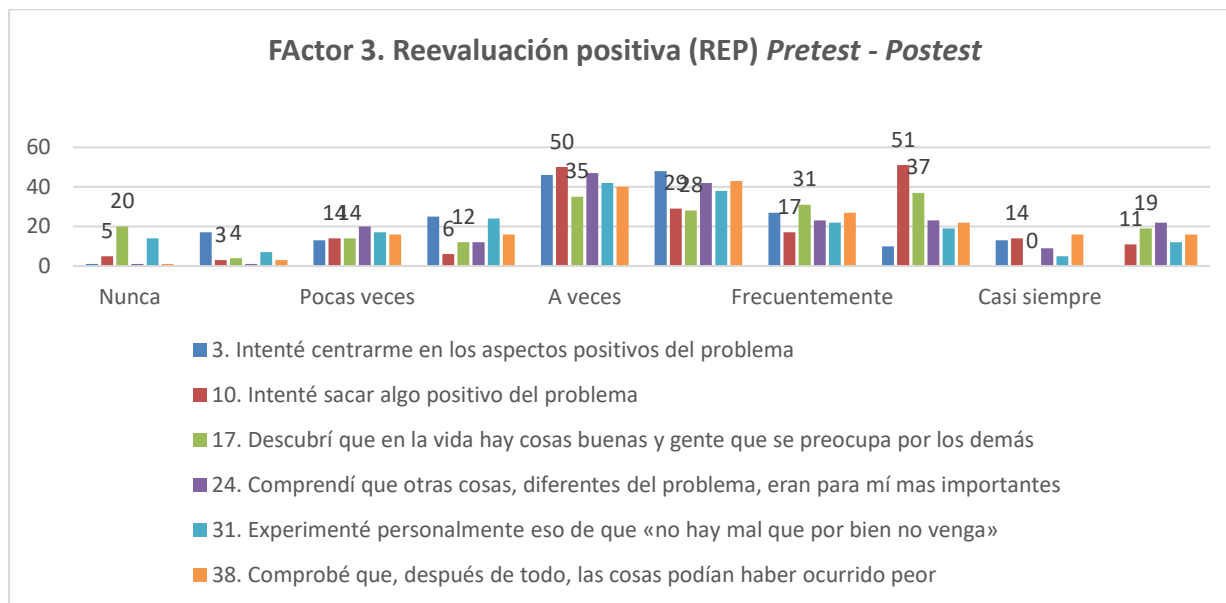
En el factor Autofocalización negativa (AFN), en la figura 4 se puede observar que son pocos los estudiantes *que casi siempre* se auto focalizan negativamente, por ejemplo, se resignaron a aceptar las cosas como se presentan, comprender que ellos eran el principal causante del problema, sentirse incapaces de hacer algo positivo para cambiar la situación. Sin embargo, el mayor porcentaje de estudiantes (casi la mitad de la muestra) pocas veces o a veces se han auto focalizado negativamente.

Figura 4. Frecuencia de aplicación de estrategias de Auto focalización negativa (AFN) fases pretest-postest.



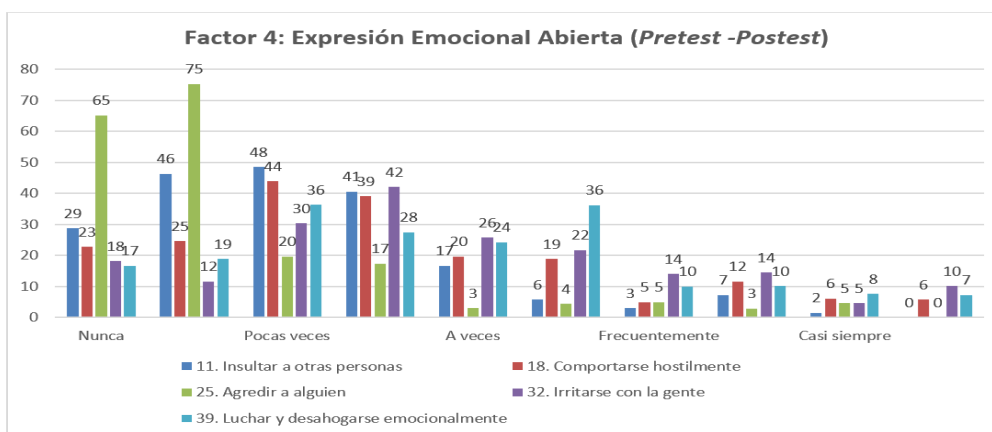
Fuente: elaboración propia.

Con relación al factor reevaluación positiva (REP), en la figura 5 se puede observar que en ambas fases (pretest y postest) los porcentajes más bajos se encuentran en estudiantes que *nunca* o *pocas veces* intentaron centrarse en los aspectos positivos de un problema, es decir, un alto porcentaje de los estudiantes *a veces* o *frecuentemente*, hicieron una reevaluación positiva de la situación.

Figura 5. Frecuencia de aplicación de estrategias de Reevaluación positiva (REP) fases pretest-postest

Fuente: elaboración propia.

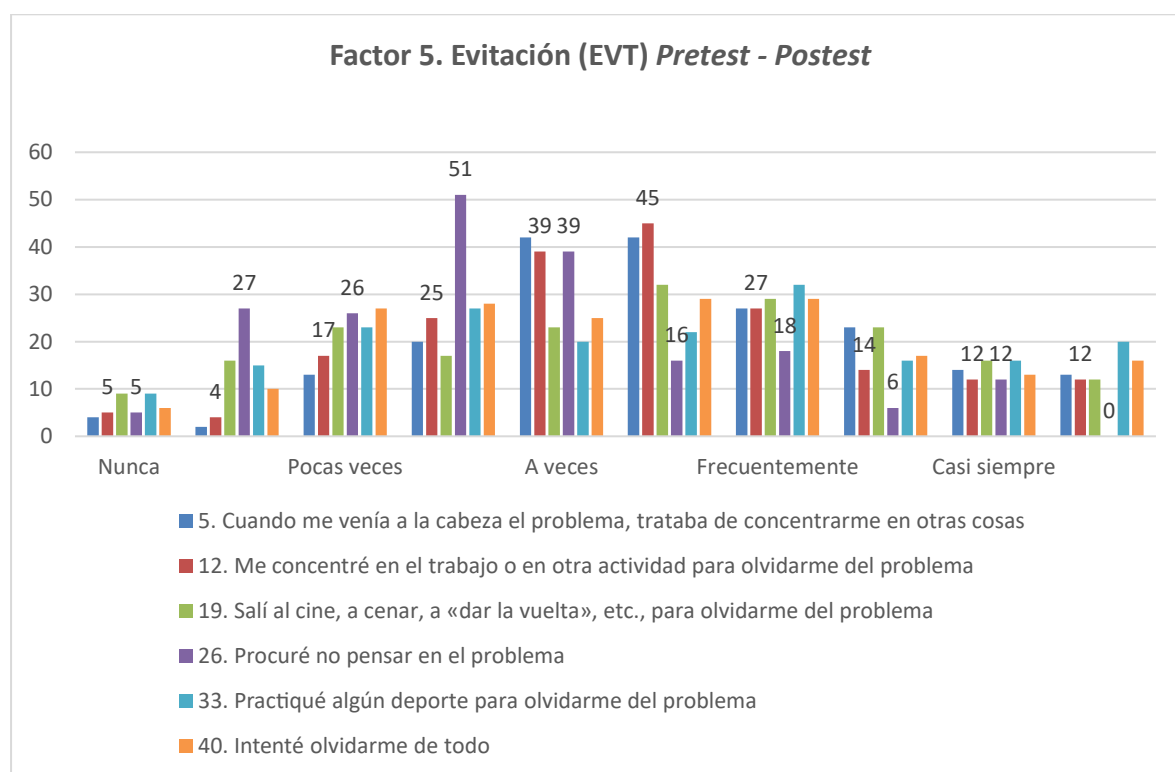
En el factor Expresión Emocional Abierta (EEA), en la figura 6 se puede observar que el mayor porcentaje de estudiantes, ante situaciones estresantes, *nunca* expresan sus emociones a través de insultos o agresiones a las personas. Sin embargo, esta es un área que requiere atención pues un porcentaje significativo contestaron que *pocas veces* o *a veces* sí recurren a la hostilidad o a irritarse con los demás. Indica que requieren desarrollar habilidades asertivas y de regulación emocional.

Figura 6. Frecuencia de aplicación de estrategias de Expresión emocional abierta (EEA) fases pretest-postest

Fuente: elaboración propia.

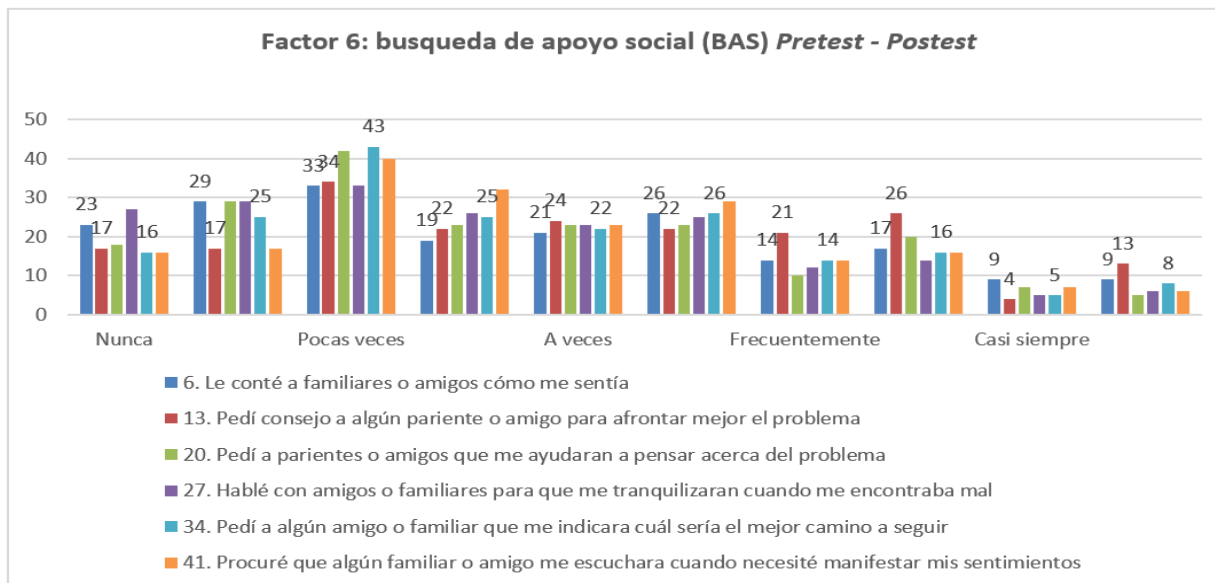
En el factor Evitación (EVT), en la Figura 7 se puede observar un aumento significativo en la fase *postest* del porcentaje de estudiantes que *nunca o pocas veces* procuraron no pensar en el problema o situación estresante, sin embargo, también se observa un incremento en el porcentaje de estudiantes que *a veces* se concentraron en el trabajo u otras actividades como salir al cine o “dar la vuelta” para olvidarse de sus problemas. La evasión puede ser un recurso favorable ante estresores, no obstante, puede ser desfavorable si en lugar de atender al estresor se evade a través de conductas o hábitos nocivos que atentan contra la salud física y emocional.

Figura 7. Frecuencia de aplicación de estrategias de Evitación (EVT) fases pretest-postest



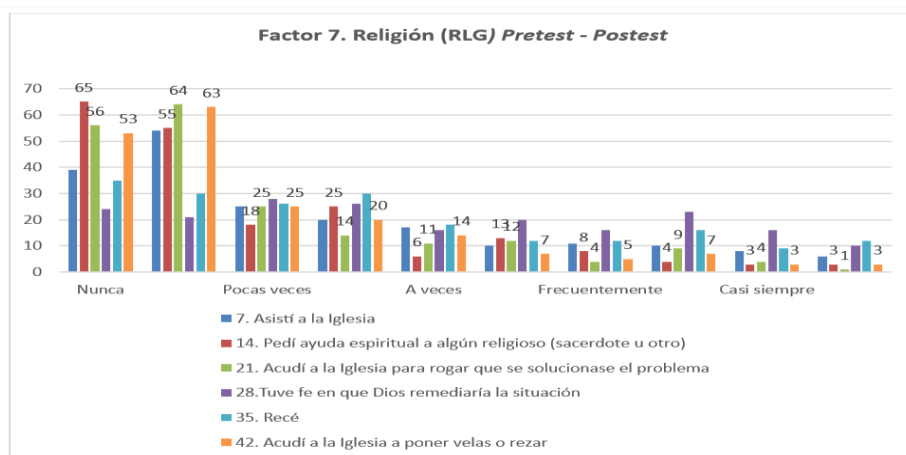
Fuente: elaboración propia.

En lo que se refiere al factor Búsqueda de Apoyo Social (BAS), en la figura 8 se puede observar que los porcentajes más altos tanto en la fase *pretest* como *postest* corresponden a *nunca o pocas veces*, es decir, son estudiantes que no buscan a familiares o amigos cuando se sienten agobiados por situaciones o problemas, para expresarse y ser escuchados acerca de cómo se sienten, para pensar mejor respecto al problema y abordarlo de mejor manera. Los porcentajes más bajos corresponden a estudiantes que *casi siempre* recurren a estas redes de apoyo, por lo tanto, es un factor que se sugiere atender con técnicas asertivas.

Figura 8. Frecuencia de aplicación de estrategias de Búsqueda de apoyo social (BAS) fases pretest-postest

Fuente: elaboración propia.

La religión funciona como estrategia de afrontamiento del estrés al proporcionar consuelo, esperanza y apoyo social al reinterpretar la situación adversa como parte de un propósito mayor. En los resultados que se presentan en la figura 9 se observa que, tanto en pretest como en el postest, destaca que el mayor porcentaje de estudiantes *nunca* acuden a beneficiarse de este tipo de recursos, como asistir a una iglesia a orar, o hablar con un religioso o sacerdote, o incluso tener fe en que Dios interceda para mejorar la situación.

Figura 9. Frecuencia de aplicación de estrategias relacionadas con la Religión (RLG) fases pretest-postest.

Fuente: elaboración propia.

Discusiones

Los resultados obtenidos permitieron identificar las características del tipo de afrontamiento ante situaciones de estrés a las que recurren los estudiantes de la Preparatoria Agrícola y muestran que es necesario implementar un programa de intervención psicoeducativa con estudiantes adolescentes.

Además, coinciden con lo expuesto por Cano (2024), quien menciona que las demandas del ambiente en áreas importantes de la vida, como la escolar, conllevan cansancio porque los estudiantes consumen más recursos de atención, esfuerzo y energía de lo habitual que implican reaccionar emocionalmente y activar respuestas fisiológicas.

Aguilera (2025) reporta que las principales estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Preparatoria Agrícola son verbalizar la situación que les preocupa y defender sus preferencias, ideas y sentimientos; lo anterior contrasta con lo identificado en la presente investigación, ya que se reconoce como un área prioritaria de atención el desarrollo de estrategias de búsqueda de apoyo social.

Los resultados obtenidos en la presente investigación mostraron la necesidad de desarrollar estrategias cognitivas de afrontamiento racional (solución de problemas, reevaluación positiva, búsqueda de apoyo) y concuerdan con lo que sostienen Lazarus y Folkman (1991) quienes mencionan que éstas se deben orientar a la búsqueda de solución de problemas.

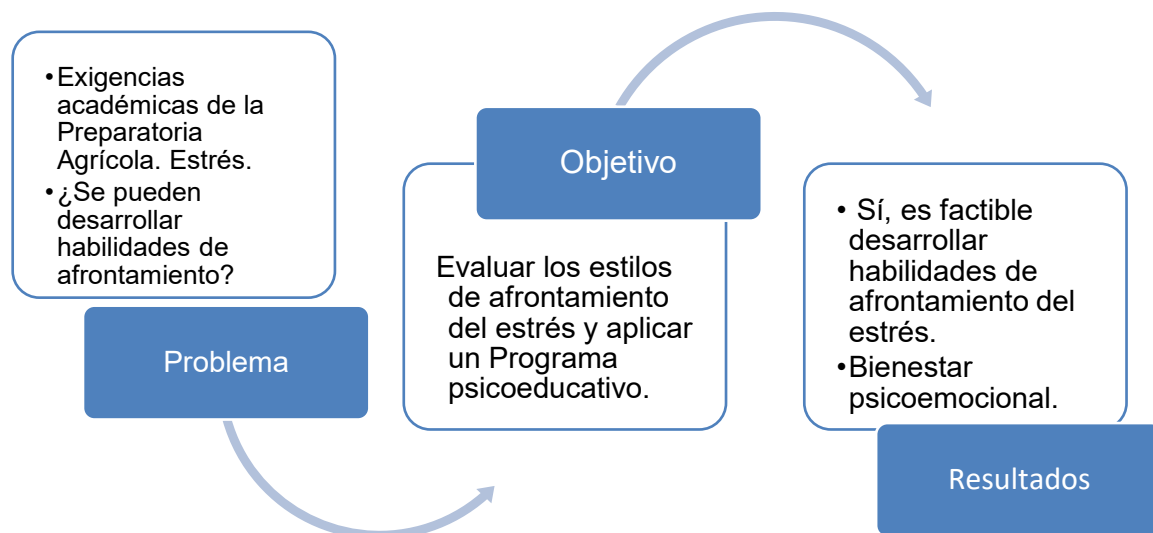
Además, con relación a las estrategias focalizadas en la emoción (expresión emocional abierta, autofocalización negativa, religión, evitación), orientadas a regular emociones negativas que surgen de los estresores, los resultados obtenidos muestran la necesidad de atención, y concuerda con lo propuesto por Lazarus y Folkman (1991), quienes mencionan los beneficios que aporta la relajación profunda y meditación.

Conclusiones

Las exigencias del sistema formativo y asistencial de la Preparatoria Agrícola de la UACH conllevan la aparición de diversos estresores, para lo cual los estudiantes no siempre están preparados con el fin de responder adaptativamente a ellos. Por ello, el objetivo de esta investigación es evaluar los estilos de afrontamiento del estrés y aplicar un Programa

Estrés escolar en estudiantes de preparatoria agrícola. Estrategias de afrontamiento y programa de intervención psicoeducativo de intervención breve para desarrollar habilidades socioemocionales. Los resultados permitieron afirmar que es factible desarrollar habilidades de afrontamiento del estrés que repercutan en el bienestar emocional (ver figura 10).

Figura 10. Síntesis de la investigación



Fuente: elaboración propia.

El Programa Psicoeducativo de Intervención Breve para el Afrontamiento del Estrés (PPSIBAE), diseñado por Aguilera y Espinosa (2025), toma en cuenta los resultados obtenidos en la fase *pretest* del CAE. Es una intervención breve que consiste en seis sesiones con enfoque cognitivo conductual y aporta beneficios orientados al bienestar psicoemocional de los participantes, su impacto se puede estimar en los resultados de la fase *postest* del CAE. Por lo expuesto anteriormente, se puede afirmar que es factible desarrollar habilidades de afrontamiento del estrés como resultado del conocimiento y la puesta en práctica de diversas técnicas tanto cognitivas como conductuales y emocionales.

No obstante, es importante mencionar que aun cuando los resultados del *pretest* - *postest* del CAE no muestran diferencias significativas, se debe considerar que las habilidades se desarrollan a partir de la repetición constante de un comportamiento y en esta investigación

el tiempo de aplicación de la fase *postest* fue de aproximadamente un mes después de haber concluido el PPSIBAE.

Recomendaciones

Seguimiento y evaluación a los seis meses en donde se evalúe la aplicación de las diversas técnicas aprendidas en el PPSIBAE, en situaciones adversas o estresantes de su vida cotidiana.

Realizar estudios que tomen en consideración que el uso y efectividad de las estrategias de afrontamiento del estrés pueden depender del contexto y la naturaleza de la situación o de la dificultad encarada. Hay que considerar también, que, ante situaciones extraordinarias o adversas, algunas personas utilizan de manera simultánea estrategias racionales y estrategias focalizadas en la emoción.

Se sugiere analizar los resultados por género para identificar tendencias en el uso de estrategias de afrontamiento del estrés tomando en cuenta dicha variable.

Se considera que la presente investigación proporciona elementos para futuros estudios en esta área de la salud mental con adolescentes mexicanos.

Referencias

- Aguilera, M.L. (2025, 16-17 de mayo). *Identificación de estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes de Preparatoria Agrícola*. [Ponencia]. VI Congreso Internacional de Inteligencia Emocional y Bienestar. Asociación Aragonesa de Psicopedagogía. Zaragoza, España. https://drive.google.com/file/d/1UB-j1ILSNa6bgbEhKq_SIOFJ1bPf35el/view
- Aguilera, M.L., y Espinosa, L. (2025, 16-17 de mayo). *Propuesta psicoeducativa de intervención breve para el afrontamiento de estrés en estudiantes de Preparatoria Agrícola*. [Ponencia]. VI Congreso Internacional de Inteligencia Emocional y Bienestar. Asociación Aragonesa de Psicopedagogía. Zaragoza, España. https://drive.google.com/file/d/1UB-j1ILSNa6bgbEhKq_SIOFJ1bPf35el/view
- Cano, A. (2024). *Gestionar el estrés. Aprende a manejar el estrés, la ansiedad y las alteraciones emocionales*. Shackleton Books. España.
- Estrada, E.R., Estrada, C.E., Estrada, M.Y., Estrada, F.M., Espinel, J.E., Estrada, C.G., Estrada, E.M. (2023). *Metodología de la investigación científica y educativa*. Atena. <https://doi.org/10.22533/at.ed.696231809>
- González, M., y Landero, R. (2007). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): validación en una muestra mexicana. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 12, (3), 189-198. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.12.num.3.2007.4044>
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1991). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona. Ediciones Martínez-Roca.
- Mora, A.R., Mora, M.G., Morett, J.L., González, E., Hernández, A. (2025, 22-25 de abril). *Primeros Auxilios Psicológicos: una estrategia para la salud mental en la UACH*. [Ponencia]. Memoria XIII Congreso Internacional y XXVII Congreso Nacional de Ciencias Agronómicas, Chanpingo, Estado de México, México. https://cinca.chapingo.mx/wpcontent/cinca_2025/memoria_cinca_2025.pdf
- Mora-Pizano, M.G., Mora-Pizano, A.R., Morett-Sánchez, J.L. (2025, 22-25 de abril). *Importancia de servicios de atención a la salud mental en instituciones de niveles medio superior y superior*. [Ponencia]. Memoria XIII Congreso Internacional y XXVII Congreso Nacional de Ciencias Agronómicas, Chanpingo, Estado de México, México. https://cinca.chapingo.mx/wp-content/cinca_2025/memoria_cinca_2025.pdf
- Organización Mundial de la Salud (2025, 20 octubre). Salud adolescente. https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Sandín, B., y Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8, (1), 39-54. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.8.num.1.2003.3941>