



UNIVERSIDAD DON VASCO, A.C.

INCORPORACIÓN NO. 8727-25 A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
ESCUELA DE PSICOLOGÍA

**ÁREA CON MAYOR ÍNDICE DE SUCESOS DE VIDA ESTRESANTES
PRESENTES EN LOS ALUMNOS DE LA PREPARATORIA
PROYECTO NICOLAITA SIGLO XXI**

TESIS

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

Licenciada en Psicología

Silvia Lucero Medrano Vázquez

Asesor: Lic. Héctor Raúl Zalapa Ríos

Uruapan, Michoacán. 27 de abril de 2013.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

A Dios por brindarme todos los medios para ser feliz, llenándome de bendiciones a cada momento que nunca acabare de agradecer.

A mis padres por su amor incondicional, que con sus sacrificios y valores buscan en cada momento mi bienestar, y que gracias a ellos y a todo lo que me han transmitido he crecido personal y profesionalmente siendo su apoyo vital en cada reto cumplido.

A mis profesores por su apoyo, paciencia y dedicación, en especial a aquellos que con sus consejos y su asesoría se interesaron de corazón por mi bienestar y crecimiento profesional.

A mi familia y amigos, por su comprensión y cariño que me hace sentir su apoyo en cada instante, y me llenan de alegría y satisfacción.

Al amor de mi vida, Ricardo, quién es mi motivación y mi fuerza para todo lo que realizo.

ÍNDICE

Introducción.

Antecedentes	1
Planteamiento del problema	4
Objetivos	5
Pregunta de investigación	7
Operacionalización de las Variables	7
Justificación	8
Marco de referencia.	9

Capítulo 1. El estrés.

1.1. Definición de estrés.	11
1.2. Antecedentes históricos	12
1.3. Tres enfoque teóricos sobre el estrés.	14
1.3.1. Estrés como estímulo.	14
1.3.2. Estrés como respuesta.	15
1.3.3. Estrés como relación persona-entorno (enfoque interaccionista)	18
1.4. Los estresores.	21
1.4.1. Estresores psicosociales: cambios mayores, vitales y cotidianos.	21
1.4.2. Estresores biogénicos.	24
1.4.3. Estresores en el ámbito académico.	25
1.4.4. Estresores en la adolescencia.	26
1.4.5. Procesos del pensamiento que propician el estrés.	30

1.5.	Los moduladores del estrés.	32
1.5.1.	El control percibido..	32
1.5.2.	El apoyo social.	33
1.5.3.	Tipos de personalidad: A/B.	34
1.6.	Efectos negativos del estrés..	35

Capítulo 2. Adolescencia.

2.1.	Definición de adolescencia	38
2.2.	Enfoques sobre la adolescencia.	39
2.2.1.	Tormenta y estrés.	40
2.2.2.	Enfoque biológico-cultural.	40
2.2.3.	Enfoque psicoanalítico.	41
2.2.4.	Modelo focal.	42
2.3.	Aspecto personal en el adolescente.	43
2.3.1.	Crecimiento y desarrollo físico.	43
2.3.2.	Desarrollo cognitivo.	45
2.3.3.	Desarrollo de identidad.	48
2.3.4.	Autoestima.	51
2.3.5.	Desarrollo moral.	52
2.4.	Aspecto familiar en el adolescente.	53
2.5.	Aspecto afectivo y social en el adolescente.	57
2.5.1.	Amistad.	57
2.5.2.	Amor.	59
2.5.3.	Desarrollo sexual	61

2.6. Aspecto escolar.	63
2.7. Problemas en la adolescencia.	65
2.7.1. Toxicomanía: drogas, alcohol y tabaco..	65
2.7.2. Problemas de conducta: agresividad y delincuencia.	66
2.7.3. Problemas alimenticios: anorexia y bulimia.	68
2.7.4. Depresión y suicidio..	68

Capítulo 3. Metodología, análisis e interpretación de resultados.

3.1. Descripción metodológica	70
3.1.1. Enfoque cuantitativo.	70
3.1.2. Investigación no experimental.	72
3.1.3. Estudio transversal.	73
3.1.4. Diseño descriptivo.	73
3.1.5 Técnicas de recolección de datos..	74
3.2. Delimitación y descripción de la población.	77
3.3. Descripción del proceso de investigación.	78
3.4. Análisis e interpretación de resultados.	80
3.4.1 Área que presenta mayor índice de sucesos estresantes.	80
3.4.2. Sucesos de vida estresantes.	83
Conclusiones	85
Bibliografía	89
Mesografía	92
Anexos.	93

INTRODUCCIÓN

El estrés y la adolescencia son temas que de manera individual son objeto de interés para el estudio en el campo de la psicología, pero poco se ha estudiado la influencia del primero sobre la segunda en México, por esta razón se considera de vital importancia la realización de dicho estudio.

Antecedentes

De acuerdo con Sánchez (2007: 14) “la palabra estrés proviene del latín stringere, que significa presionar, comprimir, oprimir.” Aunque en un principio este término era utilizado en la física y la metalurgia para hacer referencia a una fuerza sobre un objeto, más tarde este significado pasó al campo de las ciencias de la salud y alude a “una presión que ocasiona alteraciones en el funcionamiento mental y físico de los individuos”.

El término de estrés fue adoptado por Selye en la física de los materiales y según Palmero y cols. (2002: 424) para Selye “el estrés es la respuesta inespecífica del organismo ante cualquier exigencia; es decir, el estrés no se refiere a la demanda ambiental, como parecería desprenderse de su origen del campo de la física, sino que se refiere a sus consecuencias”.

También Palmero y cols. (2002:424) mencionan una definición hecha por la Organización Mundial de la Salud, para la cual el estrés “es el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción.”

De esta forma se entenderá que el término de estrés tiene su origen en el campo de la física, aunque también usado en el campo de la salud debido a su significado de “presión” en la física, de un objeto y en la salud, de un organismo.

Es de vital importancia la descripción de la adolescencia, debido a que esta investigación se centra en la influencia que tiene la variable del estrés en ésta etapa, para Moraleda (1999) la adolescencia se sitúa de los 13 a los 18 años y es una etapa llena de transformaciones, sobre todo en el aspecto psicoafectivo y personal.

Papalia y Wendkos (2003) consideran a la adolescencia como un proceso de transición de la niñez a la adultez, en el cual existe una serie de cambios debido al desarrollo físico, cognitivo, moral, social y sexual en donde el adolescente tiene como tarea principal el desarrollo de la identidad.

Stanley Hall, (citado por García; 2003) utiliza la expresión de “Tormenta y estrés” para referirse al proceso de la adolescencia, en el cual el adolescente debe enfrentar el crecimiento y desarrollo.

La adolescencia es una etapa del ciclo vital que sirve de transición de la niñez a la adultez, y se caracteriza por los notables y repentinos cambios que ocurren en

ella y que no sólo son físicos, sino también psicológicos, intelectuales y comportamentales. En esta etapa, el adolescente debe adaptarse a esos cambios, dado que por sí sola conlleva estrés, pero si éste sobrepasa los límites del adolescente, puede generar perturbaciones en el sano desarrollo.

En una investigación del año 2001, que se tituló: “Los sucesos de vida en dos grupos de adolescentes de diferente nivel socioeconómico”, realizada en la ciudad de México, se muestra que, en general, los adolescentes mexicanos del sexo masculino reportan una mayor ocurrencia de sucesos estresantes que las mujeres, y a medida que aumenta la edad, aumenta la ocurrencia de los mismos; de igual manera, los adolescentes que pertenecen al nivel socioeconómico bajo, son los que reportan la mayor ocurrencia de sucesos estresantes, en comparación con los adolescentes de nivel socioeconómico alto. (Lucio y cols.; 2001).

En un estudio realizado por Fragoso y Alcántara (2010), la cual se tituló: “Influencia de los factores estresantes en el rendimiento escolar en alumnos de segundo de secundaria”, mediante la prueba psicométrica de Sucesos de Vida, se encontró que las áreas que más afectan a los alumnos de bajo rendimiento son la familiar y la personal, en cambio, en los alumnos de alto rendimiento sólo afecta el área de problemas de conducta.

En un proyecto de investigación llamado: “Sucesos de vida que pueden incidir en la deserción escolar de estudiantes de psicología de una universidad privada” realizado por Díaz y García (2010), en la ciudad de Guadalajara, evaluado también

con la prueba de Sucesos de Vida, se encontró que las áreas de logros y fracasos, de la salud, y personal, tuvieron más peso en incidir en la deserción escolar, por encima del área escolar y familiar.

Con los resultados anteriormente mencionados, se puede concluir que en las diversas áreas de vida en las que el adolescente se desenvuelve, existen diferentes sucesos y depende de la evaluación subjetiva que éste haga de ellos, pueden generarle estrés.

Planteamiento del problema

El estrés es considerado popularmente como “la enfermedad del siglo”, pues es desencadenante de diversos padecimientos, ya sea directa o indirectamente, afectando la salud tanto biológica como psicológica, así como en el apropiado desenvolvimiento en el entorno laboral, social y personal.

La adolescencia es considerada una etapa de transición, que está llena de confusión y crisis, en donde no solamente el adolescente se enfrenta con repentinos cambios fisiológicos, sino que aparte tiene que lidiar con las fuertes exigencias que le impone la sociedad.

La mayoría de los sucesos de vida que experimenta el adolescente en distintas áreas, conlleva un grado de estrés, que con la alta ocurrencia de éstos, puede afectar al adolescente en su calidad de vida. Por tal motivo, la presente

investigación tiene como objetivo, dar a conocer el área que presenta mayor índice de estrés debido a los sucesos de vida que presentan los estudiantes de la preparatoria Proyecto Nicolaita Siglo XXI, según la prueba de Sucesos de Vida que toma en cuenta las siguientes siete áreas: familiar, social, personal, problemas de conducta, logros y fracasos, salud y escolar.

Hasta ahora la institución no cuenta con estudios relevantes sobre el tema, por lo cual se considera importante conocer esta parte relacionada con los alumnos de dicha escuela, puesto que de acuerdo con lo mencionado anteriormente, el estrés puede ser causante de determinados problemas en el adolescente, y una vez conociendo esto, dicha preparatoria puede tomar las decisiones pertinentes. La interrogante a la que se pretende dar respuesta es: ¿Cuál es el área con mayor índice de sucesos de vida estresantes que presentan los alumnos de la preparatoria Proyecto Nicolaita Siglo XX?

Objetivos

Es esencial el correcto planteamiento de objetivos en una investigación científica, por ello, a continuación se plasman el general y ocho particulares. Los cuales se pretendieron alcanzar en el presente trabajo.

Objetivo general

Conocer el área con mayor índice de sucesos de vida estresantes que presentan los alumnos de la preparatoria Proyecto Nicolaita Siglo XXI, tomando en cuenta siete áreas: familiar, social, personal, problemas de conducta, logros y fracasos, salud y escolar.

Objetivos particulares

- 1) Definir el concepto de estrés.
- 2) Identificar las causas del estrés, en especial en adolescentes.
- 3) Definir el concepto de adolescencia.
- 4) Describir las características de la adolescencia en sus diferentes ámbitos.
- 5) Evaluar siete áreas de vida del adolescente: familiar, social, personal, escolar, salud, problemas de conducta y logros y fracasos.
- 6) Clasificar las áreas de acuerdo con el índice de sucesos de vida estresantes que presentan.
- 7) Conocer del área con mayor índice los sucesos de vida estresantes, los sucesos más sobresalientes que el adolescente considera como negativos.
- 8) Identificar los sucesos de mayor índice en general que el adolescente considera como negativos.

Pregunta de investigación

A continuación se presenta la pregunta general de investigación, debido a que el estudio realizado es del enfoque dominante cuantitativo-descriptivo y sólo aborda una variable, esta pregunta orientó el trabajo desarrollado en la presente investigación.

¿Cuál de las siguientes siete áreas: familiar, social, personal, problemas de conducta, logros y fracasos, salud y escolar, presenta mayor índice de sucesos de vida estresantes en los adolescentes de la preparatoria Proyecto Nicolaita Siglo XXI?

Operacionalización de la variable de investigación

La variable estrés se identificara con la aplicación de la prueba Sucesos de Vida (versión para adolescentes) de las autoras Emilia Lucio Gómez Maqueo y Consuelo duran Patiño (2007) la cual evalúa el estrés, consta de 129 reactivos y una pregunta abierta, que permiten evaluar de manera confiable siete áreas: familiar, social, personal, problemas de conducta, logros y fracasos, salud y escolar.

La presente investigación está basada en la adolescencia, considerando así a los alumnos de la preparatoria Proyecto Nicolaita Siglo XXI que cumplen un rango de edad de 15 a 18 años y con un nivel socioeconómico medio.

Justificación

La adolescencia es la transición de la niñez a la adultez, así que el cómo se viva esta etapa influirá en la vida adulta, es un periodo que conlleva distintos cambios y en el cual se toman varias decisiones.

El estrés es un factor que puede obstaculizar el apropiado desarrollo de esta etapa, por eso en este estudio se pretende conocer cuál de las áreas de vida del adolescente presenta mayor índice de sucesos que le estén generando estrés, y por lo tanto pueda presentar problemas emocionales. La identificación de este fenómeno puede ser de vital importancia para que se le brinde al sujeto la ayuda necesaria y pueda vivir esta etapa lo más satisfactoriamente y afecte en la adultez lo menos posible.

La realización de este estudio tiene como finalidad brindar nuevas aportaciones a la ciencia de la psicología y al medio en el que se realiza, usando un instrumento que se considera relativamente nuevo, ya que las investigaciones hechas con dicho instrumentos son muy pocas, en particular en la ciudad de Uruapan no se ha encontrado rastros de investigaciones realizadas utilizando la prueba Sucesos de Vida, incluyendo la preparatoria Proyecto Nicolaita Siglo XXI en la cual se basa esta investigación.

Los beneficios son muy amplios, ya que en esta investigación se considera el análisis de siete áreas de vida del adolescente, las cuales no sólo le conciernen al

psicólogo, sino que vincula a diferentes profesionistas como son los médicos, sociólogos y pedagogos, por citar algunos. Así que con los resultados arrojados, dichos profesionistas podrán obtener una percepción actual sobre su área y contribuirá a que se realicen posteriores investigaciones o en su defecto, medidas de prevención.

Para la preparatoria Proyecto Nicolaita Siglo XXI, le será muy útil conocer el estado de sus alumnos, y así la institución, en conjunto con los profesores, padres de familia y alumnos, podrá tomar las decisiones pertinentes.

En general, esta investigación brinda beneficios no sólo en el terreno psicológico, que es la meta principal, sino también a los mismos adolescentes como evaluación de su último año de vida, así como a todos los interesados en la temática.

Marco de referencia

El presente estudio conlleva una investigación de campo realizada en la preparatoria Proyecto Nicolaita Siglo XXI, la cual está situada en la calle Toluca No. 43, en la colonia Revolución, en la ciudad de Uruapan, Michoacán, México.

Esta institución es de carácter privado, y se encuentra incorporada a la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Tiene como misión participar en el desarrollo de la sociedad a través de la formación integral con un perfil humanístico de los estudiantes. Fue fundada en 1982 con el nombre de Preparatoria

Purépecha y en el 2000 cambia la dirección y se le da el nombre de Proyecto Nicolaita Siglo XXI.

Este plantel cuenta con 100 alumnos, con edades aproximadas de los 14 a 19 años, considera 21 profesores y en cuanto a la infraestructura, cuenta con un edificio, el cual está conformado por 5 salones para aproximadamente 40 o 45 alumnos cada uno y un laboratorio, también cuenta con salón de dibujo técnico, un departamento de control escolar y dirección, áreas verdes, una cancha de basquetbol y cafetería.

Esta institución es relativamente pequeña, cuenta con dos primeros, un tercero y un quinto semestre, se considera este año como la época en que más alumnos han tenido en este plantel, según la información proporcionada por la directora de la institución, la licenciada Emelia Díaz Macedo.

Ésta es la descripción de la institución en la cual se desarrolla la investigación de campo del presente estudio, ahora se dará paso al siguiente apartado, en el cual se menciona el aspecto teórico de la investigación.

CAPÍTULO 1

ESTRÉS

En el presente capítulo se abordan los aspectos relacionados con el tema del estrés, tales como su definición, antecedentes, enfoques teóricos, el proceso y sus componentes, así como los efectos negativos del estrés, esto con la finalidad de comprender completamente el tema de estudio.

1.1. Definición de estrés

Es difícil encontrar una definición general del estrés, ya que éste es utilizado por diferentes profesionistas en diferentes ámbitos, aun así, en lo que respecta a la psicología también existen diversas definiciones, por lo que para fines prácticos se considera a Fontana (1992; 2-3) quién hace una referencia general y completa del estrés: “en un extremo de la escala, el estrés representa aquellos desafíos que nos excitan y nos mantienen alertas, sin los cuales, para muchas personas, la vida se volvería monótona y sin sentido. En el otro extremo de la escala, el estrés representa aquellas condiciones bajo las cuales los individuos enfrentan exigencias que no pueden satisfacer físico o psicológicamente, y que provocan alguna alteración en uno u otro de estos niveles”.

1.2. Antecedentes históricos del estrés

De acuerdo con Sánchez (2007), el ser humano, en sus orígenes, tenía que afrontar diversas amenazas tanto de depredadores como de las inclemencias del tiempo, así como la búsqueda de alimento y vestimenta. A pesar del paso de los siglos y aunque el cuerpo ha evolucionado, sigue programado para la supervivencia y para afrontar diversas situaciones.

Con esto se llega a la conclusión de que el estrés existe desde los orígenes de la humanidad, y ya que contribuye a afrontar situaciones y a la supervivencia, se considera benéfico.

Este mismo autor menciona que Hans Selye, fue quién inició con las investigaciones científicas sobre el estrés, en las cuales detectó reacciones inespecíficas, fisiológicas y adaptativas ante un impacto ejercido por una amplia gama de estímulos sobre el organismo, provocando variaciones de tipo endócrino a lo que denominó “Síndrome general de adaptación”

Es importante mencionar que Bernard (citado por Sánchez; 2007) descubrió que si existe un cambio externo en el ambiente que puede perturbar al organismo, los seres vivos también poseen la capacidad de mantener la estabilidad interna, con esto reconoce “la facultad dinámica de adaptación del cambio” lo cual lo llevó a

estudiar las consecuencias en la alteración del equilibrio ante presiones externas, es lo Selye denominó más tarde como “estrés”.

Bernard a su vez fue influenciado por Walter Bradford Cannon, quien bautizó el “estado dinámico” con el nombre de “homeostasis”, y con esto demostró que el cuerpo se podía adaptar para enfrentarse a diversos peligros externos, y que estos eventos inesperados provocan emociones que pueden desencadenar una respuesta de tipo “fuga o ataque”. Con esto, Bradford toma el término de estrés hecho por Selye refiriéndose a los factores que pueden provocar un debilitamiento de los mecanismos homeostáticos y los definió como “niveles críticos de estrés” (Sánchez; 2007)

Lazarus y Lazarus (2000) mencionan que el estrés comenzó a recibir mayor atención después de la Segunda Guerra mundial, no sólo con los profesionales sino con el público en general, aunque ya en el siglo XVII tuvo su primera importancia técnica en diseños de ingeniería hechos por el físico y biólogo Robert Hooke, quien influyó en la manera de definir la tensión en fisiología, psicología y sociología, de modo que el estrés se convirtió en el término para definir una exigencia del entorno sobre un sistema biológico, social o psicológico, que sería análoga a la carga que un puente podría soportar, esto le dio un valor práctico a los psicólogos, pues la capacidad que tienen los metales para soportar peso es como la que tienen las personas para soportar el estrés.

También fue a partir de la Segunda Guerra mundial que ya no sólo se explicaban las crisis emocionales desde una perspectiva neurológica, ahora también se le daba una explicación psicológica y a esas crisis las llamaban: “fatiga de combate” o “neurosis de guerra”; además, los líderes militares querían saber cómo seleccionar a hombres que fueran resistentes al estrés y cómo se podrían entrenar para que supieran manejarlo, lo que fomentó numerosas investigaciones sobre este tema. Después de la guerra, se evidenció que el estrés era aplicable para muchas situaciones de la vida cotidiana y que algunas personas eran más vulnerables ante el estrés que otras.

1.3. Tres enfoques teóricos del estrés

A continuación se presentan los principales enfoques teóricos que manejan los investigadores, cada uno presentando a su manera las definiciones y las metodologías empleadas para investigar este fenómeno.

1.3.1. Estrés como estímulo

Según Goodell y otros (citados por Travers y Cooper; 1997 :30) “En el siglo V a., Hipócrates creía que el entorno condicionaba las características de la salud y de la enfermedad”.

Travers y Cooper (1997) afirman que este punto de vista sostiene que diversas características ambientales influyen sobre el individuo provocando cambios

sobre él, el nivel de tensión y su tipo dependerán del individuo y esta presión puede ser física o emocional, cada sujeto tiene su propio nivel de tolerancia y al sobrepasarlo, conduce a consecuencias tanto temporales como permanentes, si esta presión se prolonga por un periodo de tiempo conduce a reacciones de ansiedad. Por lo siguiente, indica Fisher, “asumimos que el estrés es una condición ambiental, este entorno puede ser físico o psicológico” (referido por Travers y Cooper; 1997: 31).

Holmes y Rahe (citados por Travers y Cooper; 1997) identifican los estímulos potencialmente estresantes, tales como: presiones ambientales, sociales, psicológicas, físicas, económicas y desastres naturales. Estos autores mencionan que el individuo está en constante contacto con multitudes de presiones y a pesar de eso, puede dominarlas con efectividad, pero que dependiendo de las circunstancias, incluso una presión insignificante puede ocasionarle cierto desequilibrio.

1.3.2. El estrés como respuesta

Travers y Cooper (1997: 29) mencionan también otra forma de considerar el estrés, como respuesta, a la cual denominan “reacción que tiene la persona frente algún estímulo amenazador o desagradable” estos mismos autores mencionan a Fisher, quien afirma que “se puede deducir que una persona se ha visto expuesta a condiciones estresantes si manifiesta indicios de tensión” (Travers y Cooper; 1997: 29)

Continuando con los mismos autores, la respuesta del estrés se da en tres ámbitos: psicológico, fisiológico y conductual.

Por otro lado, Fontana (1992) menciona que ciertos niveles de estrés son benéficos, ya que ponen alerta y alientan al individuo a sentirse útil, aunque por otro lado, deteriora el desempeño y por lo tanto, deja ocasiona sentimientos de inutilidad y subestima; esto se da cuando los niveles de estrés son mayores.

También Fontana (1992) cita a Selye, quién popularizo el término de “síndrome de adaptación general” el cual es el modelo de reacción ante los estresores, reconociendo tres fases en la respuesta:

1. La reacción de alarma, el organismo se alerta.
2. La etapa de resistencia, desencadenamiento de actividad autónoma.
3. La etapa de agotamiento, cuando la actividad dura demasiado y ocasiona daño.

En la fase de alarma, el organismo se prepara para la situación nueva y de emergencia, o que es considerada como de peligro y en la cual requiere toda su energía y recursos. Esto conlleva a respuestas fisiológicas como en el sistema nervioso central, el circulatorio y el neuroendocrino. El cerebro estimula al hipotálamo para liberar sustancias llamadas “mensajeros”, la medula suprarrenal libera adrenalina, la cual es la responsable de la mayoría de los síntomas del estrés. En la fase de resistencia, el organismo utiliza al máximo sus reservas y al mantenerse los

estresores en forma constante provocan una excesiva activación fisiológica y psicológica, llegando así al agotamiento del organismo (Sánchez; 2007).

En cuestión psicológica, ante la presencia de un estresor, el individuo elabora sus valoraciones cognoscitivas, después hay una etapa de resistencia que si es prolongada más allá de la capacidad del individuo, provoca un colapso psicológico. Como ya se ha mencionado, la intensidad varía en cada individuo, unos cuantos se rinden ante los primeros signos del deterioro y otros cuantos se mantienen activos ante este deterioro, a este impulso que hace la diferencia se le conoce como “voluntad” (Fontana; 1992).

Fontana (1992) realiza una división sobre los efectos que varían en cada individuo: cognoscitivos, emocionales y conductuales, los cuales se describen más ampliamente a continuación.

Respecto a los efectos cognoscitivos, existe una dificultad para mantener la concentración y atención, muy a menudo se pierde el hilo de lo que se estaba diciendo, la memoria se ve afectada disminuyendo el recuerdo y reconocimiento de aspecto familiar, también hay decisiones apresuradas, ya que la velocidad de respuesta se pierde la objetividad y no se evalúan las condiciones ni sus consecuencias y como consecuencia, aumenta la frecuencia de errores.

En tanto, en los efectos emocionales se ve afectada la salud, ya que aumenta la tensión física y psicológica, la ansiedad y la hipocondría, que agrega

enfermedades imaginarias a los malestares reales. La personalidad también se ve afectada, ya que existen diversos cambios en ella, las personas pueden volverse desordenadas, indiferentes y autoritarias, aumenta la hostilidad y la actitud defensiva, el ánimo se deprime por lo que surge una sensación de impotencia, también existe un debilitamiento de las restricciones morales y emocionales, todo esto conlleva a la pérdida de la autoestima y la autodesvalorización.

Para concluir, dentro de los efectos conductuales existen problemas en el habla, tales como tartamudeo, pérdida de los intereses y el entusiasmo, las metas personales se hacen a un lado, aumenta el ausentismo con enfermedades, ya sean imaginarias o reales y excusas inventadas, hay disminución de la energía con alteración en los patrones de sueño, además, aparece la tendencia de culpar y depositar las responsabilidades en los demás, se ignora la nueva información aunque sea útil, se dicen frases haciendo alusión al suicidio e incluso se cae en las drogas.

Con todo lo anterior, es posible darse cuenta de las respuestas físicas y psicológicas que el estrés le produce al ser humano.

1.3.3. Estrés como reacción persona-entorno (enfoque interaccionista)

Travers y Cooper (1997) consideran al estrés como un proceso complejo que incorpora los modelos mencionados anteriormente. Es decir, no sólo se toma al

estrés como estímulo o como respuesta, sino más bien como una interacción entre ambos.

Pearlin y otros (citados por Travers y Cooper; 1997: 32) sugirieron que “El estrés no es un suceso, sino un proceso variado y desafiante a nivel intelectual”; también mencionan que el estrés es simplemente el grado de adaptación que tiene la persona ante el entorno, y aunque éste no sea estresante, la relación de dicha persona puede clasificar a la experiencia como estresante.

Como ya se ha mencionado anteriormente, depende de la capacidad de cada individuo para poder resistir o manejar el estrés. Travers y Cooper (1997:32) señalan que “el estrés tiene lugar en el punto en el que la magnitud de los estímulos estresantes supera la capacidad que tiene el individuo de resistirlos.”

Lazarus y Lazarus (2000: 282) refuerzan lo anteriormente dicho al afirmar que “la relación persona-entorno que produce el estrés es un desequilibrio subjetivo entre la demandas que recibe la persona y sus recursos para satisfacerlas”.

Se toma al estrés como un concepto dinámico y relacional, tomando en cuenta la relación entre persona y entorno acompañado de un conjunto de procesos cognitivos, los cuales son cinco aspectos principales según el modelo cognitivo que se considera en cualquier estudio sobre estrés (Travers y Cooper; 1997):

- 1) Valoración cognitiva: percepción subjetiva que el sujeto hace ante la situación.
- 2) Experiencia: la familiaridad con la situación.
- 3) Exigencia: la real y la percibida por cada sujeto.
- 4) Influencia interpersonal: el influjo de otras personas en la experiencia del estrés.
- 5) Un estado de desequilibrio: depende de la exigencia percibida y la capacidad para superarla.

Estas ideas están basadas nacen del concepto de adaptación entre persona y entorno hecho por Edwards y Cooper (1990).

Respecto al equilibrio, Lazarus y Lazarus (2000) comentan que en la medida que se presente el desequilibrio, así será la experiencia de estrés, y que hay épocas en las que la capacidad de afrontamiento se debilita debido a las demandas y exigencias de la vida.

Estos mismos autores clasifican al estrés como una respuesta natural ante las exigencias de la vida y resaltan su importancia para movilizar los esfuerzos ante los problemas habituales del ser humano, por ello no todo es malo, lo que concuerda con Sánchez (2007) considerando al estrés como energía vital que implica dinamismo y espontaneidad, con esto se atreve a diferenciar dos tipos de estrés: el negativo (distrés) y el positivo (eustrés) ambos presentes en el ser humano.

1.4. Estresores

El ser humano está expuesto a diversos cambios en su vida cotidiana, que ya sean positivos o dañinos tienen impacto sobre él, para lo que tendrá que emitir una respuesta con el propósito de mantener el equilibrio.

Lucio y cols. (2003: 7) citan a Lazarus, quién señala que “existen relaciones complejas entre los estresores y los efectos que éstos producen; dentro de estos factores se reconoce la importancia de la forma subjetiva en que la persona evalúa el suceso.”

Palmero y cols. (2002) indican que cualquier circunstancia que sea apropiada, inadecuada, positiva o negativa e incluso imaginaria, que genere un cambio, es sinónimo de estrés, aunque aclaran que no se ha trabajado lo suficiente en las clasificaciones para encasillar los tipos de estresores. A continuación se abordan algunas clases de ellos.

1.4.1. Estresores psicosociales: cambios mayores, vitales y cotidianos

Como ya se mencionó, cuando un entorno es evaluado como amenazante para el bienestar de la persona, ésta se estresa, y ante estas situaciones que implican cambios, el individuo tiene que valorar su forma de responder. (Lazarus y Folkman, citados por Palmero y cols.; 2002).

Palmero y cols. (2002) citan a Lazarus y Cohen, quienes mencionan tres tipos de acontecimientos que consideran estresores psicosociales, en función de la intensidad de los cambios que se producen en una persona.

Primeramente se tienen los cambios mayores, que son los de carácter drástico en la vida de una persona y en general, situaciones altamente traumáticas. Están relacionados con desastres, terrorismo, cirugía o problemas graves de salud, estos cambios se caracterizan por la capacidad para afectar no sólo a una persona, sino a un amplio número. “Lo que tienen en común todos ellos es el efecto traumático, cuyas consecuencias se mantienen en el tiempo de forma prolongada” (Palmero y cols.; 2007: 426).

Después se tienen los cambios menores, también conocidos como acontecimientos vitales estresantes. Por un lado, son circunstancias en las cuales el individuo no tiene el control, y otros en los que tiene una fuerte influencia según Palmero y cols. (2002). Estos autores destacan algunas fuentes que desencadenan estrés, las cuales se presentan a continuación:

- La vida conyugal, que implica momentos antes, durante y después del matrimonio (ya sea que muera un cónyuge o se separen).
- La paternidad y todo lo que conlleva criar a un hijo.
- Las relaciones interpersonales, la manera en cómo lleva la relación con las personas con las que se convive, ya sean amigos, familiares o jefes.

- El ámbito laboral, aquí se incluyen todas actividades de trabajo, así como la escuela y el hogar.
- Situaciones ambientales, incluyen el lugar de residencia o las amenazas a la integridad.
- Ámbito económico, relacionado con el manejo de finanzas y estatus económico.
- Cuestiones legales, incluyen problemas jurídicos, como encarcelamiento, demandas y juicios.
- Desarrollo biológico, cambios evolutivos naturales de las personas, tales como la adolescencia y la menopausia.
- Lesiones o enfermedades.
- Otros tipos psicosociales, como persecución, embarazo no deseado o violación.
- En niños y adolescentes hay otros factores familiares como relaciones frías, distantes u hostiles con los padres, trastornos mentales o somáticos en miembros familiares, poca o excesiva estimulación cognitiva o social, familia anómala o adoptiva, visitas y custodia irregular, pérdida de algún familiar o problemas con los padres.

Para concluir, se tienen los estresores cotidianos o microestresores, que son situaciones que perturban pero sólo en un momento dado, se caracterizan por presentarse frecuentemente en la rutina de la vida cotidiana, a su vez Kanner, Coyne Shaefer y Lazarus, así como Lazarus y Folkman (citados por Palmero y cols.; 2002)

dividen los microestresores en dos: las contrariedades, que causan malestar emocional y demandas irritantes; y las satisfacciones, que son experiencias y emociones positivas que contrarrestan efectos de las contrariedades.

1.4.2. Estresores biogénicos

Everly (citado por Palmero y cols.; 2002) hace una diferenciación en los desencadenantes de estrés: los psicosociales, anteriormente revisados, y los biogénicos, que a continuación se presentan.

Los estresores biogénicos actúan directamente en los núcleos neurológicos y estas propiedades bioquímicas inician la respuesta de activación, por lo que se salta el proceso cognitivo-afectivo. Algunos ejemplos son: los cambios hormonales en el organismo, como la pubertad y todo lo que conlleva; en particular, en las mujeres con la premenstruación, el postparto, un aborto, el climaterio y la menopausia. (Palmero y cols.; 2002).

También Palmero y cols. (2002) mencionan, como ejemplos: la ingestión de sustancias químicas como anfetaminas, cafeína y nicotina, la reacción ante causantes de calor, frío o dolor y por último el estrés alérgico, que requiere grandes cantidades de energía para luchar contra aquello que es considerado peligroso para el organismo.

1.4.3. Estresores en el ámbito académico

Se han mencionado anteriormente estresores psicosociales y biogénicos, los cuales están presentes en personas de distinta edad, pero debido a que esta investigación está basada en la adolescencia, es importante mencionar el ámbito académico, para lo cual Barraza (2003), cita a Polo y cols.; quienes mencionan algunos ejemplos de estresores que se presentan a continuación.

Se comienza con sucesos como: la realización de un examen, la sobrecarga académica y el tiempo limitado para hacer tales trabajos; también influye el tipo de tarea que se pide y la responsabilidad que conlleva; la intervención en el aula es otro factor estresante, por lo que la exposición de trabajos y participar en clase resulta estresante, y si eso se le agrega que hay un ambiente físico desagradable como la competitividad entre compañeros y la existencia de problemas o conflictos con los profesores y compañero, el estrés es más grave aún.

Para completar lo anteriormente dicho, Barraza (2003) agrega que otro origen de tensión es el atender tanto las responsabilidades escolares como las relaciones personales, tal es caso del enamoramiento, que aunque es agradable para el sujeto le genera cierta tensión, también al organizar viajes o algún evento.

Existe doce tipos de respuestas ante el estrés que generan lo anteriormente mencionado sobre el ámbito académico. Polo y cols. (citados por Barraza; 2003) los puntualizan de la siguiente manera:

1. Comienza con una preocupación.
2. El corazón y la respiración se aceleran.
3. Los movimientos se entorpecen o se paralizan.
4. Los brazos y piernas tiemblan.
5. Dificultad en la expresión e incluso tartamudeo.
6. Se presenta el miedo.
7. Existen molestias estomacales.
8. Dificultad para tragar.
9. Consumo exagerado de alcohol, drogas y comida.
10. Pensamientos y sentimientos negativos.
11. Inseguridad.
12. Ganas de llorar.

1.4.4. Estresores en la adolescencia

La adolescencia es una etapa acompañada de cambios, y como se ha comentado anteriormente, ante cualquier cambio se genera el estrés. Stanley Hall (citado por Schmitz y Hipp; 2007) considera que la transición de niño a adulto está llena de “estrés y tormenta”. Este mismo autor cita a Erikson, quien considera a la adolescencia como una época plagada de tensión.

Las causas generadoras de estrés, según Schmitz y Hipp (2007) varían a través del tiempo, debido a que varían las dudas y a su vez, los temores, pero surgen de nuevo otras, o cobran más importancia otros aspectos que antes no se

consideraban. El primer aspecto causante de estrés se refiere a todos los cambios físicos originados desde la pubertad.

Berger (1988) comenta que tanto las chicas que maduran pronto como los chicos que maduran tarde, presentan más probabilidades de experimentar estrés por el desfase en el tiempo de su desarrollo físico.

Otro aspecto generador de estrés que, según Schmitz y Hipp (2007), es de los más populares, es el relacionado con el sexo, ya que la angustia de saber cuándo es el momento o cuál es la persona con la que tendrán su primera relación, está presente en esta etapa. También el autor menciona como agentes estresores las relaciones interpersonales, tales son las amistades y el noviazgo, ya que brindan apoyo y pertenencia o por el contrario burlas, dolor y desilusión.

La escuela es el lugar donde se ponen a prueba los logros, existe un ambiente de competencia en donde el adolescente se ve presionado por sus padres y por la misma sociedad para lograr el éxito (Schmitz y Hipp; 2007).

Toro y Yepes (2004) mencionan a la familia como una de las fuentes de estrés más importantes en la adolescencia , debido a los desacuerdos entre padres e hijos sobre los valores y expectativas, así como también la utilización de los recursos familiares, estos desacuerdos provocan sentimientos de ira, frustración y desilusión.

Schmitz y Hipp (2007) concuerdan con lo anteriormente dicho, y agregan los problemas entre los progenitores, ya sea violencia doméstica, drogadicción o inestabilidad en el empleo, los cuales generan muchos problemas en el adolescente, quien además siente angustia por cumplir las expectativas y valores que sus padres le imponen.

En el desarrollo de la adolescencia, un factor que puede obstaculizar este proceso es el estrés, hay jóvenes que son capaces de sobreponerse ante dicha condición, pero otros no, y pueden manifestar serios problemas de adaptación, como dificultades en el funcionamiento social o laboral. Entre las consecuencias se pueden destacar: desilusiones amorosas, integración escolar o relación padres – hijos (Castells y Silber; 2000).

Estos autores hacen mención de algunos síntomas relacionados con el estrés:

- Estados de ánimo: tristeza, llanto, nerviosismo, inquietud, depresión y ansiedad.
- Alteraciones de conducta: vandalismo, delincuencia, peleas e incumplimiento de reglas.
- Alteraciones emocionales: cambios bruscos de humor o inhibición y retraimiento.
- Síntomas físicos: cansancio, dolores de espalda y cabeza.

Gómez y Durán (2003) proponen una clasificación de sucesos tanto positivos como negativos que, siendo generadores de cambio, estresan al adolescente; estas autoras consideran ciertos sucesos estresantes englobándolos en siete áreas de vida del adolescente, las cuales son las siguientes:

- Área familiar: aquí se incluyen sucesos relativos a la dinámica familiar, la comunicación, divorcios, enfermedades y conflictos.
- Área social: abarca sucesos vinculados con la interacción social y los roles desempeñados en los grupos.
- Área personal: se refiere a eventos relacionados con la vida emocional y sexual del adolescente, así como los cambios físicos y psicológicos.
- Área de problemas de conducta: se refiere a situaciones que implican problemas con las autoridades, normas con la escuela e incluso problemas legales.
- Área de logros y fracasos: aquí se incluyen pérdidas materiales o falta de consecución de metas.
- Área de salud: incluye situaciones relacionadas con hábitos e higiene personal que pueden afectar su salud.
- Área escolar: abarca el desempeño académico y la relación con profesores y compañeros.

Y por último, Gómez y Durán (2003: 8) mencionan la fuerte influencia que tiene el estrés en la adolescencia con la siguiente frase: “Dado que la adolescencia

constituye una época de transiciones y que éstas, en general, producen estrés, éste puede llegar a dificultar el proceso de convertirse en adulto y, como establece la teoría focal, si se presentan demasiados sucesos que enfrentar al mismo tiempo, será más probable que aparezcan alteraciones emocionales”.

1.4.5. Procesos del pensamiento que propician el estrés

Como ya se ha mencionado anteriormente, los procesos cognitivos tienen una fuerte influencia para determinar una situación como estresante o no, todo depende de la valoración que el individuo le dé. Cuando se tienen pensamientos negativos, éstos impiden evaluar de manera asertiva tal situación, sin importar que pensamientos sean verdaderos o no; el sujeto los cree y por lo tanto, entorpece su manera de responder ante dicha situación (Palmero y cols.; 2002).

Cungi (2007) hace referencia a los procesos de distorsión, los cuales se mencionan a continuación:

- Inferencia arbitraria: consiste en obtener conclusiones por adelantado, por lo tanto, no están comprobadas, por ejemplo decir que a alguien le mal, o que las personas piensan tal cosa sobre ella.
- Abstracción selectiva: se toma importancia sólo a una parte de la información del contexto y se extrae una conclusión negativa, por ejemplo: “hoy no me sonrió, de seguro le caigo mal”.

- Minimización y maximización, “en el caso de estrés, una persona tenderá a minimizar sus éxitos y a maximizar sus fracasos” (Cungi; 2007: 85).
- Sobregeneralización: a partir de un hecho particular, se tiene la tendencia de estructurar conclusiones globales, como ejemplo: “todos los hombres son iguales”.
- Personalización, cuando el sujeto se siente responsable de demasiadas tareas.
- Pensamiento dicotómico, el querer todo o nada, como ejemplo: “o lo hago bien o mejor no lo hago”.

Por otra parte, Palmero y cols. (2002) mencionan otras distorsiones como la falacia de control, en la cual la persona se ve como omnipotente y responsable o por el contrario, impotente y controlada; la falacia de cambio se refiere a que una persona debe presionar a otra para que ésta genere un cambio; la culpabilidad se enfoca a tener la culpa de todo lo relacionado con las personas cercanas al sujeto y, por último, tener la razón se refiere a tener que probar que lo que se dice es verdad. Dichos autores resaltan el razonamiento emocional, es decir, de acuerdo con sus emociones, se racionaliza, o como afirma Cungi (2007: 84) “el pensamiento está entonces al servicio de la emoción y sirve para alimentar la cólera o el despecho.” Con esto es posible darse cuenta de la importancia que tienen los propios pensamientos para generar estrés.

1.5. Los moduladores del estrés

El individuo tiene sus propios “estilos de afrontamiento” para manejar el estrés, esto depende de las características de la situación y del individuo.(Palmero y cols.; 2002). Estos autores resaltan la influencia de ciertos factores en el proceso del estrés, los cuales denominaron moduladores.

Estos elementos existen estando el individuo sometido bajo estrés o no, pero bajo ciertas situaciones destacan por determinar los elementos del núcleo del estrés. Palmero y cols. (2002: 57) mencionan que “existen moduladores de carácter social, como el apoyo que puede recibir una persona en dificultades y las pautas culturales que canalizan y predisponen la apreciación de las fuentes de estrés y los rasgos de personalidad.”

1.5.1. El control percibido

El individuo, al creer que tiene control sobre una situación, aunque no sea real, le da cierta seguridad y lo protege de los efectos negativos del estrés, por lo que Fernández Castro y Edo (citado por Palmero y cols.; 2002) consideran que el control percibido influirá en la conducta.

Fontaine y cols. definen el control como “una creencia general sobre el grado en el que uno mismo es capaz de controlar y lograr aquellas metas u objetivos

deseados, regulando las dificultades que acaecen en el curso de su consecución” (citados por Palmero y cols.; 2002: 528).

1.5.2. El apoyo social

Es definido como el conjunto de “provisiones instrumentales o expresivas, reales o percibidas, aportadas por la comunidad, las redes sociales y los amigos íntimos.” (Cascio y Guillén; 2010: 189); con estos recursos se hace frente a las demandas que generan estrés. En este sentido, los autores proponen dos mecanismos principales:

La primera hipótesis es la del efecto indirecto o protector, ya que ante la presencia de los estresores, los individuos con menor apoyo social tienen mayores efectos negativos. Con esta teoría se afirma que las aportaciones de otras personas ayudan a disminuir la percepción de amenaza que tiene el sujeto ante dichos estresores.

La otra hipótesis es la el efecto directo o principal, en la cual se dice que a mayor apoyo social, mayor bienestar psicológico del individuo y a menor apoyo, mayor probabilidad de presentar trastornos.

Ambas teorías reafirman la influencia tan importante que tiene la sociedad sobre el individuo. Palmero y cols. (2002) comparten esta idea diciendo que el apoyo

social influye sobre la salud y reduce el impacto negativo del estrés, por lo que ayuda a afrontar de mejor manera la situación, y disminuye la experiencia estresante.

En conclusión, los recursos del propio individuo más los recursos de otras personas, pueden amortiguar el impacto estresor que una situación produce a un individuo.

1.5.3. Tipos de personalidad: A/B

“Los estilos de conducta actúan como modificadores de la respuesta individual ante el estrés, afectando a la relación entre los estresantes psicosociales y las tensiones” (Van Dijkhuizen y Reiche, citados por Travers y Cooper; 1997: 90).

En un estudio realizado por Friedman y Rosenman (referidos por Travers y Cooper; 1997) en los años 50's, identificaron que sus pacientes con enfermedades coronarias compartían cierto patrón de conducta y reacciones emocionales, a lo que denominaron conducta de tipo A (TAB), cuyas características son las siguientes:

- Son impacientes, tanto en el ritmo en que ocurren las acciones como en la forma de hablar de los otros, con frecuencia terminan las frases de los demás y tratan de apresurarlas.
- Debido a su impaciencia, tienden a decir las últimas palabras de sus frases más rápidamente y a enfatizar ciertas oraciones sin necesidad.

- Todos sus movimientos son rápidos, incluso su forma de comer.
- Presentan actividad “polifásica”, que significa hacer varias actividades a la vez.
- Presentan ciertas conductas estereotipadas, como tics nerviosos.
- Siempre quieren ser el centro de atención.
- No se permiten dejar de hacer actividades, ya que se sienten culpables.
- Pierden detalles interesantes durante el día.
- Pareciera que todo les urge, y desean hacer más tareas en poco tiempo.
- Tienden a ser competitivos y hostiles ante otra persona del tipo A.

Por otro lado, los del tipo B no presentan estos rasgos, por lo que pueden relajarse y sufren menos, ya que no son impacientes ni hostiles (Travers y Cooper; 1997).

Además, según Cascio y Guillén (2010), hay una fuerte relación entre los sujetos que presentan personalidad tipo A y las enfermedades cardiovasculares, por lo que supera a las demás personas hasta por seis veces más en trastornos coronarios.

1.6. Los efectos negativos del estrés

Ivancevich y Matteson (1985) agregan que “las enfermedades por estrés o enfermedades de adaptación, no son el resultado directo de algún agente externo,

sino consecuencia del intento imperfecto de nuestro cuerpo por hacer frente a la amenaza planteada por uno o más agentes externos”.

Selye (citado por Ivancevich y Matteson; 1985) nombra, en dicho sentido, una serie de enfermedades de adaptación en la cual incluye presión alta, enfermedades del corazón, del riñón, de la piel y ojos, también las enfermedades alérgicas y nerviosas, la artritis reumatoide y las enfermedades metabólicas, así como también las disfunciones sexuales y enfermedades mentales, posiblemente el cáncer y enfermedades de resistencia.

Por otro lado, Ivancevich y Matteson (1985) puntualizan otras enfermedades asociadas al estrés, las cuales se describen más a fondo a continuación:

- 1) Hipertensión: se da debido a que cuando se está ante una situación de estrés, las paredes arteriales se comprimen y aumenta la presión, y como este cambio en el organismo se mantiene por un tiempo prolongado debido al alto nivel de estrés, esto provoca serias complicaciones impidiendo que la presión arterial regrese a su estado natural.
- 2) Úlceras: ante una situación de estrés, se eleva la producción de cortisona en el estómago o intestino, y ante una circunstancia prolongada, es probable que se creen ciertas lesiones en estos órganos.
- 3) Diabetes: el estrés aumenta la producción de azúcar en la sangre, por lo que el sujeto debido a la insuficiencia de insulina, no puede absorber esta azúcar excedente, provocando un daño en el páncreas.

- 4) Jaquecas: son producidas por tensión muscular, a su vez la jaqueca produce mayor tensión muscular, esto se vuelve un círculo vicioso.
- 5) Cáncer: Ivancevich y Matteson (1985) mencionan una teoría actual, “células mutantes”, que están en organismo, las cuales son destruidas por el sistema inmunológico, pero debido a que el estrés produce alteraciones bioquímicas, éstas permiten su multiplicación, produciendo así tumores malignos.

Como ya se revisó, el estrés trae fuertes complicaciones en la vida de un individuo, alterando las áreas en las que se desenvuelve, complica las relaciones interpersonales e incluso modifica la conducta, creando deficiencias en el desempeño académico, laboral y social. Además, cabe destacar los efectos negativos que causa en la salud provocando serias enfermedades. Este malestar está presente cada etapa de la vida, pero si se considera popularmente que la adolescencia es la etapa más difícil, y a ello se le agrega el estrés, esto la complica aún más.

A continuación se explorará, en el siguiente capítulo, la etapa de la adolescencia, en la cual este estudio se enfoca para descubrir como el estrés influye en esta época.

CAPÍTULO 2

ADOLESCENCIA

Este capítulo se enfoca en la descripción de la adolescencia, así como el proceso físico y emocional que conlleva, evaluando las áreas: familiar, social, personal, de salud, escolar y conductual.

2.1. Definición de la adolescencia.

Para poder definir la adolescencia, es importante diferenciarla de la pubertad, para lo cual Castells y Silber (2000) consideran a la pubertad como el aspecto biológico y la adolescencia como la adaptación psicosocial a los cambios presentados. Se puede decir que pubertad es el proceso de cambios físicos, mientras que la adolescencia es el proceso psicológico que acompaña a esos cambios físicos, sin embargo, la pubertad es considerada como el inicio de la adolescencia.

De igual manera, Berryman (2000: 195) refiere el término de adolescencia como “el proceso psicológico que se relaciona (vagamente) con los procesos de crecimiento físico definidos por el término pubertad.”

Para Morris y Maisto (2001: 413) “la adolescencia es el periodo comprendido aproximadamente entre los 10 y 20 años de edad, es decir, cuando una persona

pasa de la niñez a la edad adulta.” Este mismo autor resalta los cambios cognoscitivos y socioemocionales que acompañan los cambios físicos del cuerpo.

Existen diversas definiciones sobre la adolescencia, ya que muchos autores estudian este tema, pero aun así, Berryman (2000) considera que no se puede precisar la definición y mucho menos el itinerario, ya que la pubertad, que es considerada como el punto de inicio, varía por diversos factores hereditarios y climáticos, así como muchas influencias externas pueden dispararla o detenerla. Tampoco se tiene claro el punto final.

Como conclusión, considerando a Papalia y cols. (2005), la adolescencia es una transformación de la niñez a la edad adulta, que conlleva importantes cambios, y no sólo físicos, sino también cognoscitivos y psicosociales, por este motivo, la adolescencia puede considerarse una construcción social, cuyo significado lo definirá la cultura.

2.2. Enfoques sobre la adolescencia

A continuación se presentan las aportaciones de los autores más significativos que hablan sobre la adolescencia y sus diferentes puntos de vista o enfoques, con el propósito de comprender de mejor manera el desarrollo de la etapa mencionada.

2.2.1. Tormenta y estrés

Hall (García ; 2003) es de los pioneros en hablar de la adolescencia, para la cual acuñó la expresión “tormenta y estrés” considerando que el adolescente debe tener la capacidad para salir adelante durante este proceso. La hipótesis de Hall considera que todos los seres humanos sufren un choque intenso durante esta etapa.

2.2.2. Enfoque biológico- cultural

Para Gesell, la biología es lo que determina los rasgos del desarrollo y la maduración se da por procesos genéticos, este autor denomina aculturación “al proceso ulterior a la maduración en el que los factores ambientales (familia, escuela, etc.) conforman la conducta individual o colectiva” (Aguirre; 1998: 18)

Gesell otorga una duración de 13 años a la adolescencia (de los 11 a los 24), realiza una descripción del adolescente año por año y considera estas descripciones puntuales debido a que están sustentadas por la maduración biológica marcando etapas como: preadolescencia, pubescencia, adolescencia media y preadultez.

Por otro lado, Erikson (citado por Aguirre; 1998) describe el desarrollo del hombre por medio de ocho etapas, las cuales hacen referencia a una solución de un estado de crisis que es provocada por una situación negativa. Las ocho etapas son:

1. Confianza contra desconfianza.
2. Autonomía contra vergüenza y duda.
- 3.

Iniciativa contra culpa. 4. Laboriosidad contra inferioridad. 5. Identidad contra difusión de la identidad. 6. Intimidad contra aislamiento. 7. Fecundidad contra estancamiento. 8. Integridad del yo contra desesperación.

Erikson considera como tarea primordial de la adolescencia el lograr resolver el conflicto entre “identidad y confusión”, ya que si no se cumple este primer requisito de lograr una identidad plena al término de la adolescencia, el ser humano no alcanzara una madurez plena (García; 2003).

Margaret Mead (citada por García; 2003: 132) respecto a la influencia de la cultura, menciona que “la crisis de la adolescencia, en realidad no es otra que un reflejo de las contradicciones a las que los seres humanos nos enfrentamos al vivir y crecer en lo que llamamos sociedad moderna”.

2.2.3. Enfoque psicoanalítico

Para los psicoanalistas, la adolescencia no era más que una recapitulación de los primeros años de vida, consideran a esta etapa como una fase universal del desarrollo psíquico (Lutte; 1991).

Hablando de los psicoanalistas, no se puede dejar de mencionar a Sigmund Freud (citado por García; 2003) quién considera que los cambios psicológicos del adolescente despiertan la libido, y ésta es la fuerza que alimenta el deseo sexual, y para poder alcanzar una maduración sexual es necesaria la independencia con los

padres, lo que se complica debido a los problemas sexuales no resueltos en lo que respecta al complejo de Edipo. Este autor también considera que el adolescente pasa por una etapa de homosexualidad en la cual idolatra a personas de su mismo sexo, por lo regular artistas o deportistas, pero lo considera como algo sano, en general. “La superación de los conflictos sexuales es la clave del desarrollo humano, el cual tiene como meta final llegar de una manera sana a una etapa de la sexualidad adulta.” (Freud, citado por García; 2003: 133).

Anna Freud, por su parte, considera a la adolescencia como una interrupción del crecimiento pacífico en la cual se presenta una variedad de trastornos emotivos, comparando los síntomas con la neurosis (Lutte; 1991).

Para Anna Freud, al igual que su padre, la adolescencia es clave para el desarrollo de la personalidad de todo ser humano, ya que existen varios cambios fisiológicos, los cuales también afectan en el aspecto psicológico. Aparece el mecanismo de defensa llamado intelectualización, en el cual el adolescente tiende a discutir temas relacionados con la política, religión y significado de la vida (García; 2003).

2.2.4. Modelo focal

Se considera que en la actualidad, existe un modelo en el cual la adolescencia está relacionada con estrés y sucesos de vida, a este modelo se le conoce como focal (Coleman, citado por Lucio y cols.; 2003).

Este modelo afirma que existen más indicadores de estrés en una persona cuando ésta enfrenta más de un problema, y la adolescencia es considerada una etapa en la cual ocurre más de un problema a la vez y que por lo tanto, pueden surgir conflictos, por lo que tanto el apoyo externo como su fuerza intrínseca son vitales para la superación de éstos, aunque el momento en el que se presentan dichos estresores también resulta decisivo (Lucio y cols.; 2003).

Por lo que en conclusión, “el estudio del estrés en el adolescente constituye un tema de actualidad en la psicología, ya que este fenómeno contribuye a producir alteraciones en esta etapa” (Seiffge-Krenke, Hartos y Power, citados por Lucio y cols.; 2003: 6).

2.3. Aspecto personal en el adolescente

En el presente apartado se describen los aspectos que se desarrollan de manera personal en el adolescente, tales como el crecimiento físico, desarrollo cognitivo, de identidad, de autoestima y moral. Esto con el propósito de una mejor comprensión de los cambios en el desarrollo de dicha etapa.

2.3.1. Crecimiento y desarrollo físico

Respecto a los cambios de adolescencia mencionados anteriormente, coinciden con en que el inicio de ésta, se presentan los físicos, como indican

Sarafino y Armstrong (1988: 392) “el inicio de la adolescencia se destaca por una serie de cambios en el desarrollo físico, genéticamente controlados.”

Esta serie de cambios fisiológicos se dan en la etapa llamada pubertad, la cual marca el inicio de la adolescencia y se caracteriza por un incremento de estatura y peso de manera muy acelerada, después se llega a la madurez sexual creciendo ovarios y testículos, más tarde se presentan las características sexuales secundarias como son: el crecimiento de vello púbico, cambio de voz y moldeamiento del busto. Todos estos cambios de crecimiento del cuerpo y de maduración sexual, están sujetos al sistema endócrino (Sarafino y Armstrong; 1988).

Berger (1988) menciona una serie cambios que son de vital importancia, ya que ocurren en ambos sexos del adolescente: una de las últimas partes en alcanzar su tamaño definitivo es la cabeza, y las dos mitades del cuerpo no siempre crecen al mismo ritmo, al mismo tiempo que crece el torso, van creciendo los órganos internos como son los pulmones y el corazón, de modo que permiten una mayor resistencia física. Las amígdalas disminuyen de tamaño, por lo que disminuyen las enfermedades respiratorias, los glóbulos oculares se alargan y en algunos adolescentes es necesarios usar gafas, las glándulas sudoríparas, secretoras de olor de la piel y sebáceas, se hacen más activas, provocando mal olor, cabello grasiento y acné.

Es importante destacar las diferencias de maduración entre el hombre y la mujer. Craig y Baucum (2001) mencionan como la primera señal de la pubertad en el

hombre, el crecimiento rápido de testículos y escroto, así como la primera emisión de semen. En este orden de ideas, los autores citan a Tanner, quien considera las hormonas masculinas, como es la testosterona y las hormonas femeninas, como los estrógenos y progesterona.

Por otro lado, en las mujeres la primera señal es el crecimiento de senos, pero la menarquia es el signo más simbólico de transición; también comienzan a desarrollarse los órganos sexuales como vagina y clítoris, así como también el útero (Craig y Baucum; 2001).

Finalmente “las hormonas de la pubertad provocan muchos cambios físicos relativamente menores que, a pesar de su insignificancia en el gran esquema del desarrollo, pueden tener un impacto psíquico importante” (Berger; 1988: 526).

2.3.2. Desarrollo cognitivo

Conforme se va dando la maduración del cuerpo, también los patrones del pensamiento maduran durante la adolescencia (Morris y Maisto; 2001). Ahora se propone estudiar los aspectos cognoscitivos sobre la etapa de la adolescencia.

Meece (2000) menciona a Piaget, quién dividió el desarrollo cognitivo en cuatro etapas: la sensoriomotriz (del nacimiento a los dos años), la preoperacional (de los dos a los siete años), operaciones concretas (de los siete a los once años) y

operaciones formales (de los 11 años en adelante), por lo que se sitúa a la adolescencia en esta última etapa.

La etapa de operaciones formales incluye las siguientes habilidades, según Sarafino y Armstrong (1988):

- Aplicación de conceptos abstractos: los adolescentes pueden pensar en un objeto aunque éste no esté presente.
- Concepción de sucesos hipotéticos y futuros: los adolescentes pueden pensar en problemas futuros o hipotéticos y a pesar de que estén fuera de su experiencia, los toman como punto de partida para resolver problemas.
- Consideración de todas las combinaciones posibles: el adolescente cuenta con la capacidad de buscar todas las combinaciones posibles para encontrar una solución ante un problema complejo, utilizando una consideración lógica y sistemática.
- Coordinación simultánea de factores relacionados: capacidad de manejar dos o más variables determinando la relación entre éstas.

No todos los adolescentes llegan a esta etapa de operaciones formales, quienes alcanzan este nivel tienen una excesiva confianza de sus capacidades mentales pero son poco objetivos. Morris y Maisto (2001: 415) citan a Harris y Liebert, quienes afirman lo anterior diciendo que “algunos adolescentes no comprenden que no todos comparten sus procesos mentales y que los demás tienen

ideas distintas a las suyas” por lo que Piaget nombró esto como el egocentrismo de las operaciones formales (citado por Morris y Maisto; 2001).

Elkind utiliza este concepto de egocentrismo y explica dos falacias del pensamiento en esta etapa de la adolescencia: la primera es la audiencia imaginaria, que consiste en creer que la gente siempre está observando y juzgando la apariencia y conducta, por lo que el adolescente debe a eso su timidez y preocupación por el aspecto personal. Por otra parte, está la fábula personal, que se centra en una singularidad irreal, en donde el adolescente se siente tan distinto a todos los demás y que por lo tanto, no le pasarán las situaciones negativas que a otros sí les sucedieron (citado por Morris y Maisto; 2001).

Desde otra perspectiva, Meece (2000) también menciona la teoría de Vygotsky, quién es otro autor reconocido en el tema del desarrollo cognoscitivo y afirma que los patrones del pensamiento de cada individuo son el producto de la cultura y la sociedad, no sólo se debe a factores innatos; que si bien el niño nace con ciertas habilidades mentales como la percepción, la atención y la memoria, debido a la convivencia con otras personas, le sirve como práctica en la “Zona del Desarrollo Proximal” (funciones que no se desarrollan plenamente pero están en proceso) y estas habilidades se transforman por medio de la internalización.

Wertsch (citado por Meece; 2000: 129) define la internalización de la siguiente manera “proceso de construir representaciones internas de acciones físicas externas o de operaciones mentales.”

Vygotsky considera al lenguaje como la herramienta psicológica que tiene más influencia en el desarrollo cognoscitivo, y distingue tres etapas: la primera es el habla social, que consiste en sólo usar el lenguaje para comunicarse; después el habla egocéntrica, ahí el niño comienza a usar el habla para regular su pensamiento y por lo tanto su conducta; por último, el habla interna, en donde se emplea para dirigir tanto pensamiento como conducta, en esta etapa se llega a reflexionar sobre la solución de problemas, la cual se considera propia del adolescente.

2.3.3. Formación de identidad

El proceso de formación de identidad es considerado uno de los principales obstáculos que el adolescente debe superar para llegar a la adultez de una manera exitosa, con un sentido estable y coherente de quienes son (Erikson citado por Craig y Baucum; 2001).

El adolescente se enfrenta con cambios repentinos y temporales, los cuales lo desconciertan, y lo hace preguntarse en quién se está convirtiendo, pues dejó de ser lo que era hasta ahora (Papalia y Wendkos; 2003).

Es Erikson quien formula una teoría respecto al desarrollo personal del niño, la cual dividió en ocho etapas, y sitúa al adolescente en la etapa llamada: "identidad frente a confusión de papeles, en la cual afirma que para lograr la identidad es necesario aceptar diversos valores y papeles del adulto, y a todas estas tomas de decisiones se le conoce como crisis de identidad" (Meece; 2000).

Analizando el término de crisis desde el aspecto psicológico, es considerado como una reorganización en algún momento dado, tanto del aparato psíquico como de la personalidad. Esta crisis de identidad presenta dos caras: la primera es individual, en la cual existe una afirmación del yo en donde el adolescente resalta sus diferencias respecto a los demás, considerándose excepcional y único, aquí se siente un atractivo por la soledad, que le permitirá conocerse más a sí mismo; también existe un excentricismo expresando el deseo de llamar la atención. La segunda cara es social: en la cual se presenta una rebelión contra el sistema de valores de los adultos, el comportamiento durante la infancia es totalmente contrastado con una conducta de descontento, susceptibilidad, arrogancia, agresividad e irritabilidad, marcando una clara rebeldía contra lo que considera una amenaza a su yo, ya sea la sociedad, la religión, la moral o la familia (Aguirre; 1998).

Craig y Baucum (2001) consideran a quien perfecciona la teoría de Erikson, James Marcia, quien determinó cuatro estados en la formación de identidad:

- Estado de exclusión: en éste, el adolescente es altamente influenciado por las decisiones de sus padres y maestros, por lo que adopta de manera prematura aspectos como: ocupación, religión e ideología, pasando a la etapa adulta con pocos conflictos, pero también con muy poca experiencia.
- Estado de difusión: en este estado se cita a Coté y Levine (referidos por Craig y Baucum; 2001), quienes afirman que el adolescente que se encuentra en esta etapa no cuenta con una orientación, por lo que no ha

experimentado ninguna crisis, ya que evita la decisión de elegir una profesión o un código moral.

- Estado de moratoria: en el cual existe la preocupación de “encontrarse a sí mismo,” ya que los adolescentes están en una etapa de toma de decisiones acerca de valores, religión y profesión, lo que les ocasiona una crisis de identidad.
- Consecución de la identidad: aquí ya se supera la crisis de identidad y se establecen compromisos, pudiendo así trabajar por su cuenta con el código ético que formularon ellos mismos. Este estado es considerado el más maduro y por tanto, el más conveniente.

En el proceso de encontrar su propio yo, el adolescente comienza a tener una imagen idealizada del yo, que por lo regular no es realista, pues está conformada por influencias de los medios de comunicación que caen en la fantasía y el concebirse de una manera hipotética, tiene un coste emocional con una reducción de la autoestima (Berger; 1988).

Para Izquierdo (2003) el ser humano nace dos veces: una para vivir que es cuando se surge del vientre, y la otra para existir, cuando se supera la crisis de la adolescencia.

2.3.4. La autoestima

Un aspecto importante en la formación de la identidad es la autoestima, ya que ésta “es la visión más profunda que cada cual tiene de sí mismo” (Izquierdo; 2003: 123).

Este mismo autor, señala que la autoestima refleja un juicio de valor que la persona hace de sí misma al enfrentar los diferentes desafíos a lo largo de su existencia, lo que da una suma de autoconfianza, es la forma en como el sujeto se percibe y actúa, evaluando así su identidad.

Para Carl Rogers (citado por Izquierdo; 2003: 124) “la autoestima constituye el núcleo básico de la personalidad”. Además, la autoestima es importante en la toma de decisiones e influye en la elección de objetivos, por lo que determina los planes de acción (Markus y Kunda, citados por Izquierdo; 2003).

Alcántara (citado por Izquierdo; 2003) menciona los efectos positivos derivados del adecuado desarrollo de la autoestima, los cuales son los siguientes: favorece el aprendizaje, ayuda a superar las dificultades personales, fundamenta la responsabilidad, desarrolla la creatividad, estimula la autonomía, posibilita una relación social favorable y garantiza la proyección futura del individuo.

La autoestima en la adolescencia tiene un fuerte impacto, lo cual puede debilitarla, los cambios en la pubertad generan una imagen corporal en donde el

atractivo percibido no es lo que el adolescente deseaba, por lo que la confianza en sí mismo decae (Simmons y Blyth, citados por Berger; 1988).

Craig y Baucum (2001) reafirman lo anteriormente dicho considerando la imagen física negativa como un factor importante para la disminución de la autoestima en la adolescencia, así como también un rendimiento escolar negativo, también considera que en las mujeres este componente decae más que en los hombres.

2.3.5. Desarrollo moral

Una vez alcanzado el desarrollo cognitivo por parte del adolescente, así como la convivencia de éste con los ámbitos en el que se desenvuelve, se da el desarrollo moral.

Papalia y cols. (2005) mencionan a Kohlberg, quien definió tres niveles de razonamiento moral, los cuales se presentan a continuación:

- Moralidad preconvencional: característico en niños de 4 a 10 años, en donde sólo se obedece las reglas para obtener recompensas o evitar algún castigo.
- Moralidad convencional: en el cual se considera a los adolescentes, aquí se interiorizan las normas de la autoridad y existe la preocupación de ser apropiadas personas y complacer a los demás.

- Moralidad posconvencional: aquí las personas hacen sus propios juicios de lo que es para ellos es justo o equitativo.

Aguirre (1998) menciona, en el mismo sentido, la teoría de Piaget, en la cual considera al adolescente con una moral autónoma, ya que se da cuenta de que no existe una norma absoluta, pero que hay personas a las cuales respeta mucho, por lo que se éste se va formando sus propias reglas morales inspiradas por la cooperación de otras personas, por lo que se enfoca más por la intencionalidad de los actos que por sus consecuencias.

Continuando con la teoría de Kohlberg (citado por Papalia y cols.; 2005) tanto el desarrollo emocional como las experiencias de vida influyen en los juicios morales, y que existe diferencia de género (Guilligan, citado por Papalia y cols.; 2005). Considera que las mujeres perciben las moralidad más como una preocupación por los demás y evitar daño, en cambio los hombres se enfocan más en términos de justicia y equidad.

2.4. Aspecto familiar en el adolescente

El tema de la familia es esencial para poder comprender al adolescente, sin embargo, no se pueden hacer generalizaciones al respecto, ya que todas las familias son diferentes, ya sea por los miembros que la componen, la organización de la sociedad e incluso el tiempo histórico (Lutte; 1991).

Craig y Baucum (2001: 382) mencionan que “la forma en que los padres interactúan con los adolescentes influye de modo decisivo en la forma en que éstos avanzan a la adultez”. Estos autores consideran como exitosos a los padres que generen un ambiente de seguridad en donde el adolescente se sienta amado y aceptado, ya que con esto lo alientan a ser autónomo e independiente, aunque ésta autonomía y autodefinición provocan que el adolescente tenga constantes conflictos con sus padres, sobre todo durante los primeros años de esta etapa, los conflictos comunes se relacionan con las normas marcadas por los padres.

Tanto el padre como la madre influyen en el adolescente, y ambos lo hacen de una manera diferente, por lo que Craig y Baucum (2001) mencionan a diversos autores para explicarlo: Hauser y cols. consideran que los padres se enfocan más en una estimulación intelectual, por lo que los hijos prefieren platicar con ellos sus ideas e inquietudes; por otro lado, Montemayor y Brownlee mencionan que la relación de madre e hijo, se enfoca hacia los quehaceres de la casa, disciplina y responsabilidades, dentro y fuera de ella; por su parte, Youniss y Ketterlinus afirman que debido a estos hechos se puede ocasionar que haya mayores conflictos entre hijo y madre, pero también mayor intimidad.

Esta etapa está caracterizada por los conflictos existentes entre el adolescente y sus padres, y uno de los factores más importantes para que se den los conflictos según Berger (1988), es el estilo educativo que los padres utilicen en el hogar, y diferencia tres modos, los cuales se explicarán a continuación:

- Estilo autoritario: se exige total obediencia en lo que se les pida y se presenta poca muestra de afecto y cariño.
- Estilo permisivo: en él, los padres son muy cariñosos pero poco exigentes; algunos autores (Baumrind, 1991a; Lamborn y cols.; 1991; Steinberg y cols.; 1992^a, 1992^b, 1994, citados por Berger; 1988) consideran que este tipo de estilo es dañino, ya que pareciera que hay poca importancia de los padres con sus hijos, por lo que los adolescentes probablemente presentarán problemas como falta de confianza, bajo rendimiento, depresión e incluso podrían llegar a ser delincuentes.
- Estilo democrático: considerado como el mejor, ya que el padre marca límites pero también es cariñoso, existe una apropiada comunicación entre ambas partes. Este tipo de padres contribuye al sano desarrollo psicosocial, el adolescente rinde mejor en la escuela y presenta menos problemas de conducta.

Otros factores causantes de conflictos que Berger (1988) menciona, son los siguientes: las expectativas que los padres tienen de sus hijos y éstos quererlas cumplir, los cambios físicos de la pubertad y la percepción que los adolescentes tienen sobre sus padres van cambiando, afortunadamente estos conflictos van desapareciendo con el tiempo y les dejan enseñanzas a los adolescentes, como experiencia en expresión y tolerancia para resolver desacuerdos en sus relaciones más íntimas en el futuro.

Papalia y cols. (2005) consideran que el divorcio de los padres no necesariamente genera adolescentes problemáticos, al igual que ser padre o madre soltera; se considera que afectan más los conflictos entre padres o la situación socioeconómica. Estas autoras hacen mención de la falta de dinero como causante de problemas familiares, ya que repercute en el aspecto emocional de los padres y por tanto, perjudica el desarrollo del adolescente, también la presión que sienten los padres ante el trabajo es causante de conflictos entre ambos.

Con relación a los hermanos, Papalia y cols. (2005) mencionan a los siguientes autores, quienes describen la relación entre adolescente y hermanos: Laursen afirma que existe un distanciamiento entre el adolescente y sus hermanos; reafirmando esto, Raffaelli y Larson consideran que sí existen ciertos lazos de intimidad, admiración y afecto entre el adolescente y sus hermanos; en contraste, de acuerdo con Buhrmester y Furman, estas relaciones no son tan intensas como antes.

Un aspecto considerado como importante en el aspecto familiar por Lutte (1991), es el tema de la emancipación familiar, en donde el adolescente debe buscar su autonomía e independencia con el propósito de hallarse a sí mismo. La libertad de los adolescentes se ve limitada, ya que los padres pretenden saber todo lo que hacen, en especial las adolescentes, y utilizan algunos medios para mantener el control sobre ellos, como las limitaciones económicas, la imposición de órdenes y prohibiciones, chantajes afectivos o escenas con llantos e incluso enfermedades o violencia física.

Las experiencias del adolescente en su hogar, son decisivas para su desarrollo moral, ya que toma a los padres y a toda su familia como modelo de conducta, y por lo general la familia predica con el ejemplo sobre lo que está bien o está mal (Aguirre; 1998).

En conclusión, “la adolescencia es un momento decisivo en la vida del individuo” (Izquierdo; 2003: 178), ya que para este autor, es la etapa en donde se toman decisiones decisivas que definen la propia vida, y de acuerdo con Castells y Silber (2000: 68) “la familia, y en especial los padres, constituyen el principal apoyo para el adolescente.” Por lo que estos autores consideran que a pesar de los intentos de distanciamiento y actitudes agresivas, el adolescente siempre necesitará de la cercanía y afectividad de los padres.

2.5. Aspecto afectivo y social en el adolescente

El ser humano es sociable por naturaleza. A continuación se describen los aspectos relacionados con la sociabilidad, así como la influencia que ésta tiene sobre el adolescente, el aspecto afectivo y como va evolucionando en éste; tales rubros son la amistad, el amor y el desarrollo sexual.

2.5.1. La amistad

En esta etapa, los adolescentes comienzan a relacionarse fuera del ámbito familiar y tienden a establecer amistades, primero del mismo sexo y después con el

opuesto, con una necesidad de intimidad para compartir emociones, es probable que las amistades hechas durante esta etapa duren para siempre, la amistad es primordial para que se dé la integración con la sociedad (Castells y Silber; 2000).

Izquierdo (2003) considera la amistad como una relación recíproca que consta de una gran carga afectiva, involucrando aspectos como empatía, confianza, benevolencia, lealtad y sobre todo, es incondicional, aunque la amistad es propia de todas las edades, es en la adolescencia cuando se forjan relaciones más maduras y duraderas, tal como se expresa Lutte (1991:248): “El adolescente se va haciendo más capaz de comprender las ideas y los sentimientos de su amigo y se hace más consciente el valor de la reciprocidad.”

La amistad ofrece intimidad y confidencialidad mutua, ayuda al adolescente a conocerse mejor, y es de vital importancia en la formación de la identidad. También es de gran ayuda en el proceso de alejamiento con los padres; la amistad reconforta, ya que crea un sentimiento de importancia para el otro, responde a las necesidades cognoscitivas dado que permite la discusión de diversos temas como arte, religión, filosofía y política, favoreciendo así el acceso al pensamiento formal, es una alianza contra los peligros y por último, un amigo aconseja, critica, escucha y sobre todo ayuda a crecer (Lutte; 1991).

El adolescente busca un apoyo con otras personas, debido a todo el proceso de cambios físicos, emociones y sociales que esta etapa conlleva, por lo que formar parte de un grupo se vuelve de vital importancia (Craig y Baucum; 2001).

Craig y Baucum (2001) mencionan a Epstein, Hawkins y Berndt, quienes consideran que las relaciones en esta etapa son de vital apoyo para las crisis que sufre el adolescente, además de que son esenciales para la adquisición de habilidades sociales.

Las funciones que los grupos aportan a la adolescencia son las siguientes: proporcionan un estatuto autónomo, atribuyen una identidad, proporcionan seguridad, estimación y apoyo en la emancipación con los padres, ayudan a que se vivan con menor ansiedad los cambios producidos en la vida del adolescente, permiten establecer relaciones de reciprocidad y por último, preparan y ayudan a madurar para la vida adulta (Lutte; 1991).

2.5.2. El amor

Lutte (1991) considera a la adolescencia como la etapa del nacimiento del amor debido a que el amor refleja características que son dadas en la adolescencia, tales son: transformaciones cognoscitivas, capacidad de conocerse y de conocer a los demás e individuación. Este mismo autor considera que el amor en la adolescencia también es una respuesta a lo que la sociedad espera de ellos, ya que proporciona modelos de comportamiento amoroso, que suelen ser los padres, los amigos, la televisión y el cine.

El amor cumple ciertas necesidades. Lutte (1991) menciona que la búsqueda de una pareja responde a varios deseos, como el de sentirse mayor y por tanto, ser

considerado como tal, de no sentirse inferior y de ser el centro de atención. Algunas aportaciones que el amor hace al adolescente según este autor, son las siguientes: ayuda en el desarrollo de la personalidad, define su identidad sexual, contribuye a la autonomía y por último, da un sentimiento de crecimiento total.

Cuando se habla de amor, es necesario resaltar el enamoramiento, pues éste altera la condición vital, todas las personas pasan a segundo plano ya que toda la vida se centra en el otro, hay una falta de concentración e incluso el comportamiento se ve alterado en patrones como el sueño y el hambre. Existen diversas alteraciones físicas, como el rubor, palpitaciones, euforia e incluso ansiedad. Si el adolescente es correspondido se mostrará plenamente feliz; una decepción, por el contrario, puede traer al adolescente ideas de suicidio (Izquierdo; 2003).

Para Lutte (1991: 282), “el enamoramiento es siempre efímero, aunque los enamorados estén persuadidos de que será eterno”, este fin a menudo se convierte en un sufrimiento y puede estar marcado por la depresión; en otros casos la separación no es tan dolorosa, ya que algunos adolescentes al darse cuenta de la realidad del otro, no la aceptan, y si lo hacen es probable que el enamoramiento se esté transformando en amor.

Aquí Lutte (1991) cita a Fromm, quien considera que el amor no sólo es un sentimiento, sino que se construye a través de una voluntad. Por lo que se llega a la conclusión de que el primer amor en la adolescencia siempre es muy intenso, pero no siempre es verdadero y por lo tanto, tampoco duradero.

2.5.3. Desarrollo sexual

Un aspecto que no puede dejar de tomar importancia en la adolescencia, es el tema en relación a la sexualidad, como dice Berger (1988: 587) “el interés por los temas sexuales durante la adolescencia es una parte normal del desarrollo (e incluso esencial).”

Lutte (1991) menciona que el desarrollo sexual del adolescente frecuentemente lleva consigo sentimientos de culpabilidad y vergüenza, por consecuencia, mucho sufrimiento, debido a factores como, la sociedad, la familia, la religión y los valores. Por consiguiente, Nikel (citado por Moraleda; 1999) hace referencia a la masturbación como una manera de descargar esas tensiones sexuales.

Sarafino y Armstrong (1988) consideran a la masturbación como el primer recurso que el adolescente tiene para tener un orgasmo, dichos autores mencionan a Hunt, quién hace mención de que los hombres se masturban con mayor frecuencia en comparación con las mujeres.

Un aspecto importante es la homosexualidad, en la adolescencia. Las personas pueden identificarse como homosexuales, ya que se sienten atraídos por personas de su mismo sexo (Lutte; 1991). Por su parte, Dreyer (citado por Craig y Baucum; 2001) considera que en los primeros años de adolescencia, muchos jóvenes llegan a tener una o más experiencias homosexuales.

Los adolescentes homosexuales sienten un gran temor de ser descubiertos y temen al repudio, que aunque en la actualidad gran parte de la sociedad acepta la homosexualidad, la mayoría de los adultos la repudian. Eso no quita que algunos padres son capaces de aceptarla (Sarafino y Armstrong; 1988).

Respecto a la atracción heterosexual, para Moraleda (1991) las mujeres maduran más precozmente que los hombres, por lo que la atracción heterosexual aparece primero en ellas, y consideran las diferencias de género a la hora de elegir su compañero sexual. Por una parte, las mujeres se enfocan más en valores interiores del otro, así como características personales que conllevan ternura y cariño; por otra parte, los varones se interesan más por características como la belleza física y el atractivo sexual.

Berger (1988) considera dos problemas graves al tomar decisiones sobre asuntos sexuales en la etapa de la adolescencia: el primero es el embarazo, ya que es considerado como una interferencia con la educación, los adolescentes se confrontan con temas relacionados al aborto y además, hay disminución del crecimiento social y vocacional.

Una razón para la existencia del embarazo en la adolescencia es la ignorancia, ya que tanto a los padres como a las escuelas les cuesta trabajo la educación sexual. Berger (1988) cita a Sorensen, quien considera que otro aspecto primordial es que a los adolescentes se les dificulta conseguir anticonceptivos o

temen que sus padres los encuentren, incluso algunos no los toman por cuestiones religiosas, otros más por descuido o por la desaprobación de la pareja.

El segundo problema con el que el adolescente puede encontrarse según Berger (1988) es el contagio de enfermedades de transmisión sexual, éstas también son debido a la falta de información o que los anticonceptivos no se encuentran a su disposición. Este mismo autor cita a Hanson y cols., Howard y McCabe, quienes afirman que el joven, a pesar de que conocer sobre el sexo y saber cómo obtener anticonceptivos, no necesariamente logra una conducta sexual responsable.

Castells y Silber (2000) atribuyen al despertar sexual fenómenos complejos, involucrando emociones y comunicación, además, es dicho fenómeno es considerado como parte fundamental en la identidad del adolescente, debido a que con la sexualidad crea conceptos de él mismo y de los demás.

2.6. Aspecto escolar en la adolescencia

La escuela es un factor de influencia en el adolescente, “ofrece al individuo oportunidades iguales de éxito en la vida y procura el desarrollo integral de la persona en sus aspectos físico, cognoscitivo emotivo, estético, moral y social.” (Lutte; 1991: 8).

Berger (1988) considera que en la escuela que acude un adolescente, se imponen ciertas demandas, como una competitividad más intensa y un sistema de

puntuación más punitivo, además, la atención individualizada disminuye y las expectativas de los profesores aumentan, todos estos aspectos provocan un desajuste en donde el aprendizaje se ve perjudicado, así, los estudiantes que fracasan y obtienen bajas notas llegan a sentir vergüenza.

Otro aspecto que el adolescente puede considerar como negativo, de acuerdo con Lutte (1991), es que la escuela asegura dependencia y control social, además de asumir disciplina, lo que dificulta al adolescente la iniciativa personal y la alegría de asumir responsabilidades.

Este mismo autor menciona aspectos positivos de la escuela, como la proporción de medios para emanciparse los adolescentes de sus padres, la adquisición de conocimientos y sobre todo, la relación con sus compañeros. También se indica la relación de profesores y estudiantes como ambivalentes, ya que por un lado existe una subordinación, pero también favorecen la autonomía.

Otro aspecto positivo para los adolescentes de la escuela, es que favorece la formación de grupos, en donde se entablan lazos de amistad y amor que pueden coadyuvar al desarrollo de éste (Lutte; 1991).

Castells y Silber (2000) consideran que en esta etapa, el adolescente debe contar con una orientación profesional, ya que se enfrentan a la difícil elección de una profesión. Un orientador ayudará a identificar las capacidades y a facilitar la decisión sobre la ocupación a la que dedicaran su vida, y con esto forjarán su futuro.

2.7. Problemas en la adolescencia

La adolescencia es un arduo camino que conlleva diferentes alteraciones tanto físicas como psicológicas y éstas, a su vez, alteran el comportamiento. A continuación se muestran algunos problemas que pueden presentarse en esta etapa, por consiguiente, es importante que se brinde una atención pertinente para que no afecte el desarrollo.

Berryman (2000) considera que uno de cada cinco adolescentes presenta problemas psicológicos, entre los cuales se encuentran los siguientes:

- Depresión.
- Ansiedades.
- Problemas de conducta y delincuencia.
- Trastornos de alimentación.
- Toxicomanía.

2.7.1. Toxicomanía: drogas, alcohol y tabaco

El consumo de drogas y alcohol es considerado como el problema más común, sobre todo en adolescentes, ya que han convertido estos recusos en parte de su vida. En diferentes estudios se ha comprobado que el consumo de estas sustancias ha aumentado (Berger; 1988).

Estas sustancias son altamente perjudiciales: el tabaco es responsable de la pérdida de esperanza de vida; el alcohol, de accidentes automovilísticos, sobre todo en jóvenes; la marihuana afecta la memoria y por tanto el aprendizaje. Al respecto, existen algunos aspectos a tomar en cuenta: mientras más joven sea el adolescente cuando comience a utilizar drogas, más fácil será el aumento de cantidad y de variedad, además, el adolescente es menos capaz de limitar el consumo que un adulto y por último, existen nuevas sustancias de las cuales aún no se conoce lo suficiente, por lo que no se tiene conciencia de sus consecuencias (Castells y Silber; 2000).

Estar bajo presión por parte de la escuela o tener conflictos con los padres, así como la discrepancia entre el yo real con el yo ideal, pueden ser causantes para que el adolescente consuma estas sustancias y corra el riesgo de volverse adicto (Berryman: 2000).

Berger (1991: 602) menciona que “la perspectiva demasiado simplista sobre el consumo de drogas o los adolescentes hace más difícil tratar el problema”, además, este mismo autor considera que el consumo de drogas no sólo es señal de problemas existentes, sino que éstas los van a empeorar.

2.7.2. Problemas de conducta: agresividad y delincuencia

La semilla de la violencia se siembra en el hogar, se cultiva por el medio social y crece avivada por valores culturales. La violencia se aprende si se vive en un

ambiente donde se es víctima, esto aumenta la posibilidad de que se continúe con ese ciclo (Castells y Silber; 2000).

Los comportamientos fuera de la ley por parte de los adolescentes pueden ser considerados como un comportamiento patológico derivado de aspectos individuales, familiares o sociales, también es la expresión del malestar provocado por la marginalidad de éste (Lutte; 1991).

Este mismo autor menciona que tanto la experiencia de un arresto como de un juicio o incluso de la misma cárcel, tiene influencia en los jóvenes, ya que se les puede considerar como malhechores.

Un delincuente no se forma en un día, así que hay que tomar en cuenta: el ambiente familiar conflictivo, falsificación de notas, mentiras, inadaptación social, hurtos domésticos y vagabundeo, personalidad inmadura y baja tolerancia a la frustración, también es importante mencionar la responsabilidad que tienen los medios de comunicación y la sociedad para la contribución de ésta, fomentando la participación en tribus o incluso sectas peligrosas (Castells y Silber; 2000).

Corroborando lo anteriormente dicho, Craig y Baucum (2001) consideran que la identificación con una película violenta o algún personaje, puede favorecer la imitación de consumo de drogas o actos violentos, además, considera que la delincuencia tal vez sea una forma de satisfacer la autoestima y da un sentido de autonomía.

2.7.3. Trastornos de alimentación: anorexia y bulimia

Como ya se ha mencionado anteriormente, la imagen corporal tiene gran impacto en el adolescente, el deseo de tener la imagen ideal puede atraer ciertos riesgos en el adolescente, tal es el caso de la anorexia y la bulimia.

Papalia y cols. (2005) consideran que las mujeres se obsesionan más por su peso y tratan de controlarlo más que los hombres, la preocupación excesiva por la imagen corporal puede ser señal de anorexia o bulimia. Algunas causas son neuroquímicas o socioculturales, así como también ser hija de padres divorciados, estos trastornos afectan más a mujeres, sobre todo adolescentes.

La bulimia tiende a darse con mayor frecuencia que la anorexia, este problema suele iniciar al final de la adolescencia; en ambos padecimientos la percepción del cuerpo está distorsionada. La anorexia se caracteriza por la pérdida de apetito, mientras que la bulimia presenta un deseo por ingerir alimentos altos en calorías y después producirse el vómito o usar laxantes (Izquierdo; 2003).

2.7.4. Depresión y suicidio

Se ha demostrado que hay un incremento de depresión en la adolescencia y los síntomas varían con el sexo: las mujeres dirigen sus síntomas hacia ellas mismas y se deprimen, en cambio, los hombres los expresan por medio de conducta delincuente y consumo de drogas (Craig y Baucum; 2001).

Castells y Silber (2005) menciona las siguientes características como propias de una adolescente deprimida: una marcada tristeza, comportamiento pasivo, discreto y además obediente, esto puede incluir la inhibición de relaciones sociales.

Un gran porcentaje de adolescentes han intentado el suicidio debido a la depresión. La imagen corporal negativa, los conflictos con los padres, una desilusión amorosa o problemas con amigos, son factores de contribución a la depresión que como ya se mencionó pueden traer consigo ideas suicidas (Craig y Baucum; 2001).

Los adolescentes suicidas tienen un bajo control de impulsos y poca tolerancia al estrés, y cuentan con un historial de enfermedades emocionales. Algunas causas de esto son problemas escolares, abuso de alcohol, o provenir de familias disfuncionales (Papalia y cols.; 2005).

La familia es decisiva en las tendencias suicidas, ya que la falta de comunicación entre padres e hijos, el desinterés de los padres o las constantes críticas hechas al adolescente por parte de éstos, así como la falta de amor, son causantes de intentos de suicidios (Castells y Silber; 2005).

Con esto se concluye el capítulo de adolescencia y se da por terminado el marco teórico, por lo que a continuación se dará paso a la metodología empleada en la investigación de campo y por último, las conclusiones del presente estudio.

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

El presente capítulo se encuentra dividido en dos partes. A continuación se describe la metodología realizada en la presente investigación, mientras que para finalizar, se presentan los resultados obtenidos de dicho estudio y su análisis, con el fin de dar cumplimiento a los objetivos previamente definidos.

3.1 Descripción de la metodología

En este apartado se describirán los aspectos metodológicos del estudio, tales como: enfoque, diseño, extensión y alcance, así como también las técnicas e instrumentos utilizados en la recolección de datos.

3.1.1 Enfoque dominante cuantitativo

El enfoque utilizado en la presente investigación es de tipo dominante cuantitativo, el cual lo describen Hernández y cols. (2006) como un estudio que esencialmente es cuantitativo, pero se le agregan elementos cualitativos menores. Estos autores citan a Mertens (2005), quien asegura que los datos secundarios son interpretados cuando se encuentran conectados con los del enfoque principal.

Las características del enfoque cuantitativo marcadas por Hernández y cols. (2006) son las siguientes: primero se plantea una problemática, es decir, el tema del que se tratará la investigación, posteriormente se hace una revisión literaria sobre estudios relacionados, a lo que se le conoce como marco teórico.

Previamente al estudio, se derivan hipótesis, es decir supuestos, los cuales pueden aceptarse o no. Posteriormente se hace la recolección de datos, la cual se fundamenta en una medición, por lo que los resultados son datos numéricos y son obtenidos mediante instrumentos estandarizados, ya que esta investigación debe ser lo más objetiva y confiable posible, para que sea aceptada como un trabajo científico.

El estudio cuantitativo es un proceso estructurado que utiliza la lógica y el razonamiento deductivo con la meta de construir y demostrar teorías analizando las relaciones entre elementos, con este estudio se tiene la certeza de que es confiable y válido, además de que tiene como propósito el poder replicarse, es decir, que los resultados puedan generalizarse y así puedan contribuir a la realización de nuevas investigaciones (Hernández y cols.; 2006).

Complementariamente, Patton (citado por Hernández y cols.; 2006: 8) define los datos cualitativos como “descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones, conductas observadas y sus manifestaciones”.

En conclusión y en lo que respecta a esta investigación, el aspecto cuantitativo se enfoca en determinar las áreas de vida que tienen mayor índice de

sucesos estresantes, mientras que el aspecto cualitativo hace mención a los sucesos que el adolescente considera como positivos, negativos o indiferentes.

3.1.2 Investigación no experimental

Se considera que el estudio presente es de tipo no experimental, debido a que no se realiza ninguna manipulación del objeto estudiado, los resultados que se analizan son arrojados por un fenómeno ya existente.

Para Hernández y cols. (2006) este tipo de investigación se basa únicamente en observar al fenómeno en su contexto natural, sin hacer modificación alguna, al contrario del método experimental, en el cual se tiene control absoluto de todas las variables, es decir, en el primero se obtienen resultados naturales y reales y en el segundo, los resultados son manipulados.

Debido al tema que se presenta en esta investigación, se consideró el método no experimental como el más conveniente, ya que se interesa por conocer los resultados de un fenómeno que ya está presente en el sujeto de estudio y no propiciarlo. De lo contrario, se podrían tener serias afecciones tanto psicológicas como físicas y ese no es el propósito del estudio. La ventaja de utilizar el método no experimental es que se obtienen resultados reales, y debido a que la situación también es auténtica, aporta información que ayuda a enriquecer la ya existente sobre el tema.

3.1.3 Estudio transversal

Los diseños no experimentales a su vez se clasifican en transeccionales y longitudinales. Para Hernández y cols. (2006: 208), un diseño transversal “recolecta datos en un solo momento, en un tiempo único.” Es decir, es sólo importan los resultados arrojados en un momento dado.

Debido a que la presente investigación cumple con las características del diseño transversal, se le consideró a éste como el más propicio, debido a que no se pretende dar un seguimiento ni observar cambios en dicha investigación, por el contrario, sólo se obtuvieron resultados en un tiempo específico, cumpliendo así con el objetivo planteado.

3.1.4 Diseño descriptivo

Estos diseños, para Hernández y cols. (2006: 102) “miden, evalúan o recolectan datos sobre diversos conceptos (variables), aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar”.

El objetivo de este tipo de diseño no es indicar como se relacionan dichas variables, únicamente mide y recolecta información de éstas, su utilidad es precisar ángulos o dimensiones de un fenómeno, un contexto o una situación (Hernández y cols.; 2006).

La presente investigación se considera descriptiva, debido a que evalúa siete áreas de la vida del adolescente, con el propósito de obtener información sobre el área que presenta mayor índice de sucesos de vida que estresan al adolescente.

3.1.5 Técnicas de recolección de datos

La técnica utilizada para recolectar los datos de dicho estudio fue una prueba psicológica estandarizada. Hernández y cols. (2006) consideran que esta clase de instrumentos están respaldados por una investigación hecha por profesionales del tema.

Se utilizó este recurso con el objetivo de obtener datos confiables, ya que cuenta con una validez y confiabilidad aprobadas, lo que se considera una ventaja para esta investigación.

La prueba se llama Sucesos de Vida (versión para adolescentes), diseñada por las autoras Emilia Lucio Gómez-Maqueo y Consuelo Durán Patiño, de la editorial El Manual Moderno (2003). Es un autoinforme compuesto por 129 reactivos y una pregunta abierta, que permiten evaluar de manera confiable siete áreas; familiar, social, personal, problemas de conducta, logros y fracasos, salud y escolar. El adolescente responderá en base a cuatro opciones: a) Me sucedió y fue adecuado para mí b) Me sucedió y fue malo para mí c) Me sucedió y no tuvo importancia d) No me sucedió. Los eventos debieron ser experimentados en un periodo no mayor a un año.

Este cuestionario tiene como objetivo evaluar el estrés, para así detectar problemas emocionales en adolescente a partir de los sucesos estresantes y la evaluación afectiva que el joven hace de ellos. Considera dos tipos de sucesos: los normativos, que se consideran sucesos frecuentes y predecibles y se perciben como medianamente estresantes y controlables, y los no normativos, los cuales son sucesos poco frecuentes, difíciles de predecir y abrumadores, los cuales aumentan la probabilidad de producir un desajuste en el adolescente. Esta prueba tiene como ventaja que reúne eventos de vida tanto positivos como negativos y se califica tanto cuantitativa como cualitativamente.

La prueba requiere de 40 minutos para la aplicación, puede ser de manera individual o colectiva y está diseñada para adolescentes de entre 13 y 18 años de edad.

La definición de las diferentes áreas se proporciona enseguida:

1. Área familiar: (Fam) Se refiere a sucesos que ocurren dentro de la dinámica de la familia tanto nuclear como extensa del adolescente. Abarca también sucesos relacionados con la comunicación y formas de interacción de los miembros de la familia con el joven. Explora sucesos como divorcios, enfermedades, conflictos y problemas.
2. Área social: (Soc) pretende investigar sucesos que tienen que ver con las pautas de interrelación del adolescente con otras personas fuera de su

ambiente familiar y escolar. Investiga los roles que éste desempeña en los grupos.

3. Área personal: (Per) comprende los eventos que se relacionan con la vida emocional y sexual del adolescente, con sus pasatiempos, cambios físicos y psicológicos.
4. Área de problemas de conducta: (Pco) se refiere a situaciones tocantes a problemas con las autoridades y violación de normas, así como sus consecuencias, incluye desde normas relacionadas con la escuela, hasta aquellas que implican problemas legales.
5. Área de logros y fracasos: (LyF) esta sección explora el alcance o no de metas del adolescente en diferentes actividades y áreas de su vida, así como pérdidas materiales.
6. Área de salud: (Sal) incluye situaciones de la vida del adolescente relacionadas con sus hábitos e higiene personal y cómo éstos afectan su salud.
7. Área escolar: (Esc) concierne a sucesos de vida dentro del contexto escolar en la que se desenvuelve el adolescente, que tienen que ver con su desempeño académico, su relación con maestros y compañeros, además de cambios dentro del ámbito escolar.

Si hay alguna área cuya puntuación esté entre T 65 y T 69, indicará que el joven se ha encontrado expuesto a más sucesos estresantes de lo esperado y por lo tanto, pudiera estar en riesgo de presentar alguna alteración emocional en el área donde se halla la elevación, sobre todo en las siguientes: familiar, personal, social y

problemas de conducta, ya que éstas son las más confiables y válidas del instrumento, aunque las otras áreas como logros y fracasos, salud y escolar también proporcionan datos importantes. Los sucesos negativos son los que se consideran para la determinación de riesgo o alteración, ya que los positivos indicarán que tal vez el joven cuente con experiencias positivas que pueden funcionar como factores protectores, pero esto aún está en fase experimental.

En lo que concierne a esta investigación, se tomará en cuenta sólo el aspecto negativo, ya que el objetivo de dicho estudio es conocer lo que está estresando a los adolescentes.

3.2 Delimitación y descripción de la población

A la población se le conoce como “el conjunto de datos que concuerda con una serie de especificaciones” (Selltiz, mencionado por Hernández y cols.; 2006: 303).

En la presente investigación se considera una población de 100 estudiantes de la preparatoria del sector privado, llamada Proyecto Nicolaita Siglo XXI, con edades de entre los 14 y 19 años, con un nivel socioeconómico medio.

De toda la población se tomó una muestra que corresponde a un total de 86 estudiantes, lo anterior debido a que el instrumento utilizado toma como límite 18 años de edad, ante lo cual 14 estudiantes rebasaron el límite.

3.3 Descripción del proceso de investigación

A continuación se presenta el proceso que se llevó a cabo en esta investigación para su elaboración.

Tomando como referencia la prueba Sucesos de Vida de las autoras Emilia Lucio Gómez Maqueo y Consuelo Durán Patiño (2003), se planteó un proyecto de investigación de acuerdo con la problemática, a partir del cual se planteó un objetivo general y siete particulares, así como una pregunta de investigación.

Dicha prueba va dirigida a los adolescentes de entre 13 y 18 años, y mide la variable del estrés, por lo que se consideraron dos capítulos para sustentar la parte teórica: uno de estrés y otro de adolescencia, para esto fue necesaria una ardua consulta en fuentes confiables sobre el tema.

Después se llevó a cabo la aplicación de la prueba, considerando la preparatoria Proyecto Nicolaita Siglo XXI, que es una institución pequeña, con el objetivo de tomar la mayor cantidad de la población existente. La prueba fue aplicada el 13 de diciembre de 2012; se utilizaron las aulas en las que cotidianamente toman clase los sujetos y se encontraban en compañía de sus compañeros de grupo, se les pidió que no escribieran su nombre, con el objetivo de que las respuestas fueran confiables, y la aplicación fue en un solo tiempo, salón por salón, con una duración de media hora por grupo.

Una vez aplicada la prueba, se realizó el análisis de resultados, primero en la forma cuantitativa, calificando cada hoja de respuestas con las siete diferentes plantillas que corresponden a cada área evaluada. Una vez terminado este proceso, se hizo el vaciado en Excel de los puntajes T obtenidos, después se calcularon las medidas de tendencia central y dispersión: media, mediana, moda y desviación estándar, así como los porcentajes de las áreas que rebasan la puntuación de 65 que de acuerdo con la prueba Sucesos de Vida, denota que el adolescente ha presentado mayor índice de sucesos estresantes de lo normal, y por lo tanto, puede considerarse al individuo en peligro de presentar algún problema emocional en dicha área.

Para terminar, se hizo la evaluación cualitativa, en la cual se analizó cada hoja de respuesta con cada plantilla de calificación para obtener el valor de cada reactivo que el adolescente le había otorgado, con el objetivo de determinar los cinco primeros sucesos que el adolescente consideraba como positivos, malos e indiferentes.

Tanto los datos cuantitativos como los cualitativos se expresan de manera gráfica en los anexos, con la finalidad de plasmar el análisis de datos que se presenta en el siguiente apartado.

3.4 Análisis e interpretación de resultados

En el presente apartado se presentan los resultados obtenidos en la investigación, con el objetivo de contestar la pregunta de investigación planteada.

Este apartado se dividirá en dos aspectos: primero, el aspecto cuantitativo, que es el dominante del presente estudio, en el cual se dará a conocer el área con mayor índice de sucesos estresantes, así como la clasificación de todas las demás en orden descendente; en segundo lugar se presenta el aspecto cualitativo, enfocándose en los cinco sucesos de mayor ocurrencia en el área dominante, así como los cinco sucesos que el adolescente considera como negativos, positivos e indiferentes que le hayan ocurrido, sin importar la clasificación de las áreas.

3.4.1 Área que presenta mayor índice de sucesos estresantes

De acuerdo con la prueba Sucesos de Vida de las autoras Gómez y Durán (2003), la adolescencia es una etapa llena de transiciones que por sí solas generan estrés, y por lo tanto éste puede dificultarla. Se evaluaron siete áreas del adolescente: familiar, personal, social, logros y fracasos, problemas de conducta, salud y escolar, de modo que se puede identificar en cuál de las siete áreas el adolescente se encuentra mayor estresado debido a los sucesos presentados, por lo que a continuación se presenta el análisis de cada área.

De cada área se obtuvieron las medidas de tendencia central y de dispersión que es necesario detallar para una mejor comprensión de dicho análisis. Hernández y cols. (2006) las explican de la siguiente manera:

- Media aritmética: es la división de la suma de un conjunto de datos entre el número de medidas.
- Mediana: muestra el valor medio de un conjunto de valores ordenados.
- Moda: dato que se presenta con mayor frecuencia en un conjunto de medidas.
- Desviación estándar: es la raíz cuadrada del promedio de la suma de las desviaciones al cuadrado, de un conjunto de datos.

Además, en cada área se indicará el porcentaje de las personas que rebasan la puntuación de T 65, que según la prueba de Sucesos de Vida (Gómez y Durán; 2003) indica la presencia de mayor cantidad de sucesos estresantes de lo que se espera normalmente, por lo que existe el riesgo de presentar problemas emocionales en esa área.

Los datos obtenidos en la evaluación de las siete áreas en los alumnos de la preparatoria Proyecto Nicolaita Siglo XXI, son presentados a continuación:

1. Área Familiar: se encontró una media de 66.2, una mediana de 60.5, una moda de 74 y una desviación estándar de 21; el porcentaje que rebasa T 65 es de 41% y se muestra en el anexo 1.
2. Área Social: presenta una media de 61.2, una mediana de 60, una moda de 56 y una desviación estándar de 15.1, el porcentaje que rebasa el T 65 es de 37%, esto se encuentra en el anexo 2.
3. Área Personal: presenta una media de 61.5, una mediana de 62, una moda de 64 y una desviación estándar de 11.4, el porcentaje que rebasa el T65 es de 36%, el cual se muestra en el anexo 3.
4. Área de Problemas de Conducta: cuenta con una media de 62.7, una mediana de 59.5, una moda de 42 y una desviación estándar de 17.4, el promedio que rebasa el T 65 es de 38% y está indicado en el anexo 4.
5. Área de Logros y Fracasos: tiene una media de 56.3, una mediana de 54, una moda de 48 y una desviación estándar de 13.3, cuenta con un porcentaje por arriba de T 65 de 31%, como se muestra en el anexo 5.
6. Área de Salud: presenta una media de 61.1, una mediana de 56, una moda 39, una desviación estándar de 19.5 y un porcentaje 37% que rebasa el T 65, el cual se indica en el anexo 6.
7. Área Escolar: ésta presenta una media de 57.1, una mediana de 53, una moda de 51 y una desviación estándar de 10.7, el porcentaje que rebasa el T 65 es de 15%, el cuál se indica en el anexo 7.

Por consiguiente, respondiendo a la pregunta de investigación, el área familiar es la que presenta mayor índice de sucesos estresantes, ya que el 41% de los

adolescentes presenta mayor índice de sucesos estresantes en ella, después le sigue el área de problemas de conducta con un 38%, el área social y área de salud con un 37%, el área personal con un 31% y para finalizar, el área escolar con un 15%. Para una mejor apreciación ver el anexo 8.

3.4.2. Sucesos de vida estresantes

Una vez obtenidos los resultados de la evaluación cuantitativa del presente estudio, se presentan a continuación los sucesos de mayor índice que el adolescente considera como negativos en dicha área.

El suceso de mayor índice es el de “un miembro de la familia tiene una enfermedad grave” seguido por el de “tuve serios desacuerdos con mi papá (mamá) o ambos”, en tercer lugar se encuentra empatado con “disminuyeron los ingresos de la familia” y “me castigaron injustamente”, el cuarto lugar también se encuentra empatado con “la muerte de algún abuelo” y “los pleitos entre mis papás empeoraron”, en el quinto lugar se encuentra “mi mascota se enfermó”. Todo ello se aprecia en el anexo 9.

Ahora, sin importar el área, los sucesos con mayor índice que el adolescente considera como dañinos para él, son: en primer lugar, el área escolar con: “reprobé un examen o un curso importante”, seguido en segundo lugar por “tuve una desilusión amorosa” del área personal y “dejé de ver algunos amigos” del área social, el tercer lugar le corresponde a “me deprimí” del área personal; en cuarto lugar, tres

sucesos se encuentran empatados: del área personal, “tuve cambios negativos en mi forma de ser”, “un miembro de la familia tiene una enfermedad grave” del área familiar y por último, del área logros y fracasos “tuve un fracaso (en la escuela, deportes o alguna otra actividad)”. El anexo 10 muestra con detalle estos resultados.

CONCLUSIONES

Para finalizar la presente investigación, se presentará la descripción de la manera en que se cumplieron los objetivos planteados inicialmente en tal estudio.

En lo que respecta a los objetivos particulares, los objetivos 1 y 3 se cumplieron desde los antecedentes, y más tarde se profundizaron en los capítulos teóricos uno y dos.

En el primer capítulo, dedicado al estrés, se cumplieron tanto el objetivo uno como el dos, ya que se identificó desde su concepto, sus causas y sus consecuencias, se explicó la fuerte influencia que tiene el estrés en el ser humano y cómo puede afectarlo tanto física como emocionalmente.

En el segundo capítulo, que fue dedicado a la adolescencia, se cumplieron los objetivos tres y cuatro, cumpliendo así su definición y características físicas y psicológicas y enfocándose en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelve el adolescente.

El quinto objetivo se cumplió con la aplicación de la prueba Sucesos de Vida de las autoras Emilia Lucio Gómez Maqueo y Consuelo Durán Patiño (2003) la cual evalúa siete áreas que tienen relación directa con los adolescentes.

Los objetivos seis, siete y ocho, se cumplieron en el tercer capítulo como parte del análisis de resultados de la aplicación de la prueba Sucesos de Vida (Gómez y Durán; 2003). En el objetivo seis, de acuerdo con su índice de estrés, se clasifica en primer lugar el área familiar, en segundo lugar el área de problemas de conducta, en tercer lugar están empatadas el área social y de salud, en cuarto lugar el área personal y, para finalizar, el área escolar en el quinto lugar.

El objetivo siete enumera los sucesos de mayor índice en el área familiar, los cuales en orden descendente son : “un miembro de la familia tiene una enfermedad grave” seguido por el de “tuve serios desacuerdos con mi papá (mamá) o ambos”, en tercer lugar se encuentran empatados: “disminuyeron los ingresos de la familia” y “me castigaron injustamente”, en el cuarto lugar también se encuentran empatados: “la muerte de algún abuelo” y “los pleitos entre mis papás empeoraron”, en el quinto lugar se encuentra “mi mascota se enfermó”.

El objetivo número ocho considera los sucesos de mayor índice, sin importar el área en el que se encuentren, el primer lugar corresponde a “reprobé un examen o un curso importante”, seguido en segundo lugar por “tuve una desilusión amorosa” y “dejé de ver algunos amigos” del área social, el tercer lugar le corresponde a “me deprimí”, en cuarto lugar hay tres sucesos se encuentran empatados: “tuve cambios negativos en mi forma de ser”, “un miembro de la familia tiene una enfermedad grave” y “tuve un fracaso (en la escuela, deportes o alguna otra actividad)”.

El objetivo general expresa su resultado en el capítulo tres, dando así la respuesta a la pregunta de investigación. Al considerar las siete áreas propuestas por la prueba Sucesos de Vida, el área familiar tiene el mayor índice de sucesos de vida estresantes presentados en los adolescentes, en otras palabras, el área familiar es la mayor generadora de estrés que cualquier otra en los alumnos de la preparatoria Proyecto Nicolaita Siglo XXI.

Se enfatiza que no sólo se cumplieron los objetivos planteados desde el inicio de la investigación, sino que también se encontraron resultados que es importante mencionar:

- El suceso de mayor índice en su elección del área familiar, la cual es considerada con mayor índice de estrés en los alumnos de la preparatoria Proyecto Nicolaita Siglo XXI corresponde a “Un miembro de la familia tiene una enfermedad grave” lo que puede dar pauta a siguientes investigaciones en el aspecto psicológico o médico.
- A pesar que el área familiar es considerada como la de mayor índice de estrés en los alumnos de la preparatoria Proyecto Nicolaita Siglo XXI, el suceso de mayor índice en su elección como negativo para ellos, le corresponde al área escolar, seguido por la personal y la social.
- En la presente investigación se graficó tanto el aspecto positivo como el negativo de cada área (anexo 8), pero dicho estudio se enfocó en el aspecto negativo y no en el positivo, debido a que según la prueba “Sucesos de Vida”

el aspecto positivo aún está en fase experimental. De cualquier forma, en el aspecto positivo según el índice de sucesos que presentan los alumnos de la preparatoria Proyecto Nicolaita Siglo XXI, en primer lugar se encuentra el área de salud, seguida por la social, personal, familiar, logros y fracasos y escolar, ello también da pauta a nuevas investigaciones.

Así pues, con fundamento respaldado por el sustento teórico y los resultados obtenidos por la aplicación de la prueba ya mencionada, se sugiere una intervención por parte de los directivos y en especial de los familiares (ya que en ésta área se encontró mayor perturbación), debido a que el estrés presentado en dichos adolescentes puede ocasionarles ciertas alteraciones emocionales, además de que los demás resultados arrojados pueden dar una visión de que otros factores están estresando al adolescente, y así poder acceder a una intervención adecuada respaldada por profesionales.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre Baztán, Ángel. (1998)
Psicología de la adolescencia.
Editorial Alfaomega- Marcombo, México.
- Berryman, Julia C. (2000)
Psicología del desarrollo.
Editorial El Manual Moderno, México.
- Berger, Kethleen Stassen; Thompson, Ross A. (1998)
Psicología del desarrollo: Infancia y Adolescencia.
Editorial Médica Panamericana, Madrid.
- Cascio Pirri, Andrés; Guillén Gestoso, Carlos (Coords.) (2010).
Psicología del trabajo.
Editorial Ariel, Barcelona.
- Castells, Paulino; Silber, Tomás J. (2000)
Guía Práctica de la salud y psicología del adolescente. Tus hijos en el siglo XXI.
Editorial Planeta, México.
- Craig, Grace J.; Baucum, Don. (2001)
Desarrollo psicológico.
Editorial Pearson Educación, México.
- Cungi, Charly. (2007)
Estrés bajo control.
Ediciones Larousse, México.
- Hernández Sampieri, Roberto; Fernández Collado, Carlos; Baptista Lucio, Pilar.
(2006)
Metodología de la investigación.
McGraw-Hill. México. D. F.
- Fontana, David. (1992)
Control del estrés.
Editorial Manual Moderno, México.
- García González, Enrique. (2003)
Psicología de la infancia y de la adolescencia: Guía para padres y maestros.
Editorial Trillas, México.
- Gómez y Durán (2003)
Sucesos de Vida (Versión para adolescentes)
Manual Moderno. México.

Ivancevich, John; Matteson, Michael. (1985)

Estrés y trabajo.

Editorial Trillas, México.

Izquierdo Moreno, Ciriaco. (2003)

El Mundo de los Adolescentes.

Editorial Trillas, México.

Lazarus, S., Richard; Lazarus, N. Bernice. (2000)

Pasión y Razón: La comprensión de nuestras emociones.

Editorial Paidós, España.

Lutte, Gérard. (1991)

Liberar La Adolescencia: la psicología de los jóvenes de hoy.

Editorial Herder, Barcelona.

Meece, Judith L. (2000)

Desarrollo del niño y del adolescente para educadores.

Editorial Mc Graw-Hill, México.

Moraleda, Mariano. (1999)

Psicología del desarrollo: infancia, adolescencia, madurez y senectud.

Editorial Alfaomega, México.

Morris Charles G.; Maisto, Albert A. (2001)

Psicología.

Editorial Pearson Educación, México.

Palmero, Francesc; Fernández, Enrique; Chóliz, Mariano. (2002)

Psicología de la motivación y la emoción.

Editorial McGraw Hill, España.

Papalia, Diane E.; Wendkos Olds, Sally; Duskin Feldman, Ruth. (2005)

Psicología del desarrollo: de la infancia a la adolescencia.

Editorial McGraw-Hill, México.

Papalia, Diane E.; Wendkos Olds, Sally. (2003)

Psicología.

Editorial McGraw-Hill, México.

Sánchez, María Elena. (2007)

Emociones, estrés y espontaneidad.

Editorial Ítaca, México.

Sarafino, Eduard P.; Amstrong, James W. (1988)

Desarrollo del niño y del adolescente.

Editorial Trillas, México.

Travers, Cheryl; Cooper, Cary. (1997)
El estrés de los profesores.
Editorial Paidós, España.

Trianes, Victoria. (2002)
Niños con estrés. Cómo evitarlo, cómo tratarlo.
Editorial Narcea. México.

MESOGRAFÍA

Barraza Macías, Arturo. (2003)

“Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior”.

Revista Electrónica de Psicología Científica.

www.unileon.es/estudiantes/atencion_universitario/articulo.pdf

Díaz del Razo, Daniel; García Aguirre, Lluvia Citlaly. (2010)

“Sucesos de vida que pueden incidir en la deserción escolar de estudiantes de psicología de una universidad privada”

http://www.udlondres.com/revista_psicologia/articulos/factores.htm

Fragoso Mondragón, Tanya Carolina; Alcántara Ávila, Miguel Ángel. (2010).

“Influencia de los factores estresantes en el rendimiento escolar en alumnos de segundo de secundaria”.

Licenciatura en Psicología. UNIVA. Guadalajara, Jalisco, México.

<http://es.scribd.com/doc/44282247/Tesis-Daniel-Lluvia-11noviembre>

Lucio, Emilia; León, Ivonne; Durán, Consuelo; Bravo, Elena; Velasco, Emilia. (2001)

“Los sucesos de vida en dos grupos de adolescentes de diferente nivel socioeconómico”,

<http://redalyc.uaemex.mx/pdf/582/58252404.pdf>

Schmitz, Connie F.; Hipp, Earl. (2007)

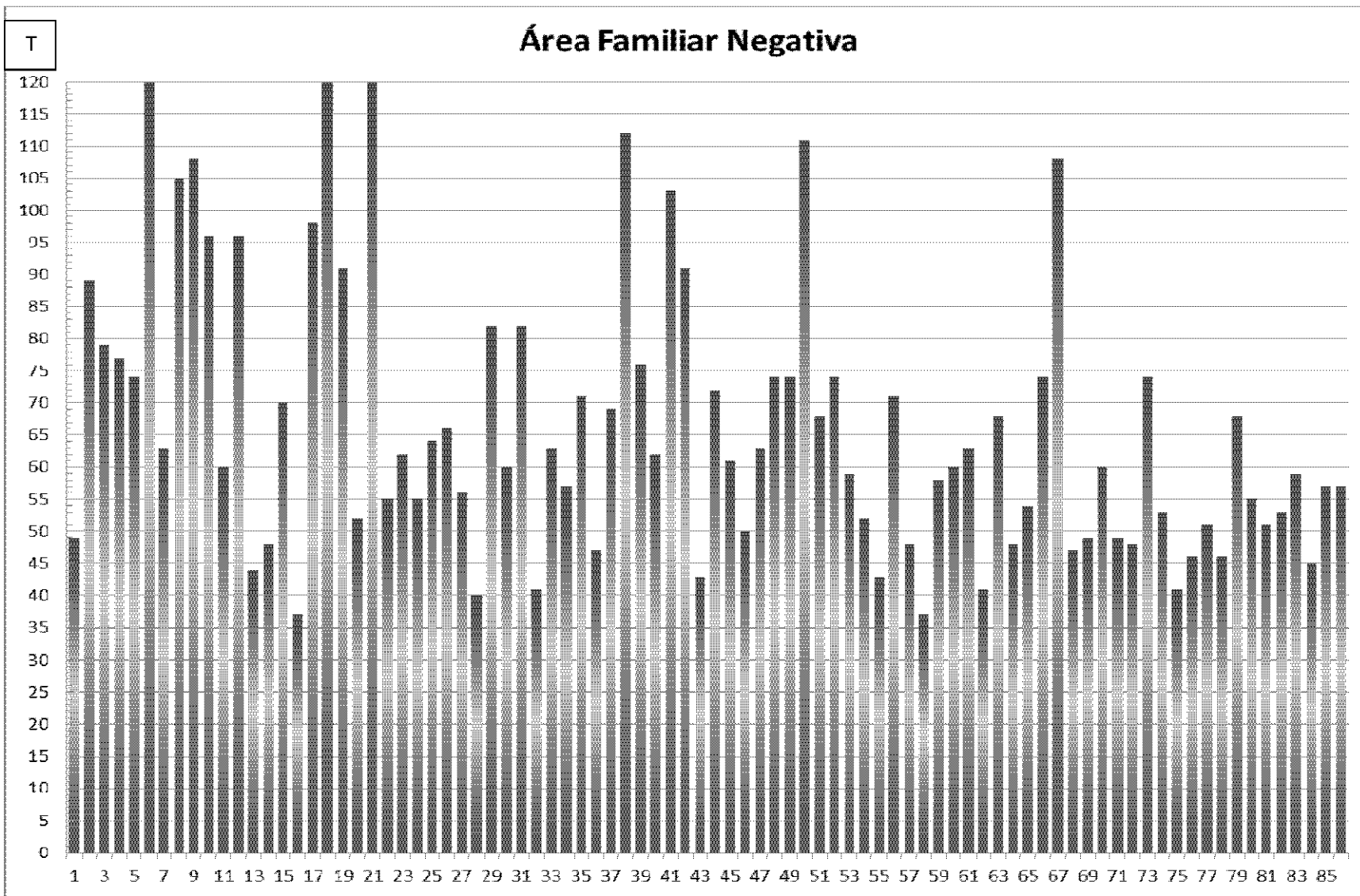
“Cómo manejar el estrés”

<http://books.google.com.mx/books?id=JMv5F8bvI1MC&printsec=frontcover&dq=como+ense%C3%B1ar+a+manejar+el+estres&hl=es&sa=X&ei=XDfbUKnXCOrC2QW81oHYCw&sqi=2&ved=0CDAQ6AEwAA#v=onepage&q=como%20ense%C3%B1ar%20a%20manejar%20el%20estres&f=false>

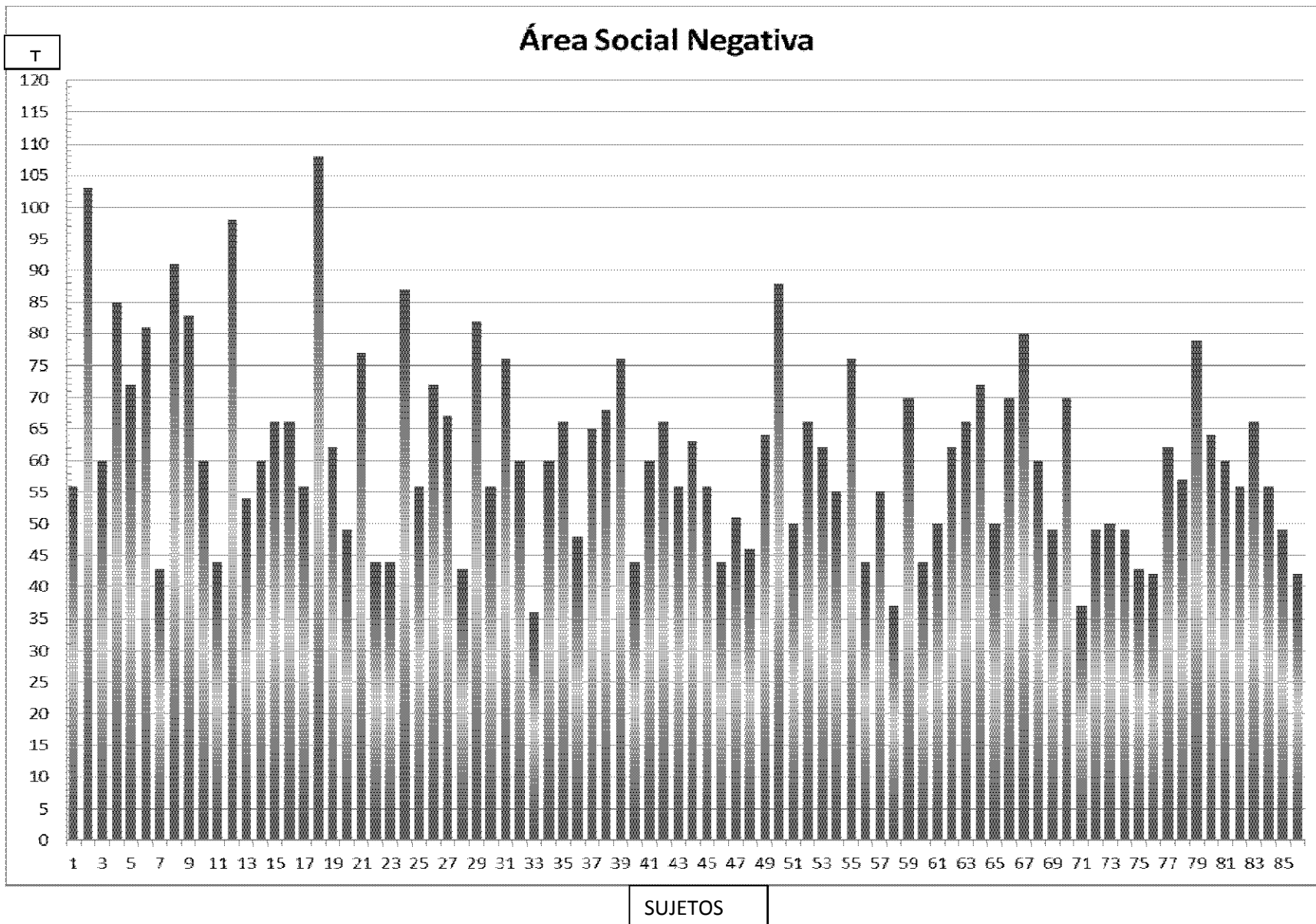
Toro, Ricardo José; Yepes, Luis Eduardo. (2004)

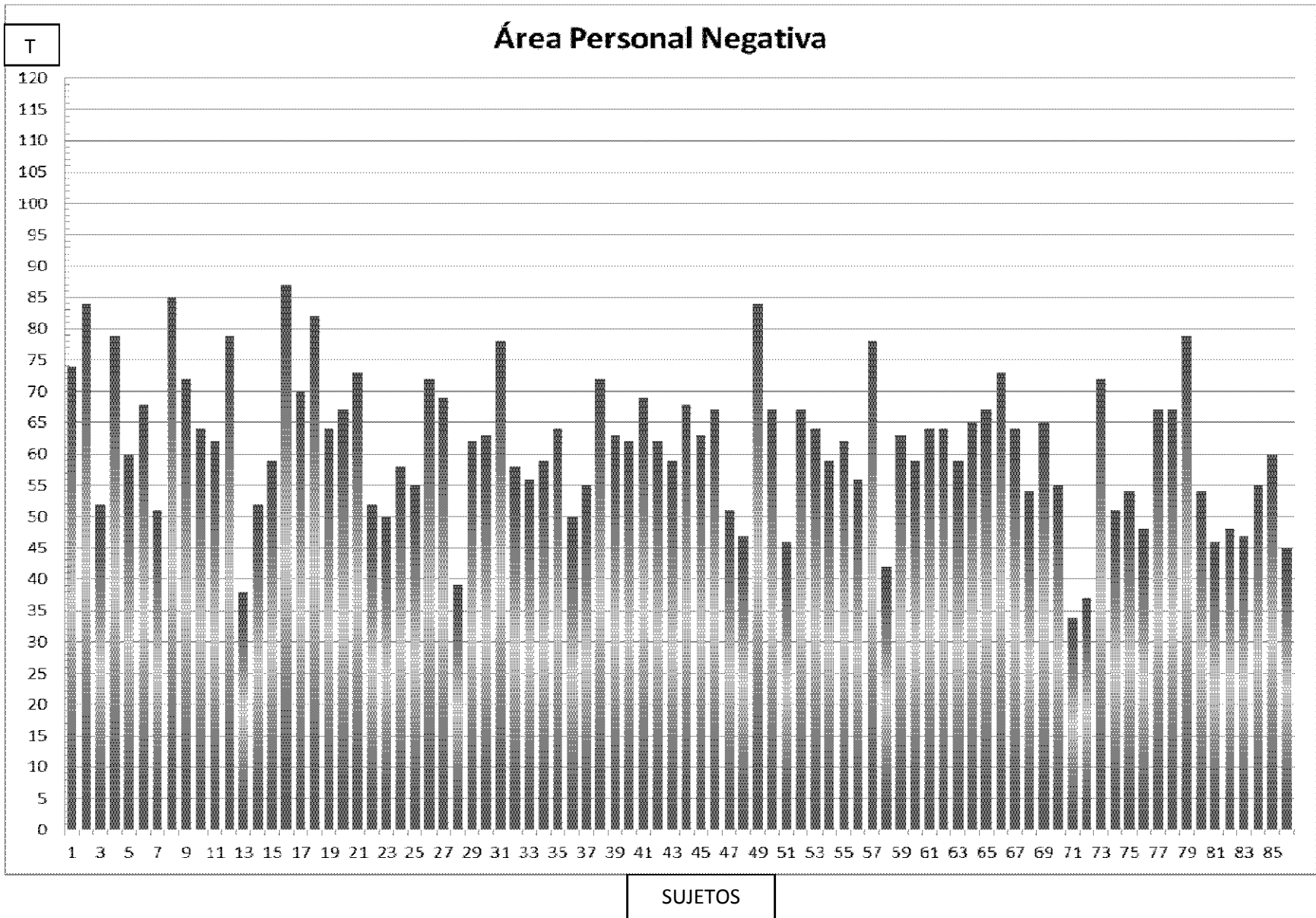
“Psiquiatría”

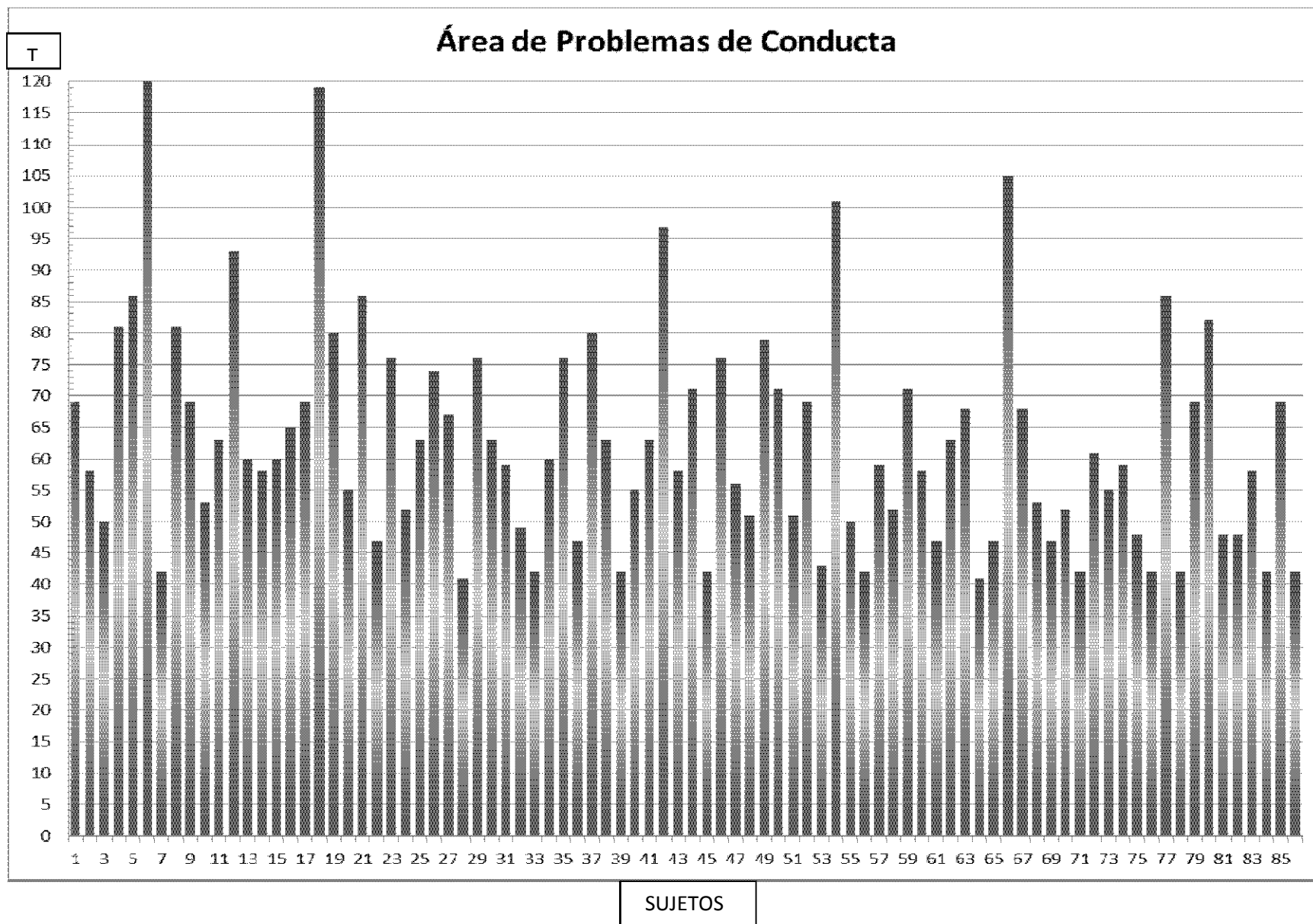
http://books.google.com.mx/books?id=_kjOc73MKX8C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

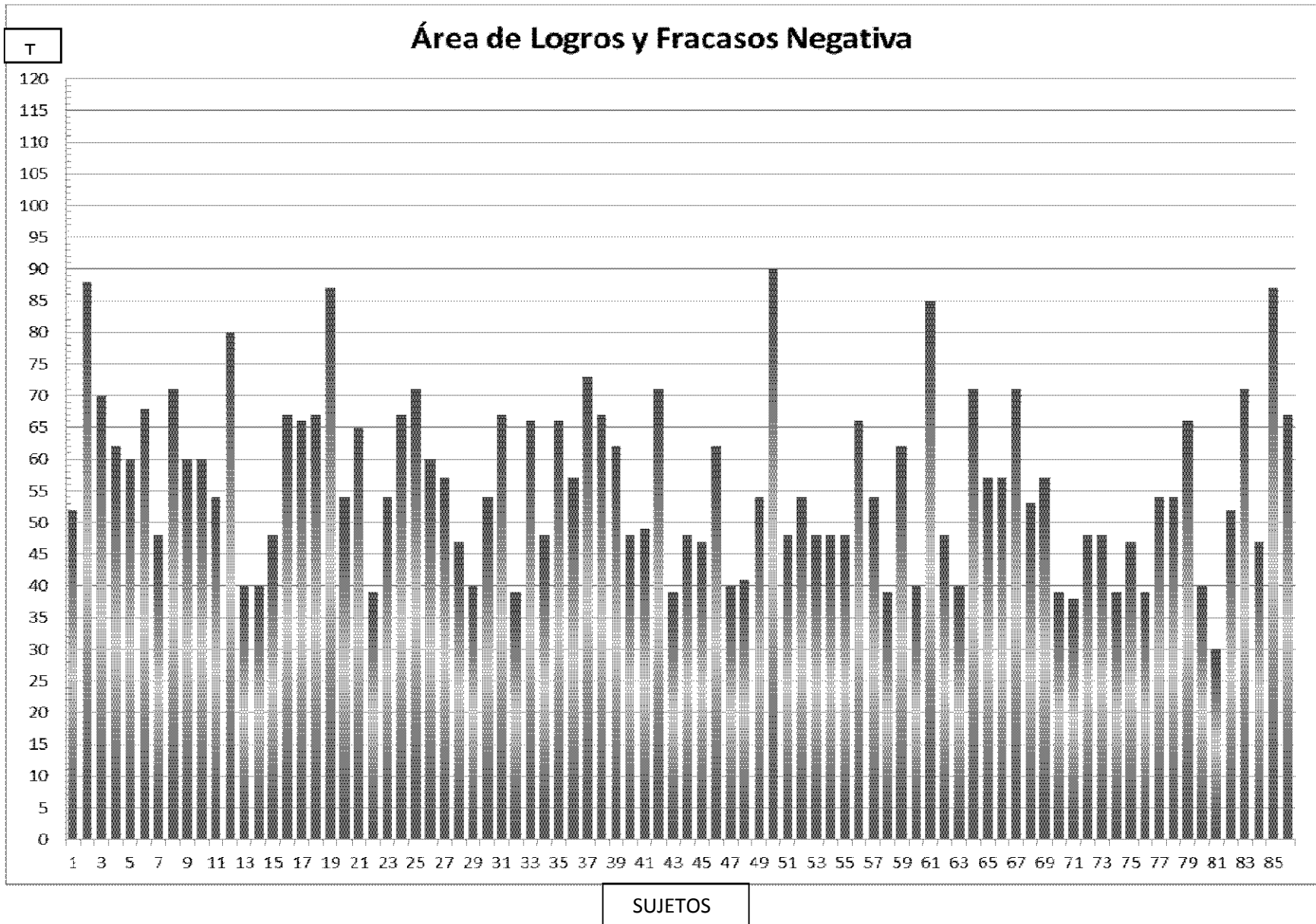


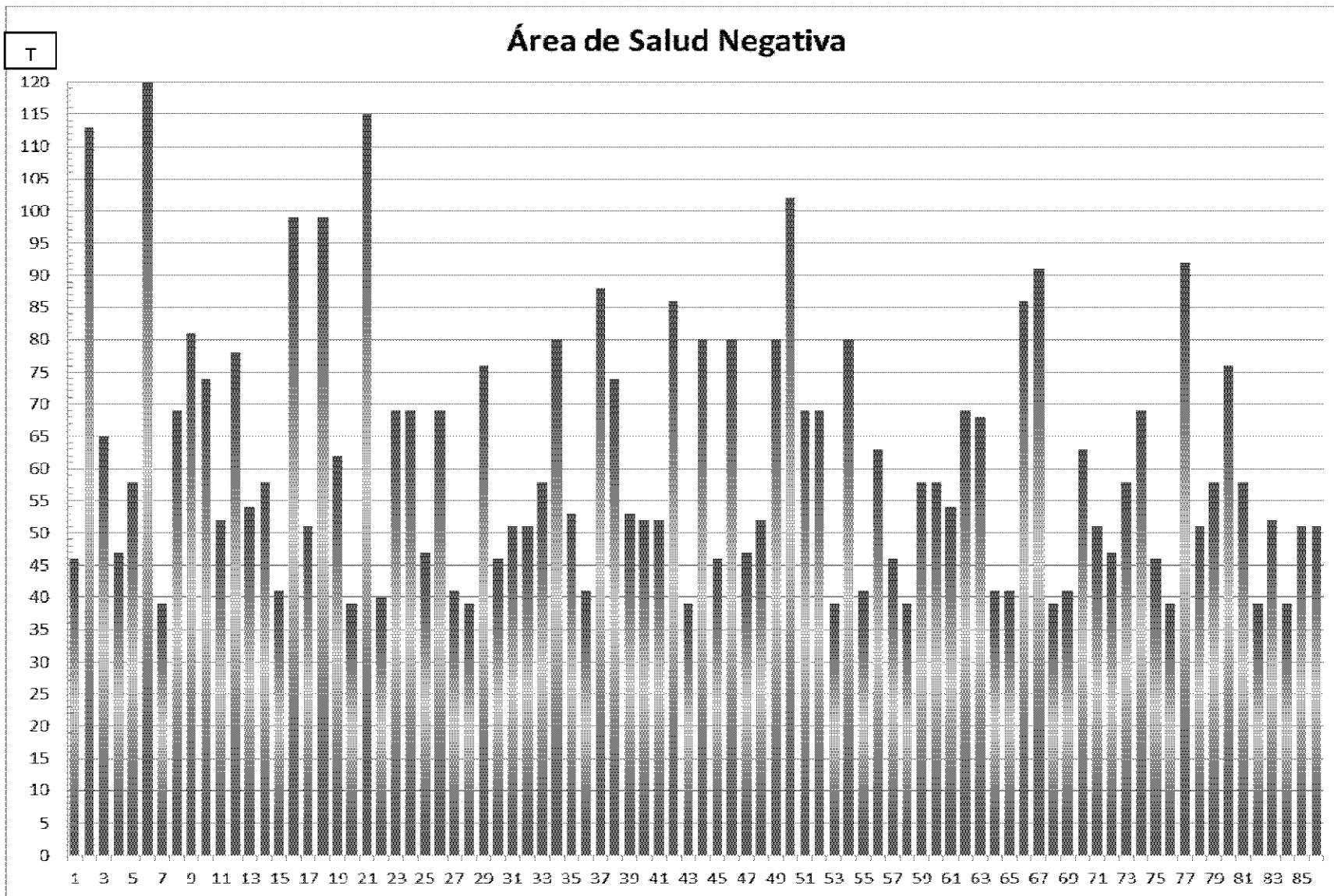
SUJETOS



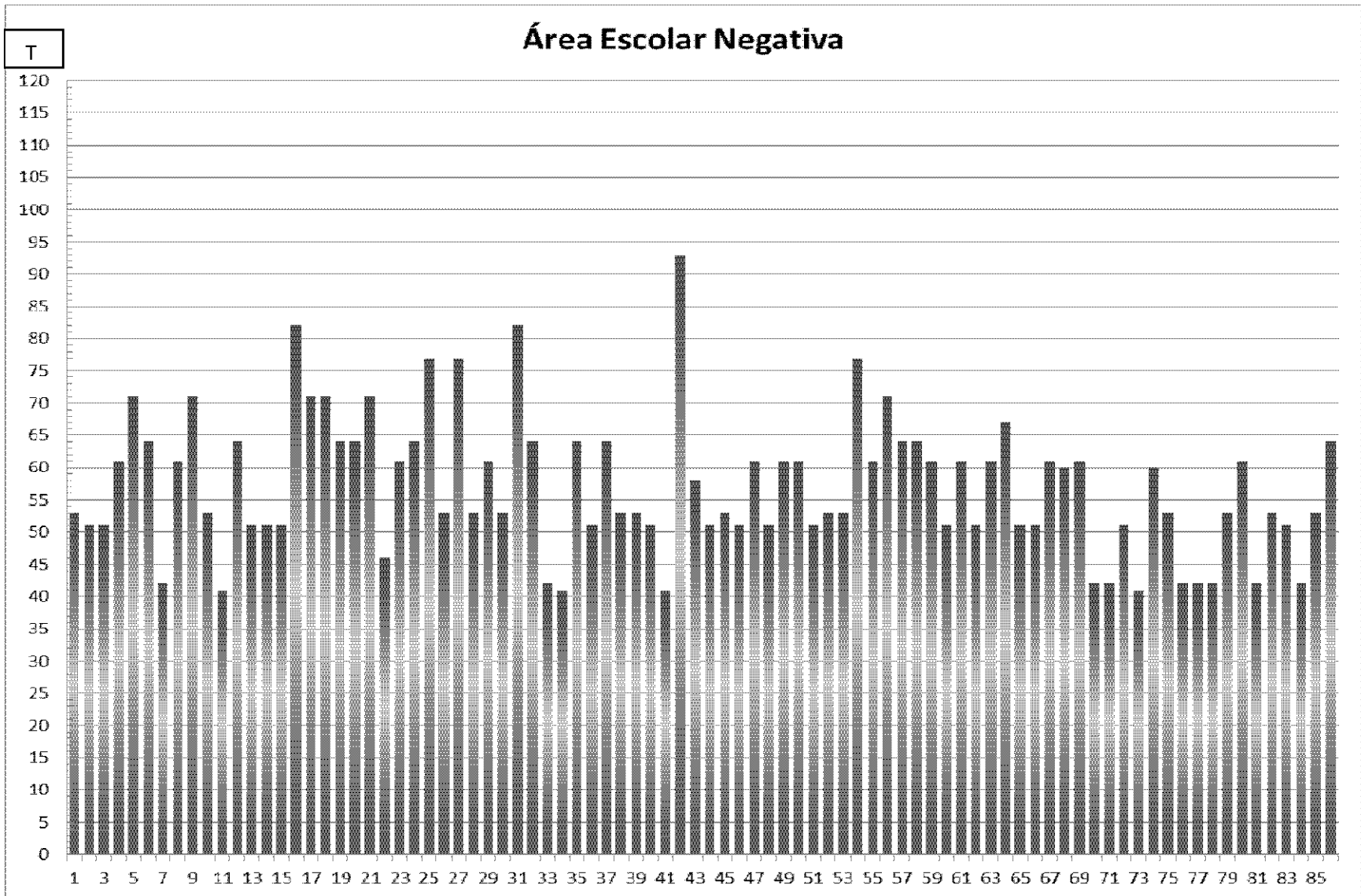








SUJETOS



SUJETOS

