



---

---

# **UNIVERSIDAD INSURGENTES**

---

---

**PLANTEL XOLA**

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CON INCORPORACIÓN

A LA UNAM CLAVE 3315-25

**“RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE ESTRÉS Y LAS  
HABILIDADES SOCIALES EN UN GRUPO DE  
ADOLESCENTES DE SECUNDARIA”**

TESIS QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

C. ESMERALDA HERNÁNDEZ ARENAS

ASESOR: MTRA. YOLANDA SANTIAGO HUERTA

MEXICO D.F.

2014



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**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.

Contenido	
Resumen.....	1
Introducción .....	3
Capítulo 1. Habilidades sociales .....	5
Antecedentes teóricos .....	5
Definiciones .....	7
Componentes de las habilidades sociales.....	9
Efectos de las habilidades sociales.....	14
Entrenamiento de Habilidades Sociales .....	17
Capítulo 2. Estrés .....	22
Antecedentes teóricos .....	22
Definiciones .....	24
Tipos de estrés.....	27
Síntomas de estrés.....	28
Causas de estrés .....	31
Capítulo 3. Adolescencia, habilidades sociales y estrés.....	35
Antecedentes teóricos .....	35
Personajes importantes que dieron origen al concepto de adolescencia .....	37
Definiciones de adolescencia .....	43
Adolescencia en México .....	46
Adolescencia y estrés .....	47
Adolescencia y habilidades sociales .....	53
Capítulo 4. Metodología .....	58
Justificación .....	58
Planteamiento del problema.....	59
Objetivo general.....	59
Objetivos específicos .....	59
Hipótesis.....	60
Variable independiente: estrés .....	60
Variable dependiente: habilidades sociales.....	60
Tipo de Estudio .....	61
Escenario.....	61

Población.....	61
Materiales e instrumentos .....	62
Procedimiento .....	63
Análisis de datos .....	63
Capítulo 5. Resultados .....	65
Datos demográficos.....	65
Cuestionario de estrés y Escala multidimensional de expresión social-parte motora (EMES-M) de la muestra general .....	65
Participantes con nivel alto de estrés y habilidades sociales (EMES-M).....	68
Participantes con nivel bajo de estrés y habilidades sociales (EMES-M).....	73
Participantes femeninas con nivel alto de estrés y habilidades sociales (EMES-M).....	75
Participantes femeninas con nivel bajo de estrés y habilidades sociales (EMES-M) .....	78
Participantes masculinos con nivel alto de estrés y habilidades sociales (EMES-M).....	81
Participantes masculinos con nivel bajo de estrés y habilidades sociales (EMES-M).....	84
Capítulo 6. Discusión.....	88
Capítulo 7. Conclusiones .....	91
Capítulo 8. Sugerencias.....	93
Referencias.....	94
Anexos .....	100

## **Resumen**

En la adolescencia se presentan importantes cambios físicos, cognitivos, psicosociales y sexuales. Éstos provocan nuevas demandas al individuo, pero si las exigencias superan los recursos con que cuenta el sujeto, pueden generar estrés, el cual puede ser superado al poseer habilidades sociales adecuadas.

De tal manera que si la persona adquiere y desarrolla habilidades sociales, esto le ayudará a enfrentar los cambios propios de la adolescencia de una manera eficaz.

Por lo anterior ésta investigación tuvo como objetivo conocer si existe relación entre el nivel de estrés y las habilidades sociales en un grupo de adolescentes de secundaria.

Para esto se aplicaron dos instrumentos: el cuestionario de estrés y la escala multidimensional de expresión social parte motora a alumnos de secundaria en una escuela privada del Distrito Federal.

De los resultados de las dos pruebas, se encontró que los adolescentes presentaron un nivel de estrés y habilidades sociales promedio, en la muestra general. Asimismo se encontró una correlación baja negativa entre las variables.

Al analizar el puntaje alto de estrés y sus habilidades sociales, se observó que los alumnos presentaron un nivel de estrés por arriba de la media. No obstante mostraron habilidades promedio para relacionarse con los demás.

En cuanto al puntaje bajo de estrés y las habilidades sociales, no se encontraron reactivos significativos de estrés. Aunque se observaron habilidades sociales promedio.

Por lo anterior, se concluye que no existe relación entre el nivel de estrés y las habilidades sociales en un grupo de adolescentes de secundaria.

## **Introducción**

El adolescente, vive una etapa socialización y aprendizaje, donde adquiere, desarrolla y pone en práctica habilidades interpersonales.

Las habilidades sociales son conductas que permiten a los individuos relacionarse satisfactoriamente con los demás, minimizando la probabilidad de futuros problemas que pueden generar estrés.

El estrés es la reacción del organismo, ante las demandas externas e internas, las cuales al ser percibidas como superiores a los propios recursos, provocan alarma en el organismo.

Asimismo tener relaciones interpersonales satisfactorias, ayuda a enfrentar de manera eficaz el estrés, lo cual contribuirá a un sano desarrollo social del individuo.

Por tal motivo la presente investigación pretende descubrir si existe relación entre el nivel de estrés y las habilidades sociales en un grupo de adolescentes de secundaria.

El primer capítulo se ha dedicado al tema de habilidad social, donde se explica su significado, su importancia, así como el déficit del mismo. El segundo tema que se aborda es el estrés, donde se expone su origen en cuanto al concepto, causas y manifestaciones. El tercer apartado trata de la adolescencia, su significado, los factores estresantes en esta etapa y las habilidades sociales como proceso de socialización.

El cuarto capítulo se dedica a la metodología, se explica el procedimiento que se llevó a cabo, para realizar la presente investigación. En el quinto apartado se analizan los resultados obtenidos en el proyecto. En la sexta sección se desarrolla la discusión en cuanto a los resultados y la teoría existente. En el séptimo capítulo se exponen las conclusiones a

las que se llegaron en el presente trabajo. Asimismo en el octavo apartado se muestran las sugerencias para futuras investigaciones.

Finalmente se incluyen las referencias que sustenta la información presentada, así como los anexos correspondientes.



## **Capítulo 1. Habilidades sociales**

### **Antecedentes teóricos**

Antes de que existiera el término de habilidad social, se manejaba el concepto de asertividad, el término fue utilizado por Joseph Wolpe en 1985, quien la define como “la expresión adecuada, dirigida a otra persona, de cualquier emoción que no sea la respuesta de ansiedad” (Paula, 2000 p.34), pero este término fue confundido debido a una expansión popular incontrolada y falta de claridad en la definición, así que la asertividad se percibía como agresividad y se asociaba a menudo con atrevimiento social.

De esta manera el término fue decayendo y fue sustituido con el tiempo por el término de habilidades sociales. Hoy en día la asertividad se define como el actuar en la defensa de los derechos y opiniones personales y el de los demás, por lo que la asertividad es una de las habilidades sociales que las personas deben poseer en su repertorio social para relacionarse satisfactoriamente (Paula, 2000).

Asimismo Caballo (2000) considera que una conducta apropiada en alguna situación puede ser inapropiada en otra. De la misma manera no puede haber un comportamiento correcto universal, sino una serie de enfoques diferentes de acuerdo a cada individuo, así que dos personas pueden comportarse de una manera distinta en una situación o la misma persona puede actuar de manera diferente en dos situaciones similares y sus respuestas pueden ser consideradas socialmente hábiles.

Por su parte Flores y Díaz (2002) explican que las tradiciones culturales, valores, creencias y acciones indican a los individuos cómo deben comportarse en sus relaciones interpersonales. Además es necesario tener presente tanto la expresión de la conducta como

las consecuencias del comportamiento para definir la conducta como socialmente habilidosa como lo menciona Paula (2000).

Del Prette Z. y Del Prette A. (2002) explican que los seres humanos al nacer necesitan cuidados de otros para poder sobrevivir, así que el desarrollo social se inicia desde el nacimiento, el contacto físico, la observación de los padres, la protección, el ser alimentado, son respuestas sociales a las cuales el niño reaccionará de manera diferencial.

Por su parte ICB Editores (2009), mencionan que la familia es el grupo social básico donde se experimentan las primeras relaciones sociales y afectivas, las cuales influyen de manera importante en el comportamiento social.

Mediante la observación los niños aprenden e imitan comportamientos de sus padres, maestros, amigos e incluso de los personajes de televisión (Roca, 2007). Estas conductas imitadas por lo niños pueden mantenerse o extinguirse mediante premios o castigos, los primeros favorecerán la repetición de la conducta, mientras que los segundos provocarán que desaparezca la conducta.

Por otro lado Monjas (1997) menciona que los individuos no nacen sabiendo relacionarse con los demás; durante el proceso de socialización natural, la cual se desarrolla en la familia, escuela y comunidad; se aprenden las habilidades y conductas que le permiten al niño interactuar satisfactoriamente con los demás.

Por lo tanto la persona que es hábil socialmente busca su propio interés (Roca, 2007), pero también toma en cuenta el de los demás, trata de resolver sus conflictos, defendiendo sus derechos y logrando sus objetivos.

## **Definiciones**

El concepto de habilidades sociales ha presentado diversas problemáticas (Caballo, 2000), pues se han expuesto numerosas definiciones sin llegar a un acuerdo sobre lo que constituye una conducta socialmente habilidosa.

La carencia de una definición universal aceptada, es una problemática actual que no se ha resuelto. A continuación se expondrán conceptos de habilidades sociales que algunos autores proporcionan dependiendo de su perspectiva.

Caballo (1986, citado en Caballo, 2000, p.6), considera que la conducta socialmente habilidosa “es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas”.

Por su parte Monjas (1997) define las habilidades sociales como las conductas o destrezas sociales que se necesitan para ejecutar competentemente una tarea interpersonal. Según Monjas el término de habilidad indica comportamientos adquiridos y aprendidos y no a un rasgo de personalidad.

Para McFall (1982, citado en Del Prette Z. y Del Prette A., 2002) la habilidad social es entendida como una característica innata del individuo, supone el comportamiento como un rasgo de personalidad. Pero también es entendida como la característica del desempeño que muestra el individuo en una situación dada y la relación que existe entre el atributo innato, la situación específica y las experiencias en las diversas situaciones.

“Las habilidades sociales son las capacidades o destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea” (Paula, 2000 p.39). Esto se refiere a las estrategias que el individuo selecciona para dar respuesta a las demandas que exige la situación y a las actividades diarias.

Por otro lado Del Prette Z. y Del Prette A. (2002), conceptualizan las habilidades sociales como un conjunto de desempeños realizados por el individuo, para enfrentar las demandas de una situación interpersonal.

Asimismo Roca (2007) menciona que la habilidad social es la capacidad de percibir adecuadamente la situación en la que se relaciona el individuo, teniendo en cuenta las propias metas, sin descuidar la reacción de la otra persona y los resultados que se obtendrán.

La autora comenta que las habilidades sociales son conductas observables pero también son los pensamientos y emociones, que nos ayudan a tener relaciones interpersonales satisfactorias.

ICB Editores (2009) sostiene que las habilidades son hábitos (conductas, emociones, pensamientos), -que permiten a los individuos mejorar las relaciones sociales-, para cumplir objetivos de bienestar, logro personal y defensa de los derechos propios, teniendo más beneficios que consecuencias negativas.

De acuerdo a Dibiase, Gibbs y Potter (2010, p.10) “las habilidades sociales se refieren típicamente a conductas equilibradas y constructivas en situaciones interpersonales difíciles”.

Para Gil y León (1998), la habilidad social es la capacidad de ejecutar conductas aprendidas que cubren las necesidades de comunicación interpersonal y/o responden a las exigencias y demandas de las situaciones sociales de forma efectiva.

Existen varios conceptos que definen las habilidades sociales, algunos autores se refieren a las conductas observables, sin embargo es importante señalar que los pensamientos y las emociones forman parte importante del repertorio del individuo para ser socialmente hábil.

Esta investigación se apoyará en la definición de habilidad social que aporta Caballo (1986, citado en Caballo 2000, p.6) quien explica que:

La habilidad social es “ un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas”.

### **Componentes de las habilidades sociales**

Del Prette Z. y Del Prette A. (2002) consideran importante establecer tres dimensiones dentro de las habilidades sociales: la dimensión personal, la dimensión situacional y la dimensión cultural.

- La dimensión personal se refiere al repertorio del individuo en el cual se incluyen características socio demográfico como edad, sexo, estatura, estado de salud, peso, formación académica y apariencia física entre otros rasgos.

- En cuanto a la dimensión situacional, el individuo muestra características del comportamiento durante un encuentro social, es decir, el sujeto se comporta de acuerdo a sus objetivos, propósitos, respetando las reglas sociales y normas que definen los comportamientos adecuados, permitidos o prohibidos.
- Respecto a la dimensión cultural, las autoras destacan la importancia entre las diferencias y semejanzas de comportamiento en relación a su lugar de origen.

Otros autores mencionan que la asertividad, la autoestima, la inteligencia emocional y la empatía son conceptos afines a la habilidad social (Roca, 2007).

Moreno (2006) menciona que la asertividad se refiere a la habilidad de expresar sentimientos y emociones, de una manera adecuada. Para dicho autor, existen diferentes estilos de expresar los sentimientos: el estilo agresivo, pasivo y asertivo.

En el estilo agresivo las personas gritan, interrumpen, no escuchan, lo importante es sólo lo que ellos piensan, no existe empatía hacia los demás; en el estilo pasivo, las personas no opinan nada, tratan de no pertenecer a ningún “bando”, pero tampoco dan su propia opinión.

En cambio en el estilo asertivo, la persona proporciona información acerca de lo que siente o piensa, puede opinar y manifestar desacuerdo, pero sin agredir a nadie. Como se observa la persona asertiva es la adecuada para mantener relaciones interpersonales sanas y poder resolver conflictos.

La autoestima, es otro componente de las habilidades sociales. Ésta es definida como “una actitud positiva hacia uno mismo que consiste en conducirnos (pensar, sentir y actuar)

de la forma más sana, feliz y autosatisfactoria que buenamente podamos, teniendo en cuenta el momento presente y también el futuro” (Roca, 2007, p.22).

Otra característica de las habilidades sociales es la que hace referencia la Inteligencia emocional, la cual es definida como “la capacidad de controlar y regular los sentimientos de uno mismo y de los demás utilizándolos como guía de pensamientos y de acción” (Salovey y Mayer, 1990 citado en Catret, 2001).

La Empatía forma parte de las habilidades sociales y se describe como la capacidad que tiene el ser humano para reconocer sus sentimientos y los de los demás. Cuando los seres humanos no se visualizan como únicos, tienen la capacidad de entender que las demás personas experimentan sentimientos similares, esto proporciona información para respetar y comprender a los demás, no dejando a un lado los propios objetivos, pero respetando las ideas de los otros (Del Prette Z. y Del Prete A. , 2002).

A continuación se describen diversos elementos de las habilidades sociales que algunos autores consideran necesarios para tener relaciones interpersonales satisfactorias.

Según Del Prette Zilda y Del Prette Almir (2002) clasifican los elementos de las habilidades en: Componentes conductuales, Componentes cognitivo/afectivo, Componentes fisiológicos y otros componentes.

Los componentes conductuales se dividen en contenido verbal: forma verbal y no verbal. El contenido verbal se manifiesta en hacer y responder preguntas, pedir cambio de comportamiento, lidiar con las críticas, pedir y dar retroalimentación, opinar, concordar, disentir, elogiar, recompensar, gratificar, agradecer, hacer peticiones, rechazar, justificarse, usar el pronombre “yo” y usar contenido de humor.

La forma verbal se observa en el modo de hablar, este puede ser rápido y atropellado o lento. Los no verbales se observan en la mirada, el contacto visual, la sonrisa, gestos, postura corporal, movimiento de la cabeza, contacto físico, distancia y proximidad.

Los componentes cognitivo-afectivo se dividen en: a) conocimientos previos, b) expectativas y creencias y c) estrategias, habilidades y procesamiento.

Los conocimientos previos se refieren a la cultura, el ambiente, los roles sociales y el autoconocimiento. En las expectativas y creencias son importantes las metas, valores personales, planos, autoconcepto, autoeficacia y estereotipos. Con respecto a las estrategias, habilidades y procesamiento se observa la solución del problema, el ambiente, la autoobservación y la empatía.

Los componentes fisiológicos se observan mediante la respiración, el ritmo cardiaco, sudor y flujo sanguíneo. Y existen otros componentes importantes como la actividad física y la apariencia personal.

Por otro lado Moreno (2006) menciona la existencia de factores clave para lograr una relación adecuada como el interés por los demás, la comunicación adecuada, el reconocimiento, el sentido del humor, el hablar por su nombre, la amabilidad y la cortesía.

La autora explica que la base de las relaciones sociales es la comunicación adecuada, por lo que es necesario escuchar con atención y respeto; el interés por los demás se puede observar cuando las personas saludan con gusto y alegría, el preocuparse por lo que les pasa a otros, así como el reconocimiento hacia lo positivo de las personas, lo cual refuerza cualidades y aciertos en lugar de criticar defectos y errores.



Sonreír a los demás provoca bienestar y aceptación mutua, esto se obtiene por medio del sentido del humor. Asimismo es importante hablar a las personas por su nombre, pues el recordarlo hace sentir a los individuos especiales, además conocer y practicar tanto la amabilidad como la cortesía refuerza el interés por los demás (Moreno, 2006).

Por su parte Gades (2013) clasifica las habilidades sociales en: primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión y habilidades para hacerle frente al estrés.

Las primeras habilidades sociales son: escuchar, iniciar y mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse, presentar a otras personas y hacer un cumplido.

Mientras que las habilidades sociales avanzadas se expresan en pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse y convencer a los demás.

Las habilidades relacionadas con los sentimientos se manifiestan en conocer los propios sentimientos, expresar adecuadamente los sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse con el enfado de otros, expresar el afecto, resolver el miedo y autorrecompensarse.

Así mismo las habilidades alternativas a la agresión se observan cuando la persona pide permiso, comparte algo, ayuda a los demás, negocia, emplea el autocontrol, defiende los propios derechos, responde a las bromas, evita problemas con los demás y no participa en peleas.

Por último las habilidades para hacer frente al estrés se presentan cuando se formula una queja, se responde a una queja, se demuestra deportividad tras un juego, se resuelve la vergüenza, se las arregla cuando le dejan de lado, defiende a un amigo (a), se responde a la

persuasión, se responde al fracaso, se enfrenta a los mensajes contradictorios, se responde a una acusación, se prepara para una conversación difícil y se hace frente a las presiones del grupo.

Como se puede observar algunos autores definen las habilidades sociales como una cuestión de la ejecución de la conducta, desempeño, percepción, hábitos, características de la personalidad, etcétera y se comprueba que no existe una definición universal por lo que puede dificultar saber qué es una conducta socialmente hábil.

Sin embargo, gracias a los diferentes elementos de las habilidades sociales que los autores proporcionan, se puede visualizar la necesidad de que las personas hagan consiente los objetivos que quieren alcanzar pero sin olvidar el respeto por los demás.

### **Efectos de las habilidades sociales**

ICB Editores (2009) sostienen que existen relaciones sociales pobres, esto se produce frecuentemente por comunicaciones insuficientes que originan tensiones y sentimientos de insatisfacción.

Al respecto Aguilar (2002) menciona que los conflictos humanos surgen a partir de la incapacidad de expresar lo que realmente se piensa o se siente, muchas veces se opta por guardar el sentimiento, o se demuestra de manera inadecuada.

Siguiendo esta línea Del Prette Z. y Del Prette A. (20002) explican que la comunicación es básicamente entender lo que el otro dice y hacerse entender, esto posibilita la comprensión de lo que se habla, pero también está presente la comunicación no verbal, como los gestos, las posturas, etcétera. Lo cual nos brinda un sin fin de información acerca de lo que la otra persona nos quiere decir y así poder responder de una mejor manera.

Las relaciones sociales que se tienen con otras personas son una fuente de bienestar, ayudan a incrementar la calidad de vida y facilitan la autoestima, así lo mencionan ICB Editores (2009), sin embargo al carecer de habilidades sociales, las relaciones interpersonales pueden convertirse en una causa de estrés y malestar.

Los mismos autores comentan que los individuos que no se relacionan con los demás de una manera satisfactoria, pueden experimentar emociones negativas como la frustración, rechazo, enojo, ira, esto puede predisponer al sujeto a padecer ansiedad, depresión o enfermedades psicosomáticas (ICB Editores, 2009).

Asimismo (Tavera y Martínez, 2010) mencionan que las personas que no desarrollan habilidades para interactuar son rechazados por sus iguales y los puede llevar a actuar de manera poco saludable, los jóvenes que carecen de habilidades sociales se aíslan y pueden involucrarse con individuos que carecen de las mismas habilidades y generalmente forman grupos llamados violentos.

Por su parte Moreno (2006) explica que cuando las relaciones de las personas con sus seres queridos se tornan problemáticas, esto puede provocar enojo, frustración, agresividad, ansiedad e insatisfacción, puede aumentar el consumo de drogas, posiblemente se desarrollen conductas agresivas, actividades sexuales de riesgo, siendo esto una manera errónea que los individuos utilizan para enfrentar el conflicto y sentirse un poco aliviados.

El relacionarse adecuadamente con los demás es importante porque permite al individuo tener pensamientos y conductas que ayudan a mantener la salud física y mental. Mejora el desempeño personal, así como la toma de decisiones adecuadas ante situaciones

conflictivas. Evita conductas violentas, aumenta el apoyo social y la satisfacción de aceptación de lo que es la persona y lo que hace (Moreno, 2006).

Marina y Bernabeu (2007) mencionan que las personas tienen problemas para llevarse bien con los demás, presentan incapacidad para comunicarse adecuadamente y han identificado habilidades para conversar como:

Expresar las necesidades y los deseos propios con claridad, compartir información personal acerca de uno mismo, modular las respuestas propias a los indicios y palabras de los demás, hacer preguntas de los demás, ofrecer ayuda y sugerencias, invitar, retroalimentación positiva, mantenerse centrado en la conversación, mostrar que se entienden los sentimientos de la otra persona, expresar interés en la otra persona, aceptación, afecto, aprobación y empatía, así como ofrecer ayuda y sugerencias cuando esto parece apropiado. Todas ellas son habilidades que se aprenden y se pueden reforzar.

Roca (2007) menciona que se deben tomar en cuenta tanto los objetivos como los propósitos personales y las reglas sociales implícitas en cada situación, grupo o rol social para poder ser una persona socialmente hábil.

Los objetivos y propósitos implican sentirse bien, lograr aceptación por parte de los otros, mantener la autoestima, obtener y transmitir información, satisfacer necesidades diversas, causar una impresión favorable, persuadir al interlocutor que haga algo, solución de problemas o hacer nuevos amigos.

Las reglas sociales indican las conductas que se deben o no realizar. Algunas de estas reglas sirven para casi todas las ocasiones como, ser amable, no molestar a la gente, no

involucrarse en situaciones o si se asiste a una fiesta, se debe mostrar alegría o ir bien vestido.

Por su parte Moreno (2006) comenta que el relacionarse adecuadamente permite al individuo mantener una salud física y mental. Por tal motivo es importante que las personas posean y desarrollen habilidades interpersonales, esto les ayudará a conseguir sus objetivos y tener más beneficios que consecuencias negativas.

### **Entrenamiento de Habilidades Sociales**

Si un individuo ha experimentado fracaso al realizar una conducta o ha sido poco reforzado e incluso castigado, esto traerá como consecuencia que una conducta deseada no sea manifestada en una situación determinada (Caballo, 2005).

Caballo (2005) menciona que las emociones positivas pueden ayudar a mantener la conducta deseada, mientras que las emociones negativas, debilitan ciertas conductas.

Las emociones son un antecedente o un consecuente de la conducta. Un individuo que teme las situaciones sociales puede evitarlas, dejando de experimentar así el placer de la interacción social o la oportunidad de conocer a nuevas personas.

Aunque es importante mencionar que al establecer relaciones sociales, éstas no siempre son duraderas, es difícil estar interesados en todas las personas que se conocen, por esta razón esto no se debe percibir como fracaso, lo importante es intentarlo con las personas adecuadas (Caballo, 2005).

Gambrill y Richey (1985, citados en Caballo, 2005), establecieron una serie de razones por las que la gente no inicia relaciones con otras personas.

- Las relaciones sociales de una persona pueden ser poco satisfactorias simplemente por falta de información sobre la naturaleza de las relaciones sociales.
- Existen creencias falsas como el pensar que las amistades se forman al azar, que las relaciones se desarrollan rápidamente, o que no se puede hacer gran cosa para mantener a los amigos, o simplemente temen ser manipuladas, engañadas o utilizadas.
- Una persona puede no tomar la iniciativa para conocer gente porque no sabe cómo acercarse a ella, no sabe cómo empezar la interacción, sobre qué temas hablar, etcétera. El saber reconocer señales de interés ayudará a tomar decisiones más precisas sobre quien está o no interesado en entablar una conversación.
- A veces la gente no se decide a cambiar en su vida social por diversos motivos algunas de las excusas ofrecidas son: “No me gusta ir a los sitios solo (a)”, “Estoy demasiado ocupado (a) para conocer gente”, o “no puedo cambiar”, y esto puede ser a causa de que la persona no pueda disfrutar de su propia compañía o que no ha aprendido a organizar su tiempo para poder relacionarse e incluso experiencias anteriores que hayan sido decepcionantes enseñan al individuo a no poder modificar su conducta.
- Algunas personas tienen reglas internas rígidas, como el plantear exigencias perfeccionistas a los demás, tienen que ser amigos, amantes, etc., perfectos de lo contrario no merecen atención, el pensar cómo deben o tienen que ser los demás crea dificultades para establecer nuevas relaciones sociales.

- El temor a ser rechazados o evaluados de una manera negativa, constituye una de las razones más frecuentes que tiene la gente para no tomar la iniciativa para conocer a otras personas.
- Lo que se piensa de sí mismo influye notablemente en la capacidad de hacer amigos. Si una persona piensa que no es lo suficientemente interesante, atractiva, inteligente, etcétera, le será difícil abrirse a los demás y formar relaciones profundas.
- Algunas personas pueden representar un papel pasivo para hacer el primer acercamiento, esta pasividad está reforzada por las reglas sociales, como en el caso de las mujeres, que se espera que tomen menos iniciativa para formar nuevas relaciones que los hombres.

De manera general, se puede afirmar que las habilidades para relacionarse con los demás, se consideran esenciales en el desarrollo, ya que influyen en la adaptación social, escolar, laboral y personal del individuo.

Aunque no siempre se aprende a relacionarse con los demás de una manera asertiva, es necesario entrenar estas habilidades, para que los individuos aprendan a desenvolverse de manera eficaz con otras personas, y puedan ajustarse al grupo en el que se mueven.

Caballo (2005) explica que en el entrenamiento de habilidades sociales (EHS), los clínicos suelen llevar a cabo un amplio análisis conductual para determinar el déficit en las habilidades del paciente.

También evalúan las cogniciones que pudieran interferir con la expresión de la conducta socialmente habilidosa, como creencias poco racionales y expectativas poco realistas.

Durante el tratamiento analizan de qué manera se van modificando las conductas del sujeto y el modo en que el paciente va considerando su propio progreso. Es importante que el paciente generalice lo aprendido en las sesiones a la vida real, esto proporcionará éxito en el tratamiento.

Como se puede observar las habilidades sociales son innatas, rasgos de la personalidad, como lo menciona Mac Fall (1982, citado en Del Prette Z. y Del Prette A., 2002). Durante el desarrollo del individuo, el aprendizaje social se manifiesta de forma natural dentro del seno familiar, en la escuela y la comunidad (Monjas 1997), dentro de este contexto el individuo aprende a relacionarse con los demás.

Normas, costumbres, valores y conocimientos son aspectos importantes en el aprendizaje para la convivencia social (Aguilar y Molinari, 2008). En la actualidad no sólo la familia y la escuela desempeñan el papel de enseñanza, los medios masivos de comunicación social transmiten valores a las nuevas generaciones, aunque aún no reciben la necesaria sanción social.

Como se mencionó, los seres humanos son individuos sociales por naturaleza, por lo tanto el déficit en las habilidades para relacionarse constituye un riesgo para el desarrollo de una sociedad. Pero no todo está perdido, porque existen actualmente entrenamientos para aprender a relacionarse con los demás de una manera eficaz.

Por último, es importante mencionar que gracias a las investigaciones que se han realizado sobre la conducta social, se ha volcado la mirada a aspectos tan importantes del individuo como las relaciones interpersonales, las cuales brindan ajuste social y satisfacción personal, lo que conlleva a obtener una vida plena y feliz.



En el siguiente capítulo se analizará el tema de estrés. En la actualidad las personas han aprendido a vivir con él, el estrés es parte de su vida, pero esto puede provocar diversas problemáticas.

El estrés ayuda a mantener alerta a la persona para enfrentar una situación, pero si esto continúa en tiempo e intensidad afectará considerablemente el bienestar personal, provocando enfermedades físicas y emocionales.

## **Capítulo 2. Estrés**

En la actualidad la palabra estrés es muy común, pero ¿qué es el estrés, cómo surgió el término, quién o quiénes descubrieron los síntomas? En este capítulo se revisará el concepto del estrés la historia del mismo, qué personajes participaron para su descubrimiento, cuáles son los síntomas, así como las causas que provocan el estrés.

### **Antecedentes teóricos**

En la década de 1920, el neurólogo y fisiólogo norteamericano Walter B. Cannon descubrió que cuando un organismo tiene miedo o se enfrenta a una emergencia, se activa el sistema nervioso y el cuerpo se prepara para responder ya sea luchando o huyendo del acontecimiento que se le presenta (Mendoza, Sánchez y García, 2010) a esto se le denominó “reacción de emergencia” (Galán y Camacho, 2012).

Posteriormente en los años treinta, Hans Selye (fisiólogo y médico), empezó a trabajar con extracto de ovario en ratas. Todos los días trataba de inyectarlas, al parecer con muchos problemas, las perseguía, fallaba al intentar introducir la jeringa, etcétera (Crespo y Labrador, 2003). Después de varios meses, Selye observó que las ratas tenían úlceras pépticas, glándulas suprarrenales muy grandes y los tejidos del sistema inmunitario reducidos. Esto al parecer eran los efectos que provocaba el extracto de ovario, para verificarlo Selye estableció un grupo de control, un grupo de ratas a las que inyectaba diariamente solución salina en vez del extracto. Como resultado obtuvo que todas las ratas, tanto las del grupo control como las del grupo experimental, presentaran los mismos síntomas. ¿Qué tenían en común ambos grupos de ratas? Selye analizó los resultados y pensó que era todo lo que él hacía para poder aplicarles la inyección, correr tras de ellas,

fallar cuando tenía que inyectarlas, quizá los cambios en el cuerpo de las ratas era una respuesta no específica del organismo a una situación general desagradable.

Entonces Selye expuso a un grupo de ratas a situaciones desagradables y los resultados arrojaron, ratas con úlceras pépticas, agrandamiento de glándulas suprarrenales y atrofia en los tejidos inmunitarios. Selye había descubierto el estrés.

Pero no existiría interés sobre la definición de estrés hasta la Segunda Guerra Mundial, esto fue el motivo fundamental para la aparición del concepto (Lazaruz, 2000).

Los soldados que permanecían expuestos por más tiempo en batalla, desarrollaban crisis emocionales y shock a las granadas, que se atribuía erróneamente a los efectos cerebrales por los enormes ruidos a las explosiones.

Esto incapacitaba al soldado a permanecer en batalla, así que se empezó a investigar cómo podían seleccionar a hombres resistentes y cómo debían entrenar a las personas para que manejaran con efectividad la crisis emocional y sus efectos.

Fue necesario examinar los factores de la personalidad, la vulnerabilidad individual y la manera en que las personas afrontan situaciones adversas. Gracias a esta investigación, se descubrió que no sólo los soldados podían experimentar estrés, sino que nadie podría librarse de él, y era necesario aprender a manejarlo.

Existen varios conceptos de estrés, algunos se inclinan por el área médico- biológico y otros relacionados con la conducta y psicología. Sin embargo es importante mencionar que el hombre es un conjunto de todas estas áreas, así que si sólo se enfoca en la conducta, por ejemplo, se descuidarán partes no menos importantes (López, 2005).

## **Definiciones**

El término de “stress proviene del vocablo stringere del verbo latino que significa causar tensión” (Mendoza, Sánchez y García, 2010 p. 26).

El término fue utilizado por el físico y biólogo inglés Robert Hooke en el siglo XVII para referirse a las estructuras de las construcciones que no podían resistir fuerzas generadas por los fenómenos naturales (Mendoza, Sánchez y García, 2010).

En 1949 Hans Selye otorga una definición de estrés para la Organización Mundial de la Salud. “El estrés es la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda del exterior” (citado en Mendoza Sánchez y García, 2010 p. 27).

En 1970 fue aceptado el término Stress, en inglés, por la Real Academia de la Lengua, la definición de estrés en el campo de la medicina, es concebido como reacción, que tiene un individuo vivo, o alguno de sus órganos por exigir de ellos un rendimiento superior al normal (Galán y Camacho, 2012).

Por su parte Domínguez, Hernández y Cortés (1998-1999) explican que el estrés es un conjunto de respuestas mentales y físicas que se experimentan en diversas situaciones de la vida, las cuales se perciben como difíciles o peligrosas.

Asimismo Cruz y Vargas (2001, p.29) definen al estrés como “el comportamiento heredado, defensivo y/o adaptativo, con activación específica neuro-endocrina ante el estresor amenazante”

López (2005) menciona que el estrés se presenta cuando en una situación, tanto las demandas externas como internas superan la capacidad de respuesta provocando una

alarma orgánica afectando los sistemas nerviosos, cardiovasculares, endocrinológicos e inmunológicos, produciendo un desequilibrio hasta llegar a la enfermedad.

Por otro lado Cungi (2004) comenta que el estrés activa todo el organismo, el cuerpo utiliza energía para preparar al sujeto y que éste sea capaz de enfrentarse a una situación específica, utilizando sus aptitudes para resolver de una mejor manera el problema que se le presenta, pero cuando este gasto energético sobrepasa los límites, el cuerpo sufre desgaste, lo cual provocará daños en la salud.

El mismo autor explica que el organismo al experimentar estrés presenta una reacción de adaptación, la cual se presenta en tres fases: En la primera fase o reacción de alarma, el cuerpo se prepara para accionar; en la segunda fase o periodo de resistencia, el cuerpo está en un estado de alerta y tensión, finalmente en la tercera fase o fase de agotamiento, el cuerpo experimenta fatiga.

Por su parte Moreno (2006) comenta que el estrés se presenta cuando las necesidades y exigencias ya sean internas o externas, sobrepasan la capacidad de respuesta.

Para Artola (2002) el estrés es la reacción del organismo cuando las demandas superan los recursos.

Asimismo Weiss (2007) menciona que el estrés surge cuando se reacciona física y psicológicamente ante el cambio del entorno. La mente experimenta inquietud, preocupación o miedo y el cuerpo reacciona segregando hormonas y sustancias químicas.

ICB Editores (2009, p.5), define al estrés como un “exceso de demandas ambientales sobre la capacidad del individuo para resolverlos, considerando además las necesidades del sujeto con las fuentes de satisfacción de esas necesidades en el entorno laboral”.

Por otro lado Mendoza, Sánchez y García (2010) mencionan que el estrés se presenta cuando una situación que genera una exigencia externa actúa sobre un cuerpo y éste se desgasta. El cuerpo entonces, necesitará energía del sistema nervioso para sobrellevar tal deterioro.

La Real Academia Española define al estrés como “tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves” (Galán y Camacho, 2012).

Retomando las aportaciones de Artola (2002), Mendoza, Sánchez y García (2010) y López (2005), la definición de estrés en la que se apoyará la presente investigación es la siguiente:

“El estrés es la reacción del organismo, ante las demandas externas e internas, las cuales al ser percibidas como superiores a los propios recursos, provocan alarma en el organismo que manteniéndose en tiempo e intensidad inducen a un desgaste general”.

## **Tipos de estrés**

Hans Selye (1974, citado en Lazarus, 2000) sugería dos tipos de estrés: Distrés y Eustrés. El distrés es destructivo, va acompañado de ira y agresión y es perjudicial para la salud, mientras que el eustrés es cognitivo, se basa en las emociones asociadas con la preocupación con respecto a los demás y con los esfuerzos positivos que beneficiarán a la comunidad, se dice que este tipo de estrés ayuda a la salud del individuo.

Además del distrés y eustrés, Selye diferenció tres tipos de estrés psicológico: daño-pérdida, amenaza y desafío (Lazarus, 2000).

El daño-pérdida se vincula con el perjuicio o pérdida que ya se ha producido. La amenaza se relaciona con daño o pérdida que no se ha producido aún, pero que es probable que en un futuro suceda. El desafío consiste en la sensibilidad de que, aunque las dificultades se interponen en el camino del logro, pueden ser superadas con entusiasmo, persistencia y confianza en uno mismo.

Asimismo Domínguez, Hernández y Cortés (1998-1999), describen dos aspectos del estrés según la percepción de la situación: Estrés positivo (equivalente al eustrés) y Estrés negativo (equivalente al distrés).

El estrés positivo pone a prueba las habilidades y conocimientos con que cuenta el individuo para poder hacerle frente a la situación que se torna como peligrosa, aquí el sujeto experimenta placer o satisfacción por haberse enfrentado eficazmente a la demanda.

En el estrés negativo, la demanda amenaza la capacidad que tiene el sujeto para afrontar la situación, obstaculiza el entorno del individuo ya sea personal, familiar, escolar, laboral o

social, provocando estados emocionales negativos, tensión muscular, incomodidad, percepción errónea del mundo, agravando la situación de estrés.

También ICB Editores (2009) mencionan en su trabajo el estrés negativo y el estrés positivo. Cuando el organismo se enfrenta a un sin número de demandas o percepciones y el individuo es incapaz de afrontar tales requerimientos, entonces se habla de estrés negativo.

Pero cuando la capacidad de afrontamiento a las exigencias externas es mayor que las mismas demandas y el individuo resuelve las dificultades que se le presentan, se refiere al estrés positivo.

Por su parte López (2005) hace mención a dos tipos de estrés: Estrés bueno y Estrés malo. El estrés bueno, prepara al organismo para enfrentarse a la emergencia que se le presenta y el estrés malo, provoca alteraciones físicas y emocionales de acuerdo a la intensidad y durabilidad del gasto de energía que el cuerpo experimenta.

### **Síntomas de estrés**

El mundo y la sociedad se encuentran en constante cambio (Mendoza, Sánchez y García, 2010), lo cual puede provocar que el ser humano esté bajo tensión y en un estado de alerta permanente.

Por lo que es importante reconocer las señales que el cuerpo emite, descubrir la causa y satisfacer la demanda a tiempo, de lo contrario el cuerpo pierde energía y se desgasta provocando una grave lesión en el organismo, lo que terminará con una enfermedad desencadenada a causa del estrés (Diestre, 2001).



Las exigencias que se le presentan al individuo, se manejan a nivel cognitivo, fisiológico y motor (Crespo y Labrador, 2003).

A nivel cognitivo implica la evaluación y valoración constante de lo que significa el acontecimiento y las posibles repercusiones o consecuencias de lo que está sucediendo.

El nivel fisiológico se refiere a la preparación del organismo para hacerle frente a las demandas que se le plantean. Aunque inicialmente, se consideró al estrés una respuesta no específica, las concepciones actuales consideran la participación de mecanismos neurales y endócrinos determinados.

A nivel motor la respuesta de estrés se observa en las conductas que el individuo realiza para manejar las demandas que se le presentan.

Por otro lado las manifestaciones de estrés, se observan en diferentes aspectos: fisiológicos, emocionales y comportamentales (Artola, 2002).

Los aspectos fisiológicos, se pueden observar cuando en el organismo se presenta un incremento en la frecuencia cardíaca y respiratoria, también en el aumento de presión arterial y del azúcar en la sangre, en la tensión muscular, se agudizan los oídos y se prepara la visión para ver de lejos, por mencionar algunos.

Las reacciones emocionales se expresan a través del miedo y enojo. Además muchas personas manifiestan algún grado de ansiedad. Estas emociones cuando son desproporcionadas se vuelven contraproducentes, por lo que las respuestas que se dan se entorpecen por el estado emocional.

Por último, en los aspectos comportamentales, es común que las personas afectadas muevan manos y piernas repetidamente sin un fin específico, esto se presenta para descargar tensión y sentir alivio.

Ingerir alimentos o bebidas sin sentir hambre o sed, fumar o autoadministrarse sustancias que lo tranquilicen, como el alcohol o psicofármacos, gritar o llorar sin motivo, son conductas que el individuo utiliza para liberar tensión.

También la capacidad para concentrarse y prestar atención a lo que realmente importa se ve alterada. Es frecuente además que el sueño se vea perturbado, así como la capacidad de sentir tranquilidad.

Por otro lado es importante diferenciar el estrés de los trastornos psiquiátricos, como el trastorno por estrés postraumático, ansiedad, angustia y la depresión pues como se ha mencionado, el estrés puede ser controlado, mientras que el trastorno es la enfermedad que genera el estrés prolongado en tiempo e intensidad.

La característica esencial del trastorno por estrés postraumático es la aparición de síntomas característicos después de que la persona se expone a acontecimientos extremadamente traumáticos que representan un peligro real para su vida o para otras personas (DSM-IV-TR, 2002).

La respuesta del individuo incluye temor, desesperanza y horrores intensos. La persona reexperimenta el acontecimiento traumático, evita los estímulos asociados al suceso, el sujeto es incapaz para reaccionar a tal hecho, estas características deben estar presentes más de un mes y esto provoca malestar significativo o deterioro social, laboral, así como en otras áreas importantes en la vida del individuo (DSM-IV-TR, 2002).

En el trastorno de ansiedad se observan preocupaciones excesivas que se presentan durante un periodo de seis meses, estas inquietudes son difíciles de controlar y provocan malestar subjetivo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de actividad (DSM-IV-TR, 2002).

El trastorno de angustia se caracteriza por la aparición aislada y temporal de miedo y malestar de carácter intenso, en ausencia de peligro real, se presenta la sensación de peligro o de muerte inminente y de una urgente necesidad de escapar (DSM-IV-TR, 2002).

Mientras que en la depresión se presenta “la pérdida de interés o placer en casi todas las actividades, por lo menos durante dos semanas” (Solloa, 2006 p.258), es decir existe cierta incapacidad para realizar actividades cotidianas y esto se ha prolongado en tiempo de duración.

### **Causas de estrés**

Al hablar de situaciones que provocan estrés, éstas suelen ser amenazantes o aversivas, con una connotación negativa, sin embargo los acontecimientos positivos también pueden tener carácter estresor, aunque suelen tener menos consecuencias nocivas para la persona (Crespo y Labrador, 2003).

Los mismos autores explican que la respuesta al estrés está determinada por el modo en que la persona percibe la situación, así como sus habilidades, recursos y formas de comportarse, por lo que no es posible generalizar situaciones que causen estrés.

Por su parte Artola (2002) comenta que para responder a las demandas que se le presentan al individuo, se activan determinados recursos como son los biológicos, los cuales están determinados por las reservas de azúcares, fuerza, rapidez muscular, etcétera.

Otro recurso con que cuenta la persona, es el psicológico, aquí se observa la habilidad que tiene un sujeto para identificar un problema, para procesar emociones, capacidad de autocontrol, por mencionar algunos.

Finalmente, recurrir a amigos, familiares o profesores para conseguir apoyo material, contención emocional, información, etcétera, hace referencia a los recursos sociales.

Por otro lado Günter (1986) explica en su trabajo que los estímulos tienen que ser percibidos para que puedan provocar una reacción. Esto ocurre a través de los cinco sentidos, a través de estos receptores el individuo percibe el medio ambiente externo.

También se puede percibir información procedente del interior del organismo o medio ambiente interno, a través del pensamiento se ha cruzado el umbral que conduce a la percepción interior. Esto se puede observar cuando la persona se siente hambriento, experimenta dolor, tienen sueño o están dispuestos a hacer algo. (Günter, 1986).

Asimismo la experiencia desempeña un papel importante en la percepción de estímulos, por ejemplo una frase puede convertirse en un estímulo, “Te quiero” o “Queda Ud. despedido”, puede desencadenar reacciones diferentes, según la información decodificada (Günter, 1986).

Aunque es importante mencionar que una misma situación puede ser percibida por una persona como amenazante, mientras que para otra no lo sea tanto. No obstante se presentan algunas características y situaciones que pueden contribuir a visualizar estresante una situación (Crespo y Labrador, 2003).

Como lo menciona Weiss (2007), estas son algunas situaciones que pueden provocar el estrés, pero existen muchas más. Por ejemplo la muerte de un miembro de la familia o de un amigo, la pérdida del empleo o problemas laborales serios, la pérdida de una relación importante debido a un divorcio o una separación, un embarazo no deseado, problemas financieros graves, por mencionar algunos.

Por otro lado Crespo y Labrador (2003) describen una serie de características que pueden contribuir o causar una situación de estrés tales como el cambio de una situación habitual (por ejemplo, el cambio en las funciones laborales o en el lugar de residencia) puede convertirse en amenazante, ya que implica nuevas demandas a las cuales es necesario adaptarse.

Asimismo la incapacidad para predecir lo que va a pasar, impide preparar una respuesta adecuada a la situación.

Otra causa de estrés es la Incertidumbre acerca de lo que puede suceder en una situación (por ejemplo el resultado de las votaciones).

La ambigüedad, se observa cuando la información sobre la situación no es clara o suficiente, por lo tanto la persona no puede dar una respuesta eficaz.

Por último, están las situaciones en las que la persona no sabe qué hacer, ya sea porque se desconoce el modo de actuar, o porque aún conociéndolo no sabe ponerlo a prueba.

Por otro lado ICB Editores (2009) mencionan que los cambios en el área laboral como la sobrecarga de responsabilidad, así como la falta de trabajo, son factores que provocan una situación estresante.

En general y para cerrar este apartado, se considera importante que el individuo sea capaz de reconocer las señales que el cuerpo emite, para descubrir las causas que provocan el estrés y así poder combatir la agresión que está sufriendo el organismo (Diestre, 2001).

Sin embargo esto va a depender de las habilidades y recursos con que cuenta el individuo, para hacerle frente a la situación estresante.

Cabe mencionar que la intensidad y durabilidad del gasto de energía que el cuerpo experimenta puede desencadenar enfermedades o trastornos psiquiátricos.

En el siguiente capítulo se analizarán las habilidades sociales y el estrés durante una fase importante y decisiva en la vida de todo ser humano como es la adolescencia, se identificarán los sucesos estresantes que experimentan los jóvenes durante este proceso de cambios y las habilidades como herramientas que los adolescentes poseen y adquieren, para hacerle frente al estrés.

### **Capítulo 3. Adolescencia, habilidades sociales y estrés**

En la adolescencia se presentan cambios constantes, estos son físicos, sexuales, emocionales, cognitivos, psicosociales, los cuales impactarán en la vida de los individuos.

#### **Antecedentes teóricos**

En la Antigüedad, la adolescencia no se distinguía como un periodo de desarrollo del individuo, sin embargo se observaban cambios físicos y capacidades como características específicas de cierto grupo de la población.

Aproximadamente en el siglo IV a. C. en la antigua Grecia, tanto Platón como Aristóteles observaron que el razonamiento y la elección no eran característicos de los niños, esta particularidad se mostraba en los jóvenes (Santrock, 2004).

Más tarde en la época romana, el niño de doce años abandonaba la enseñanza elemental, a los catorce dejaba la indumentaria infantil, a los diecisiete optaba por una carrera pública, y el adolescente dejaba de serlo cuando su padre o tutor advertían que estaba en edad de usar un atuendo adulto (Veyne, 2005).

En esta época se observa el comienzo de la preparación del adolescente, realizando ciertas actividades hasta convertirse en adulto, aunque esto sería decidido por su tutor.

Durante la Edad Media (siglo V a XV) a los niños y adolescentes se les consideraba adultos en miniatura por lo que eran tratados con una disciplina estricta (Santrock, 2004).

En la cultura occidental, antes del siglo XX los niños se transformaban en adultos cuando maduraban físicamente o aprendían un oficio (Papalia, Olds y Feldman, 2005).

Por su parte Aguilar y Molinari (2008), explican que el hecho de que la adolescencia y la juventud se hayan identificados como una nueva etapa o periodo de la vida, se debió a los cambios que la revolución industrial (siglo XVIII) introdujo en las sociedad, pues la creciente productividad, imponía la necesidad de una mayor preparación para ser aceptados en el mercado laboral.

De esta manera surge una nueva situación social, los individuos habían madurado en lo fisiológico pero socialmente no eran aceptados como adultos (Aguilar y Molinari, 2008). Cabe mencionar que por la antropología, se conoce que los cambios fisiológicos no siempre se acompañan por los cambios sociales.

Asimismo como lo mencionan los mismos autores, las normas y patrones de cada cultura marcarán las etapas o fases de sus miembros según sus propias necesidades y valores. Algunas sociedades incorporan a sus miembros a la responsabilidad económica, social, biológica a la brevedad posible, ya sea por sus costumbres y/o por el escaso desarrollo de las fuerzas productivas.

En la sociedad mexicana la existencia de la juventud se presenta hasta principios del siglo XX, en la adolescencia se alcanza la madurez sexual, pero no se asumen los roles ni las responsabilidades de un adulto. Anteriormente se consideraba esta etapa como una de las más difíciles del desarrollo, ahora se sabe que no es así (Imovo, 2013).

Asimismo en la gran ciudad urbana, el amplio desarrollo de las fuerzas productivas y la diversidad cultural imponen a las nuevas generaciones un periodo de mayor preparación, y por lo tanto, éstas se ven obligadas a asumir las responsabilidades adultas más tarde (Aguilar y Molinari, 2008).



A continuación se presentan diferentes aportaciones de algunos personajes que contribuyeron significativamente a la construcción del concepto de la adolescencia. Aunque los autores realizan una extensa aportación sobre el desarrollo del ser humano, esta investigación se enfocará sólo al periodo de la adolescencia.

### **Personajes importantes que dieron origen al concepto de adolescencia**

G. Stanley Hall, fue uno de los primeros científicos que destacó la importancia del periodo de la adolescencia y utilizó métodos científicos de su época como cuestionarios para obtener datos objetivos (Muss, 1969).

A Hall le fascinaba la genética y las teorías de Darwin sobre la evolución (Muss, 1969), él creía que había una analogía entre el desarrollo de las especies por evolución y el desarrollo del individuo desde su concepción (teoría de la recapitulación).

Las principales etapas evolutivas de Hall son: infancia, niñez, juventud y adolescencia. En la teoría de la recapitulación, la adolescencia representa una revolución turbulenta donde el individuo se encuentra en estado salvaje para luego dar inicio a una civilización, es decir convertirse en adulto (Muss, 1969).

Hall describía a la adolescencia como una etapa de tensión y aflicción, una época de tormenta y estrés (Muss, 1969).

Asimismo Friedenberg creía que a partir del conflicto que experimentan los adolescentes con sus padres y autoridades, establecen la exclusividad de su propia individualidad e independencia (Muss, 1969).

Sin embargo Albert Bandura sostiene la idea de que la adolescencia no es necesariamente un periodo tormentoso, dice que los adultos se han concentrado más en la rebelión de los jóvenes que en su obediencia (Muss, 1969).

Bandura advirtió que el éxito en esta etapa, por lo general, dependerá del nivel de autoeficiencia establecido en la niñez (Shultz y Schultz, 2002).

En el sistema de Bandura, la autoeficacia se refiere a los sentimientos de adecuación, eficiencia y capacidad de afrontar la vida (Shultz y Schultz, 2002), necesarios para la transición a la adolescencia, donde el individuo se enfrenta a nuevas demandas y presiones, desde una creciente conciencia del sexo hasta la elección de una profesión.

Por otro lado la teoría psicoanalítica sostiene que las etapas del desarrollo psicosexual son independientes de factores ambientales. Sigmund Freud sostiene que el individuo atraviesa por distintas fases de desarrollo: etapa oral, anal, fálica, periodo de latencia y etapa genital (Muss, 1969).

La etapa genital representa la fase del desarrollo en el que el individuo despierta a la sexualidad y consume definitivamente el proceso de la búsqueda del objeto amoroso, no incestuoso.

Según Freud, en esta etapa el cuerpo va adquiriendo madurez fisiológica y si no ocurren fijaciones importantes de la etapa anterior del desarrollo, el individuo puede tener una vida normal (Schultz y Schultz, 2002). De lo contrario el individuo se muestra renuente o es incapaz de avanzar de una etapa a la siguiente porque el conflicto no ha sido resuelto.

En la fijación, una parte de la energía psíquica permanece en la etapa no resuelta, dejando menos energía para las siguientes etapas. Freud destacaba la importancia de los primeros cinco años de la niñez para definir la personalidad adulta (Shultz y Schultz, 2002).

Para Freud, lo que se es de adulto -cómo se comporta, se piensa o se siente- lo determinan los conflictos a los que se es expuesto y se deben afrontar antes incluso de aprender a leer (Shultz y Schultz, 2002).

En lo concerniente a la expresión sexual, el adolescente debe aceptar las normas sociales, esto se logra mediante la sublimación, mecanismo de defensa que ayuda a que la energía se canalice a formas de expresión aceptadas por la sociedad (Schultz y Schultz, 2002).

Por ejemplo, la energía puede encaminarse hacia actividades artísticas; y más tarde la energía sexual será satisfecha con la relación de compromiso con una persona del sexo opuesto.

Por su parte Erick Erikson modifica la teoría freudiana y establece la teoría de la adquisición de una identidad del yo. Describe ocho etapas del desarrollo psicosocial: oral-sensorial; muscular –anal; locomotriz-genital; latencia; adolescencia; juventud; adultez; madurez y vejez (Muss, 1969).

Cada una de las etapas dependen de la solución e integración de la etapa anterior, si el conflicto se elabora de manera satisfactoria, la cualidad positiva se incorpora al yo, y puede producirse un desarrollo interno saludable; pero si el conflicto persiste o se resuelve de modo insatisfactorio, se perjudica el yo en desarrollo, porque se integra en él la cualidad negativa (Muss, 1969).

En la adolescencia -identidad frente a confusión de roles-, según Erikson, se debe encontrar y resolver la crisis de identidad del yo básica, en esta etapa se forma la autoimagen, se integran las ideas que tienen de ellos mismos, y lo que otros piensan de ellos, si el proceso se resuelve de manera satisfactoria, entonces se obtendrá una imagen coherente y congruente (Schultz y Schultz, 2002).

La fortaleza básica que se desarrolla en esta etapa es la fidelidad, ésta incluye sinceridad, autenticidad y un sentido del deber en las relaciones con otras personas.

Para Robert Havighurst, el dominio o fracaso de una tarea, determinará la madurez o inmadurez del individuo. Según este autor, las tareas evolutivas, son las aptitudes, conocimientos, funciones y actitudes adquiridas en cierto momento de la vida; en su adquisición intervienen la maduración física, los anhelos sociales y los esfuerzos personales (Muss, 1969).

En la teoría de las tareas evolutivas, este teórico sostiene que -existe un momento de enseñanza-, donde los individuos aprenden lo necesario en la etapa indicada, el éxito de las tareas contribuirá a la adaptación social y preparará al individuo para tareas más difíciles (Muss, 1969).

Las tareas evolutivas son: aceptación física y el desempeño del papel masculino o femenino; formación de nuevas relaciones con ambos sexos; independencia emocional de los padres y adultos; independencia económica y elección de una ocupación; adopción de aptitudes para la convivencia cívica; deseo y logro de una conducta socialmente responsable; preparación para el matrimonio y la vida familiar; así como la elaboración de valores acordes con una adecuada imagen del mundo (Muss, 1969).

Por su parte Jean Piaget pensaba que los niños construían activamente el conocimiento del ambiente a partir de lo que ya sabían e interpretando nuevos hechos y objetos (McKinney, Fitzgerald y Strommen, 1982).

El teórico se centró fundamentalmente en la forma en que los niños adquieren el conocimiento durante su desarrollo (McKinney, Fitzgerald y Strommen, 1982). Lo que interesaba es cómo pensaban y solucionaban los problemas.

Piaget dividió el desarrollo cognoscitivo en cuatro etapas: etapa sensoriomotora, etapa preoperacional, etapa de las operaciones concretas y etapa de las operaciones formales (McKinney, Fitzgerald y Strommen, 1982).

Para el objetivo de esta investigación, se enfocará la atención en las etapas de las operaciones concretas y operaciones formales, donde se ubica al niño de 7 a 11 y de 11 a 12 años en adelante, para abarcar un rango más amplio de la etapa del adolescente según Piaget.

En la etapa de las operaciones concretas (7 a 11 años), el niño empieza las operaciones mentales y la lógica para reflexionar sobre su ambiente, su pensamiento presenta mayor flexibilidad, parece menos centralizado y egocéntrico, el niño es capaz de resolver problemas matemáticos y razonan lógicamente a partir de cosas tangibles (Muss, 1969).

En las operaciones formales (11 a 12 años y en adelante), los jóvenes piensan de una forma abstracta y reflexiva, los adolescentes desarrollan la capacidad de pensar en cosas que nunca han tenido contacto, pueden tener ideas sobre lo que significa la igualdad, justicia, etcétera (Muss, 1969).

Resulta interesante conocer la importancia de las etapas del desarrollo anteriores a la adolescencia, lo cual según las aportaciones de diversos teóricos, dependerá de:

- La transición de un estado salvaje, en la que se encuentra el adolescente, a la civilización, donde el ser humano se convierte en adulto.
- De la autoeficacia adquirida en la niñez, para enfrentar nuevas demandas y presiones en la adolescencia, que van desde la conciencia del sexo hasta la elección de una profesión.
- De la solución de los conflictos y fijaciones importantes de la etapa anterior, a la consumación definitiva del proceso de la búsqueda del objeto amoroso (no incestuoso), así como la satisfacción en el amor y en el trabajo.
- De la integración de la cualidad positiva al yo, así como la solución de la crisis de identidad, a la congruencia y coherencia del individuo, como la autenticidad, sinceridad y el sentido del deber en las relaciones con otras personas.
- Del dominio de una tarea, a la madurez del individuo, adaptación social y preparación para tareas más difíciles.
- Del conocimiento del ambiente a partir de lo que ya se sabe y de la interpretación de los nuevos hechos y objetos, a la solución de problemas.

A continuación se presentan conceptos, acerca del significado de la adolescencia.

## **Definiciones de adolescencia**

La palabra adolescente proviene del latín que significa hacia y olescere, que significa transición o proceso de crecimiento (Guelar y Crispo, 2001).

Guelar y Crispo (2001) mencionan que en la adolescencia se experimentan intensas transformaciones, que llevan al joven a elegir, establecer su identidad y alcanzar su autonomía.

Asimismo Artola (2002, p.11) explica que la palabra adolescencia “deriva del verbo latino adolescere que significa crecer, desarrollarse, madurar”.

Los chicos a esta edad alcanzan cierto nivel de madurez física, afectiva e intelectual, esto lo guía a la autonomía y autoafirmación de la personalidad.

Moreno (2006, p.65) menciona que “la adolescencia entendida como un periodo de transición entre la infancia y la edad adulta, generalmente se asocia con el cambio físico paulatino, el cuestionamiento espiritual y las relaciones sociales”.

La misma autora explica que en la etapa de la adolescencia se presentan diferentes cambios que pueden ser percibidos como agradables o desfavorables, de acuerdo con las experiencias propias y la relación que se tiene con personas significativas.

“La adolescencia es la transición del desarrollo entre la niñez y la edad adulta que implica importantes cambios físicos, cognoscitivos y psicosociales” (Papalia, Olds y Feldman, 2005 p. 427).

Los mismos autores mencionan que la adolescencia se presenta entre los 11 o 12 años a los 19 o 20, y conlleva grandes cambios en todas las áreas del desarrollo.

Por su parte González, Romero y Tavira (2005) describen a la adolescencia como un periodo de la vida entre la niñez y la adultez, la cual se ha definido como época de crisis.

La adolescencia es un periodo entre la niñez y la adultez que comprende los 13 y 19 años de edad, periodo en el cual empieza con los cambios fisiológicos y termina cuando llega al pleno status sociológico del adulto (McKinney, Fitzgerald y Strommen, 1982).

La adolescencia “es el periodo evolutivo de transición entre la infancia y la etapa adulta; que implica cambios biológicos, cognitivos y socioemocionales” (Santrock, 2004 p. 14).

Según Fernandes (1991) la adolescencia es una etapa la cual comprende un periodo entre los 11 años y los 18 aproximadamente, en esta fase de desarrollo, el joven evoluciona corporalmente, así como también lo hace en la dinámica de sus sentimientos y percepciones, en general el adolescente se enfrenta a un nuevo despertar.

“La adolescencia es una etapa de transición de la niñez hacia la vida adulta, en esta etapa se presenta la madurez sexual, pero no se asumen los roles ni las responsabilidades de adulto” (Imovo, 2013).

Para la OMS, es la segunda década de la vida, de los 10 a los 19 años de edad (Monroy, 2002).

Para Erikson, la adolescencia comprendida entre los 12 y 18 años de edad, es la etapa en la cual se debe resolver la crisis de identidad, en este periodo se forma la autoimagen, la integración de las ideas sobre ellos mismos y de lo que otros piensan de ellos (Schultz y Schultz, 2002).



La adolescencia es un tiempo destinado por la sociedad al aprendizaje de normas, costumbres, valores y conocimientos necesarios para la convivencia social (Aguilar y Molinari, 2008).

Para Kuhlen, la adolescencia es el periodo en el cual se da lugar a la adaptación sexual, social, ideológica y vocacional y se lucha por independizarse de los padres. La edad cronológica no determina el fin de la adolescencia, sino la adaptación que el individuo ha alcanzado (Schultz y Schultz, 2002).

Para contar con una definición en la cual se apoyará esta investigación, se retomará a Erikson, Kuhlen, Aguilar y Molinari, en cuanto al periodo comprendido de edad, se basará según la Organización Mundial de la Salud.

“La adolescencia es la etapa de aprendizaje para la convivencia social, comprende de los 10 a los 19 años de edad, en este periodo se da la adaptación sexual, social, ideológica y vocacional, así como la solución de la crisis de identidad”.

## **Adolescencia en México**

La adolescencia es una etapa importante en la vida de las personas, influye en el desarrollo y la calidad de vida de los países. El gobierno en general ha empezado a poner atención al grupo de adolescentes, el cual ha sido marginado a causa de una percepción errónea, se le ve como un grupo problemático y violento, difícil de entender, sobrellevar y controlar (UNFPA, 1997 citado en Monroy, 2002).

Sin embargo este grupo constituye el presente y el futuro del desarrollo económico y humano de las naciones (UNFPA, 1997 citado en Monroy, 2002).

Afortunadamente, la mayoría de los adolescentes son positivos, llenos de energía y creatividad, características que canalizadas constructivamente, brindarán grandes beneficios para sí mismos, su familia y su comunidad (Monroy, 2002).

Aguilar y Molinari (2008) comentan que el aprendizaje y la educación son los procesos que permiten a los individuos, asimilar, como parte de su personalidad, las normas y patrones de comportamiento, para alcanzar una correcta inserción en la vida social y así mantener la continuidad de la tradición cultural que lo caracteriza.

Aunque el adolescente ha adquirido madurez física y gran parte de las normas básicas de comportamiento, aún no ha concluido la fase del aprendizaje, y por lo tanto se considera que todavía no es apto para desempeñar el papel que la sociedad reserva a sus miembros adultos (Aguilar y Molinari, 2008).

Esto se presenta en las sociedades donde el amplio desarrollo de las fuerzas productivas, y la gran variedad cultural (Aguilar y Molinari, 2008), imponen a las nuevas generaciones un periodo mayor de preparación, se ven obligados a acumular conocimientos que le

permitirán integrarse, en ocasiones muchos años después, al sistema productivo, y asumir las responsabilidades adultas más tarde.

### **Adolescencia y estrés**

En la adolescencia se presentan diversos cambios, estos generan nuevas demandas y por lo tanto, si las nuevas exigencias superan los recursos, esto puede ser un factor generador de estrés (Artola, 2002).

Artola (2002) comenta que durante la pubertad, los chicos presentan una serie de importantes cambios fisiológicos, se observa un crecimiento rápido, así como un desarrollo en los órganos sexuales externos e internos.

Asimismo la presencia de la menstruación, las poluciones nocturnas y la masturbación son factores de estrés, aunque la adaptación constituye, después de todo, una cuestión de madurez (Gesell, Frances y Bates, 1971).

Todos estos cambios pueden provocar en el adolescente inseguridad e incertidumbre; problemas para interpretar lo que les ocurre; inquietud y soledad; gran emotividad, sensibilidad e irritabilidad, así como preocupación por su cuerpo (Artola, 2002).

Sobre esto, las chicas tienden a comunicarse con sus madres, a contarles sus pensamientos y experiencias a pedirles información y consejos (Gesell, Frances y Bates, 1971).

En cambio los jóvenes, no parece gustarles hablar de cuestiones sexuales con los padres, aunque en esta etapa el interés por el sexo aumenta, ellos prefieren obtener información de un amigo o de otra fuente, lo cual puede llevarle a conclusiones erróneas (Gesell, Frances y Bates, 1971).

En el ambiente escolar, el adolescente enfrenta cambios importantes, el paso de la primaria a la secundaria se dificulta de sobremanera, la responsabilidad incrementa con un mayor número de asignaturas, se presenta un maestro para cada materia, los periodos de clases por lo general son de una hora, la interacción de los adolescentes de uno y otro sexo se complica por el despertar de la sexualidad (Macías, 2011).

Boisvert (2004) comenta al respecto, que las nuevas exigencias y tensiones pueden explicar un bajo rendimiento durante los primeros meses, aunque esto tiende a desaparecer y estabilizarse después del primer trimestre.

Asimismo Artola (2002) explica que la falta de concentración es provocada por la introspección en la que se encuentra el adolescente. Castillo (2002) por su parte, menciona que el adolescente se encuentra distraído por las demandas internas y externas, esto hace que el estudio quede en segundo plano.

Aunque es importante como lo menciona Boisvert (2004) desarrollar en el adolescente el deseo de éxito, reconociendo el derecho al error y al fracaso, así como responsabilizarlo ante los asuntos escolares.

Siguiendo esta línea Macías (2011) comenta que uno de los problemas a los que se enfrentan los adolescentes en la época actual, es la prolongación de sus estudios. Ya que las

exigencias de la sociedad, obligan al individuo a acumular conocimientos que los llevará, después de muchos años, a integrarse al mercado laboral (Aguilar y Molinari, 2008).

Por lo que en la actualidad el joven permanece por más tiempo con la familia de origen, estudiando e incluso trabajando; el adolescente quiere tener libertad y el poder de un adulto, pero sin tener que asumir responsabilidades (Teicher, 2003).

Por otro lado Muñoz y Rodríguez (2002) en su investigación sobre el joven promedio de la ciudad de México, comenta que los adolescentes creen en el valor de vivir en familia, pero saben lo difícil que es sostenerla, desean superarse en muchas áreas, aunque no saben en cuáles, así como incorporarse en algún tipo de trabajo colectivo, sin embargo no saben qué pueden hacer.

Con respecto a los grupos sociales, Macías (2011) comenta que no es extraño observar en las grandes ciudades, diversos tipos de grupos relacionándose entre sí. Las diferencias no son sólo de nivel social y económico, sino también de origen étnico, religioso, de costumbres, educación, nivel cultural, etcétera.

Sin embargo estas diferencias, una vez dentro de un grupo desaparecen, pues una de las funciones del mismo es unificar a sus integrantes por medio de mitos, creencias y costumbres (Macías, 2011).

Pero para algunos adolescentes, esto es un factor de estrés, se les dificulta integrarse al grupo, por lo que permanecen en casa, leyendo, viendo televisión o encerrados en su cuarto. La posibilidad de pertenecer a un grupo, se relaciona con las oportunidades que se tengan, pero también con el esfuerzo que realice el adolescente (Macías, 2011).

Por su parte Teicher (2003), explica que los grupos de pertenencia demandan ciertas conductas, el adolescente tendrá que demostrar ser digno de pertenecer al grupo, el problema se presenta cuando éstos influyen de manera negativa en el desarrollo del individuo.

El mismo autor comenta que en la adolescencia, el joven debe encontrar un nuevo equilibrio para ajustarse a las exigencias de la sociedad, debe demostrar ser una persona inteligente y hábil para pertenecer a una comunidad, esto le retribuirá reconocimiento y aceptación como miembro con identidad propia.

En relación al género, existe diferencias en cuanto a la percepción de estrés, Calvo (2007) menciona que los hombres que se enfrentan a una situación de estrés, tienden a dejar de hablar, cerrarse en sí mismos, tratan de disimular, reprimir, ignorar las emociones desagradables.

Además ocultan sus sentimientos, se distancian física y emocionalmente de los demás, sin embargo el hombre posee la capacidad para olvidar los sucesos desagradables, y seguir con su vida diaria como si nada hubiese pasado (Calvo, 2007) .

No obstante las mujeres se sienten más estresadas que los hombres ante la misma situación, ellas suelen recordar las vivencias con mayor detalle, así al recordar la situación experimentan nuevamente angustia o miedo, por lo que las jóvenes necesitan hablar de sus vivencias, al describir los sentimientos que las abruman y así reducir significativamente su ansiedad (Calvo, 2007).

Por su parte Andrade, Cañas y Betancourt (2008) señalan que el adolescente enfrenta una nueva visión de sí mismo, a partir de los cambios físicos que experimentan, los jóvenes

se observan diferentes, con un nuevo cuerpo, el cual, dependiendo de los valores y creencias de cada sociedad será indicador de que los adolescentes se convertirán en hombres y mujeres.

Por otro lado la sexualidad es una parte de la personalidad e identidad y una de las necesidades humanas que se expresan mediante el cuerpo (Monroy, 2002).

Sin embargo, como lo comenta Nava (1999), en la actualidad todavía existe una preocupación moral acerca del comportamiento sexual, una educación errónea lleva al individuo a percibir el acto como pecado.

Por ejemplo el cristianismo sólo acepta el matrimonio monogámico con el fin de reproducción, por lo que enseña el valor moral de la abstinencia rigurosa y a la virginidad (Nava, 1999).

Nava (1999) menciona que el sexo y el amor van a satisfacer la necesidad del deseo del otro, por lo que las personas se unen a otra por el deseo y el placer de completarse, independientemente de una meta reproductora.

Sin embargo en la adolescencia, la sociedad ha introducido un periodo de latencia entre la madurez sexual y la satisfacción sexual, tiempo en el que el individuo debe aplazar la satisfacción requerida por el instinto (Rattner, 1996).

Por lo tanto el instinto sexual se expresa mediante la masturbación, en ésta actividad el adolescente busca satisfacción, tan natural como lo haría para satisfacer la necesidad de alimentarse (Rattner, 1996), la persona que realiza ésta acción no es un vicioso o corrompido, sólo actúa en sentido del instinto natural.

En la masturbación se satisface el instinto sin relacionarse con otras personas, pero la finalidad es reunirse ambos sexos y sentir la necesidad de completarse y ser uno mismo (Rattner, 1996).

Aunque muchas veces este acto es condenado, por considerarlo enfermizo y pecaminoso, esto no puede detener la realidad natural, sin embargo esto provoca angustia, sentimientos de culpa y arrepentimiento, que producen más daño que la masturbación misma (Rattner, 1996).

Asimismo Fernandes (1991), comenta que estos sentimientos angustiosos, se asocian a una serie de fantasmas infantiles y represión durante esa época, lo que provocará inseguridad en el adolescente.

Por otro lado, Dolto (2004) explica que el acto sexual es casi siempre decepcionante la primera vez, sobre todo con una pareja de la misma edad, los adolescentes lo hacen para no desentonar con los demás, para experimentarlo a su vez, más que por una atracción o la búsqueda de un intercambio de placer compartido.

Finalmente, la conducta sexual tiene dos propósitos, el propósito fisiológico reproductivo, para la conservación de la especie, así como de los grupos y el propósito emocional, donde el individuo maduro obtiene el equilibrio emocional cuando alcanza la satisfacción sexual con su pareja, pudiendo así realizarse plenamente en todas sus actividades humanas.

Como puede observarse, la fuente de estrés puede ser diversa, desde los cambios físicos, hasta las nuevas relaciones sociales que el chico establece.



Aunque es importante recordar que el adolescente puede ajustarse a las exigencias que se le presentan, a partir de las habilidades que posea y desarrolle, así como la red de apoyo social con que cuente. Debido a ello, estos cambios no deberían ser causa de incapacidad en el individuo.

### **Adolescencia y habilidades sociales**

Se debe tener presente que el ser humano es un ser social, pues se concibe asociado con otros grupos en los que cada quien satisface sus necesidades físicas, afectivas y sociales. La cultura moldea el comportamiento de los miembros de la sociedad con el fin de lograr una convivencia social (Monroy, 2002).

Asimismo mediante el proceso de socialización, la sociedad presiona para que los individuos se comporten de una manera determinada, y quienes no siguen las normas establecidas sufren las consecuencias encaminadas al control de la conducta (Monroy, 2002).

Por su parte Aguilar y Molinari (2008), mencionan que la adolescencia es un tiempo destinado por la sociedad al aprendizaje de normas, costumbres, valores y conocimientos necesarios para las relaciones sociales.

Los mismos autores comentan en su investigación del caso de la ciudad de México, donde la familia es quien se encarga de preparar a los suyos para que puedan relacionarse con otros miembros de la sociedad. Sin embargo esta función va perdiendo importancia en tanto el individuo gana autonomía e individualidad.

Una de las formas en las que estas familias se valen para transmitir sus valores a las nuevas generaciones, es por medio del regaño, amonestan al aprendiz, ya sea a través de la palabra, la acción violenta o el castigo (Aguilar y Molinari, 2008).

Por su parte Muñoz y Rodríguez (2002), explican que en la sociedad mexicana, los jóvenes están segmentados en grupos con muy distintas posibilidades de desarrollo y acceso a oportunidades educativas, de empleo, culturales y de entretenimiento.

Por un lado están los jóvenes escolarizados, quienes están en proceso de formación como fuerza de trabajo calificada y profesionalizada, y por otro lado están los jóvenes desempleados, subempleados, obreros, y jóvenes expulsados de la escuela (Muñoz y Rodríguez, 2002) .

Muñoz y Rodríguez (2002) describen al joven mexicano de la zona conurbada, como una persona que trabaja, va a la escuela, participa en algunas causas, es soltero, vive con su familia o parientes.

Tiene algún grado de estudios a nivel medio o medio superior, ve una hora o más al día la televisión, le gusta todo tipo de música, lee muy poco y cuando lo hace sus preferencias son las revistas de moda, espectáculos y deportes, los que sí leen prefieren temas políticos y sociales.

Va con regularidad al cine, sin embargo pocas veces asiste al teatro, juega basquetbol en canchas o en la calle, se reúne en la escuela, la casa y la calle con sus amigos, tiene en común con ellos el reír, divertirse, bailar, ideales, etcétera.

Ser joven es, vivir la vida y disfrutarla ampliamente, al interior de la familia cree en valores como el respeto, la honestidad, la amistad y la confianza, pero hacia afuera la percepción es distinta y a veces contradictoria, no le gustan las labores del hogar, ni que se metan en su vida.

Se siente con mayor libertad que sus padres, cree vivir mejor que ellos, y piensa que sus hijos vivirán mejor que él, está en buena medida satisfecho con su vida.

Desea superarse en muchas áreas, aunque no sabe cuáles, cree en el valor de vivir en familia, no pertenece a ningún grupo específico u organización, no participa voluntariamente en las actividades de la ciudad, desea medianamente incorporarse a algún tipo de trabajo colectivo pero no sabe qué puede hacer. Odia la contaminación, la inseguridad y la corrupción.

Por otro lado, el joven de la ciudad de México en una zona popular, se desenvuelve en un medio caracterizado por la falta de oportunidades de empleo, a pesar de eso, la música, la poesía, los grafitis, las reuniones nocturnas “en la esquina”, sirven como generadores de identidad, como medios para expresar sus ideas, preocupaciones, sentimientos y emociones (Muñoz y Rodríguez, 2002).

De esta forma, pertenecer a un grupo o una comunidad implica compartir, al menos parcialmente, las características sociales.

Por ejemplo la categoría de mujer, se asocia espontáneamente a rasgos como pasividad, sumisión, sensibilidad a las relaciones con otros. Mientras que a la categoría hombre, se asocian rasgos como activismo, competencia, independencia, objetividad y racionalidad.

Asimismo la juventud popular se asocia frecuentemente con la violencia, el pandillerismo, las drogas, el rock, el sexo, etcétera (Muñoz y Rodríguez, 2002).

Por otro lado Baron (2005) señala que existen diferencias de género, en cuanto a las habilidades que poseen los adolescentes, la empatía es predominante en las mujeres, ellas tienen la capacidad para identificar emociones y pensamientos de otra persona y responde con una emoción adecuada.

Por su parte el hombre es capaz de analizar, explorar y construir sistemas, es decir, es hábil para averiguar intuitivamente cómo funcionan las cosas (Baron, 2005).

En cuanto a las relaciones de grupo, las mujeres prefieren una relación íntima y personal, disfrutan las relaciones persona a persona y les preocupa la pérdida de una amiga (Baron, 2005).

En cambio a los jóvenes les interesa más la actividad y la competitividad, las amistades están basadas en intereses mutuos, aunque la prioridad es establecer una jerarquía, posición y respeto dentro del grupo (Baron 2005).

El mismo autor menciona que las conversaciones de las adolescentes son más cooperativas, recíprocas y colaboradoras, los miembros del grupo hablan y expresan opiniones y sentimientos, por lo que se respetan las diferencias de opinión.

Los chicos son más egocéntricos en sus conversaciones, tienden a ignorar las ideas de los demás, utilizan el lenguaje para demostrar su estatus y dominio social, les gusta demostrar lo que son o lo que tienen (Baron, 2005).

Como se revisó en los capítulos anteriores las relaciones interpersonales del adolescente son importantes ya que el joven percibe a sus amigos como fuente de identificación, pertenencia y gratificación.

Los adolescentes al ser parte de un grupo experimentan la aceptación social, lo cual es primordial porque fomenta la autoestima del joven, él se siente aceptado y estimado por sus iguales.

Una persona con aceptación social se siente contenta consigo misma, sin embargo si el joven es rechazado o ignorado por los demás, tenderá a alejarse o a buscar personas con las que se identifique y por lo general son personas que se encuentran en riesgo de involucrarse en actividades antisociales, consumo de drogas y conductas violentas.

A continuación se explicará el procedimiento utilizado que se realizó para alcanzar el objetivo de esta investigación.

## **Capítulo 4. Metodología**

### **Justificación**

Actualmente la población adolescente presenta conductas de riesgo como el consumo de tabaco, alcohol, drogas. Así como la exposición a ambientes peligrosos y violentos, que asociados, aumentan la probabilidad de muerte en esta población (SSA, 2002).

Por otro lado las relaciones sexuales sin protección, exponen a los adolescentes a enfermedades de transmisión sexual y riesgo de embarazo. Asimismo los trastornos alimenticios y el sedentarismo empiezan a causar estrago en la población adolescente en México (SSA, 2002).

Ante esto, diversas organizaciones se han encargado de investigar factores de protección que ayudan a minimizar los riesgos a los que se expone el adolescente, este apoyo lo brinda la familia, los amigos, la escuela , la comunidad y la propia personalidad, los cuales ayudaran al individuo a ser capaz de afrontar las dificultades que se le presentan.

A partir de la problemática que presentan los adolescentes, la cual afecta a toda la sociedad, y de la capacidad de afrontamiento que tienen algunos individuos, surge la necesidad de investigar si existe relación entre el nivel de estrés y las habilidades sociales en un grupo de adolescentes de secundaria. Si esto se relaciona, posiblemente se encontrará la solución a dificultades que enfrentan los adolescentes hoy en día.

### **Planteamiento del problema**

¿Existe relación entre el nivel de estrés y las habilidades sociales en un grupo de adolescentes de secundaria?

### **Objetivo general**

Conocer la relación entre el nivel de estrés y las habilidades sociales en un grupo de adolescentes de secundaria.

### **Objetivos específicos**

- Obtener información en bibliotecas acerca del tema de estrés, habilidades sociales y adolescencia.

- Buscar instrumentos que evalúen estrés y habilidad social aptos para aplicarlos en adolescentes.

-Aplicar el instrumento indicado para conocer el nivel de estrés que presenta un grupo de adolescentes de secundaria.

-Aplicar el instrumento acorde para conocer las habilidades sociales que presenta un grupo de adolescentes de secundaria.

-Analizar los resultados que se obtuvieron en los instrumentos de estrés y habilidades sociales en un grupo de adolescentes de secundaria.

-Analizar los resultados para conocer la relación que existe entre el nivel de estrés y las habilidades sociales en un grupo de adolescentes de secundaria.

-Responder a la pregunta de investigación.

## **Hipótesis**

**Hi:** “Existe relación entre el nivel de estrés y las habilidades sociales en un grupo de adolescentes de secundaria”

**Ho:** “No existe relación entre el nivel de estrés y las habilidades sociales en un grupo de adolescentes de secundaria”

**Ha:** “Existe relación entre las habilidades sociales y el género dentro de un grupo de adolescentes de secundaria”

## **Variables**

### **Variable independiente: estrés**

**Conceptual:** “El estrés es la reacción del organismo, ante las demandas externas e internas, las cuales al ser percibidas como superiores a los propios recursos, provocan alarma en el organismo que manteniéndose en tiempo e intensidad inducen a un desgaste general” (Artola, 2002; Mendoza, Sánchez y García, 2010; López, 2005).

**Operacional:** La calificación se obtiene en base al puntaje total del cuestionario de estrés, a partir de cuartiles se delimita el rango de calificación, quedando de la siguiente manera: 0-27 estrés bajo, 28-82 estrés promedio y 83 puntos en adelante estrés alto.

### **Variable dependiente: habilidades sociales**

**Conceptual:** “Es un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y



que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas” (Caballo, 1986).

**Operacional:** Escala multidimensional de expresión social parte motora (EMES-M). Evalúa conductas socialmente adecuadas. A mayor puntuación, mayor habilidad social.

### **Tipo de Estudio**

La investigación que se realizó fue de tipo correlacional, se buscó la relación que existe entre el nivel de estrés y las habilidades sociales en un grupo de adolescentes de secundaria.

Se obtuvieron los datos mediante números (cuantitativo), de diseño no experimental, fue una investigación transversal porque no se construyó ninguna situación, no se manipuló la variable independiente, sólo se recolectaron los datos de los sujetos en un solo momento para después analizar la información y determinar si existe alguna relación entre las variables (Sampieri, Fernández, Baptista, 2006).

### **Escenario**

Se aplicaron los instrumentos en los salones de un colegio privado, la Escuela Secundaria Insurgentes Plantel Sur II, ubicado en calzada de Tlalpan Número 1148, Col. Zacahuitzco. Distrito Federal.

### **Población**

La población de la secundaria consta de un total de 115 alumnos, de primero, segundo y tercer grado. En un principio se planeó trabajar con toda la población, por razones de inasistencia de los alumnos, sólo se trabajo con 82 estudiantes de primero, segundo y tercer grado de secundaria. De los cuales 34 fueron mujeres y 48 hombres, cuyas edades oscilaban entre los 12 y 16 años.

## **Materiales e instrumentos**

Los Instrumentos que se utilizaron fue la Escala multidimensional de expresión social parte motora (EMES-M). Autor: Vicente E. Caballo (1987), escala autoadministrada, que consta de 64 ítems.

Cada ítem puede puntuar desde 4 (Siempre o muy a menudo), 3(Habitualmente), 2 (De vez en cuando), 1(Raramente), y 0 (Nunca o muy raramente). A mayor puntuación mayor habilidad social. Es una escala dirigida a evaluar conductas socialmente adecuadas.

Incluye una hoja de respuestas, en las que están señaladas con un asterisco (\*) se invierte la puntuación, es decir, si el sujeto ha contestado un 4 se le cambia a la puntuación de los 0, si ha contestado un 0 se le cambia a 4. El 2 permanece inalterable. La puntuación de los ítems sin asterisco no se modifica.

Finalmente se suma la puntuación de los ítems y se obtiene la puntuación global de la escala, la cual nos da una idea de la habilidad social del sujeto en general.

El alfa de Cronbach para la consistencia interna fue de 0.92 la fiabilidad de test – retest fue de 0.92, la validez concurrente fue de 0.87. Los datos psicométricos proporcionan una fiabilidad y validez adecuadas para el uso de la escala tanto a nivel de investigación como a nivel clínico.

También se aplicó el Cuestionario de estrés, el cual consta de 70 preguntas. Es un cuestionario para evaluar estrés en adolescentes de secundaria, aproximadamente de 12 a 15 años de edad. La elaboración de este instrumento se realizó mediante validez de interjueces, las observaciones que aportaron los jueces apoyaron a desechar preguntas y trabajar con las aceptadas.

La calificación se obtuvo en base al puntaje total del cuestionario de estrés, a partir de cuartiles se delimita el rango de calificación, quedando de la siguiente manera: 0-27 estrés bajo, 28-82 estrés promedio y 83 puntos en adelante estrés alto. A mayor puntaje, mayor nivel de estrés.

### **Procedimiento**

Para realizar la investigación fue necesario buscar información en las bibliotecas públicas, acerca del tema de estrés, habilidad social y adolescencia. Encontrar instrumentos para evaluar estrés y habilidad social para adolescentes.

Así como extender una petición por escrito dirigido al representante del plantel de la escuela secundaria, para la aplicación de los test a los alumnos de primero, segundo y tercer grado.

Se aplicaron los instrumentos a los estudiantes en los salones de la escuela, situación que se llevó a cabo en dos sesiones, una por día. Al obtener los datos que los estudiantes proporcionaron se utilizó el programa SPSS para realizar el análisis estadístico de los resultados y así dar respuesta a la pregunta de investigación.

### **Análisis de datos**

En la presente investigación se utilizó el programa estadístico SPSS para realizar el análisis estadístico de los resultados obtenidos. Se aplicó la estadística descriptiva, se describieron los datos y las puntuaciones obtenidas de las variables.

Se obtuvieron distribuciones de frecuencia para observar las puntuaciones respecto a las categorías. En las medidas de tendencia, la moda indicó la puntuación o categoría que

ocurre con mayor frecuencia; con respecto a la media, proporcionó el valor numérico promedio.

En cuanto a las medidas de variabilidad, señalaron la dispersión que presentaron los datos obtenidos, dentro de estas se obtuvieron los rangos, en los que se observó la diferencia entre la puntuación máxima y mínima, la desviación estándar demostró el promedio de la desviación de las puntuaciones con respecto a la media.

Se utilizó la prueba estadística de correlación producto momento de Pearson para analizar la correlación que existe entre las variables (Sampieri, Fernández y Baptista, 2006).

En el siguiente capítulo se expondrán los resultados encontrados en esta investigación.

## **Capítulo 5. Resultados**

En esta investigación se obtuvo información acerca de los datos demográficos, del nivel de estrés y las habilidades sociales que presentaron un grupo de adolescentes de secundaria. A continuación se explican los resultados encontrados.

### **Datos demográficos**

En esta investigación colaboraron un total de 82 sujetos, de los cuales 34 fueron del sexo femenino (41.5%) y 48 del sexo masculino (58.5 %).

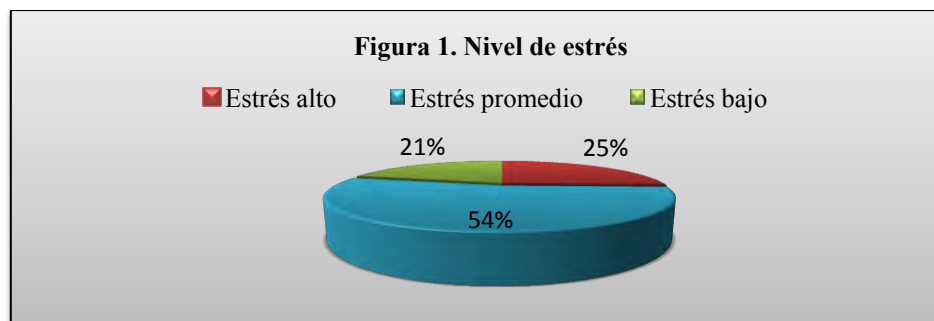
La edad de los participantes oscilan entre 12 a 16 años, los adolescentes de 14 años representan el mayor porcentaje con 38%, mientras que el menor porcentaje lo constituyen los jóvenes de 16 años con el 1%.

Los alumnos que pertenecen al primer grado de secundaria representan el 38%, el segundo grado el 32% y el tercer grado el 30% de la muestra.

### **Cuestionario de estrés y Escala multidimensional de expresión social-parte motora (EMES-M) de la muestra general**

Con respecto al cuestionario de estrés los adolescentes obtuvieron una media general de 58 puntos (estrés promedio) y una desviación estándar de 36. La puntuación mínima del cuestionario fue de 0 y la máxima de 165.

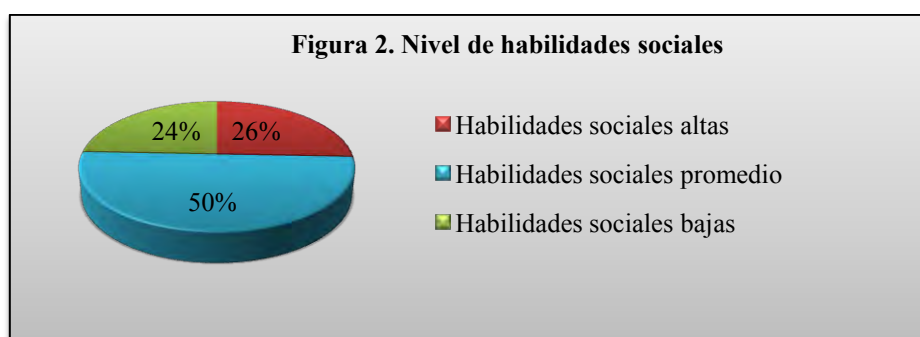
Al obtener las puntuaciones de los cuartiles se encontró que el 25% de los adolescentes reportó un nivel de estrés alto, el 54% un nivel de estrés promedio y el 21% un nivel de estrés bajo (Figura 1).



Al realizar el análisis de los reactivos del cuestionario de estrés de la muestra general no se encontraron manifestaciones que presentaran casi siempre o siempre (es decir, con puntuaciones de 1.50 a 3.00).

En cuanto a la EMES-M, los adolescentes obtuvieron una media general de 149 puntos (habilidades sociales promedio) y una desviación estándar de 29.

La puntuación mínima del cuestionario fue de 78 y la máxima de 215. Al obtener las puntuaciones de los cuartiles se encontró que el 26% de los adolescentes reportaron habilidades sociales altas, el 50% habilidades sociales promedio y el 24% habilidades sociales bajas (Figura 2).



Al realizar los análisis de los reactivos del EMES-M se encontró que los adolescentes tenían habilidad para iniciar interacciones, hablar en público y enfrentarse con superiores, expresar molestia, desagrado y enfado, expresar sentimientos positivos hacia el sexo opuesto.

También presentaron capacidad para expresar molestia y enfado hacia familiares, rechazar peticiones provenientes del sexo opuesto y expresión de cariño hacia los padres.

(Tabla 3).

**Tabla 3. Reactivos que puntuaron en la EMES-M (Muestra general)**

<b>INICIATIVA DE INTERACCIONES</b>	<b>HABLAR EN PÚBLICO / ENFRENTARSE CON SUPERIORES</b>	<b>EXPRESIÓN DE MOLESTIA, DESAGRADO, ENFADO</b>
<p><b>23.</b> Me resulta difícil hacer nuevos amigos (as) (2.50)</p> <p><b>54.</b> Soy incapaz de mostrar afecto hacia un miembro del sexo opuesto (2.54)</p> <p><b>60.</b> Cuando estoy en un grupo, tengo problemas para encontrar cosas sobre las que hablar (2.50)</p>	<p><b>20.</b> Evito hacer preguntas en clase o en el trabajo por miedo o timidez (2.70)</p> <p><b>38.</b> Si una figura con autoridad me critica sin justificación, me resulta difícil discutir su crítica abiertamente (2.63)</p> <p><b>56.</b> Evito pedir algo a una persona cuando ésta se trata de un superior (2.62)</p>	<p><b>24.</b> Si un amigo (a) traiciona mi confianza expreso claramente mi disgusto a esa persona (3.06)</p>
<b>EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS POSITIVOS HACIA EL SEXO OPUESTO</b>	<b>EXPRESAR DE MOLESTIA Y ENFADO HACIA FAMILIARES</b>	<b>RECHAZO DE PETICIONES PROVENIENTES DEL SEXO OPUESTO</b>
<p><b>48.</b> Si me doy cuenta de que me estoy enamorando de alguien con quien salgo, le expreso mis sentimientos (2.67)</p> <p><b>54.</b> Soy incapaz de mostrar afecto hacia un miembro del sexo opuesto (2.54)</p>	<p><b>39.</b> Si un amigo (a) me critica injustamente, le pido claramente explicaciones (2.65)</p> <p><b>49.</b> Si un familiar me critica injustamente, expreso mi enojo espontáneamente y fácilmente (2.62)</p> <p><b>57.</b> Si un pariente cercano y respetado me estuviera molestando, le expresaría claramente mi malestar (2.73)</p>	<p><b>19.</b> Soy incapaz de expresar desacuerdo a mi mejor amigo (a) (2.50)</p>
<b>EXPRESIÓN DE CARIÑO HACIA LOS PADRES</b>		
<p><b>25.</b> Expreso sentimientos de cariño hacia mis padres (2.78)</p>		

Nota: Las puntuaciones dentro del paréntesis corresponde a la media (2.50) de respuesta

La correlación que se obtuvo entre el nivel de estrés y la EMES-M de la muestra general fue baja y negativa ( $r = -.36$ ;  $p = .001$ ), (Tabla 4). Esto posiblemente implicaría que cuando los niveles de estrés aumentan las habilidades sociales disminuyen o cuando el nivel de estrés baja las habilidades sociales incrementan.

**Tabla 4. Correlación de Pearson de estrés y habilidades sociales**

Correlación	-.36
Significancia	.001

En general los adolescentes participantes obtuvieron puntuaciones promedio en la muestra general del cuestionario de estrés y en la EMES-M. Asimismo se encontró una correlación baja negativa.

Para obtener información más detallada, se analizaron por separado los puntajes altos y bajos del nivel de estrés, así como la correlación que tienen estos con las habilidades sociales.

#### **Participantes con nivel alto de estrés y habilidades sociales (EMES-M)**

Esta submuestra la conforman 21 sujetos, en el cuestionario de estrés obtuvieron una media general de 104.23 puntos (estrés alto), una desviación estándar de 21.70. La puntuación mínima fue de 83 y la máxima de 165.

Al hacer el análisis de los reactivos que puntuaban altos en el nivel de estrés se encontró que los adolescentes presentaron algunas manifestaciones como sentimientos de culpa, tristeza, pérdida de control, confusión, inquietud y miedo.

Así como dificultad para concentrarse y recordar, piensan constantemente en la situación que les provoca miedo, experimentan olvidos y distracción.



También evitan asistir a lugares o realizar actividades que les hacen recordar malos momentos, presentan dificultad para terminar una tarea, evitan hablar y reaccionan de manera agresiva.

Además presentaron dificultad para dormir, se sentían agitados, cansados, experimentaban temblores en el cuerpo y se sentían enfermos (Tabla 5).

**Tabla 5. Reactivos con mayor puntuación en el cuestionario de estrés**

<b>MANIFESTACIONES PSICOLÓGICAS</b>	<b>MANIFESTACIONES COGNITIVAS</b>	<b>MANIFESTACIONES FÍSICAS</b>	<b>MANIFESTACIONES CONDUCTUALES</b>
2.Cuando mi familia tiene conflictos me siento culpable (1.62)	3.Tengo dificultad para concentrarme (1.76)	9. Cuando me enfrento a situaciones difíciles se me dificulta dormir (2.19)	4.Reacciono agresivamente sin pensarlo (1.76)
10.Me siento triste sin razón (1.71)	6.Se me dificulta recordar situaciones que me provocan angustia (1.71)	18.En algunas situaciones me siento agitado (1.62)	7.Cuando me molesto con mi novio (a) evito verlo (a) para aclarar la situación (1.62)
11.Tengo la sensación de perder el control de la situación (1.67)	12. Tengo problemas para pensar claramente (1.86)	23. Cuando me siento vulnerable, ya sea con mis amigos o con mi familia me ruborizo (1.52)	8.Evito asistir a lugares que me hacen recordar malos momentos (1.62)
16. Me siento confundido (2.14)	13.Se me olvidan las cosas que tengo que hacer (2.00)	24. Me siento cansado sin que haya realizado actividades (1.67)	14.Cuando estoy realizando una actividad, se me dificulta terminarla porque me distraigo con facilidad (2.38)
22.Siento como si me saliera de mi cuerpo (1.57)	17. Me es difícil concentrarme en mis actividades (1.81)	36. Cuando me siento presionado (a) tiembla una parte de mi cuerpo (1.62)	44.Evito realizar actividades que me recuerden sucesos desagradables (1.67)
28.Tengo la sensación de ver el mundo como si fuera una película (1.81)	21.Vivo en sueños la situación que me provoca miedo la cual quiero olvidar (1.67)	41. Me siento enfermo (1.52)	
29.Me siento extraño conmigo mismo (1.52)	34.Después de experimentar la situación que me provoca angustia vienen a mi mente imágenes que no puedo evitar (1.67)	50. Sin darme cuenta, me he lastimado mis uñas por mordérmelas (1.67)	
43.Siento que me ahogo y quiero gritar (1.76)	49.Evito hablar de la situación que me provoca miedo (1.81)		
51.En situaciones cotidianas me siento inquieto (1.90)	55.Cuando experimento una situación que me provoca miedo, no dejo de pensar en ello (1.76)		
52.Siento que nada me sale bien (1.71)			
53.Tengo miedo de que me pase algo malo (1.62)			

**Tabla 5. Reactivos con mayor puntuación en el cuestionario de estrés (continuación...)**

<b>MANIFESTACIONES PSICOLÓGICAS</b>	<b>MANIFESTACIONES COGNITIVAS</b>	<b>MANIFESTACIONES FÍSICAS</b>	<b>MANIFESTACIONES CONDUCTUALES</b>
<p><b>54.</b>Me siento triste la mayor parte del tiempo (1.86)</p> <p><b>56.</b>Pienso que si no existiera las cosas estarían mejor (1.90)</p> <p><b>62.</b>Me siento irritable la mayor parte del tiempo (1.62)</p>	<p><b>60.</b> Estoy distraído (2.00)</p> <p><b>65.</b> Deseo quitarme la vida (1.57)</p> <p><b>70.</b>Quisiera dormir y no despertar (2.00)</p>		

Nota: Las puntuaciones dentro del paréntesis corresponde a la media (1.50) de respuesta

Esta submuestra de 21 sujetos obtuvo en la EMES-M una media de 136.09 puntos (habilidades sociales promedio), una desviación estándar de 21.32, la puntuación mínima de la escala fue de 90 y la máxima de 175.

La Tabla 6 muestra que los adolescentes mostraron capacidad para iniciar interacciones, hablar en público / enfrentarse con superiores, defender sus derechos como consumidores, expresar molestia, desagrado, enfado, expresar sentimientos positivos hacia el sexo opuesto, expresar molestia y enfado hacia familiares.

También exhibieron habilidad para rechazar peticiones provenientes del sexo opuesto, aceptar cumplidos, así como tomar la iniciativa en las relaciones con el sexo opuesto.

**Tabla 6. Reactivos con mayor puntuación en la EMES-M**

<b>INICIACIÓN DE INTERACCIONES</b>	<b>HABLAR EN PÚBLICO / ENFRENTARSE CON SUPERIORES</b>	<b>DEFENSA DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR</b>
<p><b>23.</b> Me resulta difícil hacer nuevos amigos (as) (3.33)</p> <p><b>31.</b> Me cuesta hablar con una persona atractiva a quién conozco sólo ligeramente (2.76)</p> <p><b>36.</b> Me resulta difícil iniciar una conversación con un extraño (3.24)</p>	<p><b>18.</b> Me resulta difícil hablar en público ( 3.24 )</p> <p><b>20.</b> Evito hacer preguntas en clase o en el trabajo por miedo o timidez (3.48)</p>	<p><b>12.</b> si dos personas en un cine o en una conferencia están hablando demasiado alto, les digo que se callen</p>

**Tabla 6. Reactivos con mayor puntuación en la EMES-M (continuación...)**

<b>INICIACIÓN DE INTERACCIONES</b>	<b>HABLAR EN PÚBLICO / ENFRENTARSE CON SUPERIORES</b>	<b>DEFENSA DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR</b>
<p><b>40.</b> Dudo en solicitar citas por timidez (2.98)</p> <p><b>43.</b> Cuando conozco gente nueva tengo poco que decir (2.81)</p> <p><b>47.</b> No sé qué decirles a las personas atractivas (2.95)</p> <p><b>54.</b> Soy incapaz de mostrar afecto hacia un miembro del sexo opuesto (3.05)</p> <p><b>60.</b> Cuando estoy en un grupo, tengo problemas para encontrar cosas sobre las que hablar (3.19)</p> <p><b>63.</b> Soy una persona tímida (3.14)</p>	<p><b>27.</b> Si estuviera en un pequeño seminario o reunión y el profesor o la persona que lo dirige hiciera una afirmación que yo considero incorrecta, expondría mi propio punto de vista (3.33)</p> <p><b>37.</b> Soy incapaz de defender mis derechos ante mis superiores (3.00)</p> <p><b>38.</b> Si una figura con autoridad me crítica sin justificación, me resulta difícil discutir su crítica abiertamente (3.71)</p> <p><b>53.</b> soy incapaz de hablar en público (3.19)</p> <p><b>56.</b> Evito pedir algo a una persona cuando ésta se trata de un superior (3.48)</p>	
<b>EXPRESIÓN DE MOLESTIA, DESAGRADO, ENFADO</b>	<b>EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS POSITIVOS HACIA EL SEXO OPUESTO</b>	<b>EXPRESIÓN DE MOLESTIA Y ENFADO HACIA FAMILIARES</b>
<p><b>14.</b> Cuando me siento enojado (a) con alguien lo oculto (2.81)</p> <p><b>15.</b> Me reservo mis opiniones (3.10)</p> <p><b>24.</b> Si un amigo (a) traiciona mi confianza expreso claramente mi disgusto a esa persona (3.62)</p> <p><b>34.</b> Expreso mi punto de vista aunque no sea popular (3.67)</p> <p><b>64.</b> Me resulta fácil mostrar mi enojo cuando alguien hace algo que me molesta (3.10)</p>	<p><b>45.</b> Soy incapaz de decir a alguien que me gusta (3.05)</p> <p><b>48.</b> Si me doy cuenta de que me estoy enamorando de alguien con quien salgo, le expreso mis sentimientos (3.24)</p> <p><b>54.</b> Soy incapaz de mostrar afecto hacia un miembro del sexo opuesto (3.05)</p> <p><b>59.</b> Me resulta difícil hacer cumplidos a un miembro del sexo opuesto (3.19)</p> <p><b>61.</b> Me resulta difícil mostrar afecto hacia otra persona en público (3.29)</p>	<p><b>33.</b> Si estoy enojado (a) con mis padres se los hago saber claramente (3.10)</p> <p><b>39.</b> Si un amigo (a) me crítica injustamente, le pido claramente explicaciones (3.48)</p> <p><b>49.</b> si un familiar me crítica injustamente, expreso mi enojo espontáneamente y fácilmente (3.62)</p> <p><b>57.</b> Si un pariente cercano y respetado me estuviera molestando, le expresaría claramente mi malestar (3.38)</p>

**Tabla 6. Reactivos con mayor puntuación en la EMES-M (continuación...)**

<b>RECHAZO DE PETICIONES PROVENIENTES DEL SEXO OPUESTO</b>	<b>ACEPTACIÓN DE CUMPLIDOS</b>	<b>TOMAR LA INICIATIVA EN LAS RELACIONES CON EL SEXO OPUESTO</b>
<p><b>5.</b> soy incapaz de negarme cuando mi mejor amigo (a) me pide algo (2.71)</p> <p><b>19.</b> Soy incapaz de expresar desacuerdo a mi mejor amigo (a) (2.90)</p>	<p><b>1.</b> Cuando personas que apenas conozco me hacen un cumplido, intento minimizar la situación, quitando importancia al hecho por el que soy alabado (2.67)</p> <p><b>3.</b> Cuando la gente me presiona para que haga cosas por ellos, me resulta difícil decir que no (3.05)</p> <p><b>50.</b> Me resulta difícil aceptar cumplidos provenientes de otras personas (2.62)</p> <p><b>52.</b> Cuando me hacen un cumplido no se que responder (2.76)</p>	<p><b>17.</b> Cuando me atrae una persona a la que no ha sido presentado (a), intento de manera activa conocerla (2.95)</p> <p><b>62.</b> Si un vecino (a), a quien he estado queriendo conocer, me pregunta ahora, tomaría la iniciativa en empezar una conversación con esa persona (3.05)</p>
<b>HACER CUMPLIDOS</b>	<b>PREOCUPACIÓN POR LOS SENTIMIENTOS DE LOS DEMÁS</b>	<b>EXPRESIÓN DE CARÍÑO HACIA LOS PADRES</b>
<p><b>21.</b> Me resulta fácil hacer cumplidos a una persona que apenas conozco (2.52)</p> <p><b>26.</b> Me resulta difícil hacerle un cumplido a un superior (2.76)</p>	<p><b>46.</b> Me resulta difícil criticar a los demás incluso cuando está justificado (2.71)</p>	<p><b>25.</b> Expreso sentimientos de cariño hacia mis padres (3.29)</p>

Nota: Las puntuaciones dentro del paréntesis corresponde a la media (2.50) de respuesta

La correlación que existe entre el nivel alto de estrés y la EMES-M se encontró que esta correlación es débil y no significativa ( $r = -.27$ ;  $p = .225$ ). Por lo tanto las manifestaciones del nivel de estrés que los adolescentes experimentaron no repercuten en la conducta que los jóvenes presentan para relacionarse con los demás (Tabla 7).

**Tabla 7. Correlación de Spearman de niveles altos de estrés y habilidades sociales**

Correlación	-.27
Significancia	.225

### Participantes con nivel bajo de estrés y habilidades sociales (EMES-M)

La submuestra está conformada por 20 sujetos, los cuales obtuvieron en el cuestionario de estrés un promedio de 13.95 puntos (estrés bajo), una desviación estándar de 7.76, una puntuación mínima de 0 y una máxima de 27.

Al analizar los reactivos con puntuación bajo en estrés, se encontró que los adolescentes no presentaron indicadores representativos del mismo.

La submuestra de la EMES-M obtuvo una media de 165.90 puntos (habilidades sociales promedio) y una desviación estándar de 26.30. La puntuación mínima fue de 105 y la máxima de 206.

La Tabla 8 muestra las habilidades sociales en los jóvenes, como puede apreciarse los adolescentes exhiben capacidades para hablar en público / enfrentarse con superiores, defender sus derechos como consumidores, expresar molestia, desagrado, enfado.

Además mostraron habilidades para tomar la iniciativa en las relaciones con el sexo opuesto, hacer cumplidos y expresar cariño hacia los padres.

**Tabla 8. Reactivos con menor puntuación en la EMES-M**

<b>HABLAR EN PÚBLICO / ENFRENTARSE CON SUPERIORES</b>	<b>DEFENSA DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR</b>	<b>EXPRESIÓN DE MOLESTIA, DESAGRADO, ENFADO</b>
<b>41.</b> Me resulta fácil dirigirme y empezar una conversación con un superior (2.65)	<b>58.</b> Cuando un servidor público atiende a alguien que está detrás de mí, llamo su atención al respecto (2.55)	<b>24.</b> Si un amigo (a) traiciona mi confianza, expreso claramente mi disgusto a esa persona (2.70)  <b>64.</b> Me resulta fácil mostrar mi enojo cuando alguien hace algo que me molesta (2.55)
<b>TOMAR LA INICIATIVA EN LAS RELACIONES CON EL SEXO OPUESTO</b>	<b>HACER DE CUMPLIDOS</b>	<b>EXPRESIÓN DE CARIÑO HACIA LOS PADRES</b>
<b>32.</b> Cuando he conocido a una persona que me agrada le pido el teléfono para un posible encuentro posterior (2.50)	<b>21.</b> Me resulta fácil hacer cumplidos a una persona que apenas conozco (2.50)	<b>25.</b> Expreso sentimientos de cariño hacia mis padres (2.60)

Nota: Las puntuaciones dentro del paréntesis corresponde a la media (2.50) de respuesta

La correlación entre los niveles bajos de estrés y la EMES-M es débil y no es significativa ( $r = -.27$ ;  $p = .242$ ). Por lo que los jóvenes aunque no experimentaron estrés, esto no afectó en su comportamiento al interactuar con los demás (Tabla 9).

**Tabla 9. Correlación de Spearman de niveles bajos de estrés y habilidades sociales**

Correlación	-.27
Significancia	.242

Como puede observarse, la muestra de puntajes altos y bajos del cuestionario de estrés y de la EMES-M, las correlaciones no fueron significativas, es decir, no se encontró relación entre el nivel de estrés que los adolescentes pudieran haber experimentado y las habilidades para relacionarse con los demás.

Es importante mencionar que la interacción interpersonal no se afecta aún cuando los adolescentes se sientan estresados, asimismo los alumnos que no manifestaron estrés presentaron también habilidades para interrelacionarse.

En el análisis de los reactivos con mayor puntuación en el cuestionario de estrés, los adolescentes mostraron manifestaciones de estrés. Mientras que en los reactivos de menor puntuación no se presentaron indicadores significativos.

En cuanto al análisis de los reactivos con mayor puntuación de la EMES-M, los alumnos presentaron habilidad promedio para relacionarse con los demás.

Asimismo los alumnos que puntuaron promedio en la EMES-M mostraron habilidades en los mismos reactivos que los que puntuaron alto.

Sin embargo la habilidad para iniciar una conversación e interactuar, hablar en público y expresar una negativa, sólo se presenta en los adolescentes que puntuaron alto. (Es importante mencionar que ningún sujeto puntuó bajo en habilidades sociales).

Con el objetivo de obtener más información, se hicieron análisis descriptivos y de correlación de los y las adolescentes que tuvieron niveles altos y bajos de estrés y sus habilidades sociales.

### **Participantes femeninas con nivel alto de estrés y habilidades sociales (EMES-M)**

Esta submuestra se conforma por 12 personas, en el cuestionario de estrés obtuvieron un promedio de 106.58 puntos (estrés alto) y una desviación estándar de 26.12. La puntuación mínima fue de 83 y la máxima de 165.

Al analizar los reactivos con mayor puntuación, se encontró que las adolescentes exhibieron manifestaciones de estrés al sentirse sin ánimo para realizar actividades que antes les gustaba, experimentaron culpabilidad, tristeza, confusión, pérdida de control, inquietas, irritables.

También indicaron dificultad para concentrarse, problemas para recordar situaciones que les provoca angustia, olvidos, evitan situaciones que les provocan miedo, se les dificulta participar en actividades que antes realizaban, reportaron que quisieran dormir y no despertar.

Asimismo señalaron que presentan dificultad para dormir, manifestaron temblor en una parte del cuerpo cuando se sienten presionadas, indicaron lastimarse las uñas por mordérselas sin darse cuenta.

Además manifestaron reaccionar agresivamente, evaden aclarar la situación que les molesta, dificultad para terminar una tarea y evitan asistir a lugares o realizar actividades que les hacen recordar sucesos desagradables (Tabla 10).

**Tabla 10. Reactivos con mayor puntuación en el cuestionario de estrés en mujeres**

<b>MANIFESTACIONES PSICOLÓGICAS</b>	<b>MANIFESTACIONES COGNITIVAS</b>	<b>MANIFESTACIONES FÍSICAS</b>	<b>MANIFESTACIONES CONDUCTUALES</b>
<p><b>1.</b> Me siento sin ánimo para realizar las actividades que antes me gustaban (1.58)</p> <p><b>2.</b> Cuando mi familia tiene conflictos me siento culpable (1.83)</p> <p><b>10.</b> Me siento triste sin razón (1.78)</p> <p><b>11.</b> Tengo la sensación de perder el control de la situación (1.75)</p> <p><b>16.</b> Me siento confundido (2.25)</p> <p><b>28.</b> Tengo la sensación de ver el mundo como si fuera una película (1.75)</p> <p><b>29.</b> Me siento extraño conmigo mismo (1.58)</p> <p><b>43.</b> Siento que me ahogo y quiero gritar (1.83)</p> <p><b>47.</b> Tengo la sensación de que algo terrible me va a pasar (2.00)</p> <p><b>48.</b> Cualquier ruido me provoca sobresalto (1.58)</p> <p><b>51.</b> En situaciones cotidianas me siento inquieto (1.66)</p> <p><b>52.</b> Siento que nada me sale bien (1.91)</p> <p><b>53.</b> Tengo miedo de que me pase algo malo (1.91)</p> <p><b>54.</b> Me siento triste la mayor parte del tiempo (2.16)</p>	<p><b>3.</b> Tengo dificultad para concentrarme (2.33)</p> <p><b>6.</b> Se me dificulta recordar situaciones que me provocan angustia (1.75)</p> <p><b>12.</b> Tengo problemas para pensar claramente (1.91)</p> <p><b>13.</b> Se me olvidan las cosas que tengo que hacer (2.16)</p> <p><b>17.</b> Me es difícil concentrarme en mis actividades (1.75)</p> <p><b>21.</b> Vivo en sueños la situación que me provoca miedo la cual quiero olvidar (1.58)</p> <p><b>34.</b> Después de experimentar la situación que me provoca angustia vienen a mi mente imágenes que no puedo evitar (1.50)</p> <p><b>55.</b> Cuando experimento una situación que me provoca miedo, no dejo de pensar en ello (1.83)</p> <p><b>57.</b> Se me dificulta participar en actividades que hacía antes (1.75)</p> <p><b>60.</b> Estoy distraído (2.00)</p> <p><b>65.</b> Deseo quitarme la vida (1.83)</p>	<p><b>9.</b> Cuando me enfrento a situaciones difíciles se me dificulta dormir (2.58)</p> <p><b>24.</b> Me siento cansado sin que haya realizado actividades (1.75)</p> <p><b>36.</b> Cuando me siento presionado (a) tiembla una parte de mi cuerpo (1.83)</p> <p><b>41.</b> Me siento enfermo (1.50)</p> <p><b>50.</b> Sin darme cuenta, me he lastimado mis uñas por mordérmelas (1.75)</p>	<p><b>4.</b> Reacciono agresivamente sin pensarlo (1.75)</p> <p><b>7.</b> Cuando me molesto con mi novio (a) evito verlo (a) para aclarar la situación (1.50)</p> <p><b>8.</b> Evito asistir a lugares que me hacen recordar malos momentos (1.66)</p> <p><b>14.</b> Cuando estoy realizando una actividad, se me dificulta terminarla porque me distraigo con facilidad (2.25)</p> <p><b>44.</b> Evito realizar actividades que me recuerden sucesos desagradables (1.66)</p>



**Tabla 10. Reactivos con mayor puntuación en el cuestionario de estrés en mujeres**

<b>MANIFESTACIONES PSICOLÓGICAS</b>	<b>MANIFESTACIONES COGNITIVAS</b>	<b>MANIFESTACIONES FÍSICAS</b>	<b>MANIFESTACIONES CONDUCTUALES</b>
<p><b>56.</b> Pienso que si no existiera las cosas estarían mejor (2.33)</p> <p><b>62.</b> Me siento irritable la mayor parte del tiempo (2.00)</p> <p><b>64.</b> Siento que estoy viviendo nuevamente la situación que me provoca miedo (1.50)</p>	<p><b>67.</b> Olvido por completo lugares donde ya había estado (1.50)</p> <p><b>69.</b> Olvido por completo los días en que vivo (1.50)</p> <p><b>70.</b> Quisiera dormir y no despertar (2.25)</p>		

Nota: Las puntuaciones dentro del paréntesis corresponde a la media (1.50) de respuesta

La submuestra de mujeres con altos niveles de estrés obtuvo en la EMES-M una media de 134.33 puntos (habilidades sociales promedio), una desviación estándar de 23.27, una puntuación mínima de 90 y una máxima de 175.

En cuanto a las habilidades sociales que reportaron las alumnas fueron iniciar interacciones, hablar en público/ enfrentarse con superiores, expresar molestia, desagrado, enfado, así expresar sentimientos positivos hacia el sexo opuesto y expresar molestia y enfado hacia los familiares (Tabla 11).

**Tabla 11. Reactivos con mayor puntuación en la EMES-M en mujeres**

<b>INICIACIÓN DE INTERACCIONES</b>	<b>HABLAR EN PÚBLICO / ENFRENTARSE CON SUPERIORES</b>	<b>EXPRESIÓN DE MOLESTIA, DESAGRADO, ENFADO</b>
<p><b>23.</b> Me resulta difícil hacer nuevos amigos (as) (2.75)</p> <p><b>54.</b> Soy incapaz de mostrar afecto hacia un miembro del sexo opuesto (2.75)</p>	<p><b>56.</b> Evito pedir algo a una persona cuando ésta se trata de un superior (2.50)</p>	<p><b>24.</b> Si un amigo (a) traiciona mi confianza expreso claramente mi disgusto a esa persona (3.33)</p> <p><b>64.</b> Me resulta fácil mostrar mi enojo cuando alguien hace algo que me molesta (3.25)</p>
<b>EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS POSITIVOS HACIA EL SEXO OPUESTO</b>	<b>EXPRESIÓN DE MOLESTIA Y ENFADO HACIA FAMILIARES</b>	
<p><b>54.</b> Soy incapaz de mostrar afecto hacia un miembro del sexo opuesto (2.75)</p>	<p><b>39.</b> Si un amigo (a) me crítica injustamente, le pido claramente explicaciones (3.30)</p>	

Nota: Las puntuaciones dentro del paréntesis corresponde a la media (2.50) de respuesta

En la Tabla 12 se observa una correlación entre las variables del nivel estrés alto y la EMES-M en mujeres ( $r = -.42$ ;  $p = .174$ ), la cual es débil y no es significativa estadísticamente. Por lo tanto aunque las mujeres experimentaron estrés, la habilidad para relacionarse con los demás no se afectó.

**Tabla 12. Correlación de Spearman de niveles altos de estrés y habilidades sociales en mujeres**

Correlación	-.42
Significancia	.174

### **Participantes femeninas con nivel bajo de estrés y habilidades sociales (EMES-M)**

Esta submuestra está conformada por 6 mujeres, las cuales obtuvieron en el cuestionario de estrés un promedio de 17.66 puntos (estrés bajo) y una desviación estándar de 6.88. La puntuación mínima fue de 11 y la máxima de 27.

Al realizar en análisis de los reactivos con puntuaciones bajas del nivel de estrés, se observó que las adolescentes no presentaron indicadores significativos.

Con respecto a la EMES-M, la submuestra obtuvo un promedio de 168.33 puntos (habilidades sociales altas), una desviación estándar de 20.92, una puntuación mínima de 144 y la máxima de 199.

La Tabla 13 muestra que las adolescentes presentaron capacidad para iniciar interacciones hablar en público y enfrentarse con superiores, defender sus derechos como consumidores, expresar molestia, desagrado, enfado, expresar sentimientos positivos hacia el sexo opuesto, expresar molestia y enfado hacia familiares.

Así como habilidad para rechazar peticiones provenientes del sexo opuesto, aceptar cumplidos, tomar la iniciativa en las relaciones con el sexo opuesto, hacer cumplidos, preocuparse por los sentimientos de los demás y expresar cariño hacia los padres.

**Tabla 13. Reactivos con menor puntuación en la EMES-M en mujeres**

<b>INICIACIÓN DE INTERACCIONES</b>	<b>HABLAR EN PÚBLICO / ENFRENTARSE CON SUPERIORES</b>	<b>DEFENSA DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR</b>
<p><b>23.</b> Me resulta difícil hacer nuevos amigos (as) (3.66)</p> <p><b>54.</b> Soy incapaz de mostrar afecto hacia un miembro del sexo opuesto (3.16)</p> <p><b>60.</b> Cuando estoy en un grupo, tengo problemas para encontrar cosas sobre las que hablar (3.66)</p> <p><b>63.</b> Soy una persona tímida (2.83)</p>	<p><b>18.</b> Me resulta difícil hablar en público (2.66)</p> <p><b>20.</b> Evito hacer preguntas en clase o en el trabajo por miedo o timidez (3.16)</p> <p><b>37.</b> Soy incapaz de defender mis derechos ante mis superiores (3.00)</p> <p><b>38.</b> Si una figura con autoridad me crítica sin justificación, me resulta difícil discutir su crítica abiertamente (3.16)</p> <p><b>53.</b> soy incapaz de hablar en público (3.33)</p> <p><b>56.</b> Evito pedir algo a una persona cuando ésta se trata de un superior (3.83)</p> <p><b>63.</b> Soy una persona tímida (2.83)</p>	<p><b>12.</b> Si dos personas en un cine o en una conferencia están hablando demasiado alto, les digo que se callen (3.16)</p> <p><b>30.</b> Si en un restaurante me sirven comida que no está a mi gusto, me quejo de ello con el mesero (2.83)</p>
<b>EXPRESIÓN DE MOLESTIA, DESAGRADO, ENFADO</b>	<b>EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS POSITIVOS HACIA EL SEXO OPUESTO</b>	<b>EXPRESIÓN DE MOLESTIA Y ENFADO HACIA FAMILIARES</b>
<p><b>14.</b> Cuando me siento enojado (a) con alguien lo oculto (2.83)</p> <p><b>15.</b> Me reservo mis opiniones (3.83)</p> <p><b>24.</b> Si un amigo (a) traiciona mi confianza expreso claramente mi disgusto a esa persona (3.16)</p> <p><b>34.</b> Expreso mi punto de vista aunque no sea popular (2.50)</p>	<p><b>54.</b> Soy incapaz de mostrar afecto hacia un miembro del sexo opuesto (3.16)</p> <p><b>61.</b> Me resulta difícil mostrar afecto hacia otra persona en público (2.50)</p>	<p><b>33.</b> Si estoy enojado (a) con mis padres se los hago saber claramente (3.00)</p> <p><b>39.</b> Si un amigo (a) me crítica injustamente, le pido claramente explicaciones (3.30)</p> <p><b>49.</b> Si un familiar me crítica injustamente, expreso mi enojo espontáneamente y fácilmente (3.00)</p> <p><b>57.</b> Si un pariente cercano y respetado me estuviera molestando, le expresaría claramente mi malestar (2.50)</p>

**Tabla 13. Reactivos con menor puntuación en la EMES-M en mujeres (continuación...)**

<b>RECHAZO DE PETICIONES PROVENIENTES DEL SEXO OPUESTO</b>	<b>ACEPTACIÓN DE CUMPLIDOS</b>	<b>TOMAR LA INICIATIVA EN LAS RELACIONES CON EL SEXO OPUESTO</b>
<p><b>19.</b> Soy incapaz de expresar desacuerdo a mi mejor amigo (a) (3.00)</p>	<p><b>1.</b> Cuando personas que apenas conozco me hacen un cumplido, intento minimizar la situación, quitando importancia al hecho por el que soy alabado (2.66)</p> <p><b>3.</b> Cuando la gente me presiona para que haga cosas por ellos, me resulta difícil decir que no (3.00)</p> <p><b>52.</b> Cuando me hacen un cumplido no se que responder (3.00)</p>	<p><b>62.</b> Si un vecino (a), a quien he estado queriendo conocer, me pregunta la hora, tomaría la iniciativa en empezar una conversación con esa persona (2.66)</p>
<b>HACER CUMPLIDOS</b>	<b>EXPRESIÓN DE CARIÑO HACIA LOS PADRES</b>	
<p><b>9.</b> Me resulta fácil hacer que mi pareja se sienta bien, alabándola (2.50)</p> <p><b>26.</b> Me resulta difícil hacerle un cumplido a un superior (3.33)</p>	<p><b>25.</b> Expreso sentimientos de cariño hacia mis padres (3.33)</p>	

Nota: Las puntuaciones dentro del paréntesis corresponde a la media (2.50) de respuesta

Se observa en la Tabla 14 una correlación entre las variables del nivel estrés bajo y la EMES-M en mujeres de ( $r = -.52$  y un  $p = .288$ ), la cual es débil y no es significativa estadísticamente. Esto implica que la habilidad para relacionarse con los demás, se presenta aunque las adolescentes no se sientan estresadas.

**Tabla 14. Correlación de Spearman de niveles bajos de estrés y habilidades sociales en mujeres**

Correlación	-.52
Significancia	.288

### **Participantes masculinos con nivel alto de estrés y habilidades sociales (EMES-M)**

La submuestra está conformada por 9 sujetos, en el cuestionario de estrés obtuvieron una media de 101.11 puntos (estrés alto) y una desviación estándar de 14.86. La puntuación mínima del fue de 83 y la máxima de 123.

Al analizar los reactivos con mayor puntuación en el cuestionario de estrés se observó que los adolescentes presentaron manifestaciones como tristeza, pérdida de control, confusión, inquietud, sentimientos de que algo terrible les va a pasar.

También presentaron dificultad para recordar situaciones que les provoca angustia, olvidan las cosas que tienen que hacer, no se pueden concentrar, evitan hablar de situaciones que les provocan miedo.

Además se encontró que los chicos experimentaron problemas para dormir, se les dificulta acercarse a la chica que les gusta, presentan dolores de cabeza, cansancio y se sienten enfermos (Tabla 15)

**Tabla 15. Reactivos con mayor puntuación en el cuestionario de estrés en hombres**

<b>MANIFESTACIONES PSICOLÓGICAS</b>	<b>MANIFESTACIONES COGNITIVAS</b>	<b>MANIFESTACIONES FÍSICAS</b>	<b>MANIFESTACIONES CONDUCTUALES</b>
<p><b>10.</b> Me siento triste sin razón (1.66)</p> <p><b>11.</b> Tengo la sensación de perder el control de la situación (1.55)</p> <p><b>16.</b> Me siento confundido (2.00)</p> <p><b>22.</b> Siento como si me saliera de mi cuerpo (2.00)</p> <p><b>28.</b> Tengo la sensación de ver el mundo como si fuera una película (1.88)</p>	<p><b>6.</b> Se me dificulta recordar situaciones que me provocan angustia (1.66)</p> <p><b>12.</b> Tengo problemas para pensar claramente (1.77)</p> <p><b>13.</b> Se me olvidan las cosas que tengo que hacer (1.77)</p> <p><b>17.</b> Me es difícil concentrarme en mis actividades (1.88)</p>	<p><b>9.</b> Cuando me enfrento a situaciones difíciles se me dificulta dormir (1.66)</p> <p><b>18.</b> En algunas situaciones me siento agitado (1.88)</p> <p><b>23.</b> Cuando me siento vulnerable, ya sea con mis amigos o con mi familia me ruborizo (1.66)</p>	<p><b>4.</b> Reacciono agresivamente sin pensarlo (1.77)</p> <p><b>7.</b> Cuando me molesto con mi novio (a) evito verlo (a) para aclarar la situación (1.77)</p> <p><b>8.</b> Evito asistir a lugares que me hacen recordar malos momentos (1.55)</p>

**Tabla 15. Reactivos con mayor puntuación en el cuestionario de estrés en hombres (continuación...)**

<b>MANIFESTACIONES PSICOLÓGICAS</b>	<b>MANIFESTACIONES COGNITIVAS</b>	<b>MANIFESTACIONES FÍSICAS</b>	<b>MANIFESTACIONES CONDUCTUALES</b>
<p><b>43.</b> Siento que me ahogo y quiero gritar (1.66)</p> <p><b>47.</b> Tengo la sensación de que algo terrible me va a pasar (2.00)</p> <p><b>51.</b> En situaciones cotidianas me siento inquieto (2.22)</p> <p><b>56.</b> Pienso que si no existiera las cosas estarían mejor (1.88)</p> <p><b>59.</b> Tengo la sensación de estar en otro lugar (1.77)</p> <p><b>66.</b> Siento que algo terrible le va a pasar a un ser querido (1.88)</p>	<p><b>21.</b> Vivo en sueños la situación que me provoca miedo la cual quiero olvidar (1.77)</p> <p><b>34.</b> Después de experimentar la situación que me provoca angustia vienen a mi mente imágenes que no puedo evitar (1.88)</p> <p><b>49.</b> Evito hablar de la situación que me provoca miedo (1.88)</p> <p><b>55.</b> Cuando experimento una situación que me provoca miedo, no dejo de pensar en ello (1.66)</p> <p><b>60.</b> Estoy distraído (2.00)</p> <p><b>63.</b> Escucho voces (1.88)</p> <p><b>70.</b> Quisiera dormir y no despertar (1.66)</p>	<p><b>24.</b> Me siento cansado sin que haya realizado actividades (1.55)</p> <p><b>27.</b> Se me dificulta acercarme a la chica (o) que me gusta, porque experimento taquicardia (1.66)</p> <p><b>33.</b> Al recordar situaciones desagradables tengo dolores de cabeza (1.58)</p> <p><b>41.</b> Me siento enfermo (1.55)</p> <p><b>50.</b> Sin darme cuenta, me he lastimado mis uñas por mordérmelas (1.55)</p>	<p><b>14.</b> Cuando estoy realizando una actividad, se me dificulta terminarla porque me distraigo con facilidad (2.55)</p> <p><b>44.</b> Evito realizar actividades que me recuerden sucesos desagradables (1.66)</p>

Nota: Las puntuaciones dentro del paréntesis corresponde a la media (1.50) de respuesta

En cuanto a la EMES-M se obtuvo una media 138.44 puntos (habilidades sociales promedio), una desviación estándar de 19.5, una puntuación mínima de 116 y una máxima de 168.

Los adolescentes mostraron ser hábiles para hablar en público y enfrentarse con superiores, defender sus derechos como consumidores, expresar molestia, desagrado, enfado, expresar sentimientos positivos hacia el sexo opuesto. Además se observó en los adolescentes la capacidad para aceptar cumplidos, tomar la iniciativa en las relaciones del sexo opuesto y hacer cumplidos (Tabla 16).

**Tabla 16. Reactivos con mayor puntuación en la EMES-M en hombres**

<b>HABLAR EN PÚBLICO / ENFRENTARSE CON SUPERIORES</b>	<b>DEFENSA DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR</b>	<b>EXPRESIÓN DE MOLESTIA, DESAGRADO, ENFADO</b>
<p>7. Cuando mi padre o maestro me irrita soy capaz de decirselo (2.66)</p> <p>41. Me resulta fácil dirigirme y empezar una conversación con un superior (2.66)</p>	<p>12. Si dos personas en un cine o en una conferencia están hablando demasiado alto, les digo que se callen (2.77)</p> <p>30. Si en un restaurante me sirven comida que no está a mi gusto, me quejo de ello con el mesero (2.55)</p> <p>58. Cuando un servidor público atiende a alguien que está detrás de mí, llamo su atención al respecto (2.55)</p>	<p>34. Expreso mi punto de vista aunque no sea popular (2.88)</p>
<b>EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS POSITIVOS HACIA EL SEXO OPUESTO</b>	<b>ACEPTACIÓN DE CUMPLIDOS</b>	<b>TOMAR LA INICIATIVA EN LAS RELACIONES DEL SEXO OPUESTO</b>
<p>48. Si me doy cuenta de que me estoy enamorando de alguien con quien salgo, le expreso mis sentimientos (2.55)</p>	<p>50. Me resulta difícil aceptar cumplidos provenientes de otras personas (2.66)</p>	<p>32. Cuando he conocido a una persona que me agrada le pido el teléfono para posible encuentro posterior (3.00)</p>
<b>HACER CUMPLIDOS</b>		
<p>26. Me resulta difícil hacerle un cumplido a un superior (2.55)</p>		

Nota: Las puntuaciones dentro del paréntesis corresponde a la media (2.50) de respuesta

La Tabla 17 muestra una correlación entre los niveles altos de estrés y la EMES-M en hombres, la cual no es significativa estadísticamente ( $r = -.008$ ;  $p = .983$ ). Por lo tanto la habilidad para relacionarse con los demás no se ve afectada aunque los adolescentes experimenten estrés.

**Tabla 17. Correlación de Spearman de niveles altos de estrés y habilidades sociales en hombres**

Correlación	-.008
Significancia	.983

### **Participantes masculinos con nivel bajo de estrés y habilidades sociales (EMES-M)**

Esta submuestra se conforma por 14 alumnos, lo cuales obtuvieron en el cuestionario de estrés un promedio de 12.35 puntos (estrés bajo), una desviación estándar de 7.79, una puntuación mínima de 0 y una máxima de 25.

Al realizar el análisis de los reactivos con baja puntuación en cuestionario de estrés, no se encontró indicadores significativos del mismo.

En cuanto a la submuestra de la EMES-M obtuvo un promedio de 164.85 (habilidades sociales promedio), una desviación estándar de 28.96. La puntuación mínima fue de 105 y la máxima de 206.

Se observa en la Tabla 18 que los adolescentes exhibieron capacidad para iniciar interacción, hablar en público y enfrentarse con superiores, defender sus derechos como consumidores, expresar molestia, desagrado, enfado, expresar sentimientos positivos hacia el sexo opuesto.

Además presentaron habilidades para expresar molestia y enfado hacia familiares, rechazar peticiones provenientes del sexo opuesto, aceptar cumplidos, preocuparse por los sentimientos de los demás y expresar cariño hacia los padres.



**Tabla 18. Reactivos con menor puntuación en la EMES-M en hombres**

<b>INICIACIÓN DE INTERACCIONES</b>	<b>HABLAR EN PÚBLICO / ENFRENTARSE CON SUPERIORES</b>	<b>DEFENSA DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR</b>
<p><b>4.</b> Evito hacer preguntas a personas que no conozco (2.71)</p> <p><b>23.</b> Me resulta difícil hacer nuevos amigos (as) (2.71)</p> <p><b>31.</b> Me cuesta hablar con una persona atractiva a quién conozco sólo ligeramente (2.64)</p> <p><b>36.</b> Me resulta difícil iniciar una conversación con un extraño (2.50)</p> <p><b>40.</b> Dudo en solicitar citas por timidez (2.71)</p> <p><b>43.</b> Cuando conozco gente nueva tengo poco que decir (2.64)</p> <p><b>47.</b> No sé qué decirles a las personas atractivas (2.71)</p> <p><b>54.</b> Soy incapaz de mostrar afecto hacia un miembro del sexo opuesto (2.85)</p> <p><b>60.</b> Cuando estoy en un grupo, tengo problemas para encontrar cosas sobre las que hablar (2.64)</p> <p><b>63.</b> Soy una persona tímida (3.14)</p>	<p><b>18.</b> Me resulta difícil hablar en público (2.50)</p> <p><b>20.</b> Evito hacer preguntas en clase o en el trabajo por miedo o timidez (2.78)</p> <p><b>37.</b> Soy incapaz de defender mis derechos ante mis superiores (2.50)</p> <p><b>38.</b> Si una figura con autoridad me critica sin justificación, me resulta difícil discutir su crítica abiertamente (3.21)</p> <p><b>53.</b> soy incapaz de hablar en público (3.28)</p> <p><b>56.</b> Evito pedir algo a una persona cuando ésta se trata de un superior (3.28)</p> <p><b>63.</b> Soy una persona tímida (3.14)</p>	<p><b>44.</b> No le tomo importancia cuando alguien se mete delante de mí en la fila (2.78)</p>
<p><b>EXPRESIÓN DE MOLESTIA, DESAGRADO, ENFADO</b></p>	<p><b>EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS POSITIVOS HACIA EL SEXO OPUESTO</b></p>	<p><b>EXPRESIÓN DE MOLESTIA Y ENFADO HACIA FAMILIARES</b></p>
<p><b>14.</b> Cuando me siento enojado (a) con alguien lo oculto (3.14)</p> <p><b>24.</b> Si un amigo (a) traiciona mi confianza expreso claramente mi disgusto a esa persona (3.00)</p> <p><b>34.</b> Expreso mi punto de vista aunque no sea popular (3.07)</p>	<p><b>45.</b> Soy incapaz de decir a alguien que me gusta (3.00)</p> <p><b>48.</b> Si me doy cuenta de que me estoy enamorando de alguien con quien salgo, le expreso mis sentimientos (3.07)</p> <p><b>54.</b> Soy incapaz de mostrar afecto hacia un miembro del sexo opuesto (2.85)</p> <p><b>59.</b> Me resulta difícil hacer cumplidos a un miembro del sexo opuesto (2.92)</p> <p><b>61.</b> Me resulta difícil mostrar afecto hacia otra persona en público (2.92)</p>	<p><b>49.</b> Si un familiar me critica injustamente, expreso mi enojo espontáneamente y fácilmente (2.57)</p> <p><b>57.</b> Si un pariente cercano y respetado me estuviera molestando, le expresaría claramente mi malestar (2.57)</p>

**Tabla 18. Reactivos con menor puntuación en la EMES-M en hombres (continuación...)**

<b>RECHAZO DE PETICIONES PROVENIENTES DEL SEXO OPUESTO</b>	<b>ACEPTACIÓN DE CUMPLIDOS</b>	<b>PREOCUPACIÓN POR LOS SENTIMIENTOS DE LOS DEMÁS</b>
<p><b>5.</b> soy incapaz de negarme cuando mi mejor amigo (a) me pide algo (2.71)</p> <p><b>19.</b> Soy incapaz de expresar desacuerdo a mi mejor amigo (a) (2.92)</p>	<p><b>1.</b> Cuando personas que apenas conozco me hacen un cumplido, intento minimizar la situación, quitando importancia al hecho por el que soy alabado (2.78)</p> <p><b>3.</b> Cuando la gente me presiona para que haga cosas por ellos, me resulta difícil decir que no (2.85)</p> <p><b>50.</b> Me resulta difícil aceptar cumplidos provenientes de otras personas (2.57)</p> <p><b>52.</b> Cuando me hacen un cumplido no se que responder (3.00)</p>	<p><b>46.</b> Me resulta difícil criticar a los demás incluso cuando está justificado (3.28)</p>
<b>EXPRESIÓN DE CARIÑO HACIA LOS PADRES</b>		
<b>25.</b> Expreso sentimientos de cariño hacia mis padres (2.57)		

Nota: Las puntuaciones dentro del paréntesis corresponde a la media (2.50) de respuesta

La Tabla 19 muestra una correlación entre el nivel de estrés alto y la EMES-M en hombres, la cual es débil y no es significativa estadísticamente ( $r = -.20$ ;  $p = .491$ ). Esto implica que aunque los adolescentes no manifestaron estrés, la capacidad para interactuar con los demás, no se afectó.

**Tabla 19. Correlación de Spearman de niveles bajos de estrés y habilidades sociales en hombres**

Correlación	-.20
Significancia	.491

En resumen, en la muestra general, al realizar el análisis de los reactivos del cuestionario de estrés no se encontraron indicadores representativos del mismo. Sin embargo se observó que los adolescentes presentaron habilidades para interactuar con los demás.

La correlación entre las variables fue baja y negativa. Esto implicaría que cuando los niveles de estrés aumentan las habilidades sociales disminuyen o cuando el nivel de estrés baja las habilidades sociales incrementan.

En las submuestras del nivel alto de estrés y sus habilidades sociales, así como en los participantes femeninos y masculinos se observó que los alumnos presentaron manifestaciones de estrés. No obstante también mostraron habilidades para relacionarse con los demás.

La relación entre las variables fue débil y no significativa. Esto indica que la capacidad que tienen los adolescentes para relacionarse con otros no se afectó aunque los adolescentes experimentaron estrés.

En cuanto a la submuestra del nivel bajo de estrés y las habilidades sociales, tanto en mujeres como en hombres no se encontraron reactivos significativos de estrés. Aunque se observó que los adolescentes presentaron habilidades para relacionarse con los demás.

La correlación fue débil y no significativa. Esto indica que las interacciones sociales no se modifican, aunque los adolescentes no experimenten estrés.

En el siguiente capítulo se discutirán los resultados encontrados en esta investigación, con el apoyo teórico para validar la información.

## **Capítulo 6. Discusión**

La presente investigación tuvo como objetivo conocer si existía relación entre el nivel de estrés y las habilidades sociales en un grupo de adolescentes de secundaria. A continuación se comparan los resultados obtenidos en este proyecto y la teoría existente.

En la muestra general, se encontró que los adolescentes presentaron un nivel de estrés y habilidades sociales promedio. Cabe mencionar que no se presentaron indicadores representativos que puntuaran casi siempre o siempre en el cuestionario de estrés, aunque se mostraron manifestaciones del mismo por debajo de la media.

En relación a lo anterior Selye (citado en Lazarus 2000) diferenció tres tipos de estrés psicológicos, entre ellos se destaca el de tipo desafío, el cual consiste en que las personas pueden superar las dificultades que se les interponen con entusiasmo.

Asimismo Tavera y Martínez (2000), mencionan que los factores de protección, ayudan a los individuos a enfrentar de una manera eficaz los riesgos que se le presentan.

Esto puede explicar las manifestaciones de estrés por debajo de la media, el adolescente vive los cambios en todas las áreas, y sabe que puede superar el proceso, a partir del apoyo que el joven percibe por parte de sus familiares, ya sea económico, al asistir a una escuela de paga, así como pertenecer a un grupo escolar.

En otro punto, para obtener información más detallada se analizaron por separado de la muestra general el puntaje alto de estrés, así como el género y su relación con las habilidades sociales.

Al analizar el puntaje se observó, que los adolescentes al presentar estrés alto, sus habilidades para relacionarse con los demás, permanecieron en promedio. Asimismo, estos resultados se exhibieron en el análisis por género. En cuanto a la correlación, no se observó relación entre las variables.

También se examinaron de la muestra general el nivel bajo de estrés, por género y su correlación que tienen estos con las habilidades sociales.

Al realizar el análisis del puntaje bajo, se observó que los adolescentes no mostraron reactivos significativos en el cuestionario de estrés. Sin embargo las habilidades sociales que presentaron fueron promedio. En cuanto al género femenino, las adolescentes exhibieron habilidades sociales altas, mientras que los adolescentes varones demostraron habilidades sociales promedio.

Con respecto a lo mencionado, las habilidades interpersonales no se afectaron, aunque el nivel de estrés fuera alto o bajo. Esto puede explicarse a partir de la falta de relación entre las variables, es decir, no importan cuanto se mueva la variable del estrés, las habilidades para relacionarse de los adolescentes permanecen en promedio.

En relación a las habilidades sociales altas que exhibieron las adolescentes, Baron (2005) reporta que la comunicación que ejercen las adolescentes suele ser pasiva, las chicas muestran aprobación a las ideas de los demás, y al experimentar desacuerdo, suavizan el conflicto evitando que su interlocutor se sienta agredido. La mayoría de las mujeres son empáticas, es decir, tienen la capacidad para identificar emociones y pensamientos de otra persona y pueden responder con una emoción apropiada. Esto podría explicar porqué las mujeres puntuaron niveles altos en relación a sus habilidades sociales.

En contraste, los adolescentes varones son directos en sus conversaciones, así como agresivos al expresar sus opiniones, generalmente ignoran las ideas de los demás. Los chicos, tienden a demostrar sus conocimientos, habilidades y posición social, les gusta demostrar lo que son o lo que poseen (Baron, 2005).

A continuación se concluirá la investigación.

## **Capítulo 7. Conclusiones**

De acuerdo a los resultados que se obtuvieron en esta investigación, se llegaron a las siguientes conclusiones.

Los adolescentes presentaron en la muestra general, un nivel de estrés y habilidades promedio. Esto puede deberse a que los jóvenes perciben apoyo familiar al asistir a una escuela privada, asimismo la pertenencia a un grupo escolar.

La correlación que se obtuvo entre el nivel de estrés y la EMES-M en la muestra general fue débil, negativa ( $P = -.36$ ;  $\alpha = .001$ ). Lo que posiblemente indicaría que cuando los niveles de estrés aumentan, las habilidades sociales disminuyen o cuando el nivel de estrés baja las habilidades sociales incrementan.

Sin embargo al analizar los extremos en el nivel de estrés tanto alto como bajo y por género, se encontró que los y las adolescentes, presentaron habilidades sociales promedio y no se observó relación entre las variables.

Esto sugiere que los resultados que se obtuvieron en la muestra general, no se modifican al ser analizados por separado. Por lo que los adolescentes cuentan con habilidades sociales independientemente de que se encuentren estresados o no.

Respecto al género femenino, se observó que las adolescentes presentaron, en relación al nivel bajo de estrés, habilidades sociales altas. Esto se puede explicar a partir de la empatía que caracteriza a las mujeres, la mayoría desarrolla la capacidad de identificar emociones en otras personas y responder con una actitud apropiada, como lo menciona Baron (2005).

En cuanto a la correlación entre los niveles altos y bajos de estrés, así como por género, no se encontró relación entre el nivel de estrés y las habilidades sociales que presentaron los y las adolescentes.

Por lo anterior, se puede dar respuesta a la pregunta de investigación. Por lo que en este proyecto, “No existe relación entre el nivel de estrés y las habilidades sociales que presenta un grupo de adolescentes de secundaria”.

Cabe mencionar que el estrés puede estar relacionado con enfermedades físicas, así como el desarrollo de trastornos psiquiátricos, como ansiedad, trastorno en la alimentación, trastorno del sueño, entre otros. Asimismo el déficit de habilidades sociales conllevaría a que el individuo presentará conductas de riesgo como el consumo de drogas, alcohol, tabaco, comportamientos violentos, accidentes, suicidios, entre otras conductas (Tavera y Martínez, 2010; ICB Editores, 2009).



## **Capítulo 8. Sugerencias**

En este apartado se mencionan algunas recomendaciones para la mejora de futuras investigaciones.

Ésta investigación tuvo la colaboración de una secundaria privada del Distrito Federal, se recomienda que las pruebas sean aplicadas tanto en escuelas públicas como en privadas para comparar las variables de interés. Asimismo investigar los factores de protección con que cuentan los adolescentes.

Sería interesante trabajar con personas altamente estresadas, para verificar si existe relación entre sus habilidades sociales, así como con individuos con problemas en las relaciones interpersonales y observar el estrés que presentan.

Se sugiere que se elaboren instrumentos para evaluar estrés dirigidos a la población adolescente, en el proceso de esta investigación no se encontró material para cubrir este aspecto.

Es importante mencionar que para aplicar pruebas a la población estudiantil en el Distrito Federal, se necesita obtener autorización por parte de la subdirección de operación de la SEP., este proceso puede tardar hasta un mes para obtener de los permisos, se recomienda paciencia y anticipación.

Por último y concluyendo esta sección es de suma importancia enseñar al adolescente habilidades para relacionarse con los demás de una manera asertiva, esto podría brindarse en talleres dentro del ambiente escolar, asimismo como prevención en las escuelas primarias. Esto proporcionará herramientas a los individuos para enfrentarse eficazmente a los retos que se le presentan en las diferentes etapas de la vida.

## Referencias

Aguilar K. E (2002). Habilidades para la vida. Inteligencia emocional, valores y actividades aplicadas a la comunidad. México. Árbol Editorial.

Aguilar M. J. I. y Molinari M. S (2008). Adolescencia, identidad y cultura. El caso de la ciudad de México. México. Instituto Nacional de Antropología e Historia ediciones.

Andrade P. P., Cañas M. J. L. y Betancourt O. D (2008). Investigaciones psicosociales en adolescentes. D. F. Colección Montebello.

Artola G.T (2002). Situaciones cotidianas de tus hijos adolescentes. España. Ediciones palabra, S.A.

Baron – Cohen S (2005). La gran diferencia, cómo son realmente los cerebros de hombres y mujeres. España. Amat Editorial.

Boisvert, C (2004). Descubre a tu hijo adolescente. D. F. Grupo Patria Cultural.

Caballo Vicente (2005). Manual de evaluación y entrenamiento de habilidades sociales. España. Siglo veintiuno de España editores.

Calvo Charro M (2007). Niñas y niños, hombres y mujeres: Iguales pero diferentes. España. Editorial Almuzara, S, L.

Castillo C.G (2002). El adolescente y sus retos. La aventura de hacerse mayor. España. Ediciones pirámide.

Catret A (2001). ¿Emocionalmente inteligentes? Una nueva dimensión de la personalidad humana. España. Ediciones palabra.

- Crespo M. y Labrador F (2003). Estrés. España. Editorial síntesis.
- Cruz M. C. y Vargas F. L (2001). Estrés, entenderlo es manejarlo. D.F. Alfa Omega.
- Cungi Charly (2004). Cómo controlar el estrés. En la vida personal y profesional. Larousse. España. Spes Editorial.
- Del Prette Z. y Del Prette A (2002). Psicología de las habilidades sociales: terapia y educación. México. Manual Moderno.
- Dibiase A. M., Gibbs J. y Pottter B (2010). Equipar para educadores. Adolescentes en situaciones de conflicto. España. Colección Psicología.
- Diestre A (2001). El Estrés. Su diagnóstico, causas y tratamiento. España. Editorial Clie.
- Dolto, F (2004). La causa de los adolescentes. Buenos Aires. Paidos.
- Domínguez T. B., Hernández T. C. y Cortez D (1998-1999). Manual para la evaluación y manejo del estrés para adolescentes (12 a 18 años). México. UNAM
- Fernandes E (1991). Psicopedagogía de la adolescencia. España. Editorial Narcea.
- Flores G. M. M. y Díaz -L R (2002). Asertividad; una alternativa para el óptimo manejo de las relaciones interpersonales. México. Miguel Ángel Porrúa, grupo Editorial.
- Gades (2013). Recuperado en [www.cepmotilla.es/tutor/gades\\_habilidades.pdf](http://www.cepmotilla.es/tutor/gades_habilidades.pdf). Plan de acción tutorial: Gades. Habilidades sociales
- Galán C. S. y Camacho G. E.J (2012). Estrés y Salud. México. Manual Moderno.

Gesell, Frances y Bates (1971). El adolescente de 10 a 16 años. Argentina. Editorial Paidós.

Gil F. y León R. J. M (1998). Habilidades sociales, teoría, investigación e intervención. España. Editorial síntesis.

González N. J.J., Romero A.J. y De Tavira y N. F (2005). Teoría y técnica de la terapia psicoanalítica de adolescentes. México. Trillas.

Guelar D. y Crispo R (2001). Adolescencia y trastornos del comer. Guía para un tiempo de cambio. España. Gedisa Editorial.

Günter K. M. H (1986). Métodos de superación. España. Paraninfo

Sampieri R., Fernández C. C., Baptista P. L (2006). Metodología de la investigación. Cuarta edición. México. McGraw-Hill Interamericana.

ICB Editores (2009). Afrontamiento del estrés y habilidades sociales. El manual para los profesionales. Málaga. ICB Editores (Interconsulting Bureau S. L).

IMOVO. Instituto Mexicano de Orientación Vocacional y Profesional, A.C. (2013)  
Recuperado en [www.imovo.com.mx](http://www.imovo.com.mx)

Lazaruz R. S (2000). Estrés y Emoción. Manejo de implicaciones en nuestra salud. España. Descleé De Brouwer Biblioteca de Psicología.

López R. D (2005). Estrés epidemia del siglo XXI. Cómo entenderlo, entenderse y vencerlo. México. Editorial Lumen.

DSM-IV-TR. (2002). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. España. Masson (pag. 528,529).

Macías V. T. G (2011). Ser adolescente. México. Trillas.

Marina J.A. y Bernabeu R (2007). Competencia social y ciudadana. España. Alianza Editorial.

Martani S. Coordinadora (2008). Un viaje por la pubertad y la adolescencia. Madrid. Editores Niño y Dávila.

McKinney J., Fitzgerald, H. y Strommen A. E (1982). Psicología del desarrollo. Edad adolescente. Editorial manual moderno.

Mendoza de Elías R., Sánchez Vargas L.O, García Godínez J (2010). Estrés, aspectos sociales e impacto en la salud general y bucodental. Chihuahua. Centro Editorial UACJ (Universidad Autónoma de Ciudad Juárez).

Monjas Casares M.I (1997). Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS) para niños y niñas en edad escolar. España. CEPE.

Moreno K. (Coordinadora de la obra) (2006). Habilidades para la vida. Guía para educar con valores. Centro de integración Juvenil, A.C. México.

Monroy A (2002). Salud y sexualidad en la adolescencia y juventud. México. Editorial Pax México.

Muñoz G. H. y Rodríguez G. R. (2002). La Sociedad Mexicana Frente al Tercer Milenio. UNAM. Porrúa.

- Muss E. R (2001). Teorías de la adolescencia. Argentina. Editorial Paidós.
- Nava R. A (1999). La sexualidad del futuro. México. Nava Editores.
- Oudhof van B. H., Morales E. M. J. y Zarza V.S.S. (2008). Socialización y familia. México. Fontorama.
- Papalia D., Olds S. y Feldman R. (2005). Desarrollo Humano. México. McGraw-Hill.
- Paula P. I (2000). Habilidades sociales: Educar hacia la autorregulación. España. Editorial ICE – HORSORI.
- Rattner J (1966). Psicología y psicopatología de la vida amorosa. D. F. Siglo veintiuno editores.
- Roca Elia (2007). Cómo mejorar tus habilidades sociales. Programa de asertividad autoestima, e inteligencia emocional. España. Editorial ACDE.
- Santrock J (2004). Psicología del desarrollo. España. McGraw-Hill Novena edición.
- Schultz P. D. y Schultz E. S (2002). Teorías de la personalidad. D. F. Thomson Editores.
- Solloa García L.M (2006). Los trastornos psicológicos en el niño. México. Trillas.
- SSA. Secretaria de Salud (2002). Programa de acción: Programa de atención a la salud de la adolescencia. D.F.
- Tavera R. S. y Martínez R. M.J. Conacid (2010). Prevención de las adicciones y promoción de conductas saludables. Guía para el promotor de “Nueva Vida”. México.
- Teicher M (2003). La aventura adolescente. Argentina. Lumer Tercer Milenio.

Veyne P (2005). Historia de la vida privada. Tomo 1 “El Imperio Romano”. Madrid.  
Editorial Tauros.

Weiss B. (2007). Eliminar el Estrés. España. Vergara Grupo Zeta.

## Anexos

### ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE EXPRESION SOCIAL PARTE MOTORA (EMES-M)

Nombre \_\_\_\_\_ Sexo M \_\_\_ F \_\_\_

Edad \_\_\_\_\_ Grupo \_\_\_\_\_ Grado \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Lee cuidadosamente y contesta marcando en la hoja de respuesta una X en el recuadro, verificando la frecuencia con la que experimentas las diversas situaciones, en los **últimos 3 meses**.

1. Cuando personas que apenas conozco me hacen un cumplido, intento minimizar la situación, quitando importancia al hecho por el que soy alabado.
2. Cuando un vendedor se ha tomado una molestia considerable en enseñarme un producto que no me acaba de satisfacer, soy incapaz de decirle que no.
3. Cuando la gente me presiona para que haga cosas por ellos, me resulta difícil decir que no.
4. Evito hacer preguntas a personas que no conozco.
5. Soy incapaz de negarme cuando mi mejor amigo (a) me pide algo.
6. Si un amigo (a) me interrumpe en medio de una importante conversación, le pido que espere hasta que haya acabado.
7. Cuando mi padre o maestro me irrita soy capaz de decírselo.
8. Si un amigo (a) a quien he prestado dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.
9. Me resulta fácil hacer que mi pareja se sienta bien, alabándola.
10. Me aparto de mi camino para evitar problemas con otras personas.
11. Es un problema para mí mostrar a la gente mi agrado hacia ellos.
12. Si dos personas en un cine o en una conferencia están hablando demasiado alto, les digo que se callen.
13. Cuando un atractivo miembro del sexo opuesto me pide algo, soy incapaz de decirle que no.
14. Cuando me siento enojado (a) con alguien lo oculto.
15. Me reservo mis opiniones.
16. Soy extremadamente cuidadoso (a) en evitar herir los sentimientos de los demás.
17. Cuando me atrae una persona a la que no he sido presentado (a), intento de manera activa conocerla.
18. Me resulta difícil hablar en público.
19. Soy incapaz de expresar desacuerdo a mi mejor amigo (a).
20. Evito hacer preguntas en clase o en el trabajo por miedo o timidez.
21. Me resulta fácil hacer cumplidos a una persona que apenas conozco.
22. Cuando alguno de mis superiores me llama para que haga cosas que no tengo obligación de hacer, soy incapaz de decir que no.
23. Me resulta difícil hacer nuevos amigos (as).



24. Si un amigo (a) traiciona mi confianza, expreso claramente mi disgusto a esa persona.
25. Expreso sentimientos de cariño hacia mis padres.
26. Me resulta difícil hacerle un cumplido a un superior.
27. Si estuviera en un pequeño seminario o reunión y el profesor a la persona que lo dirige hiciera una afirmación que yo considero incorrecta, expondría mi propio punto de vista.
28. Si ya no quiero seguir saliendo con mi novio (a), se lo hago saber claramente.
29. Soy capaz de expresar sentimientos negativos hacia extraños si me siento ofendido (a).
30. Si en un restaurante me sirven comida que no está a mí gusto, me quejo de ello con el mesero.
31. Me cuesta hablar con una persona atractiva (o) a quién conozco sólo ligeramente.
32. Cuando he conocido a una persona que me agrada le pido el teléfono para un posible encuentro posterior.
33. Si estoy enojado (a) con mis padres se lo hago saber claramente.
34. Expreso mi punto de vista aunque no sea popular.
35. Si alguien ha hablado mal de mí o me ha atribuido hechos falsos, le busco enseguida para poner las cosas en claro.
36. Me resulta difícil iniciar una conversación con un extraño.
37. Soy incapaz de defender mis derechos ante mis superiores.
38. Si una figura con autoridad me critica sin justificación, me resulta difícil discutir su crítica abiertamente.
39. Si un amigo (a) me critica injustamente, le pido claramente explicaciones.
40. Dudo en solicitar citas por timidez.
41. Me resulta fácil dirigirme y empezar una conversación con un superior.
42. Con buenas palabras hago lo que los demás quieren que haga y no lo que realmente querría hacer.
43. Cuando conozco gente nueva tengo poco que decir.
44. No le tomo importancia cuando alguien se mete delante de mí en la fila.
45. Son incapaz de decir a alguien que me gusta.
46. Me resulta difícil criticar a los demás incluso cuando está justificado.
47. No sé qué decirles a las personas atractivas.
48. Si me doy cuenta de que me estoy enamorando de alguien con quien salgo, le expreso mis sentimientos.
49. Si un familiar me critica injustamente, expreso mi enojo espontáneamente y fácilmente.
50. Me resulta aceptar cumplidos provenientes de otras personas.
51. Me río de las bromas que realmente me ofenden en vez de protestar o hablar claramente.
52. Cuando me hacen un cumplido no se que responder.

53. Soy incapaz de hablar en público
54. Soy incapaz de mostrar afecto hacia un miembro del sexo opuesto.
55. En las relaciones con mi mejor amiga (o) es ella (él) quien lleva el peso de las conversaciones.
56. Evito pedir algo a una persona cuando ésta se trata de un superior.
57. Si un pariente cercano y respetado me estuviera molestando, le expresaría claramente mi malestar.
58. Cuando un servidor público atiende a alguien que está detrás de mí, llamo su atención al respecto.
59. Me resulta difícil hacer cumplidos a un miembro del sexo opuesto.
60. Cuando estoy en un grupo, tengo problemas para encontrar cosas sobre las que hablar.
61. Me resulta difícil mostrar afecto hacia otra persona en público.
62. Si un vecino (a), a quien he estado queriendo conocer, me pregunta la hora, tomaría la iniciativa en empezar una conversación con esa persona.
63. Soy una persona tímida.
64. Me resulta fácil mostrar mi enojo cuando alguien hace algo que me molesta.

EMES-M

(Hoja de respuesta)

Nombre \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_ Sexo F \_\_\_\_\_ M \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Marca con una X en la casilla correspondiente, la respuesta que se adecue a la forma de actuar en los últimos meses. Tomando en cuenta que coincida el número de la pregunta con el número de la respuesta

N= Nunca

D= De vez en cuando

S= Siempre

R= Raramente

H= Habitualmente

*1	N	R	D	H	S	17	N	R	D	H	S	33	N	R	D	H	S	49	N	R	D	H	S
*2	N	R	D	H	S	*18	N	R	D	H	S	34	N	R	D	H	S	50	N	R	D	H	S
*3	N	R	D	H	S	*19	N	R	D	H	S	35	N	R	D	H	S	*51	N	R	D	H	S
*4	N	R	D	H	S	*20	N	R	D	H	S	*36	N	R	D	H	S	*52	N	R	D	H	S
*5	N	R	D	H	S	21	N	R	D	H	S	*37	N	R	D	H	S	*53	N	R	D	H	S
6	N	R	D	H	S	*22	N	R	D	H	S	*38	N	R	D	H	S	*54	N	R	D	H	S
7	N	R	D	H	S	*23	N	R	D	H	S	39	N	R	D	H	S	*55	N	R	D	H	S
8	N	R	D	H	S	24	N	R	D	H	S	*40	N	R	D	H	S	*56	N	R	D	H	S
9	N	R	D	H	S	25	N	R	D	H	S	41	N	R	D	H	S	57	N	R	D	H	S
*10	N	R	D	H	S	*26	N	R	D	H	S	*42	N	R	D	H	S	58	N	R	D	H	S
*11	N	R	D	H	S	27	N	R	D	H	S	*43	N	R	D	H	S	*59	N	R	D	H	S
12	N	R	D	H	S	28	N	R	D	H	S	*44	N	R	D	H	S	*60	N	R	D	H	S
*13	N	R	D	H	S	29	N	R	D	H	S	*45	N	R	D	H	S	*61	N	R	D	H	S
*14	N	R	D	H	S	30	N	R	D	H	S	*46	N	R	D	H	S	62	N	R	D	H	S
*15	N	R	D	H	S	*31	N	R	D	H	S	*47	N	R	D	H	S	*63	N	R	D	H	S
*16	N	R	D	H	S	32	N	R	D	H	S	48	N	R	D	H	S	64	N	R	D	H	S

## FACTORES QUE SE MANEJAN EN LA EMES-M

1. Iniciación de interacciones
2. Hablar en público / enfrentarse con superiores
3. Defensa de derechos de consumidor
4. Expresión de molestia, desagrado, enfado
5. Expresión de sentimientos positivos hacia el sexo opuesto
6. Expresión de molestia y enfado hacia familiares
7. Rechazo de peticiones provenientes del sexo opuesto
8. Aceptación de cumplidos
9. Tomar la iniciativa en las relaciones con el sexo opuesto
10. Hacer cumplidos
11. Preocupación por los sentimientos de los demás
12. Expresión de cariño hacia los padres

## ESTRÉS

Este cuestionario y sus resultados se utilizarán para la tesis “Habilidades sociales y estrés en la Adolescencia”. De antemano agradezco tu participación y te recuerdo que tus datos son confidenciales.

Nombre \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_ Sexo M \_\_\_\_\_ H \_\_\_\_\_

Grupo \_\_\_\_\_ Grado \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Instrucciones: En las oraciones que abajo se presentan se describen situaciones acerca de cómo te has sentido en los **últimos 3 meses**. Lee cuidadosamente y contesta colocando un tache en la casilla que corresponda a la frecuencia con la que has experimentado tales acontecimientos.

N= *Nunca*

CN= *Casi nunca*

CS= *Casi siempre*

S= *Siempre*

	N	CN	CS	S
1. Me siento sin ánimo para realizar las actividades que antes me gustaban				
2. Cuando mi familia tiene conflictos me siento culpable				
3. Tengo dificultad para concentrarme				
4. Reacciono agresivamente sin pensarlo				
5. Siento como si estuviera separado de mi cuerpo				
6. Se me dificulta recordar situaciones que me provocan angustia				
7. Cuando me molesto con mi novio (a) evito verlo (a) para aclarar la situación				
8. Evito asistir a lugares que me hacen recordar malos momentos				
9. Cuando me enfrento a situaciones difíciles se me dificulta dormir				
10. Me siento triste sin razón				
11. Tengo la sensación de perder el control de la situación				
12. Tengo problemas para pensar claramente				
13. Se me olvidan las cosas que tengo que hacer				
14. Cuando estoy realizando una actividad, se me dificulta terminarla porque me distraigo con facilidad				
15. Consumo bebidas energéticas para poder estar alerta				
16. Me siento confundido				
17. Me es difícil concentrarme en mis actividades				
18. En algunas situaciones me siento agitado				
19. Consumo marihuana para relajarme				
20. Percibo que sudo demasiado				
21. Vivo en sueños la situación que me provoca miedo la cual quiero olvidar				
22. Siento como si me saliera de mi cuerpo				
23. Cuando me siento vulnerable, ya sea con mis amigos o con mi familia me ruborizo				
24. Me siento cansado sin que haya realizado actividades				
25. Se me dificulta sentir alguna emoción				
26. Prefiero estar solo (a) que con las personas que quiero				
27. Se me dificulta acercarme a la chica (o) que me gusta, porque experimento taquicardia				

28. Tengo la sensación de ver el mundo como si fuera una película				
29. Me siento extraño conmigo mismo				
30. Sin darme cuenta me muerdo el cabello				
31. Consumo alcohol para sentirme relajado				
32. Culpo a los demás por mis fracasos				
33. Al recordar situaciones desagradables tengo dolores de cabeza				
34. Después de experimentar la situación que me provoca angustia vienen a mi mente imágenes que no puedo evitar				
35. Siento opresión en el pecho				
36. Cuando me siento presionado (a) tiembla una parte de mi cuerpo				
37. Se me dificulta tener contacto físico con mi novio (a)				
38. Se me dificulta recordar la situación específica que me provoca miedo				
39. Tengo ronchas en la piel				
40. Siento que he subido de peso sin razón				
41. Me siento enfermo				
42. Cuando me siento presionado (a) al realizar una actividad sufro de estreñimiento				
43. Siento que me ahogo y quiero gritar				
44. Evito realizar actividades que me recuerden sucesos desagradables				
45. Siento que he perdido peso sin razón				
46. Me es difícil conciliar el sueño				
47. Tengo la sensación de que algo terrible me va a pasar				
48. Cualquier ruido me provoca sobresalto				
49. Evito hablar de la situación que me provoca miedo				
50. Sin darme cuenta, me he lastimado mis uñas por mordérmelas				
51. En situaciones cotidianas me siento inquieto (a)				
52. Siento que nada me sale bien				
53. Tengo miedo de que me pase algo malo				
54. Me siento triste la mayor parte del tiempo				
55. Cuando experimento una situación que me provoca miedo, no dejo de pensar en ello				
56. Pienso que si no existiera las cosas estarían mejor				
57. Se me dificulta participar en actividades que hacía antes				
58. Estoy excesivamente alerta				
59. Tengo la sensación de estar en otro lugar				
60. Estoy distraído				
61. Se me dificulta enamorarme de alguien				
62. Me siento irritable la mayor parte del tiempo				
63. Escucho voces				
64. Siento que estoy viviendo nuevamente la situación que me provoca miedo				
65. Deseo quitarme la vida				
66. Siento que algo terrible le va a pasar a un ser querido				
67. Olvido por completo lugares donde ya había estado				
68. Consumo sustancias psicoactivas				
69. Olvido por completo los días en que vivo				
70. Quisiera dormir y no despertar				