



**UNIVERSIDAD AMERICANA DE ACAPULCO**

“EXCELENCIA PARA EL DESARROLLO”

---

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE MÉXICO  
CLAVE DE INCORPORACIÓN 8852-25

**“EL EFECTO DEL ESTRÉS LABORAL PATERNO  
SOBRE EL NIVEL DE AUTOESTIMA EN  
ADOLESCENTES DEL CENTRO DE ESTUDIOS  
TECNOLÓGICOS DEL MAR NÚMERO 18.”**

**T E S I S**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA  
**MIRIAM LORENZO CABALLERO**

DIRECTOR DE TESIS  
**ANGELINA ROMERO HERRERA**



**ACAPULCO, GUERRERO**

**2016.**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

## Agradecimientos

A dios que me da todas las herramientas para ser feliz.

A la vida que siempre es una ruleta, gracias por todo lo que me has dado.

A mi abuelita Eva, algún día estaremos juntas, mi amor por ti siempre permanecerá, abrazos hasta el cielo.

A mí, porque todo esto se logró gracias al esfuerzo y empeño que hice.

A mi madre que me apoya en cada uno de mis pasos, siempre una guerrera, gracias por todo lo que nos has dado, para mi eres la mujer más buena del mundo, te amo con todo el corazón.

A mi padre, gracias por nunca habernos dejado solos, siempre estas presente en mi vida en las altas y bajas, sin ti no hubiera podido terminar mis estudios, gracias por dejarme volar libremente, pero siempre cuidando mi educación, te amo papá lo eres todo.

A mi hermano que ha sido mi compañero de vida, eres algo muy preciado, dios y la vida ilumine tu camino, nunca te rindas el buen futuro ésta en ti, te amo mucho manito.

A mi novio Oscar Zaragoza, gracias por todo el gran amor que me has dado, contigo aprendí tantas cosas, admiro ese enorme corazón lleno de nobleza, sin duda eres un gran hombre. ¡Lo hicimos amor! Juntos haremos que esto funcione, esto apenas va comenzando. Te amo mi vida.

A mi mejor amigo Alfonso Dávalos, sin duda fuiste una pieza muy importante para terminar este trabajo, gracias por apoyarme y soportar mis quejas continuas, algunos amigos se vuelven hermanos y tú eres uno de ellos, te quiero mucho.

A la maestra Angelina Romero, muchas gracias por ser mi asesor de tesis, dedicar su tiempo y guiarme en cada momento, usted es un ejemplo a seguir, no solo como ser humano si como maestra, la quiero mucho.

Al doctor Rodolfo Gutiérrez, muchas gracias por abrirme la puerta de su oficina, apoyarme con las pruebas del SWS-SURVEY, que usted mismo creo, explicarme y apoyarme en todos los sentidos, además que me permitiera convivir con semejante grandeza en conocimiento, sin duda usted es alguien a quien admirar, ha sido un honor tratar con usted.

Al maestro Miguel Narvaez, el cual me proporcionó la prueba AF-5, gracias por dedicar su tiempo en apoyar a los alumnos.

A la maestra Lina, terapeuta, amiga y gracias a su apoyo mejoré muchas cosas de mi vida. ¡La quiero mucho!

Gracias a la universidad Americana, al director de la facultad Fernando Reyes, a mis maestros, compañeros y demás personas que me apoyaron en mi formación académica, cada uno de ustedes contribuyo a que esto se lograra, la ayuda siempre fue sincera, sin esperar recibir algo a cambio, la vida se los agradecerá.

Gracias por todo lo que me has enseñado, por esos días intensos de desvelos.

## ÍNDICE

<b>Resumen .....</b>	<b>5</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>6</b>
<b>Capítulo 1</b>	
<b>Estrés Laboral</b>	
1.1 Antecedentes y conceptualización del estrés .....	9
1.2 Consecuencias y trastornos derivados del estrés .....	11
1.3 Estrés laboral .....	14
1.3.1 Teorías del estrés laboral .....	14
1.3.1.1 Teoría basada en la respuesta .....	15
1.3.1.2 Teoría basada en el estímulo .....	15
1.3.1.3 Teoría interaccional .....	16
1.4 Características generales del estrés laboral .....	18
1.4.1 Síndrome de Burnout.....	20
1.4.2 Workaholic.....	21
1.4.3 Mobbing .....	23
1.5 Afrontamiento al estrés laboral .....	23
1.6 Tipos de estrés laboral .....	25
1.7 Estresores en el área laboral.....	26
1.7.1 Estresores del medio ambiente físico .....	27
1.7.2 Estresores Individuales.....	28
1.7.3 Estresores organizacionales.....	31
1.7.4 Estresores extra organizacionales.....	33
1.7.5 Estresores grupales.....	34
<b>Capítulo 2</b>	
<b>La Autoestima en la Adolescencia</b>	
2.1 La Adolescencia .....	38
2.1.1 Características y etapas de la adolescencia .....	38
2.2 Teorías de la adolescencia.....	45
2.2.1 Teoría de Sigmund Freud.....	45
2.2.2 Teoría Eduard Spranger.....	46
2.2.3 Teoría de Jean Piaget .....	48

2.2.4 Teoría del interaccionismo social Lev Vygostky .....	49
2.2.5 Teoría de Gilligan .....	50
2.3 Autoestima y rendimiento escolar .....	50
2.4 La familia como factor de rendimiento escolar .....	52
2.5 Los efectos del estrés laboral en la familia .....	54
2.6 Estilos de afrontamiento del adolescente ante el estrés laboral parental .....	57
<b>Capítulo 3</b>	
<b>La familia</b>	
3.1 Definición de la familia .....	61
3.2 Dinámica familiar .....	62
3.3 Familia y adolescencia .....	63
3.4 Control parental en la adolescencia .....	64
3.5 Paternidad y amistad .....	66
<b>Capítulo 4</b>	
<b>Método .....</b>	<b>69</b>
<b>Capítulo 5</b>	
<b>Resultados .....</b>	<b>80</b>
<b>Capítulo 6</b>	
<b>Discusión y conclusiones .....</b>	<b>96</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>100</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>112</b>

## **Resumen**

El principal objetivo de este trabajo ha sido analizar si el nivel de estrés laboral de los padres influye en la autoestima de sus hijos adolescentes, este trabajo se llevó a cabo en la preparatoria Centros de Estudios Tecnológicos del mar número 18, se utilizó como instrumento de evaluación del estrés el SWS-SURVEY y para medir la autoestima el AF-5.

El presente estudio se realizó con una población de 100 alumnos de 4 salones de primer año de preparatoria y 100 padres trabajadores, dando el total de una muestra de 200 personas. Los resultados reflejaron dos hechos importantes, el primero es que si hay algún efecto del estrés paterno hacia la autoestima de sus hijos, esto es debido a que el padre trabajador tiene poco apoyo en el trabajo, sintiendo reducida la seguridad en su empleo y escaso reconocimiento social, el cual afecta la percepción familiar en los adolescentes, dificultando controlar sus emociones y teniendo conductas erróneas hacia la familia. El segundo es que existe una importante relación entre el estrés paterno y el estrés de los hijos adolescentes.

La solución para disminuir el estrés es ofrecer información tanto al alumno como al padre, sobre cómo controlar el estrés y mejorar las relaciones personales, por medio de talleres, pláticas y folletos.

## **Introducción**

En los últimos años, el cambio constante en la vida del ser humano ha modificado sus condiciones de adaptación para el desarrollo de su persona. Las situaciones que se le presentan en su vida cotidiana dan paso al estrés en diversas dimensiones. El estrés ha sido considerado como un problema que afecta a la población mundial, se observa como un hecho habitual y común en el individuo.

El estrés es considerado como parte de la vida diaria de las personas, y reconocen su presencia mediante la manifestación de una sintomatología que aparentemente creen tener bajo control, sin prever la magnitud real de las consecuencias y daños. En el capítulo uno se aborda de manera muy general, los orígenes del estrés, tipos de estresores, teorías, maneras de enfrentarlo y las repercusiones que tiene.

El trabajo por sí mismo representa una fuente de estrés y sumado a que el puesto ocupado dentro de la organización indica la responsabilidad y funciones que recaen en el trabajador, ocasiona que el ser humano experimente lo que se conoce como estrés laboral, el cual produce una disminución del estado de ánimo.

En el capítulo dos se plantea que es la adolescencia, características, maneras de enfrentarla y teorías, también se habla sobre la autoestima y sus efectos. Los adolescentes de contextos familiares en situación de riesgo psicosocial suelen presentar con mayor frecuencia, problemas internos relacionados con problemas de autoestima, falta de empatía, problemas de ajuste externo relacionados con comportamientos delictivos o conductas antisociales y peores resultados escolares.

En el capítulo tres se abordan conceptos sobre la familia, su dinámica, el control parental y la influencia de la familia en el adolescente, como el estrés afecta las funciones y relaciones que tiene el trabajador no sólo en el ámbito laboral sino también familiar, lo cual se considera negativo ya que en el marco



familiar es donde se brinda amor y la seguridad que son necesarias para la formación de todos sus integrantes.

En el capítulo cuatro se describe el método utilizado, se justifica el porqué de esta investigación, los objetivos, hipótesis, variables, criterios, diseño de investigación e instrumentos utilizados para poder verificar si existe relación entre el estrés paterno y la autoestima de los hijos adolescentes, se puntualiza el procedimiento empleado y el análisis estadístico.

En el capítulo cinco, se observan las gráficas de los datos sociodemográficos paternos y de los hijos adolescentes, los resultados de la T de student, la correlación de Pearson y los resultados del SWS survey.

Por último, en el capítulo seis podemos encontrar las conclusiones de la investigación del estrés laboral paterno y la autoestima de los adolescentes.

# Capítulo 1

# Capítulo 1

## Estrés Laboral

### 1.1 Antecedentes y conceptualización del estrés

La palabra estrés actualmente es uno de los términos más utilizados, el término fue manejado por primera vez y aplicado a los seres humanos en el siglo XVIII para determinar al estado de resistencia expresado frente a las influencias extrañas. El concepto de estrés fue introducido por Cannon (1932) quien expone el término de la homeostasis,<sup>1</sup> considera que el estrés es provocado por agentes externos que desequilibran las funciones del organismo. El exceso de los estímulos ambientales genera en el individuo una ruptura del equilibrio interno generando una sobre excitación de los procesos fisiológicos, al buscar reencontrar el equilibrio (Stora, 2010:27).

Posteriormente, Seyle entre 1956 y 1980 refirió que el estrés era la respuesta inespecífica del organismo a toda exigencia hecha sobre él. De acuerdo con su teoría, existe una respuesta prototípica al estrés, que viene desencadenada indistintamente por todo estímulo estresante. Esta activación del organismo, es conocida como Síndrome General de Adaptación (SGA), “cuando la actividad simpática es sostenida, las hormonas y vísceras hiperactivas provocan la alteración fisiológica” (Jaureguizar y Espina, 2008: 25).

Es importante mencionar que ambas definiciones presentan una diferencia, mientras que Cannon utiliza el término estrés en función del estímulo causante del estrés, Seyle se ocupa más de la respuesta del organismo.

Sin embargo, la respuesta fisiológica y psicológica se correlacionan entre sí, entre más agotamiento físico, hay síntomas de estrés, el individuo se siente con

---

<sup>1</sup> La homeostasis es la tendencia del organismo de mantener un estado constante, es decir, ante las desviaciones que se puedan producir en el organismo, éste tenderá a mantener su nivel óptimo de funcionamiento físico. Homeostasis Psicológica: crea un equilibrio entre las necesidades y la satisfacción. Cuando las necesidades no son satisfechas se produce un desequilibrio interno.

más agotamiento psicológico y viceversa. Algunas personas se rinden psicológicamente tan pronto como sienten los primeros signos del deterioro fisiológico, aunque también, el otro extremo, sólo unos cuantos continúan activos, incluso más allá de la etapa de colapso físico.

Posterior al Síndrome General de Adaptación, han surgido diversas maneras de conceptualizar el estrés; sin embargo, la mayoría se incluyen en dos categorías, las definiciones basadas en los estímulos y las fundamentadas en la respuesta.

La definición basada en la primera categoría (estímulo), indica que el estrés es la fuerza o estímulo que actúa sobre el individuo y que da lugar a una respuesta de tensión, esto quiere decir que, algunas condiciones ambientales (estímulos) tienen efectos estresantes sobre el individuo. (Ivancevich J, 2009: 120). En cuanto a la definición fundamentada en la respuesta, se considera que el estrés, es la respuesta fisiológica o psicológica que manifiesta el individuo ante un estresor ambiental, en la cual el estresor puede consistir en un evento externo o en una situación, ambos se perciben como potencialmente dañinos.

La palabra estrés viene del latín *stringere* que significa oprimir, apretar, atar. Asimismo refiere que el estrés es: “Una fuerza que produce una tensión, una deformación del objeto sobre el cual dicha fuerza se aplica; en ese sentido, se trata de un estímulo externo, de un agente cualquiera (físico: ruido, calor, frío... o psicológico, duelo pérdida del trabajo” (Stora, 2010: 6).

Asimismo, el estrés puede ser definido como: “un conjunto de respuestas automáticas que nuestro cuerpo produce de forma natural ante situaciones que entiende como amenazantes, y ante las cuales la reacción más inmediata es situarnos en un estado de alerta” (Yanes, 2008: 32).

Por lo tanto, se puede decir que el estrés es un mecanismo de adaptación que manifiesta una persona de manera natural, esta es una reacción que le permite al individuo ajustarse a las exigencias del entorno, preparándolo intrínsecamente y extrínsecamente para poder superarlas. De tal manera, que el

estrés no sólo actúa de forma negativa en la salud de un individuo, entendiendo así que puede resultar un beneficio para este.

Se tiene que tener en cuenta que la manifestación del estrés no siempre es negativa, el estrés es dividido en dos tipos, uno positivo (eustrés) y el otro negativo (distrés).

La diferencias entre eustrés (estrés positivo) y distrés (estrés negativo), consiste en que el primero es la motivación necesaria para terminar con éxito una situación complicada, ello genera una sensación estimulante, lo cual es necesario para un desarrollo adecuado de la vida (Fernández, 2008: 168).

Por lo que toca al distrés, es generado por una sensación de fracaso ante un esfuerzo a realizar, al sentirse el individuo desarmonizado, se provoca un sufrimiento lo cual repercute en el desgaste personal.

En cuanto al estrés laboral se refiere como uno de los problemas de salud más grave en la actualidad, que no sólo afecta a los trabajadores al provocarles incapacidad física o mental, sino también a los empleadores y los gobiernos, que comienzan a evaluar el perjuicio financiero que les causa el estrés.

El estrés laboral aparece cuando como consecuencia del contenido o la intensidad de las demandas laborales o por problemas de índole organizacional, el trabajador comienza a experimentar vivencias negativas asociadas al contexto laboral, entre las que se destacan: apatía por el trabajo, astenia, dificultades en las relaciones interpersonales, disminución en el rendimiento laboral, tristeza, depresión, síntomas psicósomáticos que pueden llegar a generar la aparición de determinados trastornos psico fisiológicos, al igual que marcada insatisfacción laboral.

## **1.2 Consecuencias y trastornos derivados del estrés**

El estrés resulta preocupante debido a que se pueden presentar alteraciones a nivel fisiológico, psicológico, cognitivo y motor.

Desde el punto de vista fisiológico, el organismo provoca una serie de reacciones ante el estrés y las exigencias que genera; estas reacciones se adaptan al cuerpo de la persona para impulsarla a enfrentarse a las situaciones que se le presentan, manteniéndola firme o estimulándola para alejarse de tal estímulo y huir. Esta respuesta se da de manera automática y es generada por el sistema nervioso autónomo. El cuerpo reconoce tal estímulo y genera una respuesta sin tener que detenerse y explicarle su utilidad (Jaureguizar y Espina, 2011: 28).

Durante dicha respuesta, en el organismo se presentan diversas resistencias, cada una con funciones específicas para tal reto. Tales reacciones dañan al organismo si se está expuesto a ellas de manera prolongada.

Asimismo, existen diversos aspectos relacionados con la respuesta ante el estrés: primeramente se ubican los movilizadores de energía, que tienen relación con la liberación de diferentes sustancias químicas del organismo tales como la adrenalina y noradrenalina, cuya función radica en provocar la aceleración de reflejos, aumentar el ritmo cardíaco y la presión, generar niveles altos de azúcar en la sangre y acelerar el metabolismo; lo anterior lleva consigo a un desempeño alto en poco tiempo, pero en contraparte, cuando se prolongan estas reacciones se convierten en distrés, pudiendo provocar enfermedades cardíacas graves y elevar el riesgo de sufrir diabetes o hipoglucemia.

De igual forma, los dolores de cabeza y de espalda son frecuentes; el cuerpo se vuelve vulnerable a enfermedades, incluyendo el cáncer; las alergias se vuelven continuas; los sentidos pierden su capacidad de percibir estímulos externos e internos y se presenta una reducción en el nivel de hormonas responsables de la reproducción y el placer sexual.

De manera general en la siguiente tabla 1 se sintetizan las consecuencias fisiológicas del estrés:

**Tabla 1. Posibles Consecuencias fisiológicas a causa del estrés**

<b>Áreas afectadas</b>	<b>Expresión fisiológica del estrés</b>
<b>Cerebro</b>	Dolor de cabeza tics nerviosos, temblor insomnio, pesadillas.
<b>Humor</b>	Ansiedad, pérdida del sentido del humor.
<b>Saliva</b>	Boca seca, nudo en la garganta.
<b>Músculos</b>	Tensión y dolor muscular, tics.
<b>Pulmones</b>	Hiperventilación, tos, asma, taquipnea.
<b>Estomago</b>	Ardores, indigestión, dispepsia, vómitos.
<b>Intestino</b>	Diarrea, cólico, dolor.
<b>Vejiga</b>	Poliuria.
<b>Sexualidad</b>	Impotencia, amenorrea, frigidez, dismenorrea.
<b>Piel</b>	Sequedad, prurito, dermatitis, erupciones.
<b>Energía</b>	Fatiga.
<b>Corazón</b>	Hipertensión, dolor precordial.

Fuente: Jaureguizar, J. y Espina, A. (2011). Enfermedad Física Crónica y Familia, España (p. 29).

Con relación al nivel psicológico están, la aparición de ciertos rasgos en la personalidad del individuo: éste se vuelve preocupado, indiferente a las situaciones, se genera una sensación de enfermedad, la persona no puede detener sus preocupaciones y su nivel de ansiedad se agrava; además de ello, se siente impotente e incompetente. Es así que, “La alteración emocional se manifiesta a través de sensaciones como la ansiedad, miedo, irritabilidad, excitación, ira, resignación, depresión y culpabilidad” (Jaureguizar y Espina, 2011: 29).

Otro aspecto que se ve afectado por el estrés, es la cognición; “Las personas que están bajo los efectos del estrés, también sufren alteraciones a nivel cognitivo, tales como problemas de memoria, concentración y pensamiento” (Jaureguizar y Espina, 2011: 26).

Durante el estrés se genera un espacio, que puede ser extenso o muy pequeño según la situación, para que se produzca una reacción cognoscitiva y ello está relacionado con las condiciones psicológicas del sujeto, las cuales se ven afectadas, provocando un desgaste psicológico del individuo y ocasionando que el tono muscular se vuelva rígido.

### **1.3 Teorías del estrés laboral**

Las teorías actuales sobre estrés laboral estudian la interacción que se produce entre el trabajador y su entorno laboral. La mayoría de ellas consideran esta interacción como un desequilibrio, es decir existe una descompensación entre el trabajador y su organización (Luceño, García, Rubio y Díaz, 2004:100).

#### **1.3.1 Teoría basada en la respuesta**

Esta teoría fue expuesta por Hans Selye, el mencionó al estrés como una respuesta no específica del organismo. El estrés laboral se da por la creciente presión en el entorno del trabajador, puede provocar saturación física o mental en el empleado, generando consecuencias que alteran el equilibrio del organismo y éste reacciona de forma extraordinaria realizando un esfuerzo para contrarrestar el desequilibrio (García y Mazo, 2011: 75).

Por otro lado, Selye acentúa que la respuesta de estrés está compuesta por un mecanismo tripartito, que es el síndrome general de adaptación, el cual tiene tres etapas: reacción de alarma, resistencia y agotamiento.

Esta teoría brinda una definición operativa del estrés, con base en el estresor y la respuesta de estrés, que se constituyen en fenómenos objetivables.



### **1.3.2 Teoría basada en el estímulo**

La teoría basada en el estímulo refiere que el estrés se explica a partir de los estímulos ambientales externos al sujeto los cuales alteran el funcionamiento del organismo.

Los autores que más han desarrollado esta orientación son T.H. Holmes y R.H. Rahe.

Holmes y Rahe han propuesto que los acontecimientos vitales importantes, tales como el casamiento, el nacimiento de un hijo, la jubilación, la muerte de un ser querido, el embarazo, etc., son siempre una fuente de estrés porque produce grandes cambios y exigen la adaptación del sujeto (Oros y Vogel, 2005: 86).

De acuerdo a esta teoría el estrés se localiza en el exterior, no en el individuo, a quien le corresponde el *strain* (efecto generado por el estrés). De ahí que la orientación basada en el estímulo sea la más cercana a la idea popular de estrés (García y Mazo, 2011: 76).

Por otra parte, debido a las diferencias individuales, los estímulos no tienen el mismo efecto estresor en todas las personas.

Estos autores refieren que Sandín, (1995) describió las situaciones generadoras de estrés más comunes, a saber: procesar información velozmente, estímulos ambientales nocivos, percepción de amenaza, funciones fisiológicas alteradas, aislamiento y encierro, bloqueos y obstáculos para llegar a una meta, presión grupal y frustración (García y Mazo, 2011: 93).

### **1.3.3 Teoría interaccional**

Según esta teoría, el estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno, que el sujeto evalúa como amenazante, y de difícil afrontamiento. Por consiguiente, el concepto fundamental de la teoría interaccional es el de evaluación cognitiva. “La evaluación cognitiva es un proceso evaluativo que determina por qué y hasta qué punto una relación determinada o una serie de

relaciones entre el individuo y el entorno es estresante” (Lazarus y Folkman, 2009: 43).

Asimismo, estos autores refieren que el estrés laboral es un proceso interaccional, una relación particular entre la persona y la situación, que se produce cuando la persona valora que las demandas exceden sus recursos de ajuste y hacen que peligre su bienestar. El estrés laboral surge de la relación entre una persona y su medio ambiente el cual definen como un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo ésta valorada por la persona como algo que grava o excede sus propios recursos y que pone en peligro su propio bienestar personal.

Los fundamentos de esta teoría se basan en que (Barraza, 2007: 47):

- Existe una relación dinámica y bidireccional entre la persona y el entorno.
- Se basa en la “tensión laboral”, es decir, representa un modelo dedicado al estudio del trabajo.
- Se fundamenta en dos variables: demandas psicológicas del trabajo y nivel de control sobre éstas.
- Establece una tensión laboral alta cuando el trabajo entraña altas demandas psicológicas y bajo margen de decisión.
- Establece la activación cuando el empleo combina una elevada demanda y un elevado control.
- La alta tensión puede desencadenar enfermedad física e implica tensión psicológica.
- La activación produciría el desarrollo de nuevos patrones de comportamiento orientados al crecimiento personal y motivación al aprendizaje.

#### **1.4 Características generales del estrés laboral**

Retomando qué es el estrés laboral, es un conjunto de agresiones que son provocadas por las demandas excesivas del trabajo ya que:

En el contexto laboral, los estresores también son denominados riesgos psicosociales. Para que los estresores o riesgos psicosociales generen una respuesta de estrés deben ser percibidos como factores de riesgo o amenaza por el individuo, esto es, el trabajador debe interpretar que van a tener consecuencias desagradables o penosas para él en el supuesto de que no se modifiquen. Así pues, no es tanto la circunstancia la que determina la respuesta de estrés cuanto que el individuo la considere como una demanda amenazante y difícil de controlar (Gil, 2014: 32).

Se puede decir, que el estrés laboral aparece cuando se presenta un desajuste entre la persona, el puesto de trabajo y la propia organización. Son todos los efectos negativos de la sobrecarga de labores, tomando en cuenta las capacidades mentales y físicas. El estrés en el trabajo aparece cuando las exigencias del entorno laboral superan la capacidad de las personas para hacerles frente al estrés o mantenerlas bajo control.

El estrés es una respuesta adaptativa por parte del individuo, que en un primer momento ayuda a responder más rápida y eficazmente a situaciones que lo requieren. El cuerpo se prepara para un sobre esfuerzo, ya que es capaz de procesar más información sobre el problema y actuando de forma rápida y decidida.

Sencillamente se escucha fácil pero el verdadero problema es que, el cuerpo tiene unos recursos limitados y al estar expuestos a ciertas situaciones aparece rotundamente el agotamiento y es cuando el cuerpo humano se siente agotado y podrían aparecer un sin fin de enfermedades o malestares.

El estrés laboral, es capaz de causar en los empleados consecuencias que nunca antes habían presentado, hasta que enfrentaron al mercado laboral y comenzaron las exigencias y recursos causando un desequilibrio englobando todo aquello desde el ambiente dentro de la empresa, las personas que lo rodean, la organización, las prestaciones, el turno, puesto etc.

### **1.4.1 Síndrome de Burnout**

Se ha considerado que los trabajadores con estrés corren un mayor riesgo para la depresión y la ansiedad, estos trastornos implican en muchas ocasiones incapacidad laboral por lo tanto absentismo. Específicamente en la depresión, el estrés juega un papel importante. Actualmente, la depresión es considerada como una de las enfermedades mentales más frecuentes, la cual afecta una de cada diez personas cada año. De acuerdo a Ponce, Bulnes, Aliaga, Atalaya y Huertas (2009) otra consecuencia del estrés en el trabajo es el fenómeno del burnout.

El síndrome Burnout, también llamado "síndrome de estar quemado", "síndrome de la quemazón", "síndrome del estrés laboral asistencial" o "síndrome del desgaste profesional", se produce en el medio laboral, se asocia a las interacciones de contenido humano y se produce en las personas profesionales que deben dar respuestas ayuda, resultados, etc. a otros individuos.

Este tipo de estrés es cada vez más conocido y lamentablemente más extendido, y suele afectar principalmente a personas cuyas tareas laborales tienen un componente central de ayuda a los demás y de gran intervención social como los médicos, enfermeros, odontólogos y demás profesionales de la salud, así como a docentes, trabajadores sociales, deportistas, policías, entre otros.

Este síndrome se origina como consecuencia de ciertas características individuales que impiden enfrentarse satisfactoriamente al estrés generado por ciertas condiciones laborales. En esta condición, el trabajador muestra una disminución del interés por sus actividades laborales y en la productividad de su trabajo, así como actitudes negativas y cínicas hacia colegas o superiores, una evitación del contacto con otros empleados y un patrón de rigidez mental al seguir reglas y procedimientos en vez de utilizar un pensamiento creativo y la capacidad de iniciativa (Ponce y cols. 2009).

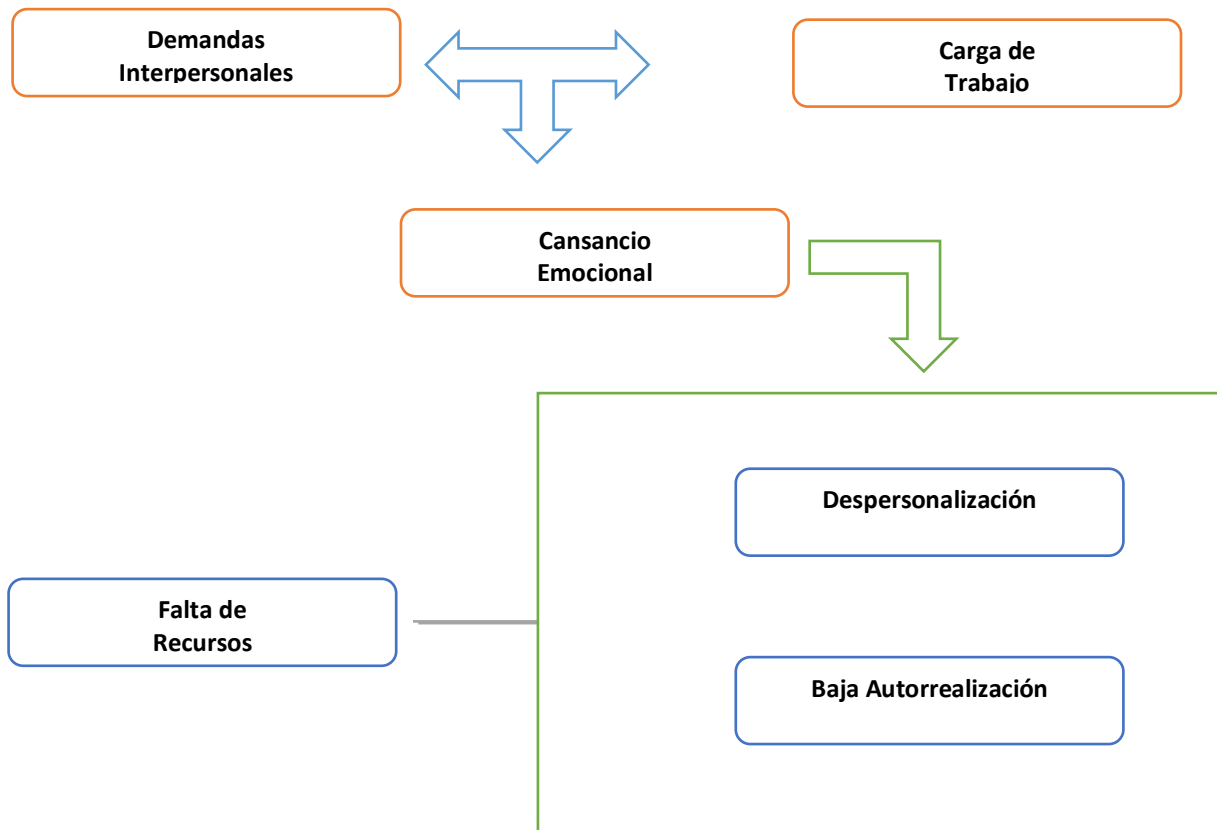
Los mismos autores refieren que el estrés "Burnout" por lo general está asociado a sentimientos de desvalorización y fracaso y se manifiesta con síntomas específicos como:

A. Psicósomáticos: Cansancio, fatiga crónica, frecuentes dolores de cabeza, malestar general, problemas de sueño, contracturas y algias óseas musculares, úlceras y otros desórdenes gastrointestinales, pérdida de peso, taquicardia, hipertensión, etc.

B. Conductuales: Mala comunicación, ausentismo laboral, abuso de drogas (café, tabaco, alcohol, fármacos, etc.), incapacidad para vivir de forma relajada, superficialidad en el contacto con los demás, aumento de conductas violentas, trastornos en más o en menos del apetito y la ingesta, distanciamiento afectivo de los clientes y compañeros.

C. Emocionales: Distanciamiento afectivo como forma de protección del yo, aburrimiento y actitud cínica, impaciencia e irritabilidad, sentimiento de omnipotencia, desorientación, incapacidad de concentración, disminución de la memoria inmediata, baja tolerancia a la frustración, sentimientos depresivos, sentimientos de vacío, agotamiento, fracaso, impotencia, baja autoestima y pobre realización personal.

D. Laborales: Detrimento en la capacidad de trabajo, detrimento en la calidad de los servicios que se presta a los clientes, aumento de interacciones hostiles, comunicaciones deficientes, frecuentes conflictos interpersonales en el ámbito del trabajo y dentro de la propia familia.



### Esquema 1 Modelo explicativo del Burnout (Leiter)

Fuente: Elaboración propia con datos de: Martínez, A. (2010). El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. En Revista de Comunicación Vivat Academia, nº 112, 14.

El modelo explicativo del burnout de Leiter sugiere, desde un enfoque transaccional del estrés laboral, que el Burnout es un acontecimiento particular que se da en las profesiones humanitarias, y que el Agotamiento Emocional es la dimensión esencial de este síndrome. La despersonalización es considerada una estrategia de afrontamiento ante el agotamiento, y la baja realización personal es el resultado de la evaluación cognitiva del estrés al que se enfrenta el trabajador. En este punto también intervienen los distintos significados que él sujeto le atribuye al trabajo o las posibles expectativas frustradas en el ámbito laboral.

#### 1.4.2 Workaholic

El workaholic es una persona adicta a su trabajo y fuertemente comprometido con su profesión, se caracteriza por dedicar muchas horas al

trabajo, estar muy motivado por el logro que espera obtener y preferirlo a cualquier otra actividad (Polaino, Cabanyes y Del Pozo, 2003).

La adicción es en cualquier caso el cambio de una afición personal al campo patológico, en forma de una necesidad. La necesidad adictiva, a diferencia de la afición o el pasatiempo, no solo es controlable por el sujeto, sino que lo domina y lo convierte en una marioneta.

El adicto al trabajo no sólo obtiene una recompensa adictiva de un modo directo al realizar el impulso ocupacional, sino indirectamente por medio de una remuneración económica. Unas palabras de estimación, un elogio de imagen o un reconocimiento empresarial, o sea, un placer indirecto, y es que el adicto al trabajo consagra un esfuerzo laboral al logro de una compensación personal en forma de dinero, éxito, prestigio o poder (Fernández, 2008: 160).

El adicto laboral idealiza la actividad laboral como el único fin de su vida. Su radical básico es la necesidad compulsiva y descontrolada de trabajar, asociada con el desinterés por las demás actividades o aspectos de la vida. El adicto ofrece una serie de comportamientos peculiares: se disgusta cuando le llaman los amigos; prescinde de las celebraciones familiares o las olvida; siente como una pérdida de tiempo las diversiones y hasta las horas dedicadas al sueño.

### **1.4.3 Mobbing**

El mobbing, conocido como acoso laboral, también es un importante generador de estrés. Cuando se habla de mobbing, se hace alusión a una cuestión de violencia que afecta no solo al trabajador acosado y a su familia, sino a todo el grupo social, a la organización empresarial en su conjunto y a la sociedad en general.

El hostigamiento o acoso laboral (también conocido como mobbing) es un comportamiento (proceso) negativo entre superiores e inferiores jerárquicos de una organización laboral, a causa del cual el/la afectado/a es sometido a acoso y ataques sistemáticos durante mucho tiempo y de manera

continuada —de modo directo o indirecto— por parte de una o más personas. Alude a la violencia psíquica y, con regularidad, el objetivo es anular totalmente a su víctima (Fondevila, 2008: 305).

Asimismo, es importante mencionar que actualmente el mobbing es considerado causante de otras enfermedades como depresión, ansiedad y la pérdida de autoestima; lo cual ocasiona deterioros en la salud de quien lo padece (Bermúdez y García 2012).

Los tipos de violencia en el trabajo, según California División of Occupational Health and Safety (OSHA) se divide en tres episodios violentos:

Violencia Tipo I. En este grupo se encuentran quienes llevan a cabo las acciones violentas, sin tener alguna relación legítima de trato con él trabajador, es decir no existe un trato entre el perpetrador y la víctima.

Violencia Tipo II. Se caracteriza porque existe algún tipo de relación profesional entre el causante del acto violento y la víctima. Refiriéndose a que la violencia se da cuando se está prestando un servicio al cliente.

Violencia Tipo III. En esta categoría el causante de la violencia tiene una tipo de vinculación laboral directa con algún trabajador ó grupal en la organización. La implicación puede ser más invasiva.

En las organizaciones, el Mobbing o Acoso Psicológico puede afectar indistintamente a cualquier nivel jerárquico de ella, y a hombres o mujeres (Riquelme, 2006).

Este fenómeno se manifiesta en tres formas:

1. Ascendente: Donde una persona con rango superior en la organización es agredida por uno o varios subordinados. Puede suceder cuando se incorpora una nueva persona en la empresa y sus métodos no son aceptados por los demás, o cuando un empleado antiguo sube de puesto, creando desagrado en sus compañeros por la elección.



2. Horizontal: Las conductas de acoso pueden ser realizadas por un individuo o por un grupo en contra de otro trabajador. Un empleado puede ser molestado por los restantes miembros del grupo al no pertenecer a él.

3. Descendente: La víctima se encuentra en una relación de inferioridad jerárquica hacia el agresor. Con estas conductas se busca que él afectado se retire de la empresa de manera voluntaria.

Debido al mobbing se pueden observar en el trabajador diferentes consecuencias. La sintomatología puede ser muy diversa. El eje principal de las consecuencias que sufre el sujeto afectado es la ansiedad: la presencia de un miedo acentuado y continuo, de un sentimiento de amenaza. La ansiedad que manifiestan estos sujetos en su tiempo de trabajo puede generalizarse a otras situaciones. Pueden darse también otros trastornos emocionales como sentimientos de fracaso, impotencia y frustración, baja autoestima o apatía. También pueden verse afectados por distintos tipos de distorsiones cognitivas o mostrar problemas a la hora de concentrarse y dirigir la atención (Martínez, Irurtia, Camino, Torres y Queipo, 2012: 9).

Los diagnósticos médicos relativamente compatibles son síndrome de estrés postraumático y síndrome de ansiedad generalizada. Este tipo de proceso puede dar lugar a que el trabajador afectado, con el objeto de disminuir la ansiedad, desarrolle comportamientos sustitutivos tales como drogodependencias y otros tipos de adicciones, que además de constituir comportamientos patológicos en sí mismos, están en el origen de otras patologías (Martínez y cols. 2012).

### **1.5 Afrontamiento del estrés laboral**

El afrontamiento ha sido definido como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman 2009: 142).

Estos autores entienden que el afrontamiento constituye un proceso cambiante con fines de adaptación, en el que el sujeto y el contexto interactúan de manera permanente y señalan, además, que los individuos varían sus patrones de estrategias de afrontamiento en función del tipo de problema a resolver (Lazarus y Folkman 2009: 147).

Lazarus y Folkman en 1986 identificaron dos modos diferentes de afrontar el estrés, uno “dirigido a manipular o alterar el problema y el afrontamiento dirigido a regular la respuesta emocional a que el problema da lugar”, es decir, el afrontamiento dirigido al problema y el afrontamiento dirigido a la emoción. Posteriormente estas técnicas se fueron sistematizando y evaluando en ocho estrategias específicas, tres correspondientes al modo centrado en el problema (Oblitas, 2010: 246).

- 1) Confrontación (me mantuve firme y luche por lo que quería, o sea acciones directas para alterar la situación).
- 2) Búsqueda de apoyo social (acciones para buscar consejo).
- 3) Búsqueda de soluciones (acciones orientadas a buscar posibles alternativas).

Y cinco referidas al modo centrado en la emoción:

- 1) Autocontrol (esfuerzo para regular los sentimientos).
- 2) Distanciamiento (esfuerzo para separarse de la situación).
- 3) Reevaluación positiva (esfuerzos para crear un significado positivo).
- 4) Autoinculpación (verse como responsable de los problemas por medio autorreproches).
- 5) Escape/ evitación (evitar una situación de estrés).

Estas vías representan diferentes actitudes ante una situación problemática que genera estrés. No se trata de actitudes excluyentes sino, más bien, de vías prioritarias o principales. En muchos casos, se pondrán en marcha varias de ellas para afrontar el mismo problema.

Con frecuencia, las distintas vías puestas en juego actúan sinérgicamente pero, en algunos casos, pueden hacerlo de forma opuesta o contradictoria. Elegir una vía de afrontamiento u otra depende, en gran medida, de características personales pero también de la situación específica. Según Lazarus, las vías referidas al afrontamiento centrado en las emociones dependen mucho de variables personales, mientras que las que se engloban en el afrontamiento centrado en el problema están muy influidas por aspectos contextuales.

Las estrategias orientadas al cambio de emociones se llevan a cabo fundamentalmente, por la vía cognitiva, si bien, es indudable que intervienen numerosos aspectos afectivos en este cambio.

Las estrategias dirigidas a la solución del problema pueden centrarse en el propio problema, como son la búsqueda de información o la elección de alternativas, o pueden orientarse hacia la eficacia del sujeto como solucionador del problema y son, por ejemplo, el cambio de las motivaciones o de los comportamientos.

Por una parte, la naturaleza de la situación, las características específicas del problema y los elementos vinculados al contexto mueven a optar por unas vías o por otras. Las estrategias que están más influidas por los elementos que definen la situación son aquellas destinadas, principalmente, a resolver el problema. Así, por ejemplo, situaciones conflictivas muy complejas, con importantes aspectos altamente específicos, y que tienen repercusiones notables, impulsaran a buscar apoyo y planificar su resolución (Aquilano, Cabanyes y Del Pozo, 2011: 45).

## **1.6 Tipos de estrés laboral**

Todas las personas tienen una peculiar forma de ser, algunas muy diferentes a otras por ello dependiendo del individuo, y según cómo sea su carácter, comportamiento y otras características personales, será la respuesta que presentará ante cierta situación de estrés y la cual será diferente para cada uno de

los individuos, ya que ciertas situaciones muy estresantes para unos pueden ser poco estresantes para otros.

De acuerdo a Ortiz (2012), existen dos tipos de estrés laboral: El episódico y el crónico.

El episódico: Es aquel estrés que ocurre momentáneamente, es un estrés que no se posterga por mucho tiempo y luego de que se enfrenta o resuelve desaparece, así como todos los síntomas a que dio origen.

El crónico, es el estrés de demandas y presiones muy por encima de las posibilidades del individuo y durante prolongados periodos de tiempo, que se puede presentar cuando la persona se encuentra sometida a algunas de las siguientes situaciones: Un ambiente laboral inadecuado, sobrecarga excesiva de trabajo, responsabilidades y decisiones muy importantes.

El estrés crónico es aquel que se presenta varias veces o frecuentemente cuando un trabajador es sometido a un agente estresor de manera constante, por lo que los síntomas de estrés aparecen cada vez que la situación se presenta y mientras el individuo no afronte esa exigencia de recursos el estrés no desaparecerá.

### **1.7 Estresores en el área laboral**

Existen diversos eventos, causas y características estresantes dentro del área laboral, de entre los cuales se pueden mencionar:

- a) Psicológicos: (parte del ser humano), gritos, enojos, relación jefe empleado.
- b) Relación entre pares, trabajo en equipo, instalaciones.
- c) Jornadas laborales sin descanso.
- d) La carrera profesional, cuando existe un desequilibrio entre las aspiraciones del individuo sobre su carrera profesional y el nivel real de sus logros, generando preocupación, ansiedad y frustración.

Las personas experimentan ansiedad, conflictos, presión, etc., que son producidos por su interacción en el trabajo, por ejemplo: cuando no se tiene buena relación con los compañeros laborales, generando discusiones todos los días (Ivancevich y Matteson, 2009: 36).

### **1.7.1 Estresores del medio ambiente físico**

En toda organización, es de suma importancia contar con un ambiente adecuado, ya que las condiciones físicas, químicas y biológicas del trabajo pueden llegar a ser estímulos desagradables e insalubres para los trabajadores, constituyéndose de esta forma como fuentes importantes de estrés y como un peligro para el empleado, además de que, también pueden provocar una disminución en la productividad.

Dentro de las condiciones o fenómenos ambientales que producen emociones estresantes se encuentran:

Temperatura externa que se identifica como la modificación del intercambio térmico del organismo, produciendo o perdiendo calor como consecuencia del metabolismo natural del cuerpo, el equilibrio térmico del cuerpo lo realiza, el hipotálamo a través de procesos dilatorios de vasos sanguíneos, glándulas sudoríparas y una disminución del metabolismo del cuerpo, por lo tanto, este organismo entra en el proceso de estrés, el excesivo calor produce fatiga, necesitándose más tiempo de recuperación o descansa si se trata de temperatura normal (Ivancevich y Matteson, 2009: 98).

Un efecto del frío perjudica al trabajador por que le hace perder agilidad, sensibilidad, precisión en las manos y esto resulta un serio inconveniente para la ejecución de una tarea, es un riesgo para su seguridad, puede causarle un accidente, aumentando así los niveles de estrés.

La vibración y movimiento se experimentan regularmente al operar una máquina o alguna herramienta, los problemas físicos que produce este tipo de

estresor son: visión nublada, cefaleas, temblor de manos, y tensión muscular, haciendo que el individuo experimente estrés (Ivancevich y Matteson, 2009:100).

La iluminación debe ser adecuada para ejecutar las diversas actividades laborales, la luz insuficiente produce al trabajador un desempeño menor, mayor esfuerzo y una inversión de tiempo en la ejecución del trabajo causando vista cansada, cefaleas, cansancio, etc. Aunque el nivel de iluminación sea óptimo, si se tiene una prolongada exposición se puede causar estrés al trabajador (Ivancevich y Matteson, 2009:101).

El ruido por su parte, es un sonido no deseado, consiste en una vibración experimentada a través del aire cuyos parámetros obedecen al de un tono simple: frecuencia e intensidad, el ruido causa efectos patológicos en el organismo, como pérdida temporal del oído, fatiga psicológica por el estado de aburrimiento y rechazo. Asimismo, influye en el sistema de información genética del hombre y reducción de la productividad de la empresa.

También la contaminación es un factor determinante, ya que provoca daños psicológicos, físicos y estrés, existen tres tipos de agentes contaminantes los cuales son:

- Agentes químicos (gas, humos, etc).
- Agentes físicos (ruido, vibración y movimiento).
- Agentes biológicos (algunos gérmenes que provocan infecciones).

### **1.7.2 Estresores Individuales**

Se ha establecido un consenso general del estrés producido en las organizaciones:

**Rol conflictivo:** Es un estresor que se presenta cuando existe una disparidad entre las exigencias del puesto y las convicciones o valores personales del individuo, los roles en conflicto pueden ser objetivos cuando dos o más personas están dando órdenes contradictorias al empleado y son subjetivos

cuando provienen del conflicto entre los requisitos formales del rol y los propios deseos, metas o valores del individuo (Ivancevich y Matteson, 2009: 23).

**Ambigüedad de Rol:** Es la ausencia de la definición del papel del individuo en el trabajo, cuando la función del empleado esta poco estructurada, cuando los objetivos a realizar son pocos precisos, cuando no conoce la magnitud de sus responsabilidades o la información que tiene no es suficientemente amplia para que él, pueda tomar una buena decisión (Ivancevich y Matteson, 2009: 38).

**Insatisfacción laboral:** Es cuando el individuo no logra alcanzar sus objetivos, esto lo lleva al estrés. Una persona está satisfecha si consigue lo que necesita y logra obtener sus metas.

**Complejidad de la tarea:** La tarea puede ser tan simple que el empleado la realice eficientemente o tan compleja que el empleado sea incapaz de realizarla, sin embargo, una tarea simple se vuelve rutinaria muy pronto y las complejas implican cambios y esfuerzos, por lo que ambas son generadoras de estrés (Ivancevich y Matteson, 2009: 40).

**Trabajo repetitivo:** Los efectos nocivos más conocidos del trabajo repetitivo son trastornos músculo-esquelético. La realización cíclica de los mismos movimientos centenares o miles de veces que obliga al mantenimiento de posturas forzadas e incómodas, trabajo repetitivo significa también poca variedad de tareas, escasas oportunidades de aprendizaje, pocas cosas a decir, monotonía y aburrimiento. Existen una serie de factores extra laborales, como relacionados en el trabajo reproductivo como son: trabajo doméstico, cuidado de los hijos, etc., que interaccionan con los factores de la organización del trabajo productivo (Moncada, 2010: 59: 23).

**Autonomía relacionada con la tarea:** Ésta se encuentra relacionada con el nivel jerárquico y las responsabilidades, a mayor jerarquía mayor control que se tiene sobre la conducta laboral, cualquier tipo de responsabilidad ya sea por recursos humanos o por recursos materiales puede ser considerada como una carga para el sujeto (Ivancevich y Matteson, 2009: 41).

Cambio organizacional: Éste puede surgir al introducir un nuevo método, un nuevo jefe o políticas, etc., el cambio en el ambiente laboral le produce al individuo incertidumbre y por consiguiente estrés (Ivancevich y Matteson, 2009: 45).

Estresores relativos al desarrollo de la carrera: Es el progreso de la carrera laboral del empleado, algunas variables de la carrera (la inseguridad en el trabajo, no correspondencia entre las aspiraciones de la carrera, el nivel real de los logros y una promoción exagerada o desproporcionada, pueden servir como estresores cuando se convierten en fuente de preocupación, ansiedad o frustración para el empleado (Ivancevich y Matteson, 2009: 53).

Estresores de nivel grupal: Éstos son considerados como la falta de cohesión grupal, conflictos intra grupales. La falta de apoyo por parte del grupo o sus miembros genera un alto grado de inseguridad, ansiedad así como estrés (Seward, 2011: 32).

Aunado a lo anterior, se debe tener presente que las actividades de las organizaciones se consideran relevantes en el contexto social e individual, pues los individuos gastan gran parte de su tiempo como miembros de alguna de estas organizaciones tal como el trabajo, la escuela, la universidad, la iglesia, partidos políticos, entre otros; o son afectados por ellas, ya sea como empleados, clientes, pacientes, compradores, consumidores o ciudadanos.

Por lo que la presencia del estrés laboral repercute, en el nivel de salud y eficiencia organizacional, de esta forma la experiencia de estrés no sólo tiene efectos sobre el trabajador, sino también sobre los diversos resultados organizacionales, tales como el nivel del desempeño, índices de rotación y ausentismo o el grado de motivación y satisfacción laboral.

De acuerdo a Turcotte, (2000: 63) el estrés es el origen de las quejas y de la tasa de rotación de los empleados y afecta, en general, la moral de estos. Las consecuencias indirectas del estrés se pueden considerar como síntomas de una salud organizacional que empieza a decaer.



Las principales consecuencias oscilan desde los estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima, insomnio, asma, úlceras. De acuerdo con especialistas, cada año se dan casos de enfermedades relacionadas con el trabajo, entre ellas, seis de las principales causas de muerte en adultos, manifestadas como padecimientos cardiovasculares, cáncer enfermedades pulmonares, accidentes, cirrosis y suicidio (Oblitas, 2004: 21).

### **1.7.3 Estresores organizacionales**

Se les conoce como macro fenómenos, están asociados a una perspectiva global del trabajo. A continuación se describen los más importantes:

El clima de la organización se desarrolla mediante las interacciones entre los miembros dentro de un entorno organizacional y puede felicitar diversos tipos de relaciones, por tanto, el clima debe ser un vehículo de transmisión e influencia en la organización a través de los distintos mediadores organizacionales. Un clima organizacional saludable aumenta el desempeño en sus miembros, mientras que un clima conflictivo inhibe, frustra y estresa negativamente a los empleados, las organizaciones con un clima saludable se caracterizan por promover valores.

El humor y el altruismo están entre los atributos de individuos que se adaptan efectivamente al estrés de la vida, los directivos y personal clave en las organizaciones son centrales para la creación y fijación del clima organizacional (Schein, 2007: 17).

Gerentes y supervisores están en una situación en la que pueden provocar estrés a sus empleados, consciente o inconscientemente, por su estilo de liderazgo, por ejemplo, el estilo autoritario tiende a causar presión y tensión a sus seguidores debido a su alta influencia de líder. Un líder que emplea un estilo democrático, tiende a pedir mucho más de sus empleados y puede intimidar a ciertos tipos de personalidad.

La falta de liderazgo puede también ser frustrante pues aumenta la ambigüedad en el trabajo; una persona puede satisfacer su autonomía mientras otra la percibe como una falta de claridad de rol. El estilo de liderazgo puede ser

un estresor hasta el punto en que no satisface las necesidades de sus seguidores (Ivancevich y Matteson, 2009: 52).

**Tecnología:** Tecno estrés es la introducción de nuevas tecnologías en el lugar de trabajo. La nueva tecnología requiere que los empleados aprendan nuevas habilidades, frecuentemente acompañadas de expectativas de incrementar la producción y la velocidad.

Las nuevas tecnologías pueden facilitar o dificultar el desempeño de las tareas, conllevan un cambio en las habilidades que el sujeto debe poner en práctica para desempeñar el trabajo, si las exigencias cognitivas del puesto son excesivamente altas con relación al nivel de formación de los profesionales, pueden provocar una disminución del sentimiento de realización personal y una autoevaluación negativa por parte de la persona, así mismo, problemas de carácter ético asociados con el uso reiterado de instrumentos pueden aumentar las sensaciones de agotamiento emocional (Peiro, 2009: 72).

**Carga Mental Cuantitativa:** La sobrecarga cuantitativa, es exceso de trabajo a realizar en un determinado periodo de tiempo. La infracarga cuantitativa, se da por la asignación de pocas actividades durante el día o con poca actividad esporádica.

**Carga Mental Cualitativa:** La sobrecarga cualitativa, se refiere a la demanda excesiva del conocimiento y habilidades, que superan la capacidad límite del trabajador. La infracarga cualitativa, se da por la asignación de tareas muy simples, rutinarias y aburridas en relación a las destrezas del trabajador.

**Estructura organizacional:** Son causados por la estructura establecida, la jerarquía de poder y autoridad de la organización. Los componentes de la estructura que más se señalan son el tamaño, la centralización, la formalización, el ambiente físico, la rotación personal, la especialización de las tareas y la densidad del personal (Peiro, 2009: 85).

El impacto del estrés sobre el tipo de estructura al que se enfrenta el individuo, el nivel en el que trabaja, depende de las necesidades individuales y

grupales, para algunos individuos, la estructura de la organización no tiene importancia y no la perciben como estresor positivo o negativa.

Demandas de las tareas: La estructura básica de una organización es el trabajo, el cual es típicamente definido en términos de una variedad de tareas y actividades. Hay muchas demandas de la tarea de estas unidades estructurales que generan estrés en individuos, los trabajos que demandan muy poco en términos de demostración de habilidades o uso de conocimientos y experiencias son tan estresantes como aquellos que demandan demasiado de las habilidades, talentos y destrezas de un individuo (Peiro, 2009: 90).

#### **1.7.4 Estresores extra organizacionales**

Son los que se plantean fuera del ámbito de la empresa, comprenden los factores familiares, políticos, sociales y económicos que inciden sobre el individuo. La incidencia de los factores estresantes laborales sobre la vida familiar, conyugal, no podemos dejar la interrelación existente entre el ámbito laboral y el hogar o la vida de relación social (Ivancevich y Matteson, 2009: 82).

La inadecuada interconexión hogar-trabajo genera conflictos psicológicos, fatiga mental, la falta de motivación y disminución de la productividad, así también como un deterioro de la relación conyugal y familiar.

Los problemas o estresores organizacionales o intra organizacionales, los que se presentan dentro del ambiente laboral, inciden en la vida personal del sujeto, provocando dificultades hogareñas, que al aumentar se potencian luego generando un estrés, posterior que se lleva nuevamente al ámbito y genera dificultades en el rendimiento laboral, produciéndose así un círculo vicioso de realimentación mutua (Peiró, 2008: 80).

Cualquier cambio en las rutinas del individuo puede ser estresante, en términos de la manera en que se perciben, como el aumento en la frecuencia de enfermedad física y muerte que ocurre en todo el año (Davison y Neale, 2011: 17).

Ahora bien, se pueden dar situaciones estresantes que varían en tiempo, magnitud y gravedad:

Situaciones breves de estrés: Son situaciones leves a las que normalmente todo mundo se enfrenta a diario, pueden durar desde algunos segundos unas cuantas horas como máximo, tanto su duración como la influencia sobre el individuo son de poca importancia, haciendo referencia a Selye (2009), se habla del estado de alarma que pone en alerta al organismo.

Situaciones moderadas de estrés: Son hechos que duran desde varias horas hasta algunos días, pueden dar inicio a problemas físicos, siempre y cuando ya exista una predisposición. De acuerdo a Ivancevich y Matteson (2009: 84) Selye refiere en este momento a la fase de resistencia, debido a la duración en la que el organismo está expuesto al estresor, existe una lucha interna del organismo por afrontar al estresor.

Situaciones graves de estrés: Son estados de exposición prolongada que el sujeto percibe como amenazadoras o intolerables, su duración es de semanas, meses, años e incluso la persona en ocasiones nunca logra superar una situación de este tipo (la muerte de un ser querido), Selye hablaría de la fase de agotamiento, en donde el organismo al haber estado expuesto a una prolongada y continua situación de estrés acaba con la energía adaptativa disponible dentro del mismo.

### **1.7.5 Estresores grupales**

Ivancevich y Matteson (2009) identifican los siguientes factores como estresores grupales:

1.- Falta de cohesión en el grupo, se refiere a cómo los miembros del grupo no simpatizan con algunos compañeros, por lo cual luchan para no permanecer dentro de él.

La cohesión de un grupo puede ser un estresor positivo o negativo, si la cohesión es una característica valiosa, su ausencia puede originar una baja en la moral y un desempeño pobre. La falta de cohesión en el grupo puede no ser significativa para algunos empleados; por otro lado, la falta de cohesión en el grupo explica los resultados conductuales en un empleado que desea estrechos vínculos personales.

2.- Apoyo inadecuado del grupo indica los efectos de los estímulos estresantes en el empleado se reducen cuando otros comparten el estrés. La simple convivencia con otros y la capacidad de observar su conducta en momentos de estrés es una forma de apoyo grupal.

La falta de recursos también es un estresor para algunos individuos. No todos los empleados prefieren o valoran el apoyo grupal, algunas personas no experimentan la sensación de disminución de estrés por el apoyo emocional que le brindan los compañeros de trabajo, por otra parte, para aquellos empleados que necesitan ayuda emocional, la falta de apoyo del grupo puede significar un elemento potencial de estrés.

3.- Conflicto intra e intergrupales, se denomina al conflicto como una relación en la que las personas son negativamente interdependientes respecto a las metas, los medios o ambos, de los fines del grupo.

- a) El conflicto de roles: Cuando las expectativas de dos o más posiciones ocupadas por una persona son incompatibles.
- b) Conflicto de asuntos: Implica un desacuerdo entre los miembros del grupo ante la solución de un problema. El desacuerdo puede ser causado por diferentes percepciones, niveles de experiencia, valores personales o fuentes de información.
- c) Conflicto de interacción: Se refiere cuando una parte culpa a otra de un suceso o de frenar los recursos necesarios para lograr el fin del grupo. El conflicto inter grupal es inevitable en las organizaciones debido a que cuando los grupos dependen de uno y otro para llevar a cabo las tareas, existe un área potencial para el conflicto.

Asimismo se utilizan a modo estresores algunas de las características del trabajo según son percibidas por los interesados, válidas para diferentes grupos profesionales. Se agrupan en nueve factores: autonomía y control, influencia sobre decisiones, compromiso profesional, conflicto de trabajo, falta de apoyo de: compañeros, del líder, claridad de rol y retroalimentación (Duro 2013: 39)

Lo cierto es que las condiciones físicas, ambientales, materias primas, las instalaciones y el ambiente general de una organización definitivamente pueden influir de forma drástico en los empleados. La mayoría de los trabajadores pasan aproximadamente la tercera parte de su vida en el trabajo; por lo tanto éste debe ser un lugar en óptimas condiciones que reúna todos los requisitos necesarios para que el empleado o trabajador se encuentre cómodo y con ello se contribuya a evitar o minimizar su estrés.

# Capítulo 2

## Capítulo 2

### La Autoestima en la Adolescencia

#### 2.1 La adolescencia

La adolescencia se conceptúa según el latín “adoleceré” “adolescentia” que significa crecer hacia la madurez. Pero el crecimiento no es tan sencillo, la realidad va más allá de lo que suponemos y siempre dependerá del medio socio-cultural en el que el adolescente se desarrolle (Saavedra, 2008:27).

Según la OMS (2005) “La adolescencia es el periodo de la vida en el cual el individuo adquiere la capacidad de reproducirse, transita de los patrones psicológicos de la niñez a la adultez y consolida su independencia económica”.

Aunque no existe una definición establecida internacionalmente, para la adolescencia, por lo general se describe como el período que va desde la niñez a la edad adulta y que comienza con la pubertad, se caracteriza por un continuo crecimiento comprendido entre los 12 hasta los 18 o 20 años de edad.

#### 2.1.1 Características y etapas de la adolescencia

Dentro de este periodo de cambios y desarrollo el adolescente se ve en una dinámica y feroz lucha por su autodeterminación, la búsqueda de su identidad, de su autonomía e individualidad. “Durante este proceso el adolescente parece experimentar un aislamiento, una separación de su familia, para refugiarse principalmente en el grupo de amigos” (Montes, Argote, Cielo y Osorio, 2013: 212).

Estos cambios sitúan a los adolescentes en un periodo de búsqueda de la propia identidad y de reconstrucción constante de la propia personalidad en el intento de dejar de ser niños o niñas para convertirse en adultos (Weissmann, 2012).



Los cambios en la adolescencia se relacionan con: Desarrollo biológico, psicosexual, cognoscitivo y social.

Desde el aspecto biológico, la pubertad es el tiempo en el cual las características físicas y sexuales de un niño maduran y se presenta debido a cambios hormonales. Etimológicamente el término nace de la palabra latina “pubere” que significa pubis con vello. Por tanto, la pubertad aparecería propiamente cuando aparece dicha característica.

Al llegar la pubertad se produce un incremento en la síntesis y liberación de hormonas sexuales, lo cual está controlado por la hipófisis, una pequeña glándula que se encuentra en la base del cerebro. Estas llegan al testículo o al ovario donde estimulan la producción de las hormonas sexuales que, a su vez, dan lugar a los cambios propios de la pubertad. En la mujer la secreción de gonadotropinas es cíclica, lo que da lugar a la secreción también de estrógenos y progesterona y al inicio de la menstruación.

Los estrógenos son responsables de buena parte de los cambios que experimentan las niñas al llegar a la pubertad. Estimulan el crecimiento de la vagina, ovario y trompas de Falopio, así como el desarrollo de las mamas y contribuyen a la distribución de la grasa corporal con contornos femeninos.

Los andrógenos provocan la transformación del niño en varón adulto. Producen un aumento del tamaño del pene y del escroto, aparición del vello pubiano y aumento rápido de la estatura. Los andrógenos hacen que la piel sea más gruesa y oleosa. Estimulan el crecimiento de la laringe, con el consiguiente cambio en el tono de voz, y favorecen la aparición de la barba y la distribución masculina del vello corporal. Además, los andrógenos son hormonas anabólicas, favorecen la síntesis de proteínas y el desarrollo muscular y son la causa del mayor tamaño muscular del varón con respecto a la mujer.

Durante la pubertad, la maduración de los órganos sexuales se da aproximadamente de los 11 y 12 años en las mujeres y de los 13 o 14 años en los hombres, empero; hay que tener presente que puede haber grandes variaciones a

este respecto, ya que hay mujeres que inician su madurez sexual a los 8 o 9 años de edad o incluso puede retrasarse hasta los 16 años.

Los cambios físicos dados dentro de esta etapa se pueden observar en la tabla 2.

**Tabla 2. Características físicas de la adolescencia**

<b>Características físicas</b>	
Desarrollo físico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceleración en el ritmo del crecimiento.</li> <li>• Incremento de la estatura y el peso.</li> <li>• Torpeza en los movimientos.</li> <li>• Cansancio y apatía permanente.</li> </ul>
Preocupación por el aspecto físico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambios rápidos en la imagen física.</li> <li>• Le preocupan las espinillas, altura, el peso, sus facciones.</li> <li>• Se queja por su aspecto físico.</li> <li>• Aparecen manifestaciones narcisistas.</li> </ul>
Características sexuales secundarias	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aparición de vello púbico y axilar.</li> <li>• Cambios de voz, vello facial y corporal.</li> <li>• Crecimiento de los senos y anchura de la pelvis en las mujeres.</li> </ul>
Maduración sexual	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maduración de los órganos sexuales.</li> <li>• Capacidad de reproducción.</li> <li>• Menstruación, eyaculación.</li> <li>• Masturbación, embarazos no deseados.</li> <li>• Contagios de diversas enfermedades.</li> </ul>
Ritmos de desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maduración demasiado precoz o tardía.</li> <li>• Les gusta madurar al mismo tiempo que los demás.</li> <li>• Complejos, angustias y vergüenza.</li> <li>• Abusos de los compañeros.</li> </ul>
Consumo de drogas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcohol, tabaco, hongos, cocaína y de todo tipo.</li> </ul>

Nota Fuente: Elaboración propia con información tomada de “Los adolescentes: Características del desarrollo psicológico de los adolescentes” Revista Experiencias Educativas 28 de marzo 2010.

En cuanto al aspecto psicosexual, se adquiere una nueva dimensión es una parte fundamental de la vida del adolescente, implica no sólo saber que adquiere la posibilidad de procreación y tener experiencias sexuales, sino toda una serie de actitudes, deseo, sentimientos y fantasías que esto conlleva.

Durante esta etapa se produce una transformación, aparece el despertar sexual, pero no el primero. Se llama “secundario” porque ya durante la primera infancia el niño ha atravesado por un prime despertar sexual.

Por su parte Papalia (2009) menciona que Jean Piaget concibe al proceso cognoscitivo como el desarrollo o la evolución progresiva de las estructuras de un organismo, y de las funciones por ellas realizadas, hacia las conductas de mayor complejidad o consideradas superiores. La madurez cognitiva es la capacidad para pensar de forma abstracta, hecho que se alcanza ordinariamente durante la adolescencia que va de entre los 11 y los 15 años.

Piaget hizo hincapié en que los adolescentes están motivados a entender el mundo porque es biológicamente adaptativo. Por lo que, lo construyen activamente; no se limitan a acumular en sus mentes información procedente del entorno. Para dar sentido al mundo, los adolescentes organizan sus experiencias; separan las ideas importantes de las menos importantes y conectan las ideas entre sí. No sólo organizan sus observaciones y experiencias, también adaptan su forma de pensar para incluir nuevas ideas, porque la información adicional mejora la comprensión (Papalia, 2009: 35).

Siguiendo con este mismo autor, la adquisición del pensamiento operacional formal, va de entre los 11 y los 15 años. Es un pensamiento más abstracto. El pensamiento de los adolescentes se abre a nuevos horizontes cognitivos y sociales; éstos no están limitados a las experiencias actuales concretas como anclajes del pensamiento. Pueden hacer conjeturas sobre situaciones imaginarias y razonar lógicamente sobre ellas. El pensamiento adolescente es la creciente tendencia a pensar sobre el pensamiento en sí mismo. Esta forma de pensar les lleva compararse a sí mismos y a los demás con estándares ideales, de modo que las reflexiones de los adolescentes suelen ser luchas imaginarias sobre posibilidades futuras (Papalia; 2009: 37).

El desarrollo del pensamiento operacional formal amplía el mundo de los adolescentes permitiéndoles considerar distintas posibilidades, realizar experimentos, poner a prueba hipótesis y pensar sobre los pensamientos. Parte de la expansión cognitiva de su mundo implica construir teorías de contenido político e ideológico. Durante la adolescencia, los individuos comienzan por primera vez a generar ideas sobre cómo podría ser el mundo (Papalia 2009: 41).

Las características psicológicas principales se pueden observar dentro de la tabla 3.

**Tabla 3. Características psicológicas de la adolescencia**

<b>Características psicológicas</b>	
Autoafirmación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afirmación del yo.</li> <li>• Confianza excesiva en sus ideas.</li> <li>• Brotes de egocentrismo en sus conductas.</li> </ul>
Inestabilidad emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambios inesperados de humor.</li> <li>• Reacciones imprevistas y descontroladas.</li> <li>• Agresividad.</li> </ul>
Identidad personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Búsqueda de sí mismo narcisismo.</li> <li>• Descubrimientos de valores.</li> <li>• Oscilación entre sentimientos de superioridad e inferioridad.</li> </ul>
Pensamiento formal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se produce el paso del pensamiento descriptivo al exploratorio. De las operaciones concretas a las formales, del pensamiento analítico – inductivo al hipotético – deductivo.</li> <li>• No todos llegan a ese tipo de pensamiento.</li> </ul>
Memoria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento de la memoria significativa.</li> <li>• Capacidad en la aplicación de los conocimientos no funcionales.</li> </ul>

Nota Fuente: Elaboración propia con información tomada de “Los adolescentes: Características del desarrollo psicológico de los adolescentes” Revista Experiencias Educativas 28 de marzo 2010.

En cuanto al factor social se definen valores personales, se desarrolla un juicio moral, culmina el proceso de internalización de modelos de valores y normas sociales, se perfecciona el dominio de destrezas técnicas, comunicativas y sociales (Aberastury y Knobel, 2011: 98).

Además, en esta etapa de la vida se adquiere cierta autonomía, se fortalece la conciencia de sí mismo, con un autoconcepto más claro que facilita la autorregulación y la autodeterminación, se enfrenta la elección vocacional y se perfila un proyecto de vida, de manera consciente o inconsciente.

Para el adolescente es de suma importancia contar con la aceptación, aprobación e integración del grupo de pares, debido a que tiene una fuerte

influencia en el modelado que ejerce en las actitudes de los miembros del grupo; por lo que el chico adopta las actitudes y conductas predominantes en el grupo e impuestas a cada miembro para su aceptación. Estas complejas interacciones le dan al proceso adolescente de cada individuo su sello particular (Aberastury y Knobel, 2011: 112).

El fenómeno grupal en la adolescencia adquiere una importancia trascendental ya que el adolescente transfiere al grupo gran parte de la dependencia que anteriormente mantenía con la estructura familiar y con los padres en especial. De ahí que el grupo constituye así la transición necesaria en el mundo externo para lograr la individuación adulta (Aberastury y Knobel, 2011: 130).

Asimismo, en esta etapa el círculo de amigos del adolescente sustituye a la familia, ya que en sus compañeros encuentran sentido de pertenencia.

**Tabla 4. Características sociales de la adolescencia**

<b>Características sociales</b>	
Independencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emancipación como progreso hacia la autonomía de la persona.</li> <li>• Necesidad de emanciparse de la familia y de ser libre.</li> </ul>
Rebeldía	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tendencia a la desobediencia a padres y profesores.</li> <li>• Actitudes presuntuosas y desafiantes.</li> </ul>
Conformismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tienden a ser conformistas con las normas del grupo.</li> <li>• Sienten necesidad de ser aceptados por el grupo.</li> <li>• Siguen fácilmente los dictados de la moda que se les presentan como propias de la edad.</li> </ul>
La pandilla	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aparición de pandillas heterosexuales.</li> <li>• Grupos numerosos de amigos.</li> <li>• Gamberrismo. Desafíos</li> <li>• Desarrollo de la amistad.</li> </ul>
Idealismo social	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preocupación por su identidad política.</li> <li>• Radicalismo en sus planteamientos ideológicos.</li> <li>• Intolerante con las posiciones contrarias.</li> </ul>
Intereses profesionales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preocupación por el futuro, la vocación, el trabajo.</li> <li>• Preocupación por carreras profesionales.</li> </ul>
Preocupaciones éticas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumisión a la mayoría.</li> <li>• Falta de criterios personales</li> <li>• Preocupación por lo moral.</li> </ul>

Nota Fuente: Elaboración propia con información tomada de “Los adolescentes: Características del desarrollo psicológico de los adolescentes” Revista Experiencias Educativas 28 de marzo 2010.

Ahora bien, la adolescencia puede dividirse de tres periodos (Bosque y Aragón 2008).

Adolescencia incipiente o temprana, la cual abarca de los 10 a los 13 años y está caracterizada por el inicio de la pubertad; el comportamiento en esta sub

etapa varía desde la extroversión hasta la introversión, presentan gran interés por la independencia y la pertenencia al grupo.

Adolescencia media, en esta sub etapa existe un periodo de crisis debido a la búsqueda de independencia y libertad familiar, asimismo presentan una maduración afectiva y un fuerte sentimiento de autoafirmación que se expresa en la profundización de su intimidad y en el comienzo de las relaciones de pareja, además se hace presente el egocentrismo adolescente y la búsqueda de la identidad; esta sub etapa comprende entre los 14 y 16 años.

Adolescencia tardía, abarca de los 17 a los 19 años y es considerada como la resolución de la adolescencia, pues la persona ha alcanzado el nivel de maduración necesario para conocer sus capacidades y habilidades, surgiendo los intereses vocacionales y el plan de vida, lo cual permitirá que puedan desempeñarse en sus roles de adulto y tomar decisiones que constituyen la base de su identidad; así mismo, la inadaptación y el egocentrismo de la etapa anterior se ve superada.

## **2.2 Teorías de la adolescencia**

Cuando los investigadores identifican un problema a estudiar, a menudo elaboran teorías. La adolescencia se presenta como un tema abierto a la investigación y objeto de preocupación, hay diversas ciencias que se ocupan de su estudio desde enfoques diferentes y es así como existen distintas teorías, teniendo en cuenta lo dicho, se describen brevemente las teorías que se consideran más representativas de la adolescencia.

### **2.2.1 Teoría de Sigmund Freud**

Freud propuso cinco fases psicosexuales del desarrollo, solo una fase de las cinco corresponde a la adolescencia, la cual es la fase genital, inicia con la pubertad y se prolonga durante la etapa adulta. Es un periodo de reactivación de

los impulsos sexuales, la fuente del placer sexual ahora se encuentra en un persona ajena al contexto familiar. Si se completaron todas las fases adecuadamente el individuo debe de estar equilibrado.

La teoría de Freud en relación a la adolescencia, estima que existe una íntima unión entre los cambios fisiológicos y los cambios corporales. Pero también valora las alteraciones psicológicas y la autoimagen, es decir la personalidad. De todo ello habría que destacar aquellos cambios fisiológicos que se alternan con los procesos emocionales de carácter negativo, tal es el caso de la depresión, ansiedad, desgano, la atención y otras formas de comportamiento propias del adolescente (Arregui 2008:67).

Asimismo, Freud pensaba que los conflictos con los padres no resueltos se reactivan durante la adolescencia. Cuando se resuelven, el individuo es capaz de desarrollar una relación amorosa madura y funcionar independientemente como adulto.

### **2.2.2 Teoría Eduard Spranger**

Spranger sostiene que mucho de los fenómenos de convivencia del adolescente sólo tiene un significado aprovechable para quien aprende como fenómenos evolutivos. “La adolescencia no es tan sólo el periodo de transición de la niñez a la maduración fisiológica, sino lo más importante para Spranger es la maduración mental y la psiquis del niño” (Mouss, 2009: 63).

Spranger, desarrolla tres pautas que identifica el desarrollo de los adolescentes:

La primera pauta es un período de crisis, estrés y tensión, etc. Hay cambios diferentes, como la definición religiosa. Pero sobre todo va definiendo su personalidad.

La segunda pauta en el desarrollo gradual de la adolescencia, del crecimiento hacia la madurez hay desarrollo de valores, adquisición de la cultura, sin modificación de su personalidad.



Por último, en la tercera pauta, el individuo trata de mejorar su desarrollo de manera consiente supera la crisis y perturbaciones y a la vez participa en sus elementos de construcción para bien. El sujeto tiene autodisciplina, y control; esto ocurre, según el autor cuando hay por parte del joven aspiraciones de poder.

Spranger distingue dos teorías relacionadas con el desarrollo sexual y afectivo de los jóvenes, él establece la diferencia entre lo sexual y el amor puro. Respecto a la sexualidad supone “el contacto físico, el deseo sexual, la excitación y el placer en sí mismo” (Morán, 2010:138).

El amor es puro, es la imagen espiritual, pero no carnal no hay necesidad del contacto físico, tiene una finalidad estética pero sexual. A la vez tiene tres cualidades básicas: la comprensión, la empatía y simpatía.

Asimismo Spranger refiere que los adolescentes aun no terminan de construir su código ético y su voluntad no tiene los cimientos de la madurez; aun juegan entre la fantasía y la realidad pero todo es parte del desarrollo hacia la madurez. Entonces visualizamos que la psique del joven está compuesta por factores interiores y externos que gradualmente dan equilibrio a las psiquis (Mouss, 2009:67).

- El descubrimiento del yo o si mismo.
- La formación gradual de un plan de vida.
- La elección e integración del sistema de valores.

Según Spranger, durante la adolescencia se inicia la rebelión en contra de la autoridad. Existe necesidad de reconocimiento social y trata de ganar más amigos obteniendo mayor gusto en su compañía que en la propia familia.

El adolescente va en busca de la respuesta del ¿quién soy?, pregunta que indica la búsqueda de la identidad. Se experimenta con tal pregunta para probar la personalidad. A la vez, construye los conceptos más reconocidos de su entorno como: el respeto, la estética, religión, amor, verdad, el poder y la economía. También suele ocurrir que el adolescente intenta identificarse con ciertos iconos

sociales, preferentemente del medio artístico y deportivo. Todo ello forma parte del proceso de identidad (Agulló, 2007).

### **2.2.3 Teoría de Jean Piaget**

La teoría de Jean Piaget sostiene que las personas construyen activamente su comprensión del mundo y pasan por cuatro estadios de desarrollo cognitivo, de los cuales sólo uno se encuentra en la adolescencia (Papalia, 2008: 67).

El estadio de las operaciones formales, aparece entre los 11 y los 15 años, en este estadio, se van más allá de las experiencias concretas y se piensa de una forma más abstracta y lógica. Es el momento en el que se produce la inserción en el mundo de los adultos, con todos los problemas que esto conlleva, pero también ya no solo es capaz de razonar sobre lo real, sino también sus posibilidades. Estas capacidades son las que le permitirán al adolescente entender el pensamiento científico y razonar sobre problemas que se le presenten.

Esta forma de pensar permite que los adolescentes elaboren imágenes mentales de situaciones hipotéticas.

Los cambios intelectuales afectan a todos los terrenos de la conducta. Según Papalia con referencia a las habilidades lógicas y científicas, la conducta del adolescente tiene varios componentes:

1. La capacidad para disociar factores y controlar las variables.
2. Diferenciar entre la comprobación empírica de una hipótesis o una teoría y su prueba por razones formales.
3. Una preferencia por las explicaciones simples frente a las más complejas.
4. La capacidad para prescindir de los elementos que distorsionan otras capacidades científicas.

Estas características vuelven al adolescente un ser completamente diferente del niño, desde lo social hasta el grado de conocimiento que se tiene, él joven comienza a tener un panorama más claro. La inserción en el mundo adulto

constituye un aspecto de gran importancia, sin embargo, en algunos casos, el su doble moralidad de los adultos suponen un choque para los adolescentes, rechazando sus valores y creencias.

#### **2.2.4 Teoría del interaccionismo social Lev Vygostky**

La teoría de Vygostky se basa en tres ideas principalmente (Papalia 2008: 89):

- I. Adoptar un enfoque evolutivo significa que, para entender cualquier aspecto del funcionamiento infantil y adolescente, se deben examina sus orígenes y transformaciones desde formas tempranas a formas más tardías.
- II. Para entender el funcionamiento cognitivo, es necesario examinar las herramientas que lo median y le dan forma, por lo que consideró que el lenguaje es la más importante de esas herramientas, ya que ayuda al niño y al adolescente a planificar actividades y a resolver problemas.
- III. El desarrollo cognitivo del niño y del adolescente no se puede separar de las actividades sociales y culturales.

Uno de los conceptos más importantes de la teoría de Vygotsky es el de la Zona de Desarrollo Próximo (ZDP), que se refiere a aquellas tareas que son demasiado difíciles para que un individuo las realice solo, pero puede acabar realizándolas si cuenta con la guía y la ayuda de un adulto o de un compañero más capacitado.

El nivel inferior de la ZDP es el nivel de resolución de problemas alcanzado por el adolescente trabajando de una forma independiente. El nivel superior es el nivel de la responsabilidad adicional que puede aceptar el adolescente cuando cuenta con la ayuda de un sujeto más capacitado.

Para Vygotsky las influencias sociales tienen que ver con el desarrollo cognitivo. Los padres, los compañeros, la comunidad y todo su entorno cultural son otras fuerzas que influyen sobre el pensamiento de los adolescentes.

### **2.2.5 Teoría de Gilligan**

De acuerdo a la Teoría de Gilligan la adolescencia es esencialmente una época de cambios. Trae consigo enormes variaciones físicas y emocionales, transformando al niño en adulto (Papalia 2008: 67).

En la adolescencia se define la personalidad, se construye la independencia y se fortalece la autoafirmación. La persona joven rompe con la seguridad de lo infantil, corta con sus comportamientos y valores de la niñez y comienza a construirse un mundo nuevo y propio. El adolescente todavía necesita apoyo: de la familia, la escuela y la sociedad, ya que la adolescencia sigue siendo una fase de aprendizaje.

El perfil psicológico generalmente es transitorio y cambiante es emocionalmente inestable. El desarrollo de la personalidad dependerá en gran medida de los aspectos hereditarios, de la estructura y experiencias en la etapa infantil preescolar, escolar, condiciones sociales, familiares y ambientales en el que se desenvuelva el adolescente.

### **2.3 Autoestima y rendimiento escolar**

La autoestima es un juicio personal de valor que se expresa en las actitudes que el individuo tiene de sí mismo e influye en aspectos importantes de la vida, se refiere a la confianza básica en las propias potencialidades y contiene dos componentes esenciales: la valía personal y el sentimiento de capacidad personal, y es en la adolescencia donde la autoestima juega un rol importante en la construcción de la personalidad.

Esta etapa marca un hito importante debido a que autoconcepto y autoestima pasan a formar una parte central en la construcción de la identidad,

pero generalmente se ve afectada por sentimientos negativos y de inseguridad, que son marcados por el contexto que generan los cambios corporales y la formación propia de una escala de valores y juicios (Tarazona, 2010).

Es así que, el desarrollo de una autoestima positiva ya sea familiar, social o académica, dependen en gran parte de una relación positiva entre padres e hijos adolescentes, formando parte de los factores de protección dentro del ajuste comportamental y emocional de los adolescentes, entendiendo como factores de protección las características, condiciones y atributos que facilitan a las personas lograr su salud integral (Gómez, 2008: 48).

De manera general, una autoestima alta en la adolescencia, en especial en el ámbito familiar y escolar, es un factor de protección frente a problemas emocionales y comportamentales (Jiménez, Musitu y Murgui, 2008).

La autoestima es uno de los recursos más valiosos de los que pueda disponer un adolescente, ya que con buena autoestima logra aprender con más eficacia, desarrolla relaciones mucho más gratas, está mucho más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presentan, trabaja con más productividad, posee una mayor conciencia del rumbo que se sigue (Huerta, 2013: 34).

Sin embargo, al tener un adolescente su autoestima baja, lo que conlleva a no lograr diversos objetivos dentro de su vida cotidiana, siendo uno de ellos su rendimiento escolar; es decir, la relación que existe entre la autoestima y el rendimiento escolar es muy importante, debido a que dependiendo el tipo de autoestima que tiene el adolescente afectará para bien o para mal su rendimiento académico.

Este rendimiento escolar puede verse afectado debido a diversos factores como: las bajas calificaciones, los comentarios negativos de los compañeros, de los maestros y de los propios padres; todo ello resulta ser perjudicial para la autoestima del adolescente (Alcántara, 2013).

Por otro lado, el presupuesto básico es que las expectativas personales de eficacia mediatizan las acciones de la persona, según Bandura, “son factores personales que condicionan la interacción entre conducta y ambiente” (Moncayo, 2008: 9).

Pueden afectar:

- a) A la elección de actividades.
- b) Al esfuerzo empleado.
- c) A la persistencia.
- d) Al logro.

Bandura ha propuesto la autoeficacia y la expectativa de resultados como dos mecanismos de autoevaluación cognitiva que regulan las actuaciones habilidosas. La autoeficacia es la confianza personal en la capacidad para realizar exitosamente tareas en un nivel dado. La expectativa de resultado es la predicción de que una conducta llevará a un resultado deseado (Moncayo, 2008: 27).

Una autoestima baja durante la adolescencia es un factor de riesgo para diversos problemas en la edad adulta...los individuos con baja autoestima en la adolescencia tienen un riesgo mayor de sufrir una peor salud física y mental en la edad adulta, una peor proyección laboral y económica, y una mayor probabilidad de verse implicados en actuaciones criminales, en comparación con los adultos que presentaban una elevada autoestima cuando eran adolescentes. Este conjunto de hallazgos permite concluir que mejorar la autoestima en adolescentes puede resultar útil para prevenir un amplio rango de problemas de conducta, emocionales y de salud tanto en la propia adolescencia como en la vida adulta (Rodríguez y Caño, 2012: 394).

## **2.4 La familia como factor de rendimiento escolar**

La primera relación trascendente en la vida del individuo es la relación familiar, la cual permite al ser humano desarrollar su autoestima. Es a través de

ella que la persona aprende a mirarse como un ser apto, valioso, importante, digno; parte de un grupo de referencia que le provee de creencias, criterios, valores y estrategias efectivas para funcionar socialmente o por el contrario, lo induce a percibirse como alguien, sin valor, insignificante, indigno, solitario y sin pautas claras que seguir para un adecuado funcionamiento (Gómez, 2008: 62).

En las familias que se forman y desarrollan con una autoestima sana, la forma de funcionamiento de sus miembros tiene características particulares. En este contexto grupal las reglas están claras y sus miembros las adoptan un adecuado comportamiento debido a que existe disposición de buscar lo que conviene a las necesidades de todos los integrantes (Gómez, 2008: 78).

Cuando la familia se relaciona a través de la autoestima de sus miembros, existen roles claros y definidos, lo cual permite a cada uno cooperar responsablemente sin interferir con lo que los demás deben hacer. Cada quien sabe el lugar que ocupa. Los padres actúan como padres y los hijos saben que son hijos, por lo que hay cosas que deben hacer y reglas que necesitan seguir. Hay autoridad sin maltrato y respeto son abuso; firmeza sin atropello (Gómez, 2008:102).

Ahora bien, para que el alumno pueda tener un rendimiento escolar satisfactorio es algo que no sólo dependerá de la escuela, sino también del él mismo y de sus padres quienes tendrán que proporcionarle las herramientas suficientes, para fortalecer el interés del adolescente en el ámbito académico.

Es por ello que, la comunicación, así como la relación entre padres e hijos es relevante para su rendimiento escolar.

Los problemas de comunicación en la familia son factores de vulnerabilidad para desarrollar en los hijos problemas de salud mental, síntomas depresivos, estrés y ansiedad, que pudieran insertarlos a su vez, en problemas dentro del contexto escolar y social (Estévez, Musitu y Herrero, 2012), además de que debilita la autoestima tanto familiar como escolar (Jiménez, et al., 2007); dichas cuestiones se pueden convertir en factores de riesgo, entendidos éstos como los

atributos unidos a una mayor probabilidad de daño a la salud, tales como la deserción escolar, el consumo de sustancias, actos delictivos, violencia, inicio de una sexualidad temprana, por mencionar algunos (Gómez, 2008:103).

## **2.5 Los efectos del estrés laboral en la familia**

Los estresores de la familia varían mucho en severidad y grado de continuidad. Hay breves crisis familiares que contribuyen igualmente al estrés a largo plazo. Un determinado fenómeno familiar puede ser fuente de estrés y también puede constituir una respuesta al estrés (Ivancevich y Matteson, 2009: 101).

Los estresores de la vida de un adolescente pueden llegar a ser más complicados, debido a la transición desde la infancia hasta la adultez, sobre todo porque se empiezan a experimentar situaciones de un adulto mayor, sin tener aun los recursos necesarios para poder sobrellevarlo, generando problemas incluso en su autoestima. Algunos de los motivos de estrés en los adolescentes:

- Fracayos académicos.
- Pensamientos negativos sobre ellos mismos.
- Cambios en su cuerpo.
- Problemas con compañeros de la escuela.
- Vivir en un lugar problemático.
- Problemas en la relación familiar.
- Problemas económicos en la familia.

Entre los principales estresores extra laborales suelen mencionarse los problemas económicos, enfermedad de un familiar, conflictos conyugales, algunos de carácter normativo como resultado de la propia evolución familiar como: nacimiento de los hijos, escolarización, abandono del hogar por parte de los hijos, jubilación, etc. y otros ocasionales e imprevistos como enfermedad o muerte de la



pareja o de los hijos, separación de la pareja, cambio de residencia, etc.; es decir, existen diferentes estresores originados en la familia (Trujillo, 2007: 66).

Sin embargo, las fuentes más frecuentes de estrés en relación con la familia proceden de las dificultades para hacer compatibles las demandas laborales y académicas con las familiares (Trujillo, 2007: 79).

Las jornadas laborales y las exigencias excesivas afectan a la vida familiar y recortan el tiempo para la vida privada. Ascensos y promociones suelen ir acompañados de más responsabilidades y a veces de menos tiempo libre, junto con más presión. Recíprocamente los conflictos y los problemas personales y familiares afectan a la vida laboral, tanto si se trata de acontecimientos vitales estresantes como de pequeños problemas o agobios cotidianos (Martínez, 2004).

Asimismo, el estrés y los conflictos en el lugar de trabajo se convierten generalmente, en conflictos familiares. Obviamente el estrés laboral y la afectación de la convivencia familiar, perturba directamente a los hijos, pues los padres bajo estrés y que además constantemente se pelean, generan inseguridad en sus hijos y el clima familiar sufre con ello.

Por otra parte, los padres con considerables conflictos propios no tienen la persistencia y la energía necesaria para actuar sobre los ámbitos de estrés de sus hijos y así tratar de resolver los problemas (Cervantes, 2004: 84).

Uno de los problemas que ocasiona el estrés a quien lo padece es que disminuyen o se da empobrecimiento de las relaciones familiares apareciendo serios dificultades de convivencia y de agresividad; ello es debido a que el trabajador no puede llegar a relajarse y transmite su tensión a la familia. Estos problemas se reflejan directamente en las relaciones conyugales, con los hijos y con la educación de los mismos (Cervantes, 2004: 95).

Por otro lado, muchas veces por el tiempo que se invierte en el trabajo se descuidan las relaciones con los hijos. Al terminar la jornada laboral y llegar cansados, no se dedica el tiempo suficiente en hablar, jugar y escuchar los acontecimientos por los que pasan los hijos y que en un momento dado pueden

afectarlos; esto trae como consecuencia que la relación se descuide y se vaya disminuyendo el dialogo de los hijos con los padres.

Actualmente, en la familia los dos miembros de la pareja trabajan fuera del hogar y aportan sus ingresos para la supervivencia de la misma. En este tipo de parejas son frecuentes los conflictos y el estrés por interferencia de los ámbitos familiar y laboral (Marín, Infante y Rivero, 2002).

El conflicto trabajo familia es una forma de conflicto inter rol. Las demandas de la familia y el trabajo son en cierto grado incompatibles, de tal forma que la participación en un ámbito dificulta la participación en el otro (Peiró y Prieto, 2007).

Por lo tanto, el estrés provoca que la estabilidad emocional se vea alterada, ocasionando una incapacidad para comprender las necesidades de las personas y de la familia, la pérdida de empatía, y la motivación para realizar las diligencias que normalmente se hacen en la vida. “Eso nos hace cada vez más difícil comunicarnos, relacionarnos con los demás y conseguir lo que deseamos” (Acosta, 2008: 31).

El estrés laboral también repercute en la vida personal del trabajador, cuando vuelve a su hogar después de una jornada laboral lleva consigo toda la tensión acumulada, se queja continuamente de su trabajo, refleja insatisfacción y llegado el momento puede mostrar agresividad hacia su cónyuge e hijos, apareciendo con ello el riesgo de crisis y desequilibrio en la familia.

El individuo afectado por el estrés es incapaz de desarrollar su rol familiar, disminuyendo su atención y dedicación hacia su familia. Asimismo, su personalidad se ve modificada de manera negativa para sí mismo como hacia los demás ocasionando con ello una falta de comunicación con los integrantes de su familia.

## **2.6 Estilos de afrontamiento del adolescente**

El creciente interés por el estudio de las estrategias de afrontamiento es producto de reconocer en ellas un particular modo de responder a las diferentes situaciones que generan estrés, como así también de entender su función positiva de mitigar los efectos nocivos de aquél (Leibovich, Schmidt y Marro, 2002).

Fernández (1997) encontró lo siguiente en su investigación:

Es importante mencionar que los estilos y las estrategias son diferentes. Los estilos de afrontamiento se refieren a predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategia de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes (p.191).

En la adolescencia existe un importante riesgo de estrés, éste se puede percibir desde los cambios que se producen en esta etapa, así como las relaciones interpersonales con los padres, maestros y familia, incluyendo el estrés laboral que afecta la comunicación y las relaciones padres-hijos (as), todos ellos en conjunto se pueden valorar como estresores. La resolución de estas situaciones de estrés dinamiza el proceso de crecimiento personal, generando recursos para afrontar adecuadamente los desafíos planteados (Ávila, Jiménez, y González, 2006: 190).

En todos estos casos los estresores pueden ser reducidos o evitados cuando los recursos sociales se hacen presentes y señalan además que el mayor uso de estrategias de afrontamiento estaría asociado con menores estresores crónicos porque implica acciones a llevar a cabo para abordar los problemas y por lo tanto poder ver el lado positivo de los mismos (Casullo, 2002: 25).

Ahora bien, de los estilos de afrontamiento que manejan los adolescentes ante el estrés, se pueden mencionar los siguientes: los más jóvenes utilizan con

mayor frecuencia el estilo focalizado en la emoción, mientras que los mayores suelen emplear el estilo centrado en el problema; mientras que los adolescentes más grandes focalizan sus estrategias en la emoción, así como en el estilo improductivo. También se ha referido que los varones utilizaban con mayor frecuencia que las mujeres las estrategias diversiones relajantes y distracción física. Los adolescentes con alto bienestar utilizan los estilos dirigidos a la resolución del problema (González, Casullo y Verdú, 2002: 363).

Asimismo, los adolescentes que tienen una apreciación positiva de su vida, que confían en los demás y pueden establecer buenos vínculos, que tienen metas y proyectos, que cuentan con recursos personales para hacer frente a los diversos hechos o situaciones normales que les plantea la etapa por la cual transitan, recurren a estrategias activas, como por ejemplo: haciendo deportes y manteniéndose activos, buscando situaciones exitosas, fortaleciendo el concepto que tienen de sí, y de su imagen corporal, logrando mayor aceptación de los demás, ganando prestigio y reforzando su autoestima (González, Casullo y Verdú, 2002: 365).

Por otro lado, aquellos que se sienten insatisfechos consigo mismo tienen escasos vínculos interpersonales, presentan un desfase entre sus expectativas, sus logros y una percepción negativa de las demandas que el medio les plantea para resolver; tienen más limitaciones personales para afrontar los sucesos de la vida cotidiana (González, Casullo y Verdú, 2002: 368).

Las conductas de afrontamiento son un componente básico del proceso de estrés, se habla de afrontamiento para referirse al proceso de estrés que incluye los intentos del individuo para manejar los estresores; es considerado como un factor estabilizador, de manera que facilita el ajuste individual y la adaptación cuando se está ante situaciones estresante; de acuerdo a Romero (2013), la activación de la respuesta de estrés es la percepción de la persona ante la situación.

El afrontamiento se relaciona con la clase de emoción que el sujeto experimenta en un determinado contexto. Un afrontamiento incorrecto puede

agravar en lugar de reducir la intensidad del estrés percibido y puede producir serias repercusiones negativas tanto sobre aspectos emocionales como sobre el rendimiento (Lazarus, 2010).

# Capítulo 3

## Capítulo 3

### La familia

#### 3.1 Definición de la familia

La palabra familia, procedente de la raíz latina *famulus* (sirviente o esclavo doméstico), agrupaba en principio el conjunto de esclavos y criados propiedad de un solo hombre. La familia era regida por el *pater*, quien ostentaba todos los poderes, incluidos el de la vida y la muerte (Calvo, 2007: 46).

El individuo como ser social forma parte de diversos grupos sociales. El primero al que pertenece es la familia.

La familia se refiere tanto a la institución social como al grupo familiar, la primera puede ser observada como un sistema de normas que guía la interacción entre personas que están vinculadas por la sangre, el matrimonio y lazos emocionales. En cuanto a grupo, se refiere a los parientes que viven bajo el mismo techo o lo bastante cerca para tener un trato frecuente que los defina como una unidad familiar única (Huerta, 2013: 56).

En general se reconoce que la familia es la institución social básica, en el seno de la cual se determina el comportamiento reproductivo, las estructuras de socialización, el desarrollo emocional y las relaciones con la comunidad.

La familia representa el grupo primario de pertenencia del individuo así como el primer agente socializador. Así, la familia es la principal institución en la formación de los individuos y es la responsable de que los hijos se formen exitosamente como seres afectivos, sociales, productivos, intelectuales y sexuales.

Existen dos aspectos que forman parte del concepto familia. El primero de ellos es la estructura familiar, definida como la forma que tiene la propia familia de organizarla manera de interactuar de sus miembros de acuerdo con las demandas funcionales que tengan y a las pautas repetitivas de interacción; ante los cambios

de ciclo vital y ante los sucesos estresantes que ocurren a lo largo de la vida, las familias cambian y los enfrentan de acuerdo a diferentes estilos de funcionamiento familiar (Medellín, López, Rivera, Kanán y Rodríguez-Orozco, 2012: 169).

El segundo aspecto hace alusión a la cohesión, que se define como la distancia y proximidad que existe entre los miembros de una familia, dicho aspecto comprende el lazo emocional que tienen los miembros de la familia entre sí y el grado de autonomía de cada miembro de la familia (Medellín, López, Rivera, Kanán y Rodríguez-Orozco, 2012: 176).

Ahora bien, aunque en la adolescencia se conceda gran importancia a otros contextos sociales como lo es el grupo de iguales, en la infancia, la familia constituye el principal contexto de interacción social: los padres son las principales fuentes de socialización y por consecuencia tienen un rol primordial en la formación de la autoestima del niño (Jiménez, Musitu, y Murgui, 2013).

Concluyendo se puede decir que, la familia ha sido llamada la célula social, en ella se realiza el principio de propagación de la especie y se efectúa, gran parte, de la educación del individuo en sus primeros años, así como la formación de su personalidad. Es la comunidad formada por padres e hijos y comprende las relaciones entre los esposos, entre padres e hijos y entre hermanos.

### **3.2 Dinámica familiar**

En la familia se entretajan los lazos biológicos y relaciones sociales, las cuales influyen en la forma y función de la comunidad familiar y se extiende a los otros medios sociales donde se desenvuelve el individuo.

Por su parte, la dinámica familiar es el conjunto de fuerzas motrices y patrones de actividad al cual se atribuye una función primordial en el constante cambio y crecimiento del grupo familiar, dentro del cual estas fuerzas operan de manera positiva o negativa y son determinantes de su buen o mal funcionamiento (Huerta, 2013: 19).



Por lo que toca al funcionamiento familiar, se observa como el conjunto de relaciones interpersonales que se dan en cada familia, lo que les proporciona identidad propia. Es el proceso para llegar a la salud familiar a través de las metas: espiritualidad, estabilidad, crecimiento, control familiar, y las dimensiones: coherencia, individuación, mantenimiento y cambio del sistema familiar.

El funcionamiento de la familia es altamente complejo y es pieza clave para entender al individuo; para concebir la funcionalidad o disfuncionalidad de ésta, es importante comprender las relaciones que se dan entre cada uno de los integrantes de la familia.

Por lo anterior, cuando se presentan eventos críticos, se pueden incrementar una serie de tensiones dentro del grupo familiar y cuando no son manejados adecuadamente, pueden conducir al deterioro de la salud familiar.

### **3.3 Familia y adolescencia**

La familia, además de las pandillas, influyen considerablemente sobre los adolescentes; esto significa que es a partir de ésta se transmiten conocimientos, valores, actitudes, roles, hábitos, que una generación pasa a la siguiente.

Al respeto se ha referido que en la adolescencia se concede gran importancia a otros contextos sociales como lo es el grupo de iguales; Sin embargo, los vínculos y lazos familiares, juegan un rol primordial en la formación de la autoestima del niño y por lo tanto del adolescente (Jiménez, Musitu, y Murgui, 2013).

Se considera que las familias con adolescentes se encuentran en una etapa del proceso vital de grandes cambios, de tipo biopsicosocial, tanto para los adolescentes que buscan su independencia e identidad, como para los padres que deben asumir los cambios de sus hijos, incluyendo la gestación cuando ocurre en esta etapa de la vida, identificando su capacidad de negociación y flexibilidad, sin perder el control y afectar la funcionalidad familiar.

### **3.4 Control parental en la adolescencia**

Existen diversas formas de control parental no solo durante la niñez sino también en la adolescencia, este control está determinado por el tipo de familia al que pertenece el individuo, siendo los más comunes los que Morán (2012) menciona:

**Familia rígida:** Dentro de este tipo de familia existe dificultad en asumir los cambios de los hijos. Los padres brindan un trato a los niños como adultos por lo tanto, no admiten el crecimiento de sus hijos, ya que éstos son sometidos por la rigidez de sus padres siendo permanentemente autoritarios.

**Familia sobreprotectora:** Los padres no permiten el desarrollo y autonomía de los hijos, por tal motivo éstos no saben valerse por sí mismos o defenderse, tienen excusas para todo. Los padres retardan la madurez de sus hijos y al mismo tiempo, hacen que estos dependan extremadamente de ellos.

**La familia centrada en los hijos:** Hay ocasiones en que los padres no saben enfrentar sus propios conflictos y centran su atención en los hijos; así, en vez de tratar temas de la pareja, traen siempre a la conversación temas acerca de los hijos, como si entre ellos fuera el único tema de conversación. Este tipo de padres, busca la compañía de los hijos y depende de estos para su satisfacción.

**La familia permisiva:** En este tipo de familia, los padres son Incapaces de disciplinar a los hijos. Los padres no funcionan como padres ni los hijos como hijos y con frecuencia observamos que los hijos mandan más que los padres. En caso extremo los padres no controlan a sus hijos por temor a que éstos se enojen y los puedan agredir.

**La familia disfuncional:** En muchas ocasiones este tipo de familias no saben manejar las necesidades básicas de proveer alimentación, protección, estímulo, y no ayudan a crear entre sus miembros la propia estima. Tampoco llega a ser unida, los padres están confusos acerca del mundo que quieren mostrar a sus hijos por falta de metas comunes, los hijos crecen inseguros, desconfiados y

temerosos, con gran dificultad para dar y recibir afecto, se vuelven adultos pasivos-dependientes.

La familia funcional. Es en la cual los padres proveen a los hijos un estado de bienestar, cuentan con roles bien determinados, existe delegación de autoridad, una disciplina explícita y consecuente, las reglas que se imponen por lo general son realistas y posibles de cumplir, existe un respeto mutuo, derecho a expresar sus sentimientos y emociones, se promueve la comunicación entre los miembros, se brinda calor humano, confianza así como valores, códigos de ética, moral, respeto a la sociedad y a las leyes entre otros.

Por medio de la palabra y el ejemplo la familia moldea la personalidad del adolescente y le infunde modos de pensar y actuar, que se vuelven habituales.

Una forma de socializar a los hijos es a través de la disciplina, lo que permite alcanzar la autorregulación que es la, que es la habilidad de controlar su propia conducta, de manera que sea adecuada para una determinada situación (Astudillo, 2011: 16).

El calor humano que entregan los padres democráticos a sus hijos parece fomentar el desarrollo de la autoestima y las habilidades sociales, el control del comportamiento de los jóvenes ayuda a moldear sus impulsos y garantiza la autonomía psicológica que contribuye el desarrollo de la personalidad y la competencia.

El crecimiento familiar se produce por el intercambio de funciones, papeles y roles de sus miembros entre sí y con los sistemas de los que van formando parte en el tiempo, originando una cadena infinita de retroalimentación e interacción.

Por otro lado, las carencias y vivencias negativas, el abandono, la violencia presentada en el ámbito del sistema social familiar, contribuye a formar individuos inseguros, dependientes afectivos, con trastornos de personalidad y baja autoestima (Sauceda, 2013).

La autoestima del individuo influye de forma determinante en el éxito o el fracaso en la vida de las personas. Un adolescente con buena autoestima aprende

con más eficacia, desarrolla relaciones mucho más gratas, está mucho más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presentan, trabaja con más productividad. Si el adolescente termina esta etapa de su vida con una autoestima fortalecida, podrá entrar a la vida adulta con una buena parte de los conocimientos necesarios para una existencia productiva y satisfactoria (Astudillo, 2011: 21).

En este mismo orden de ideas, la autoestima en el comportamiento escolar, marca todas las manifestaciones de la personalidad, como por ejemplo: el control emocional, la creatividad, las relaciones personales, etc.; siendo patrones de gran influencia la propia autoestima de sus referentes próximos: padres y maestros, que se proyectan a quienes están a su alrededor condicionándolos (Astudillo, 2011: 25).

Es así que los contextos familiar y escolar juegan un papel crucial en el ajuste psicológico del individuo. La existencia de problemas de comunicación entre padres e hijos adolescentes constituye uno de los factores familiares de riesgo más estrechamente vinculados con el desarrollo de factores, que influyen negativamente en el ajuste psicológico, como lo es la baja autoestima o los problemas de integración social y victimización entre iguales entre otros.

### **3.5 Paternidad y amistad**

Se han planteado las posibilidades democratizadoras que la transformación de la intimidad implica en conversaciones, no solo en el área de la sexualidad entre padres e hijos sino también en relación a la amistad. Esta democratización de la vida íntima, para que pueda surgir requiere la existencia de la negociación y la discusión abierta entre padre e hijo, para poder generar la amistad. Sin embargo ello no se puede dar del todo debido a la disparidad que existe entre ambos.

Al respecto se ha considerado que:

La relación entre padres e hijos se basa en el respeto. Es la comunicación lo que alimenta la amistad, y esta no puede darse entre hijos y padres

debido a la disparidad que existe entre ellos, además porque chocaría con los deberes que la naturaleza impone: ni los padres pueden contar a los hijos todos sus pensamientos íntimos, para no dar lugar a una confianza perjudicial y dañina, ni los hijos podrían dirigir a los padres las advertencias y correcciones que constituyen uno de los primeros deberes de la amistad (Astudillo, 2014: 47).

Sin embargo, se considera que es posible un mayor acercamiento entre padres e hijos, si existe una adecuada comunicación, respeto y democracia en sus relaciones.

Ahora bien, el funcionamiento de la familia es altamente complejo y es pieza clave para entender al individuo; para concebir la funcionalidad o disfuncionalidad de ésta, es importante comprender las relaciones que se dan entre cada uno de los integrantes de la familia, las cuales se denomina relaciones intrafamiliares y son de suma importancia.

Sin duda, se puede observar una perspectiva de la dinámica familiar, donde se incluyen el grado de unión familiar, el estilo para afrontar problemas, expresar las emociones, manejar las reglas de convivencia y adaptarse a las situaciones de cambios; los cuales dependen del ambiente, así como los recursos que posee la familia.

Por otro lado, es importante mencionar que el crecimiento familiar se produce por el intercambio de funciones y roles de sus miembros entre sí y con los sistemas de los que van formando parte en el tiempo, originando una cadena infinita de retroalimentación e interacción. En este sentido las carencias y vivencias negativas, el abandono la violencia bio-psico-social, presentada en el ámbito del sistema social familiar, contribuyen a formar individuos inseguros, dependientes afectivos, con trastornos de personalidad y baja autoestima.

Por lo anterior, resulta conveniente detenerse en el análisis de aquellos elementos que influyen en el comportamiento de los padres, sobre todo en el modo en que desempeñan sus prácticas de crianza.

# Capítulo 4

# Capítulo 4

## Método

### 4.1 Planteamiento del Problema

En Acapulco no se han realizado estudios de cómo el estrés puede crear algún efecto en la autoestima del adolescente. Es necesario hacerlo, debido a que en la actualidad se sabe que las funciones de los empleados o trabajadores son complejas y requieren de toda la atención de la persona, dejando atrás actividades cotidianas, placenteras como lo pueden ser el deporte, pasar tiempo con la familia, etc.

Se considera que, la variable independiente estrés laboral paterno, puede influir en la variable dependiente autoestima de los hijos adolescentes, todos estos interactúan dentro de un núcleo familiar, en este contexto puede verse afectada la autoestima del escolar adolescente, debido a que dicho estrés puede interferir en la comunicación y percepción de la familia y por lo tanto generar una baja autoestima en el hijo.

### 4.2 Pregunta de investigación

¿Existe algún efecto del estrés laboral paterno sobre el nivel de autoestima en adolescentes del Centro de Estudios Tecnológicos del Mar #18 (CETMAR #18)?

### 4.3 Justificación

Los factores psicosociales en el trabajo han cobrado gran relevancia en los últimos años en el ámbito mundial. Instituciones como la Organización Internacional del Trabajo (OIT), la Organización Mundial de Salud (OMS), la Unión Europea, el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) y la

Agencia Europea de Salud y Seguridad, han declarado a los factores psicosociales y estrés laboral como una de las grandes prioridades en el tema del trabajo y la salud ocupacional en los próximos años (NIOSH, 2008).

El estrés laboral se ha venido observando como el resultado de un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo y aunque el estrés es parte integral de la estructura natural de la vida y enfrentarlo es una necesidad cotidiana para el desarrollo humano, este puede llegar a ser nocivo para la salud de individuo.

Es así, que el estrés laboral de los padres puede conllevar no solo afectar la salud y las relaciones intrapersonales propias, sino también de su familia y de quienes les rodea. Ejemplo de ello es la baja autoestima de los hijos de los individuos que se encuentran bajo estrés laboral. La autoestima es un factor crítico que afecta al ajuste psicológico y social. Los niveles bajos en la autoestima o auto concepto de los jóvenes se han asociado con una serie de síntomas psicopatológicos (Rodríguez y Caño, 2012: 34).

La baja autoestima en el contexto familiar por lo general conduce a conductas de consumo de alcohol y drogas. Asimismo, los jóvenes que se sienten poco valorados por sus padres presentan un mayor riesgo de consumir dichas sustancias desde la pre adolescencia (Rodríguez y Caño, 2012: 56).

Es por ello que la presente investigación pretende analizar que tanto influye el estrés laboral parental en la baja autoestima de sus hijos y muy en específico de los adolescentes que se encuentran en nivel preparatoria.

#### **4.4 Objetivo General**

Analizar si el nivel de estrés laboral paterno causa algún efecto sobre la autoestima de sus hijos adolescentes.



#### **4.4.1 Objetivos específicos**

- Evaluar el nivel de estrés en padres trabajadores e hijos adolescentes.
- Medir el nivel de autoestima de hijos adolescentes y padres trabajadores.
- Determinar si existe relación entre el estrés laboral en padres y la autoestima de sus hijos adolescentes.

#### **4.5 Hipótesis estadística**

Hipótesis: Existe algún efecto entre el estrés laboral de los padres y la autoestima de sus hijos adolescentes.

#### **4.6 Variables**

Variable independiente: Estrés laboral paterno.

Variable dependiente: Autoestima del adolescente.

#### **4.7 Método**

##### **4.7.1 Participantes**

En este estudio participaron cien estudiantes de primer año de bachillerato y cien de sus padres.

##### **4.7.2 Escenario**

La muestra provino del Centro de Estudios Tecnológicos del Mar número 18 (CETMAR #18).

### **4.7.3 Criterios de inclusión**

Estudiantes del primer año del CETMAR #18 considerando únicamente a aquellos que desearon participar.

Estudiantes que tuvieran alguno de sus padres trabajando.

Padres que quisieron participar.

Padres trabajadores.

Los estudiantes que tuvieran algún hermano en el mismo grado, se eligió sólo a uno y era al que deseó participar.

### **4.7.4 Criterios de exclusión**

Estudiantes que no tuviera alguno de sus padres trabajando.

Estudiantes mayores de 18 años.

Estudiantes que no quisieran participar.

Padres que no quisieran participar.

Padres que no trabajaran.

Miembros de la familia de los estudiantes que no fuera papá o mamá.

### **4.7.5 Tipo de investigación**

Se utilizó el estudio de tipo correlacional, ya que se buscó encontrar la relación entre las variables del estrés y la autoestima, especificando las propiedades importantes del vínculo padre e hijo, cuantificando y analizando la vinculación, sustentando hipótesis con los análisis obtenidos.

Las técnicas de investigación utilizadas fueron de carácter documental y de campo. La primera facilita la profundización teórica sobre el tema en cuestión, el cual se realizó mediante la revisión bibliográfica de libros, textos, materiales

especializados, diccionarios, investigaciones precedentes y uso de internet y la segunda permitirá un mejor acercamiento para la obtención de datos.

#### **4.7.6 Diseño de investigación**

Para esta investigación se trabajó con dos grupos conformados en total por 200 personas, de las cuales 100 eran padres trabajadores y los otros 100 sus hijos estudiantes de la preparatoria CET-MAR #18, a los que se les aplicaron los cuestionarios en dos días.

#### **4.8 Instrumentos**

El instrumento utilizado para medir el estrés fue el SWS-Survey, forma GP de (Gutiérrez y Ostermann, 1994, 2009), cuyas siglas en inglés corresponden a los conceptos Self, Work, Social; es un instrumento diagnóstico prescriptivo con características psicométricas sólidas (Gutiérrez, Ito, Contreras, 1995). Conformado por 124 reactivos y se realiza en aproximadamente 20 minutos (ver anexo 1 y 2).

Es un cuestionario tipo likert y las opciones de respuesta son: 1) nunca 2) casi nunca 3) ocasionalmente 4) Casi siempre y 5) Siempre.

El SWS-Survey está compuesto por ocho escalas: estrés en el trabajo (ET), estrés personal (EP), estrés social (ES), apoyo en el trabajo (AT), apoyo personal (AP), apoyo social (AS), salud mental funcional (SF) y salud mental deficitaria (SD).

Las escalas comprendidas son:

1. Estrés en el trabajo (ET): Estos reactivos indican ansiedad, temor e insatisfacción resultante del desequilibrio organizacional, las condiciones laborales, las obligaciones personales y necesidades propias de realización.

2. Estrés personal (EP): Resultante de la percepción que se tiene para enfrentar y responder las demandas que se presentan en la vida, convirtiéndose en exigencias íntimas, provocando un estado de preocupación constante que genera culpa, ansiedad, comportamientos socialmente inapropiados y otras sensaciones físicas o conductas negativas.

3. Estrés social (ES): Resultante de la percepción de situaciones conflictivas en la dinámica social, de pareja, familiar, amigos y de la insuficiencia de los recursos económicos, condiciones de vida confusas, peligrosas, inseguras e insalubres.

4. Apoyo en el trabajo (AT): Incluye elementos del entorno laboral que favorezcan plenamente las capacidades y habilidades de la persona. Un clima organizacional armónico, trabajo significativo, relaciones funcionales con los grupos, colegas y jefes del trabajo.

5. Apoyo personal (AP): Sensación de actitudes de seguridad, control, autoconfianza, pudiendo reconocer y manejar los estresores y eventos de vida. Satisfacción de ser como se es y tener expectativas congruentes consigo mismo.

6. Apoyo social (AS): Percepción de que se cuenta con relaciones sociales compatibles y funcionales, teniendo la sensación de confort físico, bienestar emocional, proporcionado por la pareja, familia, amigos y vecinos, dando alivio psicológico y emocional.

7. Salud mental funcional (SF): Comprende actitudes de un individuo optimista, positivo, respetuoso, con alta autoestima y amor a la vida, que busca una buena salud física, un porte amable y disposición e integración armónica y con su entorno.

8. Salud mental deficitaria (SD): Estado físico disminuido, inestabilidad emocional, pesimismo, envidia, resentimiento, percepción negativa del mundo, comportamientos antisociales y pre depresivos.

En México 90 jueces profesionales de la salud mental validaron el SWS-Survey y se obtuvo un (Alfa de Cronbach de .913 a .963) en la muestra estudiada los valores de consistencia interna fluctúan entre .78 a .90 (Gutiérrez, Contreras e Ito, 2003).

El instrumento para medir la autoestima fue el AF-5 (Autoconcepto forma 5) de (García y Musitu, 2014) versión mejorada y actualizada de una forma procedente del AFA (autoconcepto forma A) de (Byre y Shavelson, Hubner y Stanton, 1976). La validez del instrumento obtuvo un alfa de Cronbach de 0.70 a 0.85 (ver anexo 3).

El AF-5 consta de 30 ítems, compuesto con 5 dimensiones, se resuelve aproximadamente en 15 min., las opciones de respuesta son con un valor entre 1 al 99, según su grado de acuerdo con cada frase.

A continuación se define cada una de las dimensiones, para su correcta interpretación:

**Autoconcepto académico/laboral:** Indica la percepción que el individuo tiene de la calidad de desempeño de su rol y a las cualidades específicas valoradas especialmente en ese contexto, como estudiante o trabajador.

**Autoconcepto social:** Se refiere a como la persona tiene la percepción de la red social del individuo, su facilidad de mantenerla, que sea amigable y alegre. Se correlaciona positivamente con el bienestar psicosocial, el rendimiento académico, laboral, la conducta y negativamente con los comportamientos agresivos o depresivos.

**Autoconcepto emocional:** Percepción de la persona de su estado emocional, en cómo reacciona a situaciones específicas de la vida cotidiana (autocontrol, aceptación de los iguales, sentimiento de bienestar). Un autoconcepto alto significa que el individuo controla las situaciones y emociones de su vida.

**Autoconcepto familiar:** Hace referencia a la participación e integración en el medio familiar. Se articula en torno a dos ejes, el primero a las relaciones

familiares como el afecto y la confianza, el segundo eje, refiriéndose a la felicidad implicada en el hogar y dos negativamente relacionadas con las decepciones familiares. Se correlaciona con el rendimiento escolar y laboral positivamente.

Autoconcepto físico: El factor gira torno a dos ejes, refiriéndose a que alude la práctica deportiva y el segundo al aspecto físico. Se percibe físicamente agradable, con una buena salud, autocontrol, se cuida o practica algún deporte, teniendo buena integración social y escolar. Se correlaciona negativamente con el desajuste escolar o problemas.

#### **4.9 Procedimiento**

Día 1

1. Se entregó una carta de consentimiento informado para el director de la escuela, donde se pidió la autorización para la aplicación de pruebas, explicando los objetivos de la realización de la misma (ver anexo 4).

Día 2

1. Se eligieron tres salones de primer año de preparatoria.
2. Se informó los objetivos de la investigación para que los adolescentes puedan decidir si quieren o no colaborar con la investigación. Se hizo hincapié en que el análisis de los resultados será de manera grupal y el manejo de la información será estrictamente confidencial y con fines estadísticos. Sólo se tomó en cuenta los participantes que aceptaron y aquellos cuyo padre, madre o ambos trabajen.
3. Se les dio un citatorio al adolescente dirigido al padre trabajador, para que asistiera un día a la semana, este contenía los objetivos, instrucciones y confidencialidad de las pruebas que se aplicaron.
4. Se informó a los adolescentes sobre la fecha en específico que ellos resolverían los cuestionarios.

Día 3

1. Se trabajó primero con los padres de familia.
2. Se ordenaron las sillas de tal modo que quedaron en hilera.
3. Se les explicó el objetivo de la investigación y lo que se persigue con ello, con la finalidad de obtener su consentimiento informado, se comentó la importancia de la participación de sus hijos adolescentes para que dieran permiso de aplicar las pruebas. Se aclararon las dudas que tuvieran al respecto.
4. A las madres y padres que aceptaron participar en la investigación se les informo el tiempo que duraría la aplicación de las pruebas y las instrucciones.
5. Con la finalidad de tener un control estricto de los cuestionarios que respondieron los padres o madres y que estos correspondieran con los contestados por su hijo o hija, se asignó un número de folio, de tal manera que hubiera una correspondencia padre-hijo.
6. Al finalizar la aplicación se agradeció su participación.

Día 4

1. Se ordenaron las sillas de tal modo que quedaron en hilera.
2. Se repartieron los cuestionarios correspondientes de acuerdo al número asignado al padre o madre adolescente, de tal manera que hubiera correspondencia padre-hijo.
3. Se explicó el tiempo que duraría la aplicación de las pruebas, así mismo las instrucciones y aclaración de dudas que tuvieran los adolescentes.
4. Al finalizar la aplicación se agradeció su participación.

#### **4.9.1 Análisis de los resultados**

1. Se construyó una base de datos en el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales SPSS versión 22 donde se llevó a cabo los análisis estadísticos correspondientes.

2. Estadística descriptiva para observar la distribución de la población en variables socios demográficos.

3. La prueba T de student para conocer si existían diferencias en la media de los padres trabajadores y los hijos adolescentes en cuanto a las escalas del Survey y las dimensiones del AF-5.

4. Correlación de Pearson, para saber si existía correlación entre el estrés paterno y la autoestima de los hijos adolescentes.

5. En La prueba de hipótesis se consideró una significancia de .05.



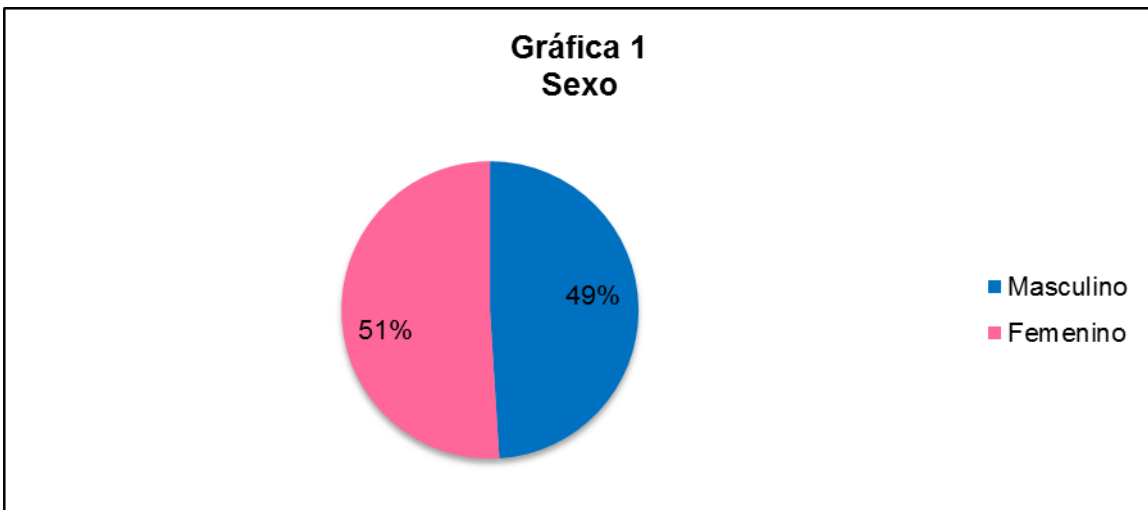
# Capítulo 5

# Capítulo 5

## Resultados

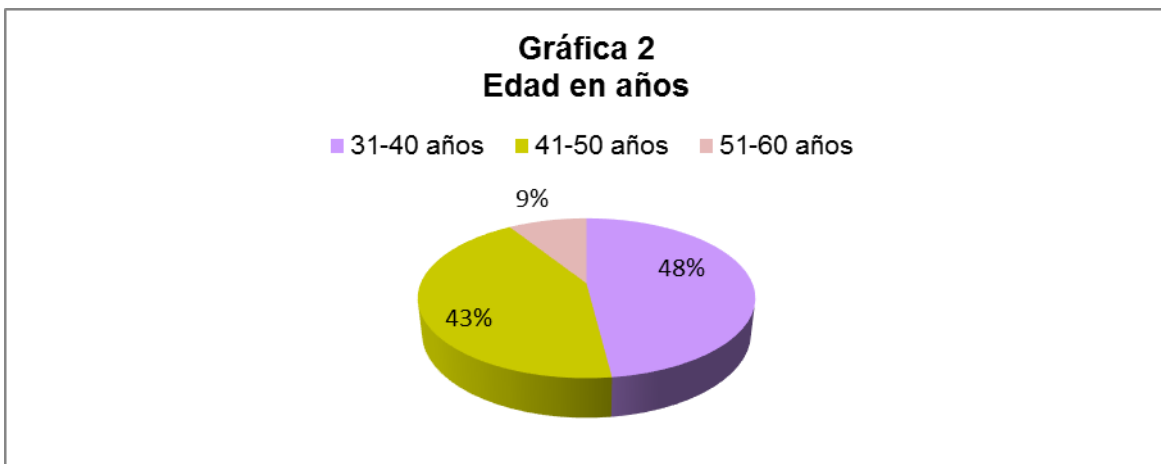
Los resultados se dividirán en cuatro partes: en la primera se muestran los datos socio demográficos de los padres, la segunda parte datos socio demográficos de los adolescentes, en la tercera se presentan las correlaciones obtenidas y por último, la cuarta parte se describen otros hallazgos.

**Parte 1.** Se muestran los datos socios demográficos de los padres trabajadores.



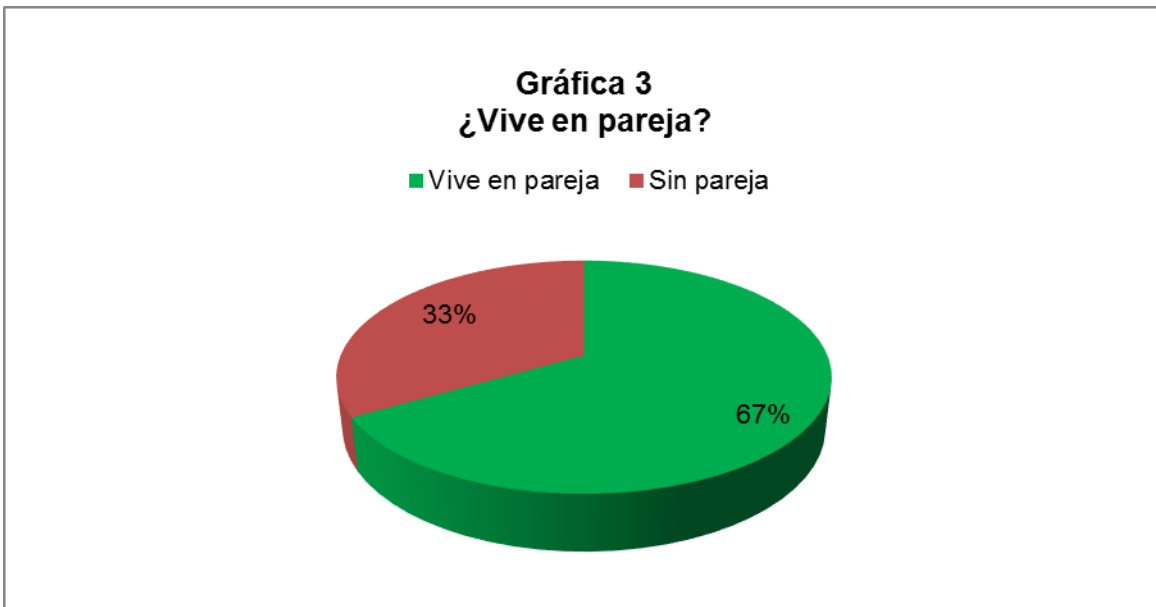
Fuente elaboración propia.

De las personas que participaron en la investigación, el 51% son del sexo femenino y el 49% del sexo masculino.



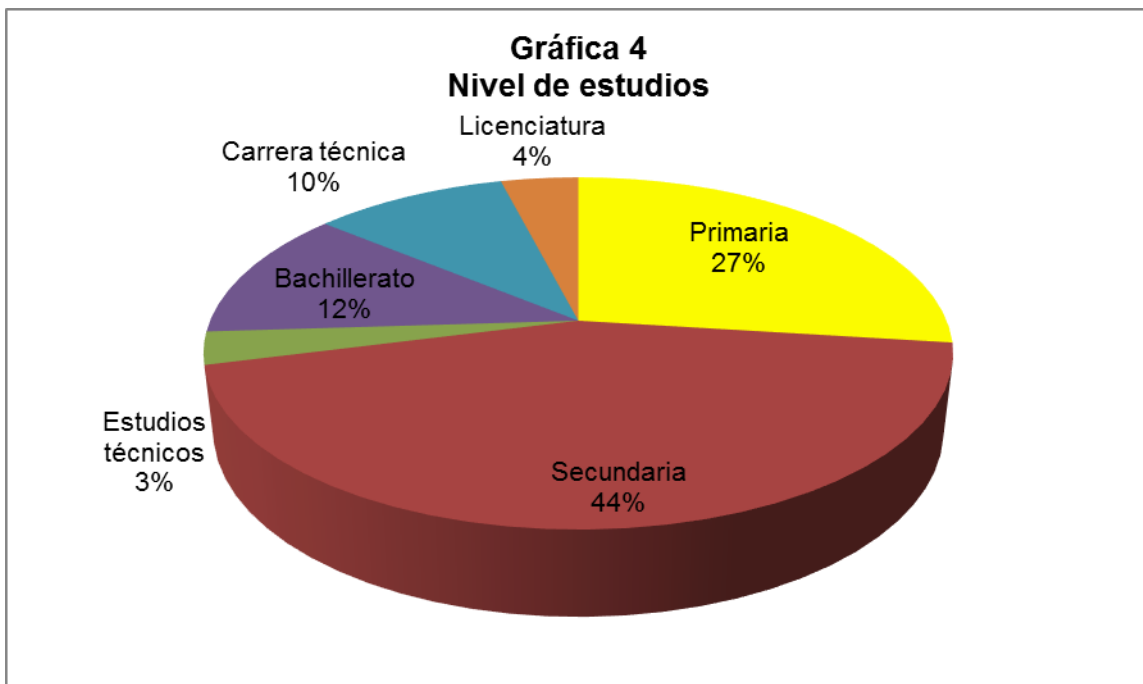
Fuente elaboración propia.

Respecto a la edad de los padres trabajadores, el 48% tiene entre 31-40 años, el 43% entre 41-50 años y solo el 9% tiene entre 51-60 años.



Fuente elaboración propia.

El 67% de los padres trabajadores, viven aun con su pareja y solo el 33% vive sin pareja.



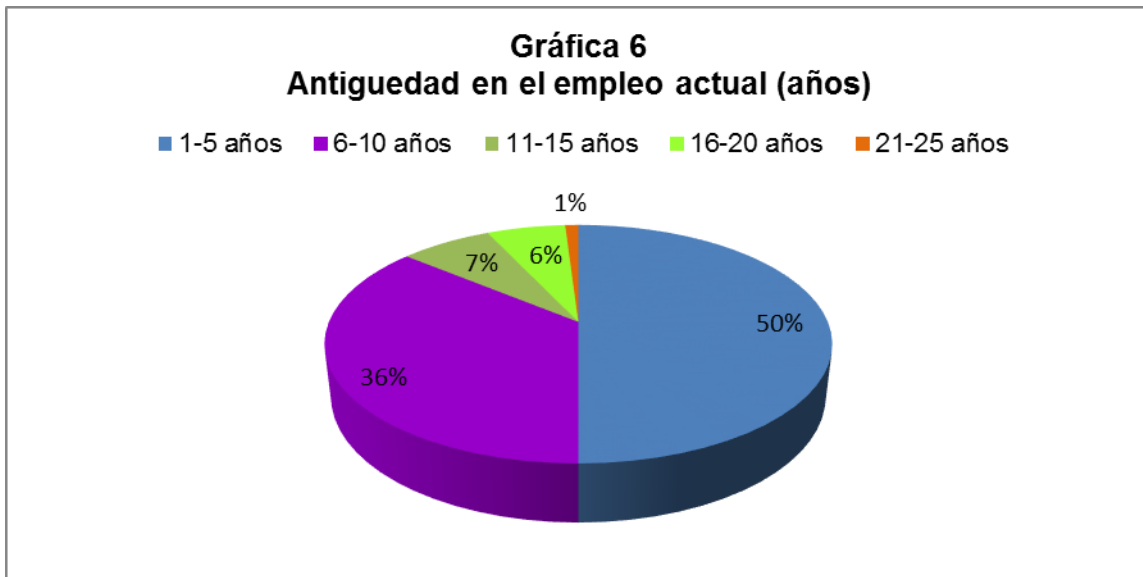
Fuente elaboración propia.

Acercas del nivel de estudios, el 44% tiene un nivel de estudios hasta secundaria, siendo la mayoría, en nivel primaria el 27%, bachillerato un 12%, carrera técnica 10%, licenciatura 4% y estudios técnicos 3% siendo el menor porcentaje.



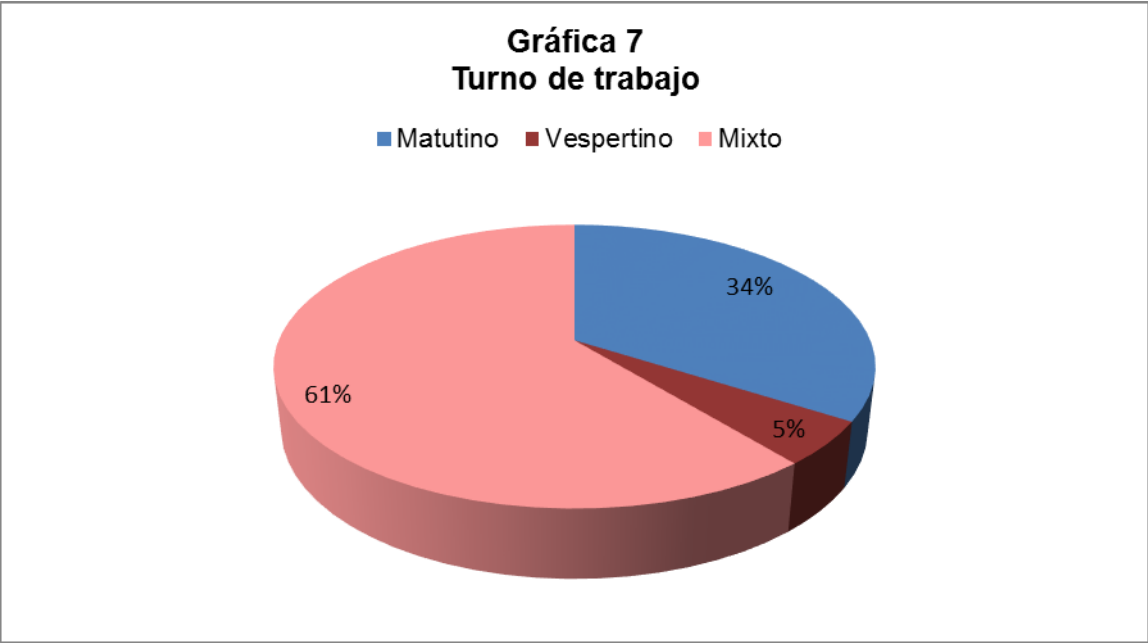
Fuente elaboración propia.

Respecto al tipo de trabajo, el 78% de los padres trabajadores se dedica a un oficio, siendo la mayoría, el 12% son prestadores de servicios técnicos, el 6% son campesinos y solo el 4% tiene una profesión.



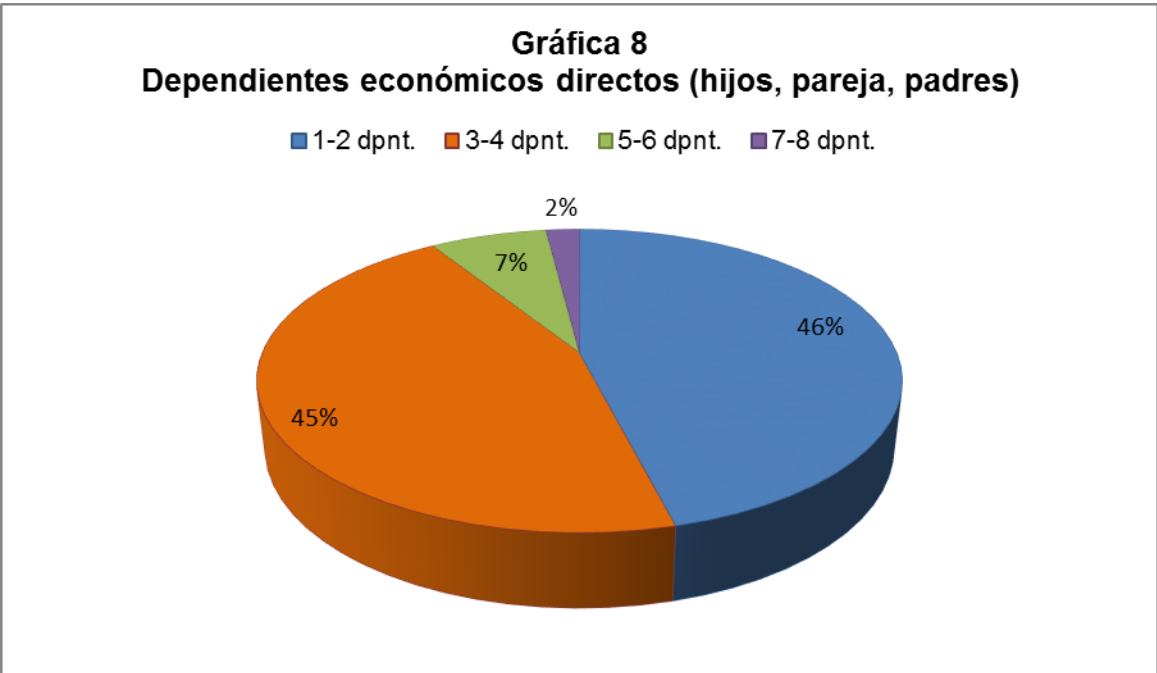
Fuente elaboración propia.

Con la antigüedad en el trabajo, la mayoría de los padres, tienen poco tiempo en su empleo actual por lo cual predominó de 1-5 años con un 50%, 6-10 años 36%, de 11-15 años 7%, de 16-20 años el 6% y por último el 1% de 21-25 años.



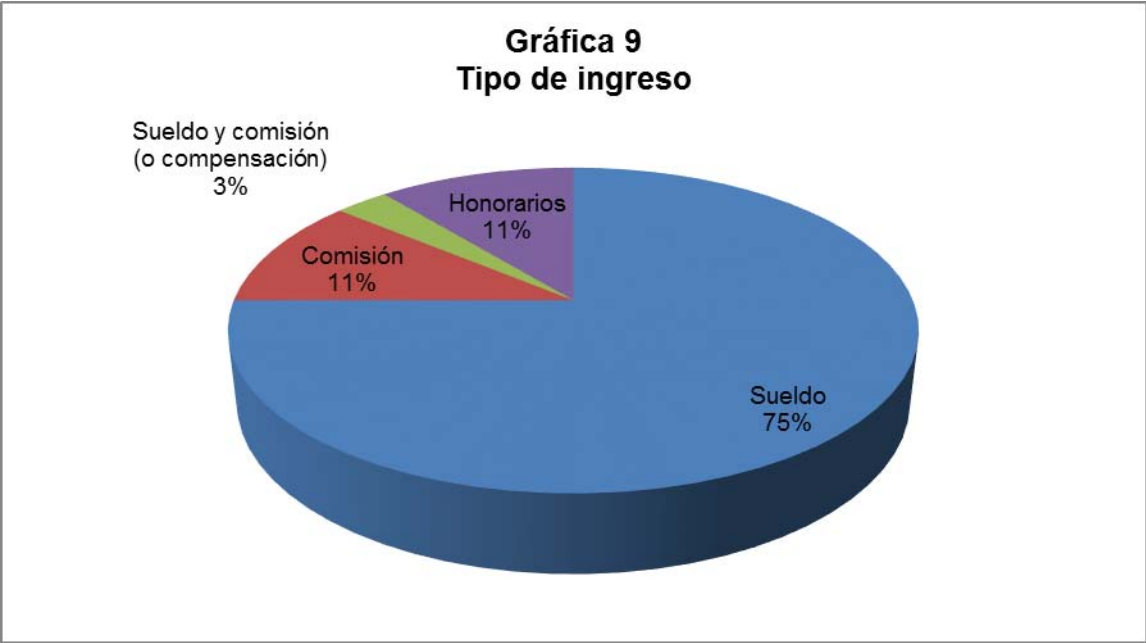
Fuente elaboración propia.

El turno de trabajo con mayor porcentaje fue el mixto con un 61%, el matutino con 34% y el vespertino con 5%.



Fuente elaboración propia.

El 46% de los padres trabajadores tiene 1-2 dependientes económicos a su cargo, 45% 3-4 dependientes económicos, 7% 5-6 dependientes económicos y sólo el 2% 7-8 dependientes.



Fuente elaboración propia.

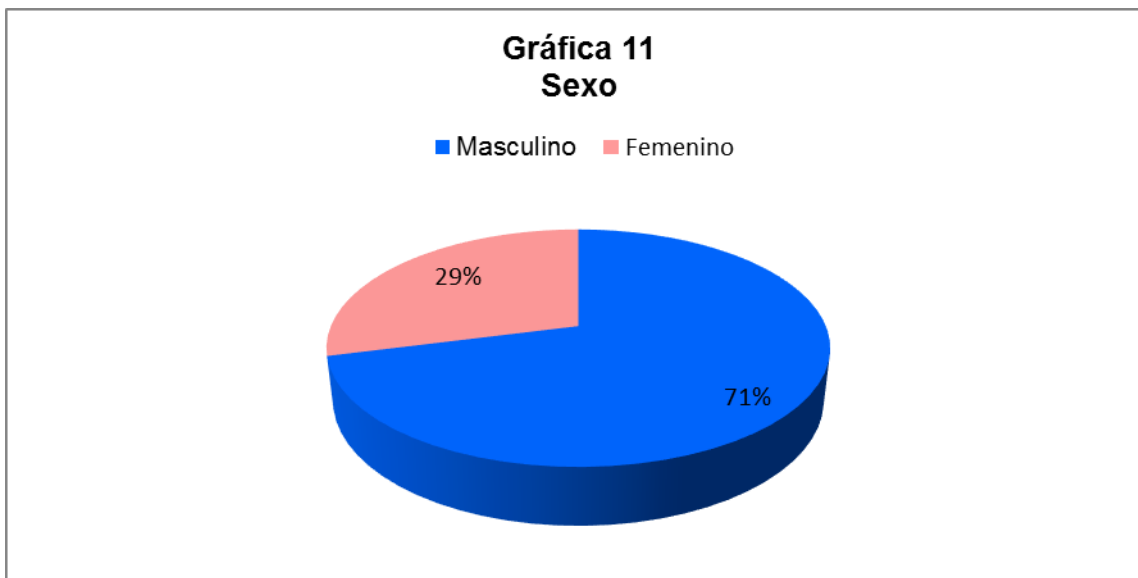
El 75% de los padres tiene un ingreso a base de sueldo, 11% de comisión, otro 11% con honorarios y sólo el 3% con sueldo y comisión (o compensación).



Fuente elaboración propia.

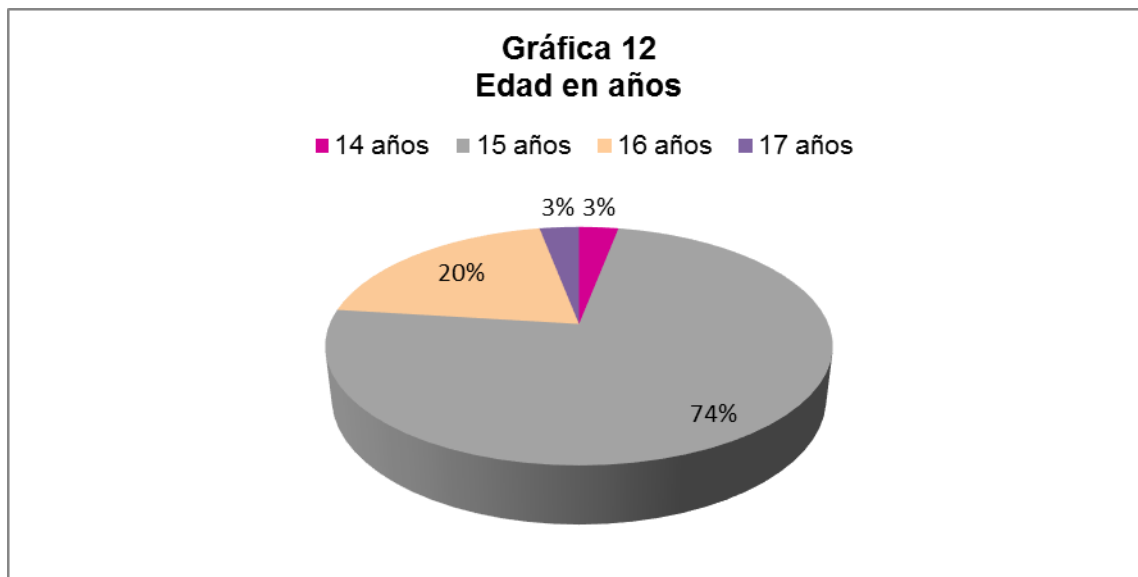
El 91% de los padres no realizan alguna actividad adicional para complementar su ingreso para el hogar y el 9% si realiza alguna actividad.

**Parte 2.** Se exponen los datos socios demográficos de los hijos adolescentes.



Fuente elaboración propia.

En la gráfica once, se muestran los adolescentes que tienen mayor participación en el estudio son de sexo masculino, con un 71%, el sexo femenino se encuentra en menor cantidad con un 29%.



Fuente elaboración propia.

El 74% de los adolescentes tiene la edad de 15 años, el 20% 16 años, 3% de 14 años y 3% de 17 años.

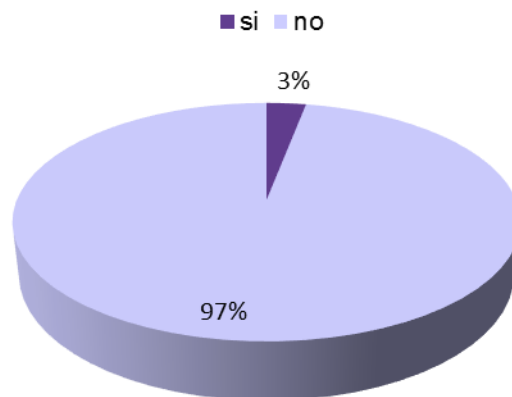
**Gráfica 13**  
**¿Vive en pareja?**



Fuente elaboración propia.

El 100% de los estudiantes adolescentes vive sin pareja.

**Gráfica 14**  
**¿Debe materias?**

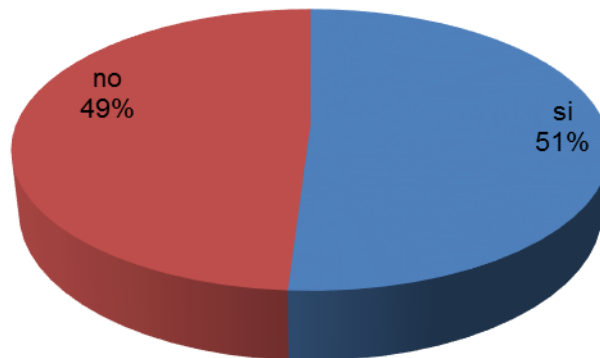


Fuente elaboración propia.

El 97% de los estudiantes adolescentes no debe ninguna materia en la preparatoria y solo el 3% si debe materias.



**Gráfica 15**  
**¿Tienes beca?**

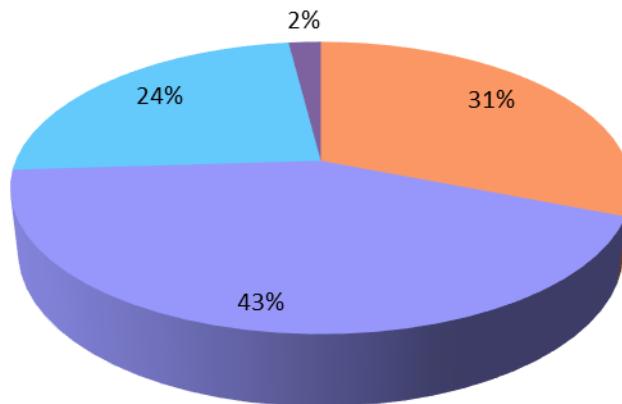


Fuente elaboración propia.

En la gráfica quince, se muestra que el 51% de los estudiantes adolescentes cuenta con beca y el 49% no tiene beca, siendo muy similares los resultados.

**Gráfica 16**  
**Promedio**

■ Siete ■ Ocho ■ Nueve ■ Diez

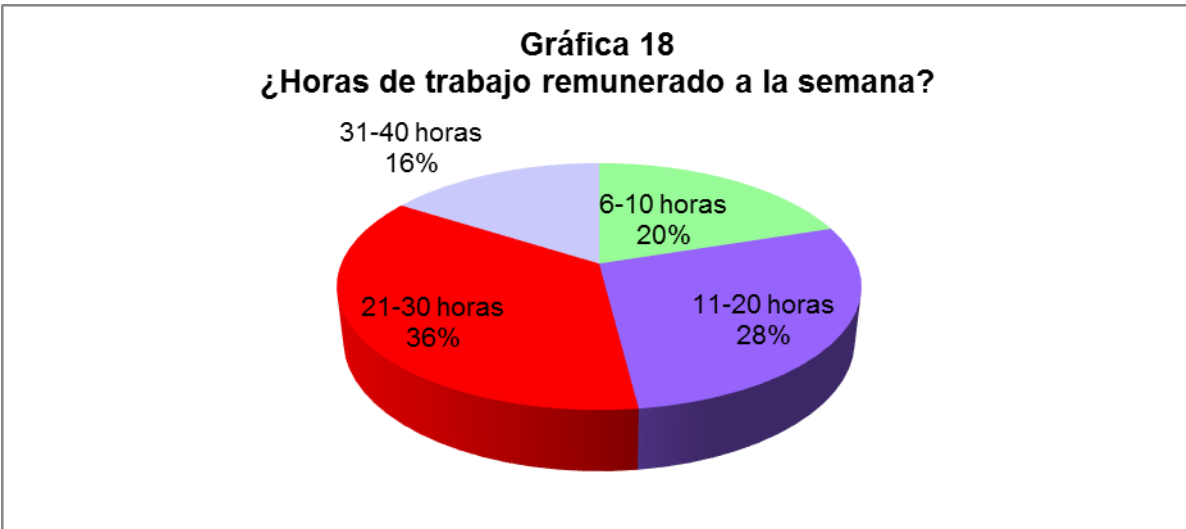


Fuente elaboración propia.

La mayoría de los estudiantes adolescentes con un 43% tiene un promedio de ocho, 31% con siete, 24% con nueve y sólo el 2% con diez.



Fuente elaboración propia.  
El 75% de los adolescentes estudiantes no trabaja y sólo el 25% si labora.



Fuente elaboración propia.  
Del 25% de adolescentes que si trabajan, el 36% de ellos labora 21-30 horas a la semana, el 28% de 11-20 horas a la semana, el 20% de 6-10 horas a la semana y por último con un 16% de 31-40 horas a la semana.

**Parte 3.** Se exhiben los resultados de la prueba T, para muestras independientes de la prueba SWS Survey y AF-5, ambas utilizadas en el grupo de padres trabajadores e hijos adolescentes.

Para terminar este apartado, se encuentra la correlación del nivel de estrés paterno con la prueba Survey y la autoestima de los hijos adolescentes con la prueba AF-5.

**Tabla 5 Resultado de la prueba T  
para muestras independientes Survey**

Escalas		Prueba de Levene de calidad de varianzas		
		F	Sig.	T
<b>Estrés personal</b>	Se asumen varianzas iguales	.007	.934	1.576
	No se asumen varianzas iguales			1.576
<b>Estrés en el trabajo</b>	Se asumen varianzas iguales	3.481	.064	-1.780
	No se asumen varianzas iguales			-1.780
<b>Estrés social</b>	Se asumen varianzas iguales	1.695	.194	-.584
	No se asumen varianzas iguales			-.584
<b>Apoyo personal</b>	Se asumen varianzas iguales	1.721	.191	-1.320
	No se asumen varianzas iguales			-1.320
<b>Apoyo en el trabajo</b>	Se asumen varianzas iguales	13.731	.000	-1.757
	No se asumen varianzas iguales			-1.757
<b>Apoyo social</b>	Se asumen varianzas iguales	1.573	.211	-3.125
	No se asumen varianzas iguales			-3.125
<b>salud funcional</b>	Se asumen varianzas iguales	.120	.730	-.940
	No se asumen varianzas iguales			-.940
<b>salud disfuncional</b>	Se asumen varianzas iguales	1.024	.313	.735
	No se asumen varianzas iguales			.735

Fuente: elaboración propia. En amarillo se muestran los datos significativos.

Tabla 5, se muestra la prueba T para muestras independientes de la prueba SURVEY, los resultados arrojaron que en siete escalas no se encuentran diferencias estadísticamente significativas en las medias de ambos grupos, solo en la escala de apoyo en el trabajo para los padres que se refiere apoyo escolar

para los adolescentes, siendo la misma escala, se encontraron diferencias estadísticamente significativas con un  $\alpha$  de .000 la media del apoyo en el trabajo del grupo de padres fue de 61.91 y la media del grupo de hijos fue de 59.22, es decir, el grupo de hijos adolescentes tiene más condiciones escolares, donde se desarrollan sus relaciones interpersonales de apoyo y en general condiciones de confortables, mientras que el grupo de padres carece de estos recursos en el trabajo.

**Tabla 6 Resultados de la prueba T para muestras independientes AF-5**

Dimensiones		Prueba de Levene de calidad de varianzas		
		F	Sig.	T
<b>Académico laboral</b>	Se asumen varianzas iguales	.011	.917	-600
	No se asumen varianzas iguales			-600
<b>Social</b>	Se asumen varianzas iguales	.000	.988	1.080
	No se asumen varianzas iguales			1.080
<b>Emocional</b>	Se asumen varianzas iguales	1.343	.248	.277
	No se asumen varianzas iguales			.277
<b>Familiar</b>	Se asumen varianzas iguales	3.698	.05	3.660
	No se asumen varianzas iguales			3.660
<b>Físico</b>	Se asumen varianzas iguales	9.520	.002	2.612
	No se asumen varianzas iguales			2.612

Fuente: Elaboración propia. En amarillo se muestran los datos significativos.

En la tabla 6, se presenta la prueba T para muestras independientes de la prueba AF-5, la conclusión fue que en tres dimensiones no se encuentran diferencias estadísticamente significativas en las medias de ambos grupos y en dos sí. En la dimensión físico, se encontraron diferencias estadísticamente significativas con un  $\alpha$  de .002 la media del apoyo en el trabajo del grupo de padres fue de 5.0958 y la media del grupo de hijos fue de 5.7962 es decir, el grupo de padres tiene mejor

percepción en su aspecto físico y su condición física, que el grupo de hijos adolescentes. En la dimensión familiar existen estadísticamente significativas con un  $\alpha$  de .05 la media del apoyo en el trabajo del grupo de padres fue de 6.6553 y la media del grupo apoyo escolar de hijos fue de 7.6275, por lo tanto, el grupo de padres alude más a la participación e integración familiar que el grupo de hijos adolescentes.

**Tabla 7 Correlación del nivel de estrés paterno y la autoestima de los hijos adolescentes.**

Dimensión		Escala	Apoyo en el trabajo
Familiar adolescente		Correlación de Pearson	-.218
		Sig.	.029
		N	100

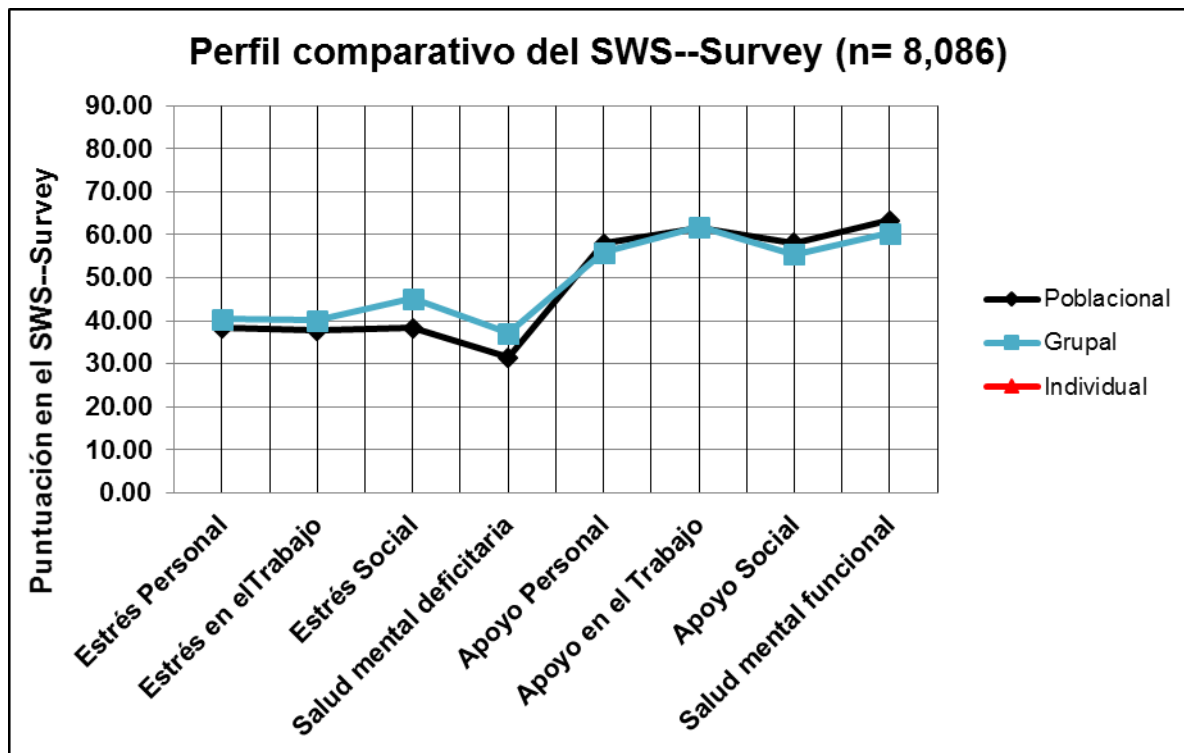
Fuente: Elaboración propia. Se muestra la dimensión familiar adolescente de la prueba AF-5 y la escala apoyo en el trabajo de la prueba SURVEY.

Tabla 7, se exhibe la correlación entre el nivel de estrés paterno y la autoestima de los hijos adolescentes, es decir, solo se encontró que existen diferencias estadísticamente significativas en la escala del apoyo en el trabajo paterno y la dimensión familiar adolescente, con un  $\alpha$  de .029 y una correlación de -.218 esto se interpreta que entre menos apoyo laboral obtengan los padres, aumenta la percepción de dificultades familiares en los adolescentes.

Explicando lo anterior, quiere decir que entre menos apoyo en el trabajo, los padres, tendrán la sensación de que las condiciones laborales, no proporcionen plenamente el desarrollo de su persona, teniendo malas relaciones interpersonales de apoyo, y en general condiciones incófortables, la percepción de los adolescentes en la familia será afectada, percibiendo que su participación e integración familiar es negativa, creando ansiedad en estos, repercutiendo sus estilos de afecto, comprensión y apoyo.

**Parte 4.** Otros hallazgos, se observará el perfil comparativo de los padres, posteriormente de los adolescentes, cotejándolos con la población mexicana de la prueba SWS Survey.

**Gráfica 19 Perfil comparativo padres VS población mexicana del SWS-Survey**

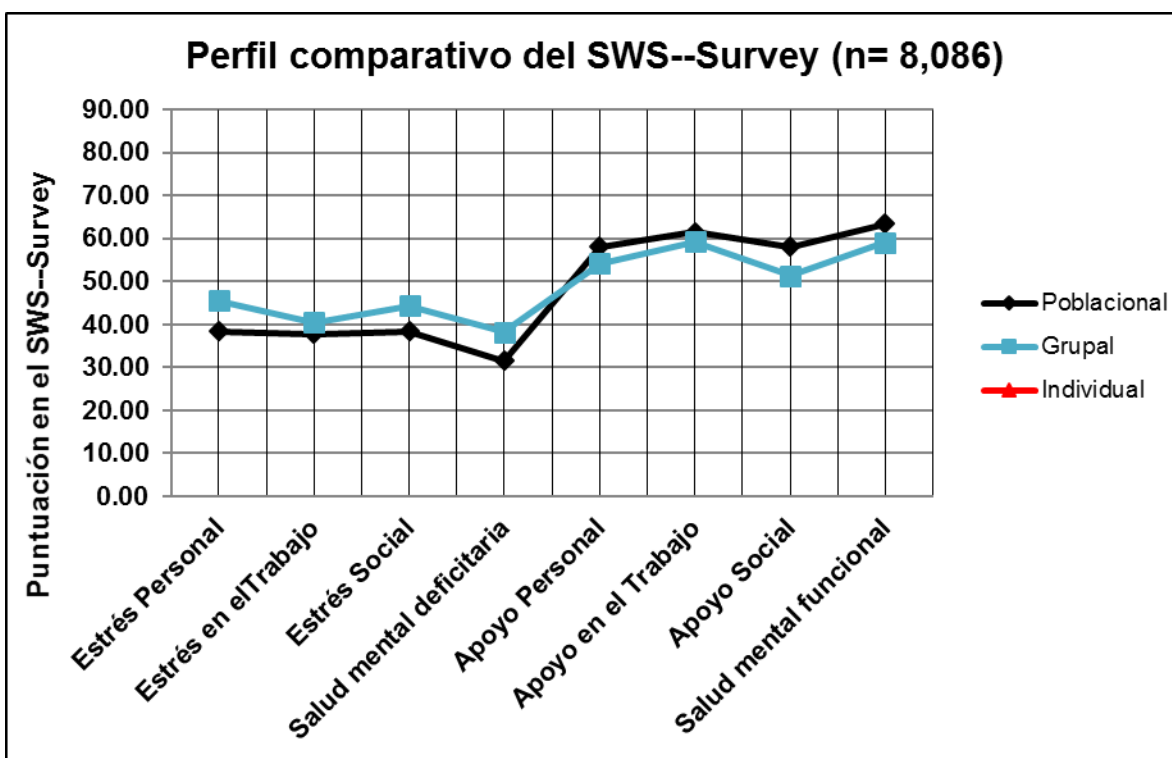


Fuente elaboración propia.

En la gráfica se enseña la comparación entre la población mexicana del SWS-Survey (8086) y la muestra acapulqueña estudiada de padres trabajadores (100). Se observa que el estrés personal de la población Acapulqueña está elevada por un punto con respecto a la media de la población mexicana, esto quiere decir que se encuentran algunos comportamientos socialmente inapropiados, como la evitación. El estrés en el trabajo, se halla elevado por un punto a diferencia de la población mexicana, denotando que las condiciones laborales hacen que tengan más conflictos dentro del mismo e interpersonales. En el estrés social hay una elevación de 7 puntos en la población acapulqueña a comparación de la mexicana, mostrando que las condiciones de vida están relacionadas como

insalubres, conflictivas tanto en la dinámica familiar, como los amigos y responsabilidades. La salud mental deficitaria tiene una desigualdad de 6 puntos menos a la población mexicana, indicando que tienen disminución emocional. La población acapulqueña tiene menos apoyos personales, con una diferencia de dos puntos a la población mexicana generando menos autoconfianza. En el apoyo en el trabajo se encuentra similar a la de la población mexicana, potencializando su desarrollo. En el apoyo social los padres tienen 2 puntos por debajo de la mexicana, evidenciando que no hay ayuda familiar ni de amistades. Por último, en la salud mental funcional se encuentra a un punto por disimilitud los padres acapulqueños, reflejando poco optimismo ante los demás.

**Gráfica 20 Perfil comparativo adolescentes VS población mexicana del SWS-Survey**



Fuente elaboración propia.

En la gráfica se señala la comparación entre la población mexicana del SWS-Survey (8086) y la muestra acapulqueña estudiada de hijos adolescentes (100). Los adolescentes, denotan por 7 puntos más que la población mexicana, mayor estrés personal, reflejando ineffectividad emocional. El estrés en el trabajo, que por

ser estudiantes fue remplazado como estrés escolar, se eleva por un punto, mostrando que existen conflictos entre las obligaciones del estudio, personales y sus necesidades propias. El estrés social se eleva por 6 puntos, exponiendo que existen relaciones conflictivas en su dinámica familiar, con los amigos y responsabilidades. La salud mental deficitaria esta elevada por 8 puntos, evidenciando dolencias físicas asociadas con la inestabilidad emocional y comportamientos inapropiados. El apoyo personal, se encuentra por debajo de dos puntos, probando que no cuentan con actitudes de autoconfianza ni habilidades para manejar los eventos de su vida. El apoyo escolar, es importante hacer mención que para el caso de los adolescentes, se considera apoyo escolar en vez de apoyo en el trabajo, se observa por debajo de dos puntos a comparación de la población mexicana, exhibiendo que no pueden desarrollar su persona y no se encuentran conformes con su nivel de estudios. El apoyo social, es el que marca una gran diferencia de 9 puntos a la población mexicana, sugiriendo que no cuentan con ayuda de sus amigos y parientes cuando se encuentran en una situación de estrés. Finalmente, la salud mental funcional, con una desigualdad de 3 puntos, quiere decir que no tienen un comportamiento positivo hacia los demás.



# Capítulo 6

## Capítulo 6

### Discusión y conclusiones

El objetivo general de esta investigación, fue conocer si el estrés laboral paterno tenía algún efecto sobre la autoestima de los hijos adolescentes de la preparatoria CET-MAR #18 en Acapulco, Guerrero.

Entre los principales hallazgos de esta investigación se encontró que hay una correlación interna entre el nivel de estrés paterno y la autoestima de los adolescentes<sup>2</sup>, lo cual puede indicar que cuando surge una situación de preocupación de los padres, teniendo esa sensación de que el entorno laboral no favorece plenamente sus capacidades y habilidades ni la retribución adecuada, haciendo que los adolescentes noten esto como una alteración familiar, disminuyendo su felicidad y el apoyo familiar.

Estos resultados apoyan lo dicho por Huerta (2013) quien menciona que cuando se presentan eventos críticos, se pueden incrementar una serie de tensiones dentro del grupo familiar y cuando no son manejados adecuadamente, pueden conducir al deterioro de la salud familiar. En este sentido, entre menos apoyo laboral, menos participación e integración familiar, declarando que lo sucedido en el trabajo paterno afectara a la familia.

Con respecto a otros hallazgos encontrados en el SWS-Survey, el perfil comparativo de los padres demostró que el estrés social se encuentra más elevado a comparación de la población mexicana y el apoyo social está por debajo. En cuanto a los hijos adolescentes denotaron los mismos resultados que los padres, aludiendo que existe relación entre el estrés social y los apoyos sociales, en los padres e hijos adolescentes del CET-MAR #18.

---

<sup>2</sup> La correlación detectada hace referencia a la en la escala de “apoyo en el trabajo”, del instrumento SWS-Survey y la escala de autoestima para adolescentes en la dimensión familiar, de acuerdo al AF-5.

De acuerdo a Gutiérrez (2012), el estrés social puede significar que las personas se sientan afectados o importunados por la gente, frustrados o con problemas familiares, de pareja, amigos y de la insuficiencia de recursos económicos, dando condiciones de vida confusa e insalubre en ambos grupos, así como un apoyo social pobre, manifestando que no cuentan con relaciones sociales funcionales, las cuales son las encargadas de suministrar alivio físico como psicológico y emocional.

Retomando lo dicho por Astudillo (2011), el crecimiento familiar se da por el intercambio de funciones y roles de los miembros, por lo tanto si existen vivencias negativas contribuirán a generar individuos inseguros. En la prueba SWS-Survey la salud mental deficitaria en padres e hijos, resulto en descenso comparada con la población mexicana, indicando que pueden tener conductas perturbadoras, pesimismo, envidia, resentimiento e inestabilidad emocional.

En los adolescentes se presentó un alto estrés personal, esto puede significar el desarrollo de emociones como la culpa y fracasos, teniendo recursos personales limitados para responder a las demandas de la vida, esto puede llevar a la ingesta excesiva de alimentos, tabaco, alcohol y otras conductas negativas.

Esta investigación realizada en Acapulco, denota diferencias a la muestra mexicana, debido a la dificultad que implica mantener un equilibrio entre trabajo-familia no recurriendo a los apoyos y como consecuencia el ser humano comienza a tener conductas inapropiadas, e incluso se aleja de las relaciones personales.

Las limitantes de esta investigación resaltaron en la falta de cooperación de los padres, la responsabilidad de los alumnos adolescentes, suspensión de clases en la escuela por días festivos, vacaciones o el clima en el puerto.

Para futuras investigaciones, sugiero que se realicen estudios indagando como se relaciona el estrés paterno con el de su hijo adolescente, la interacción de grupos escolares, así como la comunicación entre padre e hijo, los estresores sociales y la salud deficitaria, teniendo en cuenta los antecedentes de esta


investigación. Tomando en cuenta las limitantes que se pueden encontrar como el tiempo de las personas, cooperación de los grupos y su nivel de sinceridad.

Con esto podemos decir que es preferible que exista un clima de apoyo, para que la percepción de padres e hijos no generen estrés y por ende tener una buena autoestima. Es importante dar a conocer a las familias acerca de la interacción correcta familiar, el concepto de estrés, como detectarlo, evitarlo y controlarlo, todo esto mediante platicas, talleres y folletos.

# Anexo 1

# Anexos


## Anexo 1. Prueba SWS-Survey aplicada en padres trabajadores.



AVALADA POR LA FEDERACIÓN MUNDIAL DE SALUD MENTAL (WFMH)

**SWS—SURVEY—forma GP<sup>(C)</sup> (MÉXICO\*)**

(C) copyright 1994, 2009. Rodolfo E. Gutiérrez & Robert F. Ostermann



La finalidad de esta encuesta es establecer la relación entre factores personales, sociales y de trabajo. Es importante que usted conteste **todas** las oraciones de una **manera franca**. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Los datos serán manejados en **forma estrictamente confidencial**. Agradecemos de antemano su sincera disposición. (Tiempo aproximado: 15 a 20 minutos).

Profesión, actividad u oficio: \_\_\_\_\_ Puesto: \_\_\_\_\_

Organización o empresa: \_\_\_\_\_ Departamento: \_\_\_\_\_

Antigüedad en el empleo actual (años): \_\_\_\_\_ Iniciales: \_\_\_\_\_ FOLIO: \_\_\_\_\_

### DATOS GENERALES

Por favor marque con una "X" la característica que lo describa y proporcione la información solicitada.

1. Sexo: (1) Masculino (2) Femenino
2. Edad en años: \_\_\_\_\_
3. (1) Vive en pareja (2) Sin pareja
4. Último nivel de estudios terminado: (1) Primaria (2) Secundaria (3) Estudios técnicos (4) Bachillerato (5) Carrera técnica (6) Licenciatura (7) Especialización (8) Maestría (9) Doctorado (10) Postdoctorado
5. Mi turno de trabajo es: (1) Matutino (2) Vespertino (3) Mixto
6. Dependientes económicos directos (pareja, hijos, hermanos, padres): # \_\_\_\_\_
7. Hijos en edad escolar: # \_\_\_\_\_
8. Horas de trabajo remunerado a la semana: # \_\_\_\_\_
9. Tipo de ingreso: (1) Sueldo (2) Comisión (3) Sueldo y comisión (o compensación) (4) Honorarios
10. ¿Tiene una actividad adicional que complementa su ingreso? (1) Sí (2) No
11. En general, ¿qué tan satisfecho está con su trabajo? **Algo** 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7..... **Mucho**
- 12.- Considero que mi carga de trabajo es: **Baja** 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7..... **Excesiva**
- 13.-En los últimos 2 años mi nivel de estrés ha: **Disminuido** 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7..... **Aumentado**

A continuación se presentan unas oraciones y unos números que tienen un valor que va de uno a cinco y significan:

**1 = Nunca    2 = Casi nunca    3 = Ocasionalmente    4 = Casi siempre    5 = Siempre**

Ejemplo: "Me gusta ir al cine" ..... 1        3    4    5

Ahora, por favor lea con cuidado cada una de las frases siguientes. Marque con una "X" la opción que en general mejor refleje su situación personal. **Conteste tan rápido y espontáneamente como le sea posible.**

1 <sup>(1)</sup> Pienso que la mayoría de la gente que me rodea es amable	1	2	3	4	5
2 <sup>(5)</sup> El trabajo que hago es digno	1	2	3	4	5
3 <sup>(6)</sup> Tengo hábitos (o "tics") nerviosos	1	2	3	4	5
4 <sup>(9)</sup> Manejo con objetividad los problemas que se me presentan	1	2	3	4	5
5 <sup>(20)</sup> En mi trabajo me resulta confuso lo que debo hacer	1	2	3	4	5
6 <sup>(22)</sup> Hay armonía entre mi trabajo y mi vida familiar	1	2	3	4	5
7 <sup>(23)</sup> Encuentro muchas cosas interesantes que hacer	1	2	3	4	5
8 <sup>(24)</sup> Es molesto cuando la gente cambia de opinión	1	2	3	4	5
9 <sup>(25)</sup> Una de las actividades más gratificantes de mi vida es mi trabajo	1	2	3	4	5
10 <sup>(26)</sup> Pienso que los demás me respetan	1	2	3	4	5
11 <sup>(27)</sup> Tengo compañeros leales y confiables	1	2	3	4	5
12 <sup>(34)</sup> Siento que hay personas que me podrían "dar lata" sin motivo	1	2	3	4	5
13 <sup>(35)</sup> Me agrada la forma como se hacen las cosas en mi trabajo	1	2	3	4	5
14 <sup>(36)</sup> Le caigo bien a la gente con quien trabajo	1	2	3	4	5
15 <sup>(39)</sup> Soy firme y determinante en mis decisiones	1	2	3	4	5
16 <sup>(40)</sup> La gente en el trabajo aprecia lo que hago	1	2	3	4	5
17 <sup>(41)</sup> Me culpo a mí mismo(a) de lo que pasa a mi alrededor	1	2	3	4	5
18 <sup>(42)</sup> Me molesta tardarme en hacer ciertas cosas	1	2	3	4	5

R. E. Gutiérrez M. Fortín 39 Col. San Jerónimo, México, D.F. CP 10400 MÉXICO. Tels. (52-5) 5622 2324, (52-5) 5596 6560, FAX (52-5) 5568 6558, e-mail: rodolfo@unam.mx  
R. F. Ostermann. 34 Farview Avenue South Paramus, New Jersey 07652 U.S.A. Tels. (201) 843 2673, (201)843 2673, (201)843 6950, FAX (201)6922304, e-mail: rfo@sprynet.com

Prohibida la reproducción total o parcial sin el permiso escrito de los autores (Gutiérrez y Ostermann®)



1 = Nunca      2 = Casi nunca      3 = Ocasionalmente      4 = Casi siempre      5 = Siempre

19 <sup>(44)</sup>	Tengo cambios de humor súbitos	1	2	3	4	5
20 <sup>(47)</sup>	Considero que la vida a mi alrededor es armónica	1	2	3	4	5
21 <sup>(48)</sup>	Hago lo que haga en mi vida, siento que es insuficiente	1	2	3	4	5
22 <sup>(54)</sup>	Me molesta que las condiciones físicas de mi trabajo limiten mi desempeño	1	2	3	4	5
23 <sup>(62)</sup>	Busco el lado bueno de la vida	1	2	3	4	5
24 <sup>(63)</sup>	Hago lo que haga en el trabajo, mis logros son limitados	1	2	3	4	5
25 <sup>(64)</sup>	Me es difícil desprenderme de pensamientos que me molestan	1	2	3	4	5
26 <sup>(66)</sup>	Es difícil que me dé por vencido(a)	1	2	3	4	5
27 <sup>(68)</sup>	La vida se me dificulta cuando soy desorganizado(a)	1	2	3	4	5
28 <sup>(70)</sup>	Me encierro en mí mismo(a)	1	2	3	4	5
29 <sup>(71)</sup>	Tengo arranques emocionales, me enojo, grito	1	2	3	4	5
30 <sup>(72)</sup>	Cuido de mi apariencia, me mantengo limpio(a) y saludable	1	2	3	4	5
31 <sup>(73)</sup>	Pertenezco a un grupo que se preocupa por mi bienestar	1	2	3	4	5
32 <sup>(74)</sup>	Camino con paso ligero y vivaz	1	2	3	4	5
33 <sup>(60)</sup>	Me es fácil mortificar a los demás o a mí mismo(a)	1	2	3	4	5
34 <sup>(61)</sup>	Me molesta mi forma de enfrentar situaciones conflictivas	1	2	3	4	5
35 <sup>(63)</sup>	Los problemas en el trabajo se solucionan con el apoyo de todos	1	2	3	4	5
36 <sup>(64)</sup>	Me siento apoyado(a) por mi entorno familiar	1	2	3	4	5
37 <sup>(86)</sup>	Algunas personas con quienes trabajo son mis mejores amigos	1	2	3	4	5
38 <sup>(87)</sup>	Es frustrante saber que por donde vivo las cosas vayan mal	1	2	3	4	5
39 <sup>(88)</sup>	Tengo curiosidad por explorar cosas nuevas	1	2	3	4	5
40 <sup>(89)</sup>	Me siento mal y sin esperanza de mejorar	1	2	3	4	5
41 <sup>(90)</sup>	Mis problemas familiares me rebasan	1	2	3	4	5
42 <sup>(91)</sup>	Disfruto de cantar, silbar y/o bailar	1	2	3	4	5
43 <sup>(92)</sup>	Siento que puedo fracasar porque tengo mala suerte	1	2	3	4	5
44 <sup>(94)</sup>	Me es fácil relajarme, jugar y divertirme	1	2	3	4	5
45 <sup>(95)</sup>	Me incomoda que el trabajo me obligue a hacer cosas contrarias a mis principios	1	2	3	4	5
46 <sup>(97)</sup>	Tengo confianza en mis habilidades	1	2	3	4	5
47 <sup>(98)</sup>	El trabajo interfiere con mis otras obligaciones	1	2	3	4	5
48 <sup>(99)</sup>	Estoy satisfecho(a) de pertenecer a una familia unida	1	2	3	4	5
49 <sup>(100)</sup>	El trabajo que tengo me da seguridad	1	2	3	4	5
50 <sup>(101)</sup>	Me siento atrapado(a)	1	2	3	4	5
51 <sup>(103)</sup>	Me doy por vencido(a), quisiera huir	1	2	3	4	5
52 <sup>(106)</sup>	Estoy contento(a) en el lugar donde trabajo	1	2	3	4	5
53 <sup>(113)</sup>	Siento que mi hogar es un lugar confortable	1	2	3	4	5
54 <sup>(116)</sup>	Tengo buena salud física	1	2	3	4	5
55 <sup>(120)</sup>	Sé que cuando esté en problemas, alguien me apoyará	1	2	3	4	5
56 <sup>(121)</sup>	Puedo recuperarme rápidamente de situaciones estresantes	1	2	3	4	5
57 <sup>(122)</sup>	A veces finjo estar enfermo(a) para evitar cumplir con mis obligaciones	1	2	3	4	5
58 <sup>(124)</sup>	Tengo sueños y aspiraciones por una vida mejor	1	2	3	4	5
59 <sup>(127)</sup>	En general me siento satisfecho(a) con mi vida	1	2	3	4	5
60 <sup>(128)</sup>	Me siento triste, deprimido(a), lloro con facilidad	1	2	3	4	5
61 <sup>(130)</sup>	Río, sonrío, me siento feliz y despreocupado(a)	1	2	3	4	5
62 <sup>(132)</sup>	Me agradan las normas que hay en mi trabajo	1	2	3	4	5
63 <sup>(133)</sup>	Me mantengo en buena condición física	1	2	3	4	5
64 <sup>(134)</sup>	Me es fácil relajarme cuando lo requiero	1	2	3	4	5
65 <sup>(135)</sup>	Me siento amado(a) y atendido(a)	1	2	3	4	5
66 <sup>(137)</sup>	El trabajo me da la oportunidad de desarrollarme en diferentes aspectos	1	2	3	4	5
67 <sup>(138)</sup>	Siento que el mundo es amable conmigo	1	2	3	4	5
68 <sup>(140)</sup>	En el trabajo tengo la oportunidad de aprender y mejorar	1	2	3	4	5
69 <sup>(141)</sup>	Siento que puedo hacer realidad mis sueños	1	2	3	4	5
70 <sup>(142)</sup>	El trabajo me ayuda a mantenerme saludable	1	2	3	4	5
71 <sup>(143)</sup>	Me queda claro lo que tengo que hacer en el trabajo	1	2	3	4	5
72 <sup>(144)</sup>	Me mantengo sereno(a) en los conflictos	1	2	3	4	5



1 = Nunca      2 = Casi nunca      3 = Ocasionalmente      4 = Casi siempre      5 = Siempre

73 <sup>(145)</sup>	Me molesta que haya tanta "grilla", intrigas y chismes en mi trabajo	1	2	3	4	5
74 <sup>(145)</sup>	Me afecta que la vida a mi alrededor sea tan desordenada	1	2	3	4	5
75 <sup>(147)</sup>	El tener que cambiarme de domicilio, trabajo o escuela, me incomoda	1	2	3	4	5
76 <sup>(152)</sup>	Disfruto lo que hago en mi trabajo	1	2	3	4	5
77 <sup>(154)</sup>	Tengo la capacidad de establecer metas realistas y alcanzables	1	2	3	4	5
78 <sup>(155)</sup>	Me afecta que las personas me molesten	1	2	3	4	5
79 <sup>(158)</sup>	Me angustia sentirme incapaz de manejar algunos problemas	1	2	3	4	5
80 <sup>(159)</sup>	Me es fácil encontrar un lugar tranquilo cuando lo deseo	1	2	3	4	5
81 <sup>(160)</sup>	En el trabajo la gente le da poco valor a lo que hago	1	2	3	4	5
82 <sup>(161)</sup>	En mi vida cotidiana hay ocasiones en que siento verdadero pánico y terror	1	2	3	4	5
83 <sup>(162)</sup>	Me acompaña el recuerdo de mis seres queridos	1	2	3	4	5
84 <sup>(163)</sup>	Aunque busco resolver los problemas con los demás, estos persisten	1	2	3	4	5
85 <sup>(164)</sup>	Me siento contento(a) de ser como soy	1	2	3	4	5
86 <sup>(165)</sup>	Me preocupa que realmente nadie me quiera como soy	1	2	3	4	5
87 <sup>(167)</sup>	Me inquieta pensar que puedan ocurrir calamidades	1	2	3	4	5
88 <sup>(170)</sup>	Mi sentido del bien y del mal me da confianza en la vida	1	2	3	4	5
89 <sup>(173)</sup>	Endurezco los músculos faciales, frunzo el ceño	1	2	3	4	5
90 <sup>(175)</sup>	Culpo a otros por mis problemas y fallas	1	2	3	4	5
91 <sup>(179)</sup>	Me siento seguro(a) en mi vecindario o colonia	1	2	3	4	5
92 <sup>(181)</sup>	Tengo con quien compartir mi vida plenamente	1	2	3	4	5
93 <sup>(183)</sup>	Puedo aceptar la presión cuando es necesario	1	2	3	4	5
94 <sup>(184)</sup>	Mantengo una relación sentimental gratificante	1	2	3	4	5
95 <sup>(185)</sup>	Apenarme en ocasiones limita mis potencialidades	1	2	3	4	5
96 <sup>(185)</sup>	Me siento lleno(a) de energía y entusiasmo por la vida	1	2	3	4	5
97 <sup>(187)</sup>	Creo que podré resolver cualquier problema de una manera u otra	1	2	3	4	5
98 <sup>(188)</sup>	Me perturba estar forzado(a) a ocultar mis sentimientos	1	2	3	4	5
99 <sup>(194)</sup>	Mis juicios y decisiones determinan la mayor parte de mi vida	1	2	3	4	5
100 <sup>(195)</sup>	Estar con mis amigos(as) me resulta gratificante	1	2	3	4	5
101 <sup>(197)</sup>	Tengo una vida razonablemente organizada	1	2	3	4	5
102 <sup>(198)</sup>	En situaciones de crisis, pierdo el control	1	2	3	4	5
103 <sup>(199)</sup>	Para cumplir conmigo mismo(a) me exijo un esfuerzo adicional	1	2	3	4	5
104 <sup>(200)</sup>	Me afecta que la gente a mi alrededor grite o pelee	1	2	3	4	5
105 <sup>(201)</sup>	Me cuesta trabajo captar a la primera nuevos conceptos	1	2	3	4	5
106 <sup>(202)</sup>	Mi forma de ser me causa muchos problemas	1	2	3	4	5
107 <sup>(203)</sup>	Me preocupa que mi apariencia incomode a los demás	1	2	3	4	5
108 <sup>(204)</sup>	Tengo padecimientos que me complican la vida	1	2	3	4	5
109 <sup>(205)</sup>	Me angustia hablar en público	1	2	3	4	5
110 <sup>(206)</sup>	Siento que mis relaciones interpersonales van de mal en peor	1	2	3	4	5
111 <sup>(207)</sup>	Ante la desorganización de la ciudad, quisiera irme de aquí	1	2	3	4	5
112 <sup>(208)</sup>	Me angustian los constantes incrementos del costo de la vida	1	2	3	4	5
113 <sup>(209)</sup>	La inseguridad de las calles limita mi vida social	1	2	3	4	5
114 <sup>(210)</sup>	Tengo que realizar actividades o frecuentar personas o lugares que me estresan	1	2	3	4	5
115 <sup>(211)</sup>	Para cubrir mis necesidades tengo que buscar otras fuentes de ingreso	1	2	3	4	5
116 <sup>(212)</sup>	En mi trabajo falta quién dirija realmente las cosas	1	2	3	4	5
117 <sup>(213)</sup>	Me afecta que me proporcionen lo mínimo para hacer mi trabajo	1	2	3	4	5
118 <sup>(214)</sup>	Siento que hay favoritismos en el trabajo al asignar los estímulos	1	2	3	4	5
119 <sup>(215)</sup>	Los ritmos y tiempos impuestos por el trabajo me agobian	1	2	3	4	5
120 <sup>(216)</sup>	Me frustra que mi formación sea incongruente con lo que hago	1	2	3	4	5
121 <sup>(217)</sup>	Me preocupa que en mi trabajo las posibilidades de avanzar sean pocas	1	2	3	4	5
122 <sup>(218)</sup>	En mi trabajo siento que la supervisión es excesiva	1	2	3	4	5
123 <sup>(219)</sup>	Estoy contento(a) con lo que tengo actualmente	1	2	3	4	5
124 <sup>(220)</sup>	El entorno social que me rodea dificulta mis actividades diarias	1	2	3	4	5


Pase a la siguiente página →



# Anexo 2

**Anexo 2. Prueba SWS-Survey aplicada en los hijos adolescentes.**

En esta prueba del SWS-Survey adolescente, las cuestiones utilizadas son las mismas para ellos y los padres, sólo cambia el término escuela o estudios sustituyendo la palabra trabajo en 30 de las 124 cuestiones. A continuación se presenta el número de las preguntas que están modificadas: 2, 5, 6, 9, 13, 14, 16, 22, 24, 35, 37, 45, 47, 49, 52, 62, 66, 68, 70, 71, 73, 75, 76, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122.




UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
MÉXICO

AVALADA POR LA FEDERACIÓN MUNDIAL DE SALUD MENTAL (WFMH)

**SWS—SURVEY—forma GP<sup>(C)</sup>** (MÉXICO\*)

(C) copyright 1964, 2009. Rodolfo E. Gutiérrez & Robert F. Ostermann



Facultad  
de Psicología

(Est)

La finalidad de esta encuesta es establecer la relación entre factores personales, sociales y escolares. Es importante que usted conteste **todas** las oraciones de una *manera espontánea*. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Los datos serán manejados en **forma estrictamente confidencial**. Agradecemos de antemano su sincera disposición. (Tiempo aproximado: 15 a 20 minutos).

Iniciales: \_\_\_\_\_ Semestre: \_\_\_\_\_ Área: \_\_\_\_\_ Grupo: \_\_\_\_\_ Promedio: \_\_\_\_\_

Facultad: \_\_\_\_\_ Carrera: \_\_\_\_\_ Universidad: \_\_\_\_\_

Presión D: \_\_\_\_\_ S: \_\_\_\_\_ P: \_\_\_\_\_ FOLIO: \_\_\_\_\_

**DATOS GENERALES**

Por favor marque con una "X" la característica que lo describa y proporcione la información solicitada.

1. Sexo: (1) Masculino (2) Femenino      2. Edad en años: \_\_\_\_\_      3. (1) Vive en pareja (2) Sin pareja

4. ¿Debe materias? (1) Sí (2) No      5. ¿Tiene beca? (1) Sí (2) No      6. ¿Cuánto tiempo hace de su casa a la Universidad? \_\_\_\_\_

7. ¿Vive con sus padres? (1) Sí (2) No      8. ¿Trabaja? (1) Sí (2) No      9. Horas de trabajo remunerado a la semana: # \_\_\_\_\_

10. Mi turno: (1) Matutino (2) Vespertino (3) Mixto      11. Dependientes económicos a su cargo (padres, hijos, hermanos): # \_\_\_\_\_

11. En general, ¿qué tan satisfecho está con sus estudios?      **Algo** 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....      **Mucho**

12. Considero que mi carga de trabajo o estudios es:      **Baja** 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....      **Excesiva**

13. En los últimos 2 años mi nivel de estrés ha:      **Disminuido** 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....      **Aumentado**

A continuación se presentan unas oraciones y unos números que tienen un valor que va de uno a cinco y significan:

1 = Nunca      2 = Casi nunca      3 = Ocasionalmente      4 = Casi siempre      5 = Siempre

Ejemplo: "Me gusta ir al cine" ..... 1      X      3      4      5

Ahora, por favor lea con cuidado cada una de las frases siguientes. Marque con una "X" la opción que en general mejor refleje su situación personal. **Conteste tan rápido y espontáneamente como le sea posible.**

1 (*)	Pienso que la mayoría de la gente que me rodea es amable	1	2	3	4	5
2 (6)	Los estudios que realizo son de utilidad	1	2	3	4	5
3 (6)	Tengo hábitos (o "tics") nerviosos	1	2	3	4	5
4 (9)	Manejo con objetividad los problemas que se me presentan	1	2	3	4	5
5 (20)	En mis estudios me resulta confuso lo que debo hacer	1	2	3	4	5
6 (22)	Hay armonía entre mis estudios y mi vida familiar	1	2	3	4	5
7 (23)	Encuentro muchas cosas interesantes que hacer	1	2	3	4	5
8 (24)	Es molesto cuando la gente cambia de opinión	1	2	3	4	5
9 (25)	Una de las actividades más gratificantes de mi vida son mis estudios	1	2	3	4	5
10 (26)	Pienso que los demás me respetan	1	2	3	4	5
11 (27)	Tengo compañeros leales y confiables	1	2	3	4	5
12 (34)	Siento que hay personas que me podrían "dar lata" sin motivo	1	2	3	4	5
13 (35)	Me agrada la forma como se hacen las cosas en mi escuela	1	2	3	4	5
14 (36)	Le caigo bien a la gente con quien estudio	1	2	3	4	5
15 (39)	Soy firme y determinante en mis decisiones	1	2	3	4	5
16 (40)	La gente con quien estudio aprecia lo que hago	1	2	3	4	5
17 (41)	Me culpo a mí mismo(a) de lo que pasa a mi alrededor	1	2	3	4	5
18 (42)	Me molesta tardarme en hacer ciertas cosas	1	2	3	4	5

R. E. Gutiérrez M. Frctín 38 Col. San Jerónimo, México, D.F. CP 10400 MÉXICO Tels. (52-5) 5622 2324, (52-5) 5598 6590, FAX (52-5) 5568 6568, e-mail: rodolfo@unam.mx  
R. F. Ostermann 34 Farview Avenue South Paramus, New Jersey 07652 U.S.A. Tels. (201) 843 2673, (201) 843 2973, (201) 843 9950, FAX (201) 6622304, e-mail: rphd@sprynet.com

Prohibida la reproducción total o parcial sin el permiso escrito de los autores (Gutiérrez y Ostermann©)

1 = Nunca      2 = Casi nunca      3 = Ocasionalmente      4 = Casi siempre      5 = Siempre

19 <sup>(144)</sup>	Tengo cambios de humor súbitos	1	2	3	4	5
20 <sup>(47)</sup>	Considero que la vida a mi alrededor es armónica	1	2	3	4	5
21 <sup>(49)</sup>	Hago lo que haga en mi vida, siento que es insuficiente	1	2	3	4	5
22 <sup>(54)</sup>	Me molesta que las condiciones físicas de mi escuela limiten mi desempeño	1	2	3	4	5
23 <sup>(62)</sup>	Busco el lado bueno de la vida	1	2	3	4	5
24 <sup>(63)</sup>	Hago lo que haga en mis estudios, mis logros son limitados	1	2	3	4	5
25 <sup>(64)</sup>	Me es difícil desprenderme de pensamientos que me molestan	1	2	3	4	5
26 <sup>(66)</sup>	Es difícil que me dé por vencido(a)	1	2	3	4	5
27 <sup>(66)</sup>	La vida se me dificulta cuando soy desorganizado(a)	1	2	3	4	5
28 <sup>(70)</sup>	Me encierro en mí mismo(a)	1	2	3	4	5
29 <sup>(71)</sup>	Tengo arranques emocionales, me enojo, grito	1	2	3	4	5
30 <sup>(72)</sup>	Cuido de mi apariencia, me mantengo limpio(a) y saludable	1	2	3	4	5
31 <sup>(73)</sup>	Pertenezco a un grupo que se preocupa por mi bienestar	1	2	3	4	5
32 <sup>(74)</sup>	Camino con paso ligero y vivaz	1	2	3	4	5
33 <sup>(80)</sup>	Me es fácil mortificar a los demás o a mí mismo(a)	1	2	3	4	5
34 <sup>(81)</sup>	Me molesta mi forma de enfrentar situaciones conflictivas	1	2	3	4	5
35 <sup>(83)</sup>	Los problemas en mis estudios se solucionan con el apoyo de todos	1	2	3	4	5
36 <sup>(84)</sup>	Me siento apoyado(a) por mi entorno familiar	1	2	3	4	5
37 <sup>(86)</sup>	Algunas personas con quienes estudio son mis mejores amigos	1	2	3	4	5
38 <sup>(87)</sup>	Es frustrante saber que por donde vivo las cosas vayan mal	1	2	3	4	5
39 <sup>(86)</sup>	Tengo curiosidad por explorar cosas nuevas	1	2	3	4	5
40 <sup>(89)</sup>	Me siento mal y sin esperanza de mejorar	1	2	3	4	5
41 <sup>(90)</sup>	Mis problemas familiares me rebasan	1	2	3	4	5
42 <sup>(91)</sup>	Disfruto de cantar, silbar y/o bailar	1	2	3	4	5
43 <sup>(92)</sup>	Siento que puedo fracasar porque tengo mala suerte	1	2	3	4	5
44 <sup>(94)</sup>	Me es fácil relajarme, jugar y divertirme	1	2	3	4	5
45 <sup>(95)</sup>	Me incomoda que en mi escuela me obliguen a hacer cosas contrarias a mis principios	1	2	3	4	5
46 <sup>(97)</sup>	Tengo confianza en mis habilidades	1	2	3	4	5
47 <sup>(96)</sup>	Mis estudios interfieren con mis otras obligaciones	1	2	3	4	5
48 <sup>(96)</sup>	Estoy satisfecho(a) de pertenecer a una familia unida	1	2	3	4	5
49 <sup>(100)</sup>	Mis estudios me dan seguridad	1	2	3	4	5
50 <sup>(101)</sup>	Me siento atrapado(a)	1	2	3	4	5
51 <sup>(103)</sup>	Me doy por vencido(a), quisiera huir	1	2	3	4	5
52 <sup>(109)</sup>	Estoy contento(a) en el lugar donde estudio	1	2	3	4	5
53 <sup>(113)</sup>	Siento que mi hogar es un lugar confortable	1	2	3	4	5
54 <sup>(118)</sup>	Tengo buena salud física	1	2	3	4	5
55 <sup>(120)</sup>	Sé que cuando esté en problemas, alguien me apoyará	1	2	3	4	5
56 <sup>(121)</sup>	Puedo recuperarme rápidamente de situaciones estresantes	1	2	3	4	5
57 <sup>(122)</sup>	A veces finjo estar enfermo(a) para evitar cumplir con mis obligaciones	1	2	3	4	5
58 <sup>(124)</sup>	Tengo sueños y aspiraciones por una vida mejor	1	2	3	4	5
59 <sup>(127)</sup>	En general me siento satisfecho(a) con mi vida	1	2	3	4	5
60 <sup>(128)</sup>	Me siento triste, deprimido(a), lloro con facilidad	1	2	3	4	5
61 <sup>(130)</sup>	Río, sonrío, me siento feliz y despreocupado(a)	1	2	3	4	5
62 <sup>(132)</sup>	Me agradan las normas que hay en mi escuela	1	2	3	4	5
63 <sup>(133)</sup>	Me mantengo en buena condición física	1	2	3	4	5
64 <sup>(134)</sup>	Me es fácil relajarme cuando lo requiero	1	2	3	4	5
65 <sup>(135)</sup>	Me siento amado(a) y atendido(a)	1	2	3	4	5
66 <sup>(137)</sup>	Mis estudios me dan la oportunidad de desarrollarme en diferentes aspectos	1	2	3	4	5
67 <sup>(138)</sup>	Siento que el mundo es amable conmigo	1	2	3	4	5
68 <sup>(140)</sup>	En mi escuela tengo la oportunidad de aprender y mejorar	1	2	3	4	5
69 <sup>(141)</sup>	Siento que puedo hacer realidad mis sueños	1	2	3	4	5
70 <sup>(142)</sup>	Mis estudios me ayudan a mantenerme saludable	1	2	3	4	5
71 <sup>(143)</sup>	Me queda claro lo que tengo que hacer en mis estudios	1	2	3	4	5
72 <sup>(144)</sup>	Me mantengo sereno(a) en los conflictos	1	2	3	4	5



1 = Nunca      2 = Casi nunca      3 = Ocasionalmente      4 = Casi siempre      5 = Siempre

73 (145)	Me molesta que haya tanta "grilla" intrigas y chismes en mi salón	1	2	3	4	5
74 (146)	Me afecta que la vida a mi alrededor sea tan desordenada	1	2	3	4	5
75 (147)	El tener que cambiarme de domicilio, cursos o escuela, me incomoda	1	2	3	4	5
76 (148)	Disfruto lo que hago en mis estudios	1	2	3	4	5
77 (154)	Tengo la capacidad de establecer metas realistas y alcanzables	1	2	3	4	5
78 (155)	Me afecta que las personas me molesten	1	2	3	4	5
79 (158)	Me angustia sentirme incapaz de manejar algunos problemas	1	2	3	4	5
80 (159)	Me es fácil encontrar un lugar tranquilo cuando lo deseo	1	2	3	4	5
81 (160)	En mi grupo la gente le da poco valor a lo que hago	1	2	3	4	5
82 (161)	En mi vida cotidiana hay ocasiones en que siento verdadero pánico y terror	1	2	3	4	5
83 (162)	Me acompaña el recuerdo de mis seres queridos	1	2	3	4	5
84 (163)	Aunque busco resolver los problemas con los demás, estos persisten	1	2	3	4	5
85 (164)	Me siento contento(a) de ser como soy	1	2	3	4	5
86 (165)	Me preocupa que realmente nadie me quiera como soy	1	2	3	4	5
87 (167)	Me inquieta pensar que puedan ocurrir calamidades	1	2	3	4	5
88 (170)	Mi sentido del bien y del mal me da confianza en la vida	1	2	3	4	5
89 (173)	Endurezco los músculos faciales, frunzo el ceño	1	2	3	4	5
90 (176)	Culpo a otros por mis problemas y fallas	1	2	3	4	5
91 (179)	Me siento seguro(a) en mi vecindario o colonia	1	2	3	4	5
92 (181)	Tengo con quien compartir mi vida plenamente	1	2	3	4	5
93 (183)	Puedo aceptar la presión cuando es necesario	1	2	3	4	5
94 (184)	Mantengo una relación sentimental gratificante	1	2	3	4	5
95 (185)	Apenarme en ocasiones limita mis potencialidades	1	2	3	4	5
96 (188)	Me siento lleno(a) de energía y entusiasmo por la vida	1	2	3	4	5
97 (197)	Creo que podré resolver cualquier problema de una manera u otra	1	2	3	4	5
98 (190)	Me perturba estar forzado(a) a ocultar mis sentimientos	1	2	3	4	5
99 (194)	Mis juicios y decisiones determinan la mayor parte de mi vida	1	2	3	4	5
100 (195)	Estar con mis amigos(as) me resulta gratificante	1	2	3	4	5
101 (197)	Tengo una vida razonablemente organizada	1	2	3	4	5
102 (198)	En situaciones de crisis, pierdo el control	1	2	3	4	5
103 (198)	Para cumplir conmigo mismo(a) me exijo un esfuerzo adicional	1	2	3	4	5
104 (200)	Me afecta que la gente a mi alrededor grite o pelee	1	2	3	4	5
105 (201)	Me cuesta trabajo captar a la primera nuevos conceptos	1	2	3	4	5
106 (202)	Mi forma de ser me causa muchos problemas	1	2	3	4	5
107 (203)	Me preocupa que mi apariencia incomode a los demás	1	2	3	4	5
108 (204)	Tengo padecimientos que me complican la vida	1	2	3	4	5
109 (205)	Me angustia hablar en público	1	2	3	4	5
110 (209)	Siento que mi relación de pareja va de mal en peor	1	2	3	4	5
111 (207)	Ante la desorganización de la ciudad, quisiera irme de aquí	1	2	3	4	5
112 (208)	Me angustian los constantes incrementos del costo de la vida	1	2	3	4	5
113 (209)	La inseguridad de las calles limita mi vida social	1	2	3	4	5
114 (210)	Tengo que realizar actividades o frecuentar personas o lugares que me estresan	1	2	3	4	5
115 (211)	Para cubrir mis necesidades tengo que buscar otras fuentes de ingreso	1	2	3	4	5
116 (212)	En mis clases falta quien dirija realmente las cosas	1	2	3	4	5
117 (213)	Me afecta que me proporcionen lo mínimo para hacer mis estudios	1	2	3	4	5
118 (214)	Siento que hay favoritismos en mis cursos al asignar las calificaciones	1	2	3	4	5
119 (215)	Los ritmos y tiempos impuestos por mis estudios me agobian	1	2	3	4	5
120 (216)	Me frustra que mis intereses sean incongruentes con lo que estudio	1	2	3	4	5
121 (217)	Me preocupa que con mis estudios las posibilidades de avanzar sean pocas	1	2	3	4	5
122 (218)	En mis clases siento que la supervisión es excesiva	1	2	3	4	5
123 (219)	Estoy contento(a) con lo que tengo actualmente	1	2	3	4	5
124 (223)	El entorno social que me rodea dificulta mis actividades diarias	1	2	3	4	5

Pase a la siguiente página



# Anexo 3

### Anexo 3. Prueba AF-5. Aplicada en adolescentes y adultos.

Nombre y apellidos _____	Sexo <input type="checkbox"/> VARÓN <input type="checkbox"/> MUJER
Centro _____	Curso _____
Edad <input type="text"/> <input type="text"/>	Fecha de aplicación <input type="text"/> <input type="text"/> - <input type="text"/> <input type="text"/> - <input type="text"/> <input type="text"/> DÍA MES AÑO

Nº 265

# AF5

**INSTRUCCIONES**

A continuación encontrará una serie de frases. Lea cada una de ellas cuidadosamente y conteste con un valor entre 1 y 99 según su grado de acuerdo con cada frase. Por ejemplo, si una frase dice «La música ayuda al bienestar humano» y Vd. está muy de acuerdo, contestará con un valor alto, como por ejemplo el 94. Vea cómo se anotaría en la Hoja de respuestas.

«La música ayuda al bienestar humano» .....  94

Por el contrario, si Vd. está muy poco de acuerdo, elegirá un valor bajo, por ejemplo el 9, y lo anotará en la Hoja de respuestas de la siguiente manera:


«La música ayuda al bienestar humano» .....  09

No olvide que dispone de muchas opciones de respuesta, en concreto puede elegir entre 99 valores. Escoja el que más se ajuste a su criterio.

**RECUERDE, CONTESTE CON LA MÁXIMA SINCERIDAD**

**PUEDEN VOLVER LA HOJA Y COMENZAR**

**NOTA:** Se han redactado las frases en masculino para facilitar su lectura. Cada persona deberá adaptarlas a su propio sexo.

 Autor: G. Musitu y F. García.  
Copyright © 1999 by TEA Ediciones, S.A. - Edita: TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino de Sahagún, 24; 28036 MADRID - Este ejemplar está impreso en DOS TINTAS. Si le presentan otro en tinta negra es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio, NO LA UTILICE - Prohibida la reproducción total o parcial. Todos los derechos reservados - Printed in Spain. Impreso en España.



CONTESTE DE 1 A 99 EN LAS CASILLAS CORRESPONDIENTES A CADA PREGUNTA

1	Hago bien los trabajos escolares (profesionales) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Hago fácilmente amigos .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Tengo miedo de algunas cosas .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Soy muy criticado en casa .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Me cuido físicamente .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Soy una persona amigable .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Muchas cosas me ponen nervioso .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Me siento feliz en casa .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Me buscan para realizar actividades deportivas .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Trabajo mucho en clase (en el trabajo) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Es difícil para mí hacer amigos .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Me asusto con facilidad .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Mi familia está decepcionada de mí .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Me considero elegante .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Mis superiores (profesores) me estiman .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Soy una persona alegre .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Me gusta como soy físicamente .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Soy un buen trabajador (estudiante) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Me cuesta hablar con desconocidos .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor (superior) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Mis padres me dan confianza .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Soy bueno haciendo deporte .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Mis profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	Tengo muchos amigos .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Me siento nervioso .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	Me siento querido por mis padres .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	Soy una persona atractiva .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NO DESPEGUE ESTE EJEMPLAR O LA APLICACIÓN QUEDARÁ INVALIDADA

**POR FAVOR, COMPRUEBE QUE HA  
CONTESTADO TODAS LAS PREGUNTAS**

# Anexo 4



#### **Anexo 4. Carta de consentimiento informado para el director de la escuela.**

10 de septiembre de 2015

**L.E.M. Roberto Jaramillo Cruz**

**Director del CETMAR #18**

**P R E S E N T E**

Por este conducto solicito autorización para la aplicación de pruebas a los alumnos de primer grado, así como a los padres de los mismos, en el centro de Estudios Tecnológicos del Mar #18, Acapulco, Gro. Las pruebas que se aplicaran llevan el nombre de Survey que se encarga de medir el estrés y AF-5 que mide la autoestima, estas aplicaciones son utilizadas para conocer la relación estrés-autoestima padre-hijo y así obtener mi título profesional como psicóloga en la Universidad Americana de Acapulco con la tesis que lleva el nombre "El efecto del estrés laboral paterno sobre el nivel de autoestima en adolescentes del CETMAR # 18" la información que se obtenga de los participantes será anónima, los resultados se analizarán de manera grupal y al concluir se le hará entrega de un reporte con los hallazgos más relevantes .

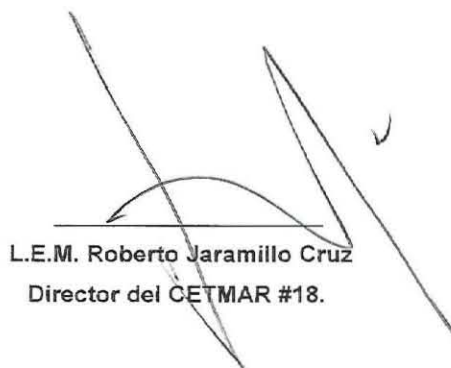
Agradezco la atención y las facilidades para esta investigación, para cualquier duda o aclaración me pongo a sus órdenes a los teléfonos 7441652547 y al correo electrónico miriam.loreca@hotmail.com.

Sin otro particular por el momento reciba un cordial saludo.



**Atentamente**

**Miriam Lorenzo Caballero**



**L.E.M. Roberto Jaramillo Cruz**

**Director del CETMAR #18.**

## Referencias

- Aberastury y Knobel, (2011). *Estrés laboral y riesgos sociales*. España: Universidad de Valencia.
- Acosta, José María. (2008) *Gestión del estrés*. España: Bresca.
- Agulló, E. (2007). *Jóvenes, trabajo e identidad*. Oviedo: Universidad de Oviedo.
- Alcántara J. (2013). *Como educar la autoestima*. Barcelona: Ceac, S.A.
- Álvarez Jiménez. J. M. (2010). *Los adolescentes: Características del desarrollo psicológico de los adolescentes*. México: trillas.
- Aquilano, P., Orente, J., Cabanyes, T., y Del Pozo A. (2011). *Fundamentos de psicología de la personalidad*, España: Rialp, S.A.
- Arregui, M. y Saslavsky, M. (2008). *El detective de la mente: Sigmund Freud*. México: Andrés Bello.
- Astudillo, C.; Díaz, M.; Cabrera, M.; Muñoz, A. & Calbacho, X. (2011). *Autoestima adolescente y estilos de crianza parentales. Psicología del Desarrollo II, Universidad del Desarrollo*.
- Ávila-Espada, A., Jiménez-Gómez, F. y González Martínez, M. (2006). *Aproximación psicométrica a los patrones de personalidad y estilos de afrontamiento del estrés en la adolescencia: perspectivas conceptuales y técnicas de evaluación*. Barcelona: Paidós-Ibérica.
- Bermúdez Gabriela y García Carreño Zoraida. 2012. *El Acoso Laboral y la Seguridad Social México – España*. Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones Jurídicas, Universidad Autónoma del Estado de Morelos. Recuperado de <http://biblio.juridicas.unam.mx/libros/7/3142/15.pdf>

- Bosque, A. y Aragón, L. (2008). *Nivel de adaptación en adolescentes mexicanos*. Mexico, Trillas.
- Bucci N. Luna M. (Abril 2012). *Contrastación entre los modelos de estudio del estrés como soporte para la evaluación de los riesgos psicosociales en el trabajo*. Universidad Nacional Experimental Politécnica “Antonio José de Sucre” redip. Unexpo. Vrb. Venezuela. 2. (1). Recuperado de: <http://redip.bqto.unexpo.edu.ve./index.php/redip>
- Calvo, H. (2007). *Redes de apoyo para la integración social: la familia. Salud y drogas*. 7 (01): p. 45- 56. Recuperado de: <http://es.scribd.com/doc/64266292/Salud-y-drogas>
- Casullo, M. M. y Fernández, M. (2002). *Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes*. Revista del Instituto de Investigaciones. Buenos Aires, Facultad de Psicología, 6(1), p. 25-49.
- Cannon (1932) *Estudio sobre el desarrollo de la identidad en la adolescencia*. Tendencias Pedagógicas N° 21 2013. Universidad de Girona. Recuperado de: [http://www.tendenciaspedagogicas.com/Articulos/2013\\_21\\_15.pdf](http://www.tendenciaspedagogicas.com/Articulos/2013_21_15.pdf)
- Cava, M. J., Murgui, S. y Musitu, G. (2008). *Diferencias en factores de protección del consumo de sustancias en la adolescencia temprana y media*. Valencia: Psicothema.
- Cervantes, J. (2004). *Manejo del Estrés*. España: Innova.
- Davison, G. y Neale, J. (2011). *Suicidio. Trastornos del estado de ánimo. Psicología de la conducta anormal*. México: Limusa.
- Duro, A. (2013). *Psicología de la calidad de vida laboral. Trabajo, trabajador y consecuencias del trabajo sobre el trabajador*. Madrid: Pirámide.
- Estévez, E., Murgui, S., Moreno, D. y Musitu, G. (2012). *Estilos de comunicación familiar, actitud hacia la autoridad institucional y conducta violenta del adolescente en la escuela*. Psicothema. 19 (1) p. 108-113

- Fernández, Abascal, E. G. (1997). *Estilos y estrategias de afrontamiento*. Madrid: Pirámide.
- Fernández, E., Jiménez, M., & Martín, M. (2004). *Estudio sobre la Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento (E3-A) [Versión electrónica]*. Revista Electrónica de Motivación y Emoción, 3 (4). Recuperado de: <http://reme.uji.es/articulos/agarce4960806100/texto.html>
- Fernández. (2008) *¿Por qué trabajamos? El trabajo entre el estrés y la felicidad*. España. Ediciones: Díaz de Santos.
- Fernández, R. (2003). *La productividad y el riesgo psicosocial derivado de la organización del trabajo*, España: Club universitario.
- Fernández, J., Fernández, E., y Siegrist, J. (2005). *El trabajo y sus repercusiones en la salud. El modelo Desequilibrio Esfuerzo-Recompensa (DER)*. Rev. Calidad asistencial, 20 Revista calidad asistencial. Recuperado de: <http://es.scribd.com/doc/44255450/Bateria-de-Instrumentos-Para-La-Evaluacion-de-Factores-de-Riesgo-Psicosocial#scribd>
- Fernández, R. (2008). *Manual de prevención de riesgos laborales para no iniciados*. España: Club Universitario 2008. Recuperado de: <https://books.google.com.mx/books?id=Uz3v8cvL17MC&pg=PA168&dq=conceptualizacion+sobre+distr%C3%A9s+y+eustr%C3%A9s&hl=es&sa=X&ved=0CBsQ6AEwAGoVChMlzsLSmqjWxwIVSJ2ACh0cJwKS#v=onepage&q=conceptualizacion%20sobre%20distr%C3%A9s%20y%20eustr%C3%A9s&f=false>
- Fondevila, G. (2008). *El hostigamiento laboral como forma de discriminación: un estudio cualitativo de percepción*. Universidad Nacional Autónoma de México-Instituto de Investigaciones Sociales. 70, p. 305-329. Revista Mexicana de Sociología. Recuperado de: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-25032008000200003](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-25032008000200003)

- García, N. Y Mazo, R. (2011). *Estrés Académico*. 3 (2). Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Departamento de Psicología Universidad de Antioquia. Recuperado de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>
- Gelpi, R. J., Cano, A., y Catalina, C. (2009). *Cómo combatir el estrés laboral*. Manual Ibermutuamur. Madrid: Arteamima.
- Gil, P. (2014). *Manual de psicología aplicada al trabajo y a la prevención de los riesgos laborales*. Madrid: Pirámide.
- González, R. Montoya, I., Casullo, M.M., y Verdú, J. B. (2002). *Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes*. Revista Psicothema. Vol. 14, Nº 2. Valencia.
- Gómez, E. (2008). *Adolescencia y familia: revisión de la relación y la comunicación como factores de riesgo o protección*. Revista Intercontinental de Psicología y Educación. Núm. 10 Vol. 2.
- Herrero, M. N. (2003). *Adolescencia, grupo de iguales, consumo de drogas, y otras conductas problemáticas*. Revista Estudios de Juventud. 62: p. 81-91. Recuperado de: <http://www.injuve.es/observatorio/economia-consumo-y-estilos-de-vida/n%C2%BA-62-aspectos-psicosociales-de-la-violencia-juvenil>
- Horrocks, J. (1984). *Psicología de la adolescencia*. México: Trillas.
- Huerta J. L. (2013). *Psicología y la medicina familiar*. México: Ediciones: Alfil.
- Ivancevich, J. M. y Matteson, M.T. (2009). *Estrés y Trabajo*. México: Trillas.
- Jaureguizar, J. y Espina, A. (2011). *Enfermedad Física Crónica y Familia*, España: Red.
- Jaureguizar A. y Espina E. Alberto. (2008) *Enfermedad física crónica y familia*, España: Red. Recuperado de: <https://books.google.com.mx/books?id=pGCugcqG9HQC&pg=PA24&lpg=PA24&dq=cuando+la+actividad+simp%C3%A1tica+es+sostenida,+las+hor>

[monas+y+v%C3%ADsceras+hiperactivas+provocan+la+alteraci%C3%B3n+ fisiol%C3%B3gica&source=bl&ots=gV3nZXSzH5&sig=Ap6ohogg-BS-yB49yFXK5zRPgz8&hl=es&sa=X&ved=0CBwQ6AEwAGoVChMIuMWLoKL WxwIVSdSACH1 TAm3#v=onepage&q=cuando%20la%20actividad%20sim p%C3%A1tica%20es%20sostenida%2C%20las%20hormonas%20y%20v%C3%ADsceras%20hiperactivas%20provocan%20la%20alteraci%C3%B3n% 20fisiol%C3%B3gica&f=false](http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33780110)

Jiménez, T., Musitu, G. y Murgui, S. (2013). *Funcionamiento familiar y consumo de sustancias en adolescentes: el rol mediador de la autoestima*. International Journal of Clinical and Health Psychology.8 (1) p. 193-151. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33780110>

Lazarus R, Folkman S. (1986). *Estrés, salud y cognición*. Barcelona: Martínez Roca.

Lazarus R, Folkman S. (2009). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

Lazarus, R. (2010). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée Brouwer.

Leibovich, N., Schmidt, V.I., Marro, C.T. (2002). *Afrontamiento. En El malesta y su evaluación en diferentes contextos*. Buenos Aires: Eudeba.

Lorence B. (2007) “*Procesos de socialización parental con adolescentes de familias en situación de riesgo psicosocial*”. V Premio Joven de Investigación de Familia. Documento nº 04/08. Recuperado de: [http://www.accionfamiliar.org/sites/default/files/fundacion/files/publicaciones/publicacion/doc.04\\_08.premio\\_joven.barbara\\_lorence.pdf](http://www.accionfamiliar.org/sites/default/files/fundacion/files/publicaciones/publicacion/doc.04_08.premio_joven.barbara_lorence.pdf)

Luceño M., Martín J., Rubio S. y Díaz E. (2004). *Factores Psicosociales en el Entorno Laboral, Estrés y Enfermedad*. Facultad de Psicología Universidad Complutense de Madrid. EduPsykhé. Revista de Psicología y Psicopedagogía, 3 (1) p. 95-10. Recuperado de: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:9dRJw4pTSYkJ:di>

[alnet.unirioja.es/descarga/articulo/1071126.pdf+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=mx](http://alnet.unirioja.es/descarga/articulo/1071126.pdf+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=mx)

Marín, M., Infante, E., y Rivero, M. (2002). *Presiones internas del ámbito laboral y/o familiar como antecedentes del conflicto trabajo-familia*. Revista de Psicología Social, 17 (1) p. 111-189.

Martínez Pérez, A. (septiembre 2010). "El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión". Revista de Comunicación Vivat Academia, 112. Madrid: Universidad Complutense. Recuperado de: <http://pendientedemigracion.ucm.es/info/vivataca/numeros/n112/DATOSS.htm>

Martínez M., Irurtia MJ., Martínez C., Torres H. y Burón D. (2012). *El Acoso Psicológico en el Trabajo o Mobbing: Patología Emergente Mobbing in the Work place: Emergent Pathology*. En Gac. int. cienc. Forense. Recuperado de: [http://www.uv.es/gicf/3Ar1\\_Mtz\\_Leon\\_GICF\\_03.pdf](http://www.uv.es/gicf/3Ar1_Mtz_Leon_GICF_03.pdf)

Medellín, M. M., Rivera, M. E., López, J. Kanán, G., Rodríguez-Orozco, A. (2012). *Funcionamiento familiar y su relación con las redes de apoyo social en una muestra de Morelia, México*. Salud Mental. 35 (2) p. 147-154. Recuperado de: <http://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2012/sam122h.pdf>

Moncayo, J. C. (2008). *El autoconcepto y la autoestima, factores decisivos en el aprendizaje. Innovación y experiencias educativas*. 5 (13). Malaga: Recuperado de: [http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_13/JOSE\\_C\\_MONCAYO\\_1.pdf](http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_13/JOSE_C_MONCAYO_1.pdf)

Montes, M., Argote, L, A., Cielo G., y Osorio, O. (2013). *Aplicación de un modelo fundamentado en el amor con adolescentes grávidas en el Centro de Salud Cristóbal Colón, Cali, Colombia Médica*; 36 (3). Recuperado de: <http://colombiamedica.univalle.edu.co/index.php/comedica/article/view/380>

- Morán, Roberto E. (2012). *Educandos con desórdenes emocionales y conductuales*. San Juan de Puerto Rico: Universidad de Puerto Rico. Recuperado de: <https://books.google.com.mx/books?id= kVIsGxMw0EC&pg=PA20&dq=tipos+de+familia&hl=es&sa=X&ei=KBaqVfuDKImZyQTC8pLICA&ved=0CBsQ6AEwAA#v=onepage&q=tipos%20de%20familia&f=false>
- Moncada, S. (2010). *Manual para la evaluación de riesgos psicosociales en el trabajo*. México: Prentice Hall.
- Muuss, R. E. (2009). *Teorías de la adolescencia*. México: Paidós.
- Pereira, N. (2009). *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo*. Revista Educación 33 (2), p. 171-190, ISSN: 0379-7082. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Oblitas, A. L. (2004). *Autoestima y psicología*. México: Thomson.
- Oblitas, A. L. (2010). *Psicología de la Salud y Calidad de Vida*. México: Thomson.
- Oros, L. B. y Vogel, G.K. (2005). *Eventos que generan estrés en la infancia: diferencias por sexo y edad*. Enfoques, 1 (17).
- Ortíz, F. (2012). *Vivir sin estrés*. México: Pax.
- Papalia, M. (2009). *El campo de estudio del estrés: del Programa de Investigación Estímulo- Respuesta al Programa de Investigación Persona-Entorno*. Revista Internacional de Psicología, 8, (2) p. 45-96.
- Peiró, J. M. (2008). *Desencadenantes del Estrés Laboral*. México: Udemá.
- Peiró, J. M. y Salvador, A. (2009). *El control de estrés laboral*. México: Udemá.
- Peiró, J., y Prieto, F. (2007). *Tratado de psicología del trabajo: Vol. II. Aspectos psicosociales del trabajo*. Síntesis Psicológica: Madrid.
- Ponce, C., Bulnes B., Aliaga, J., Atalaya, M., y Huertas R. (2009). *El Síndrome del Quemado por Estrés Laboral Asistencial En Grupos de Docentes*



*Universitarios*. Revista de Investigación en Psicología UNMSM. 8 (2). 89 – 90.

Ponce, C., Bulnes B., Aliaga, J., Atalaya, M., y Huertas R. (2005). *Revista de Investigación en psicología*, ISSN-e 1560-909X. 8 (2) p. 87-112.

Polaino, A., Cabanyes, J. Y del Pozo A. (2003). *Fundamentos de psicología de la personalidad*. España: Rialp, S.A.

Raven, H. B. (2010). *La persona en grupos*. México: España.

Riquelme A. (2006). Un tipo de violencia en el lugar de trabajo. 4 (2), 41-50  
Recuperado de: [http://www.uvm.cl/csonline/2006\\_2/pdf/riquelme.pdf](http://www.uvm.cl/csonline/2006_2/pdf/riquelme.pdf)

Rodríguez C. y Caño A. (2012). *Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención*. International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 12, 3, p. 389-403. España. Recuperado de: <http://www.ijpsy.com/volumen12/num3/337/autoestima-en-la-adolescencia-analisis-ES.pdf>

Romero, R. (2013). *Niveles de estrés en académicos universitarios; un análisis por campo disciplinar*. México: Facultad de Psicología, UNAM.

Saavedra, M. (2008). *Cómo entender a los adolescentes para educarlos mejor*. México: Pax.

Sandín, B. (1995). *El estrés*. En A. Bellock, B. Sandín y F. Ramos, Manual de Psicopatología (pp. 3-52). Madrid: McGraw-Hill.

Sauceda, J. M., Maldonado, J. M., y Duran. (2013). *La familia su dinámica y tratamiento*, Madrid, Piados.

Schein, E. (2007). *Psicología de la organización*. México: Prentice Hall.

Selye F. (2009). *Psicología laboral y estrés*. Recuperado de: [https://books.google.com.mx/books?id=TTCQAwAAQBAJ&pg=PT4&dq=la+amistad+entre+padres+e+hijos&hl=es&sa=X&ei=WyWgVb\\_hEsvUoASjmK](https://books.google.com.mx/books?id=TTCQAwAAQBAJ&pg=PT4&dq=la+amistad+entre+padres+e+hijos&hl=es&sa=X&ei=WyWgVb_hEsvUoASjmK)

[H4Cw&ved=0CCUQ6AEwAg#v=onepage&q=la%20amistad%20entre%20padres%20e%20hijos&f=false](http://www.um.es/analesps/v25/v25_1/17-25_1.pdf)

Seward, J. (2011). *Estrés profesional. Medicina laboral*. México: El Manual Moderno.

Serrano, R., Moya, M. A. y Salvador, A. (2008). *Estrés laboral y salud: Indicadores cardiovasculares y endocrinos* servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. Murcia (España) *Anales de psicología*, 25 (1) pp. 150-159. Recuperado de: [http://www.um.es/analesps/v25/v25\\_1/17-25\\_1.pdf](http://www.um.es/analesps/v25/v25_1/17-25_1.pdf)

Shaw, M, E. (2008). *Dinámica de Grupo*. México: Herder.

Stora, J.B. (2010). *¿Qué es el Estrés?* México.: Publicaciones Cruz. Recuperado de:

<https://books.google.com.mx/books?id=pF9L7HajHxkC&pg=PA67&dq=teor%C3%ADa+de+la+respuesta+Hans+Selye&hl=es&sa=X&ei=JhJdVdvyElm3sAXFk4DgAQ&ved=0CCIQ6AEwAQ#v=onepage&q=teor%C3%ADa%20de%20la%20respuesta%20Hans%20Selye&f=false>

Stora, J. (2010). *El Estrés*. México: Publicaciones Cruz.

Tarazona, D. (2010). *Autoestima, satisfacción con la vida y condiciones de habitabilidad en adolescentes estudiantes de quinto año de media. Un estudio factorial según pobreza y sexo*. *Revista de Investigación en Psicología*, 8 (2), 213-267.

Turcotte, R. P. (2000). *Calidad de Vida en el Trabajo; antiestrés y creatividad*. México: Trillas.

Weissmann, P. (2012). *Adolescencia*. *Revista Iberoamericana de Educación*. Recuperado de: <http://www.rieoei.org/deloslectores/898Weissmann.PDF>

Yanes, J. (2008). *El control del estrés y el mecanismo del miedo*. España: EDAF.