



UNIVERSIDAD  
DON VASCO, A. C.

**UNIVERSIDAD DON VASCO, A.C.**

Incorporación N° 8727-25 a la

Universidad Nacional Autónoma de México

Escuela de Psicología

---

---

**INDICADORES DE SUCESOS DE VIDA ESTRESANTES  
EN LOS ADOLESCENTES DE LA PREPARATORIA  
LIC. EDUARDO RUIZ, DE URUAPAN, MICHOACÁN**

Tesis

para obtener el título de:

Licenciada en Psicología

Paola Janett Suárez Guzmán

Asesora: Lic. Leticia Espinosa García

Uruapan, Michoacán. 17 de mayo de 2016.



Universidad Nacional  
Autónoma de México



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

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

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

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

# ÍNDICE

## **Introducción.**

Antecedentes del problema . . . . .	1
Planteamiento del problema . . . . .	5
Objetivos . . . . .	7
Pregunta general de investigación . . . . .	8
Operacionalización de la variable . . . . .	9
Justificación . . . . .	9
Marco de referencia . . . . .	11

## **Capítulo 1. Adolescencia.**

1.1 Definición de adolescencia . . . . .	14
1.2 Enfoques teóricos sobre adolescencia . . . . .	16
1.2.1 Tormenta y estrés . . . . .	16
1.2.2 Enfoque biológico y cultural . . . . .	17
1.2.3 Enfoque psicoanalítico . . . . .	18
1.2.4 Modelo focal . . . . .	20
1.3 Desarrollo del adolescente . . . . .	22
1.3.1 Desarrollo físico . . . . .	22
1.3.2 Desarrollo cognitivo. . . . .	24
1.3.3 Desarrollo moral . . . . .	27
1.3.4 Desarrollo afectivo . . . . .	29

1.3.5	Desarrollo de la identidad	.	.	.	.	.	.	31
1.4	Aspecto familiar en el adolescente	.	.	.	.	.	.	33
1.5	Aspecto escolar y social en el adolescente	.	.	.	.	.	.	36
1.5.1	Amistades	.	.	.	.	.	.	38
1.5.2	Relaciones románticas	.	.	.	.	.	.	39
1.6	Adolescencia y riesgo	.	.	.	.	.	.	39
1.7	Problemas en la adolescencia	.	.	.	.	.	.	40
1.7.1	Toxicomanía	.	.	.	.	.	.	41
1.7.2	Problemas de conducta	.	.	.	.	.	.	41
1.7.3	Trastornos de alimentación	.	.	.	.	.	.	42
1.7.4	Depresión y suicidio	.	.	.	.	.	.	43

## **Capítulo 2. Sucesos de vida estresantes.**

2.1	Definición de sucesos de vida	.	.	.	.	.	.	45
2.2	Definición de estrés	.	.	.	.	.	.	47
2.3	Enfoques teóricos del estrés	.	.	.	.	.	.	52
2.3.1	Estrés como estímulo	.	.	.	.	.	.	52
2.3.2	Estrés como respuesta	.	.	.	.	.	.	53
2.3.3	Estrés como relación persona-entorno	.	.	.	.	.	.	54
2.4	Los estresores en la adolescencia	.	.	.	.	.	.	55
2.4.1	Reacciones hacia los estresores	.	.	.	.	.	.	66
2.5	Efectos negativos del estrés	.	.	.	.	.	.	68
2.6	Los moduladores del estrés	.	.	.	.	.	.	71

### **Capítulo 3. Metodología, análisis e interpretación de resultados.**

3.1 Descripción metodológica . . . . .	74
3.1.1 Tipo de enfoque . . . . .	74
3.1.2 Tipo de diseño . . . . .	75
3.1.3 Tipo de estudio . . . . .	76
3.1.4 Tipo de alcance . . . . .	76
3.1.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos . . . . .	77
3.2 Población y muestra . . . . .	83
3.3 Descripción del proceso de investigación . . . . .	84
3.4 Análisis e interpretación de resultados . . . . .	87
3.4.1. Indicadores de sucesos de vida estresantes negativos de los adolescentes de la Escuela Preparatoria Lic. Eduardo Ruiz, en Uruapan, Michoacán. . . . .	87
3.4.2 Reacciones ante los sucesos de vida estresantes negativos desde un análisis cualitativo, de los adolescentes de la Escuela Preparatoria Lic. Eduardo Ruiz, en Uruapan, Michoacán. . . . .	101
Conclusiones . . . . .	106
Bibliografía . . . . .	108
Mesografía . . . . .	111
Anexos.	

# INTRODUCCIÓN

El estudio del estrés en el adolescente constituye un tema de actualidad en la psicología, ya que este fenómeno contribuye a producir alteraciones en esta etapa, dado que la adolescencia constituye una época de transiciones y que estas, en general, producen estrés. Es importante detectar cuáles son los sucesos estresantes que afectan emocionalmente a los adolescentes.

Enseguida se presentan los antecedentes del problema a estudiar, el planteamiento de este, así como los objetivos generales y particulares. Es importante partir de una pregunta de investigación que se muestra en esta introducción, así como también la justificación respecto a la importancia de realizar este estudio en los jóvenes de nivel medio superior; por último, se establece el marco de referencia que consiste en el contexto donde los sujetos estudiados conviven cotidianamente.

## **Antecedentes del problema**

En este apartado se desarrollarán los antecedentes de la presente investigación, rescatando las características principales que permitirán conocer a grandes rasgos de qué trata cada una de las investigaciones previas. La variable de este estudio se denomina suceso de vida estresante.

Un suceso de vida estresante es cualquier experiencia, situación o acontecimiento que le ocurre a un individuo que tiene el potencial de producir estrés (Lucio y Durán; 2003)

La adolescencia es la etapa de vida de los sujetos estudiados en esta investigación y se entiende como la transformación de la niñez a la edad adulta, que conlleva importantes cambios físicos, cognoscitivos y psicosociales, por lo cual se considera una construcción social que será definida a partir de la cultura, según Papalia y cols. (2005)

Respecto a los trabajos indagatorios relacionados con el presente, Barcelata y cols. (2012) investigaron la valoración subjetiva de los sucesos de vida estresantes en dos grupos de adolescentes de zonas marginadas. El propósito de este estudio fue analizar la valoración subjetiva de los sucesos de vida estresantes de adolescentes de la zona oriente y conurbada de la Ciudad de México, caracterizada por vulnerabilidad económica.

En el estudio participaron 638 hombres y mujeres adolescentes, de entre 13 y 18 años de edad, de dos muestras intencionales de instituciones públicas educativas y salud mental. Se aplicaron una ficha sociodemográfica y el Cuestionario de Sucesos de Vida, de Gómez y Durán (2003).

Los resultados fueron que al obtener los valores de la prueba t de Student, indicaron diferencias significativas entre la muestra escolar y la clínica en las

variables sociodemográficas y en la percepción de los sucesos vitales. Las áreas familiar, problemas de conducta, personal y escolar, exhiben las puntuaciones más altas en ambas muestras: la escolar, con puntuaciones dentro del rango de normalidad y la clínica, con valores marginales y fuera de la norma. Los análisis no muestran efectos significativos por la edad, pero sí por sexo e interacción sexo-edad. Los hombres mayores de la muestra clínica perciben más sucesos estresantes en todas las áreas, en particular, en salud.

Entre los sucesos estresantes de mayor frecuencia se encuentran los problemas con los padres con un 34.1% y problemas con los maestros 23.7%. Aproximadamente 50% manifiesta falta o disminución de dinero, mientras que más de la tercera parte reporta desilusiones amorosas y pérdidas (Barcelata y cols.; 2012)

En el año 2008, López realizó una investigación acerca de los aspectos positivos y negativos de sucesos de vida del adolescente. El estudio, de tipo descriptivo, tuvo como objetivo identificar el perfil individual y comparado, en sus variables predictores positivas y negativas del adolescente de clase socioeconómica alta, de acuerdo con las 7 áreas (familiar, social, personal, escolar, logros y fracasos, salud y problemas de conducta) evaluadas por el Cuestionario de Sucesos de vida, en relación con el género, edad y grado académico de una muestra de 111 estudiantes, entre 13 y 18 años de una escuela privada de nivel socioeconómico alto, de la ciudad de Asunción, Paraguay.



Se aplicó un diseño transversal, ex post facto y comparativo. Los datos fueron sometidos a análisis cuantitativo y cualitativo. A fin de reforzar el análisis de datos, se aplicó la prueba estadística Z, con una confiabilidad del 95%.

Al analizar los resultados en cuanto al perfil positivo y negativo, los resultados indicaron: 1) Ausencia de diferencias significativas. 2) No se reportan criterios de disfuncionalidad en varones como en mujeres. 3) Los adolescentes perciben el logro de sus metas en las diversas áreas de su vida y experimentan satisfacción personal. 4) Los varones aparecen más expuestos a sucesos estresantes, con respecto a las mujeres con promedios elevados. 5) El contexto escolar es el área en donde tanto mujeres como varones de 18 años, perciben las mayores dificultades en lo que respecta en el desempeño académico, así como las relaciones mantenidas con los compañeros y profesores.

El 52% de los varones presenta mayor conflictividad en el área familiar, el 51% en la conducta y el 50% en el área social y personal, mientras que en las mujeres, el 51% presenta problemas personales, el 48% problemas sociales y de salud. Como se puede observar, los varones presentan los promedios más altos en la mayoría de las áreas, por lo que aparecen más expuestos a sucesos estresantes, respecto a las mujeres con promedios menos elevados (López; 2008).

Por último, en el año 2013, Romero realizó una investigación que se llevó a cabo en la Heroica Ciudad de Juchitán de Zaragoza, Oaxaca, México, en la escuela preparatoria CONALEP 243, con el objetivo de detectar los sucesos de vida del

adolescente a partir del divorcio de sus padres, utilizando el cuestionario “El divorcio y yo” y el Inventario de Sucesos de Vida.

Esta investigación es de tipo ex post facto, no experimental, descriptiva, con un diseño cuantitativo, ya que se pretendió conocer los principales sucesos de vida en los adolescentes a partir del divorcio de sus padres.

La población elegida fueron los grupos 104 y 502 de la carrera profesional técnica automotriz, el 309 de la carrera profesional técnica de salud comunitaria y el 102 de la carrera profesional técnica de informática, ya que se encuentran dentro del parámetro a investigar que es el de la adolescencia, tanto del sexo masculino como femenino, siendo un total de 26 alumnos de 14 a 18 años de edad.

Mediante los resultados obtenidos en la aplicación del test sucesos de vida para adolescentes, arrojó que el 76.92% de los adolescentes han estado expuestos a sucesos estresantes en el área familiar, el 46.15% en el área social, el 42.30% en el área de la salud y el 38.46% en el área de problemas de conducta. Siendo estas las áreas más significativas, las cuales ayudaron a detectar los principales problemas emocionales en los adolescentes a partir del divorcio de sus padres (Romero; 2013).

### **Planteamiento del problema**

La adolescencia es uno de los periodos más críticos durante el desarrollo del hombre, ya que en esta etapa se manifiestan ciertos cambios a nivel socio-afectivo,

físico y cognoscitivo. El adolescente se hace preguntas sobre sí mismo, empezando a separar lo que cree que es verdad y lo que considera erróneo, con base en esto va formulando sus propios conceptos y construye su identidad.

Los jóvenes hoy en día, presentan cambios más bruscos y repentinos, debido a la nueva era, que ha generado en la actualidad variaciones en el entorno físico, socioeconómico, sociocultural y en el nivel académico.

Se considera que parte importante de la construcción de la identidad personal tiene lugar en un contexto social, económico y educativo. Rescatando la importancia que podría tener el contexto de la institución y el ambiente en donde se desenvuelve día con día, se ha rescatado que en la actualidad, la mayoría de los adolescentes están creciendo en un mundo incierto, en el que los valores son poco claros; tanto en casa como en la escuela, las culturas están cambiando y la estructura familiar se está alterando. Lamentablemente, estas circunstancias afectan la transición del adolescente a la edad adulta.

Todos estos cambios, de alguna manera, ocasionan un desequilibrio en el sujeto y en muchas ocasiones esto repercute en su desempeño académico, la relación con las demás personas y en muchas ocasiones, en la forma de enfrentar los problemas que se les presentan.

Se considera de suma importancia detectar los problemas emocionales en los adolescentes a partir de los sucesos estresantes a los que se han enfrentado y la

evaluación afectiva que hacen de ellos, tomando en cuenta las siguientes áreas: familia, social, personal, problemas de conducta, logros y fracasos, salud y escolar.

Hasta ahora, la institución que fungió como escenario de estudio, no cuenta con estudios relevantes sobre el tema, por lo cual se considera importante conocer cuáles son los sucesos que causan estrés en el adolescente y cómo son evaluados, para una vez conociéndolos, se puedan tomar las medidas pertinentes.

Por lo expuesto anteriormente, se presenta la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el área con los indicadores de sucesos de vida negativos estresantes de los adolescentes de 15 a 18 años, que se encuentran en la Escuela Preparatoria Licenciado Eduardo Ruiz, de Uruapan, Michoacán, México?

## **Objetivos**

A continuación se presenta el planteamiento del objetivo general y los objetivos particulares que se pretendieron alcanzar en la investigación.

### **Objetivo general**

Identificar el área con los indicadores de sucesos de vida negativos estresantes más significativos y su evaluación afectiva en los adolescentes de 15 a 18 años que se encuentran en la Escuela Preparatoria Licenciado Eduardo Ruiz, de Uruapan, Michoacán, México.

## **Objetivos particulares**

1. Definir el concepto de adolescencia.
2. Enunciar las características de la adolescencia.
3. Determinar los sucesos de vida relacionados con el estrés.
4. Conocer los estresores en la adolescencia.
5. Nombrar las consecuencias de los estresores en el adolescente.
6. Mostrar las áreas con los indicadores de sucesos de vida negativos estresantes de los adolescentes de 15 a 18 años de la preparatoria, por medio del cuestionario de Sucesos de Vida para Adolescentes.
7. Señalar la evaluación afectiva ante los sucesos de vida negativos estresantes más significativos, desde un análisis cualitativo, de los adolescentes de 15 a 18 años que se encuentran en la Escuela Preparatoria Licenciado Eduardo Ruiz, de Uruapan, Michoacán, México.

## **Pregunta general de investigación**

El presente estudio pretende responder al siguiente cuestionamiento general:

¿Cuál es el área con los indicadores de sucesos de vida negativos estresantes más significativos y su evaluación afectiva en los adolescentes de 15 a 18 años, que se encuentran en la Escuela Preparatoria Licenciado Eduardo Ruiz, de Uruapan, Michoacán, México?

## **Operacionalización de la variable**

Para medir la variable sucesos de vida relacionados con el estrés, se utilizó el cuestionario Sucesos de Vida, para adolescentes, creado por Emilia Lucio-Gómez Maqueo y Consuelo Durán Patiño en el año 2003, en la ciudad de México.

Este cuestionario evalúa los sucesos de vida ocurridos en el último año. Consta de 129 reactivos agrupados en siete áreas o dimensiones: familiar, social, personal, problemas de conducta, logros y fracasos, salud y escolar.

Cuenta con cuatro opciones de respuesta: a) me sucedió y fue bueno para mí; b) me sucedió y fue malo para mí; c) me sucedió y no tuvo importancia; d) no me sucedió; además de una pregunta abierta que explora algún otro tipo de suceso estresante y cómo lo afrontó el adolescente.

## **Justificación**

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

Las grandes presiones que ocurren en la sociedad actual han contribuido al incremento de situaciones estresantes, que sumadas a los cambios propios en el

desarrollo del adolescente, han aumentado los factores que ponen en riesgo la estabilidad emocional.

La identificación de los sucesos de vida estresantes a los que se enfrentan los adolescentes, puede ser de vital importancia para que se les brinde la ayuda necesaria, puedan vivir esta etapa lo más satisfactoriamente y les afecte en la adultez lo menos posible.

La realización de este estudio tiene como finalidad brindar nuevas aportaciones a la ciencia de la psicología y al medio en que se realiza, usando un instrumento que se considera relativamente nuevo y abarcando un tema muy poco estudiado, especialmente en la ciudad de Uruapan.

Los beneficios son amplios, ya que en esta investigación se abarcaran siete áreas de la vida del adolescente, las cuales no se centran solamente en la psicología, también abarcan áreas como la medicina y la sociología. Así que con los resultados arrojados, los profesionistas de dichas áreas podrán tener una percepción más amplia, que les permitirá identificar alguna problemática o tomar ciertas medidas de prevención y tratamiento.

Para la preparatoria examinada, brindará beneficios, principalmente en el área de psicología, al conocer el estado de los alumnos; la utilidad dentro de la institución en general, incluye a profesores, padres de familia y alumnos, para tomar las decisiones pertinentes.

En especial, beneficiará a los mismos adolescentes en su evaluación propia, que les permitirá identificar las áreas en las que presentan más problemas y las medidas que deben tomar para contribuir favorablemente en su crecimiento personal.

Una forma de comprender y manejar los sucesos de vida estresantes, sería precisamente a través del conocimiento de la evaluación afectiva que se hace de al enfrentar dichos sucesos que se presentan en la vida diaria. Las emociones y los sentimientos ejercen un papel fundamental sobre la conducta y el pensamiento, es por ello que cuando el adolescente aprende sobre su mundo emocional, se pone en una mejor disposición de comprenderse a sí mismo y por ende, a los demás, lo que le permitirá tener un mejor desarrollo en todas las áreas de su vida.

### **Marco de referencia**

El presente estudio implicó una investigación de campo realizada en la Escuela Preparatoria Licenciado Eduardo Ruiz, la cual está situada en la Avenida Lázaro Cárdenas #921, Colonia Revolución, en la ciudad de Uruapan, Michoacán.

Esta institución contaba con una infraestructura de cuatro edificios, en los cuales se impartían clases por las mañanas y por las tardes. El plantel también tenía cinco laboratorios, uno de química, otro de física, uno más de biología y los restantes, de computación. En la parte exterior se ubicaba una cancha de fútbol, y por dentro otra de básquetbol. La institución contaba con baños para hombres y para



mujeres. También disponía de dos estacionamientos, una cooperativa y una sala de maestros.

La preparatoria mencionada depende en ese momento de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, que es una institución pública y laica de educación media superior y superior, heredera del humanismo de Vasco de Quiroga, de los ideales de Miguel Hidalgo, José María Morelos y Melchor Ocampo. Por iniciativa de Pascual Ortiz Rubio, es la primera Universidad Autónoma de América.

La misión de la Escuela Preparatoria Licenciado Eduardo Ruiz indica: “Representamos una escuela preparatoria que forma jóvenes adolescentes de bachillerato con una preparación humanista y científica, capaces y aptos en el dominio de conocimientos y habilidades de aprendizaje, así como actitudes que fortalecen su convivencia ciudadana, que contribuyen a orientar su rumbo vocacional y definir sus aspiración profesionales.”

En cuanto a su visión: “La E.P.L.E.R. pretende mantenerse como una de las instituciones de Educación Media Superior con mayor aceptación y reconocimiento social en la región de Uruapan, la Tierra Caliente y la Meseta Tarasca, con un alto rendimiento académico, atendiendo con el mejor esmero, dedicación y preparación a la población juvenil y ser fuente de prestigio para la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.”

Para esta institución, es importante tener presentes diferentes valores como:

- Calidad académica integral.
- Humanismo.
- Libertad responsable.
- Justicia social.
- Participación ciudadana.
- Excelencia educativa.
- Salud física y mental.
- Mejora continua.

Este plantel cuenta con 1300 alumnos, divididos en dos turnos: en el matutino asisten aproximadamente 700 alumnos y el en vespertino, 600 alumnos, así como también cuenta con 60 titulares, 70 suplentes y 10 laboratoristas, según la información proporcionada por la directora, Gracia Margarita Mendoza Bolio, en una entrevista.

Hasta aquí se presenta la descripción de la institución en la cual se desarrolla la presente investigación, ahora se procederá al siguiente asunto, en el cual se menciona el aspecto teórico de la investigación.

# CAPÍTULO 1

## ADOLESCENCIA

Este capítulo se enfoca en la descripción de la adolescencia, así como el desarrollo físico, cognitivo y afectivo que se presenta en esta etapa, tomando en cuenta el entorno familiar, escolar, social, personal, conductual y de salud; de igual manera, se rescatan los problemas durante este proceso de crecimiento.

### 1.1 Definición de adolescencia

A continuación se hablará de una de las etapas más significativas durante el desarrollo humano, comenzando por saber el significado de la palabra adolescencia, desde diferentes perspectivas teóricas.

La palabra “adolescencia” proviene del verbo *adolescere*, que significa “crecer” o “crecer hacia la madurez”. La adolescencia es un periodo de transición en el cual el individuo pasa física y psicológicamente desde la condición de niño a la de adulto (Muuss; 1988)

Para poder definir la adolescencia es importante diferenciarla de la pubertad, para lo cual Macías (2000) considera a la pubertad como un evento biológico, generado por los cambios hormonales y el crecimiento corporal que de ellos resultan y la adolescencia como un proceso mental anclado en los cambios corporales; dicho

proceso está influido por las condiciones sociales de las comunidades estratificadas y agrupadas en conglomerados urbanos. Se puede decir que la pubertad es el proceso de cambios físicos, mientras que la adolescencia es el proceso psicológico que acompaña a esos cambios físicos. Sin embargo la adolescencia implica un largo periodo de transición que abarca de seis a ocho años, se inicia en la pubertad y termina en la juventud.

Para Berryman (2000: 195) la adolescencia se refiere al “proceso psicológico que se relaciona (vagamente) con los procesos de crecimiento físico definidos por el término pubertad”. Sin embargo, considera que no se puede precisar la definición e itinerario, porque no hay un punto final claro, ni un punto de inicio, ya que varía de acuerdo con factores climáticos y hereditarios, y puede dispararse o detenerse por muchas influencias externas.

Sociológicamente, la adolescencia es el periodo de transición que media entre la niñez dependiente y la edad adulta autónoma. Psicológicamente, es una situación marginal en la cual han de realizarse nuevas adaptaciones. Cronológicamente, es el lapso que comprende desde aproximadamente los doce o trece años hasta los primeros de la tercera década, con grandes variaciones individuales y culturales (Gómez y Durán; 2003)

La adolescencia comienza en la biología y termina en la cultura, en ese punto se determina, en gran parte, por la cultura y la sociedad propias, cuando el niño y la niña han logrado un grado razonable de independencia psicológica de sus padres.

Existen varias definiciones de la adolescencia, sin embargo, como conclusión, considerando a Papalia y cols. (2005), la adolescencia es la transformación de la niñez a la edad adulta, que conlleva importantes cambios, físicos, cognoscitivos, y psicosociales, por lo cual se considera una construcción social que será definida a partir de la cultura.

## **1.2 Enfoques teóricos sobre adolescencia**

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

### **1.2.1 Tormenta y estrés**

Hall (citado por García; 2003) acuñó la expresión “tormenta y estrés” para referirse a un proceso en el cual, en la misma forma en que un marinero debe capear la tempestad, los adolescentes deben tener la capacidad de salir adelante en su proceso de crecimiento y desarrollo, logrando con ello, si tienen éxito, convertirse en personas moralmente más fuertes.

Hall (referido por García; 2003) menciona que las personas en la adolescencia, vivencian impactos percibidos como muy fuertes.

Según dicho autor, la adolescencia es el periodo que se extiende desde la pubertad (alrededor de los 12 o 13 años) hasta alcanzar el status de adulto entre los 22 y 25 años; se describe la adolescencia como un periodo característico que corresponde a una época en la que la raza humana se hallaba en una etapa de turbulencia y transición.

Se entiende la vida emotiva del adolescente como una fluctuación entre varias tendencias contradictorias. El adolescente desea la soledad y el aislamiento, pero, al mismo tiempo se encuentra integrando grupos y amistades; por momentos exhibirá una sensibilidad y ternura exquisitas, en otros, dureza y crueldad.

### **1.2.2 Enfoque biológico y cultural**

Margaret Mead (citada por García; 2003) puso énfasis en la trascendencia de los factores culturales en la adolescencia y en general, en todo el proceso formativo del ser humano.

De acuerdo con la perspectiva de Mead, la adolescencia está relativamente libre de tensión en una sociedad que no tiene tabúes morales y permite que los niños observen la actividad sexual de los adultos, el nacimiento de un bebé, miren la muerte con naturalidad, entre otros hechos. Ya que al observar esta cultura, en sociedades como la actual, a los niños se les protege de participar en problemas, lo que trae como consecuencia que la transición sea un proceso discontinuo, de crisis y

con aspectos negativos que el ser humano debe superar para poder lograr una adaptación eficaz a las reglas sociales.

La perspectiva de Mead hace reflexionar acerca de que mucho de lo que se llama “crisis de la adolescencia”, en realidad no es otra situación que un reflejo de las contradicciones a las que los seres humanos se enfrentan al vivir y crecer en la “sociedad moderna”.

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

### **1.2.3 Enfoque psicoanalítico**

Sigmund Freud (citado por García; 2003) considera que los cambios psicológicos de la adolescencia despiertan en ellos a la libido, que es la fuerza básica que alimenta el deseo sexual. Los impulsos sexuales de la etapa fálica, que fueron reprimidos durante el periodo de latencia de la infancia intermedia, ahora se afirman de nuevo. Sin embargo, ahora también esos impulsos están dirigidos a canales socialmente aprobados, en especial hacia las relaciones heterosexuales con gente fuera de la familia.

Antes de que los adolescentes puedan alcanzar la madurez sexual, tienen que liberarse de la dependencia de sus padres, lo que se complica porque existen problemas sexuales no resueltos, la llamada crisis edípica.

Dicha situación es un proceso que se lleva a cabo a través de la puesta en marcha de un mecanismo de defensa llamado “formación reactiva”, el cual consiste en que ante una prohibición moral, ante los límites que establecen las normas que las personas han asimilado, ante la presencia de un deseo inmoral, actúan y sienten de manera opuesta a la dirección del impulso. Así no es raro que los adolescentes traduzcan sus impulsos sexuales en otro tipo de tendencias, tales como la hostilidad.

Freud (citado por García; 2003) también considera a la adolescencia como una etapa de crisis en el desarrollo humano. Señala que como los adolescentes libran una verdadera batalla en busca de su independencia y de manejar sus sentimientos hacia el padre del sexo opuesto, se identifica este comportamiento como un indicio sano de que el adolescente está en el camino hacia la posibilidad de expresar cariños maduros a personas del otro sexo.

Por otro lado, Erikson (mencionado por García; 2003) considera que la tarea primordial de la adolescencia consiste en lograr resolver el conflicto entre identidad y confusión.



Este autor sustenta de manera muy firme la idea de que no es posible plantearse un logro de una madurez plena en el ser humano, si no se cumple primero el requisito de lograr una identidad plena al término de la adolescencia.

En el caso de los adolescentes, Erikson (citado por García; 2003) apunta que el problema no solo consiste en indagar en el pasado de la vida infantil; en los jóvenes el presente es demasiado poderoso, en el caso del adolescente, en gran parte él mismo es responsable de sus propias decisiones.

Otro aspecto que destaca es la polaridad “fuerza-vulnerabilidad”, donde el adolescente, aunque vulnerable a ideas falsas, de tipo religioso, sectario o político, puede poner una enorme cantidad de energía y lealtad al servicio de cualquier sistema convincente.

#### **1.2.4 Modelo focal**

Los adolescentes extienden el proceso de adaptación durante un periodo de años, intentando resolver primero una cuestión y luego la siguiente. Problemas distintos y diversas cuestiones de relación entran en foco y se abordan en estadios diferentes, de manera que las tensiones derivadas de la necesidad de adaptarse a nuevos modos de comportamiento, rara vez se concentran en una época (Coleman y Hendry; 2003).

De esto se deduce que es más probable que se produzcan problemas precisamente entre quienes, por cualquier razón, tienen que afrontar más de una cuestión a la vez.

Feldman y Elliott, (citados por Coleman y Hendry; 2003) expresan que en general, los adolescentes se enfrentan a cambios esencialmente en todos los aspectos de su vida; su capacidad para afrontarlos depende no solo de la fuerza intrínseca y el apoyo externo, sino también del momento de presentación de las tensiones. Si las perturbaciones son demasiado numerosas o requieren excesivos cambios en demasiado poco tiempo, pueden ser peligrosas.

Simmons y Blyth (referidos por Coleman y Hendry; 2003) mencionan que el modelo focal sostiene que cuantas más “cuestiones” tenga que afrontar el joven, es probable que haya más indicadores de estrés.

Una cuestión central que se presenta ante los investigadores en este campo, tiene que ver no tanto con cuántos jóvenes tienen dificultad en el ajuste, sino con el proceso de afrontamiento con éxito y adaptativo.

Como conclusión, es posible expresar que el estudio del estrés tiene diferentes perspectivas, las cuales son abordadas en función de su importancia hacia la etapa de la adolescencia y como la influencia de este factor, tiene un notable impacto sobre el adolescente.

### **1.3 Desarrollo del adolescente**

En el siguiente apartado se describe el desarrollo del adolescente, el cual conlleva muchos cambios tanto a nivel físico, como cognitivo y emocional, así como el desarrollo de la identidad y de la moral, con el propósito de conocer y comprender los aspectos más relevantes que ocurren en esta etapa.

#### **1.3.1 Desarrollo físico**

Las proporciones del cuerpo que diferían de modo discreto en varones y mujeres, comienzan a divergir dimensionalmente y morfológicamente.

Para Papalia y cols. (2005) en las niñas, el crecimiento rápido de la adolescencia comienza entre los 9.5 años y los 14.5 años (generalmente cerca de los 10 años de edad) y en los varones, entre los 10.5 años y los 16 años (en general, a los 12 o 13 años).

Normalmente, las niñas alcanzan su estatura completa a los 15 años, en tanto que los varones lo hacen a los 17 años. La tasa de crecimiento muscular alcanza su máximo a los 12 años y medio para las niñas, y a los 14 años y medio en los varones (Gans, citado por Papalia y cols.; 2005).

Varones y niñas crecen de manera diferente, no solo en cuanto a tasa de crecimiento sino también en cuanto a forma y figura. Un niño crece más a lo largo:

sus hombros se amplían, sus piernas son más largas en relación con el tronco y sus antebrazos son más largos en relación con sus brazos y su estatura. Por otro lado, en las niñas, la pelvis se amplía para facilitar el embarazo y las capas de grasa se acumulan por debajo de la piel, lo cual le da una apariencia más redondeada. La grasa se acumula dos veces más rápido en las niñas que en los niños (Susman y Rogol, citados por Papalia y cols.; 2005).

Además del rápido crecimiento que tipifica a la adolescencia, tiene lugar una serie de transformaciones que evidencian la maduración sexual.

Los rasgos morfológicos empleados tradicionalmente son: en varones, el vello púbico, axilar y facial; desarrollo de la genitalia; cambio de voz y primera eyaculación. En mujeres, vello pubiano y axilar; desarrollo mamario y primera menstruación (menarquia) (Martínez, citado por Aguirre; 1998)

Estos cambios conllevan la aparición de los caracteres sexuales secundarios. En las mujeres, uno de los primeros signos es el crecimiento de las mamas, en lo que se conoce como estadio de botón. Junto a la adquisición de estos caracteres sexuales secundarios, es notorio en ambos sexos un crecimiento más rápido de las extremidades y el cuello respecto del tronco.

En cuanto a las cinturas, acontece un cambio marcado diferencial en el varón y en la joven. En ellos el crecimiento preferencial está orientado en el ensanchamiento de hombros y en ellas, el mayor aumento se produce en la región

pélvica. El desarrollo pélvico en ellas se inicia antes que cualquier otro rasgo morfológico adolescente, en muchos casos a los ocho años de edad se puede diferenciar bien a un niño y a una niña colocados de espaldas.

Los varones se vuelven más delgados y angulosos, además, aumenta su masa muscular de manera notoria. En las adolescentes, por el contrario, existe un aumento de tejido adiposo subcutáneo en la práctica totalidad del cuerpo, es especialmente notorio en caderas, muslos y nalgas, pechos y antebrazos (Aguirre; 1998)

### **1.3.2 Desarrollo cognitivo**

Lo cognitivo – el conocer – implica una serie de procesos mentales complejos, tales como la atención, la percepción, la memoria, el aprendizaje, el pensamiento, el razonamiento, por citar algunos.

Según Ortega (Citado por Aguirre; 1998), el adolescente presenta unas formas de conocimiento semejantes a las del hombre adulto, que se corresponden con las formas de conocimiento calificadas de científicas por la cultura occidental y que tan satisfactorios resultados han al progreso actual de las ciencias.

El pensamiento del adolescente comienza a ser capaz de liberarse de esa esclavitud a que los receptores sensoriales le han sometido hasta ahora. El adolescente puede comenzar a pensar ya no solo sobre los objetos sensibles de los

que ha tenido experiencia, sino también sobre objetos posibles, sobre constructos abstractos y sobre proposiciones elaboradas mentalmente; sus razonamientos pueden partir de la pura posibilidad (Papalia y cols.; 2005).

El razonamiento empírico-inductivo va quedando desplazado por otro de carácter hipotético-deductivo. Según Piaget, esto acompaña la etapa de las operaciones formales, donde puede desarrollar una hipótesis y diseñar un experimento para someterlo a prueba, dando una herramienta para resolver problemas.

Piaget (Papalia y cols.; 2005) lo atribuye principalmente a una combinación de maduración del cerebro y a la expansión de las oportunidades ambientales; ambos factores son esenciales. Aunque el desarrollo neurológico de los jóvenes haya avanzado suficiente como para permitir el razonamiento formal, este solo se puede alcanzar con la estimulación ambiental apropiada.

El adolescente puede comenzar a operar con las formas del pensamiento adulto propio de una sociedad, que desde ese mismo pensamiento se autocalifica de avanzada y que ha sido capaz de generar una cultura altamente científica y altamente tecnificada.

Los cambios en la manera en que los adolescentes procesan la información, reflejan la maduración de los lóbulos frontales del cerebro y pueden explicar los avances cognitivos que describió Piaget. El progreso en el procesamiento cognitivo

tiene grandes variaciones entre cada uno de los adolescentes (Kuhn, citado por Papalia y cols.; 2005).

Los investigadores han identificado dos categorías amplias de cambio mensurable en el procesamiento de información: cambio estructural y cambio funcional (Eccles y cols., citados por Papalia y cols.; 2005).

a) Cambio estructural

Estos cambios en la adolescencia pueden incluir aumento en la capacidad de procesamiento de información e incremento en la cantidad de conocimiento almacenado en la memoria a largo plazo.

La información almacenada en la memoria a largo plazo puede ser declarativa, procedimental o conceptual. El conocimiento declarativo (“saber que...”) consiste de todos los hechos que ha adquirido una persona. El conocimiento procedimental (“saber cómo...”) consiste de todas las habilidades que ha adquirido una persona. El conocimiento conceptual (“saber por qué...”) es una comprensión.

b) Cambio funcional

Los procesos para obtener, manejar y retener información son aspectos funcionales de la cognición. Entre estos se encuentran el aprendizaje, la rememoración y el razonamiento, los cuales mejoran durante la adolescencia.

Entre los cambios funcionales más importantes están: el incremento continuo en velocidad de procesamiento y un desarrollo adicional de la función ejecutiva, que incluye habilidades tales como atención selectiva, toma de decisiones, control inhibitorio de las respuestas impulsivas y manejo de la memoria de trabajo (Blakemore y Choudhury; Kuhn, citados por Papalia y cols.; 2005).

### **1.3.3 Desarrollo moral**

Según Moraleda (2000), con el progreso del pensamiento abstracto y el acceso al mundo de los valores, el adolescente llega a comprender de modo adecuado y mucho mejor los conceptos morales en toda su validez universal.

Los adolescentes son más capaces que los niños de asumir la perspectiva de otra persona, resolver problemas sociales, lidiar con relaciones interpersonales y verse a sí mismos como seres sociales. Todas estas tendencias fomentan el desarrollo moral. Ahora mejor que nunca, el adolescente se da cuenta no solo de que cada una de sus acciones puede ser provechosa o perjudicial, según sus consecuencias inmediatas, sino de que están relacionadas con ciertos valores morales objetivos y universales.

Así, el adolescente por un lado se desentiende de toda autoridad y rechaza toda influencia extraña, por otro, busca el apoyo de una autoridad que le sirva de modelo o garante moral, según Spranger (referido por Moraleda; 2000), esta



incongruencia entre el conocimiento moral y la práctica moral, es un fenómeno que se intensifica más.

Con la adquisición del pensamiento abstracto, el adolescente no solo se hace capaz de conocer los valores morales, sino que manifiesta un notable gusto en entregarse a interminables discusiones y razonamientos en torno a los diversos temas morales: el amor libre, el matrimonio, la libertad y la justicia.

En general, los juicios de los adolescentes en la evaluación de la gravedad de las faltas morales, son más moderados. Lo cual denota que, pese a su radicalismo moral, propio de la edad, se va incrementando en ellos la conciencia de importancia que tiene la responsabilidad personal de la conducta. Pero también es signo que en esta edad, las preocupaciones morales y el poder estructurante de los valores morales sobre la persona, decrecen considerablemente.

Kohlberg (citado por Papalia y cols.; 2005) describe tres niveles de razonamiento moral:

- Nivel I: moral pre-convencional: Es típico de los niños de 4 a 10 años, los cuales obedecen reglas para evitar castigos u obtener recompensas.
- Nivel II: moral convencional: Después de los 10 años de edad; en este se internalizan normas de las figuras de autoridad.

- Nivel III: moral post-convencional: A partir de la adolescencia se empiezan a reconocer conflictos entre las normas morales y se realizan juicios.

Las personas a niveles post-convencionales de razonamiento no necesariamente actúan en forma más moral que aquellos a niveles inferiores. Otros factores, como la situación específica, los conceptos de virtud y la preocupación por los demás, contribuyen al comportamiento moral (Fischer y Pruyne, citados por Papalia y cols.; 2005)

En términos generales, los adolescentes que tienen un nivel más avanzado de razonamiento moral si tienden a ser más morales en su comportamiento, al igual que tener una mejor adaptación y competencia social (Eisenberg y Morris, citados por Papalia y cols.; 2005).

#### **1.3.4 Desarrollo afectivo**

Según García (2003), el tema de la afectividad aparece bastante soslayado en la literatura psicológica. Quizá porque no sea fácil delimitar claramente el contenido de la emoción, la motivación, el sentimiento, la preferencia personal, la tendencia, el deseo, la pasión, la aspiración o la creencia; es decir, todo un abanico de contenidos cuyo referente son placer y dolor.

Para Moraleda (2000), el descubrimiento de la vida interior personal como una realidad propia comienza en la preadolescencia y se desarrolla, sobre todo, en la

adolescencia. A partir de ahora el sujeto es capaz de observar y analizar los sentimientos, motivos que le lleven a actuar, actitudes y otros factores, para tenerlos en cuenta al juzgar su comportamiento.

Este descubrimiento de su vida interior lo consigue el adolescente gracias a la aparición en sí de una actitud de pensamiento nueva en él: la introversión activa. Es decir, cuando los intereses y la atención se vuelven intencionada y voluntariamente hacia la esfera de lo psíquico propio.

En este sentido, el grado de introversión está sometido a grandes variaciones interindividuales, condicionadas en parte por la disposición personal, así como por el ambiente. Los adolescentes que, según su tipo constitucional, se inclinan a la introversión, mostrarán en esta edad una mayor tendencia a encerrarse en la observación de su mundo interior, que los que posean un tipo constitucional extrovertido.

En este conocimiento surge el descubrimiento del yo. Suele comenzar hacia los 13 o 14 años. Constituye uno de los momentos más conmovedores de la existencia.

Cabe distinguir en este descubrimiento cuatro fases: la observación, el juicio de sí, la formación de una imagen de sí y la expresión de sí. La ocasión que favorece en el adolescente esta atención sobre sí mismo, suele venir al principio del

exterior. El adolescente, en efecto, suele interesarse mucho más por sí mismo cuando observa que el ambiente concentra en él su mirada.

El medio favorito, con todo, que emplea el adolescente en el descubrimiento de su yo, es la introspección. Al adolescente le gusta analizar incesantemente sus ideas, recuerdos, sentimientos, el número incalculable de estados de conciencia ambiguos e indefinidos.

Con todos estos medios, ocurre que a la idea que tenía sobre sí mismo (impuesta por la familia, el colegio, los compañeros y otras personas), va agregando poco a poco la que descubre ahora a través de todos estos medios que le ayudan al análisis interior.

### **1.3.5 Desarrollo de la identidad**

La adolescencia es una realidad compleja en la que, aparte de los muchos cambios y transformaciones físicas, culturales y familiares, no se pueden olvidar los cambios realizados en el área de la personalidad.

De una manera general, la identidad es entendida como la versión privada que la propia persona hace sobre el conjunto de características personales que mejor la definen (Hopkins, citado por Aguirre; 1998), como la vivencia que cada persona tiene de sí misma, en la cual experimenta como poseyendo una continuidad y una uniformidad (Monedero, citado por Aguirre; 1998)

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

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

La formación de la identidad que se da en el periodo adolescente, se genera por un conjunto de características y procesos internos y externos, que le darán al sujeto la posterior capacidad de enfrentar las exigencias externas de una manera uniforme y estable, característica principal de la personalidad adulta y que el adolescente desconoce, debido a su fluctuación física y psicológica.

En este punto, el adolescente experimenta sensaciones encontradas, en la búsqueda constante por responderse a la pregunta de quién es y qué es lo que quiere; muchas veces el adolescente experimenta sentimiento de soledad, vacío o desconocimiento de sí mismo, generados por el periodo de vacilación en que se encuentra, los cambios físicos que se le imponen y una sociedad que le brinda más presiones que oportunidades y le genera más exigencias que libertades. A partir de esto, se podría expresar que la experiencia de la identidad es altamente fluctuante, dependiendo del tipo de experiencia psíquica que predomine en cada momento.

Dentro del desarrollo de la identidad, se presentan elementos muy significativos, los cuales tiene que atravesar el sujeto para elaborar una identidad propia:

1. El establecimiento del concepto de sí mismo: El yo empírico del niño es sustituido por el yo reflexivo del adolescente. Esta toma de conciencia de sí mismo, está condicionada por su nivel de autoestima, la imagen que tiene de su propio cuerpo, el ambiente familiar y el contexto sociocultural.
2. Independencia y autonomía: El adolescente quiere asegurar su autonomía frente al medio, mediante la consecución de unos fines fijados por él mismo.
3. Adopción de decisiones frente a la vida: Poner orden frente a sus decisiones y ajustarlas a las demandas de la sociedad.

En conclusión, se puede observar cómo el desarrollo del adolescente se presenta en diferentes aspectos, que aunque son elementos separados, en el transcurso de la etapa se vuelven uno solo y esto conlleva a que la adolescencia sea una de las etapas más interesantes dentro del desarrollo humano.

#### **1.4 Aspecto familiar en el adolescente**

El tema de la familia es esencial para poder comprender al adolescente, es por ello que a continuación se presentan diferentes aspectos que permitirán tener una visión más amplia de la influencia de la familia en el adolescente.

Moraleda (2000) menciona que el deseo de ser mayor está relacionado con el afán de poseer una actitud independiente con respecto a los padres y a los valores tradicionales admitidos y enseñados por ellos. Si los preadolescentes habían rechazado inconscientemente el mundo de los padres, se oponen a él con una actitud crítica, con la conciencia de que ya no son niños.

En la actualidad, muchos adolescentes viven en familias que son muy distintas a aquellas de hace unas cuantas décadas. Muchos hogares carecen de la presencia de un padre, muchos padres se están divorciando o cohabitan, y muchas madres trabajan fuera del hogar.

Los adolescentes, al igual que los niños pequeños, son sensibles al ambiente del hogar familiar. En un estudio longitudinal con 451 adolescentes y sus progenitores, los cambios en problemas maritales o conflictos maritales predecían cambios correspondientes en la adaptación de los adolescentes (Cui, Conger y Lorenz, citados por Papalia y cols.; 2005).

En relación con la conflictividad familiar, es necesario destacar que la mayor parte de los estudios realizados indican que aunque en la adolescencia suelen aparecer algunas turbulencias en las relaciones entre padres e hijos, en la mayoría de las familias estas relaciones siguen siendo afectuosas y estrechas. Solo en un reducido porcentaje de casos, los conflictos alcanzaran una mayor intensidad (Steinberg, citado por Papalia y cols.; 2005).

Hay que reconocer que la familia es un sistema dinámico sometido a procesos de transformación, que en algunos momentos serán más acusados como consecuencia de los cambios que tienen lugar en algunos de sus componentes.

Así, la interacción entre padres e hijos deberá acomodarse a las importantes transformaciones que experimenta el adolescente, mediante la mayor igualdad y equilibrio.

Como han señalado algunos autores que han aplicado los principios de la dinámica de sistemas al análisis de los cambios en la familia (Granic, Dishion y Hollenstein, citados por Papalia y cols.; 2005), a partir de la adolescencia los cambios intrapersonales en padres e hijos van a representar una perturbación del sistema familiar, que se volverá más inestable y propiciará un aumento de variedad de patrones de interacción donde las discusiones convivirán con momentos de armonía y expresión de afectos positivos.

Tras esos momentos de desequilibrio, el sistema se irá estabilizando progresivamente, dando lugar a un nuevo patrón relacional que gozará de cierta estabilidad, y que en gran parte estará condicionado por el clima existente antes del comienzo de las perturbaciones.

Aunque es el patrón de interacciones el que se modifica durante la adolescencia, son los cambios en el adolescente y en sus padres los que provocan la transformación, ya que constituyen la principal fuente de apoyo para el adolescente;



a pesar de los conflictos y los fuertes cambios que se presenten, el adolescente siempre necesitara de su familia.

En conclusión, se considera que la familia constituye uno de los elementos más importantes durante el desarrollo del adolescente, es por ello que en la mayoría de los sujetos, la relación y dinámica familiar influye mucho en su estilo de vida y comportamiento en las diferentes áreas de su vida.

### **1.5 Aspecto escolar y social en el adolescente**

A continuación se describen los aspectos relacionados con la importancia del ambiente escolar y la sociabilidad en el adolescente, rescatando principalmente las relaciones de amistad y de pareja, así como los cambios que estos factores ejercen el adolescente, al estar inmerso en este contacto con otros.

La escuela es una experiencia organizativa esencial, en la vida de la mayoría de los adolescentes, es un factor de influencia en el adolescente, ofrece al individuo oportunidades de éxito en la vida y procura el desarrollo integral de la persona en sus aspectos: físico, cognoscitivo, emotivo, estético, moral y social (Lutte; 1991).

Los adolescentes están más satisfechos con la escuela si se les permite participar en la creación de normas y si sienten el apoyo de los maestros y de otros alumnos (Samdal y Dur, citados por Papalia y cols.; 2005) al igual que si el plan de estudios y la instrucción son significativos, representan un desafío apropiado, y se

adaptan a sus intereses, nivel de habilidad y necesidades (Eccles, citado por Papalia y cols.; 2005).

La escuela es una experiencia organizativa esencial en la vida de la mayoría de los adolescentes. Ofrece la oportunidad de aprender información, dominar nuevas habilidades y aguzar viejas habilidades; de participar en deportes, artes y otras actividades; de explotar sus capacidades y de ampliar los horizontes intelectuales y sociales. Sin embargo, algunos adolescentes no experimentan la escuela como una oportunidad, sino como otro obstáculo en su camino a la adultez.

Stassen y Thompson (1988) consideran que al imponerse ciertas demandas, como una competitividad más intensa y un sistema donde la atención individualizada disminuye, son los aspectos que provocan un desajuste en el adolescente.

Un aspecto positivo en el ambiente escolar, es que favorece la formación de grupos, en donde se entablan lazos de amistad y amor que pueden coadyuvar al desarrollo de este (Lutte; 1991)

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

### **1.5.1 Amistades**

La intensidad e importancia de las amistades y la cantidad de tiempo que se pasa con los amigos, es mayor durante la adolescencia que en cualquier otro momento del ciclo vital. Las amistades se vuelven más recíprocas, más equitativas y más estables, mientras que aquellas que no lo son, pueden perder importancia o abandonarse.

Una acentuación en intimidad, lealtad e intercambio marca la transición hacia las amistades más adultas. Los adolescentes empiezan a depender más de sus amigos que de sus padres para obtener intimidad y apoyo y comparten confidencias (Hartup y Stevens, citados por Papalia y cols.; 2005). En este sentido, las amistades entre chicas son más íntimas que aquellas entre muchachos, con un frecuente intercambio de confidencias (Brown y Klute, citados por Papalia y cols.; 2005)

El aumento de la intimidad de la amistad adolescente refleja un desarrollo cognitivo además de emocional. Ahora los adolescentes son más capaces de expresar sus pensamientos y sentimientos privados. Pueden considerar el punto de vista de otra persona de modo que es más fácil para ellos comprender los pensamientos y sentimientos de sus amigos; esta creciente intimidad refleja la preocupación del adolescente por comprenderse a sí mismo. Confiar en un amigo ayuda a los jóvenes a explorar sus sentimientos, a definir su identidad y a confirmar su propia valía (Buhrmester, citado por Papalia y cols.; 2005).

### **1.5.2 Relaciones románticas**

Las relaciones románticas son parte central del mundo social de la mayoría de los adolescentes, ya que con el advenimiento de la pubertad, la mayoría de los muchachos y muchachas heterosexuales empiezan a pensar acerca de los miembros del sexo opuesto y a interactuar más con ellos. De manera típica, pasan de grupos mixtos o citas grupales, a relaciones románticas uno a uno, que incluyen pasión y sentimientos de compromiso (Bouchey y Furman, citados por Papalia y cols.; 2005).

Las relaciones románticas se vuelven más intensas y más íntimas a lo largo de la adolescencia.

En conclusión se afirma que el ser humano es sociable por naturaleza y se encuentra en constante comunicación y relación con las personas que le rodean, lo cual contribuye a un mejor desarrollo en los diferentes ámbitos de la vida.

### **1.6 Adolescencia y riesgo**

La adolescencia es una etapa que conlleva una serie de cambios que en muchas ocasiones son benéficos para el adolescente, pero que también pueden representar un riesgo, como se describe a continuación.

La adolescencia ofrece oportunidades para el crecimiento, no solo en las dimensiones físicas, sino también en competencia cognitiva y social, autonomía, autoestima e intimidad. Este periodo también conlleva riesgos. Algunos jóvenes tienen problemas para manejar todos estos cambios a la vez y es posible que necesiten ayuda para superar los riesgos que encuentran a lo largo del camino (Offer, Ostrov y Albert; Offer; Offer y Ostrov, citados por Papalia y cols.; 2005).

### **1.7 Problemas en la adolescencia**

La adolescencia es una etapa que representa diferentes alteraciones y cambios tanto internos como externos, los cuales, al no saber ser manejados por los adolescentes, pueden convertirse en un problema para este y afectar en su desarrollo. A continuación se describen los problemas más frecuentes que se presentan en esta etapa, considerando importante prestar atención ante cualquiera de ellos, para intervenir de la manera más pertinente posible.

Como un periodo importante de transición y cambio, sería sorprendente que no hubiera problemas más graves que los ya mencionados durante la adolescencia. Los hay, pero de manera contraria a la opinión popular, la adolescencia, de hecho, no parece ser una fase notablemente más vulnerable del desarrollo que otras. Sin embargo, cerca de uno de cinco adolescentes experimenta problemas psicológicos significativos. Según Berryman (2000) entre estos problemas se encuentran:

- Depresión (e intentos de suicidio, un fenómeno cuya cima esta entre los 15 a 19 años).
- Ansiedad (en particular acerca de la escuela y situaciones sociales).
- Problemas de conducta y delincuencia.
- Trastornos de la alimentación (anorexia nerviosa o bulimia nerviosa).
- Toxicomanía.

### **1.7.1 Toxicomanía: drogas, alcohol y tabaco**

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

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

### **1.7.2 Problemas de conducta: agresividad y delincuencia**

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

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

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

### **1.7.3 Trastornos de alimentación**

Papalia y cols. (2005) consideran que las mujeres se obsesionan más por su peso y tratan de controlarlo más que los hombres; la preocupación excesiva por la imagen corporal puede ser señal de anorexia o bulimia. Algunas causas son neuroquímicas o socioculturales, las cuales afectan más a mujeres, especialmente adolescentes.

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

#### **1.7.4 Depresión y suicidio**

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

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

A manera de conclusión, es importante conocer y estar al tanto de los problemas a los cuales suelen enfrentarse los adolescentes, para tomar las medidas necesarias y saber cómo actuar ante dicha problemática.

Como ya se revisó, la adolescencia es una de las etapas más significativas dentro del desarrollo humano, la cual implica importantes cambios, físicos, cognoscitivos y psicosociales que mediante la cultura, la sociedad y la familia se van modificando y permiten que el adolescente vaya construyendo su propia identidad.

Muchos de estos individuos pueden lograr adaptarse y relacionarse en el medio en el que se desenvuelven, tomando sus propios recursos y herramientas



para afrontar los retos que serán exigidos del exterior, mientras que otros atraviesan problemas o dificultades para sobrellevar esta etapa.

A continuación se describirá el siguiente capítulo, enfocado en los sucesos de vida estresantes que se presentan en la adolescencia y el impacto que tienen en el individuo.

## **CAPÍTULO 2**

### **SUCESOS DE VIDA ESTRESANTES**

En el presente capítulo se abordan los aspectos relacionados con los sucesos de vida y el estrés, tales como su definición, enfoques teóricos, los estresores, efectos negativos y la modulación del estrés, todo esto enfocado en la adolescencia, con la finalidad de complementar el tema de estudio.

#### **2.1 Sucesos de vida**

Según Meyer (citado por Romero; 2013) se entiende por suceso de vida, los hechos o eventos que son relevantes en la vida de las personas y que estas reconocen como importantes para su cambio evolutivo.

Los sucesos de vida estresantes, se refieren a cualquier experiencia, situación o acontecimiento que le ocurre a un individuo que tiene el potencial de producir estrés (Gómez y Durán; 2003).

Estas autoras clasifican los sucesos de vida en siete áreas diferentes, en las cuales se presentan una variedad de sucesos, las cuales se describen a continuación:

- Área familiar: (Fam) Se refiere a sucesos que ocurren dentro de la dinámica de la familia tanto nuclear como extensa del adolescente. Abarca también sucesos relacionados con la comunicación y formas de interacción de los miembros de la familia con el joven. Explora sucesos tales como divorcios, enfermedades, conflictos y problemas.
- Área social: (Soc) Pretende investigar sucesos que tienen que ver con las pautas de interrelación del adolescente con otras personas fuera de su ambiente familiar y escolar. Investiga los roles que desempeña el adolescente en los grupos.
- Área personal: (Per) Se refiere a los eventos que se relacionan con su vida emocional y sexual del adolescente, con sus pasatiempos, cambios físicos y psicológicos.
- Área de problemas de conducta: (Pco) Se refiere a situaciones que involucran problemas con las autoridades y violación de normas, así como sus consecuencias. Involucra desde normas que se refieren a la escuela, hasta las que implican problemas legales.
- Área de logros y fracasos: (LyF) Esta área explora el alcance o no de metas del adolescente en diferentes actividades y áreas de su vida, así como pérdidas materiales.

- Área de salud: (Sal) Incluye situaciones de la vida del adolescente relacionadas con sus hábitos e higiene personal, y cómo estas afectan su salud.
- Área escolar: (Esc) Se refiere a sucesos de vida dentro del contexto escolar en que se desenvuelve el adolescente, que tienen que ver con su desempeño académico, con su relación frente a maestros y compañeros y con cambios dentro del ámbito escolar.

## **2.2 Estrés**

En este apartado se conocerá el significado de la palabra estrés desde diferentes perspectivas teóricas, con la finalidad de comprender de manera global y completa la descripción de este fenómeno, que en la actualidad es de suma importancia.

La palabra “estrés” deriva del inglés *stress* y significa fatiga, es el resultado de las demandas del medio y las características de la persona. El estrés se ha utilizado para denominar realidades muy distintas: en ocasiones las “situaciones problemáticas”, en otras, a las “respuestas” del individuo e incluso la interacción entre ambas. Ello ha dado lugar a que, en la actualidad, haya una falta de precisión en la concepción de lo que abarca el fenómeno del estrés (Sandi y cols.; 2001).

Los seres humanos responden ante las exigencias del medio, obteniendo como resultado emociones y reacciones negativas en la vida diaria. Sandi y cols. (2001) definen al estrés como un proceso o secuencia de etapas, el cual comienza cuando el individuo recibe un conjunto de exigencias impuestas por el medio, y a las cuales debe adaptarse para dar una respuesta adecuada y rápida usando todos los recursos disponibles a su alcance, provocando que realice un esfuerzo agotador para lograr tal respuesta.

De acuerdo con Fontana (1989), no es fácil encontrar una definición de estrés aceptable, ya que diferentes grupos le dan un significado diferente. Los médicos hablan de estrés en términos de mecanismos fisiológicos, los ingenieros en términos de soporte de carga, los psicólogos, basándose en los cambios conductuales.

“El estrés es un proceso psicológico que se origina ante una exigencia al organismo, frente a la cual este no tiene recursos para dar una respuesta adecuada, activando un mecanismo de emergencia consistente en una activación psicofisiológica que permite recoger más y mejor información, procesarla e interpretarla más rápida y eficientemente, y así permitir al organismo actuar de una manera adecuada a la demanda” (Palmero y cols.; 2002: 424).

El estrés es una exigencia a las capacidades de adaptación de la mente y el cuerpo. Si esas capacidades permiten que la persona controle tal exigencia y disfrute la estimulación implicada, entonces el estrés es bienvenido y provechoso; si no lo permiten y la exigencia resulta debilitante, entonces el estrés es molesto y estéril.

Si se desea entender el estrés, es necesario observar tanto las exigencias externas, como las capacidades personales que se poseen.

Se puede hablar claramente de un equilibrio deseable dentro de cada individuo, entre la intensidad de la exigencia y la capacidad para responder.

Cualquier persona estresada debe, en primer lugar, observar el medio, identificar las exigencias que provienen de este y evaluar si estos requerimientos pueden alterarse o disminuirse en cualquier forma. En segundo lugar, el sujeto debe observarse a sí mismo para ver si las reacciones personales a estas demandas pueden ser modificadas de manera similar, incrementando la capacidad o haciendo un mejor uso de la que ya esté disponible.

El estrés es una característica natural e inevitable de la vida. En comunidades subdesarrolladas, los estresores pueden relacionarse principalmente con la supervivencia física, como la necesidad de alimento, de abrigo, de seguridad y de una pareja para procrear. En las culturas desarrolladas, los estresores por lo general tienen bastante menos que ver con los mecanismos básicos de supervivencia y bastante más con el éxito social, con la generación de niveles de vida cada vez más altos y con la satisfacción de las expectativas de los sujetos y de los demás.

El punto principal es que el estrés parece una parte tan natural de la condición humana que, si no se encuentran estresores espontáneamente, los seres humanos

tienden a inventarlos. El ejemplo más simple es cuando se presionan dejando las tareas para el último momento.

Sandi y cols. (2001) sugieren definir el estrés como la situación en la que el sujeto percibe dificultades o incapacidades en sus recursos para dominar o superar ciertas demandas, externas o internas, y que conlleva la activación fisiológica y conductual característica, mientras que Fontana (1989) define al estrés como una exigencia a las capacidades de adaptación de la mente y el cuerpo.

González (2006) define el estrés como una sensación de tensión tanto física como psicológica, que puede ocurrir en situaciones específicas difíciles o inmanejables, por lo tanto, las personas perciben diferentes situaciones como estresantes, dependiendo de factores como la edad o el nivel sociocultural. La principal característica del estrés es la falta de capacidad para responder a un desafío y genera síntomas propios a un desgaste físico o psicológico. Es importante mencionar que no todas las personas se agotan a un ritmo o a la misma situación. Cuando un sujeto presenta estrés, tiene limitaciones para resolver demandas externas o internas.

Lo que para una persona es estresante, para otra podría no presentar ningún problema, así lo han demostrado las diferencias individuales; el estrés positivo o negativo dependerá de las vivencias y capacidades de enfrentamiento de los sujetos.

Sandi y cols. (2001) clasifican el estrés en positivo y negativo: el “distrés” o estrés negativo, está asociado con una emocionalidad negativa, desarrollo de alteraciones fisiológicas considerables, en tanto que el “eustrés”, o estrés positivo, está asociado a la vivencia de emociones gratificantes y a la producción de un estado físico saludable.

Cuando se presenta el distrés, se muestra la incapacidad de control de las personas y este se debilita ante las situaciones y se convierte en un estrés molesto y cuando se manifiesta el eustrés, el sujeto presenta capacidades y recursos necesarios para afrontar las exigencias y entonces el estrés se convierte en placentero para las personas.

Ciertos niveles de estrés parecen ser psicológicamente beneficiosos, ya que agregan interés a la vida, ponen alerta a las personas, ayudan a pensar más rápido, a trabajar de modo más intenso y muchas veces alientan para lograr un sentimiento de valía, como ser útiles y apreciados, con un propósito definido para la vida y objetivos precisos por alcanzar. Sin embargo, cuando el estrés va más allá de los niveles óptimos, agota la energía psicológica, deteriora el desempeño y a menudo deja un sentimiento de inutilidad y subestima, con escasos propósitos y objetivos inalcanzables (Fontana; 1989).

Cualquier circunstancia que cause un cambio en las rutinas de la vida, es causa de estrés. No importa si se trata de un cambio positivo o perjudicial, ambos son estresores.



## **2.3 Enfoques teóricos del estrés**

El estrés ha sido definido y explicado desde diferentes perspectivas que se engloban en tres enfoques: el estrés como estímulo, como respuesta y como relación persona-entorno, a continuación se presentan los principales enfoques teóricos que manejan distintos investigadores.

### **2.3.1 Estrés como estímulo**

Según Travers y Cooper (1997), diversas características ambientales influyen sobre el individuo provocando cambios sobre él; el nivel de tensión y su tipo dependerán del individuo y esta presión puede ser física o emocional, cada sujeto tiene su propio nivel de tolerancia y al sobrepasarlo, conduce a consecuencias tanto temporales como permanentes. Si esta presión se prolonga por cierto periodo de tiempo, conduce a reacciones de ansiedad.

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

### 2.3.2 El estrés como respuesta

Travers y Cooper (1997: 29) mencionan el estrés como respuesta, como “la reacción que tiene la persona frente algún estímulo amenazador o desagradable”

Por otro lado Fontana (1989) menciona que ciertos niveles de estrés son benéficos, ya que ponen alerta y alientan al individuo a sentirse útil, aunque también, deterioran el desempeño y por lo tanto, ocasionan sentimientos de inutilidad y subestima, esto se da cuando los niveles de estrés son mayores.

Según Selye (citado por Fontana; 1989) existe un modelo de reacción ante los estresores llamado “síndrome de adaptación general” dividido en tres fases:

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

En la fase de alarma, el organismo se prepara para la situación nueva y de emergencia, lo que se considera como de peligro y en la cual requiere toda su energía y recursos. Esto conlleva respuestas fisiológicas como en el sistema nervioso central, el circulatorio y el neuroendocrino. El cerebro estimula al hipotálamo para liberar sustancias llamadas “mensajeros”, la medula suprarrenal libera

adrenalina, la cual es la responsable de la mayoría de los síntomas del estrés. En la fase de resistencia, el organismo utiliza al máximo sus reservas y al mantenerse los estresores en forma constante, provocan una excesiva activación fisiológica y psicológica, llegando así al agotamiento del organismo (Sánchez; 2007).

### **2.3.3 Estrés como relación persona-entorno**

Travers y Cooper (1997) consideran al estrés como un proceso complejo que incorpora los modelos mencionados anteriormente. Es decir, no solamente se toma al estrés como estímulo o como respuesta, sino más bien como una interacción entre ambos. Señalan que el estrés tiene lugar en el punto en el que la magnitud de los estímulos estresantes supera la capacidad que tiene el individuo de resistirlos.

Lazarus y Lazarus afirman que “la relación persona-entorno que produce el estrés es un desequilibrio subjetivo entre las demandas que recibe la persona y sus recursos para satisfacerlas” (2000: 282).

Se toma al estrés como un concepto dinámico y relacional, tomando en cuenta la relación entre persona y entorno acompañado de un conjunto de procesos cognitivos, tomando en cuenta cinco aspectos principales:

- 1) Valoración cognitiva: percepción subjetiva que el sujeto hace ante la situación.
- 2) Experiencia: la familiaridad con la situación.

- 3) Exigencia: la real y la percibida por cada sujeto.
- 4) Influencia interpersonal: el influjo de otras personas en la experiencia del estrés.
- 5) Un estado de desequilibrio: depende de la exigencia percibida y la capacidad para superarla.

Estas ideas nacen del concepto de adaptación entre persona y entorno hecha por (Edwards y Cooper, citados por Lazarus y Lazarus; 2000)

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

Sánchez (2007) considera al estrés como una energía vital que implica dinamismo y espontaneidad, con esto se puede diferenciar los dos tipos de estrés: el negativo y el positivo, ambos presentes en el ser humano.

## **2.4 Los estresores en la adolescencia**

El adolescente está expuesto a diferentes cambios que dependiendo de sus capacidades de afrontamiento, podrá considerar como positivos o negativos. A continuación se presentan los estresores más comunes durante esta etapa.

El término estresor o situación estresante se refiere a una respuesta de estrés inespecífica del organismo ante cualquier cambio ambiental, externo o interno, mediante el cual el organismo se prepara para responder a dicha situación. Orlandini (1999) denomina estresores a los estímulos que provocan la respuesta biológica y psicológica, tanto del estrés normal como de los desarreglos que llegan a convertirse en una enfermedad.

La adolescencia va acompañada de un aumento del estrés vital, ya que implica hacer frente a una serie de retos y nuevas obligaciones que coinciden con los cambios biológicos y físicos de la pubertad, con fluctuaciones en el funcionamiento emocional, cognitivo y social. Las presiones académicas, la imagen corporal, el desarrollo de la identidad sexual, el logro de una creciente autonomía con respecto a los padres y madres, al igual que la aceptación por parte del grupo, constituyen, sin duda, fuentes potenciales de estrés en la adolescencia. Especialmente, la adolescencia media (de 14 a 16 años) se considera un periodo cumbre a lo largo del ciclo vital para la ocurrencia de acontecimientos vitales estresantes (Windle y Windle, citados en Schmitz y Hipp; 2005).

En la vida de una persona se producen diferentes cambios significativos, que actúan como estresores con efectos tanto negativos como positivos, según sean percibidos por la persona.

El primer psicólogo en Estados Unidos, G. Stanley Hall, caracterizó la transición de la niñez a la edad adulta como llena de “estrés y tormenta”.

Lazarus y Cohen (citados por Palmero y cols.; 2002) hablan de tres tipos de acontecimientos estresantes o estresores, en función de la intensidad de los cambios que se producen en la vida de una persona:

- 1) Cambios mayores o estresores únicos: Se refieren a cambios extremadamente drásticos en la vida de una persona, tales como cataclismos y cambios dramáticos de las condiciones en el entorno de vida de las personas y que habitualmente, afectan a un gran número de ellas. Se trata de hechos que pueden ser prolongados o que pueden ocurrir de forma sumamente rápida.
- 2) Cambios menores o estresores múltiples: Hacen referencia a ciertas circunstancias que pueden hallarse fuera del control del individuo, por lo regular afectan solo a una persona o a un pequeño grupo de ellas, corresponden a cambios significativos y con trascendencia vital para las personas.
- 3) Estresores cotidianos o microestresores: Son acontecimientos de poca saliencia, pero de alta frecuencia. Se trata de aquellas pequeñas situaciones que pueden irritar o perturbar en un momento dado, como puede ser un cúmulo de molestias, imprevistos y alteraciones en las pequeñas rutinas cotidianas.

Aunque las molestias que se sufren a diario, sean mucho menos dramáticas que los cambios mayores o menores, aquellas pueden ser incluso más importantes que estos en el proceso de adaptación y de conservación de la salud.

- 4) Estresores biogénicos: Son los que actúan directamente causando o desencadenando la respuesta del estrés. Estos no utilizan los mecanismos de valoración cognitiva, y actúan directamente en los núcleos activadores neurológicos y afectivos, por virtud de sus propiedades bioquímicas inician directamente la respuesta de activación del estrés.

Estos estresores pueden ser cambios hormonales en el organismo, como los que ocurren en el adolescente; la ingestión de determinadas sustancias químicas, como anfetaminas o cafeína; los factores físicos, que provocan calor, dolor o frío extremo y las reacciones alérgicas, que requiere grandes cambios de energía por parte del sistema inmunológico.

Es importante reconocer que para algunos estos estresores pueden convertirse en agudos o llegar a presentarse de manera crónica, debido al mal desajuste personal.

Según la escala de adaptación social de Holmes-Rahe (citado en Fontana; 1989) los estresores en la vida con un alto impacto se clasifican en:

- 1) Sexo: Preocupación de los cambios físicos, como la altura, el peso, el inicio del flujo menstrual y el desconcierto por ello, el tamaño de los senos, el vello y el olor corporales, los rasgos faciales, el acné, el tamaño y la fuerza física, las erecciones inesperadas o los sueños húmedos.
  
- 2) Amigos: Las relaciones adquieren un significado completamente nuevo en la adolescencia, ayudan a definir al adolescente quién es. Las amistades ayudan al adolescente a definir dicho punto. Pertenecer a un grupo constituye una forma de establecer una identidad y de poner a prueba nuevos valores. Muchas de las expectativas y necesidades que los adolescentes tienen respecto a otros no las dicen, pero son muy reales. El apoyo y el dolor que proporcionan los amigos pueden ser muy intensos. Por sí mismos, a los adolescentes interesa ser apreciados e incluidos en los grupos correctos. A medida que toman nuevos riesgos, los angustian las burlas sobre ellos o el rechazo por no encajar o por no tener amigos con quienes estar.
  
- 3) La escuela: Es el escenario en el que se ve escenificada una gran cantidad de los papeles sociales de los adolescentes. A los adolescentes interesa mucho tener éxito en la escuela, ya sea en clases o en otras actividades. La competencia es el elemento subyacente en casi todas las actividades escolares. Los adolescentes están preocupados por exponerse al fracaso, por la presión de los padres y de la sociedad.



- 4) Los padres: En los adolescentes que no mantuvieron sanas relaciones con los padres, las angustias pueden complicarse por la falta de afecto o por el temor de no cumplir ciertas expectativas. Según la situación en el hogar, las angustias pueden estar más relacionadas con obtener la atención o la aprobación de los progenitores. Los jóvenes pueden tener un sinnúmero de problemas, incluido el temor por su propia seguridad o la preocupación por la viabilidad de la familia.

Para Orlandini (1999), desde los grados preescolares hasta la educación universitaria, cuando una persona está en periodo de aprendizaje, experimenta tensión.

La población estudiantil se enfrenta a diferentes periodos de actividad por ejemplo: periodos de exámenes, trabajos y calificaciones. Esto a su vez los lleva a enfrentar exigencias, desafíos y retos que son fuente de estrés.

Sin embargo, durante la mayor parte de esta etapa, los adolescentes tienden a preocuparse por aspectos en su vida inmediata y en el futuro cercano, como:

- Levantarse y llegar a tiempo a la escuela.
- No perder los cuadernos o las llaves.
- Terminar las tareas.
- Aprobar los exámenes.

- Tener dinero suficiente para comprar lo necesario.
- Mantenerse a la par de otros jóvenes que tienen ropa más cara o mayor libertad.
- Sentirse cómodos en un ambiente escolar.
- Llegar a salvo a casa.
- Cambios de escuela.
- Manejar a padres que pelean o son alcohólicos.
- Tolerar cambios importantes en la familia.

De acuerdo con las circunstancias del joven, estos temores y preocupaciones pueden ser pequeños o insoportables.

Algunos adolescentes también se preocupan por la sociedad en que crecen. Pueden temer determinada amenaza a su vecindario o estar enojados por la injusticia de la sociedad en general, y preocuparse por la pobreza o el ambiente.

Debido a que la naturaleza de los adolescentes es, en general, sensible a la injusticia, por lo común resulta factible atraerlos a polémicas de política social y eventos de actualidad.

Según la escala de adaptación social de Holmes-Rahe (citado en Fontana; 1989) los estresores en la vida con un alto impacto se clasifican en:

- Muerte del cónyuge.
- Divorcio.
- Separación.
- Encarcelamiento.
- Muerte de un familiar cercano.
- Lesiones o enfermedad personal.
- Matrimonio.
- Despido del trabajo.
- Reconciliación con la pareja.
- Jubilación.
- Cambio de salud familiar.
- Embarazo.
- Problemas sexuales.
- Llegada de un nuevo miembro de la familia.
- Readaptación empresarial.
- Cambios en estado financiero.
- Muerte de un amigo íntimo.
- Cambiar de una liga de trabajo diferente.
- Cambio en las discusiones en cantidad con el cónyuge.
- Hipoteca importante.
- Ejecución de una hipoteca o préstamo.
- Cambio de responsabilidades en el trabajo.
- Un hijo/a abandona el hogar.

- Problemas con parientes políticos.
- Logros personales sobresalientes.
- La pareja comienza o deja de trabajar.
- Comienzo o fin del ciclo escolar.
- Cambios importantes en las condiciones de vida.
- Revisión en los hábitos personales.
- Problemas con el jefe.
- Cambio en el horario o condiciones de trabajo.
- Cambio de residencia.
- Cambio de escuela.
- Cambio en los entrenamientos.
- Cambio en las actividades religiosas.
- Cambio en las actividades sociales.
- Hipoteca o préstamo menor.
- Cambios en los hábitos del sueño.
- Cambios en el número de reuniones familiares.
- Cambio en los hábitos alimentarios.
- Vacaciones.
- Navidades.
- Violaciones menores de la ley.

Cuando se presenta el estrés en la niñez y la adolescencia, los adultos le dan menor importancia, ello conlleva que en su fase adulta, los estresores remonten

como traumas y se incapacita el enfrentamiento de estos. “Los estresores actúan durante la infancia y la adolescencia y provocan enfermedades o vulnerabilidades permanentes que se evidencian en la adultez” (Orlandini; 1999: 19).

Según Holmes (citado en Orlandini; 1999), existen siete grados de intensidad de los estresores a los que alguien puede estar expuesto:

- 1) Catastrófico: Experiencia en un campo de concentración, varias muertes en la familia.
- 2) Extremo: Muerte de un familiar cercano o divorcio. En un menor, ser víctima de reiterado abuso físico o sexual.
- 3) Severo: Enfermedad seria en la propia persona o en un miembro de la familia. Separación matrimonial o nacimiento de un hijo. En un menor, muerte de un niño de su edad, divorcio de los padres u hospitalización.
- 4) Moderado: Cambio de ocupación, muerte de un amigo cercano, embarazo. En un menor, peleas frecuentes entre los padres, cambio de escuela, enfermedad de un familiar cercano o nacimiento de un hermanito.
- 5) Ligero: Dificultades con los vecinos, cambio en el horario de trabajo. En un menor, cambio de maestra o nuevo año escolar.
- 6) Mínimo: Deuda menor o vacaciones.

Existen varios factores que determinan la severidad de los estresores en general:

- Duración: Entre más tiempo se esté expuesto al estímulo o situación, mayor es el daño que puede causar.
- Intensidad: Los estímulos de mayor magnitud, son más estresantes.
- Inminencia: A medida que se acerca la fecha de un acontecimiento, ya sea que este sea percibido como positivo o negativo, mayor es la tensión.
- Predictibilidad: Si se sabe que va a pasar, el estrés disminuye.

De acuerdo con Orlandini (1999) los estresores se clasifican en:

- Estresores psicosociales: Estos estresores se clasifican por la influencia de una persona o bien la influencia del medio. Son los que resultan de duelo, conflictos de pareja, competencias deportivas, pobreza, trabajo aburrido o exceso, guerra y migraciones humanas. Las consecuencias que presentan estos estresores son: enfermedades mentales, accidentes, violencia y adicciones.
- Estresores reales, presentados e imaginarios: Estos tipos de estresores pueden ser reales, ya sea que el sujeto los imagine, o pueden surgir a partir de una obra de literatura, fotos, videos o sexo, lo que a su vez provoca en el

individuo respuestas físicas y corporales de estrés bajo como ira, temor o excitación sexual. Estos determinan trastornos psíquicos en personalidades que son vulnerables.

- Estresores exógenos, endógenos e intrapsíquicos: De acuerdo con la demanda sometida en la actualidad por la influencia de la gente (exógenos) y a su vez situarse en el ambiente de dicha persona. El exógeno lo origina la mente y el cuerpo, como el clima, la radiación solar, hambre, menstruación, deseo sexual, en tanto que cuando el estrés se denomina en la mente del individuo, se denomina intrapsíquico.
- Estresores sinérgicos: Situaciones que pasan a un cambio automático, como cambios bioquímicos o eléctricos, generando sinergia negativa en el cuerpo, que puede ocasionar una tensión arterial.

Las autoras de la prueba Gómez y Durán (2003), clasifican los sucesos de vida estresantes en siete áreas diferentes, en las cuales se presentan una variedad de sucesos, las cuales se engloban en las áreas: familiar, social, personal, problemas de conducta, logros y fracasos, de salud y escolar.

#### **2.4.1 Reacciones hacia los estresores**

Los adolescentes reaccionan a la tensión de maneras consistentes con sus personalidades: algunos enfrentan las causas directamente, otros de modo indirecto,

ciertos jóvenes son activos al expresar el estrés y otros toman la ruta pasiva. Las reacciones más comunes, según Schmitz y Hipp (2005), son las siguientes:

- Irritación general: Discuten por todo, incluso por insignificancias.
- Comportamiento regresivo o inmaduro: Buscan imponer su voluntad, lo quieren en el momento, no toleran un cambio en la rutina y son demasiado sensibles a las exigencias, expectativas o a todo lo que suene a crítica.
- Obsesión por la apariencia frente a los demás y por los bienes materiales: Dedicar mucho tiempo a “verse bien” y a traer el mejor corte de cabello o poseer “lo correcto”
- Aversión por lo académico: Evitan el trabajo escolar, faltan a clases y bajan repentinamente de rendimiento.
- Tendencias a mantener secretos: Mienten respecto a donde estaban y a sus acciones.
- Insatisfacción crónica: Nada les parece suficientemente bueno.
- Desinterés por lo que disfrutaban.
- Exceso en el dormir o insomnio.
- Dificultades para concentrarse.
- Cambios importantes en las costumbres alimenticias.
- Preocupación excesiva o constante.
- Llanto frecuente.
- Aumento en el número de accidentes o contratiempos.
- Frecuentes resfriados, gripe u otras enfermedades.



- Aislamiento: Pasan mucho tiempo solos, declinan las invitaciones de los amigos.
- Proactividad a soñar despiertos: Fantasean en exceso.
- Hiperactividad.
- Comportamientos escapistas: ven demasiada televisión.

En conclusión, los estresores en esta etapa suelen ser cualquier acontecimiento que para el adolescente, provoque una respuesta de estrés, que dependiendo de la evaluación subjetiva que le adjudique a dicho evento, este puede ser un estresor positivo o negativo para su desarrollo.

## **2.5 Efectos negativos del estrés**

Ciertos niveles de estrés pueden ser psicológicamente benéficos, agregan interés a la vida, ponen alerta al sujeto, lo ayudan a pensar más rápido, a trabajar de modo más intenso y lo alienta a sentirse útil y apreciado, con un propósito definido para su vida y objetivos precisos por alcanzar.

Sin embargo, cuando el estrés va más allá de los niveles óptimos, agota la energía psicológica, deteriora el desempeño y a menudo deja al individuo con un sentimiento de inutilidad y subestima, con escasos propósitos y objetivos inalcanzables.

A continuación se describen principalmente los efectos negativos del estrés en el transcurso de la etapa de la adolescencia (Kenny, McGuigan y Sheppard, citados en Palmero y cols.; 2002).

Los efectos negativos del estrés pueden afectar a las diferentes áreas en las que el individuo se desenvuelve:

- Efectos físicos, como la tensión muscular, sobre todo en el área del cuello y los hombros, siguiendo hasta la parte superior de los músculos trapecios. Malestar estomacal, con una leve, pero molesta sensación de indisposición para alimentarse. Sequedad de boca o salivación viscosa. Taquicardia. Sensación de falta de aire. Temblor en las manos, párpados y mejillas.
- Efectos emocionales, como la irritabilidad: También es frecuente la impaciencia, referida a la menor capacidad para soportar y manejar las pequeñas situaciones estresantes que se viven día a día. Ansiedad, que incapacita para realizar las actividades de manera normal. Falta de concentración, con incapacidad para realizar trabajos que requieran de toda la atención de la persona.
- Negativismo: Con una percepción de la vida en color gris, perdiendo la capacidad de encontrar el lado favorable o positivo a las situaciones cotidianas.

- Falta de interés: Con disminución del deseo de realizar actividades que antes eran consideradas placenteras o entretenidas, pudiendo incluso llegar a ser tan grande que desencadene una depresión.
- Efectos sobre el comportamiento. Como los trastornos del apetito, ya sea con apetito excesivo o con falta del mismo.
- Abuso de drogas, principalmente las de tipo estimulante, como la cafeína y la nicotina, aunque también puede ocurrir un abuso de drogas depresoras, como el alcohol.
- Insomnio, ya sea con dificultad para conciliar el sueño, con dificultad para mantenerlo, o con la combinación de ambas.
- Manifestaciones comportamentales de la ansiedad, con ataques repentinos de aceleración, en los cuales se requiere hacer mil tareas a la vez y se termina por no concluir ninguna de ellas.
- Malas relaciones interpersonales, teniendo dificultad para convivir con los demás de una manera armoniosa y tranquila.

Lo anteriormente presentado es una lista general, y no a todas las personas se les presentaran esos síntomas, además de que la intensidad y la frecuencia de los mismos son muy variables también (Kenny, McGuigan y Sheppard, citados en Palmero y cols.; 2002).

En conclusión, se puede observar cómo los efectos negativos del estrés afectan diferentes áreas de la vida del individuo y dentro de la etapa de la

adolescencia, debido a los diferentes cambios y transiciones se atraviesan, suele incrementar el estrés y la probabilidad de presentar algún efecto negativo, al no tener las herramientas y capacidades para afrontar dicho estrés.

## **2.6 Los moduladores del estrés.**

A continuación se describirán los moduladores que están constituidos por variables tanto del medio ambiente como del propio individuo, que no están en relación directa con la respuesta de estrés, pero que actúan como condicionadores o modificaciones de la interacción entre los factores externos e internos del estrés.

De entre los factores moduladores, se pueden señalar variables como el apoyo social, determinados estados afectivos y características de personalidad o cualidades atribucionales o de manejo de las situaciones adversas como la resiliencia (Orlandini; 1999). Otros moduladores son:

- El apoyo social: Es un factor moderador del efecto del estrés en la medida en que la persona tenga una alta predisposición a buscar ese apoyo en situaciones estresantes. Para lo cual se consideran cinco elementos básicos:
  - 1) Dirección, según el apoyo social sea proporcionado, recibido o ambas circunstancias a la vez;
  - 2) Disposición de recursos y su utilización;
  - 3) Descripción/evaluación de la naturaleza del apoyo social;
  - 4) Contenido, según sea emocional, instrumental, informativo o valorativo;
  - 5) Redes

sociales de que dispone el sujeto, familia, amigos, vecinos, compañeros de trabajo y otros.

- La personalidad: En primer lugar es necesario distinguir dos aspectos básicos de cómo cada uno enfrenta una situación estresante: 1) La forma personal de percibir o evaluar el estímulo; 2) Las condiciones del organismo o estado general de salud, que dependen de factores genéricos, ambientales y del estilo de vida.

Una personalidad resistente, es un modulador que reduce la probabilidad de tener experiencias estresantes, las cuales tienen características específicas como:

- El compromiso: La capacidad para creer en la verdad, dar importancia y valor a lo que uno es, está haciendo y por tanto, implicarse en diferentes situaciones de la vida.
- El control: Se refiere a la tendencia a creer y actuar de modo que uno puede influir sobre el curso de los eventos.
- El reto: Se basa en la creencia de que el cambio más que la estabilidad es la norma de la vida.
- Resiliencia: esta característica “es la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido o transformado por experiencias adversas” (Grotberg, citado en Orlandini; 2007).

Es de suma importancia identificar los procesos y hechos que permiten a los individuos y familias soportar desafíos y estados persistentes de estrés con éxito. Hier y cols. (citados en Orlandini; 2007) descubrieron que las personas resilientes enfrentaban a los estresores y a las adversidades de forma tal que reducían la intensidad del estrés y lograban disminuir los signos emocionales negativos, tales como la ansiedad, la depresión y la ira, a la vez que aumentaba la salud emocional.

Es por ello, que como conclusión, encontraron que la resiliencia promueve la salud mental y emocional, además de ser un buen modulador del estrés.

Como ya se revisó, el estrés trae fuertes complicaciones en la vida de un individuo, alterando las áreas en las que se desenvuelve, lo cual en la mayoría de las ocasiones complica o causa problemas en las relaciones interpersonales o incluso, modifica la conducta del individuo, creando deficiencias en el desempeño académico y social. Además de que es importante rescatar que los efectos negativos del estrés, pueden llegar a causar malestares físicos que si se presentan en la adolescencia, además de los cambios que son propios de esta etapa, podrían llegar a complicar aún más el desarrollo del sujeto.

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

## **CAPÍTULO 3**

### **METODOLOGÍA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.**

A continuación, se describe el encuadre metodológico de la presente investigación, describiendo la metodología y finalizando con los resultados obtenidos de dicho estudio y su posterior análisis.

#### **3.1 Descripción metodológica**

Con el fin de aclarar la metodología en el presente estudio, se presentan las siguientes características: el enfoque empleado, el diseño, tipo y alcance de estudio, los instrumentos y técnicas a utilizar, así como la población seleccionada.

##### **3.1.1 Tipo de enfoque**

El enfoque utilizado en la presente investigación es de tipo mixto dominante cuantitativo, el cual lo describen Hernández y cols. (2010) como un estudio que esencialmente es cuantitativo, pero se le agregan elementos cualitativos menores.

Estos autores citan a Mertens, quien asegura que los datos secundarios son interpretados cuando se encuentran conectados con los del enfoque principal.

Según Hernández y cols. (2010), el enfoque cuantitativo usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías.

Las características del enfoque cuantitativo postuladas por Hernández y cols. (2010), comienzan con el planteamiento de un problema; una vez realizado, se construye un marco teórico del cual deriva una o varias hipótesis y se las somete a prueba.

Se realiza una recolección de datos, utilizando procedimientos estandarizados, que se verán representados mediante números o cantidades y se deberán analizar a través de métodos estadísticos. Finalmente, se realiza un análisis e interpretación dando una explicación de cómo los resultados encajan en el conocimiento existente (Creswell, citado por Hernández y cols.; 2010).

En conclusión y en lo que respecta a esta investigación, el aspecto cuantitativo se enfoca en determinar los indicadores de sucesos de vida más estresantes para los adolescentes, mientras que el aspecto cualitativo se refiere a la evaluación y reacción ante dichos sucesos que son estresantes para los adolescentes.

### **3.1.2 Tipo de diseño.**

De acuerdo con Hernández y cols. (2010), el diseño no experimental consiste en realizar el estudio sin manipular intencionalmente las variables independientes,



para de este modo poder observar su efecto sobre otras variables y así analizarlos. En un diseño no experimental no se genera ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente en la investigación, ya que las variables independientes ocurren y no es posible manipularlas, no se tiene control sobre ellas, porque ya sucedieron.

### **3.1.3 Tipo de estudio.**

De acuerdo con Hernández y cols. (2010), un estudio transversal consiste en recolectar datos en un solo tiempo, con el fin de describir las variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento.

La presente investigación cumple con las características del estudio transversal, debido a que no se presente dar un seguimiento para observar los cambios a través del tiempo, por lo que solamente se recolectaron datos en un tiempo específico.

### **3.1.3 Tipo de alcance.**

De acuerdo con Hernández y cols. (2010), los estudios de alcance exploratorio se desarrollan cuando el objetivo es estudiar un tema o problema de investigación es poco estudiado o no ha sido investigado antes.

La presente investigación se considera exploratoria, debido a que evalúan siete áreas en las que el adolescente se desenvuelve y se describen los sucesos estresantes y la forma de evaluación que el adolescente hace ante ellos, pero dichas áreas no han sido estudiadas en la población de la Escuela Preparatoria Lic. Eduardo Ruiz hasta la fecha, por lo que no se tienen antecedentes ni parámetros de comparación.

### **3.1.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Para este apartado, se pretende utilizar una técnica estandarizada, la cual es un recurso ya desarrollado por especialistas en la investigación, que puede ser utilizado para la medición de las variables. Algunas de las ventajas de las técnicas estandarizadas consisten en que ya tienen estudios estadísticos que prueban su confiabilidad y validez, ya que esto es un requisito indispensable para la validación del proceso de investigación.

Del mismo modo, “existe una amplia diversidad de pruebas e inventarios desarrollados por diversos investigadores para medir un gran número de variables. Estas pruebas tienen su propio procedimiento de aplicación, codificación e interpretación, y se encuentran disponibles en diversas fuentes secundarias y terciarias, así como en centros de investigación y difusión del conocimiento” (Hernández y cols.; 2010: 322)

Un instrumento de medición es un recurso que utiliza el investigador para registrar información o datos sobre las variables que tiene en mente.

Es aquel que registra datos observables que representan verdaderamente los conceptos o las variables que el investigador tiene en mente (Grinnell, Williams y Unrau, citados por Hernández y cols.; 2010).

Toda medición o instrumento de recolección de datos debe reunir tres requisitos esenciales: confiabilidad, validez y objetividad.

Por lo tanto, en este estudio se utilizó un instrumento llamado Sucesos de Vida, el cual se elaboró con el fin de detectar problemas emocionales en adolescentes, a partir de los sucesos estresantes y la evaluación afectiva que el joven hace de ellos. El instrumento fue creado por Emilia Lucio-Gómez Maqueo y Consuelo Durán Patiño, en el año 2003, en la ciudad de México.

La estandarización de este instrumento se realizó con estudiantes adolescentes que pertenecían a diversas zonas geográficas y a diferentes tipos de escuelas del Distrito Federal, además de un grupo clínico proveniente de algunas instituciones de asistencia psicológica y de escuelas donde fueron identificados con problemas. El instrumento se diseñó para su uso con adolescentes entre 13 y 18 años de edad.

La aplicación de esta prueba puede ser individual o grupal y tiene una duración aproximada de 40 minutos.

Sucesos de Vida es un autoinforme que evalúa los sucesos de vida ocurridos en el último año. Consta de 129 reactivos agrupados en siete áreas o dimensiones: familiar, social, personal, problemas de conducta, logros y fracasos, salud y escolar (Lucio y Durán; 2003).

Los reactivos se puntúan mediante cuatro opciones de respuesta: a) me sucedió y fue bueno para mí; b) me sucedió y fue malo para mí; c) me sucedió y no tuvo importancia; d) no me sucedió; además, se considera una pregunta abierta que explora algún otro tipo de suceso estresante y cómo lo afrontó el adolescente.

Cada uno de los reactivos cuenta con una dirección, la cual puede ser:

- Negativa: Los reactivos que implican perjuicio o malestar en función del adolescente.
- Positiva: Los reactivos que por sí mismos denotan beneficio o bienestar en función del adolescente.

Las puntuaciones obtenidas para cada área son mostradas en puntajes normalizados T y varían respecto al género. Los puntajes T se obtienen a partir de puntuaciones tipificadas Z, por medio de un cambio de origen y escala que se viene dando por la transformación  $T = 10Z + 50$ .

La variable T presenta una media de 50 y una desviación típica de 10.

Las puntuaciones son positivas, y se pueden redondear a números de dos cifras; gracias a esto se facilita su comprensión, ya que no presentan números negativos ni decimales.

Una vez que se calcula el puntaje bruto, se tiene que interpretar, lo cual resultará en las puntuaciones T. Para esta tarea, se utilizó el cuestionario de sucesos de vida estresantes para adolescentes, en el cual se realizó un procedimiento para convertir la distribución de las puntuaciones naturales normativas en distribuciones T lineales utilizando la fórmula:

$$TL = 50 + [10(X-0)] / DE$$

Donde TL es la puntuación T lineal, X es la puntuación natural en cada área, 0 y DE representan la media normativa de la puntuación natural y la desviación estándar de la escala (Gómez y Durán; 2003).

A continuación se presenta la estructura conceptual de la prueba, con la definición de las diferentes áreas.

- Área familiar: (Fam) Se refiere a sucesos que ocurren dentro de la dinámica de la familia tanto nuclear como extensa del adolescente. Abarca también sucesos relacionados con la comunicación y formas de interacción de los

miembros de la familia con el joven. Explora sucesos tales como divorcios, enfermedades, conflictos y problemas.

- Área social: (Soc) Pretende investigar sucesos que tienen que ver con las pautas de interrelación del adolescente con otras personas fuera de su ambiente familiar y escolar. Investiga los roles que desempeña el adolescente en los grupos.
- Área personal: (Per) Se refiere a los eventos que se relacionan con su vida emocional y sexual del adolescente, con sus pasatiempos, cambios físicos y psicológicos.
- Área de problemas de conducta: (Pco) Se refiere a situaciones que involucran problemas con las autoridades y violación de normas, así como sus consecuencias. Involucra desde normas que se refieren a la escuela, hasta las que implican problemas legales.
- Área de logros y fracasos: (LyF) Esta área explora el alcance o no de metas del adolescente en diferentes actividades y áreas de su vida, así como pérdidas materiales.

- Área de salud: (Sal) Incluye situaciones de la vida del adolescente relacionadas con sus hábitos e higiene personal, y cómo estas afectan su salud.
- Área escolar: (Esc) Se refiere a sucesos de vida dentro del contexto escolar en que se desenvuelve el adolescente, que tienen que ver con su desempeño académico, con su relación frente a maestros y compañeros y con cambios dentro del ámbito escolar.

Si se presenta alguna área con una puntuación de entre T 65 y T 69, indicará que el adolescente se ha encontrado expuesto a sucesos estresantes y si se presenta con una puntuación arriba de T 69, indicará que el adolescente se encuentra en riesgo de presentar alguna alteración emocional.

La prueba maneja una clasificación de sucesos, que se establecen a continuación:

Sucesos normativos (NOR): Estos incluyen eventos como cambios de escuela, variaciones en las relaciones con los padres y cambios corporales, los cuales se presentan aproximadamente al mismo tiempo entre adolescentes de la misma edad y que además son típicos de esta etapa del desarrollo de vida. Estos sucesos son fáciles de predecir y bastante frecuentes, por lo que se perciben como medianamente estresantes y controlables.

Sucesos No Normativos (N-NOR): Estos pueden definirse como eventos de vida significativos y críticos, como son la muerte de algún familiar, asaltos o golpes, que aumentan la probabilidad de producir un desajuste en el adolescente. Estos sucesos son poco frecuentes, difíciles de predecir y abrumadores. Dado que son poco controlables e influenciables, para el adolescente es muy complicado prepararse por anticipado para enfrentarlos.

Las características psicométricas se reportan en el respectivo Manual y algunos estudios muestran un coeficiente global de consistencia interna de Kuder–Richardson de .89 y un índice global de estabilidad temporal de .75, una confiabilidad de .76 para los reactivos positivos y de .88 para los negativos, así como indicadores aceptables de validez de criterio a través del método de jueces (Lucio y Durán; 2003).

### **3.2 Población y muestra**

De acuerdo con Hernández y cols. (2010), la población es un conjunto de todos los casos que coinciden con una serie de características; derivado de ello, una muestra es un subgrupo de la población.

Según estos autores, la muestra es un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectan datos, y que tiene que definirse o delimitarse de antemano con precisión, este deberá ser representativo de dicha población.



El muestreo no probabilístico se refiere a cuando la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra; depende del proceso de toma de decisiones de un investigador y desde luego, las muestras seleccionadas obedecen a otros criterios de investigación.

La población para este estudio estuvo conformada por 1,300 estudiantes de la Escuela Preparatoria Lic. Eduardo Ruiz, de Uruapan, Michoacán. El turno matutino contaba con 700 alumnos, mientras el turno vespertino tenía 600.

De esta población, se trabajó con una muestra significativa de 150 adolescentes entre los 15 y 18 años de edad, que quisieron participar de manera voluntaria en la investigación. Cabe aclarar que los resultados de la muestra seleccionada solo aplican a la misma, debido a que el muestreo fue no probabilístico, por lo tanto, no se pueden generalizar los resultados a toda la población.

### **3.3 Descripción del proceso de investigación**

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

Tomando como referencia la prueba Sucesos de Vida, versión para adolescentes, de las autoras Emilia Lucio-Gómez y Consuelo Durán, se planteó un proyecto de investigación de acuerdo con la problemática, a partir de esta, se planteó un objetivo general y siete particulares, así como una pregunta de investigación.

La prueba utilizada habla de sucesos de vida estresantes y va dirigida a los adolescentes, por lo que se decidió realizar dos capítulos que sustentaran la parte teórica: uno de adolescencia y el otro de sucesos de vida relacionados con el estrés.

Después se eligió la Escuela Preparatoria Lic. Eduardo Ruiz, debido a que se encontraban adolescentes de la edad que manejaba la prueba y porque era una población interesante para estudiar.

Para la aplicación de la prueba, se tuvo que asistir durante tres viernes consecutivos, en los que se tomó una muestra representativa de cada grupo y se aplicaron 50 pruebas de cada semestre, utilizando las aulas que ellos mismos empleaban, cuando los maestros se encontraban ausentes o no tenían clase.

Se les explico la intención de la aplicación y las instrucciones, mencionándoles que era opcional escribir su nombre y dejando claro la forma de responder, con una duración aproximada de 20 a 30 minutos por salón.

Una vez aplicada la prueba, se realizó la calificación de estas, utilizando las diferentes plantillas que maneja, prosiguiendo con el vaciado de los datos y el análisis cuantitativo, utilizando los puntajes T, calculando las medidas de tendencia central y las medidas de dispersión.

Enseguida se obtuvieron porcentajes de los adolescentes con bajo riesgo, los que han sido expuestos y los que están en riesgo de presentar alguna alteración emocional, destacando únicamente los sucesos de vida negativos.

Después se prosiguió con el análisis cuantitativo en el que se analizó cada hoja de respuesta, para obtener el valor de cada reactivo y saber cuáles sucesos se consideran como negativos, en el indicador que salió con más incidencia.

Para terminar, como parte del análisis cualitativo se definieron diferentes categorías con sus debidos porcentajes, indicando las respuestas que se obtuvieron de los adolescentes respecto a cómo evalúan los sucesos de vida negativos más estresantes y que hicieron cuando les ocurrió, referida en la última pregunta del cuestionario de sucesos de vida.

### **3.4. Análisis e interpretación de resultados**

Los resultados de esta investigación se organizaron en dos categorías para poder analizarlos más claramente: la primera fue indicadores de sucesos de vida estresantes negativos de los adolescentes de la Escuela Preparatoria Lic. Eduardo Ruiz, en Uruapan, Michoacán, los cuales se presentaran desde el de mayor índice y en orden descendente; la segunda fue: las reacciones ante los sucesos de vida negativos desde un análisis cualitativo, de los adolescentes de la Escuela Preparatoria Lic. Eduardo Ruiz, en Uruapan, Michoacán, enfocado en la última respuesta de la prueba, la cual menciona la evaluación afectiva que los adolescentes hacen acerca de los sucesos de vida estresantes a los que estuvieron expuestos durante el último año. Cabe aclarar que el análisis cuantitativo se organizó mediante los modelos de Hernández y cols. (2010) y la interpretación cualitativa mediante el modelo de González (referido por Mejía y Sandoval; 1998).

#### **3.4.1. Indicadores de sucesos de vida estresantes negativos de los adolescentes de la Escuela Preparatoria Lic. Eduardo Ruiz, en Uruapan, Michoacán.**

De acuerdo con las autoras Gómez y Durán (2003), se entiende por suceso de vida estresante aquel que implica perjuicio o malestar en función del adolescente y que aumenta la probabilidad de producir un desajuste, ya que son poco controlables e influenciados y es muy complicado prepararse por anticipado para enfrentarlos.

Se evaluaron siete áreas en las que el adolescente se desenvuelve: familiar, personal, social, logros y fracasos, problemas de conducta, salud y escolar, para identificar en cuál indicador se presenta un mayor índice de sucesos de vida estresantes y cómo son evaluados por el adolescente.

Para el análisis de los datos cuantitativos, se obtuvieron las medidas de tendencia central y de dispersión de cada área, las cuales son descritas a continuación con la finalidad de una mejor comprensión.

Según Hernández y cols. (2010), las medidas de tendencia central son puntos en una distribución obtenida, los valores medios o centrales de esta, y ayudan a ubicarla dentro de la escala de medición. El nivel de medición de la variable determina cuál es la medida de tendencia central apropiada para interpretar.

- La moda es la categoría o puntuación que ocurre con mayor frecuencia.
- La mediana es el valor que divide la distribución por la mitad.
- La media es la medida de tendencia central más utilizada y puede definirse como el promedio aritmético de una distribución.

Para Hernández y cols. (2010), las medidas de dispersión son, por otra parte, intervalos que indican la dispersión de los datos en la escala de medición.

- La desviación estándar es el promedio de desviación de las puntuaciones con respecto a la media, que se expresa en las unidades originales de medición de la distribución.
- La varianza es la desviación estándar elevada al cuadrado.

Además, como parte de la descripción, se indicará el porcentaje de los adolescentes que han estado expuestos a situaciones estresantes con una puntuación T de 65 a 69, así como los adolescentes que están en riesgo de presentar una alteración emocional con una puntuación T por arriba de 69.

Los datos obtenidos en la evaluación de las siete áreas en los alumnos de la Escuela Preparatoria Lic. Eduardo Ruiz, son presentados a continuación:

1. Área familiar: Abarca los sucesos que ocurren dentro de la dinámica familiar, como la comunicación y formas de interacción de los miembros, divorcios, enfermedades, conflictos y problemas, destacando eventos de vida significativos y críticos, como la muerte de algún familiar, asaltos o golpes, que implican un prejuicio o malestar en función del adolescente.

Lazarus y Cohen (citados en Palmero y cols.; 2002) se refieren a estos sucesos como cambios mayores o estresores únicos, los cuales se definen como extremadamente drásticos, hechos que pueden ser prolongados o que pueden ocurrir de forma sumamente rápida.

Según Holmes (citado en Orlandini; 1999) estos estresores entrarían en la clasificación de extremo según su intensidad, destacando la muerte de algún familiar cercano o divorcio.

Como resultado se encontró una media de 60.50, una mediana de 58, una moda de 44 y una desviación estándar de 17.90.

En los resultados se interpreta que no se detectan problemas emocionales en el adolescente cuando se encuentra expuesto a sucesos normativos, propios de su etapa, o no normativos, es decir, poco frecuentes e inesperados, que ocurren dentro de la dinámica de la familia. También se observa que los resultados entre el grupo evaluado tienden a ser homogéneos, es decir, están poco dispersos.

En porcentajes, haciendo referencia a la puntuación T de entre 65 y 69, el 7.3% de los adolescentes ha sido expuesto a sucesos estresantes dentro de la dinámica de la familia, tanto nuclear como extensa; y con una puntuación T mayor de 69, el 25.3%, se encuentran en riesgo de presentar una alteración emocional, como la irritabilidad y la impaciencia, referida a la menor capacidad para soportar y manejar las pequeñas situaciones estresantes que se viven cotidianamente.

Los adolescentes, al igual que los niños pequeños, son sensibles al ambiente del hogar familiar. En la actualidad, muchos de ellos viven en familias que son muy distintas a las de hace unas cuantas décadas, carecen de la presencia de un padre,

en muchos casos, los progenitores se están divorciando o cohabitan, y muchas madres trabajan fuera del hogar.

2. Área Social: En esta área se encuentran los sucesos que tienen que ver con las pautas de interacción del adolescente con otras personas fuera de su ambiente familiar, además de los roles que desempeña el adolescente en los grupos.

Según Orlandini (1999), es justamente la adolescencia la etapa que va acompañada de un aumento de estrés vital, destacando como un estresor la aceptación por parte de los grupos.

Holmes-Rahe (citado en Fontana; 1989) menciona que a los adolescentes les interesa ser apreciados e incluidos en los grupos correctos. A medida que toman nuevos riesgos, los angustian las burlas sobre ellos o el rechazo por no encajar o por no tener amigos con quienes estar.

El resultado de esta área muestra una media de 54.41, una mediana de 54, una moda de 60 y una desviación estándar de 13.29.

En los resultados se interpreta que no se detectan desajustes emocionales en el adolescente cuando se encuentra en interacción con otras personas ajenas a su ambiente familiar y escolar. Por otro lado, los resultados de los participantes son similares.



En porcentajes, haciendo referencia a la puntuación T 65 a T 69 un 6% de ellos están siendo expuestos a sucesos estresantes que tienen que ver con la interacción del adolescente con otras personas y el 12. 66% se encuentran en riesgo de presentar una alteración emocional, como el aislamiento, pasando mucho tiempo solos, declinando las invitaciones de los amigos, según Schmitz y Hipp (2005).

Además, como resultado de estos sucesos estresantes, se pueden tener negativas relaciones interpersonales, teniendo dificultad para convivir con los demás de una manera armoniosa y tranquila (Kenny, McGuigan y Scheppard, citados en Palmero y cols.; 2002)

3. Área Personal: Se refiere a los eventos que se relacionan con la vida emocional y sexual del adolescente, con sus pasatiempos, cambios físicos y psicológicos.

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

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

Como resultado en el área anterior, se obtuvo una media de 59.51, una mediana de 55.5, una moda de 55 y una desviación estándar de 14.01.

La media en esta área refleja que los pasatiempos del adolescente, sus cambios físicos, psicológicos, emocionales y sexuales, no provocan un desajuste en él, al grado incluso de ser controlables.

En porcentaje, haciendo referencia a la puntuación T de entre 65 a 69, el 2.6% están siendo expuestos a sucesos estresantes relacionados con su vida emocional y sexual y arriba del puntaje T de 69, el 24.66% se encuentran en riesgo de presentar una alteración emocional.

En este punto, el adolescente experimenta sensaciones encontradas, en la búsqueda constante por responderse a la pregunta de quién es y qué es lo que quiere, muchas veces experimenta un sentimiento de soledad, vacío o desconocimiento de sí mismo, generado por el periodo de vacilación en que se encuentra.

Una de las alteraciones puede manifestarse mediante el negativismo, el cual se presenta mediante la pérdida de la capacidad de encontrar el lado favorable o positivo a las situaciones cotidianas.

Uno de los principales problemas en la adolescencia que se ha incrementado, es la depresión, ya que un gran porcentaje de adolescentes ha intentado el suicidio

debido a la depresión y en este caso, hablando del área personal, hace mucha referencia a su imagen corporal negativa.

4. Área de problemas de conducta: Se refiere a situaciones que involucran problemas con las autoridades y violación de normas, así como sus consecuencias.

Según Moraleda (2000), por un lado se desentiende de toda autoridad y rechaza toda influencia extraña, por otra parte, busca el apoyo de una autoridad que le sirva de modelo o garante moral. Esta incongruencia entre el conocimiento moral y la práctica moral es un fenómeno que se intensifica más.

En esta área se encontró una media de 53.8, una mediana de 50, una moda de 42 y una desviación estándar de 14.43.

Existe poca probabilidad de producir alteraciones emocionales en el adolescente debido a problemas con la autoridad y la violación de normas y sus consecuencias, relacionadas con la escuela o con problemas legales, además la desviación estándar presentada no es significativa, debido a que los datos tienden a ser homogéneos.

En porcentaje, haciendo referencia a la puntuación T de entre 65 y 69, el 8.66% están siendo expuestos a sucesos estresantes que involucran problemas con las autoridades y violación de normas; arriba de la puntuación T de 69, el 12.66% se encuentra en riesgo de presentar una alteración emocional

Papalia y cols. (2005) señalan que Kohlberg menciona que a partir de la adolescencia, se empiezan a reconocer conflictos entre las normas morales y se realizan juicios.

Los adolescentes buscan imponer su voluntad, lo quieren en el momento, no toleran un cambio de rutina y son demasiado sensibles a las exigencias, expectativas o a todo lo que suene a crítica.

También se denotan efectos sobre el comportamiento, como abuso de drogas, principalmente las de tipo estimulante, como la cafeína y la nicotina.

5. Área de logros y fracasos: Explora el alcance o no de metas del adolescente en diferentes actividades y áreas de su vida, así como pérdidas materiales.

Cuándo el estrés va más allá de los niveles óptimos, agota la energía psicológica, deteriora el desempeño y a menudo deja un sentimiento de inutilidad y subestima, con escasos propósitos y objetivos inalcanzables (Fontana; 1989).

En esta área se presentó una media de 54.95, una mediana de 54, una moda de 39 y una desviación estándar de 13.09.

Los resultados permiten observar la poca probabilidad de que se produzca un desajuste al lograr o no los objetivos del adolescente en su vida diaria o debido a

pérdidas materiales. Está área tampoco muestra una dispersión significativa de los datos.

En porcentajes, haciendo referencia a la puntuación T de 65 a 69, el 14.66% están siendo expuestos a sucesos estresantes referidos al alcance o no de las metas del adolescente, en tanto que el 11.33% se encuentra en riesgo de presentar una alteración emocional.

Los adolescentes están preocupados por exponerse al fracaso, por la presión de los padres y de la sociedad, ya que están expuestos a diferentes cambios que dependiendo de sus capacidades de afrontamiento, podrán considerar como positivos o negativos.

Pueden presentarse manifestaciones comportamentales de la ansiedad, con ataques repentinos de aceleración, en los cuales se requiere hacer mil tareas a la vez y se termina por no concluir ninguna de ellas.

6. Área de Salud: Incluye situaciones de la vida del adolescente relacionadas con sus hábitos e higiene personal, y cómo afectan estos su salud.

En esta área pueden entrar los estresores biogénicos, los cuales suelen ser cambios hormonales que ocurren en el organismo del adolescente, la preocupación por los cambios físicos la altura, el peso, el inicio de la menstruación, el tamaño de los senos, el vello, los rasgos faciales, el acné y los sueños húmedos

En esta área se obtuvo una media de 57.50, una mediana de 51, una moda de 51 y una desviación estándar de 19.24.

El promedio obtenido permite afirmar que las situaciones de vida del joven relacionadas con sus hábitos e higiene personal y las consecuencias de estas en su salud, tienen poca relación con un desajuste en el adolescente. En este factor, los datos tienden a ser homogéneos entre sí.

En porcentajes, haciendo referencia al puntuación T de entre 65 y 69, el 8.66% están siendo expuestos a sucesos estresantes los cuales se ven reflejados en la afectación de su salud, y el 15.33% se encuentra en riesgo de presentar una alteración emocional.

Según Schmitz y Hipp (2005), las reacciones hacia estos estresores en los adolescentes se manifiestan en el exceso al dormir o insomnio, así como en los cambios importantes en las costumbres alimenticias, frecuentes resfriados, gripes u otras enfermedades.

El área de la salud se ve afectada mediante la tensión muscular, malestares estomacales, sequedad en la boca o salivación viscosa, taquicardia, sensación de falta de aire, temblor en las manos, parpados y mejillas.

7. Área escolar: Se refiere a sucesos de vida dentro del contexto escolar en que se desenvuelve el adolescente, que tienen que ver con su desempeño

académico, con su relación con maestros y compañeros y con cambios dentro del ámbito escolar.

Los resultados arrojaron una media de 54.09, una mediana de 53, una moda de 53 y una desviación estándar de 12.12.

El promedio encontrado en esta área permite afirmar que los sucesos de vida tales como el desempeño académico, la relación con maestros y compañeros y los cambios en el contexto escolar, son controlables, provocan pocas alteraciones emocionales en el adolescente y estas pueden ser poco frecuentes. Asimismo, se observa poca dispersión de los datos respecto a la media.

En esta área, una de las principales fuentes potenciales de estrés, son las presiones académicas. A los adolescentes interesa mucho tener éxito en la escuela. La competencia es el elemento subyacente en casi todas las actividades escolares.

Para Orlandini (1999), desde los grados preescolares hasta la educación universitaria, cuando una persona está en periodo de aprendizaje, experimenta tensión.

La población estudiantil se enfrenta a diferentes periodos de actividad por ejemplo: periodos de exámenes, trabajos o calificaciones. Esto a su vez los lleva a enfrentar exigencias, desafíos y retos que son fuentes de estrés.

Stassen y Thompson (1988) consideran que el imponer ciertas demandas, como una competitividad más intensa y un sistema donde la atención individualizada disminuye, son los aspectos que provocan un desajuste en el adolescente.

En porcentaje, el 3.3% están siendo expuestos a sucesos estresantes en relación con el desempeño y el ambiente escolar, y el 12.66% se encuentran en riesgo de presentar una alteración emocional, ya que algunos adolescentes experimentan la escuela como un obstáculo en su camino a la adultez (ver Anexos 1 y 2).

Los adolescentes tienden a preocuparse por llegar temprano a la escuela, terminar las tareas, aprobar los exámenes, sentirse cómodos en un ambiente escolar y ante cambios de escuela.

Algunos de los efectos negativos se muestran en la falta de concentración, con incapacidad para realizar trabajos que requieran de toda la atención de la persona.

Por lo tanto, los indicadores de sucesos de vida negativos estresantes no fueron significativos en ninguna de las siete áreas, sin embargo, en el análisis porcentual, se detectó el riesgo de presentar problemas emocionales a partir de los sucesos estresantes relacionados con el área familiar en 25.33% del total de los sujetos evaluados y, en relación con el área personal, en 24.66% del total de los participantes. Cabe mencionar que la prueba no especifica dichos problemas



emocionales, sin embargo, desde el marco teórico realizado se puede afirmar que estarían referidas a la ansiedad, irritabilidad, negativismo e incluso la depresión.

Con el objetivo de realizar un análisis más detallado, se calcularon los porcentajes de mujeres con puntajes altos en los indicadores de sucesos de vida estresantes negativos, que están en riesgo de presentar algún problema emocional, y por otro lado, se realizó el cálculo de porcentajes en hombres con los mismos criterios antes descritos.

- Los porcentajes de mujeres con puntajes altos en los indicadores de sucesos de vida estresantes negativos, son:
  - En el área familiar, el 19.54%
  - En el área social, el 14.94%
  - En el área personal, el 21.83%
  - En el área de problemas de conducta, el 1.14%
  - En el área de logros y fracasos, el 1.14%
  - En el área de salud, el 11.49%
  - En el área escolar, el 11.49%

Es interesante observar que para las mujeres con mayor riesgo de presentar alguna alteración emocional, el área más destacada fue la personal, seguida del área familiar y el área social (ver Anexo 3).

- Los porcentajes de hombres con puntajes altos en los indicadores de sucesos de vida estresantes negativos, se muestran enseguida:
  - En el área familiar, el 30.15%
  - En el área social, el 9.52%
  - En el área personal, el 28.57%
  - En el área de problemas de conducta, el 15.87%
  - En el área de logros y fracasos, el 25.39%
  - En el área de salud, el 20.63%
  - En el área escolar, el 14.28%

Como se puede observar, los hombres presentaron mayor riesgo de alteraciones emocionales al enfrentarse a sucesos en el área familiar y en segundo lugar el área personal, seguida por la de logros y fracasos (ver Anexo 3).

#### **3.4.2 Reacciones ante los sucesos de vida estresantes negativos desde un análisis cualitativo, de los adolescentes de la Escuela Preparatoria Lic. Eduardo Ruiz, en Uruapan, Michoacán.**

El cuestionario de sucesos de vida incluye una pregunta abierta que los autores sugieren se interprete cualitativamente la cual es: ¿Qué hiciste cuando alguna de estas situaciones, que consideras malas para ti, te sucedió?

La sistematización de los datos se hizo mediante el modelo de lectura vertical del mapa conceptual de González (referido por Mejía y Sandoval; 1998).

El análisis cualitativo de las respuestas, se realizó ordenando las mismas en las siguientes subcategorías, referidas a la categoría comportamiento ante situaciones de vida estresantes negativas:

1. Sentirse muy mal, desesperación por no saber qué hacer, me deprimí.
2. Enfrentar tratando de buscar soluciones y afrontar las consecuencias.
3. Pedir ayuda o apoyo a papás o amigos, algún consejo.
4. Evadir, alejarse, distraerse, no darle importancia o ignorar.

Enseguida se presentan los resultados obtenidos de la pregunta cualitativa.

- 1) En la subcategoría “sentirse muy mal, desesperación por no saber qué hacer, me deprimí”, hubo 50 sujetos que respondieron sobre esta subcategoría, los que representan el 33%.
- 2) En la subcategoría “enfrentar tratando de buscar soluciones y afrontar las consecuencias”, hubo 45 sujetos que respondieron sobre esta subcategoría, los que representan el 30%.
- 3) En la subcategoría “pedir ayuda o apoyo a papás o amigos, algún consejo”, hubo 36 sujetos que respondieron sobre esta subcategoría, los que representan el 24%.

4) En la subcategoría “evadir, alejarse, distraerse, no darle importancia o ignorar” hubo 19 sujetos que respondieron sobre esta subcategoría, los que representan el 13% (ver Anexo 4).

La lectura interpretativa de estos resultados cualitativos, muestra que los sujetos analizados consideran que el comportamiento más relevante ante el suceso de vida negativo fue la subcategoría de “sentirse muy mal, desesperación por no saber qué hacer, me deprimí”.

El comportamiento menos relevante ante el suceso de vida negativo fue “evadir, alejarse, distraerse, no darle importancia o ignorar”.

Los supuestos teóricos indican que los sucesos de vida que más estresan a los sujetos adolescentes, generan en ellos diferentes reacciones: algunos enfrentan las causas directamente, otros de modo indirecto, ciertos jóvenes son activos al expresar el estrés y otros toman la ruta pasiva.

Las reacciones más comunes son las siguientes:

- Irritación general.
- Insatisfacción crónica.
- Desinterés por lo que disfrutaban.
- Preocupación excesiva o constante.
- Llanto frecuente.

- Comportamientos escapistas.

Los resultados empíricos coinciden con otras investigaciones realizadas por las mismas autoras de la prueba, en el sentido que el área familiar poseía el mayor número de indicadores estresantes considerados negativos.

Los supuestos teóricos muestran que los adolescentes que no mantuvieron adecuadas relaciones con los padres, pueden presentar más angustias y atravesar por más complicaciones al enfrentar los retos o los problemas que se les presenten, por la falta de afecto o por el temor de no cumplir ciertas expectativas.

Según la situación en el hogar, las angustias pueden estar más relacionadas con obtener la atención o la aprobación de los progenitores. Los jóvenes pueden tener un sinnúmero de problemas, incluido el temor por su propia seguridad o la preocupación por la viabilidad de la familia e incluso, tolerar los cambios importantes en la familia es uno de los factores que más producen estrés en esta etapa.

En el área personal, los supuestos teóricos muestran que el adolescente se enfrenta con cambios repentinos y temporales, los cuales lo desconciertan, y lo hace preguntarse en quien se está convirtiendo, pues dejó de ser lo que era hasta ahora.

En este punto, el adolescente experimenta sensaciones encontradas, en la búsqueda constante por responderse a la pregunta de quién es y qué es lo que quiere; muchas veces experimenta un sentimiento de soledad, vacío o

desconocimiento de sí mismo, generados por el periodo de vacilación en que se encuentra, los cambios físicos que se le imponen y una sociedad que le brinda más presiones que oportunidades, así como le genera más exigencias que libertades.

Comparando los datos teóricos con la realidad obtenida, se puede observar que coinciden los resultados. A pesar de las respuestas obtenidas, la pregunta cualitativa no es suficiente para determinar el suceso de vida estresante al que se están refiriendo cuando indican su comportamiento ante situaciones malas para ellos.

## CONCLUSIONES

Para finalizar la presente investigación, se presenta la descripción de los objetivos que se cumplieron en el transcurso de este estudio.

En el primer capítulo, dedicado a la adolescencia, se cumplieron tanto el objetivo específico uno como el dos, ya que se identificó su concepto, al igual que las características físicas, cognitivas y afectivas en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelve el adolescente.

En el segundo capítulo, que fue dedicado a los sucesos de vida estresantes, se cumplieron los objetivos particulares tres, cuatro y cinco, determinando los sucesos de vida relacionados con el estrés, conociendo los estresores en la adolescencia y nombrando las consecuencias que tienen en la vida del adolescente.

El sexto objetivo se cumplió con la aplicación y calificación de la prueba Sucesos de Vida, de las autoras Emilia Lucio-Gómez Maqueo y Consuelo Durán Patiño (2003) en la cual se evaluaron siete indicadores, clasificando en primer lugar el área familiar, en segundo el área personal, en tercero el área de salud, en cuarto, el área de logros y fracasos, en quinto, el área social, en sexto el área escolar y en séptimo, el área de problemas de conducta. Se observó que los indicadores de sucesos de vida negativos estresantes no fueron significativos en ninguna de las siete áreas.

El último objetivo se cumplió al realizar el análisis cualitativo de resultados.

Al analizar la evaluación que los adolescentes hicieron al responder la última pregunta del cuestionario Sucesos de Vida, se obtuvieron las siguientes respuestas ordenadas respecto a su frecuencia: “sentirse muy mal, desesperación por no saber qué hacer, me deprimí”, “enfrentar tratando de buscar soluciones y afrontar las consecuencias”, “pedir ayuda o apoyo a papás o amigos, algún consejo”, “evadir, alejarse, distraerse, no darle importancia o ignorar”.

A partir del alcance de los objetivos particulares, se logró el objetivo general, concluyendo que no hubo ningún área con los indicadores de sucesos de vida negativos estresantes que fuera significativa, para generar estrés u otras alteraciones emocionales en los adolescentes, y por otro lado, su evaluación afectiva estuvo orientada a sentirse muy mal, con desesperación ante la incertidumbre, y la depresión como reacciones ante un suceso considerado negativo por los participantes.



## BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre Baztán, Ángel. (1998)  
Psicología de la adolescencia.  
Editorial Alfaomega-Marcombo. México.
- Berryman, Julia C. (2000)  
Psicología del desarrollo.  
Editorial El Manual Moderno. México.
- Castells, Paulino; Silber, Tomás J. (2000)  
Guía práctica de la salud y psicología del adolescente: tus hijos en el siglo XXI.  
Editorial Planeta. México.
- Craig, Grace J.; Baucum, Don. (2001)  
Desarrollo psicológico.  
Editorial Pearson Educación. México.
- Coleman John C.; Hendry, Leo B. (2003)  
Psicología de la adolescencia.  
Ediciones Morata, S. L. Madrid, España.
- Fontana, David. (1989)  
Control de estrés.  
Editorial Manual Moderno. México.
- García González, Enrique. (2003)  
Psicología de la infancia y la adolescencia: Guía para padres y maestros.  
Editorial Trillas. México.
- González García, Manuel Jesús. (2006)  
Manejo del estrés.  
Editorial IC. Málaga, España.
- Hernández Sampieri, Roberto; Fernández Collado, Carlos; Baptista Lucio, Pilar. (2010)  
Metodología de la investigación.  
Editorial McGraw-Hill. México, D.F.
- Izquierdo Moreno, Ciriaco. (2003)  
El mundo de los adolescentes.  
Editorial Trillas, México.
- Lucio-Gómez Maqueo, Emilia; Durán Patiño, Consuelo. (2003)  
Sucesos de vida. Versión para adolescentes.  
Editorial Manual Moderno. México.

Lutte, Gérard. (1991)  
Liberar la adolescencia: la psicología de los jóvenes de hoy.  
Editorial Herder. Barcelona.

Lazarus, Richard S.; Lazarus, Bernice N. (2000)  
Pasión y razón: La comprensión de nuestras emociones.  
Editorial Paidós. España.

Macías-Valadez Tamayo, Guido. (2000)  
Ser adolescente.  
Editorial Trillas. México.

Mejía Arauz, Rebeca; Sandoval, Sergio Antonio. (1998)  
Tras las vetas de la investigación cualitativa. Perspectivas y acercamientos desde la práctica.  
ITESO. Tlaquepaque, Jalisco, México.

Moraleda, Mariano. (2000)  
Psicología del desarrollo: infancia, adolescencia, madurez y senectud.  
Editorial Alfaomega. México.

Muuss, Rolf E. (1988)  
Teorías de la adolescencia.  
Editorial Paidós. México, D.F.

Orlandini, Alberto. (1999)  
El estrés: Qué es y cómo evitarlo.  
Editorial La Ciencia para Todos. México, D.F.

Orlandini, Alberto. (2007)  
El estrés: Qué es y cómo evitarlo.  
Editorial La Ciencia para Todos. México, D.F.

Papalia, Diane E.; Wendkos Olds, Sally. (2003)  
Psicología.  
Editorial McGraw-Hill. México.

Papalia, Diane E.; Wendkos Olds, Sally; Duskin Feldman, Ruth. (2005)  
Psicología del desarrollo: de la infancia a la adolescencia.  
Editorial McGraw-Hill. México.

Palmero, Francesc; Fernández-Abascal, Enrique G.; Martínez, Francisco; Chóliz, Mariano. (2002)  
Psicología de la motivación y la emoción.  
Editorial McGraw-Hill. México.

Sánchez, María Elena. (2007)  
Emociones, estrés y espontaneidad.  
Editorial Ítaca. México.

Sandi, Carmen; Venero, Cesar; Cordero, María Isabel. (2001)  
Estrés, memoria y trastornos asociados: implicaciones en el daño cerebral y el  
envejecimiento.  
Editorial Ariel. Barcelona.

Schmitz, Connie; Hipp, Earl. (2005)  
Cómo enseñar a manejar el estrés.  
Editorial Pax. México, D.F.

Schmitz, Connie; Hipp, Earl. (2007)  
Cómo enseñar a manejar el estrés.  
Editorial Pax. México, D.F.

Stassen Berger, Kathleen; Thompson, Ross A. (1998)  
Psicología del desarrollo: Infancia y adolescencia.  
Editorial Médica Panamericana. Madrid.

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

## **MESOGRAFÍA**

Barcelata, Eguiarte; Durán Patiño, Consuelo; Gómez Maqueo, Emilia. (2012)  
“Valoración subjetiva de los sucesos de vida estresantes en dos grupos de adolescentes de zonas marginadas”

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-33252012000600009](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252012000600009)

López Ahumada, Heidi. (2008)

“Aspectos positivos y negativos de sucesos de vida del adolescente”

<http://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-6-1-09-7.pdf>

Romero Reyes, José Luis. (2013)

“Sucesos de vida del adolescente a partir del divorcio de sus padres”

<http://www.slideshare.net/JoseLuisRomeroReyes/tesis-sucesos-de-vida-del-adolescente-a-partir-del-divorcio-de-sus-padres-no-corregido-1>

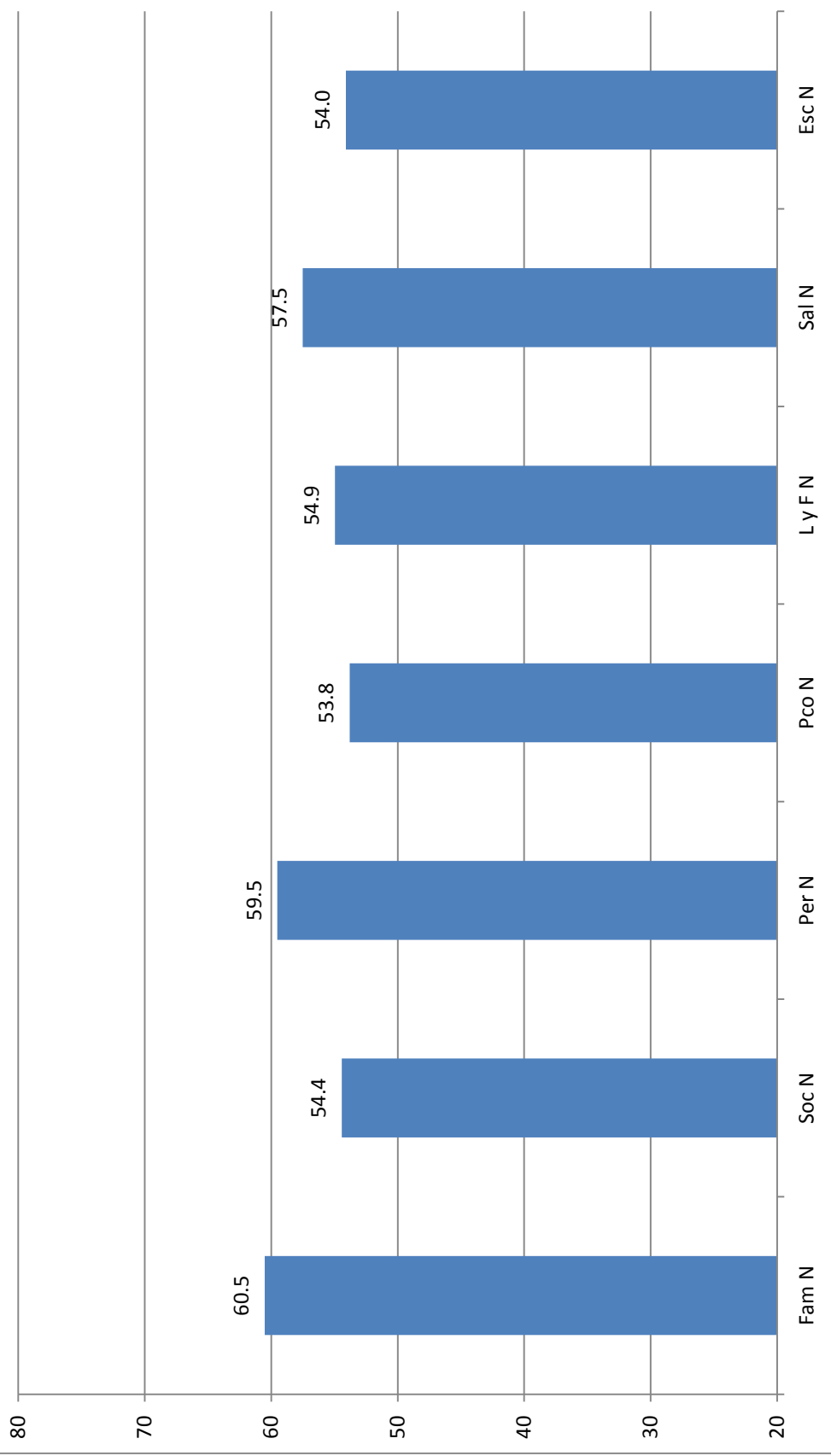
## **OTRAS FUENTES DE INFORMACIÓN**

Mendoza Bolio, Gracia Margarita. Directora de la EPLER.

“Entrevista” Realizada el 27 de marzo de 2015.

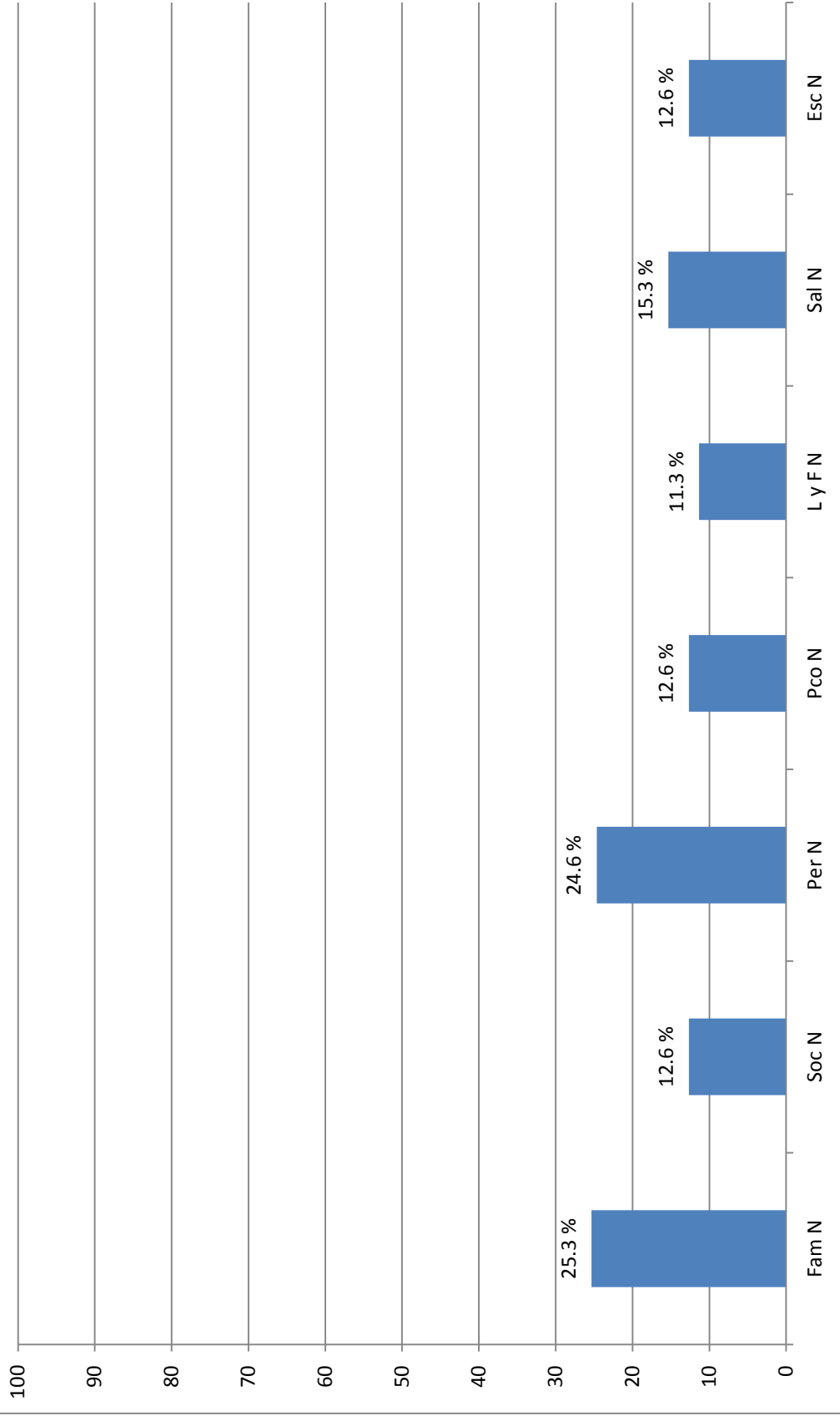
# ANEXO 1

## Media aritmética de los puntajes de los indicadores de sucesos de vida



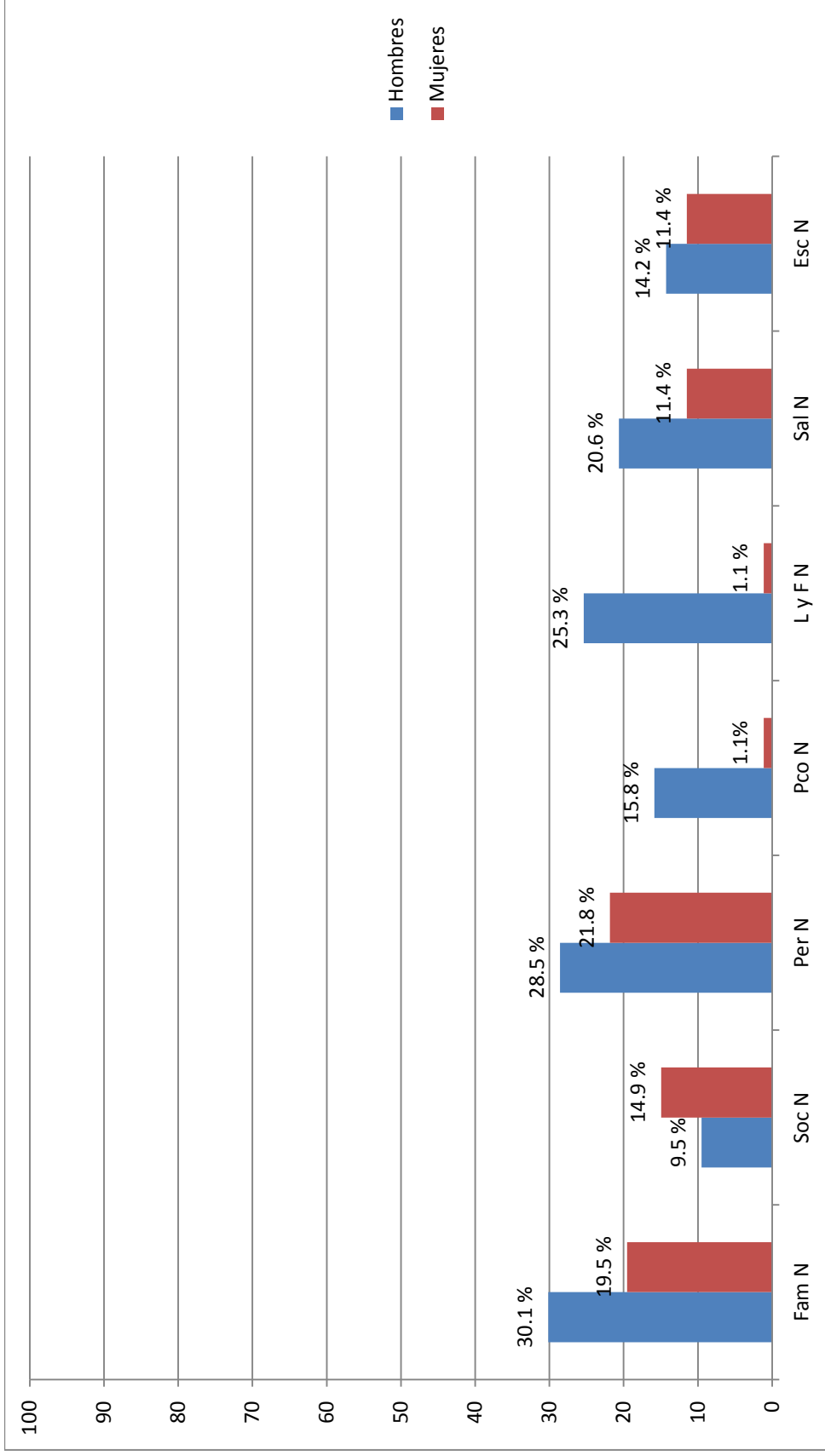
## ANEXO 2

### Porcentaje de sujetos con puntajes altos en los indicadores de sucesos de vida



### ANEXO 3

## Porcentaje de sujetos con puntajes altos en los indicadores de los sucesos de vida; comparación respecto al género.



Esquema vertical de reacciones ante sucesos de vida negativos

