



PSICOLOGÍA SOCIAL

---

---

# EL ESTRÉS EN ADOLESCENTES

ALFREDO J. ARTEAGA LARA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA – IZTAPALAPA

---

---

ASESOR:  
IRENE SILVA -VICTOR CÁRDENAS

México DF Marzo de 2005

**Índice**

**Páginas**

---

---

**Introducción**

**Capítulo I Estrés y Salud**

1.1 Antecedentes.....8

1.2 Tipificación de estrés.....9

1.3 El estrés un problema de salud mundial.....12

1.4 Los efectos del estrés sobre la salud.....13

**Capítulo II Las Repercusiones del Estrés en la Adolescencia**

2.1El adolescente y las repercusiones del estrés en su vida.....22

2.1.1La etapa adolescente.....22

2.1.2El estrés en la adolescencia.....23

2.1.3El estrés y los cambios hormonales del adolescente.....23

2.2Desarrollo psicológico y cognitivo del adolescente.....26

2.3Influencias familiares y culturales en el desarrollo de estrés en adolescentes.....27

2.4Estrésores Psicosociales en los adolescentes.....28

2.5Desórdenes de los adolescentes relacionados con el estrés.....31

**Capítulo III Un Enfoque Psicosocial**

3.1La psicología social en la salud.....33

3.1.1El estrés desde un enfoque cognitivo.....35

3.2Determinación del estrés.....37

3.3El estrés y las instituciones.....39

3.4 El estrés de las relaciones interpersonales.....	40
3.5 Los modelos psicológicos y de desarrollo.....	41
<b>3.6 El Afrontamiento.....</b>	<b>42</b>
3.6.1 Estrategias de afrontamiento.....	44
<b>3.7 El Apoyo Social .....</b>	<b>46</b>
3.7.1 Tipos de apoyo social.....	47
3.8 La teoría de la Acción Razonada.....	49

## **Capítulo IV Metodología**

<b>4.1 Planteamiento del problema.....</b>	<b>53</b>
4.1.1 Objetivo general y particulares.....	53
4.2 Definición conceptual.....	54
4.3 Población y muestra.....	55
4.4 Procedimiento(s).....	55
4.5 Instrumentos.....	56
4.6 Grupos focales.....	58
4.7 Entrevista a profundidad.....	59
4.8 Tipos de Análisis.....	60

## **5.- Análisis y Resultados**

Resultados.....	64
Discusión.....	97
Conclusiones.....	101
Referencias Bibliográficas.....	105
Anexos.....	108

## **Introducción**

---

De acuerdo con cifras mundiales, los problemas mentales están entre los que más contribuyen a la aparición de muchas enfermedades. Uno de los elementos que más incidencia y repercusiones negativas tiene en las actividades cotidianas, así como en las relaciones interpersonales de la gente es el estrés, al cual se le ha denominado la enfermedad del siglo.

El término estrés que proviene del latín y que fuera adoptado por el idioma inglés, se ha ido incorporando rápidamente a todos los idiomas, en la idea y en el nombre, alojándose fácilmente en el saber popular, siendo definido en este sentido como: una tensión nerviosa o simplemente como un cansancio excesivo.

Selye (1975) pionero en investigaciones sobre el estrés, lo definió ante la Organización Mundial de la Salud como: "la respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda del exterior". Refiriéndose con ello, a que la respuesta es parte normal de la preparación del organismo para el enfrentamiento o para la huida (reacción fisiológica). Por ejemplo, cuando las pupilas se agrandan para mejorar la visión, cuando el oído se agudiza o los músculos se tensan para responder a un desafío en una situación determinada. Por otra parte Lazarus (1991) experto en el estrés, lo define como: "el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, siendo evaluado por aquél como amenazante, que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar", refiriéndose este autor a un tipo particular de relación entre la persona y el ambiente, en situaciones que demandan cierto rendimiento a un individuo, estableciendo primero un factor de reto, es decir, si este encuentro se percibe como estresante, desencadenando procesos de enfrentamiento para manejarla, y que si sobrepasa o excede los recursos con los que cuenta la persona, los resultados serán una serie de desajustes internos.

Como ya se mencionó en un principio, en los últimos años el número de personas con problemas de salud que tienen su origen en el estrés va en constante crecimiento; La OMS (2003) y la Universidad Sussex (2001) de Inglaterra, mencionan que México se

## ***El estrés en adolescentes***

encuentra entre los primeros diez países del mundo con mayor índice de problemas relacionados con el estrés. Según datos proporcionados por la Secretaría de Salud (2003) son muchas las enfermedades psicosomáticas producidas por el estrés o desencadenadas o agravadas por el mismo: la acción sobre enfermedades digestivas, úlceras y estreñimiento; algunas enfermedades metabólicas; trastornos articulares y musculares; sexuales, etc. y por supuesto, como agente provocador y desencadenante de trastornos psíquicos, que impactan de manera muy significativa en la vida de los sujetos. El total de defunciones registradas a nivel nacional para el año 2003, fue de 457 752, donde el 37.3 % reporta la Secretaría de Salud se debieron en gran parte a las causas antes mencionadas, las cuales se relacionan de manera directa con el estrés.

Como es sabido, en la actualidad el mundo está experimentando cambios culturales y humanos que ha impuesto la globalización. Los cambios tecnológicos y la competitividad en los diferentes campos de acción que las personas han generado factores estresantes que repercuten de manera significativa en el desarrollo personal, deteriorando fuertemente su calidad de vida, por lo que dicho problema debe ser atendido desde etapas tempranas como lo es la etapa adolescente, ya que como se reporta oficialmente, una de las poblaciones que más se ven afectadas por el estrés es la población adolescente o joven. Así, las cifras de defunciones por enfermedades que se relacionan con el estrés en esa población fueron de 28 310 defunciones, con lo que se señala la importancia de atender dicha problemática desde esta etapa, denominada la de mayor fragilidad de la personalidad; periodo de transición entre la niñez y la adultez, donde el individuo emocionalmente inmaduro se acerca a la culminación de su crecimiento físico y mental (Powell,1975).

Por lo antes mencionado y por la preocupación de los científicos sociales, es que se pueden encontrar trabajos acerca del estrés escolar o académico tales como: El estrés y el afrontamiento en alumnos de educación social de Joana Fornés (2001), Los efectos Biopsicosociales del estrés en estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana de Santiago de Cali por Catalina Astudillo (2003), Las variables Psicosociales relacionadas con el rendimiento académico de los alumnos de la Universidad Santo Tomás en Colombia, estudios realizados por la Universidad Pedagógica de Durango la cual retoma estos

## ***El estrés en adolescentes***

trabajos para su investigación cuyos objetivos fueron: identificar los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento que caracterizan el estrés académico que viven los alumnos, así como también los trabajos de Gonzáles Forteza (1997), Recursos psicológicos relacionados con el estrés cotidiano en adolescentes mexicanos, y (1998), El estrés psicosocial y el malestar emocional en adolescentes de la ciudad de México.

La relevancia que tiene este trabajo desde el campo de estudio de la Psicología Social, reside en que los jóvenes de la actualidad en el caso muy particular de México, sufren de manera directa en sus diferentes relaciones o interacciones los ajustes o cambios sociales, que repercuten significativamente en sus niveles de estrés. Y debido a que gran parte de la población que conforma nuestra sociedad es joven, es por ello que es fundamental considerar dicha población como fuente significativa de influencia para la aparición del estrés, ya que se encuentran en una etapa de constantes cambios de su personalidad como son, los fisiológicos, los psicológicos, y los que tienen que ver con lo social. Siendo esto un impulsor de diversas investigaciones acerca de la adolescencia, como se hiciera desde que Stanley Hall en 1904 publicara su obra acerca de dicha etapa. Así, por lo anterior y de acuerdo con los objetivos planteados para esta investigación, es esencial especificar los factores (emocionales, las dificultades de integración escolar, el aislamiento social, los problemas de relación con los padres, la presión social etc.) que determinan o generan en el adolescente estrés en alguna de sus modalidades (estrés físico, mental, agudo y estrés crónico).

Por ello, el objetivo de esta investigación es prevenir desde una etapa temprana en la vida de los sujetos acerca de las repercusiones y el impacto que puede tener la constante exposición de estrés en aspectos tan importantes como; el proceso de aprendizaje y en sus relaciones sociales (familiares, escolares, amigos, etc.) y pueda así el adolescente hacer un manejo adecuado del estrés.

# Capítulo I

## **Estrés y Salud**

Los episodios de estrés en nuestros ancestros eran ocasionales, a diferencia de la vida moderna caracterizada por grandes competencias y exigencias sociales, en que docenas de situaciones diarias nos producen estrés y el cuerpo no lo sabe.

El estrés presenta una serie de manifestaciones no tan fácilmente perceptibles y difíciles de entender, pero que cuyos efectos pueden ser devastadores en la salud de las personas.

## **Capítulo I      Estrés y salud**

---

---

### 1.1 Antecedentes

La palabra Estrés se deriva del griego STRINGERE, que significa provocar tensión. Esta palabra se utilizó por primera vez en el siglo XIV y a partir de entonces se empleó en diferentes textos en inglés como STRESS, STRESSE, STREST y STRAISS (Lazarus y Folkman, 1991).

En forma simplista, el estrés es a veces definido como una condición meramente muscular: es una rigidez o endurecimiento de los músculos y del tejido conjuntivo que excede del tono necesario para su funcionamiento normal. Sin embargo es mucho más que eso.

El estrés es una respuesta importante. Para Selye (1975), pionero en las investigaciones sobre el estrés, lo define como "una respuesta corporal no específica ante cualquier demanda que se le haga al organismo (cuando la demanda externa excede los recursos disponibles)". Selye menciona que hay 3 fases básicas, que denomina Síndrome General de Adaptación (SGA): (1) se da una reacción de alarma en respuesta a un factor de tensión que activa el sistema nervioso autónomo, (2) la fase de resistencia que ocurre mientras el cuerpo se aclimata y ajusta al factor de estrés, y (3) la fase de fatiga, si la tensión persiste por mucho tiempo, agregándose factores residuales que pueden llevar a la enfermedad y hasta la muerte.

Según el diccionario terminológico de Ciencias Médicas (2000) estrés se define como la agresión contra un organismo vivo o, también, el conjunto de reacciones biológicas y psicológicas que se desencadenan en el organismo cuando se enfrenta de forma brusca con un agente nocivo, cualquiera que sea su naturaleza. Así para García (2003) el estrés es lo que la persona siente cuando las demandas de la vida exceden su capacidad para cumplirlas, situación que puede provocar cambios en la función inmune, hormonal, enzimática y gastrointestinal.



En síntesis la palabra estrés se utiliza en ocasiones de manera confusa y con significaciones múltiples, pero en la literatura son los siguientes los sentidos más utilizados del término. Suele llamarse estrés al agente, estímulo, factor que lo provocan o estresor. También la respuesta biológica al estímulo o para expresar la respuesta psicológica al estresor. Asimismo, para otros expresa la respuesta psicológica al estresor. También denomina las enfermedades psíquicas o corporales provocadas por el factor estrés.

### 1.2 Una tipificación del estrés.

Selye (1975) en sus trabajos presenta sus ideas fundamentales: El estrés es un modelo de reacción muy antiguo, filogenético, sin el que no podemos vivir. Se sienta con nosotros a la mesa, va con nosotros a la cama, está con nosotros cuando intercambiamos besos apasionados. El estrés es nuestro compañero inseparable mientras vivimos. A veces su apego nos pone nerviosos. No obstante, él debemos todo progreso personal y gracias él logramos subir peldaños, cada vez más elevados, de desarrollo espiritual y corporal. Es la raíz de nuestra vida. Así, Selye llama al estrés en este sentido Eustrés. Este ejerce en el organismo una función protectora y pertenece a sus fuerzas autoprotectoras. (Dührssen y otros, 1965; citado en Achim, 1984).

Por otra parte el mencionado entrecruzamiento y la delicada conducción de los círculos reguladores del mecanismo del estrés, es muy propenso a perturbaciones. Si sufre un desarreglo, se desarrolla Distrés. Este es enemigo de todo el mundo. Puede golpearnos de manera despiadada y afectar no sólo nuestro cuerpo, sino también a nuestro espíritu y dispone de muchos medios para torturarnos y aniquilarnos (Achim, 1984). Así, en general menciona Oblitas (2004), que la investigación científica ha adoptado la idea del estrés **con** una significación de consecuencias negativas para el individuo que lo sufre. Reconocer la pertinencia de una utilización técnica dual (Eustrés vs Distrés), forzosamente implica elaborar un modelo interpretativo para percibir ambos constructos con cualidades propias.

## ***El estrés en adolescentes***

De acuerdo con el diccionario de las Ciencias Médicas se habla de cuatro tipos de estrés, que son:

1. y 2.- Estrés físico y mental. Algunos autores diferencian entre el estrés físico y el estrés mental, mientras que otros combinan ambas definiciones cuando hablan del estrés. Esta diferenciación depende del origen o causa del estrés, definiendo al estrés físico principalmente como fatiga o cansancio físico. Puede expandirse esta definición para incluir exposición al calor o al frío, al peligro, o a sustancias irritantes. Por otro lado, el origen del estrés mental está en las relaciones interpersonales, frustraciones y apegos, conflictos con nuestra cultura o religión o por la preocupación por alguna enfermedad.

3.- El estrés agudo. Es el producto de una agresión intensa (aún violenta) ya sea física o emocional, limitada en el tiempo pero que supere el umbral del sujeto, da lugar a una respuesta también intensa, rápida y muchas veces violenta. Cuando el estrés agudo se presenta se llega a una respuesta en la que se pueden producir úlceras hemorrágicas de estómago como así también trastornos cardiovasculares. En personas con factores de riesgo altos, pueden tener un infarto ante situaciones de este tipo.

4.- Estrés crónico. Cuando el estrés se presenta en forma crónica, prolongado en el tiempo, continuo, no necesariamente intenso, pero exigiendo adaptación permanente, se llega a sobrepasar el umbral de resistencia del sujeto para provocar las llamadas enfermedades de adaptación. Es decir que cuando el organismo se encuentra sobreestimulado, agotando las normas fisiológicas del individuo, el estrés se convierte en Distrés. El estrés crónico puede darse ya sea por una exposición prolongada y continua a factores estresantes externos (como en profesiones, periodistas, ejecutivos, pilotos o médicos) o por condiciones crónicas o prolongadas de la respuesta al estrés (como en sujetos deprimidos y en el estrés posttraumático). Aquí el sujeto se ve expuesto prolongadamente a las llamadas hormonas del estrés (catecolaminas, adrenalina y noradrenalina liberadas por el sistema nervioso simpático; y los glucocorticoides).

¿Qué son los estresores?

En general, se denominan estresores a los agentes que estimulan los procesos de estrés nerviosos y hormonales (Selye,1975). En este sentido Muller-Limroth (1976) proporciona una división de los estresores en cuatro clases. 1) Los estresores físicos, 2) psíquicos, 3) mentales y 4) sociales. Aunque estos en ocasiones frecuentes se interfieren- el ruido por ejemplo, es simultáneamente, las más de las veces, un estresor físico y social.

1) Los estresores físicos son de tres tipos. En primer lugar, cualquier tipo de actividad corporal. El correr, el nadar, el escalar una montaña, etc. causan estrés ya que el organismo debe tener a disposición una mayor cantidad de energía para realizar ese esfuerzo exigido. En segundo lugar están, en donde nos encontramos sometidos a condicionamientos físicos que nos obligan, de vez en cuando, a una reacción de estrés. Por ejemplo, el calor elevado, el ruido, los estímulos ópticos, el frío, etc. y en tercer lugar están los que deben poner en marcha en el cuerpo procesos que deben ser respondidos con el estrés. Así, por ejemplo, las bacterias, los virus, las sustancias tóxicas o las sensaciones de dolor. Exigen una reacción general de acomodación del cuerpo.

2) Los estresores mentales entendemos cualquier desafío del espíritu, tanto la tarea de armar un rompecabezas, como la lectura especializada de un libro que obliga concentrar totalmente la atención.

3) Los estresores psíquicos y 4) sociales están mutuamente e íntimamente ligados. Se dice que la persona está programada de tal manera que tiene que reaccionar constantemente con estrés a las situaciones, tales como, de desengaño, a las dificultades de tomar una decisión, a la coacción, a la presión del tiempo y del espacio (Muller-limmroth,1976). Estos factores nacen, como se ha mencionado de la organización de la vida laboral, escolar, del mundo de la vivienda, de las posibilidades de gozar del tiempo libre, del tráfico, de medios de comunicación, etc. Naturalmente, derivan también de la estructura de la convivencia familiar, así como de las relaciones sociales o la falta de ellas.

### **I.3 El estrés un problema mundial**

De acuerdo con estadísticas, las situaciones de estrés individual o colectivo ocasionan a países y empresas grandes pérdidas, surgiendo una serie de problemáticas tales como defectos de calidad, servicios, deserción laboral, accidentes, enfermedades, uso indebido de drogas, deserción escolar, problemas familiares, violencia, etc. En el Reino Unido las enfermedades por estrés ocasionan millones de días productivos perdidos por ausencia al trabajo y 55 millones de libras esterlinas de gastos a la seguridad social y al seguro nacional. En los Estados Unidos se ha calculado que las enfermedades ocupacionales por estrés ocasionan pérdidas equivalentes del 31% del producto interno.

Por su parte la Asociación Norteamericana de Cardiología (2002) calculó que las enfermedades cardiovasculares por estrés demandan 26 700 millones de dólares anuales. En esa misma nación se evaluó que el síntoma dolor relacionado con el estrés provocaba pérdidas por 50 000 millones de dólares anuales.

Sin embargo, no solo el aspecto económico se debe tener en cuenta para medir el impacto en la sociedad. Ya que el estrés es causa de desarreglos sociales cuyas consecuencias se evidencian en el maltrato al prójimo, las malas relaciones interpersonales, el descontento en las escuelas, en los trabajos, en las comunidades, etc.

Las enfermedades por estrés han superado a las infecciones como causa de muerte, y sobre el final del siglo XX la mayoría de las defunciones depende de las enfermedades crónicas no transmisibles influidas por los psicotraumas.

En 1986 en un estudio realizado en Santiago de Cuba, se observó a un grupo de cien niños que presentaban estrés mental. El 91% de ellos demostraba ansiedad; 69%, ira; el 64% tristeza y el 11% había cometido intentos de suicidio. La cuarta parte de estos niños manifestaban como causa principal del estrés el duelo por la muerte de algún familiar. El 14% tenía problemas de discordia en la familia. El 10% eran hijos de padres divorciados; el 9% demostraba signos de inadaptación a la escuela y el 3% había sido separado de alguna persona significativa para su vida. Además el 40% presentó anormalidades en la

## ***El estrés en adolescentes***

personalidad antes de enfermarse y provenían de familias desintegradas en el 64%. (Orlandini, 1999). También en este estudio se encontraron altos porcentajes en aspectos denominados estresores sexuales (jóvenes con relaciones sentimentales insatisfechas, abusos sexuales, represión sexual, etc.)

En el caso de México y de acuerdo con la Secretaría de Salud (2003), del total de defunciones registradas por enfermedades relacionadas con el estrés (169,369.24 muertes), explica que tan solo en personas jóvenes que se encuentran en el intervalo de 5-24 años de edad en el cual se ubican a los adolescentes es de 28 310 muertes, siendo esta una cifra muy alta para la población joven, y teniendo al Distrito Federal como a la entidad con mayor porcentaje de defunciones, por causas o enfermedades que se relacionan con el estrés.

### 1.4 Los efectos del estrés sobre la salud.

El estrés afecta de manera muy negativa casi todas nuestras partes del cuerpo, así ciertas reacciones provocadas por este estrés hacen que se destaquen unas áreas específicas, poniendo de manifiesto qué partes del organismo son más propensas a sufrir y cuáles son las características de esos daños. Las enfermedades cardiovasculares son probablemente el problema de salud más grave relacionado con el estrés.

Terrass (1994) señala que en los países industrializados, estas enfermedades son la causa más frecuente de fallecimientos. Algunas de las enfermedades o trastornos más comunes del sistema cardiovascular son las siguientes: tensión arterial, arteriosclerosis, ataque al corazón, fallo cardiaco congestivo, ataque cerebral, angina de pecho.

#### *Tensión arterial*

Los vasos sanguíneos son los tubos que transportan la sangre por todo el cuerpo. Las arterias son los vasos sanguíneos que llevan la sangra bombeada por el corazón a las diferentes partes del organismo. Cuando el vaso sanguíneo es capaz de dilatarse o abrirse, más sangre puede circular libremente con menor presión sobre las paredes del vaso. Si el

vaso sanguíneo está taponado o sufre una constricción en una zona particular, entonces el flujo sanguíneo se reduce y ejerce mayor presión sobre las paredes del vaso. (Arnon,1976)

### *Tensión arterial, el sodio y el potasio.*

La tensión arterial (la presión que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias) está controlada por diversos factores. Dos minerales, el potasio y el sodio (llamados electrolitos), son gran parte responsables del control. El sodio está relacionado con: la constricción de los vasos sanguíneos y con el aumento de volumen del plasma (el fluido de la sangre). Ambos factores producen una mayor presión sobre las paredes de los vasos o una tensión más alta. El potasio por su parte, está relacionado con la dilatación de los vasos (vasodilatación) y la relajación de de los músculos que conforman sus paredes. Esto facilita el flujo de la sangre por los vasos y produce al mismo tiempo una reducción en la retención de sodio y fluido. Ambos factores hacen disminuir la tensión arterial. El sodio y el potasio están en constante competencia. Si los niveles de sodio son demasiados altos, hay que aumentar el potasio para contrarrestar los efectos del sodio y viceversa.

### *Las hormonas suprarrenales y tensión arterial.*

Varias hormonas segregadas por las glándulas suprarrenales tienen un efecto directo sobre la tensión sanguínea. La adrenalina, segregada es un agente que contrae los vasos sanguíneos. El cortisol y la aldosterona hacen que se excrete el potasio y se retenga el sodio (el efecto de la aldosterona en este caso es mucho más potente). Estas tres hormonas lo que producen es un aumento de tensión arterial. Por tanto, menciona Terrass (1994) que si el estrés es de corta duración, o al menos no recurrente en la vida del paciente, este aumento de la tensión debería corregirse solo y no producir ningún efecto grave o perjuicio duradero en el organismo. El problema surge cuando el estrés es crónico.

Un estado frecuente o permanente de tensión arterial alta puede tener repercusiones a largo plazo. Ahora bien una reducción del estrés puede disminuir considerablemente el riesgo de tensión arterial alta y de enfermedades cardíacas.

### *La arteriosclerosis*

La arteriosclerosis, o endurecimiento de las arterias, es otra complicación de cardiovascular que se relaciona de manera importante con el estrés (Terrass, 1994). Es con mucho, el principal factor determinante en el riesgo de morir por enfermedad cardíaca. La arteriosclerosis se caracteriza por el desarrollo de unas placas de depósito de grasa en las arterias que van poco a poco estrechando su paso. En última instancia puede llegar a cerrarse la abertura lo que produce un aumento de la presión sanguínea, una angina de pecho, un ataque al corazón o el cerebro.

### *Lesión arterial*

Aunque existen diferentes teorías sobre que origina el desarrollo de la arteriosclerosis, una de las más aceptadas es la de la tensión arterial. Cuando se produce una lesión en una pared arterial, algunas sustancias son desviadas hacia la lesión durante el proceso de curación, pero otras sustancias como el colesterol, se ven atrapadas en tejido dañado y se depositan en él. Se produce entonces una acumulación de depósitos de colesterol, más el tejido fibroso formado para curar la zona, los glóbulos blancos, células de músculo liso y otras sustancias. Por último empieza a formarse un tapón y, si este sigue creciendo, llega a bloquear la arteria. Explica Terrass (1994) que el impacto del estrés en el sistema cardiovascular puede ser desastroso. Cualquier manifestación de enfermedad puede deberse al estrés y sin duda empeorara con él.

### *Estrés y el sistema inmunológico.*

El sistema inmunológico nos protege de las infecciones. Combate a los invasores (como virus y bacterias dañadas) y al cáncer. El sistema inmunológico está constituido por muchos componentes. Los más importantes en lo que respecta al estrés son los glóbulos blancos y el timo (Arnon,1976).

Los glóbulos blancos o leucocitos, existen varios tipos: Los linfocitos T, y se producen en la glándula llamada timo y se presentan en tres formas:

- Ⓜ Linfocitos T, estimulantes, que aumentan la actividad inmunológica.
- Ⓜ Linfocitos T, supresoras, que disminuyen la actividad inmunológica.
- Ⓜ Linfocitos T, citotóxicas, que atacan las células infectadas.

Los linfocitos T también fabrican interferón, una sustancia vital inmunológica. Los linfocitos B, producidos en la médula ósea fabrican anticuerpos contra los invasores. Esto inicia una reacción en cadena durante la cual el invasor es destruido por otros glóbulos blancos. Otros glóbulos blancos.- incluyen neutrófilos, que destruyen las células cancerosas y las bacterias. Células asesinas naturales (NK por sus siglas en inglés) que matan las células infectadas por virus o cáncer.

El timo. Este tiene dos funciones principalmente mente: fabricar linfocitos T (esenciales para regular la inmunidad). Y fabricar hormonas relacionadas con la inmunidad.

Debilitamiento de la función inmunológica.

Debido a su importante función en el organismo, el sistema inmunológico abarca una extensión increíble cuando trabaja adecuadamente. Si no trabajara como debiera, por las razones que fueran, las implicaciones llegan a ser desastrosas.

Cruz (2001) explica que el objetivo de una reacción de estrés, es movilizar los recursos de las partes del organismo que han de enfrentarse al estrés, sobre todo el cerebro, el corazón, y los músculos estriados (como las piernas, cuando una persona tiene correr rápidamente). Como consecuencia, todos los sistemas del organismo que no se consideran necesarios para enfrentarse al estrés se ven temporalmente privados de aportes, incluido el sistema inmunológico.

El timo, como se mencionó, desempeña una función muy importante, además de fabricar los glóbulos blancos responsables de regular numerosas respuestas inmunológicas diferentes, el timo también segrega unas hormonas que son potentes estimulantes



## ***El estrés en adolescentes***

(sustancias que fomentan, o directamente llevan cabo, la destrucción de invasores de desarrollo de cáncer, etc.). Cualquier trastorno en la función del timo causa daño indecible a la inmunidad en general, y el estrés perjudica al timo. Las hormonas adrenales, como el cortisol y la cortisona, reducen de tamaño el timo. En casos de estrés crónico, el efecto puede ser sustancial, y las implicaciones muy graves.

De acuerdo con Terrass (1994), el estrés afecta también a los glóbulos blancos. Los corticosteroides, las hormonas segregadas por la corteza adrenal (como el cortisol), lo reducen la actividad de ciertos glóbulos blancos que son absolutamente esenciales para resistir las infecciones y demás procesos vitales del sistema inmunológico. En ciertas enfermedades, como la artritis reumática y la colitis ulcerosa, se administran deliberadamente corticosteroides para suprimir el sistema inmunológico. Los corticosteroides, segregados durante el estrés, suelen reducir la resistencia a la infección y al desarrollo de células cancerosas.

Existen innumerables cantidades de infecciones que logran infiltrarse en el organismo, pero algunas de las más frecuentes están relacionadas con los resfriados, la gripe y los virus del herpes. Si el estrés es pasajero, el debilitamiento de la resistencia no dura mucho. Si el estrés es crónico, el sistema inmunológico permanece bajo mínimos casi continuamente. Este fenómeno nos explica así, porque nos enfermamos cuando estamos más sometidos a estrés (Arnon, 1976). También se ha estado estudiando otra relación, entre el estrés y el cáncer, además de disminuir la actividad de ciertos glóbulos blancos destructores de células cancerígenas, el efecto de las hormonas suprarrenales sobre el timo es particularmente perturbador.

### *El estrés y los procesos inflamatorios.*

Como se ha dicho anteriormente, los corticosteroides tienen un efecto antiinflamatorio. Que si una persona está sometida a estrés crónico hasta el punto de que sus glándulas suprarrenales pierden fuerza y aporte hormonal, se reduce la capacidad de su organismo de combatir las inflamaciones.

Artritis reumatoide.

El estrés puede influir en la artritis reumatoide. En este tipo de de artritis, el sistema inmunológico ataca equivocadamente a las articulaciones, produciendo en ellas hinchazón, enrojecimiento y calor (inflamación) (Terrass,1994). Si falta el aporte natural de corticosteroides empeoran los síntomas de inflamación y los problemas asociados con tales enfermedades.

### *Enfermedades autoinmunes*

Hay otras enfermedades que, como la artritis reumatoide, están producidas por un ataque del sistema inmunológico a los tejidos orgánicos en lugar de los enemigos, como virus, células cancerosas y bacterias. Entre las enfermedades autoinmunes más conocidas están la esclerosis múltiple, la colitis ulcerosa, la artritis reumatoide y el lupus eritematoso. Aunque pueden existir factores que provoquen el ataque equivocado de los glóbulos blancos o leucocitos al organismo, es posible que exista un trastorno en la actividad de los linfocitos T estimulantes y supresores. Si el timo se ve dañado por el estrés, es difícil saber cuál es la actividad de los linfocitos T estimulantes y supresores. (Arnon,1976)

*Asma.*

Uno de los ejemplos más conocidos de este fenómeno es tal vez el asma. Este trastorno, ocasionado por la constricción de las vías respiratorias, suele relacionarse en las alergias. La existencia de una inflamación en los bronquiolos (pequeñas vías respiratorias) de los pulmones estrecha su abertura y restringe la respiración normal. Una reducción de las hormonas suprarrenales antiinflamatorias y antialérgicas aumentan las probabilidades de un ataque de asma. Para controlar el asma se suelen utilizar medicinas que contienen hormonas.

### *El estrés y la diabetes*

La diabetes es un trastorno producido por la incapacidad de metabolizar correctamente el azúcar, que alcanza un nivel excesivamente alto en la sangre. La

responsabilidad de ese fallo en el metabolismo recae sobre la hormona insulina, segregada por el páncreas. En la sociedad actual, la diabetes representa uno de los trastornos más penosos, si no se controla debidamente, puede resultar fatal. Pese a la proliferación de técnicas para establecer el diagnóstico, que puede incluso realizarse en casa, y a la disponibilidad de las medicinas de control, la incidencia de la diabetes aumenta, en lugar de disminuir. Lo único que cabe concluir es que la sociedad occidental perpetúa el riesgo de diabetes. La gran mayoría de los diabéticos pertenecen al llamado "tipo 2". Su organismo es capaz de fabricar insulina, pero esta no realiza su función adecuadamente. Cuando la insulina llega al torrente sanguíneo, ha de unirse a un receptor de insulina en la superficie de la célula. De esta manera puede metabolizar el azúcar, y rebajar así los niveles de azúcar en la sangre. En los diabéticos tipo 2, ciertos factores interrumpen el proceso (conocido como sensibilidad de la insulina).

### *Hormonas suprarrenales y azúcar en la sangre.*

La secreción de hormonas suprarrenales bajo estrés puede tener efectos sustanciales en los niveles de azúcar en la sangre (Terrass,1994). La adrenalina hace que la glucosa almacenada en el hígado sea bombeada hacia el torrente sanguíneo.

Los corticosteroides, como el cortisol, no solamente aumentan el nivel de azúcar en sangre mediante la destrucción de las proteínas, sino que reducen asimismo el metabolismo de glucosa por células.

Grandes cantidades de cortisol reducen la sensibilidad de la insulina. Como ocurre con la presión sanguínea, si el alto nivel de azúcar en sangre (y la reducción de sensibilidad de la insulina) no es crónico, no habrá problemas a largo plazo. Pero en caso de estrés crónico, es evidente que puede manifestarse fácilmente una tendencia a la diabetes, sobre todo si la persona presenta otros rasgos propios del diabético de tipo 2, como obesidad y/o elevado consumo de azúcar.

Problemas de salud relacionados con el estrés.

(Dolores de cabeza, depresión, trastornos digestivos e intestinales, diabetes, asma, procesos de inflamación).

Algunas situaciones de estrés pueden producir dolores de cabeza. El efecto adverso a largo plazo del estrés sobre el sistema nervioso hace en primer lugar que el paciente sea más sensible al dolor (Cruz, 2001). La tensión muscular del cuello y hombros pueden empeorar la situación. Surge además otro problema debido al efecto constrictor de las hormonas suprarrenales sobre la circulación sanguínea aunque aumenta el riesgo cerebral en la fase inicial del estrés, el efecto a largo plazo del estrés crónico sobre la circulación general puede ser negativo. El riesgo cerebral llega a verse afectado y aparece el dolor de cabeza.

El estrés, además de afectar el sistema nervioso en general, puede empeorar ciertos síntomas premenstruales (Terrass,1994). Muchas mujeres que sufren de tensión premenstrual tienen un nivel más alto de lo normal de aldosterona, una hormona suprarrenal. Esto explicaría en parte el excesivo aumento de peso, la retención de líquidos en general, la sensibilidad mamaria y la hinchazón abdominal. Una mayor secreción de aldosterona producida por el estrés, empeora la situación. También uno de los efectos psicológicos del estrés desemboca con frecuencia cuando este es muy alto, en depresión, pero los factores fisiológicos también pueden contribuir a este estado (García,2003). La adrenalina y la noradrenalina no son sólo hormonas suprarrenales, sino también mensajeros químicos del cerebro. Las deficiencias de noradrenalina se han relacionado con depresiones en algunos individuos. Si los niveles de noradrenalina en la circulación son bajos, quizá debido a un agotamiento suprarrenal, puede aparecer la depresión.

Muchos de los problemas del tubo digestivo, como indigestión, gases, ardor de estómago y colon irritable, tienen que ver con el estrés. Aunque se piensa que el síndrome del colon irritable lo produce el estrés, la investigación demuestra que el estrés quizá no sea la causa inicial, pero si empeora el problema.

Los nervios de los intestinos reciben mensajes hormonales del cerebro que ordenan a los músculos intestinales a relajarse y contraerse. Cualquier desequilibrio en el momento o cantidad (por encima o por debajo de lo normal) de la secreción de tales hormonas

## ***El estrés en adolescentes***

produce alteraciones en la función de intestinal, como espasmos, diarrea y estreñimiento. Junto a este efecto negativo sobre los nervios, el estrés hace que el tubo digestivo se cierre más o menos durante un tiempo. Esto puede ser un factor determinante en los anteriores problemas digestivos e intestinales.

En síntesis, desde las investigaciones médicas que se han ido realizando en los últimos años, se deja claro que el estrés puede ser un factor muy determinante en el origen de muchos problemas de salud y en el empeoramiento de otros (Terrass,1994). De tal forma que el estudio de este padecimiento toma relevancia para los adolescentes, ya que en la adolescencia comúnmente se sufre de gran inestabilidad emocional, tensiones, cambios, presiones e influencias físicas, psicológicas y sociales, haciendo de esta etapa del desarrollo, un período de mucho estrés, representando un riesgo constante para la salud como ya se mencionó.

## **Capítulo II**

# **El Estrés en la Adolescencia**

Los adolescentes, al igual que los adultos, pueden experimentar estrés de cualquier tipo todos los días. La mayoría de los adolescentes experimentan más estrés cuando perciben una situación como peligrosa, difícil o dolorosa y ellos no tienen los recursos para enfrentarla o abordarla. Por ello es importante estudiar algunas de las fuentes de estrés para los adolescentes.

## **Capítulo II El Estrés en la Adolescencia**

---

---

### 2.1 El adolescente y las repercusiones del estrés en su vida.

#### 2.1.1 La etapa adolescente.

La psicología de la adolescencia constituye uno de los temas científicos más apasionantes de nuestros días. Para algunos autores, la adolescencia es un invento de los adultos. (Aguirre, 1994). Pero menciona este autor, el proceso adolescente, parece que no recibe en occidente otra consideración que la educativa, que en la práctica, quiere decir instrucción escolar. Y dice que la formación del adolescente para la vida adulta, tan presente en los ritos mediáticos, ha sido dejada un tanto a suerte y las evaluaciones se centran solamente en el rendimiento cognitivo, separado de la tarea de la búsqueda de la construcción de la personalidad madura. De acuerdo con lo anterior la adolescencia se ha convertido en una urgencia y los investigadores han venido estudiando y analizando la adolescencia desde que Stanley Hall (1904) publicara su monumental obra de dos volúmenes sobre el tema.

Según Powell (1975) se han hecho una serie de intentos para designar el periodo de la adolescencia en términos de límites de tiempo. Y una de las definiciones que se han hecho de la adolescencia, es la que describe según este autor, como un periodo durante el cual se alcanza la madurez y que de acuerdo con algunos autores tales como Gesell es el que comprende de los 11 a los 24 años de edad; es un periodo de transición entre la niñez y la adultez; un periodo durante el cual un individuo emocionalmente inmaduro se acerca a la culminación de su crecimiento físico y mental; fase en donde explica Powell se intensifica la emotividad, que es resultado de una compleja interacción de factores, por lo tanto, la conducta del adolescente, como la conducta en general, es el resultado de fuerzas culturales, sociales, biológicas y físicas que actúan sobre el sujeto y a la vez interactúan entre sí.

En el mundo, al hablar de progreso y de civilización, los problemas de los adolescentes parecen aumentar. Así, se observa que los diversos problemas relacionados con la adolescencia han dejado de ser estrictamente un fenómeno norteamericano.

### 2.1.2 El estrés en la adolescencia

La adolescencia es una etapa de especial estrés. Un número de influencias físicas, psicológicas y sociales son ejercidas sobre el individuo en esta etapa del desarrollo, así de esta manera se presenta una lista de estresores típicos del adolescente: crecimiento puberal, cambios hormonales, vulnerabilidad genética a la enfermedad, sexualidad aumentada, cambios en la independencia y dependencia en la relación con los padres, cambios en la relación de los padres hacia los adolescentes, desarrollo de habilidades cognitivas nuevas, expectativas culturales y sociales, roles de género, presiones de otros adolescentes, psicopatología de los padres, cambios en la escuela, mudanzas familiares, poca armonía marital entre los padres y divorcio, encuentros con la autoridades, maltrato sexual, hospitalización y enfermedad física.

El crecimiento puberal produce importantes cambios anatómicos y psicológicos en el cuerpo del adolescente, psicológicamente el adolescente es o se enfrenta con nuevos retos. Junto con la dificultad de la transición de la dependencia de la infancia a la independencia y la autonomía de la adultez, el adolescente se enfrenta al reto de aprender a usar nuevamente habilidades cognitivas desarrolladas.

En este proceso el adolescente desarrolla nuevas relaciones con su familia y con la cultura que les rodea. Los adolescentes negocian los tipos de estrés con varios grados de manejo. Algunos lo logran hacer. Otros que no han tenido o han desarrollado habilidades de afrontamiento exitosas pueden sufrir el estrés relacionado con desórdenes. La expresión de estos desórdenes frecuentemente relacionados con las presiones sociales puestas sobre el adolescente. La depresión, los desórdenes en la alimentación y el abuso de sustancias son expresiones actuales de estrés en países como México (Arnold,1990).

### 2.1.3 Los cambios y los efectos hormonales en el adolescente.

La pubertad es un proceso no un evento. Involucra un cambio de un organismo inmaduro a la madurez con potencial reproductivo completo (Grumbach, Grave y Meyer, 1974). Un brote de crecimiento ocurre en las chicas alrededor de los 12 años de edad, pero



## ***El estrés en adolescentes***

puede ocurrir tan tempranamente como a los 9 años. Un brote de crecimiento similar ocurre en los niños al rededor de los 14 años, pero puede ocurrir tan temprano como a los diez años y medio. El sistema hormonal necesita producir los cambios puberales que de hecho se desarrollan prenatalmente pero son suprimidos desde el nacimiento hasta la infancia tardía cuando los niveles hormonales empiezan a incrementarse. Esto resulta en la maduración gradual de las características sexuales secundarias (Tanner, 1962).

Se ha encontrado que los cambios hormonales influyen de una manera importante en el comportamiento adolescente. Nottelman y otros (1987) estudiaron la relación entre el ajuste psicosocial adolescente a los problemas y marcadores de desarrollo biológico incluyendo la edad cronológica, el estatus puberal y los niveles hormonales séricos, en 56 niñas normales y 52 niños normales entre las edades de 9 y 14 años.

Los problemas de ajuste tales como pobre autoimagen y problemas de conducta fueron asociados en niños con un grupo de hallazgos físicos bioquímicos característicos de los adolescentes que maduran tardíamente. Estos incluyeron niveles más bajos de esteroides sexuales, una etapa puberal más temprana y niveles relativamente altos del andrógeno adrenal androstenediona, frecuentemente en conjunto con una más alta edad cronológica. Para las niñas los problemas de ajuste fueron asociados con niveles relativamente altos de gonadotropinas, niveles relativamente bajos de sulfato de dehidroepiandrosterona, y niveles relativamente altos de androstenediona, por ellos mismos o en conjunto con una más baja edad puberal. La androstenediona es un esteroide particularmente sensible al estrés. Los niveles más altos de este estudio fueron asociados con problemas de ajuste en niños y en niñas.

Los autores concluyen que esta relación puede reflejar cualquiera de los efectos endógenos hormonales o estrés de maduración tardía tales como; comparaciones de los adolescentes consigo mismos y con otros adolescentes de la misma edad. Un estudio de hormonas androgénicas séricas en niños adolescentes encontró que la testosterona libre fue un fuerte predictor de la motivación sexual y del comportamiento, sin contribución adicional de otras hormonas (Urdry y otros, 1985). Ninguna de las dos medidas de desarrollo puberal y de edad demostró cualquier efecto adicional, sugiriendo que la

testosterona libre afecta la motivación sexual directamente y que no funciona a través de la interpretación social que acompaña el desarrollo puberal.

La relación directa entre los niveles de hormona y la función cognitiva ha sido demostrada en una serie de estudios llevados a cabo por Gordon, Cobin y Lee (1986). En adolescentes hombres la hormona folículo estimulante FSH fue significativamente, pero negativamente correlacionada con tres de cuatro habilidades visuoespaciales, para las niñas adolescentes este resultado se encontró con una prueba visuoespacial, además la hormona folículo estimulante fue significativamente y positivamente correlacionada con la fluidez verbal en las niñas, en otras palabras, la hormona folículo estimulante fue negativamente correlacionada con el perfeccionamiento de habilidades visuoespaciales en lo cual los hombres son típicamente aventajados y positivamente relacionados con la fluidez verbal, una habilidad en que las mujeres suelen destacar.

Adicionalmente, inyecciones de hormona liberadora de hormona luteinizante resultaron un mejoramiento en el desempeño de las pruebas de fluidez en hombres, ninguna relación en los cambios en la testosterona y la función cognitiva fueron encontrados.

Mientras que las hormonas pueden influenciar el ajuste psicológico del adolescente directamente, también pueden hacerlo indirectamente a través de sus efectos sobre la maduración física y las reacciones subsecuentes del adolescente a estos cambios maduracionales, así como las respuestas de otras personas a estos cambios (Arnold, 1990).

Algunos factores mediadores importantes incluyen las normas sociales generales con respecto a la desviación en oportunidad, las normas sociales locales que prefieren algún tipo de apariencia y género (Peterson, 1985). En general, los estudios de los efectos de la regulación del tiempo de la maduración, sugieren que la maduración temprana es más ventajosa socialmente para los niños y una maduración mediana o tardía es ventajosa socialmente para las niñas (Gross y Duke, 1980).

## 2.2 El desarrollo psicológico y cognitivo

Los teóricos psicoanalíticos caracterizan a la adolescencia como un periodo de esfuerzo interno intrapsíquico entre las necesidades de dependencia de la infancia y el manejo para la independencia y la autonomía (Blos, 1972; Freud,1958; Arnold,1990).

Freud (1958) describe a la adolescencia como un periodo en el que se incrementa la ansiedad debido al manejo del desarrollo o para manejar el desarrollo. Esto está acompañado por un aumento en el conflicto más allá en el impulso en la expresión, defensas intensificadas contra los impulsos y la habilidad emocional y regresiones. Sin embargo, estudios longitudinales más recientes, han encontrado que la mayoría de los adolescentes franquean exitosamente la adolescencia sin una estabilidad significativa y con un levantamiento (Offer,1969; Arnold,1990). Además menciona este autor que la adolescencia también es una etapa de desarrollo y de uso de nuevas habilidades cognitivas que los jóvenes adolescentes ganan conforme se mueven a la etapa de pensamiento operacional formal.

Conforme esta etapa se desarrolla la persona joven adquiere una capacidad para el razonamiento abstracto, permitiendo una mayor comprensión del mundo una mayor preocupación sobre temas o cuestiones sociales o vagas tales como; la religión, el gobierno y las distintas relaciones sociales.

El egocentrismo de las etapas tempranas llega ser más balanceado conforme el adolescente desarrolla una más amplia y menos inmediata visión de la vida. El súper-ego o desarrollo moral también cambia con estas nuevas habilidades cognitivas, el adolescente se esfuerza en desarrollar un sentido interno de moralidad (Kohlberg,1971; Arnold,1990). Por tanto menciona este autor, que mientras habilidades cognitivas ayudan a los adolescentes a arreglarse con sus vidas por llamarle de alguna manera, la ansiedad es incrementada por estos cambios

### 2.3 Influencias familiares y culturales para el desarrollo de estrés en adolescentes.

Según Arnold (1990) como la adolescencia pretende desarrollar el llegar a ser más independiente, la familia del adolescente también siente el estrés de este proceso.

Small, y otros (1983) reportan que el potencial de estrés es más alto entre madres y padres de adolescentes tempranos, que entre padres de adolescentes medios, el conflicto entre los padres más allá del empuje temprano del adolescente para la autonomía está sugerido como causa de este estrés, por lo tanto, los efectos sobre los padres en los cambios del desarrollo que ocurren durante la adolescencia producen otro estrés para el adolescente. Así, los padres bajo estrés son poco adecuados para proporcionar apoyo a su hijo adolescente, conduciendo esto a una interacción entre el padre y el adolescente o resulte en un incremento del estrés para todos los involucrados.

Un estudio de las reacciones de los padres hacia la adolescencia, encontró que, los niños mayores, los hijos nacidos primero fueron percibidos más negativamente y generaron sentimientos más negativos en sus padres (Cohen y otros, 1986: Arnold, 1990). Además los padres, cuyas edades están entre 39 y hacia arriba, percibieron menos negativamente los cambios, las experiencias negativas y los sentimientos de ansiedad hacia sus hijos que los padres que son más jóvenes, es decir, 38 años y menos. Esto sugiere que los padres y los hermanos que nacieron después se benefician del incremento de la experiencia de los padres, de la autoconfianza y del conocimiento en el afrontamiento con el esfuerzo de la autonomía de la adolescencia. El estrés es probable que sea más alto si los padres sienten que el desacuerdo con el adolescente es una amenaza para el control de los padres.

La clase social también se ha encontrado que tiene una relación sobre la cantidad de percepción del conflicto sobre el esfuerzo de autonomía del adolescente en las familias. Los padres de la clase trabajadora, suelen tener unas crisis mayores de identidad de la mediana edad de acuerdo con la autonomía emocional de sus hijos, de los que los tienen los padres que son profesionistas. Y aquellos padres que pertenecen a la clase de los empleados, es decir una clase media, también reportan una insatisfacción en la vida cuando sus hijos son más autónomas emocionalmente. Estas diferencias pueden deberse a

que los padres de la clase trabajadora, le dan un mayor valor a la conformidad y a la obediencia de lo que le otorgan a la autonomía e independencia de sus hijos adolescentes (Khon,1977:Arnold,1990).

Otro factor importante para la generación de estrés en los adolescentes son; la interacción con valores culturales y sociales. Los valores dados a la talla física, a la forma corporal, a los estereotipos de género y a los estereotipos acerca de los adolescentes que maduran más temprano tardíamente influyen los sentimientos de los adolescentes acerca de sus cuerpos. Las normas acerca de expresiones de sexualidad, competición también varían en diferentes sociedades y culturas, clases socioeconómicas y en varias épocas. Y como se mencionó en un inicio todos estos aspectos deben ser considerados en el momento de determinar el grado de estrés en los adolescentes.

### **2.4 Estresores Psicosociales en los adolescentes.**

De acuerdo con Arnold (1990) además del estrés normal del desarrollo de la adolescencia, la gente joven enfrenta un número de estresores Psicosociales:

A) La presión social (los otros adolescentes) puede tener fuertes influencias sobre el comportamiento saludable y no saludable. El estrés de resistir una presión no saludable del resto de los adolescentes, puede ser equilibrado por buenas relaciones familiares, o por una alta autoestima, y es frecuente que aquellos adolescentes que no tienen ninguno de estos elementos son quienes sucumben a la presión no saludable de sus pares (Sandín, 2003)

B) El estrés de los padres. La enfermedad mental de los padres, el desempleo de los padres, bajo estatus socioeconómico y discordias maritales, son algunos de los importantes factores de estrés relacionados con los padres, y que es enfrentado por muchos adolescentes. El efecto de los padres sobre los adolescentes es probablemente el que está relacionado con el involucramiento de la persona joven en la psicopatología de los padres y los modos de interacción que el padre ha tenido con el adolescente.

C) Los cambios en la escuela. Durante la adolescencia la gente joven (adolescentes) cambian de escuela, por ejemplo, de la escuela primaria a la secundaria y a la preparatoria, y el cambio en los programas de aprendizaje y expectativas. El cambio de escuela es un evento lleno de estrés para muchos adolescentes y resulta en una más baja autoestima, teniendo en este sentido una regla que se puede generalizar y que se refiere a que a mayor estrés corresponderá menor autoestima, y a mayor autoestima menor estrés (Álvarez Icaza y Lucio Gómez-Maqueo, 2004). Esto resultando en un incremento en el ajuste específico de los problemas, especialmente cuando la transición de la escuela ocurre al mismo tiempo que el pico del cambio puberal.

D) El estrés de las mudanzas, es decir de la movilidad geográfica es también conocida por afectar la salud del adolescente. Los ajustes adversos manifestados por sí mismos en una de tres formas: 1) el adolescente ha incrementado los desórdenes fisiológicos, 2) la comunicación padre hijo se deteriora, 3) los desórdenes psicológicos se desarrollan más comúnmente asociados con el aislamiento y la soledad. Los adolescentes que viven con una familia armoniosa y unida han sido notados que se ajustan más rápidamente con los nuevos ambientes, sin embargo, los adolescentes cuya familia no funciona bien o los adolescentes que han sufrido disturbios antes de la mudanza, se ha encontrado que son más vulnerables al estrés que provoca la mudanza.

E) El divorcio entre los padres, es aún otro factor de estrés entre los adolescentes. Más de 1.2 millones de niños que se encuentran por debajo de los 18 años de edad, atraviesan estas etapas agudas de divorcio de los padres anualmente (Jelinek y Slovik, 198:Arnold,1990). En los adolescentes se ha encontrado que un factor importante es su abandono real o percibido y su rechazo por la no custodia de los padres. El estrés de esta pérdida percibida resulta en pena, depresión y posible autculpa. El factor más importante para predecir el resultado postdivorcio es la adaptación de la familia al postdivorcio. El éxito de esta familia postdivorcio para adaptarse a sus nuevas circunstancias es un factor importante, en cómo el adolescente puede resistir el estrés del divorcio. El mayor daño ocurre cuando el divorcio ha fallado en resolver cualquiera de los problemas existentes de la familia y además ha creado nuevos problemas, tales como: daños a las finanzas, cambios en la residencia y pérdida de los miembros de la familia. Este estrés continuado puede, aplastar las habilidades de afrontamiento del adolescente y de los padres.

## ***El estrés en adolescentes***

F) El estrés legal. Con un incremento de la independencia y una disminución de la supervisión de los padres, el adolescente tiene una mayor oportunidad de encontrar dificultades con las autoridades. La mayoría de la gente joven obtiene su licencia de conducir, y muchos tienen accidentes de automóviles y/o violan las leyes de tránsito durante la adolescencia. Otros tienen encuentros con los oficiales de la ley y el sistema legal, y puede ocurrir que el adolescente experimente con diferentes comportamientos más allá de los límites de la familia, o que la familia y la propia sociedad aprueban.

Cuando son atrapados los adolescentes pueden experimentar un gran grado de estrés, que se incrementa con la probabilidad de los desórdenes relacionados con el estrés, tales como, la depresión y el suicidio.

G) En los roles de género. Los adolescentes mujeres, han mostrado experimentar un mayor estrés en general de lo que lo hacen los adolescentes hombres (Burke y Weir, 1978). Encontraron que las adolescentes son más libres y más abiertas con los problemas de expresión, y también reciben significativamente mayor apoyo social de sus pares, sin embargo, las mujeres reportan experimentar un mayor estrés en sus vidas diarias, particularmente en aquellas áreas como: aceptación por la otras adolescentes, relaciones con el sexo opuesto, sentimientos de aislamiento y soledad y desacuerdos con los padres. Estas mujeres jóvenes también experimentan afectos más negativos en un número mayor de síntomas psicosomáticos, una posible explicación para esto, es el cambio del rol de la mujer en la sociedad moderna, dejando a las mujeres adolescentes con un sentido de confusión acerca de las deficiencias del control sobre sus vidas, como ellas tratan de conformarlas en definiciones ambiguas de rol.

H) El maltrato sexual. El esfuerzo en el desarrollo del adolescente, por su autonomía, sexualidad y cambios corporales, es severamente dificultado cuando el abuso sexual ha ocurrido o está ocurriendo en la familia. La familia no es una fuente de apoyo, y la adolescente debe esforzarse y luchar con todo el estrés normal de la adolescencia más aquellos producidos por el abuso sexual, sin apoyo con muy poco apoyo.

El factor más significativo en determinar como los adolescentes enfrentan el estrés es con la efectividad de sus habilidades: habilidades cognitivas, persistencia, la habilidad de

mantener una amistad, las habilidades para resolver problemas, la fortaleza del ego, la extroversión y la forma en la cual se evalúa un evento de estrés (Stiffman y otros, 1986: Arnold,1990).

### **2.5 Desórdenes de los adolescentes relacionados con el estrés.**

Los desórdenes relacionados con estrés que prevalecen en los adolescentes, son la depresión, el abuso de sustancias y los desórdenes de alimentación. Además de las variaciones en las características biológicas, psicológicas y sociales que interactúan con los estresores ambientales para crear desórdenes en el desarrollo de los adolescentes

Los factores de riesgo genéticos claramente influyen el desarrollo de la depresión en los adolescentes. La evidencia de cantidades anormales de neurotransmisores se ha encontrado en personas jóvenes con depresión (Kashani y Cantwell,1983:Arnold, 1990).

Los niños de padres deprimidos tienen un mayor riesgo para desarrollar depresión, debido tanto a su vulnerabilidad genética incrementada y debido a deficiencia de su disponibilidad y estabilidad de sus padres enfermos. Estadísticas fidedignas, llaman la atención sobre una aparente y reciente incremento de la depresión que no está disponible, sin embargo, las estadísticas disponibles por el suicidio frecuentemente muestran una relación con la depresión. La incidencia del suicidio en los adolescentes se ha triplicado cercanamente desde 1950. Al evaluar el potencial de suicidio en los adolescentes, es importante evaluar el estrés ambiental y la habilidad de enfrentamiento del adolescente. Parte de esta explicación del aumento del suicidio en los adolescentes, es que el estrés de los adolescentes se ha incrementado, mientras que los apoyos ambientales han disminuido, conduciendo al adolescente a mayor vulnerabilidad. Los estudios recientes también han reportado un efecto de contagio, que ocurre cuando hay un rol que va modelando hacia el suicidio. (Gould y Shafer,1986: Arnold, 1990) tales como los medios de publicidad.

En síntesis como se ha venido explicando el estudio del estrés es muy amplio, ya que este presenta gran cantidad de manifestaciones poco perceptibles, pero que cuyos efectos son devastadores para la salud de los adolescentes. Tal y como lo demuestran



## ***El estrés en adolescentes***

investigaciones realizadas acerca de este padecimiento, donde se han encontrado evidencias contundentes de su relación directa con muchas de las principales causas de muerte, alterando el funcionamiento general del organismo favoreciendo la aparición de otras enfermedades tales como; cáncer, enfermedades cardíacas, cirrosis del hígado, enfermedades pulmonares, accidentes y suicidio. Estimulando en este sentido los comportamientos de los individuos poco saludables, como el fumar, el consumo excesivo de alcohol, drogas, bulimia, etc., Convirtiéndose por tanto en el problema de salud más común en muchos países del mundo.

## **Capítulo III**

# **La Psicología Social en la salud**

Aplicar la psicología social al campo de la salud nos permite entender la conducta de salud-enfermedad en interacción con otros sujetos o con productos de la conducta humana, implementar técnicas de diagnóstico, así como intervención en el caso de estrés en la etapa adolescente.

## **Capítulo III La Psicología social en el campo de la salud**

---

---

### 3.1 La psicología social en la salud.

La Psicología de la Salud constituye un área de aplicación de la Psicología al marco de la salud, que estudia los factores emocionales, cognitivos y comportamentales asociados a la salud y enfermedad físicas de los individuos, integrando las aportaciones de las diferentes disciplinas psicológicas, y colabora en el diseño y aplicación de programas de intervención individuales, grupales y comunitarios, para la promoción de la salud, la prevención, tratamiento y rehabilitación de la enfermedad y para conseguir una buena calidad de vida del enfermo.

De lo anterior, si la Psicología de la Salud es la aplicación de la Psicología científica a los problemas de la salud, la Psicología Social de la salud es constituida por la aplicación específica de los conocimientos y técnicas de la Psicología Social a la comprensión de tales problemas, y al diseño y puesta en práctica de programas de intervención en ese marco. La esencia de la aportación psicosocial es el análisis de todas las posibles interacciones implicadas en el proceso de enfermedad (Morales,1985).

Por lo tanto la Psicología Social de la Salud estudia la conducta humana en interacción con el medio ambiente social (bien el formado por otras personas, bien físico, cultural etc.). Así al aplicar la Psicología Social al campo de la salud, por lo que se interesará será por el estudio de la conducta de salud-enfermedad en interacción con otras personas o igualmente, con productos de la conducta humana, técnicas diagnósticas y de intervención estresantes, organizaciones de cuidado de la salud, etc.

Todas las actividades implicadas en el concepto de Psicología de la Salud (Promoción de salud, prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de la enfermedad, además de la mejora del sistema de cuidado de salud y de la formación de políticas de salud), son resultado de las interacciones entre los profesionales y los usuarios del sistema de salud, y se desarrollan en dicha interacción (Rodríguez,1995). Este autor menciona que en un principio, el contexto sociocultural determina las actitudes y

## ***El estrés en adolescentes***

comportamientos del individuo en relación a la salud y a la enfermedad, al dar el contenido a los propios conceptos de la salud y de enfermedad. Es el contexto sociocultural el que diseña el papel social de enfermo, y el que incluso, determina muchas veces la aparición de problemas nuevos como la hiperactividad, la creciente medicalización del embarazo y parto, e incluso epidemias “funcionales”, como la de dolor de cabeza, ocurrida en los 80 en Australia. Así pues, la influencia del contexto sociocultural, y más concretamente de los grupos sociales, se puede determinar, entre otras cosas, en las siguientes áreas:

En las teorías, interpretaciones o definiciones de la enfermedad que influyen en la mejor o peor utilización de los servicios, en el uso de medicinas alternativas, la automedicación, la actitud hacia los servicios de salud, entre otras se considera por ejemplo; a la familia como unidad básica de comportamientos de enfermedad y salud, ya que influye directamente en la interpretación de los síntomas de enfermos y sobre todo en contribuir a procesar e interpretar los puntos de influencia.

- ☉ La expresión de síntomas; cuando se presentan manifestaciones de dolor, como producto de influencia de las pautas de conducta aprobadas por el grupo social.
- ☉ Las conductas que se orientan a la salud.
- ☉ Las relaciones entre profesional de la salud y el enfermo.
- ☉ Los hábitos saludables que se desarrollan por la influencia social y cultural derivada de la familia, los grupos y la sociedad en general.

En suma la conducta del hombre sano y la conducta del hombre enfermo no pueden comprenderse si se le separa de su contexto social. El hombre vive formando parte de grupos y define su realidad personal por referencia a condicionamientos de tipo social. Y en cualquier caso, las aportaciones producidas en el seno de la Psicología Social han servido y sirven para avanzar en objetivos de promoción y mantenimiento de la salud, la prevención y atención a la enfermedad, mejora del sistema sanitario y participación en las políticas sanitarias.

En el caso de estrés, este se ha venido trabajando desde diferentes campos como se mencionó en un inicio, ya sea desde la biología, la medicina, la psicología, etc., teniendo una serie de enfoques y elementos que de acuerdo al estudio el estrés será definido, pero

para la Psicología Social, se retoman elementos que parten de la perspectiva biológica, la cual ha integrado en su enfoque, las demandas sociales y físicas del entorno, en donde de acuerdo con Lazarus (1991) al estrés se le debe considerar no como una variable, sino como un conjunto de variables y procesos, lo que da precisamente pauta para que se estudie desde una perspectiva psicosocial.

### **3.2 El estrés desde una perspectiva cognitiva.**

En contraste con los enfoques que otorgan relevancia ya sea a variables internas o a las externas del estrés, la perspectiva cognitiva según Oblitas (2004), atribuye a la persona la acción decisiva en el proceso, pues especifica que el estrés se origina en la evaluación cognitiva que hace el sujeto al intermediar las relaciones particulares entre los componentes internos y los provenientes del entorno. Teniendo como principales expositores de esta perspectiva a Richard Lazarus junto con Susan Folkman (1991).

En este modelo de Lazarus, se considera que el estrés es el resultado de una evaluación de daño/pérdida, de amenaza o de desafío. En el primer caso, el sujeto evalúa los hechos consumados, en el segundo los anticipa, y en el tercero, se mueve entre la posibilidad de perder o ganar. De acuerdo con Oblitas (2004) muchos factores personales influyen en esa evaluación, motivaciones, compromisos, creencias, expectativas, etc., pero que quizá el trabajo más importante de Lazarus haya sido el de definir con particular precisión los factores situacionales que hacen probable una evaluación estresante. Así, por ejemplo, habla de la novedad, la inminencia, la predictibilidad, la duración, la incertidumbre, la ambigüedad, y la cronología biográfica. Además, menciona que la clave de la psicología del estrés son los actos de evaluación cognitiva que determinan el valor de la amenaza. En este sentido Lazarus distingue tres tipos;

La evaluación primaria, que se centra en la situación y se produce en cada encuentro o transacción con algún tipo de demanda externa o interna, interviniendo aquí cuatro modalidades de evaluación, que son: 1) amenaza; la anticipación de un daño posible; 2) daño/perdida: son los resultados de esa amenaza; 3) desafío: es la evaluación de la situación que hace el sujeto que conlleva a resultados inciertos y 4) beneficio: es una

valoración positiva que no inducirá a estrés. Así, las tres primeras formas permiten definir grandes tipos de estrés (de amenaza o desafío).

La evaluación secundaria ocurre posteriormente a la primera y se centra en la valoración de la propia eficacia que tendrán las medidas que adopte para hacer frente a la situación. Se trata de los recursos de afrontamiento, que incluyen los recursos físicos (salud y energía). Los recursos psicológicos (las creencias positivas) y las aptitudes (técnicas para la resolución del problema y habilidades sociales). Además, se deben considerar los recursos ambientales, de tipo social (apoyo social) y los recursos materiales (dinero, bienes y servicios). Finalmente, en la reevaluación hizo los procesos de la retroalimentación que ocurren durante el proceso de interacción entre el individuo y las demandas, que permite realizar las correcciones necesarias, al asimilar nuevas informaciones o cambios de la situación que determinará los respectivos cambios de conducta.

Una vez que se ha realizado la acción evaluativa, las manifestaciones de estrés van a ocurrir en la medida de la eficacia que tengan las actuaciones que ponga en marcha el sujeto para hacer frente a la amenaza, denominando a esas acciones como estrategias de afrontamiento. Entendiendo por afrontamiento a aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. En donde se trata de conductas dirigidas a dominar, tolerar, reducir o minimizar las demandas excesivas que amenazan al sujeto.

El estrés es una respuesta del organismo ante estímulos que afectan su homeostasis, que pueden ser de origen biológico, físico o psicosocial, en donde esta respuesta es de tipo sistémica, ya que integra los niveles endocrino, neurológico y psicológico. Siendo además una respuesta parcialmente inespecífica ya que puede ser independiente del estímulo. Explica además, que el carácter estresante de un estímulo psicosocial no lo da el estímulo por sí solo, sino la significación que el sujeto le atribuye, unido a sus experiencias y al grado de control sobre el ambiente. Así, los componentes afectivos cognitivos se vinculan estrechamente con la significación atribuida y la respuesta psicológica. Así, la respuesta de estrés es activa, e influye sobre el estímulo y la significación atribuida.

### 3.3 Determinación de estrés psicosocial.

Una de las formas de determinar los aspectos que ya se han venido explicando, es a través de los Inventarios de Sucesos Vitales, pruebas que se utilizan para poner en evidencia los estresores del sujeto que se estudia. Cuando a cada contingencia se le da un valor en puntos se hace posible estimar la carga total del estrés a la que está sometida la persona en cuestión. Como la significación y la intensidad de los sucesos varía de acuerdo con cada país y etnia, así si desean implementar cuestionarios se deben tomar en cuenta los aspectos culturales (Orlandini,1999). Este autor propone un temario de estresores que puede servir de guía para confeccionar cuestionarios aplicables a niños y adultos, y que se detalla a continuación.

En primer lugar menciona Orlandini (1999) a los psicotraumas característicos de la infancia y la adolescencia. Este autor explica que pueden ocurrir por actitudes abusivas de los padres u otros familiares (autoritarismo, permisividad, sobreprotección, rechazo, apego excesivo, maltrato físico, abusos sexuales, tratamiento culpabilizante); carencia de estímulos (sensoriales, culturales, morales y sociales); exceso de exigencia, embarazo de la madre; rivalidad, odio o celos del padre; nacimiento o presencia de los padres por algún hermano; o por conflictos, rivalidad y comparaciones entre hermanos. Este autor menciona que se produzcan por el estrés generado en las relaciones interpersonales con otros niños; abusos y burlas de otros niños o adolescentes; desventuras, enfermedad o muerte de algún miembro de la familia; O por discordia o separación de los padres.

En cuanto al estrés escolar y académico, por lo general ocurre por el inicio de la actividad escolar del niño, por inadaptación al régimen escolar, por haber cambiado de escuela o por abusos y actitudes dañinas de los maestros. Sin embargo, deben investigarse otras causas que también resultan bastante comunes: errores pedagógicos en los programas, textos y métodos de enseñanza; abusos y conflictos con compañeros; dificultades con la atención o la capacidad intelectual del niño. El estudio de materias sin interés ni motivación; o estrés por evaluaciones y exámenes. Otras causas de estrés son el fracaso académico; ausencia de pausas entre clases; por realizarse las actividades

## ***El estrés en adolescentes***

docentes en aulas superpobladas, con exceso de ruidos, temperaturas no confortables o defectos de iluminación.

Orlandini (1999) explica que el estrés sexual es causado por incesto; represión sexual; por culpas o ideas negativas respecto a la masturbación, fantasía eróticas a otros temas sexuales; por miedo a la homosexualidad. Ser víctimas de violación, de abusos sexuales o de perversos sexuales son motivos comunes de estrés. La fealdad, la carencia de atractivo erótico; el rechazo sexual; los valores y mitos sexuales nocivos. Etc.

Y en estrés por conflictos amorosos, menciona Orlandini (1999) que este tipo de estrés surge más en los adolescentes o jóvenes, por los fracasos amorosos, por infidelidad, por la ausencia de amor, por celos o por falta de confianza. Además, la omisión de gestos de ternura y de comunicación, así como la separación.

El Inventario de Estresores Psicosociales más utilizado se denomina Escala Valorativa de reajuste social y fue creado en 1967 por el psiquiatra norteamericano Holmes con la ayuda de su colaborador Rahe. La tabla consta de cuarenta y tres ítems que se puntúan en unidades de cambios de vida (UCV), y pretende medir el esfuerzo de adaptación a que obliga el hecho social al sujeto. Los autores no intentan medir cuánto dolor o incomodidad provoca la contingencia, sino el “gasto psíquico” para adaptarse al cambio.

Escala valorativa de reajuste social de Holmes y Rahe (1967).

<b><u>Puntos de estrés</u></b>	<b><u>Situación de estrés</u></b>
100	Muerte de esposa o esposo
73	Divorcio
65	Separación de la pareja
63	Estancia en la cárcel
63	Muerte de un familiar cercano
53	Lesiones o enfermedades graves
50	Casamiento
47	Ser despedido del trabajo
45	Reconciliación con la pareja
45	Jubilación
44	Cambio importante en la salud o la conducta de un miembro de la familia
40	Gestación



39	Desarreglos sexuales
39	Ingreso de un nuevo miembro a la familia
39	Reorganización de la empresa
38	Empeoramiento o mejoramiento de la economía personal
37	Muerte de un amigo íntimo
36	Cambio de tareas en el trabajo
35	Reducción o aumento de discusiones con la pareja
31	Tomar una hipoteca por más de 10000 dólares
30	Vencimiento de un préstamo
29	Cambio de cargo en el trabajo
29	La partida de casa de un hijo o una hija
29	Conflictos con la familia de esposa (o)
28	Notable éxito personal
26	La esposa comienza o deja de trabajar fuera del hogar
25	Cambio en la vivienda
24	Cambio de estilo personal( de vestir, relaciones)
23	Conflictos con el jefe
20	Cambios notables en los horarios y condiciones de trabajo
20	Cambio de domicilio
20	Cambio de colegio
19	Cambio en el tipo de recreación
18	Mayor o menor participación en las prácticas religiosas
17	Tomar un préstamo menor a 10000 dólares
16	Cambio de horario y cantidad de sueño
15	Mayor o menor tiempo compartido con la familia
15	Cambio de horarios y cantidad de comida
13	Vacaciones
12	Navidades
11	Transgresiones menores de la ley, tipo de las multas de tránsito

### 3.4 El estrés y las instituciones.

Todo individuo pertenece a diversas organizaciones o instituciones como la familia, la escuela, las iglesias, los clubes, etc. que solucionan algunas necesidades y aumentan la resistencia al estrés, sin embargo, en algunas circunstancias los desarreglos en las instituciones pueden ocasionar la enfermedad de sus miembros. Por ejemplo, la familia provee amor y seguridad aunque en ocasiones deforma y daña a alguno de sus miembros. Otro ejemplo, es la escuela, que dota al estudiante de recursos de cultura y posibilita el desarrollo de amistades, pero en muchos casos el estrés académico suele resultar causa

de enfermedades (Orlandini, 1999). En el caso de la iglesia menciona este autor, que en un principio esta procura paz, esperanza y hermandad a sus feligreses, pero en muchos casos pueden resultar en el origen de culpas irracionales, despertar intolerancia hacia otras personas, fomentar crueles castigos o ser motivo de guerras religiosas.

Existen aspectos que hacen enfermante a una institución de cualquier tipo, provocando situaciones muy estresantes para los integrantes de dichas instituciones. La carencia de objetivos definidos o las metas impuestas de modo autoritario, sin realismo ni flexibilidad; la supeditación verticalista, tanto la falta de autonomía; jerarquías débiles, ambiguas, opresivas, intimidatorias, distantes con línea de mando múltiples o contradictorias son muy nocivas y suelen en muchas ocasiones provocar estrés. (Orlandini,1999). Explica además este autor que los climas persecutorios producen desconfianza y ausencia de solidaridad entre los miembros de un grupo o escuela.

### **3.5 El estrés de las relaciones interpersonales**

Las relaciones nocivas con el otro se manifiestan desde maneras sutiles como la evitación de la mirada, la ausencia de sonrisas o saludos, hasta formas ostensibles y extremas como el insulto y la violencia física, que puede llegar al homicidio.

Según Orlandini (1999) existen marcadores sociales de malas relaciones con el prójimo. Ellos son el número de quejas por maltrato a usuarios de servicios; la cuantía de delitos contra personas (estafas, robos, difamaciones, lesiones); la frecuencia del síndrome del niño golpeado, etc. Las relaciones con el prójimo pueden determinarse por varios factores. Así la influencia genética condiciona las cogniciones, los afectos y comportamientos ante los demás, al igual que las transferencias y los mecanismos defensivos según la teoría psicoanalítica. Así, de manera general, las relaciones nocivas se perciben como insatisfactorias y en las que se experimentan situaciones de miedo, ira o tristeza, ocasionando experiencias muy estresantes para los sujetos.

Las experiencias de los adolescentes, de abuso, de maltrato, de violencia de inseguridad, de desamparo de descalificación, de falta de amor, fomentan en ellos relaciones en su mayoría dañinas.

### **3.6 Los modelos psicológicos y de desarrollo**

El modelo de estrés de vida de Holmes y Rahe (1967) postula que el estrés significativo especialmente la discordia marital y la psicopatología familiar, tienen un efecto significativo sobre la depresión en los adolescentes. Kovacs y Beck (1977) desarrollaron un modelo de distorsión cognitiva para la depresión, resultado de experiencias de vida no favorables, a la baja autoestima y a la pobre imagen corporal observada en los niños deprimidos.

El modelo de indefensión aprendida sugiere que, los adolescentes puedan aprender que las estancias sin esperanza y sin ayuda como resultado de fracasos repetidos. Así, en los sistemas de familia también se han encontrado que son, tales como las mudanzas también incrementan el riesgo. Tales como aquellos adolescentes con deficientes habilidades de enfrentamiento. La evaluación de estos factores junto con la etapa de desarrollo del adolescente y los valores sociales, pueden ayudar a explicar el estrés prevalente relacionado con los desórdenes, tales como la depresión y el suicidio, el abuso de sustancias y los desórdenes de alimentación.

El reconocimiento de los estresores comunes y de la reacción de afrontamiento, pueden ser usados para guiar intervenciones para el tratamiento de adolescentes enfermos y para prevenir esfuerzos en el ambiente social. Por tanto el afrontamiento se define como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (Lazarus, 1991).

Esta definición obvia las limitaciones de los planteamientos tradicionales por lo siguiente: en primer lugar, se trata de un planteamiento orientado hacia el afrontamiento como proceso en lugar de como rasgo. Lo cual se refleja en las palabras constantemente cambiantes y demandas específicas y conflictos. En segundo lugar, esta definición implica

una diferenciación entre afrontamiento y conducta adaptativa automatizada, al limitar al afrontamiento a aquellas demandas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. En efecto, esto limita el afrontamiento a aquellas condiciones de estrés psicológico que requieren la movilización y excluyen a las conductas y pensamientos automatizados que no requieren esfuerzos. En tercer lugar, el problema de confundir el afrontamiento con el resultado obtenido queda solventado al definir el afrontamiento como los esfuerzos para manejar las demandas, lo cual permite incluir en el proceso cualquier cosa que el individuo haga o piense, independientemente de los resultados que con ello obtenga. En cuarto y último lugar, se explica que al utilizar la palabra manejar, se evita también equiparar el afrontamiento al dominio. Manejar puede significar minimizar, evitar, tolerar, y aceptar las condiciones estresantes así como intentar dominar el entorno.

### **3.7 Afrontamiento.**

El planteamiento del afrontamiento según Lazarus (1991) como proceso tiene tres aspectos principales:

Primero el que hace referencia a las observaciones y valoraciones relacionadas con lo que el individuo realmente piensa o hace, en contraposición con lo que este generalmente hace, o haría en determinadas condiciones (lo cual pertenece al planteamiento de rasgo). Segundo, lo que el individuo realmente piensa o hace, es analizado dentro de un contexto específico. Los pensamientos y acciones de afrontamiento se hayan siempre, dirigidos hacia condiciones particulares. Para entender el afrontamiento y evaluarlo, se necesita conocer aquello que el individuo afronta.

Cuanto más sea exacta la definición del contexto, más fácil, resultará asociar un determinado pensamiento o acto de afrontamiento con una demanda del entorno. Tercero hablar de un proceso de afrontamiento significa hablar de un cambio en los pensamientos y actos a medida que la interacción va desarrollándose. Por tanto, el afrontamiento, es un proceso cambiante en el que el individuo, en determinados momentos, el individuo debe contar principalmente con estrategias, por llamarles de algún modo defensivas, y en otros

con aquellas que sirvan para resolver; el problema, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno. Se hace difícil adivinar, como el gran número de posibles situaciones estresantes y la dinámica en su afrontamiento. Podría describirse adecuadamente con una medición estática de un rasgo general o de una construcción del tipo de personalidad.

La dinámica que caracteriza el afrontamiento como proceso no es fruto del azar, los cambios acompañantes son consecuencia de las continuas evaluaciones y reevaluaciones de la cambiante relación individuo-entorno.

Las variaciones pueden ser el resultado de los esfuerzos de afrontamiento dirigidos a cambiar el entorno a su traducción interior, modificando el significado del acontecimiento o aumentando su comprensión. También, puede haber cambios en el entorno, independientes del individuo y de su actividad para afrontarlo. Al margen de su origen, cualquier cambio en la relación del individuo y el entorno dará lugar a una reevaluación de que está ocurriendo de su importancia y de los que puede hacerse al respecto. El proceso de reevaluación, a su vez, influye en la actividad de afrontamiento posterior. Por tanto, el proceso de afrontamiento se haya constantemente influido por las reevaluaciones cognitivas que, difieren de la evaluación en el hecho de que la siguen y la modifican.

En cuanto a los funciones del afrontamiento, estas son básicamente; asegurar la información adecuada del entorno, mantener así las condiciones internas satisfactorias para actuar y procesar la información y mantener la libertad de los movimientos (Lazarus,1986). En este sentido se consideran tres funciones: 1) afrontar las demandas, 2) mantener un estado de equilibrio psicológico y 3) dirigir la energía y los recursos a las demandas externas. Además menciona que al hablar de control en el afrontamiento, se pueden establecer dos categorías, las cuales denomina una como la de control primario.- que pretende cambiar el entorno y la otra de control secundario.- en la cual de lo que se trata es de adaptarse a él. Distinguiendo así cuatro formas de control, que se desprenden del control secundario y que son: 1) el control ilusorio el individuo se une al azar para competir por el control; 2) el control vicario que se logra al asociarse con otros más fuertes; 3) el control predictivo que es la predicción de acontecimientos aversivos y 4) el control interpretativo que es la interpretación de los acontecimientos.

### 3.7.1 Las estrategias de afrontamiento

Una vez que se han definido las funciones, es importante mencionar que los tipos o estrategias de afrontamiento se dividen en dos:

1.- Las estrategias dirigidas a la emoción. En la literatura se encuentran una amplia gama de formas de enfrentamiento dirigidas a la emoción (Lazarus y Folkman, 1984).en este sentido se encuentran un considerable grupo que está constituido por los procesos cognitivos encargados de disminuir el grado de trastorno emocional e incluyen estrategias como la evitación, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas y la extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos. Además de estas formas de enfrentamiento emocional, se encuentran también otras encaminadas a aumentar el grado de trastorno emocional, es decir, algunos individuos necesitan sentirse verdaderamente mal antes de pasar a sentirse mejor y para encontrar consuelo necesitan experimentar primero un trastorno intenso para pasar luego al autorreproche o cualquier forma de autocastigo.

En otros casos, los individuos aumentan deliberadamente su grado de trastorno emocional para precipitarse a si mismos la acción como cuando los atletas se autodesafían para competir.

Cabe mencionar que ciertas formas de afrontamiento dirigidas a la emoción se modifica la forma de vivir la situación, sin cambiarla objetivamente. Y aunque en muchos se haga referencia a las estrategias como defensivas en otros casos no todas las reevaluaciones son defensivas.

Se utilizan las estrategias dirigidas a la emoción para conservar la esperanza y el optimismo, para negar tanto el hecho como u implicación, para no tener que aceptar lo peor, para actuar como si lo ocurrido no nos importara

A continuación se muestran algunas de las estrategias dirigidas a la emoción, expuestas por S. Folkman Y R. Lazarus (1984).

- *Autocontrol*: esfuerzos para regular los sentimientos y acciones. Ejemplo: “intenté controlar mis sentimientos y que no me dominara el problema”.
- *Distanciamiento*: esfuerzos para separarse de la situación. Ejemplo: “procuré distraerme y no pensar demasiado en el problema”.
- *Reevaluación positiva*: esfuerzos para crear un significado positivo centrándose. Ejemplo: “pasar por esta experiencia enriqueció mi vida”.
- *Autoinculpción*: verse como responsable de los problemas por medio de autorreproches o autocastigos. Ejemplo: “asumí que yo me había buscado el problema”.
- *Escape y Evitación*: evitación de la situación de estrés. Ejemplo: “fantaseé y soñé con tiempos mejores”.

2.- Estrategias dirigidas al problema. Las estrategias de afrontamiento dirigidas al problema son parecidas a las utilizadas para la resolución de este. Como ellas, generalmente están dirigidas a la definición del problema, a la búsqueda de soluciones y alternativas, a la consideración de tales alternativas en base a su costo y a su beneficio, a su elección y aplicación (Lazarus y Folkman, 1991). Sin embargo mencionan, que el afrontamiento dirigido al problema engloba un conjunto de estrategias más amplio: la resolución del problema implica un objetivo, un proceso analítico dirigido principalmente al entorno, mientras que el afrontamiento dirigido al problema también incluye las estrategias que hacen referencia a al interior del sujeto.

Dentro de estas estrategias dirigidas al problema se encuentran dos grupos principalmente:

- a) Las estrategias que hacen referencia al entorno. Estas se refieren a la modificación de las presiones ambientales, los obstáculos, los recursos, los procedimientos, etc.
- b) Las estrategias que hacen referencia al sujeto. Estas estrategias están encargadas de los cambios motivacionales o cognitivos, como la variación del nivel de aspiraciones, la

reducción de la participación del Yo, así como también el desarrollo de nuevas pautas de conducta o el aprendizaje de recursos y procedimientos nuevos.

En lo que se refiere al número de estrategias o modos de afrontamiento dirigidos al problema aplicables a diversas situaciones parece relativamente limitado si se compara con el extenso número de estrategias dirigidas a la emoción que se pueden encontrar en toda la literatura. Sin embargo como algunos autores mencionan, cuanto más específica de la situación es la investigación realizada, mayor es la proliferación de estrategias centradas en el problema.

A continuación se presentan algunas de las estrategias de afrontamiento dirigidas al problema expuesto por S. Folkman Y R. Lazarus (1984).

- *Confrontación*: acciones directas para alterar la situación. Ejemplo: “me mantuve firme y luché por lo que quería”.
- *Búsqueda de apoyo social*: acciones para buscar consejo, información o simpatía o comprensión. Ejemplo: “acudí a personas (amigos) que pudieran darme un consejo”.
- *Búsqueda de soluciones*: acciones orientadas a buscar las posibles alternativas de solución. Ejemplo: “analicé detenidamente la situación y me tracé un plan de acción paso a paso”.

Es importante mencionar, que teóricamente tanto el afrontamiento dirigido al problema como le dirigido a la emoción pueden interferirse entre sí en el proceso de afrontamiento, facilitando o impidiendo cada uno la aparición del otro, aunque en muchos casos de igual manera se favorecen unos a otros

### 3.8 El apoyo social

El apoyo social es un factor moderador del efecto del estrés en la medida en que la persona tenga una alta predisposición a buscar ese apoyo en situaciones estresantes. El



apoyo social es considerado como un acto comunitario donde los individuos reciben los mensajes por medio de dos canales, el verbal y el no verbal y dichos mensajes pueden analizarse en dos niveles, el de contenido y el de relación. De tal forma que se describe la conducta como una interacción dinámica que tiene lugar entre personas que se influyen en sus comportamientos, creencias y emociones.

El apoyo social puede comprometer elementos tales como; el afecto, la afirmación y la ayuda, el cariño; la información de lo correcto o incorrecto de las acciones de los individuos y la disponibilidad y la ayuda directa de forma concreta como puede ser el dinero, el tiempo la atracción o de forma física.

A continuación se presentan varias definiciones que los investigadores han dado del apoyo social:

- El apoyo social es definido por la presencia o ausencia relativa de recursos de apoyo psicológico provenientes de otras personas significativas.
- La información que permite a las personas creer que: a) se preocupan de ellos y les quieren, b) son estimados y valorados y c) pertenecen a una red de comunicación y de obligaciones mutuas.
- Transacciones interpersonales que implican la expresión de afecto positivo, la afirmación o respaldo de los valores y creencias de la persona y/o la provisión de ayuda o asistencia.
- La disponibilidad de ayuda proveniente de otras personas y la disposición propia.
- El grado en que las necesidades sociales básicas se satisfacen a través de la interacción con los otros.

### **3.8.1 Tipos de apoyo**

La importancia de un tipo u otro dependerá en cada caso de la relevancia de la fuente de apoyo para la persona y del problema concreto que requiera tal apoyo.

\* Apoyo emocional.

Un tipo de apoyo es el denominado "apoyo emocional". Este comprende la empatía, el cuidado, el amor, la confianza y parece ser uno de los tipos de apoyo más importantes.

\* Apoyo instrumental.

Se ofrece "apoyo instrumental" cuando se emiten conductas instrumentales que directamente ayudan a quien lo necesita; se ayuda a otro a hacer o acabar el trabajo, se cuida de alguien. Es evidente que todo acto puramente instrumental tiene también consecuencias psicológicas (así, la ayuda en la tarea puede ser una ayuda o una fuente de información y valoración, y no siempre positiva; necesitas ayuda y no eres autosuficiente, no tienes capacidad).

\*Apoyo informativo.

El "apoyo informativo" se refiere a la información que se ofrece a otras personas para que estas puedan usarla para hacer frente a las situaciones problemáticas. Se diferencia del apoyo instrumental en que la información no es en sí misma la solución sino que permite a quien la recibe ayudarse a sí mismo.

\*Apoyo evaluativo.

El "apoyo evaluativo", al igual que el apoyo informativo, sólo implica la transmisión de información, y no el afecto que se transmite en el apoyo emocional. Sin embargo, la información que se transmite en el apoyo evaluativo es relevante para la autoevaluación, para la comparación social. Es decir, otras personas son fuentes de información que los individuos utilizan para evaluarse a sí mismos. Esta información puede ser implícita o explícitamente evaluativa.

Respecto a los efectos del apoyo social, se ha estudiado que los cuatro tipos de apoyo mencionados (emocional, instrumental, informativo y evaluativo) reducen los estresores percibidos (responsabilidad respecto a personas, ambigüedad de rol, infrautilización de capacidades, habilidades), incrementan la satisfacción académica y disminuyen la depresión y la ansiedad (Abril, 2001).

### 3.9 La teoría de acción razonada

El abordar la problemática del estrés desde la subjetividad de los adolescentes, es decir desde sus creencias, sus valores, sus actitudes, sus intenciones, sus deseos, así como también, desde el análisis conductual, se pueden proponer diferentes estrategias de acción, tendientes al cambio o manejo de conductas relacionadas con los niveles de estrés a los que son sometidos, siendo perjudiciales en muchos aspectos de su vida, teniendo su origen en su contexto mismo (sociocultural-natural).

En los últimos años la teoría de la Acción Razonada ha venido mejorando el trabajo de muchos psicólogos que estudian algunos aspectos relacionados con la educación ambiental, en lo que se refiere a la predicción de las intenciones conductuales de participar por ejemplo en talleres o campañas que son dirigidas principalmente en la población adolescente, debido a que es en esta etapa donde las actitudes sociales son adquiridas, por lo que son estudiadas y trabajadas desde este marco, como por ejemplo en campañas; evitar el consumo de productos que dañan la salud, campañas de persuasión para cambiar la intención conductual de las personas, así como en talleres que busquen fomentar hábitos que determinan una mejor calidad de vida.

En este sentido cabe retomar los elementos teóricos que puede aportar la Teoría de la Acción Razonada (TAR) hacia este trabajo, ya que Ajzen y Fishben (1980) también mencionan el papel de los factores cognitivos como determinantes de la conducta en general, poniendo mayor énfasis en las conductas que ponen en juego la salud de las personas, como son en este caso las que tienen que ver con el estrés. Con ello la Teoría de la Acción Razonada complementa los análisis de la toma de decisiones de las personas en el momento de actuar frente a situaciones específicas y no sólo quedándose en la mera evaluación, separando así, las creencias de las actitudes y subrayando la importancia capital de la influencia y la presión de los otros significativos sobre la intención de actuar.

Así, el supuesto básico de la Teoría de la Acción Razonada es que los seres humanos son habitualmente racionales y hacen un uso sistemático de la información de la que disponen. La TAR supone que las personas consideran implicaciones de sus acciones antes de decidir llevar a cabo una conducta dada.

Según este modelo, la intención que la persona tiene de realizar (o no realizar) una conducta es su determinante inmediato. No afirma que se de en este sentido una correspondencia perfecta entre la intención y la conducta, sino simplemente que si no se presentan acontecimientos imprevistos que pudieran ser significativamente estresantes, los sujetos actuarán de forma habitual de acuerdo con su intención. A su vez la intención de una persona de llevar a cabo un determinado comportamiento es función de dos determinantes básicos: 1) de naturaleza personal y 2) el que refleja la influencia social.

1) El factor personal es la actitud hacia la conducta, es decir la evaluación positiva o negativa que la persona hace acerca de la realización de esa acción.

2) El factor determinante de la intención, es la creencia que la persona tiene de que existen presiones que se ejercen sobre ella, como por ejemplo, la presión a la que están sometidos los adolescentes por parte de sus padres por mantener un promedio académico. Dado que se trata de presiones percibidas, este factor se denomina norma subjetiva. Se supone que una persona intentará hacer algo cuando cree que otras personas importantes para ella piensan que debería hacerlo, como por ejemplo en los casos en que se da la competencia escolar en la cual un adolescente intentará algo cuando cree que otros (personas significativas para ese adolescente) el piensan que debería hacerlo. Ahora bien, dado que para algunas intenciones las consideraciones actitudinales pueden ser más importantes que las normativas, o a la inversa, la teoría asume que cada uno de los factores tiene una importancia relativa (un peso relativo) que hay que determinar, y que depende de la intención que se esta estudiando y de la persona en cuestión.

En la TAR las actitudes son función de creencias sobre los atributos del objeto de la actitud, primero, y de la valoración que el sujeto hace de los atributos, después. En general, si una persona cree que realizar una conducta dada que lo conducirá muy probablemente a unos resultados determinados y juzga que éstos serán positivos para ella, entonces tendrá

una actitud favorable hacia la ejecución de tal conducta. Estas creencias que subyacen bajo la actitud de una persona hacia una conducta reciben el nombre de creencia comportamentales o creencias sobre resultados de comportamiento. Y en segundo lugar, las actitudes son función de la valoración de tales resultados.

Por otra parte, se menciona que las normas subjetivas son también función de creencias, pero de creencias de un tipo diferente: las creencias de la persona de que otras personas específicas o grupos piensan que ella debería o no realizar tal acción. Estas creencias reciben el nombre de creencias normativas. Por ejemplo, un adolescente que cree que aquellas otras personas con las que se siente motivado a cumplir piensan que debería actuar de una determinada manera, este percibirá una presión social para hacerlo así.

La norma subjetiva se define como la creencia que una persona tiene, en que la mayoría de las otras personas que son importantes para ella, piensa que ella debería (o no) realizar la conducta en cuestión. Pero además de conocer las creencias acerca de sus referentes importantes para comprender la norma subjetiva, también es relevante conocer la motivación para cumplir con cada uno de los referentes específicamente (Ajzen y Fishbein, 1980).

Así, la forma de aproximarse a esos aspectos que se expresan en la TAR, y ayudar a ganar acceso y entendimiento de los datos cualitativos es por medio del uso de la "teoría basal." Esta teoría que sirve para realizar análisis cualitativos.

El método usado para analizar datos cualitativos, (normalmente de naturaleza textual) consiste en dividir sistemáticamente primero las respuestas de las entrevistas en unidades de significado usando el procedimiento de comparación constante basado en una sola idea.

A continuación, las unidades de significado son ordenadas bajo categorías principales (o representativas), con las cuales cada unidad tiene una relación que comparte con las otras unidades incluidas dentro de esta categoría.

## ***El estrés en adolescentes***

Las comunalidades entre las categorías principales sirven de base para determinar conceptos de un orden más alto, llamados categorías centrales. Este proceso da lugar a un modelo jerárquico por el que cada categoría central contiene propiedades de todas las categorías representativas y todas las unidades de significado incluidas, a su vez, dentro de cada una de estas últimas. Por lo que ya en la fase final, los modelos que determinan la estructura jerárquica de las categorías centrales dan lugar a la formación de una teoría basada en los datos bajo estudio.

## Capítulo IV

# Metodología

Para llevar a cabo la realización de una investigación es importante organizar de forma adecuada la información recabada, ya que esto permitirá realizar un buen análisis de los datos obtenidos en las diferentes pruebas, técnicas o procedimientos que se llevan a cabo para dicha investigación.

## **Capítulo IV Metodología**

---

### **4.1 Definición del problema**

Los altos niveles de estrés al que están sometidos los adolescentes en nuestra sociedad inciden de manera significativa en multitud de circunstancias, ocasionando una serie de problemas en aspectos tan importantes como; la salud física o mental, que se reflejan en cuestiones tales como el aprendizaje, concentración y en sus relaciones sociales.

#### **4.1.1 Objetivo general.**

Conocer cuáles son algunos de los factores que favorecen la aparición del estrés en los adolescentes y las repercusiones que tiene en algunos aspectos de su vida, así como determinar la forma en que ellos lo afrontan.

#### **4.1.2 Objetivos particulares.**

- ④ Determinar los niveles de estrés entre los alumnos que tienen calificaciones altas y los que tienen calificaciones bajas
- ④ Identificar las principales estresores en el ámbito escolar y familiar en los adolescentes.
- ④ Analizar las repercusiones de los niveles altos de estrés de los adolescentes en la relación cotidiana con sus padres.
- ④ Conocer las formas de afrontamiento que utilizan los adolescentes en respuesta a los principales estresores familiares y escolares

#### **⊕ Supuesto.**

Los adolescentes que experimentan niveles elevados de estrés no son los estudiantes con bajas calificaciones sino los que tienen calificaciones altas.

---

■ Este supuesto fue planteado con el objetivo de justificar la selección de los alumnos para el grupo focal, y responde al primer objetivo particular.



## 4.2 Definición conceptual

**Estrés.** Es el resultado de la relación del individuo con el entorno, el cual es evaluado por el sujeto como desbordante de sus capacidades y recursos para afrontarlo, el cual pone en riesgo su bienestar. (Lazarus y Folkman, 1984).

**Estresores.** En general se les llama así, a los agentes que estimulan los procesos de estrés nervioso y hormonal. (Selye,1957; Schar, 1975; Achim,1984).

**Síndrome General de Adaptación.** Son los cambios que se van produciendo en el organismo como consecuencia de la presencia, más o menos mantenida de un estresor o una situación de estrés. Comprende tres fases: a) reacción de alarma, b) estado de resistencia, c) estado de agotamiento. (Selye,1975: Oblitas, 2004).

**Afrontamiento.** Es una forma de manejar el estrés con una finalidad adaptativa. Definiéndola, como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. (Lazarus,1986;Oblitas,2004).

**Adolescencia.** Es un periodo durante el cual se alcanza la madurez que comprende de los 11 a los 24 años de edad; es un periodo de transición entre la niñez y la adultez; un periodo durante el cual un individuo emocionalmente inmaduro se acerca a la culminación de su crecimiento físico y mental; fase en la cual se intensifica la emotividad, que es resultado de una compleja interacción de factores (Powell,1975).

### **4.3 Población**

Estudiantes de la Secundaria Diurna No. 85 República de Francia, que cursan el tercer grado de secundaria. Siendo esta secundaria elegida por tener un porcentaje elevado de alumnos con buenas calificaciones al final del tercer año, y ubicada dentro de las primeras 10 escuelas públicas en la clasificación del CENEVAL en el 2003.

En esta investigación se utiliza una muestra no probabilística, respondiendo la selección de los sujetos al planteamiento del problema. Así, el tipo de muestreo para esta investigación es denominado intencional ya que responde a las apreciaciones del investigador. Y es usado frecuentemente por consideraciones prácticas de costo y/o tiempo (Pick y López, 1995)

### **Muestra**

Seis grupos de tercer año, estudiantes seleccionados previamente con la revisión de todos los historiales académicos (participación voluntaria de los alumnos):

a) Para la aplicación de la escala de medición de estrés: de acuerdo con los criterios de la secundaria misma y la SEP (programa de becas) alumnos que presentan un promedio de 9 a 10 en los dos años anteriores, y alumnos (niñas y niños) que tienen promedios que van de 6 a 6.5 en los dos años anteriores (teniendo estos en su historial no más de dos materias reprobadas).

b) Adolescentes que conforman el grupo focal; estudiantes que resultaron con altos niveles de estrés en la aplicación de la escala.

### **4. 4 Procedimiento.**

Para la metodología utilizada en esta investigación fue necesario aplicar un instrumento que permita determinar los niveles de estrés entre los alumnos que tienen calificaciones altas y los que tienen calificaciones bajas, es decir realizar un comparativo mediante frecuencias y así rechazar o aceptar el supuesto antes planteado. Lo anterior, con la finalidad de realizar una observación más a fondo con aquellos adolescentes que resulten con altos niveles de estrés, mediante una técnica denominada grupo focal que ayude a explicar de manera más precisa cuáles son esos factores y/o situaciones que

favorecen la experiencia de estrés en ellos, en sus relaciones familiares, escolares y determinar la manera en que dichos jóvenes afrontan esos niveles de estrés. Integrando toda la información para elaborar una conclusión o hipótesis acerca del estrés en adolescentes.

En la primera sesión se aplicó a los alumnos con calificaciones bajas con promedios de (6.0 a 6.5). En la segunda sesión se aplicó a los alumnos con calificaciones altas con promedios de (9.0 a 10.0). La aplicación para ambos grupos se llevó a cabo en la biblioteca de la misma secundaria en un tiempo aproximado de 15 minutos en las dos sesiones después de la hora de receso (10:40 A.M.).

### **4.5 Instrumentos de Recabación de información.**

- Escala de “estrés escolar en adolescentes”, del seminario de kurt Lewin de la UAM–Iztapalapa (2002). Esta escala permite evaluar las situaciones cotidianas más estresantes que experimentan los adolescentes en su vida escolar. Para responder a este instrumento se utiliza un continuo de cuatro puntos cuyos extremos van desde uno (Muy estresante) hasta cuatro (Poco estresante). Este instrumento se reporta en el seminario, quedó formado por 20 ítems con una consistencia interna alfa de Cronbach de .79. Distribuyéndose en seis factores; Estrés por carga de trabajo con una confiabilidad (alfa) de .846. Estrés por evaluación y logro con una confiabilidad (alfa) de .765. Estrés por factores interpersonales con una confiabilidad (alfa) de .731. Estrés por traslado a la escuela con una confiabilidad (alfa) de .775. Estrés por exigencias familiares con una confiabilidad (alfa) de .702. Estrés por factores económicos con una confiabilidad (alfa) de .686. Los reactivos que forma parte de lo cada factor son: Factor1.- ítems 15,14,16. Factor2.- ítems 20,18,19,17. Factor3.- ítems 6,7,5. Factor 4.- ítems 9,3,10. Factor5.- ítems 1,2,4. Factor 6.- 11,12, ,13. (Ver anexo).

- Guía de tópicos para entrevista.

En la guía de tópicos que se ha elaborado para este trabajo, se muestran las preguntas que corresponden a cada uno de los aspectos que se han expuesto con anterioridad en cada capítulo.

---

<sup>1</sup>Seminario de kurt Lewin (2002) de la UAM–Iztapalapa.

Esta distribución de preguntas deductiva, es decir, de los términos más generales a los más particulares; en el caso del grupo de adolescentes, la secuencia de preguntas que se pone a continuación no representa en realidad el orden en que serán expuestas al grupo, ya que hay elementos más simples desde los que se puede tratar el problema de estrés en la vida de los adolescentes.

### Guía de tópicos

#### Bloque 1 Información general y Consecuencias en la salud

¿Ustedes qué piensan del estrés y cómo lo definirían?

¿Qué es lo que ustedes saben o han oído acerca del estrés?

¿Ustedes han pensado que sufren de estrés cuando tienen situaciones difíciles?

¿Ustedes desde su propia experiencia creen que los adolescentes sufren poco o mucho estrés, por qué?

¿Ustedes consideran que el estrés sólo es una cuestión meramente de estar tenso, de estar cansado, es decir algo físico?

¿Cómo han sido las relaciones con sus compañeros de clase, han tenido problemas con ellos o con algún profesor?

¿En estos últimos meses en que ustedes se preparan para la preparatoria, cómo ha sido la relación con sus padres?

¿Tienen hermanos, y cómo ha sido la relación con ellos, han tenido situaciones difíciles o problemas?

¿Qué tan fácil o difícil es para ustedes permanecer 7 horas en la secundaria?

¿En los momentos en que se encuentran presionados y/o cansados lo han platicado con alguien, por ejemplo, sus papás?

¿Desde su propia perspectiva cómo entonces definirían a una persona que está estresada?

¿En algún momento han pensado en las consecuencias o repercusiones que el vivir con mucho estrés puede tener en su salud?

¿Qué tipo de problemas o enfermedades creen ustedes que se pueden tener debido al estrés?

¿Se ponen nerviosos, tensos, angustiados en situaciones complicadas o difíciles, y/o han acudido al médico?

¿Ustedes desde su propia experiencia, creen que el estar enfermo continuamente se debe en gran parte a estar muy estresado, por qué?

¿Qué tan frecuente es que ustedes padecen dolores de cabeza, y por qué piensan que eso sucede?

¿En su vida que situaciones estresantes o difíciles los han llevado a deprimirse, por qué?

¿Cómo consideran ustedes que el estar estresado afecte su desempeño escolar, por ejemplo, su concentración en las clases?

#### Bloque 2 Creencias, Estatus, Rol y Conductas

¿Cuándo ustedes se enfrentan a una situación difícil que hacen o piensan para resolverla y así no sentirse estresados?

¿Desde su experiencia cuáles han sido las situaciones de peligro o amenaza estresantes y cómo las han superado?

- ¿Qué consecuencias negativas han tenido en alguna situación estresante al tratar de solucionarlo?
- ¿Desde su propia opinión a qué creen que se debió ese resultado negativo que obtuvieron a su inexperiencia?
- ¿Ustedes consideran que el ir a la escuela les beneficia o es porque se ven obligados por sus padres?
- ¿Cómo ha sido la presión por parte de sus padres por mantener o sacar buenas calificaciones, ha sido poco o muy estresante?
- ¿Qué opinan y piensan de la presión de sus padres y la insistencia de sus maestros por estudiar?
- ¿Entre ustedes por qué compiten en las clases?
- ¿Por qué piensan que deben cumplir con sacar en los exámenes calificaciones altas?
- ¿Qué tan estresante ha sido para ustedes llevar a cabo muchas actividades al mismo tiempo?
- ¿En algún momento el tener o el querer ser el mejor en el salón de clase no les ha provocado mucha tensión?
- ¿Consideran que las situaciones que viven a diario en la escuela son más o menos estresantes que en su casa?
- ¿Las normas de la escuela cómo han sido para ustedes?

**Bloque 3 Repercusiones en la Relaciones con los otros, Apoyo Social y Afrontamiento**

- ¿Consideran ustedes que por ser adolescentes tienen mayores presiones por parte de sus padres?
- ¿Qué tan estresantes han sido sus interacciones con el sexo opuesto?
- ¿Han tenido algún problema con sus cambios físicos en cuanto a apariencia en la escuela?
- ¿Cómo han sido sus experiencias de hacer nuevos amigos en la escuela?
- ¿En esta etapa de desarrollo, crecimiento y de situaciones estresantes, cómo ha sido la búsqueda de sus propios intereses y gustos, es decir han habido conflictos de comunicación con sus padres?
- ¿El no tener dinero los estresa?
- ¿La situación económica de sus padres como ha sido en los últimos meses?
- ¿Cómo fue el cambio de escuela, es decir de la primaria a la secundaria?
- ¿Cómo desde su propia experiencia creen que es su familia, unida o no, o desintegrada, con problemas de comunicación?
- ¿En las situaciones difíciles han recibido atención de sus padres?
- ¿Cuándo ustedes se sienten deprimidos, angustiados han recurrido a ingerir bebidas alcohólicas, a comer en exceso, etc.?
- ¿Generalmente ustedes qué es lo que hacen cuando esto sucede, cuando tienen experiencias estresantes, cómo las resuelven?
- ¿Se consideran débiles para resolver solos los problemas?
- ¿A quién recurren para que los apoyen o los ayuden a resolver sus problemas ?

#### **4.6 Grupos focales.**

La reunión de grupos focales es una técnica que aporta información y permite a un grupo pequeño de participantes ser guiados por un moderador calificado para alcanzar niveles crecientes de comprensión y profundización de los asuntos fundamentales del tema-objeto de estudio que les compete a los investigadores. Constituye una técnica cualitativa más ampliamente utilizada (Debus,1995).

Se emplea este procedimiento porque es así como puede conseguirse un alto grado de interacción entre los miembros de un grupo con características determinadas, en este caso: adolescentes que cursan el tercer grado de secundaria y que han enfrentado ya, algunas de las consecuencias que trae consigo el estrés. Este procedimiento se lleva a cabo en un salón, sala, cubículo, etc., que permite tener las comodidades tanto para quienes son entrevistados como para quien entrevista, en este caso de los adolescentes de la secundaria se utiliza una de las salas de maestros, la cual cuenta con asientos cómodos, con una capacidad para 12 personas. Siendo este el número de jóvenes que se espera obtener aproximadamente una vez realizado el comparativo entre los grupos de altas y bajas calificaciones. La sesión será sólo una y tendrá una duración de 2 horas, esperando que en ese tiempo se cubran los principales tópicos y que todos hayan participado. El material a utilizar para esta técnica son grabadoras de audio, cuaderno de notas y observaciones, y otros elementos como galletas, agua, etc, para los entrevistados. Esta sesión se llevara a cabo a la semana siguiente de obtener los resultados de la aplicación de la escala.

#### **4.7 Entrevista a profundidad.**

Con este procedimiento pueden fomentarse respuestas más amplias e interesantes, así como elementos que ayuden a la elaboración de la hipótesis acerca del estrés; esto es porque la presión que puede ejercerse al interior del grupo focal, favorece una mayor reflexión y profundidad de las respuestas que cada individuo elabora; además, en este caso, el tema de estrés se enfoca a una parte muy sensible de la experiencia que cada sujeto a vivido, por lo que esas mismas preguntas, dejan de lado la posibilidad de respuestas cerradas o que proporcionen poca información.

Con las preguntas que se elaboran se pretende que los participantes proporcionen la información más relevante y todo lo que conocen acerca del tema de estrés partiendo de la perspectiva individual que cada uno tiene.

El entrevistador, por su parte, tiene la posibilidad de abarcar y extender el tema de acuerdo a los intereses de la investigación, por lo que éste, también tendrá que entrar en la dinámica e interacción que se dé en el grupo mismo (Debus,1995). Lo anterior es con el fin de entender más claramente cuáles son las posturas que cada sujeto toma para responder; el investigador no debe mantenerse indiferente o con una atención fría hacia los miembros del grupo focal; para el caso de un grupo de adolescentes con niveles de estrés o experiencias muy estresantes, la participación e “implicación” (exclusivamente momentánea) de la situación en la que el grupo se encuentra, crea un ambiente de confianza, lo que permite que hablen más profundamente del tema. Esta estrategia es primordial para que las personas se hagan conscientes de sus problemas.

### **4.8 Tipos de análisis**

a) para la escala

1) *Análisis estadístico*. Para este análisis y el procesamiento de los datos obtenidos se utilizó el programa estadístico para las Ciencias Sociales SPSS versión 10.0.

b) Par el grupo focal y la entrevista

2) El análisis cualitativo del contenido se puede definir como el estudio de las diferentes partes del documento o entrevista que se está revisando, de acuerdo con categorías que va construyendo el investigador, con el fin de determinar los puntos más importantes de dicho documento, esta técnica es muy útil, puesto que permite analizar entrevistas o documentos de manera organizada ya sea cualitativamente o cuantitativamente, respondiendo a los objetivos de la investigación. (Pick y López,1995)

## Análisis y Resultados

**Tabla 1**

Datos descriptivos de la muestra de adolescentes.

GRUPOS POR PROMEDIO	NÚMERO DE ALUMNOS	SEXO	EDAD PROMEDIO
1 (6.0 a 6.9)	<b>50 ALUMNOS</b>	33 Hombres 17 Mujeres	13.98 AÑOS
2 (9.0 a 10.0)	<b>43 ALUMNOS</b>	14 Hombres 29 Mujeres	13.88 AÑOS
<b>TOTAL</b>	<b>93 ALUMNOS</b>	47 Hombres 46 Mujeres	<b>13.94 AÑOS</b>

En esta tabla se presentan los datos generales de la muestra de adolescentes que fueron encuestados.

El total de jóvenes que formaron la encuesta fue de 93 alumnos, 47 hombres y 46 mujeres con una edad promedio de 13 años, distribuyéndose estos en dos grupos:

1) 50 alumnos con promedios de calificación que van de 6.0 a 6.9 y 2) 43 alumnos que tienen promedios de calificaciones que van de 9.0 a 10.0.

**Tabla 2**

TABLA DE FRECUENCIAS DE RESPUESTAS ESTRESANTE Y MUY ESTRESANTE ENTRE GRUPOS POR PROMEDIO

REACTIVO	GRUPOS POR PROMEDIO	ESTRESANTE	MUY ESTRESANTE	TOTAL	GRUPO CON MAYOR FRECUENCIA EN RESPUESTA ESTRESANTE
<b>1</b>	6.0 a 6.9	16	4	20	<b>20</b>
	9.0 a 10.0	6	3	9	
<b>2</b>	6.0 a 6.9	18	6	24	<b>24</b>
	9.0 a 10.0	12	2	14	
<b>3</b>	6.0 a 6.9	9	3	12	<b>12</b>
	9.0 a 10.0	7	4	11	
<b>4</b>	6.0 a 6.9	19	7	26	<b>26</b>
	9.0 a 10.0	13	7	20	
<b>5</b>	6.0 a 6.9	7	3	10	<b>10</b>
	9.0 a 10.0	5	4	9	



## ***El estrés en adolescentes***

<b>6</b>	6.0 a 6.9	4	6	10	<b>0</b>
	9.0 a 10.0	9	1	10	<b>0</b>
<b>7</b>	6.0 a 6.9	10	3	19	<b>19</b>
	9.0 a 10.0	3	5	8	
<b>8</b>	6.0 a 6.9	7	38	35	
	9.0 a 10.0	3	35	38	<b>38</b>
<b>9</b>	6.0 a 6.9	9	4	13	<b>13</b>
	9.0 a 10.0	5	2	7	
<b>10</b>	6.0 a 6.9	7	5	12	<b>12</b>
	9.0 a 10.0	6	3	9	
<b>11</b>	6.0 a 6.9	1	2	3	
	9.0 a 10.0	3	3	6	<b>6</b>
<b>12</b>	6.0 a 6.9	10	15	25	<b>25</b>
	9.0 a 10.0	9	10	19	
<b>13</b>	6.0 a 6.9	21	9	30	<b>30</b>
	9.0 a 10.0	12	7	19	
<b>14</b>	6.0 a 6.9	24	21	45	<b>45</b>
	9.0 a 10.0	14	19	33	
<b>15</b>	6.0 a 6.9	18	14	32	<b>32</b>
	9.0 a 10.0	18	10	28	
<b>16</b>	6.0 a 6.9	21	22	43	<b>43</b>
	9.0 a 10.0	15	13	28	
<b>17</b>	6.0 a 6.9	10	26	36	<b>36</b>
	9.0 a 10.0	15	20	35	
<b>18</b>	6.0 a 6.9	20	22	42	<b>42</b>
	9.0 a 10.0	13	17	30	
<b>19</b>	6.0 a 6.9	14	10	24	<b>24</b>
	9.0 a 10.0	11	2	13	
<b>20</b>	6.0 a 6.9	9	37	46	<b>46</b>
	9.0 a 10.0	4	37	41	

En esta tabla se muestra en primer lugar el análisis de las frecuencias en respuestas definidas como *estresante* y *muy estresante* entre los dos grupos de calificaciones (altas y bajas) haciendo un comparativo en cada uno de los reactivos y respondiendo así, al supuesto estadístico planteado anteriormente.

## ***El estrés en adolescentes***

En esta comparación de frecuencias de las respuestas obtenidas, el grupo que a lo largo de la escala se define como un grupo que experimenta mucho estrés, es el grupo de calificaciones bajas, ya que en más del 95 % de la encuesta las frecuencias en respuestas de mayor estrés corresponden a este grupo, por lo que se rechaza el supuesto planteado en donde se dice que los alumnos que sufren de mayor estrés no son los alumnos de calificaciones bajas sino los alumnos de calificaciones altas.

Se reporta en esta tabla además, que ese estrés que experimentan estos alumnos de promedios bajos, es debido en primer lugar, al cumplimiento de la cantidad de actividades en el hogar y segundo, al no poder estar fuera de la casa hasta tarde para terminar trabajos. Así, en lo que se refiere a las situaciones que tienen relación con el desarrollo sexual como por ejemplo, las situaciones de embarazo, estas elevan todavía más los niveles de estrés en este grupo, ya que como se puede ver en las frecuencias de este reactivo, se aumentan muy considerablemente los niveles de estrés, sucediendo lo mismo en aquellas situaciones que: 1) Tienen que ver con los recursos económicos para cumplir con la tareas escolares. 2) Las situaciones que son de grandes exigencias en las actividades laborales o domésticas. Por lo que, al llegar a la parte que tiene que ver con los exámenes el 95 % de los alumnos de calificaciones bajas expresa ser esta una situación muy estresante siendo este el segundo reactivo de la escala más estresante para los jóvenes.

Como queda resumido en esta tabla, las situaciones para estos alumnos que son las que más concentran altos niveles de estrés, son aquellas que se refieren a la carga de trabajo en todo el año escolar, los aspectos que hablan de la preocupación por la poca preparación para los exámenes, la constante presión hacia los adolescentes para obtener altas calificaciones, relacionándose este con las situaciones de tener un promedio escolar bajo, siendo esta la situación con mayor índice de estrés en los adolescentes, obteniéndose un total 46 de puntos en la frecuencia de respuestas *muy estresantes y estresantes*.

Una vez determinado el grupo de alumnos con promedios bajos como el grupo que experimenta mayores niveles de estrés, se seleccionó a aquellos alumnos dentro de este grupo, como los que más niveles de estrés tienen, 6 hombres y 6 mujeres con niveles altos de este grupo.

Tabla 3

Alumnos con bajos promedios escolares que fueron seleccionados a partir de sus altos niveles de estrés.

<b>Sujeto</b>	<b>Frecuencia de respuestas Muy estresantes y estresantes</b>	<b>Promedio escolar</b>
35	15	6.2
28	13	6.8
26	12	6.7
23	12	6.6
22	12	6.9
9	17	6.0
50	12	6.8
3	12	6.9
4	13	6.6
32	15	6.6
8	14	6.7
45	12	6.3

Para seleccionar y determinar los niveles altos de estrés en los alumnos encuestados sólo se consideraron las respuestas que en su cuestionario expresaban las situaciones como *muy estresante* y *estresante*. Por lo que al revisar la escala de cada alumno para ser seleccionado, debió sumar un total de respuestas Muy estresantes y Estresantes mayor al 50% del número de reactivos, como se muestra en la tabla 3, donde sólo 12 adolescentes cumplieron con este requisito, teniendo en su encuesta más de 11 respuestas determinadas como estresantes, por lo que fueron invitados a la entrevista (Grupo focal).

---

• En esta escala no reporta el procedimiento exacto para seleccionar de los alumnos con altos niveles de estrés, por lo que la selección estuvo basado a conveniencia de la investigación como se explica anteriormente.

Tabla 4

Análisis de factores para la escala de estrés.

<b>Reactivos de la escala de estrés.</b>	1	2	3	4	5	7
Reactivo 13. las exigencias de actividades laborales o domésticas	.578					
Reactivo 15. cumplir con los trabajos escolares	.527					
Reactivo 7. relacionarse con el otro sexo íntimamente	.514					
Reactivo 16. la carga del trabajo del año escolar	.496					
Reactivo 14 la situación de tener exámenes próximamente	.479					
Reactivo 5. las situaciones de hacer amigos nuevos en la escuela	.474					
Reactivo 3. tener que ir lejos cotidianamente a estudiar	.450					
Reactivo 9. el transporte hacia la escuela		.549				
Reactivo 10. el tiempo que hago para llegar a la escuela		.510				
Reactivo 2. cumplir con las obligaciones de la casa		.467				
Reactivo 6. tener novio(a)	.285					
Reactivo 17. no sentirme con la preparación previa suficiente para exámenes			.548			
Reactivo 8. embarazar a mi novia o embarazarme			.288			
Reactivo 18. la presión por obtener altas calificaciones			.564			
Reactivo 12. no tener recursos(libros, computadora) par cumplir con las tareas escolares					.522	
Reactivo 11. conseguir dinero para comer en la escuela					.476	
Reactivo 20. tener un promedio escolar muy bajo					.404	
Reactivo 1. las reglas y horarios en mi hogar	.325					
Reactivo 19. que la escuela no cumpla con mis expectativas						.474

En esta tabla se presenta el análisis de factores realizado con la escala de estrés, en base a los datos obtenidos de su aplicación en adolescentes, alumnos de la secundaria No. 85 República de Francia. En primer lugar para este análisis se incluyó la KMO and Barlet Test la cual indica si existen los suficientes casos para realizar el análisis de factores.

El nivel de significancia mostrado en esta prueba fue rotundamente menor a .05 por lo que se dedujo que existen los suficientes casos o sujetos para realizar el análisis factorial. Todos los reactivos en el análisis de factores muestran un nivel de extracción arriba de 0.40, esto quiere decir que el porcentaje de explicación de la varianza de cada uno de los reactivos es el adecuado ya que están arriba del 40%, es decir con un 43% total, determinando en este sentido que este estudio es aceptable. En el 1<sup>er.</sup> factor denominado *estrés en exigencias y relaciones sociales*, se ubican a 9 reactivos, en el 2<sup>o.</sup> factor denominado *estrés por traslado a la escuela*, concentra a 3 reactivos, el 3<sup>er.</sup> factor denominado *estrés por inexperiencia*, concentra a 3 reactivos, y el 4<sup>o.</sup> Factor *el estrés económico y pobre rendimiento* concentra a 3 reactivos. Quedando en este análisis fuera de todo factor, el reactivo que se refiere a que la escuela no cumpla con las expectativas del alumno.

## ***El estrés en adolescentes***

Uno de los aspectos a resaltar en este análisis factorial, es la forma en que se distribuyen los reactivos en los distintos factores, se difiere de como se presentan originalmente en el seminario Kurt Lewin, ya que por ejemplo, el factor 1 que inicialmente sólo concentraba a 3 reactivos que son el 14,15, y 16 y que hablan de exigencias escolares en cuanto a trabajo, en el análisis hecho para esta investigación, no sólo están estos reactivos sino que además, se incluyen aquellos que tienen que ver con el estrés de las relaciones sociales en la escuela, así como las cuestiones que tienen que ver con el estrés por las reglas y horarios en el hogar, por lo que se muestra con ello, que para estos jóvenes estos se encuentran muy ligados entre sí.

De igual manera ocurre lo mismo con el factor 2 y 3, ya que por ejemplo, en el factor 3 los reactivos que se incluyen no son los reactivos 5, 6 y 7, sino los reactivos 17,18, 8, que hablan del estrés por la falta de experiencia o preparación, pero además de la presión por obtener altas calificaciones.

Para el factor 4, los reactivos que en este análisis aparecen son el 11,12, y 20 refiriéndose estos a las cuestiones estrés por falta de dinero y recursos para cumplir con las diferentes actividades escolares, así como además, como se muestra en la tabla al estrés por tener un promedio escolar bajo.

Así, y después de haber mostrado la manera en cómo se agruparon los reactivos de esta escala aplicada a esta población, es que se podrá indagar más acerca de esa agrupación y asociación de situaciones y/o factores estresantes en el análisis cualitativo, por lo que se muestra además para ello, aquellos reactivos que según los análisis son para estos jóvenes los más estresantes.

Los reactivos que lograron los más altos niveles de estrés en estos adolescentes seleccionados son los siguientes:

Tabla 4

Reactivo	Frecuencia total de respuestas muy estresante y estresante.
8	12
14	12
15	11
16	11
17	11
18	11
20	12

En este cuadro, se muestra como se hizo anteriormente en la tabla 2, los reactivos que siguen predominado en cuanto a situaciones de mayor nivel de estrés en los adolescentes seleccionados del grupo de bajas calificaciones:

- a) Aquellas situación de embarazo, b) La situación de tener exámenes pronto y c) El tener un promedio bajo. Además de aquellas situaciones que se relacionan con; con el cumplimiento de los trabajos escolares, la carga trabajos en el año escolar, además de no sentirse con la preparación suficiente, así como lo que se refiere a la presión percibida por obtener calificaciones altas.

Así, de lo anterior como se pueden ver los reactivos o situaciones estresantes y las presentadas en la tabla 2, hay una constante de las respuestas a estos. Siendo estas las más estresantes, significativas y comunes para la mayoría de los jóvenes encuestados. Por lo que son consideradas en la entrevista en el grupo focal.

Para profundizar sobre los diversos aspectos y/o situaciones que son percibidas como estresantes para los adolescentes, la manera de lograr un acercamiento fue por medio de una entrevista denominada grupo focal, obteniendo en ella la información más exacta acerca del estrés en los diferentes aspectos de la vida adolescente. Se realizó un análisis cualitativo de la información textual obtenida, consiguiendo con ello, determinar cuáles son esos factores psicosociales que están favoreciendo en los jóvenes estrés, tomando como unidad de análisis en la entrevista transcrita al párrafo como tal, logrando así, examinar la relación de las situaciones reportadas anteriormente en los análisis.

*El análisis cualitativo- El estrés en adolescentes.*

A partir de la concepción que estos adolescentes tienen acerca del estrés, es que se comienza por señalar que para ellos el estrés surge de las experiencias cotidianas, sean escolares o familiares, originándose de las valoraciones situacionales es decir, el imaginar y pensar en el riesgo y la dificultad que implica enfrentar una situación para ellos, haciendo referencia a la tensión provocada por los posibles sucesos. Por lo que mencionan, que dicho estrés, es un aspecto comportamental que se refiere a las formas inestables de la conducta, denominándolas como inquietantes provocadas por la tensión y la incertidumbre.

Esta concepción que ellos tienen, se ve influenciada por la información que obtienen de los medios de comunicación como la Televisión, la radio o el internet, entre otros, ya que mencionan que además, el estrés se refiere a las tensiones acumuladas, las cuales van alterando de forma negativa a través del tiempo el funcionamiento del organismo. Volviendo a expresar, que este se debe a cada situación que los adolescentes viven y evalúan como amenazante, aclarando que también, surge en situaciones que no son percibidas como difíciles o peligrosas.

En esta conceptualización que estos adolescentes hacen del estrés, explican que además, se ven alterados algunos procesos internos que tienen que ver con los aspectos fisiológicos y psicológicos, refiriéndose en todo momento a un nerviosismo y a la tensión provocada, así como también, a las preocupaciones constantes que afectan el equilibrio psicológico de las personas. Por lo que, la forma de experimentar estrés en menor o mayor grado de acuerdo con lo que mencionan estos adolescentes, estará determinado por las características propias de cada persona, ya que la forma en que se manifiesta o se experimenta es diferente en cada individuo.

El estrés al que están sometidos los adolescentes puede repercutir negativamente en diverso aspectos de su vida. Y siendo esta una etapa de mucha fragilidad en la cual se experimenta mucha presión, mencionando en ese sentido, que esa presión que ellos perciben es en todo momento por las cuestiones académicas, las exigencias de sus padres y profesores acerca de su rendimiento escolar, llevándolos a situaciones de mucho estrés.

## ***El estrés en adolescentes***

Algunas de las formas que explican de cómo se manifiesta en los adolescentes el estrés, es por ejemplo, cuando aparecen los dolores físicos, dolores de cabeza, tensiones musculares, dolor de espalda, así como el cansancio mismo, y que debido al estrés, se ve disminuido constantemente su rendimiento físico en las diferentes actividades que realizan, favoreciendo en este sentido, la aparición de enfermedades que tienen relación con el sistema inmunológico como la gripe o resfriado. Además de hablar de nueva cuenta de los comportamientos inestables y de nerviosismos recurrentes. Por lo que, el encontrarse en esta condición, les ha llevado a tener complicaciones y repercusiones en sus diferentes relaciones sociales.

De acuerdo con los adolescentes, por las presiones constantes acerca de las cuestiones que tienen que ver con los promedios escolares, en diversas ocasiones la relación entre sus padres y ellos no es buena, siendo esta una relación de mucha tensión definida además, como agobiante. Ya que no existe comprensión por parte de los padres, ya que surgen además, otras situaciones difíciles a las cuales ellos se tienen que enfrentar, siendo nulo el apoyo y la atención, lo que les ocasiona más conflictos tales como enojos y molestias constantes por este motivo.

De acuerdo con estos adolescentes, una de las cosas que más les estresa y les crea enojo, es la forma en cómo sus padres los comparan con sus hermanos o compañeros que consideran modelos, ya que esto los desmotiva y los desalienta a querer intentar o hacer algo por mejorar su situación académica, teniendo por consecuencia una actitud indiferente, ya que de acuerdo con sus respuestas, eso les resulta en una baja autoestima, creando resentimientos en algunos casos en contra de esas personas con las cuales son comparadas. De igual forma, consideran que una de las cosas que más estrés les provoca es la cantidad de expectativas creadas sobre ellos, lo cual se ve reflejado en las presiones y exigencias constantes hacia su futuro, lo cual perciben como desgastante, ya que las consideran excesivas por no tomar en cuenta las otras tantas actividades y obligaciones que tienen que realizar diariamente. De tal forma que explican, que el estrés y la tensión que sufren por los problemas que tienen, sería en menor grado sí sus padres les proporcionaran atención, apoyo, afectos y comprensión por la etapa en la que se encuentran, en la que comienza a definir su personalidad, siendo esto también, motivo de conflicto en cuanto a la búsqueda de independencia y autonomía con los padres. En este



sentido una de las limitantes con las que se enfrentan al momento de definirse las cuestiones económicas en el hogar. El no tener dinero para definirse, expresarse o cubrir necesidades propias los lleva a un estrés, estando obligados a conformarse y adecuarse a las indicaciones y formas de los padres, lo que crea conflictos y enojos con sus padres por esta razón.

Estas situaciones de constante estrés por las presiones en el hogar, llegan repercutir en la forma de convivir con sus compañeros, ya que mencionan que el estar bajo mucha presión y tensión, los ha llevado a reaccionar de manera agresiva y sin motivo en contra de sus compañeros y amigos, lo que implica más conflictos para ellos, como por ejemplo, discusiones con compañeros o adoptar una actitud defensiva en contra de sus amigos.

De igual forma, la relación con los hermanos ha sufrido las consecuencias de estar estresados y presionados, ya que explican que debido a esa constante, se originan peleas y discusiones sin motivo alguno, lo que resulta en una relación no muy favorable. Aunque por otra parte, haya en algunos casos apoyo de los hermanos, siendo este es insuficiente, ya que este apoyo es ocasional debido a las ocupaciones y obligaciones propias de los hermanos, por lo que no ayuda a mejorar su situación.

Otro de los aspectos que explican como motivo de estrés y que se suma a los mencionados anteriormente, es precisamente la parte que tiene que ver con la maduración y desarrollo de su cuerpo, el cual los ha llevado a situaciones de gran incertidumbre y ansiedad debido a los cambios ocurridos en su cuerpo, creándoles situaciones incómodas y de falta de respeto hacia ellos, por lo que les provoca enojo y tensión. Ligado a esto, una de las situaciones que consideran como muy estresante, es la que tiene que ver con el embarazo en la adolescencia, ya que tan solo el pensar en ello los mortifica y los lleva a concebir esta, como una situación de mucha responsabilidad, en la cual para ellos sería difícil en esta etapa afrontar y resolver, expresando que ellos en este momento no cuentan con la madurez, ni con las posibilidades económicas para vivir una situación de tal magnitud, ya que esa situación de acuerdo con lo que mencionan, implica mucho esfuerzo y trabajo en todos los sentidos.

## ***El estrés en adolescentes***

Siguiendo con la manera en como se fueron construyendo las categorías, al hablar de estrés en la estancia escolar, surgen aquí diversas situaciones que en el adolescente provocan estrés, como por ejemplo, el tipo de materia, ya que en muchos casos estas son definidas como aburridas o teóricas, siendo para ellos poco significativas en su vida, lo que en algunos casos de acuerdo con lo que mencionan, logra rechazo por algunas materias y predilección por otras. De tal forma, que lo que se refiere a las evaluaciones de esas materias que les son estresantes, las formas de calificar son percibidas como injustas, refiriéndose con esto a que, su esfuerzo para realizar todos los trabajos y tareas no es considerado ni evaluado por los profesores, por lo que esa situación de los exámenes los tensa y les estresa demasiado, ya que esto repercute en sus promedios finales, no teniendo tiempo para preparar un examen debido a todas sus actividades. Mencionado además, que tanto profesores como autoridades no están capacitados para el trabajo con adolescentes, ya que no muestran la capacidad de apoyo y ayuda que se supone deberían de proporcionar a los estudiantes en situaciones difíciles y estresantes.

De tal forma que en algunos casos, la indiferencia y las represalias por parte de profesores y autoridades hacia los alumnos influye en sus calificaciones, así como también en su estado de ánimo, provocando desconfianza y rencor hacia las autoridades. Siendo en todo momento estas relaciones, totalmente negativas, de constante competencia con profesores, de confrontación y ataques hacia los alumnos que tienen calificaciones bajas, teniendo preferencias por algunos alumnos, desmotivándolos y haciéndolos sentir discriminados, repercutiendo en su autoestima.

Además, otro aspecto que es fundamental para que surja el estrés en estos alumnos, es la cantidad de tareas como se mencionó anteriormente, ya que a veces mencionan los propios adolescentes, tienen que desarrollar al mismo tiempo diversas tareas escolares, sumadas a las presiones de las tareas domésticas, con lo que se provoca mayor estrés. Disminuyendo entonces el tiempo que pudiera emplearse, por ejemplo para descansar. Teniendo que buscar así, algunas alternativas para disminuir su estrés. Esas alternativas de distracción en ocasiones son; salirse de clases, platicar, jugar. Teniendo como apoyo ocasional a los propios amigos en esas situaciones de mucha presión.

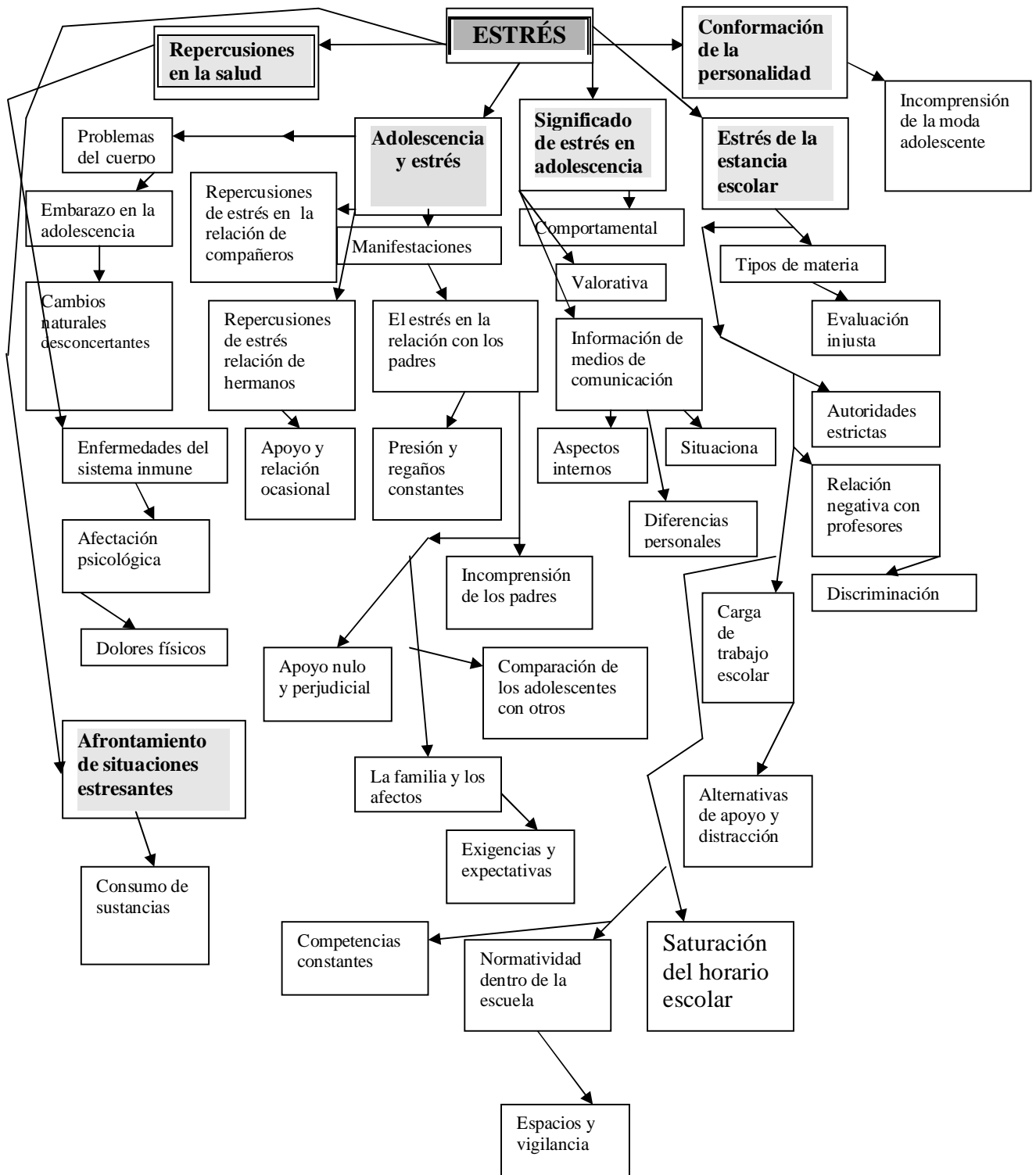
## ***El estrés en adolescentes***

Así, en lo que se refiere a los reglamentos y normas escolares, se expresa que estas ocasionan en los adolescentes mucha tensión, siendo percibidas como exageradas y controladoras, además de injustas, ya que se menciona, que estas en muchos casos son perjudiciales para los alumnos, provocando una sensación de encierro en la institución, debido a la cantidad de horas que pasan dentro de un salón, percibido como pequeño y por tanto estresante. Además del uso extremo de mecanismos de vigilancia, como videocámaras, así como del mismo personal de vigilancia.

Por tanto, el afrontar las situaciones estresantes en el hogar como en la misma escuela, lleva a los adolescentes a buscar la manera de resolver sus problemas o aminorarlos con los recursos propios o con apoyo de personas, buscando con ello reducir la tensión percibida, siendo en algunos casos de forma perjudicial para la salud, ya que a veces se utilizan algunas sustancias dañinas como alternativas tales como, el alcohol, las drogas y el cigarro, evidenciando con ello su inexperiencia, su inmadurez y fragilidad. Recurriendo a veces a los propios amigos buscando refugiarse, dejando entre ver la falta de atención y apoyo por parte de los padres, hacia estas situaciones que viven sus hijos.

*A continuación queda presentado el esquema o mapa de cómo se fueron estructurando las categorías y su denominación, así como también las subcategorías correspondientes. Eligiendo concentrar en cuadros de texto, el análisis cualitativo realizado, teniendo I) a la categoría principal, II) Definición conceptual o entendida y III)) la información textual que pertenece a cada categoría, basándose en el párrafo mismo.*

## El estrés en adolescentes



**Análisis Cualitativo.**

Categoría 1 Principal de Estrés		
<b><u>Significación del estrés en la adolescencia</u></b>		
<p>Es el sentido, las ideas, pensamientos, concepciones y representaciones que los adolescentes hacen acerca del estrés a partir de su experiencia cotidiana en las valoraciones situacionales apoyadas en la información obtenida de los medios de comunicación (televisión, radio, etc.)</p>		
<b>Subcategoría 1 de la significación del estrés</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Análisis cualitativo</b>
Comportamental	Se define como la conducta y la reacción de los adolescentes que sufren de estrés, haciendo alusión a tensiones, preocupaciones, incertidumbre.	<p>Es cuando no puedo estar quieto.</p> <p>Es algo que no te deja estar en paz</p> <p>Es algo que no sabes ...pero no estás bien</p> <p>No puedes estar quieto ...estás pensando en una cosa fija que te presiona</p> <p>Tienes que moverte para estar tranquilo</p> <p>Es cuando estamos preocupados.</p> <p>Estamos tensos....preocupados.</p> <p>Cuando algo no nos importa...estamos intranquilos.</p>

## ***El estrés en adolescentes***

<b>Subcategoría 2 de la significación del estrés</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Análisis cualitativo</b>
Valorativa/evaluativa	Son evaluaciones de las situaciones a las cuales se enfrentan los adolescentes, los pensamientos constantes sobre los escenarios a los cuales se van a enfrentar y la tensión que eso representa.	<p>Depende de las situaciones.</p> <p>Depende de que tan fuerte sea esa situación.</p> <p>Nada más estás pensando en eso y te estresa.</p> <p>La prepa, así como que todo el futuro.</p> <p>Quien sabe si vaya a sacar el certificado.</p> <p>No sé lo que vaya a pasar.</p> <p>Estoy preocupado, por las reacciones de mis papás.</p>
<b>Subcategoría 3 de la significación del estrés.</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Análisis cualitativo</b>
Información obtenida de medios de información	Es la información que los adolescentes han obtenido acerca de qué es el estrés y algunos aspectos negativos para la personas, en diferentes medios de comunicación, ya sea radio, televisión, internet, revistas, etc.	<p>He escuchado que es como que guardas todo lo malo.</p> <p>Tienes cosas feas o algo difíciles....sino las sacas se te van acumulando ...te sientes peor.</p> <p>Porque hay mucha presión de lo que haces.</p> <p>Por nervios de algo que guardas.</p> <p>Presiones acumuladas.</p> <p>Tensiones acumuladas.</p>

## ***El estrés en adolescentes***

<b>Subcategoría 1 de información de medios de comunicación</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Análisis cualitativo</b>
Situacional	El estrés depende en todo sentido de la situación es decir, sea o no difícil, que sea preocupante y que represente un reto y esfuerzo para el adolescente.	<p>No siempre es en situaciones difíciles.</p> <p>Ahorita estamos estresados por las calificaciones.</p> <p>Hay otras cosas que te hacen sentir incomoda.</p> <p>Algo difíciles</p>
<b>Subcategoría 2 de medios de comunicación.</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Análisis cualitativo</b>
Aspectos internos	Es todo aquello que tiene que ver con procesos fisiológicos y psicológicos en cuanto a las experiencias estresantes en la vida de los adolescentes.	<p>Por los nervios.</p> <p>Nerviosa y tensa.</p> <p>Nada más estás pensando en eso.</p> <p>Estamos preocupados.</p> <p>Estoy preocupado.</p> <p>Por nervios de algo que guardas.</p> <p>Te sientes peor.</p>
<b>Subcategoría 3 de medios de comunicación.</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Análisis cualitativo</b>
Diferencias personales	Son los aspectos que hacen diferentes a cada persona, refiriéndose a un carácter propio que describe parte de la personalidad con aspectos psíquicos únicos que lo hacen más o menos vulnerable al estrés.	<p>No todas las personas se estresan de la misma manera</p> <p>Su estrés es así en ella</p> <p>Cada persona lo presenta de manera distinta</p> <p>Hay personas que no se estresan. El estrés tú te lo formas.</p> <p>También lo que cuenta es tu carácter, no somos iguales.</p>

**Categoría 2 Principal de Estrés.**

**Adolescencia y estrés**

El estrés al que están sometidos los estudiantes influye en multitud de circunstancias, y ya que esta etapa de la vida es muy frágil llena de influencias y presiones, pueden estar expuestos los adolescentes a sufrir las consecuencias terribles del estrés en todos los aspectos de sus vida.

Subcategoría 1 de Adolescencia y estrés	Definición conceptual	Análisis cualitativo
Manifestaciones	Son las formas en como se presentan y se hacen visibles en la vida de las personas los efectos de las experiencias estresantes, tales como el cansancio, la intranquilidad, y los comportamientos cambiantes o inestables.	<p>Se puede ver el estrés cuando estamos cansados.</p> <p>Algunas personas las hace comportarse de alguna manera y a otros de otra.</p> <p>Así, como que muy intranquila.</p> <p>Por estar inquieto.</p> <p>Nerviosismo.</p> <p>Siempre llego cansado a mi casa.</p> <p>Intranquilidad.</p>
Subcategoría 2 de Adolescencia y estrés	Definición conceptual	Análisis cualitativo
El Estrés en la relación con los padres.	Estar en situaciones tensas, de exigencias y presiones constantes definidas como estresantes, lleva a los adolescentes a mermar las relaciones con sus padres, teniendo serias consecuencias con estos.	<p>Es tensa.</p> <p>A veces no aguantas.</p> <p>Te presionan para subir tu promedio.</p> <p>Que si no sacas buenas calificaciones no vas a ser nadie en la vida.</p> <p>Mis papás siempre me lo están diciendo.</p> <p>Te tratan de ayudar pero te perjudican.</p> <p>En mi casa me presionan para subir mi promedio.</p>



## ***El estrés en adolescentes***

Subcategoría 1 de estrés en la relación con los padres.	Definición conceptual	Análisis cualitativo
Presión y regaños constantes	Los adolescentes en el hogar están sometidos a una presión constante por parte de sus padres por la exigencia a obtener calificaciones altas justificadas por su futuro, lo cual lleva en muchos de los casos al regaño y al reclamo hacia los adolescentes, lo cual es percibido por ellos como agobiante y tenso.	Nos exigen.  Te exigen demasiado.  Siempre nos están exigiendo.  Me presionan.  Me enoja que siempre me estén presionando.  Me empieza a decir de cosas.  Por nuestro futuro.  Me empiezan a regañar.
Subcategoría 2 de estrés de la relación con los padres.	Definición conceptual	Análisis cualitativo
Incomprensión de los padres.	Los adolescentes se encuentran en diversas situaciones difíciles de grandes exigencias que necesitan ser entendidas y apoyadas, requiriendo atención de los padres hacia estos, por lo que en muchos casos esto es motivo de conflictos constantes.	No nos comprenden....y me enoja que siempre me estén exigiendo.  Mi mamá así, como que se enoja conmigo.  En mi caso es igual.  Exigen demasiado.
Subcategoría 3 de estrés en la relación con los padres.	Definición conceptual	Análisis cualitativo
Apoyo nulo y perjudicial de los padres.	Los padres en diversas ocasiones no apoyan a sus hijos en situaciones difíciles, definido en ocasiones como perjudicial para los adolescentes.	A veces te tratan de ayudar.  Te tratan de ayudar pero te perjudican más.  No te apoyan.
Subcategoría 4 de Estrés en la relación con los padres	Definición conceptual	Análisis cualitativo.
Comparación de los adolescentes con otros.	Es muy frecuente que los padres constantemente comparen a sus hijos con otros adolescentes que consideran modelos, repercutiendo esto en la autoestima de sus hijos, desmotivándolos y creando en algunas ocasiones resentimientos en contra de las personas con quienes son comparados.	Mi mamá me lo ha dicho.....que por qué no puedo ser como esos compañeros que van bien.  Siempre me comparan con ella.  Siempre te están

## ***El estrés en adolescentes***

		<p>comparando .....con el que va bien o con el más popular de la colonia.</p> <p>Te comparan con lo que han hecho tus hermanos. A mi me comparan mucho con mi hermana.</p> <p>Siempre me advierten que no vaya a salir como ella.</p> <p>Con mi prima....Siempre me dicen que porque no soy como ella.....eso me baja la autoestima.</p> <p>Eso te baja la autoestima el que te comparen con tus hermanos todo el tiempo es fastidioso.</p>
Subcategoría 5 de Estrés en la relación con los padres.	Definición conceptual	Análisis cualitativo.
La familia y los afectos.	<p>La familia es el elemento clave en la conformación de la personalidad, esta juega un papel determinante, establece los primeros valores y es la base y el apoyo en la resolución de cualquier problema de cualquier integrante de esta, por lo que es ideal que existan atenciones, afectos, comunicaciones y unión para un fin en común, el bienestar y la satisfacción de las necesidades de todos sus integrantes. Siendo lo contrario muy perjudicial y desmotivante para los adolescentes.</p>	<p>Cuando no me ayuda me siento mal porque se supone que mi mamá sería mi apoyo...me siento mal, como que no le importo.</p> <p>En mi casa es lo mismo no te ponen atención y eso te hace sentir muy mal.</p> <p>También deberían apoyarnos y entendernos.</p> <p>Debería ser tu apoyo.</p> <p>Debe ser la base de todo, pero muchas veces no es así.</p> <p>Si mi familia fuera unida creo que tendría menos problemas.</p> <p>Mi papá es el que a veces me ha ayudado.</p> <p>En mi caso ninguno de los dos me ayuda...siempre están trabajando...están ocupados.</p> <p>Si tuviéramos esta parte de</p>

## El estrés en adolescentes

		<p>nuestros papás nos ayudaría a sentirnos mejor.</p> <p>No me hace mucho caso.</p> <p>Lo que en realidad te hace falta es estar con ellos, tiempo y no con un videojuego o un celular .....a veces se molestan por todo lo que haces pero lo que buscas es decir lo que sientes.</p> <p>Yo preferiría que más que un videojuego o un celular me dieran tiempo para platicar.</p> <p>No nos toman en cuenta.</p> <p>La desatención también de nuestros papás es porque tienen más responsabilidades y problemas.</p>
Subcategoría 6 de Estrés en la relación con los padres.	Definición conceptual	Análisis cualitativo
Exigencias y expectativas de los padres hacia los adolescentes	Los adolescentes por la etapa de cambios en la que se encuentran normalmente contemplan a las normas o reglas ya sea en el hogar o en la escuela como agresivas y perjudiciales, lo que les provoca situaciones de mucha tensión y estrés. Ya que les exige un esfuerzo para llevarlas a cabo, además de que la constante presión a la que están sometidos por las expectativas tan demandantes por parte de sus padres hacia el futuro lleva al desequilibrio de los adolescentes.	<p>Nos exigen demasiado.</p> <p>Estoy más estresado en mi casa.</p> <p>Hay tantas reglas en mi casa.</p> <p>Siempre mi mamá me castiga.</p> <p>Que mi única obligación es ir a la escuela.....siempre te dicen lo mismo pero no piensa que hay otras responsabilidades.</p>

## ***El estrés en adolescentes***

Subcategoría 3 de adolescencia y estrés.	Definición conceptual	Análisis cualitativo
Repercusiones en la relación con amigos y compañeros	Las situaciones estresantes, de mucha presión que viven en su hogar los adolescentes los lleva a estar muy tensos y reaccionar de forma agresiva a veces sin motivo o razón de enojo con compañeros y amigos, lo que implica para ellos más problemas, tales como discusiones, peleas, etc.	<p>Sí, discusiones por tonterías.</p> <p>Cualquier cosa te molesta.</p> <p>Te enojas.</p> <p>He tenido problemas cuando estoy estresado.</p> <p>Estoy muy tenso y estoy de malas porque en mi casa me presionan para subir mi promedio.</p> <p>Sí, a veces peleas sin sentido con tus compañeros.</p>
Subcategoría 4 de adolescencia y estrés.	Definición conceptual	Análisis cualitativo
Repercusiones del estrés en la relación con los hermanos.	El estrés en la convivencia diaria entre los hermanos trae consecuencias negativas, como peleas y discusiones, esto debido a la presión constante y la tensión por la situación escolar de los adolescentes.	<p>Me peleo con él.</p> <p>Hasta me cae gordo mi hermano.</p> <p>Mi hermana y yo siempre nos estamos peleando.</p> <p>Casi no tenemos una buena relación.</p> <p>Ella y yo no nos llevamos.</p>
Subcategoría 1 de repercusiones del estrés en la relación con los hermanos.	Definición conceptual	Análisis cualitativo
Apoyo y relación ocasional.	En ocasiones entre hermanos hay apoyo, pero esto es muy poco debido a que los hermanos mayores tienen sus propias ocupaciones, trabajos y tareas, por lo que la relación no es muy estrecha.	<p>En mi caso no veo a mi hermano.</p> <p>Se va a trabajar, llega muy noche por lo que no tiene tiempo, y está muy cansado.</p> <p>Una va a entrar a la universidad y me apoya.</p> <p>No tiene tiempo mi hermano.</p>

## ***El estrés en adolescentes***

<b>Subcategoría 5 de adolescencia y estrés.</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Análisis cualitativo</b>
Problemas relacionados al desarrollo del cuerpo.	En la adolescencia se van sufriendo diversos cambios, tanto psicológicos como físicos, estos cambios representan algunos problemas para los adolescentes ya sea internos como externos. Lo que trae consigo situaciones desconcertantes y de falta de respeto.	<p>Me pone de malas....no quiero que nadie me vea.</p> <p>He tenido problema.....chavos grandes que te hablan de una forma como que morbosa como que te faltan al respeto y eso te tensa....como que quisieras que tu cuerpo no se estuviera desarrollando.</p> <p>Esos cambios a veces no los entiendes.....seguido estás de malas.</p> <p>No sabes que hacer y te sientes muy mal.</p> <p>Nuestras hormonas están trabajando y nos enojamos por todo.</p>
Subcategoría 1 de Problemas relacionados al desarrollo del cuerpo.	Definición conceptual	Análisis cualitativo
El embarazo en la adolescencia.	La pubertad es un proceso no un evento. Involucra un cambio de un organismo inmaduro a la madurez con potencial reproductivo. El embarazo es una situación de muchas exigencias tanto físicas como psicológicas para las personas, por lo que en la condición de adolescente esta se percibe como una situación difícil, desequilibrante, de mucha tensión y presión así como de responsabilidad. Lo que el tan para los adolescentes el imaginar la situación los estresa.	<p>Es mucha responsabilidad.</p> <p>Esa situación para mí es muy tensa cuando la pienso .....me estresaría estar así .....es mucha responsabilidad.</p> <p>Pienso que sería una situación muy estresante ...sería una situación muy desesperante.</p> <p>Sería de plano muy difícil.....estar embarazada sería muy no sé, muy estresante.</p>

## ***El estrés en adolescentes***

Subcategoría 2 de Problemas relacionados al desarrollo del cuerpo.	Definición conceptual	Análisis cualitativo
Cambios naturales desconcertantes	El sistema hormonal necesita producir los cambios puberales normales de hecho se desarrollan prenatalmente pero son suprimidos desde el nacimiento hasta la infancia tardía cuando los niveles hormonales empiezan a incrementarse. Esto resulta en la maduración gradual de las características sexuales lo cual es para muchos adolescentes difícil de entender o explicar.	<p>Esos cambios que tengo no los entiendes....seguido estás de malas.</p> <p>No sabes que hacer.</p> <p>Eso de los cambios en nuestro cuerpo es algo que no podemos evitar...es algo natural.</p> <p>De que porque estás teniendo cambios te molesten, es mejor ignorarlo.</p> <p>Por esos cambios nos estresamos y enojamos.</p>

### **Categoría 3 Principal de Estrés**

<b><u>Estrés de la estancia escolar.</u></b>		
<p>Cuando una persona está en un período de aprendizaje y desarrollo, experimenta mucha tensión, provocando una serie de desequilibrios tanto a nivel individual y/o grupal, lo anterior debido a la estancia en el aula, la misma institución, las autoridades y el personal, las normas y reglamentos. Por lo que resulta para los adolescentes situaciones de mucho estrés, mucha presión y exigencias constantes.</p>		
<b>Subcategoría 1 de Estrés en la estancia escolar.</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Análisis cualitativo</b>
Tipos de materia.	Las materias impartidas en los salones de clase muchas de las veces son percibidas por los alumnos como muy teóricas y demasiado abstractas, lo que hace que los adolescentes no vean la relación directa con su vida cotidiana, siendo para ellos poco significativo, exigente y agobiante, logrando cierto rechazo por alguna materia y predilección por otras.	<p>Es que es diferente, algunos días las materias que no te gustan quisieras que se terminaran rápido, como matemáticas.</p> <p>O la de física.</p> <p>La de química.</p>

## **El estrés en adolescentes**

Subcategoría 1 de Tipos de materia.	Definición conceptual	Análisis cualitativo
Evaluaciones injustas.	Los alumnos están bajo mucha presión por parte de los profesores en cuanto al cumplimiento de las tareas, lo que crea situaciones de enojo y tensión debido a la distribución de las calificaciones entre estas y los exámenes. Los criterios de evaluación sólo consideran al examen no reconociendo el esfuerzo en las tareas, con lo que se presiona más al estudiante y en algunos casos se perjudica al estudiante.	<p>Es mucha tarea.</p> <p>Siempre te ponen la más baja calificación.</p> <p>Me puso siete.... No es pareja.</p> <p>Tenemos que cumplir con los apuntes.</p> <p>Te ponen baja calificación y no sabes por qué.</p> <p>Los exámenes no te ayudan en las calificaciones.</p> <p>Lo que sacas en el examen es casi siempre lo que te ponen de calificación.....los puntos que baja directos son los que te perjudican.</p> <p>El examen con esa maestra vale setenta....lo único que te importa es el examen.</p> <p>Yo pienso que esas formas de calificar de los maestros son injustas.....casi no toma en cuenta las tareas y eso es injusto.</p> <p>Es injusto...te esfuerzas haciendo las tareas y no importan mucho.</p> <p>Nos dejó una guía de cien preguntas y cien ecuaciones y examen que no nos hizo...y todo eso nada más para que te ponga una firma.</p> <p>Sí reprobaste el examen pues reprobaste el bimestre.</p> <p>Tu trabajo no te lo toman en cuenta, no sirvió de nada.</p> <p>Nos pone muy tensos.</p> <p>Algo que es muy desmotivante y que me hace enojar es que los maestros no</p>

## El estrés en adolescentes

		te reciben trabajos.
<b>Subcategoría 2 del Estrés en la estancia escolar.</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Análisis cualitativo</b>
Autoridades estrictas.	Las autoridades de las escuelas en diversas ocasiones llegan a reprimir tanto a los adolescentes que les ocasionan estrés, por lo que estas son percibidas por ellos como injustas y perjudiciales, mostrando además cierta indiferencia a sus problemas, no comprendiendo que se encuentran en una etapa de constantes cambios, estando poco capacitados para trabajar con adolescentes.	Yo siento que no están capacitados y cuando nos atienden nos hacen sentir mal.  Cualquier cosa te castigan...te tensa y estresa.  No te les puedes poner al tú por tú.  Tú siempre tienes la culpa...eso te molesta. Vas con ellos a buscar un poco de ayuda y te lo toman a mal.  No tenemos confianza.  Siempre se ponen a favor de los maestros.....siempre se van en tú contra.  La escuela está mal.
<b>Subcategoría 3 de Estrés de la estancia escolar.</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Análisis cualitativo</b>
Relación negativa con profesores.	La relación que existe entre el profesor y el alumno en muchos casos es de indiferencia e influye en las calificaciones y en los estados de ánimo de los adolescentes, los profesores son muy estrictos y a veces llegan a excederse en el uso de la autoridad, ofendiendo y tomando represalias contra los estudiantes que no tienen el mejor desempeño académico. Siendo poco flexibles y perjudiciales en algunos casos, por lo que lleva a una desmotivación y/o baja autoestima, con lo que se crea en los adolescentes enojos y resentimientos hacia los profesores.	Ella toma represalias con las calificaciones....no es la única.  Ella no te permite que le hables así como un amigo.  La de física que es muy estricta.  Ella nos grita mucho....aparte nos insulta.  Según la maestra bromea pero nos insulta.  Nos humillan.  Yo casi con todos los maestros tengo problemas.....siempre me dic



## El estrés en adolescentes

		<p>e de cosas.</p> <p>Son prepotentes.....a veces me afecta.</p> <p>Haces cualquier cosa y te castigan.</p> <p>Te mandan a orientación y eso te tensa y estresa.</p> <p>Los maestros no te apoyan.</p> <p>Pienso que te quieren perjudicar.....porque en lugar de que te ayuden te perjudican...no quieren tu beneficio.</p> <p>La relación con los maestros ha sido mala.</p> <p>No son flexibles.</p> <p>La traen contra ti.</p> <p>La agarran contra ti. El apoyo de los maestros tiene mucho que ver.</p> <p>Con un poco de apoyo de los maestros ayudaría.</p>
Subcategoría 1 de La relación negativa con profesores	Definición conceptual	Análisis cualitativo
Discriminación y/o predilección por alumnos.	En el salón de clases los profesores, establecen cierta predilección por algunos alumnos, lo que trae como consecuencia que los demás alumnos se sientan ignorados y en otros casos discriminados, lo que repercute en su estado de ánimo, generando resentimientos en ellos.	<p>Es muy desmotivante....otro lo tenga peor que tú no importa a él sí se lo reciben y a ti no.</p> <p>Es la preferencia.</p> <p>Sólo basta con saber que es del más matado para que le pongan diez.</p> <p>Al más listo del salón....ni se la revisan.</p> <p>Es que si hay preferencia.....ella es la adoración de los maestros....y por lo mismo a veces empezamos a molestarla por lo mismo.</p> <p>Te sientes ....discriminado.</p>

## ***El estrés en adolescentes***

<b>Subcategoría 4 de Estrés en la estancia escolar.</b>	<b>Definición.</b>	<b>Análisis cualitativo.</b>
Carga de trabajo escolar.	Las diversas tareas que los adolescentes tienen que desarrollar a veces al mismo tiempo exige gran esfuerzo en todos los sentidos para ellos, lo que hace que exista presión y estrés, por lo que en ocasiones buscan alternativas de distracción, tiempo o simplemente muestran una actitud de indiferencia hacia las tareas solicitadas, ya que hay acumulación de problemas que los tensa.	<p>Me presionan tanto que no puedo hacer ni una ni otra.</p> <p>La maestra....deja guía de cincuenta preguntas de un día para otro.</p> <p>Ellos no son los únicos que nos dejan tareas, que son ocho maestros y se nos juntan las tareas.</p> <p>Son muchas tareas al día...mucho trabajo</p> <p>Es mucho trabajo...los maestros se mandan y se juntan todas las tareas y me siento muy preocupado.</p> <p>Tenemos muchas tareas al día y son muchas tensiones acumuladas.</p> <p>No puedes evitar estar estresado, apenas tienes una tarea y enseguida te llega la otra que ya a veces no sabes ni cuál hacer....es mucha tarea la que nos dejan.....que te vale.</p> <p>Es mucho trabajo que te estresas.</p> <p>Dejan muchas cosas....y eso te presiona demasiado.</p> <p>Todo el día lo mismo.</p> <p>Nunca hay ratos libres.</p>

## ***El estrés en adolescentes***

Subcategoría 1 de Carga de trabajo.	Definición.	Análisis cualitativo.
Alternativas de apoyo y distracción.	Los adolescentes están sometidos a mucha presión debido a la carga de trabajo, lo que los lleva a buscar distracciones que los ayude a disminuir la tensión provocada por la acumulación de tareas y actividades domésticas apoyándose en ocasiones en amigos y compañeros para hacerlo.	<p>Distraes tu mente en otra cosa.</p> <p>Nos obligan a crear distracciones, en este caso salimos de clase.</p> <p>Me voy con mis amigos.</p> <p>Si los amigos cuentan mucho.</p> <p>Prefiero andar de vago.</p> <p>La única confianza que tengo y eso a veces es con mis amigos.</p> <p>Me bajo a jugar luego. Mejor me pongo a jugar con el nintendo.....necesito algo para relajarme o resalgo al deportivo....me quedo dormido.</p> <p>Lo que hago es salirme de mi casa y eso me ayuda un poco.</p> <p>A veces me quedo dormida porque ya no sé qué hacer.....no quiero saber nada y me duermo....o veo un rato la tele.....es como una forma de escaparme de todo.</p>

Subcategoría 5 de Estrés en la estancia escolar.	Definición.	Análisis cualitativo.
Saturación del horario escolar.	En cuanto a saturación del horario escolar este se refiere al tiempo que permanecen dentro de la escuela y el tiempo de traslado de la casa a esta, lo cual es percibido como excesivo, agobiante y estresante. Por lo que en muchos casos los adolescentes tienen una saturación de actividades escolares, lo que resulta en poco tiempo para si mismos, impactando por ejemplo en sus horas de sueño y descanso.	<p>Son muchos maestros al día</p> <p>Se juntan las tareas.</p> <p>Nos paramos muy temprano....yo vivo muy lejos.</p> <p>Llegas a la casa y otra vez lo mismo.</p> <p>Muchas veces nos tenemos que desvelar para terminar y</p>

## El estrés en adolescentes

		<p>eso a medias.</p> <p>Pienso en dejarlo para ratos libres pero no hay ratos libres.</p>
<b>Subcategoría 6 de Estrés en la estancia escolar.</b>	<b>Definición.</b>	<b>Análisis cualitativo.</b>
Normatividad dentro de la escuela.	Las reglas y reglamentos establecidos dentro de las escuelas en muchas ocasiones generan conflictos en los adolescentes, lo que los lleva a situaciones de mucha tensión y presión. Son percibidas las normas como exageradas, controladoras, o muy restrictivas.	<p>No tienes derecho a defenderte.</p> <p>Hay tantas reglas.</p> <p>Las reglas que tienes que cumplir.</p> <p>No te dejan salir hasta el horario....en la escuela si llegas tarde todavía te hacen perder una hora por allá abajo.</p> <p>Aquí en la escuela son más estresantes, no me siento libre.</p> <p>Quieren estar controlando.</p>
Subcategoría 1 de normatividad dentro de la escuela.	Definición.	Análisis cualitativo.
Espacios y vigilancia	La estancia de los adolescentes en espacios reducidos en ocasiones estresa y tensa demasiado a los alumnos, además de que el uso de instrumentos de vigilancia provoca enojo en ellos, percibiendo estas medidas como controladoras y represivas.	<p>Es muy estresante estar todo el día en el salón de clases.</p> <p>No me siento libre, cuatro paredes te estresa demasiado.....que te estén vigilando te estresa ...las cámaras de video que te vigilan te estresa.</p> <p>Vigilan el patio.</p> <p>Quieren estar controlando.</p> <p>Para qué poner cámaras si hay personas vigilando.</p>

## El estrés en adolescentes

Subcategoría 7 de estrés en la estancia escolar.	Definición	Análisis cualitativo
Competencias constantes.	Los alumnos dentro del aula están en constante competencia en diferentes aspectos, lo que los lleva a situaciones de presión y tensión, ya que en algunos casos estos no sólo no compiten entre ellos sino que además expresan competir con los maestros lo cual les estresa mucho.	<p>A veces es demasiado frustrante....no hay forma de competir contra el más matado del salón.</p> <p>Traté de mejorar pero la calificación fue la misma que cuando bajé.</p> <p>Más bien la competencia es con los maestros.</p> <p>Es con los maestros y no entre nosotros.</p>

### Categoría 4 Principal de Estrés

#### Repercusiones del estrés en la Salud.

El estrés afecta de manera muy negativa casi todas las partes del cuerpo, así ciertas reacciones provocadas por este hacen que se destaquen unas áreas específicas, poniendo de manifiesto qué partes del organismo son más propensas a sufrir y cuáles son las características de esos daños. Las enfermedades cardiovasculares y las que tienen relación con el sistema inmunológico son probablemente los problemas de salud más graves relacionados con el estrés.

Subcategoría 1 de Repercusiones del estrés en la Salud.	Definición	Análisis cualitativo.
Enfermedades del sistema inmunológico.	El sistema inmunológico nos protege de las infecciones. Combate a los invasores (como virus y bacterias dañadas) y al cáncer. El sistema inmunológico está constituido por muchos componentes. Uno de los más importantes en lo que respecta al estrés son los glóbulos blancos.	<p>Cuerpo como cortado, como cuando estás agripado.</p> <p>Gripa..... sientes el cuerpo cortado.</p> <p>Se te bajan las defensas y te puedes enfermar fácil .....por ejemplo te da gripa.</p>

## ***El estrés en adolescentes***

<b>Subcategoría 2 de Repercusiones del estrés en la Salud.</b>	<b>Definición</b>	<b>Análisis cualitativo.</b>
Afectaciones psicológicas	En la adolescencia se intensifica la emotividad, que es resultado de una compleja interacción de factores, por lo tanto, la conducta del adolescente, como la conducta en general, es el resultado de fuerzas culturales, sociales, biológicas y físicas que actúan sobre el sujeto y a la vez interactúan entre sí, pero que se ven afectadas por la exposición constante a experiencias estresantes teniendo desequilibrios o consecuencias negativas.	Psicológicamente te afecta.  Como que siempre estás a la defensiva.  Siempre tengo ganas como de llorar.  Estás como de malas  Eso te dura bastante tiempo.

<b>Subcategoría 3 de Repercusiones del estrés en la Salud.</b>	<b>Definición</b>	<b>Análisis cualitativo.</b>
Dolores Físicos	Algunas situaciones de estrés pueden producir dolores de cabeza. El efecto adverso a largo plazo del estrés sobre el sistema nervioso hace en primer lugar que el paciente sea más sensible al dolor (Cruz, 2001). La tensión muscular del cuello y hombros pueden empeorar la situación. Surge además otro problema debido al efecto constrictor de las hormonas suprarrenales sobre la circulación sanguínea aunque aumenta el riesgo cerebral en la fase inicial del estrés, el efecto a largo plazo del estrés crónico sobre la circulación general puede ser negativo. El riesgo cerebral llega a verse afectado y aparece el dolor de cabeza.	A veces me duele la cabeza.  Dolores de cabeza  Dolores de espalda.  Tensión muscular, migraña.  Cansancio.

<b>Categoría 5 principal de Estrés.</b>		
<b>Conformación de la personalidad adolescente.</b>		
<p>Según Arnold (1990) como la adolescencia pretende desarrollar el llegar a ser más independiente, la familia del adolescente también siente el estrés de este proceso.</p> <p>El conflicto entre los padres con sus hijos adolescentes se debe en parte por la búsqueda de autonomía lo que crea situaciones de mucho estrés, por lo tanto, los efectos sobre los padres en los cambios del desarrollo que ocurren durante la adolescencia producen otro estrés para el adolescente. Así, los padres bajo estrés son poco adecuados e incomprensivos para proporcionar apoyo a sus hijos adolescentes, conduciendo esto a una interacción entre el padre y el adolescente incrementando el estrés para todos los involucrados.</p>		
<b>Subcategoría 1 de Conformación de personalidad.</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Análisis cualitativo</b>
Incomprensión de la moda adolescente.	Los adolescentes se encuentran en la etapa donde se comienza a conformar la personalidad, en la cual van definiendo gustos y preferencias, estando en una etapa de muchas influencias y presiones por parte de los adultos que los rodean, lo que crea situaciones muy tensas y estresantes en la búsqueda de su definición propia.	<p>Es la etapa más padre de la vida debes aprovecharla y es lo que no nos entienden.</p> <p>No te captan que eres tú, y te estás definiendo y no te entienden cómo eres.....el mismo concepto que tiene la sociedad de ti.....quieren que seas o como quieren verte te estresa.</p> <p>Cada quien tiene una propia vida.</p> <p>Sí, eso estresa mucho....las otras personas te ven extraño.....mucha gente los critica.</p> <p>Mi mamá me presiona mucho .....como que quiere que me vista como ella quiere....eso me presiona.</p> <p>Debemos ser como nosotros queremos.</p> <p>Me pone mal porque quieren que sea como ellos quieren.</p> <p>Es muy difícil que te estén presionando porque hagas algo que no quieres, porque no te gusta.</p> <p>Deberían entender los mayores que queremos ser nosotros mismos.</p>
<b>Subcategoría 1 de Conformación de personalidad.</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Análisis cualitativo</b>
Dinero y necesidades propias.	Un factor importante en la generación de estrés en los adolescentes es la falta de dinero para cubrir sus necesidades, esta situación de no poder cubrir sus necesidades los tensa y les crea situaciones de mucho	<p>Una cosa que me estresa mucho es el no tener dinero para comprarme una ropa que me gusta....no puedo hacer nada para comprarla.</p> <p>Sí, eso del dinero estresa mucho, porque hay cosas que quieres comprar.....y si les pides a tus papás ellos no te lo dan.</p>

## El estrés en adolescentes

	<p>estrés. Estas situaciones de no tener dinero también se extienden a los problemas de la misma familia, las deudas y gastos lo que contagia además a los adolescentes por este tipo de problemas.</p>	<p>Sí, estresa el no tener dinero, hay a veces cosas que necesitas y no tanto que sólo quieras porque sí.</p> <p>Cuando no me dan dinero y me siento tan presionado.....vender las cosas que tengo.</p> <p>Pienso que el dinero cuenta mucho para que nos sintamos así.</p> <p>A mi me preocupa que mis papás no tengan dinero. ...te contagian esa presión.</p> <p>Pienso que a veces eso es muy estresante que, el que no tenga dinero mi mamá pues sí te llega preocupar.</p> <p>A mi me estresa mucho que mis papás no tengan dinero.</p> <p>Te contagias y eso es estresante.</p>
--	---	--

### **Categoría 6 Principal de Estrés**

#### **Afrontamiento de situaciones estresantes.**

El afrontamiento de situaciones estresantes lleva a los adolescentes a buscar la forma de resolver sus problemas o aminorarlos con los recursos propios o con apoyo de personas, buscando con ello reducir la tensión percibida, siendo en algunos casos de forma perjudicial para la salud, ya que a veces se utilizan algunas sustancias dañinas.

<b>Subcategoría 1 de Afrontamiento de situaciones estresantes.</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Análisis cualitativo</b>
Consumo de sustancias y fiestas.	Las experiencias estresantes Estimulan en este sentido los comportamientos de los individuos poco saludables, como el fumar, el consumo excesivo de alcohol, drogas como una forma de afrontar las situaciones influenciados por otros adolescentes.	<p>Varias veces sí me embriagué.....lo hacía para olvidar y escaparme.....me estaba haciendo daño.</p> <p>Ir a las fiestas de noche y me voy sin pedir permiso y como me siento bien.....pues he llegado muy noche borracha.</p> <p>A veces te sirve para olvidar.</p> <p>Me sentía tan presionada que lo hacía en mi propia casa.</p> <p>Con los cigarros por estar tan tenso.</p> <p>A veces mis amigos me hacen sentir mejor.</p>



## **Discusión**

---

---

Como se presentó a lo largo de esta investigación, el estrés en la adolescencia nos lleva a situarnos en una serie de circunstancias y/o factores que favorecen experiencias difíciles o tensas en los jóvenes, ya sean de carácter académico o familiar principalmente, teniendo algunas de ellas gran conexión en los puntos de presión.

Lo analizado en esta investigación, evidencia la estrecha relación que existe entre las múltiples y diversas situaciones estresantes, lo que permitió en ese sentido ubicar por ejemplo, en el sistema categorial, una respuesta en una o más categorías al mismo tiempo, coincidiendo claramente con lo mencionado por Lazarus (1991) al explicar que este es en principio una cuestión multifactorial, es decir, no generado por un solo factor sino que surge a partir de la interacción de los diversos factores y procesos, por lo que así, en el análisis realizado no se limitan a una sola categoría las respuestas dadas por los adolescentes, permitiendo observar con ello la interrelación de cada una de esas situaciones, así como sus orígenes, obteniendo una visión más amplia de la problemática.

La popularización del concepto estrés a través del tiempo ha hecho que este sea concebido como una cuestión meramente muscular tal y como lo exponen Lazarus y Folkman (1991) pero que queda rebasado al ser investigado en el contexto social de los propios individuos, ejemplificándose en esta investigación. Ya que como se encontró, este va más allá, como lo mencionara Selye (1975) en sus trabajos, al decir que este es una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda del exterior, y que es según Lazarus (1991) el resultado de la relación entre el individuo y el entorno. Surgiendo con ello algunas cuestiones que son de gran relevancia para el entendimiento del estrés en los jóvenes, y que son principalmente aquellos aspectos que tienen que ver con las valoraciones que hacen los sujetos de la situación en la que se encuentran, aludiendo por tanto, a las cuestiones cognitivas, por lo que con estos planteamientos se logra determinar por ejemplo, en el ámbito familiar cuáles son para los adolescentes aquellas situaciones que les demandan un mayor esfuerzo, y que les son significativamente estresantes, por lo que dichos planteamientos son fundamentales, ya que proporcionan más elementos que

## ***El estrés en adolescentes***

reflejan de mejor manera la realidad del padecimiento, como en este caso entre los adolescentes, haciendo énfasis en las repercusiones negativas y en los desajustes internos para ellos.

Por lo que, entre los aspectos mencionados por Terrass (1994) que hacen referencia a las repercusiones negativas por estrés en la salud y los desajustes ocasionados, se coincide en este sentido con este autor, ya que los padecimientos o enfermedades que se encontraron en estos jóvenes como recurrentes por causa del estrés, son aquellas que en primer lugar se deben al bajo funcionamiento del sistema inmunológico provocando con ello enfermedades tales como la gripe o tos, además de que se presentan en diversos casos en estos adolescentes concordando con Cruz (2001), la tensión muscular, la tensión arterial y dolores de cabeza, así como la depresión debido a esa constante de estrés en su vida cotidiana, teniendo por supuesto afectaciones psicológicas.

De tal forma que es básico y fundamental en la investigación del estrés, determinar también desde una perspectiva médica la manera de actuar del estrés en los individuos, reconocer el impacto y la forma de manifestarse en el organismo y determinar su tratamiento, así como su prevención desde esta área científica, estudiándolo desde esta óptica, pero desde luego en el contexto social de los individuos, es decir entenderlo y tratarlo desde la propia interacción en este caso de los adolescentes en sus diferentes grupos. Analizando por ejemplo, cómo los cambios hormonales influyen en el comportamiento adolescente, reconociendo en este sentido lo aportado por Nottelman y otros (1987) al hablar de las repercusiones en sus diferentes relaciones debido a estas cuestiones.

Por lo que, al estudiar al estrés en el desarrollo del adolescente se estudiarán igualmente las relaciones familiares, escolares y a la misma cultura en que se ubican, definiendo con ello las presiones y las influencias dirigidas hacia estos jóvenes, ya que como se encontró en esta investigación, los factores de estrés Psíquicos y sociales se encuentran íntimamente ligados, aludiendo con ello a lo investigado por Muller-limnroth (1976) al expresar acerca de esa relación que existe entre estos dos factores. Encontrando además en este trabajo, que en las diversas relaciones sociales se

originan situaciones estresantes que ponen en juego en todo momento los factores cognitivos de evaluación, atribuyéndole al adolescente la acción decisiva para su experimentación. Concordando con lo mencionado en primer lugar por Oblitas (2004) ya que al analizar las diferentes relaciones sociales de los adolescentes y las situaciones cotidianas a las que se enfrentan, es que se logró determinar en este sentido, que en ellas intervienen factores motivacionales, las creencias, las actitudes, así como sus propias expectativas. Poniendo en juego además, algunos factores como son, el riesgo que implica el enfrentar una situación determinada, la duración prolongada de la situación o la simple incertidumbre de la misma. Corroborando así lo expuesto, al definir que los componentes afectivos tal y como lo menciona este autor, se relacionan fuertemente con la significación atribuida y la respuesta psicológica.

De tal forma que, al abordar al estrés y estudiar los aspectos cognitivos que intervienen en este, ayuda a tratar en los individuos dicho padecimiento, ya que gracias a estos se pueden determinar las formas en cómo y por qué afrontan los individuos las situaciones estresantes de una determinada manera.

De igual forma, en el estudio del estrés aparte de las evaluaciones positivas o negativas que en este caso los adolescentes realizan para actuar o no, se contempla además, el factor que hace referencia, a las presiones percibidas por estos jóvenes, tal y como lo mencionan Ajzen y Fishbein (1980) en su Teoría de Acción Razonada, mostrando en esta investigación con ello, que estos jóvenes se encuentran determinados en todo sentido a partir de las diversas presiones e influencias, ya sean en sus interacciones familiares o académicas. Describiendo con ello 1º) cómo los adolescentes experimentarán estrés en menor o mayor grado a igual que como se mencionó anteriormente, dependiendo de las valoraciones que hagan de la propia situación y así actuar. Y 2º) de la forma en cómo se perciben las normas subjetivas haciendo alusión a las creencias normativas, como las encontradas en todo momento por ejemplo, en el entorno familiar y el académico, las cuales en este sentido permiten ver cómo están favoreciendo la experimentación del estrés debido a su recurrencia y constancia, logrando con estos aspectos, describir cómo esas presiones por cumplir

## ***El estrés en adolescentes***

con los referentes de los cuales hablan estos autores, y que son por ejemplo, en este caso los padres, ponen en una constante lucha interna a los propios adolescentes ya que además de esas presiones percibidas, intervienen en ellos al mismo tiempo otros aspectos tales como, la motivación y las expectativas propias del adolescente en el momento de tomar decisiones para actuar, lo que lleva en algunos casos a sucumbir frente a la cantidad de demandas, lo que estimula en este sentido tomar decisiones perjudiciales en la forma de afrontar o resolver una situación determinada.

De tal forma, que la incorporación de estos elementos, colaboran de forma significativa en el análisis del estrés en el propio contexto de los sujetos, ya que además se busca determinar en este sentido, cómo están siendo percibidas las mismas normas y reglas, tanto del hogar como en la propia escuela y determinar así, además cómo se relacionan con los aspectos psicológicos internos de los adolescentes. De tal forma, que aunque con estos planteamientos teóricos no se resuelva del todo la problemática y entendimiento del estrés, son de gran ayuda, ya que aportan elementos importantes para la determinación de cómo las presiones percibidas ocasionan estrés entre los jóvenes, analizando y conociendo a fondo las creencias normativas tomando en cuenta la influencia social, así como las actitudes personales en interacción con las normas y valores del mismo medio, elaborando a partir de esto, estrategias que ayuden a evitar en estos jóvenes la experimentación de estrés, estimulando hábitos y conductas para lograrlo.

## **Conclusiones.**

---

---

La investigación del estrés de cómo entenderlo, puede ayudar en mucho a prevenir algunos otros trastornos mentales, esto desde una perspectiva psicosocial, permitiendo evaluar con ello la diversidad de factores y/o circunstancias que intervienen y favorecen su existencia, determinado además, la intensidad con que se presenta.

En esta investigación en primer lugar, se logró determinar en lo que respecta al rendimiento académico, que el estrés juega un papel importante, ya que este puede ser un factor que influya en el bajo rendimiento escolar de los adolescentes relacionándose con otros aspectos, quedando esto evidenciado al momento de analizar los resultados de los niveles de estrés obtenidos de la escala aplicada, ya que los niveles altos de estrés correspondieron a aquellos adolescentes con calificaciones bajas, dejando entre ver que las situaciones estresantes que ellos evaluaron se referían en todo momento a la carga de trabajo, a las presiones, exigencias y expectativas en el hogar, la falta de dinero, además de situaciones difíciles en la relación de pareja, como es el embarazo. Así, en esta investigación se logró corroborar la información obtenida por la escala, con testimonios de los propios adolescentes que dieron cuenta de la forma en cómo surgen y repercuten esas presiones percibidas en su vida. A lo largo de los testimonios, el principal factor determinante de estrés en estos adolescentes, fueron en principio las constantes discusiones y peleas en el hogar con los propios padres, y que se refieren principalmente al pobre rendimiento académico, lo que eleva todavía más su condición estresante.

La gran cantidad de presiones y expectativas depositadas en ellos hacia un futuro, y la utilización en este sentido de estrategias de motivación por parte de los padres como la comparación, ya sea con hermanos o amigos vistos como modelos, repercute de manera directa en la propia autoestima de los jóvenes, esto debido 1º) a que hay de acuerdo con Sandín (2003) presiones no saludables constantes que provocan estas situaciones y 2º) según Ajzen y Fishbein (1980) a que los padres son en este caso los principales referentes de estos adolescentes. Provocando con ello una mayor apatía hacia el mejoramiento de su situación escolar y familiar. Por lo que, además de la carga escolar, estos adolescentes se encuentran también bajo constante presión debido a la acumulación de actividades

## ***El estrés en adolescentes***

domésticas que tienen que realizar diariamente, originándose con esto, un desgaste por dicha carga, por lo que se favorece así, la valoración de las reglas en el hogar como excesivas, amenazantes.

Además, el factor económico en el hogar, el cual aunado a lo expuesto agrava todavía más su situación de estrés, ya que se percibe la escasez y la proporción de dinero por parte de los padres como una forma de control, lo que provoca en ellos enojo y disgusto. De tal forma, que se encontró en esta investigación que, el estar bajo constante estrés va minando su salud, no siendo el cansancio y la tensión muscular la única forma de manifestación en estos adolescentes, sino que además favorece en relación a los estados emocionales enfermedades como la gripe y otras.

Por tanto, la situación en el hogar con los padres por las razones explicadas, fue en todo momento descrita como estresante, pero algo que se deja ver con ello, es que en la mayoría de esos adolescentes con estos problemas que tienen con sus padres, sufren carencias importantes que los ayuda a sentirse de esta manera, mermando su estado anímico. De tal forma que se concluye que una de las principales causas por las cuales surge esa situación de estrés en estos jóvenes, es debido a la atención mínima otorgada a las problemáticas adolescentes, la confianza nula hacia sus juicios y criterios. Determinado además, que la escasez de afectos hacia estos jóvenes y una autoestima baja influye de tal forma en su rendimiento escolar, así como en otros aspectos de su vida. Por lo que se ven obligados a encontrar refugio y consuelo en amigos y compañeros, buscando con ello estar en todo momento fuera de casa, experimentando alternativas de distracción, como por ejemplo, el videojuego, las fiestas o el asistir a la misma escuela como una alternativa momentánea.

Así, y de acuerdo con el orden en cómo se fueron presentando las ideas, se concluye además, que una de las cuestiones más estresantes y significativas de la estancia escolar para estos adolescentes son principalmente las que tienen que ver con el exceso o la carga de trabajo escolar, que hacen referencia a tareas sin reconocimiento y a la exclusión de las evaluaciones debido a su condición de alumnos irregulares, impactando negativamente en ellos y desmotivándolos para mejorar.

Además de esto, otro factor importante que se determinó en todo momento para que surja el estrés en estos jóvenes, es de acuerdo con Ajzen y Fishbein (1980) la normatividad misma, haciendo alusión a la forma en cómo es aplicada, ya que se evidencia un ejercicio estricto y perjudicial de la autoridad hacia los alumnos, tanto dentro como fuera del salón de clases, percibiéndose además, cierta inhabilidad para el trato de problemáticas propias del adolescente, con lo que se provoca mayor tensión en ellos, resultando en otros problemas, como falta de atención, rendimiento y estimulación, además, actitudes indiferentes, lo que trae consigo mayores problemas.

Concluyendo entonces que, de igual forma en que son tratados en su casa como en la misma escuela, los lleva a adoptar posturas defensivas y agresivas, con compañeros y maestros, percibida como rebelde por los demás. Pero que se interpreta como un llamado para su atención y apoyo a los problemas propios de la etapa. Ya que como se encontró en este estudio enfrentar situaciones tan estresantes, como el embarazo, tensan e intimidan al adolescente, rebasando sus recursos de respuesta y acción Lazarus (1991), bloqueándolos y orillándolos a tomar decisiones incorrectas o perjudiciales para la salud, por lo que se establece que, el principal apoyo para estos adolescentes debe ser la familia misma, aportando los recursos necesarios para su desarrollo, así como en la conformación de la personalidad, lo que favorecerá la reducción de estrés o el manejo adecuado de este.

Por lo que se determina en este trabajo que el afrontamiento de problemas o situaciones estresantes para estos adolescentes de forma aislada, individual puede ser perjudicial, ya que se puede ver influenciado por el medio (presiones no saludables) a llevar a cabo conductas que dañan el organismo, tales como el alcohol y las drogas, por lo que se determina con esto en ellos, su inmadurez, su inexperiencia y su poco conocimiento acerca de las repercusiones a corto y largo plazo de esas conductas, que son espejismos que destruyen su vida, por lo que la familia debería ser en todo momento la base para la resolución o el manejo de situaciones estresantes.

De tal forma que se concluye, que sí la adolescencia es una etapa importante en la cual se determinan muchos aspectos de la personalidad, así como aspectos físicos y psicológicos del proceso de maduración y se está vulnerable a las presiones e influencias del medio, la familia entonces como la primera agencia de socialización deberá proporcionar los elementos necesarios para la satisfacción de las necesidades del

## ***El estrés en adolescentes***

adolescente como en este caso para la reducción y el enfrentamiento del estrés en su vida, proporcionado afectos, comprensión, atención y apoyo.



## **Referencias Bibliográficas**

---

- Achim, T. (1984). El estrés y la personalidad. Heider. España.
- Abril, J. (2001). Apoyo social y ánimo depresivo en poblaciones de alto riesgo Social. Revista de Psicología Social.13 (3):347-357.
- Aguirre, A. (1994).Psicología de la adolescencia. Alfaomega-Marcombo. Barcelona, España.
- Álvarez I. Y L. Gómez-Maqueo. (2004). La influencia de la autoestima en la percepción del estrés y el afrontamiento en niños de edad escolar. Salud Mental.27(4):18-25
- Arnold, E. (1990). Childhood and stress. Wiley-Interscience publication, New York, Estados Unidos.
- Arnon, I. (1976). Ciencias biológicas, de las moléculas al hombre. CECSA. México.
- Astudillo Catalina, (2003). Efectos Biopsicosociales del estrés en estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana de Santiago de Calí, en:  
<http://www.puj.edu.com/fhumanidades/psicología>
- Burke, R., y Wein, T. (1978). Sex differences in adolescent life stress, social support, and well-being. Journal of psychology, 98,277-288.
- Cruz, C. y Vargas L. (2001). Estrés: entenderlo es manejarlo. Alfaomega. Chile.
- Debus, Mary. (1995). El manual para excelencia en la investigación mediante grupos focales. Dos métodos cualitativos preponderantes: las entrevistas individuales a fondo y los grupos focales, pp. 10-12.

## ***El estrés en adolescentes***

- Fishbein, M. y I. Ajzen. (1980). Belief, attitude, intention and behavior: An introduction to theory and research. Addison Wesley. Estados Unidos.
- Fornés, V.J., Fernández, C. (2001). Situaciones de estrés y estrategias de afrontamiento en alumnos de educación social: en <http://www.cibereducaom/temames/ponencias/junio/p124/p124.htm>
- García, D. (2003). El manual de Estrés: epidemia del siglo XXI. Madrid, España.
- González Forteza C. (1997). Recursos psicológicos relacionados en el estrés cotidiano en una muestra de adolescentes mexicanos. Salud Mental. 20(1):27-34.
- González Forteza C. (1998). El estrés psicosocial y su relación con las respuestas de enfrentamiento y el malestar emocional en una muestra representativa de adolescentes al sur de la ciudad de México. Salud Mental. 21(2):37-45.
- Grumbach, M.M., y Meyer. (1974). The control of the onset of puberty. New York, Estados Unidos.
- Kovacs, M., and Beck, A. (1977). An empirical-clinical approach toward a definition of childhood depression. Ravens press, New York, Estados Unidos.
- Lazarus, R. y Folkman (1991). Estrés y procesos cognitivos. Martínez Roca, México.
- Morales, J. Francisco. et.al. (1985). Psicología social. McGraw-Hill, España.
- Nottelman, E.D., Susman, E., y Chrousos. (1997). Development processes in early adolescence: relationships between adolescent adjustment problems and chronology age, pubertal stage, and puberty related serum problem levels, journal of pediatrics, 110 (3) ,473-480

## ***El estrés en adolescentes***

- Oblitas, L. (2004). Psicología de la salud y calidad de vida. Thomson, México América Latina.
- OMS. (2003). <http://www.oms.org/juventudes/default.htm>
- Orlandini, A. (1999). El estrés, que hacer y cómo evitarlo. FCE, México.
- Peterson, A.C.(1985). Pubertal development as a cause of disturbance. Myths S. New York, Estados Unidos.
- Pick, S. y López (1995). Cómo investigar en ciencias sociales. Siglo XXI, México.
- Powell, M. (1975). La psicología del adolescente. FCE, México.
- Rodríguez M. J. (1995). Psicología social de la salud. Síntesis, Madrid, España.
- Salazar, José M. et.al. (1979). Psicología social. Trillas, México.
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. International Journal of Clinical and Health Psychology. 3: 141-157
- Selye, H. (1975). Tensión sin angustia. Guadarrama, Madrid, España.
- Seminario kurt L. (2002). *Cuestionario sobre estrés escolar*. UAM–Iztapalapa.
- Secretaría de Salud.(2002). Estadísticas de mortalidad en México: Muertes registradas en el año 2000. Salud Pública de México, 44(3) pp.266-282.
- Sussex University (2001). México, de los países con mayor estrés en el mundo. En la crónica de hoy. En: <http://www.com.mx/2001/jun/27/ciencias03.hotmail>
- Terrass, E. (1994). Estrés. Tutor, Madrid, España.

## Anexos



Folio \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

Iztapalapa

División de Ciencias Sociales y Humanidades

Psicología Social

### Cuestionario Sobre Estrés Escolar

**PRESENTACIÓN.** En nuestro país en los últimos años el número de adolescentes con problemas de salud que tienen su origen en el estrés va en constante crecimiento, por ello, es que este cuestionario es parte de una investigación la cuál tiene como objetivo el estudiar y determinar cuales son las situaciones que pueden generar estrés en los y las estudiantes debido a sus actividades escolares, además de otras.

Venimos hoy a este grupo a solicitar tu amable cooperación contestando las preguntas con el mayor cuidado y sinceridad posible, todas las respuestas son estrictamente confidenciales y serán usados para fines exclusivamente de esta investigación. (Los resultados estadísticos serán de acceso general, pero no se darán resultados individuales)

#### Datos

Nombre \_\_\_\_\_

¿Cuántos Años cumplidos tienes? \_\_\_\_\_

**Instrucciones.** A continuación encontrarás una serie de situaciones que puedes tener en tu vida como estudiante. Cada situación puede resultar en mayor o menor grado estresante, según sea el caso de cada estudiante. Por favor lee con atención y contesta sinceramente marcando una sola opción como se muestra en el ejemplo. Recuerda que no es un examen, así que **no hay respuestas correctas o incorrectas**. Cualquier duda particular, por favor pregunta a cualquiera de los encuestadores

#### EJEMPLO:

<i>Mi mamá me prohíbe ir a una fiesta importante para mí</i>	<u>Muy estresante</u>	<u>Estresante</u>	<u>Poco estresante</u>	<u>Nada estresante</u>
	<input checked="" type="checkbox"/> (1)	(2)	(3)	(4)

**En este ejemplo, la opción marcada es la número uno, en la que de acuerdo con la situación se indica ser una situación muy estresante.**

**¿Qué tan estresante actualmente resultan para ti cada una de estas situaciones?**

**Estresantes comunes en los estudiantes**

		Muy estresante	Estresante	Poco estresante	Nada estresante
1.	Las estrictas reglas y horarios en mi hogar	(1)	(2)	(3)	(4)
2.	Cumplir con las obligaciones de la casa	(1)	(2)	(3)	(4)
3.	Tener que ir lejos cotidianamente a estudiar	(1)	(2)	(3)	(4)
4.	No poder estar fuera de la casa hasta tarde para terminar trabajos	(1)	(2)	(3)	(4)
5.	las situaciones de hacer amigos nuevos en la escuela	(1)	(2)	(3)	(4)
6.	Tener novio(a)	(1)	(2)	(3)	(4)
7.	Relacionarse con el otro sexo íntimamente	(1)	(2)	(3)	(4)
8.	Embarazar a mi novia o embarazarme	(1)	(2)	(3)	(4)
9.	El transporte hacia la escuela	(1)	(2)	(3)	(4)
10.	El tiempo que hago para llegar a la escuela	(1)	(2)	(3)	(4)
11.	Conseguir dinero para comer en la escuela	(1)	(2)	(3)	(4)
12.	No tener recursos (libros, computadora, etc.) para cumplir con las tareas escolares	(1)	(2)	(3)	(4)
13.	Las exigencias de actividades laborales o domésticas	(1)	(2)	(3)	(4)
14.	La situación de tener exámenes próximamente	(1)	(2)	(3)	(4)
15.	Cumplir con trabajos escolares	(1)	(2)	(3)	(4)
16.	La carga del trabajo del año escolar	(1)	(2)	(3)	(4)
17.	no sentirme con la preparación previa suficiente	(1)	(2)	(3)	(4)
18.	La presión por obtener altas calificaciones	(1)	(2)	(3)	(4)
19.	Que la escuela no cumpla con mis expectativas	(1)	(2)	(3)	(4)
20.	Tener un promedio escolar muy bajo	(1)	(2)	(3)	(4)

**Gracias por tu colaboración**



Casa abierta al tiempo

**Universidad Autónoma Metropolitana**

*Unidad Iztapalapa*

---

**DIVISIÓN DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES**

**EL ESTRÉS EN LOS ADOLESCENTES**

**T E S I N A**  
**PARA OBTENER EL TÍTULO DE**  
**LICENCIADO EN PSICOLOGÍA SOCIAL**

**P R E S E N T A**  
**ALFREDO J. ARTEAGA LARA**

**A S E S O R E S**

  
Mtro. VÍCTOR G. CÁRDENAS GONZÁLEZ

  
Mtra. MA. IRENE SILVA SILVA



**MEXICO D.F. MARZO 2005**