



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

ESCUELA NACIONAL DE TRABAJO SOCIAL



**PROPUESTA DE INTERVENCIÓN CON
ADOLESCENTES PARA AFRONTAR DE
FORMA FAVORABLE LOS
ACONTECIMIENTOS VITALES
ESTRESANTES.**

TESIS QUE PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN TRABAJO SOCIAL PRESENTA:

EDNA YANELLI CLEMENT LÓPEZ

**DIRECTORA DE TESIS, DE LA FACULTAD DE
MEDICINA DE LA UNAM: DOCTORA LIRIA
TATSUKO YAMAMOTO KIMURA.**

MÉXICO D.F. A 3 DE FEBRERO DEL 2012



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.

DEDICATORIA

Dedico esta tesis primero al ser que más he amado sobre esta tierra, el que me enseñó lo que era el amor incondicional, gracias a la cual aprendí a sonreír y a amar un poco la vida, porque tú llegaste cuando había perdido la fe, el amor y esperanza y me devolviste el deseo de vivir. Agradezco tu mirada tierna, tu taciturno cariño y comprensión, te debo mi vida y cada sonrisa, cada momento feliz; perderte fue perder una parte de mi propia alma y la sombra de tu recuerdo me acompañará como mi propia sombra, gracias por haber llegado a mi vida, mi pequeña Bitzy.

Dedico el presente trabajo a Francisco y Teresa López que con su amor y cariño me dieron todo lo que alguien puede necesitar, por siempre verme como su hija menor y no sólo una nieta, porque para mí son muy importantes.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por ayudarme con este trabajo, por estar siempre cuando lo he necesitado y poner en mi vida a personas que me quieren y apoyan; por guiarme en este difícil camino y sobre todo por brindarme todo lo que tengo.

A la Universidad Nacional Autónoma de México y a la Escuela Nacional de Trabajo Social, por la formación que recibí.

Al Departamento de Salud Pública de la Facultad de Medicina de la UNAM, por todas las facilidades brindadas.

A la secundaria Ocelotl y los que ahí trabajan por todo el apoyo que me brindaron

Al Hospital psiquiátrico Infantil Dr. Juan N. Navarro y a los que ahí laboran que me enseñaron las bases que utilicé para realizar parte de esta tesis.

A la Doctora Liria Tatsuko Yamamoto Kimura por ser mi guía y directora de tesis; por todo el apoyo que me ha brindado, enseñándome no sólo de investigación, sino a ser una mejor persona.

A José de Jesús González Silva por ser mi asesor de tesis, aun sin recibir crédito por ello, por la paciencia y por toda la ayuda, convirtiéndose durante el proceso en un gran amigo al que estimo mucho.

Al Doctor Gustavo Sánchez Torres y al Instituto Nacional de Cardiología por toda la asistencia que me dieron

A mi madre, te agradezco por apoyarme siempre de forma incondicional, gracias por regalarme una carrera universitaria y por cuidarme, sabes que todo esto sería imposible sin tu ayuda, gracias.

A mis abuelos Francisco y Teresa a quienes les debo en gran parte lo que soy, por el cariño amor y comprensión que siempre me han brindado.

A mis hijos Byron y Liliana que han sido un motor que me impulsa a seguir adelante, a los que quiero profundamente y agradezco por todo el cariño y la confianza que siempre me dan.

A Iván que ha compartido conmigo, alegrías y tristezas, así como enfermedad; soportando mis berrinches y enojos, ha sido para mí no sólo un novio, sino también mi mejor amigo.

A mis abuelos Efrén y Berta que siempre me han dado un lugar muy especial en su corazón y en su vida.

A mi padre Enrique Clement y a Betty por creer en mí, apoyarme y quererme.

A Erika que para mí es y será mi hermana mayor, a la que quiero y respeto.

A Karina, César, Raí y Mitzy a los que quiero mucho, han sido buenos hermanos y mejores tíos.

A mis tíos Araceli, Luz, Georgina, Lorena, Alfredo, Tomas, Mario y Martin por cuidarme y preocuparse siempre por mí, pero sobre todo por siempre quererme.

A mis tíos: Felipe, Gustavo, Héctor, a mis padrinos Ernesto y Gloria, y a sus parejas por hacerme sentir siempre parte de la familia.

A todos mis primos y sobrinos con los que he compartido muchos momentos y a los cuales quiero mucho.

A la memoria de mis tías Mariza y Carmen, que siempre fueron cariñosas y de las cuales guardo gratos recuerdos.

A mis amigas: Brizia, Patricia Guzmán Ávila y Bianca que son no solo mis más grandes amigas, sino como hermanas.

A Susy, Angélica, Raquel, Martín y Enrique, por ser mis mejores amigos; a Jacqueline, Janet, Socorro, Irma, Elizabeth y Erik a los cuales aprecio y extraño.

A Kaori y Astolfo por todos los momentos felices.

A mis compañeros de clase y maestros: Claudia López Olmedo, Alma López Olmedo, Saturno Maciel Magaña, Karol Ochoa Valero, , Rogelio Castillo Trápala, Martín Castro Guzmán, Fabricio Sola Yáñez, Rafael López Alonso, Ismael Torres Gómez, José Iñigo Agilar Medina y Oralía Acuña Dávila por ser excelentes maestros y una inspiración, en verdad aprendí mucho en cada una de sus clases.

Especialmente agradezco con gran cariño a mis sinodales (Elia Lázaro Jiménez, Víctor Manuel Inzua Canales, Martha Patricia Flores Ayón y Claudia García Pastrana) que me han apoyado y orientado, con gran paciencia, ayudándome a mejorar el presente trabajo.

Y por ultimo pero no menos importante agradezco a todos los que lean este trabajo, esperando sea de su agrado.

ÍNDICE

Introducción	9
Objetivo General	11
Objetivos Específicos	11
Hipótesis	12
CAPÍTULO 1. CONCEPTOS BÁSICOS: ADOLESCENCIA Y FAMILIA	13
1.1 Adolescencia	13
1.1.2 Características de la adolescencia	13
1.1.3 Problemas que afrontan los adolescentes	17
1.2 Familia	17
1.2.1 Funciones y tipos de familia	18
1.2.3 Ciclo vital de la familia	20
CAPÍTULO 2 ESTRÉS Y ACONTECIMIENTOS VITALES ESTRESANTES	23
2.1 Estrés	23
2.2 Acontecimientos Vitales Estresantes	26
2.3 Acontecimientos Vitales Estresantes como un problema de salud pública	28
CAPÍTULO 3 LOS ACONTECIMIENTOS VITALES ESTRESANTES CON RELACIÓN A LA TEORÍA DE SISTEMAS	31
3.1 Fundamentos de la Teoría General de Sistemas	33
3.2 La Teoría Social de Niklas Luhmann	37
3.2 los AVE vistos desde la Teoría General de Sistemas	40
CAPÍTULO 4 ACONTECIMIENTOS VITALES ESTRESANTES EN LA FAMILIA, LA ESCUELA Y EL VECINDARIO	46
4.1 Acontecimientos Vitales Estresantes en la Familia	46
4.1.1 Por pérdida: separación, divorcio o muerte	47
4.1.2 Por cambios en la composición familiar: padrastro, hermanastro o madrastra, matrimonio, nacimiento, embarazo en la adolescencia.	49
4.1.3 Sentimiento de rechazo o discriminación	52
4.1.4 Comunicación en la familia	53
4.1.5 Noviazgo adolescente	54
4.1.6 Violencia familiar	55
4.1.7 Padecimiento crónico de algún miembro de la familia	57
4.1.8 Conflictos por creencias religiosas	59
4.1.9 Que algún miembro de la familia tenga conflictos legales	60
4.1.10 Falta de apoyo o solidez económica para afrontar los gastos que demanda la escuela	61
4.1.11 Adicción de algún miembro de la familia	62
4.2 Acontecimientos Vitales Estresantes en la Escuela	63
4.2.1 Profesores	65
4.2.2 Compañeros	66
4.3 Acontecimientos Vitales Estresantes en la Vivienda	68
4.3.1 Hacinamiento	69
4.3.2 Grado de criminalidad en la zona	70
CAPÍTULO 5 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LOS ACONTECIMIENTOS VITALES ESTRESANTES	71
5.1 Estrategias de afrontamiento ante el estrés	71
5.2 El apoyo social como estrategias de afrontamiento positivas	74
5.2.1 Redes de apoyo social	75
5.3 Estrategias de afrontamiento negativas	77

CAPÍTULO 6 INVESTIGACIÓN DE CAMPO EN LA SECUNDARIA OCELOTL 2011	81
6.1 Forma en cómo se planteo la investigación	81
Objetivo de la investigación	81
Hipótesis	81
Límites	82
Población de estudio	82
Consideraciones éticas carta de consentimiento informado	82
Instrumentos de recolección de información	82
Análisis estadístico	84
6.2 La aplicación de los instrumentos	84
6.3 Resultados	85
6.4 Conclusiones de la investigación	115
CAPÍTULO 7 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	120
PROGRAMA: "MEJORANDO ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO"	122
PROYECTO "ESCUELA PARA PADRES"	130
PROYECTO "GRUPO PSICOEDUCATIVO CON ALUMNOS DE LA SECUNDARIA OCELOTL"	138
PROYECTO "MEJORANDO LA RELACIÓN MAESTRO- ALUMNO"	143
PROYECTO "CREACIÓN DE CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN"	147
CONCLUSIONES GENERALES	151
BIBLIOGRAFÍA	163
ANEXOS	171
ANEXO 1 Artículos de reglamento de la ley general de salud en materia de investigación para la salud	173
ANEXO 2 Consentimiento informado	175
ANEXO 3 Instrumentos originales y sus modificaciones	176
ANEXO 4 Cuestionario	179
ANEXO 5 Técnicas grupales sugeridas para el proyecto de escuela para padres	183
ANEXO 6 Glosario	188
ANEXO 7 Índice de tablas, graficas y figuras	194

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, los múltiples cambios en la forma y ritmo de vida de los seres humanos, que se manifiesta a nivel social, han desencadenado diversos problemas, uno de éstos es el estrés, que se menciona cada vez más frecuentemente por las elevadas cifras de las personas que lo padecen. El estrés es apreciado como un importante factor de riesgo para el desarrollo de diversas enfermedades en los adultos, pero en nuestros días se ha observado que niños y adolescentes también se ven afectados.

El estrés es considerado como una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se aprecia como amenazante y está presente en la vida diaria, (por el tráfico que se padece en la ciudad, en el trabajo); sin embargo, hay situaciones de estrés que se presentan y suelen tener un tiempo mayor de duración y que son percibidos como negativos o no deseados y se acompañan de un cambio vital,¹ a este tipo se le denomina Acontecimiento Vital Estresante (AVE).

La presente investigación se planteo para realizarse con adolescentes, estudiantes de secundaria. El factor más importante para decidir realizar la presente investigación con ellos, es porque es una etapa de transición en donde sus decisiones afectan su salud actual y su vida tanto presente como futura, en la edad adulta y además se sabe que los AVE están relacionados con las adicciones y con diversos padecimientos médicos tanto físicos como mentales.

La Organización Mundial de la Salud, en el año 2010 recomendó elaborar normas en cada país para tener un servicio de salud adaptado a las necesidades de los jóvenes y adolescentes², para poder atenderlos con eficiencia.

En este sentido es indispensable conocer más a los adolescentes, su forma de pensar y vivir, por lo que esta investigación pretendía conocer los principales acontecimientos vitales estresantes y estrategias de afrontamiento que los adolescentes de la escuela secundaria Ocelotl estaban teniendo.

Anteriormente, se han realizado investigaciones en relación a los AVE desde disciplinas como la medicina, que observa la relación de los AVE con diversas

¹ MENDEZ VILLALBA, C., “Estrés ambiental y reactividad cardiovascular: la influencia de los Acontecimientos Vitales Estresantes en pacientes hipertensos”, <<http://www.elsevier.es>>, Revisado el 13 de enero del 2010

² ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, “OMS, Salud y desarrollo del adolescente”, <<http://www.who.int/mediacentre/factsheet/fs284/es/index.html>>, Revisado el 14 de julio del 2010

enfermedades; la psicología, que observa algunos factores de afrontamiento ante el estrés y la red de apoyo en estrés postraumático, sin embargo no se ha estudiado este tema desde la perspectiva de Trabajo Social.

Desde la visión del Trabajo Social se investigó los acontecimientos vitales estresantes así como las estrategias de afrontamiento, y las diversas correlaciones entre éstos que no se habían considerado en los estudiantes adolescentes que viven bajo un contexto histórico, cultural y social de México.

En la presente investigación se utilizó la metodología del estudio exploratorio descriptivo.³ Tiene un carácter exploratorio⁴, ya que representó el primer acercamiento al análisis de acontecimientos vitales estresantes. A través de éste, se generó un conocimiento que permitió un incremento en las investigaciones en el tema.

La investigación siguió una lógica descriptiva, que “buscó explicar cómo los adolescentes perciben los AVE”⁵. Por medio de este estudio se pretendía conocer ¿Cuál es la frecuencia y cómo se relacionan los Acontecimientos Vitales Estresantes que viven los adolescentes, su red de apoyo social y las estrategias de afrontamiento que utilizan?

Como refiere Roberto Hernández Sampieri⁶, el estudio exploratorio se efectúan, cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado o que no ha sido abordado antes. La revisión de la literatura reveló que únicamente hay guías no investigadas e ideas vagamente relacionadas con el tema de estudio y que los AVE no han sido indagados en nuestro contexto, éstos se han investigado en otros países con diferencias culturales y económicas muy marcadas, además de que las estrategias de afrontamiento y redes de apoyo anteriormente se investigaron solo en relación al estrés postraumático.

Fue importante abordar el tema desde un enfoque empírico y no sólo categorizar porque al ser un primer acercamiento no era posible prever resultados y clasificarlos sería complejo, de esta forma no se permitiría observar a profundidad las interrelaciones entre los diversos factores estudiados, lo que limitaría la investigación. En el presente trabajo se consideró necesario, identificar los

³ HERNANDEZ R, FERNANDEZ C. y BAPTISTA P “Metodología de la Investigación”, McGraw-Hill Interamericana editores. México, 1998 pp. 60

⁴ *Ibíd.* Pp. 58

⁵ *Ibíd.* (1991) Pp. 60

⁶ *Ibíd.* (2006) Pp. 47

principales AVE que viven los adolescentes, la red de apoyo social que tienen y las estrategias para afrontar estos eventos.

A través de la metodología cuantitativa se obtuvo información de los AVE, las estrategias de afrontamiento y red de apoyo social, después se realizó un cruce de información con los resultados obtenidos, para realizar una propuesta de intervención que permita prevenir las repercusiones que los acontecimientos vitales estresantes causan en los adolescentes.

Se pretende que la información que generó este trabajo sirva para, en un futuro, continuar realizando investigaciones respecto a este tema con la finalidad de realizar propuestas de políticas públicas encaminadas a la prevención y promoción de la salud en los adolescentes.

La presente investigación pretende responder a la siguiente pregunta:

¿Cuál es la frecuencia y cómo se relacionan los Acontecimientos Vitales Estresantes que viven los adolescentes, su red de apoyo social y las estrategias de afrontamiento que utilizan?

Por lo tanto los objetivos e hipótesis del presente trabajo son los siguientes:

OBJETIVO GENERAL. Relacionar los resultados de los Acontecimientos Vitales Estresantes con las principales estrategias de afrontamiento y red de apoyo de los estudiantes con la finalidad de diseñar una propuesta de intervención que permita a los adolescentes de la secundaria Ocelotl enfrentar los Acontecimientos Vitales Estresantes por medio de estrategias de afrontamiento y su red de apoyo social.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS. Describir los principales Acontecimientos Vitales Estresantes en el ámbito escolar, familiar y del vecindario en los alumnos.

Caracterizar las principales estrategias de afrontamiento que presentan los adolescentes de la Secundaria Ocelotl, que se ubica en el Distrito Federal delegación Xochimilco, en el pueblo Santa Cruz Acalpixca.

Conocer las redes de apoyo de los jóvenes.

Es importante saber que el trabajo social tiene como objetivo profesional: la intervención social y en lo relacionado a este tema. Vemos que se puede lograr al mejorar las estrategias de afrontamiento positivas de los adolescentes.

Otra situación por lo que es importante es porque no se han realizado estudios del estrés, ni de acontecimientos vitales estresantes desde el punto de vista de las ciencias sociales.

Debemos considerar que para el trabajo social esta tematica tiene vital relevancia, porque en el futuro se podrá aportar la información necesaria para formular nuevas políticas públicas.

HIPÓTESIS. Los Acontecimientos Vitales Estresantes y las estrategias de afrontamiento negativas (ansiedad y vulnerabilidad a las adicciones), incrementan el estrés en los adolescentes.

Y las variables que se analizaran son: Los datos de identificación (edad y sexo), acontecimientos Vitales Estresantes, las Estrategias de Afrontamiento, la Red de apoyo Social e información socioeconómica.

Esta investigación fue planteada bajo la perspectiva de la Teoría General de Sistemas, esto se decidió por que se consideró al adolescente y su relación con su medio como un sistema.

Este es un tema poco estudiado y muy extenso, por lo que en los siguientes capítulos hablare de los principales términos e iré planteando cómo se realizó esta investigación de forma más precisa.

CAPÍTULO 1. CONCEPTOS BÁSICOS: ADOLESCENCIA Y FAMILIA

1.1 ADOLESCENCIA

“La palabra adolescente tiene como significado etimológico adoles-cens = ad+alecens = el que está en camino y/o siente el dolor de las heridas para pasar a ser adultos: ad+ultus, el que ha terminado y determinado.”⁷

La adolescencia para algunos, es aquel momento en que se entra en crisis de crecimiento y se cree que la libertad significa solamente librarse de sus familias y de sus creencias religiosas. Es un periodo de transición, una etapa del ciclo de crecimiento que marca el final de la infancia y antecede la adultez, para muchos jóvenes es un período de incertidumbre e inclusive de desesperación; para otros, es una etapa de amistades internas, de rompimiento de ligaduras con los padres y de sueños acerca del futuro.

Muchos adolescentes sienten que enfrentan la soledad, están en el dilema de dejar de ser niños, pero no quieren afrontar las responsabilidades que implica el ser adultos.

1.1.2 Características de la adolescencia

En México en el año 2010, el censo General de Población y Vivienda, hablaba de que la cantidad de adolescentes, entre 15 y 24 representaba una quinta parte de los habitantes de nuestro país (20%), es decir 108.2 millones de adolescentes.⁸

“La edad del adolescente está contemplada entre los 10-19 años para los adolescentes y de entre 15-24 para los adolescentes/jóvenes, según lo establecido por la OMS.”⁹

⁷ E. BERK, LAURA; “Desarrollo del niño y del adolescente”; Editorial Prentice Hall Illinois State University; Madrid 1999; pp. 240.

⁸ “Capítulo 1. Dinámica demográfica de la población joven de México”, <www.conapo.gob.mx/publicaciones/juventud/capitulos/01.pdf>, Revisado el 8 de septiembre de 2011

* Se consulto principalmente el libro introducción a la psicología de Charles G Morris y la enciclopedia temática infantil preceptor.

⁹ “Indicadores y estadísticas de la adolescencia”, <www.adolec.org.mx/indicadores/AdolescenciaEstadistica.pdf>, Revisado el 13 de julio del 2010

Con la finalidad de conocer las principales características de los adolescentes¹⁰, se redactó la información referente a los cambios físicos, morfológicos y psicológicos que ocurren en esta etapa:

La adolescencia es una época de grandes y rápidos cambios, no sólo a nivel físico (en aspecto morfológico, fisiológico) sino también psicológico.

También representa biológicamente una fase intermedia que completa la de crecimiento, precediendo a la de pleno desarrollo. Algunos de los principales cambios que se viven en esta etapa son:

- **MORFOLÓGICO.** Una serie de cambios físicos entre éstos, el más evidente es el estirón del crecimiento, es decir un aumento en estatura y peso. Este crecimiento afecta en primer lugar a los miembros inferiores y luego al tronco. En los varones tiene lugar un notable crecimiento esquelético y muscular, que acabará dando al cuerpo el típico aspecto de la silueta masculina, donde, el ensanchamiento produce hombros más amplios y pelvis más estrecha.

En general, la distribución de la grasa subcutánea se modifica. En los hombres, es más importante a nivel de la nuca y de la región lumbar.

En las mujeres, se aprecia un crecimiento generalizado del cuerpo, las caderas y los muslos se ensanchan, formándose depósitos de grasa que se acentúa a nivel de la región glútea y en los senos, también de la cara interna de la rodilla.

- **FISIOLÓGICOS.** Es en la etapa de la pubertad y la adolescencia que se da la diferenciación sexual completa, la aparición del vello púbico y axilar, además se produce una modificación en la voz. En ambos sexos, se observan cambios en el rostro: el mentón y nariz son más prominentes, los labios se engrosan, aumenta el tamaño de las glándulas sebáceas de la piel, lo que favorece la aparición de acné, las glándulas sudoríparas producen mayor secreción olorosa. Se expanden el corazón y los pulmones.

En los varones lo primero que se observa es el desarrollo en los genitales: del pene, del escroto, los testículos, la próstata y de las vesículas

¹⁰ Se consultaron diversos libros para redactar la información entre estos el libro "Introducción a la psicología" de Charles G Morris, la "Enciclopedia temática infantil" Preceptor

seminales; aparece el vello del púbico, facial y axilar. Los testículos maduran y se hacen más grandes, aparecen arrugas en el escroto, esto se traduce en la aparición de las primeras erecciones completas (13 años), los testículos comienzan a segregar hormonas y a producir espermatozoides maduros (15 años), la voz se hace más grave.

En las mujeres se observa el crecimiento del busto y aparición del vello púbico y en las axilas, los genitales aumentan de tamaño y maduran, la maduración en ovarios se traduce en el inicio de la menstruación.

- **PSICOLÓGICOS.** Durante este periodo los patrones de pensamiento maduran junto con el cuerpo, es decir, aumenta la capacidad de razonar, es un período de experimentación, de tanteos y errores, es una época de inestabilidad e intensas emociones.

El comportamiento adolescente en muchas ocasiones se caracteriza por la inestabilidad en los objetivos y la búsqueda de la identidad.

Es una época en la que los estados afectivos se suceden con rapidez y pueden encontrarse disociados de cualquier causa aparente, aspecto que desorienta enormemente a los adultos.

“Muchos adolescentes suelen tender al fatalismo y la obsesión ante pequeños problemas físicos pasajeros como el acné, la obesidad, anomalías en el crecimiento, etc.”¹¹

Eventualmente, en este periodo de vida comienzan los primeros coqueteos con los que descubren los sentimientos amorosos y se inician las relaciones sentimentales con compañeros del sexo opuesto. Progresivamente este cortejo ó flirteo conlleva a experiencias sexuales. Debemos recordar el desarrollo de la capacidad de reproducirnos es el aspecto más importante en la adolescencia.

En muchos casos, la adopción de las formas de rebelión es otro de los aspectos destacados que caracterizan el comportamiento en esta etapa, nada parece ser suficiente y nada es agradable, se le encuentran peros a todo y los adolescentes están en una menor disposición de acatar normas y límites, buscando desafiar a la autoridad, cualquiera que ésta sea. En este período es común tener conflictos con los padres debido a la búsqueda por una identidad propia.

¹¹ E. BERK; Óp. Cit., pp. 838.

Es una etapa en la que prueba y experimentan las diferentes formas en las que se pueden relacionar con las demás personas.

Otros de los cambios que vive un adolescente son¹²:

- Desarrollo del pensamiento abstracto (capacidad de análisis, planear, hacer simulacros) y formal (razonamiento espontáneo y lógico, basado en experiencias reales).
- Identificación y solidificación de amistades afectivas con probable experimentación grupal con las bebidas alcohólicas, cigarrillos e incluso drogas.
- Establecimiento de la identidad sexual, mostrando timidez, moralidad y preocupación por su atractivo físico.
- Lucha por la identificación del «Yo», incluyendo la estructuración de su existencia basado en esa identidad.
- Alcanzar la independencia, un proceso a menudo rodeado de conflictos y resistencia.
- Logros cognitivos y vocacionales; fuerte interés en el presente y limitado enfoque en el futuro.
- Capacidad de controlar los períodos de depresión y facultad de expresar necesidades personales y grupales.

En las fases más avanzadas de la adolescencia, la capacidad de autocrítica, se deriva en el sentimiento de culpabilidad, por el cual nacen deseos de corrección.

Al final de la adolescencia se puede observar que las relaciones con el sexo opuesto se hacen más serias, aumenta su capacidad para establecer sus propias metas, disminuyen los conflictos y aumenta su estabilidad emocional.

Para resumir, aún cuando el proceso de adolescencia varía en cada individuo, dependiendo de la forma de ver las cosas y podemos decir que hay algunos

¹² Se consultaron diversos libros para redactar la información estos son: “**Introducción a la psicología**” de Charles G Morris, la “**Enciclopedia temática infantil**” Preceptor, “**El desarrollo del niño y del adolescente**” de Laura Berk

conflictos por los que buena parte de los adolescentes atraviesan y es importante mencionarlos.

1.1.3 Problemas que afrontan los adolescentes

Muchos de los adolescentes se enfrentan a una necesidad de compañía que antes no sentían y que ahora tiene que satisfacer. Se dan cuenta de que esta necesidad, a diferencia de todas las demás, no puede ser satisfecha en el interior de su familia, con sus padres y hermanos; por eso se alejan de ellos y reaccionan en contra de la autoridad con rebeldía y agresión.

Por eso, en ocasiones el joven al no encontrar compañía satisfactoria, tiende a aislarse, se vuelve solitario, convierte en ídolos a ciertos maestros, artistas, líderes y procura imitarlos.

“El adolescente intenta otra forma de relación: el grupo de amigos, en el que realiza cosas que solo nunca haría, compartiendo sentimientos de alegría y desánimo.”¹³

Numerosos adolescentes, en la lucha por encontrarse a sí mismos, experimentan un nuevo tipo de relación que es la del amigo íntimo del mismo sexo; amigo al que idealizan, imitando lo que les parece admirable.

“El movimiento hacia los demás y la creación de pandillas es una expresión del deseo de darse a conocer o hacerse reconocer, del deseo de aprobación y de comprensión que son esenciales en este período.”¹⁴

El adolescente, en su lucha constante por crecer y pertenecer; así como en su búsqueda de autoconocimiento, puede convertirse en causa de estrés, esto puede llegar a afectar la vida y salud del adolescente.

1.2 FAMILIA

“La familia es... una unidad de relaciones humanas que depende de las miles de influencias externas y que se relaciona prácticamente con todos los problemas y dimensiones de la vida humana.”¹⁵

¹³ PALMIRA DEL CARMEN OLGUIN, “Manual de la Familia”, Edit. Prisma México S.A. 1980; pp. 36.

¹⁴ GARCIA FUSTER, ENRIQUE. ET AL; “El apoyo Social en la intervención comunitaria”, colección Letras, ciencias, Técnicas; Barcelona, 1995; editorial PPU; pp. 171.

¹⁵ LEÑERO OTERO, LUIS; “La Familia”; Instituto Mexicano de Estudios Sociales/UAM, México 1976; pp.11

Raquel Soife en su libro *¿Para qué de la familia?*¹⁶, nos habla de que ésta puede ser definida como, una reunión de individuos unidos por vínculos de la sangre o pueden ser vínculos ficticios en caso los parentescos adoptivos. Que viven bajo el mismo techo o en un conjunto de habitaciones. Bajo el mismo techo se concibe como la casa, el departamento, la tienda, la choza, en una palabra: el hogar centro local de la vida familiar.

La familia es la unidad fundamental de la sociedad; es una institución en la que se aprenden valores, creencias, tradiciones y costumbres, que determinan la relación entre individuos y las normas de su vida.

La familia ha demostrado históricamente ser el núcleo indispensable para el desarrollo de la persona, depende de ella para su supervivencia y crecimiento.

El individuo está condicionado por el medio en el que nace y también por sus necesidades fisiológicas, ya que desde que nace necesita de la protección que da el núcleo familiar.

1.2.1 Funciones y tipos de familia

La familia es el núcleo de convivencia y de comunicación. También es el primer entorno socializador, a través de la cual se aprende la estructura de poder de la sociedad a la que pertenece.

Debemos entender por socialización, la introducción a la sociedad, a sus normas y costumbres.

La familia cumple cuatro funciones básicas¹⁷:

- Permitir y posibilitar las relaciones sexuales; legitima la reproducción
- Socializa a los niños
- Proteger psicosocialmente de sus miembros
- Transmitir valores de la cultura y fomentar cooperación económica dentro de ella.

¹⁶ SOIFE, RAQUEL; *“¿Para qué de la Familia?”*, Pp.21

¹⁷ Información basada en la *“Antología, identidad y cultura”*, capítulo Educación y la sanción de la costumbre, y en *“FAMILIA”. Cuadernos de población*. CONAPO, México, 1999; pp. 41-49

Dentro del ambiente familiar se conocen las actividades correspondientes a cada miembro de la familia, se aprende el lenguaje y estilo de vida de la familia a la que se pertenece.

En la familia se conciben, forman, educan y se ama a los hijos, es una forma de organización que permite al ser humano tener los cuidados y conocimientos necesarios para su supervivencia.

*“En el grupo familiar nos educamos. Ahí aprendemos a comer y a caminar, y también a conocer el mundo que nos rodea, a razonar, a tratar a otras personas; ahí se forman nuestros sentimientos; ahí aprendemos a vivir y convivir.”*¹⁸

Existen varias formas de organización familiar y de parentesco; entre los principales tipos de familia en México podemos encontrar los siguientes:¹⁹

a) La familia nuclear: es la unidad familiar básica que se compone de esposo (padre), esposa (madre) e hijos. Estos últimos pueden ser la descendencia biológica de la pareja o miembros adoptados por la familia.

b) La familia extensa o consanguínea: se compone de más de una unidad nuclear, se extiende más allá de dos generaciones y está basada en los vínculos de sangre de una gran cantidad de personas, incluyendo a los padres, niños, abuelos, tíos, tías, sobrinos, primos y demás.

c) La familia monoparental: es aquella familia que se constituye por uno de los padres y sus hijos. Ésta puede tener diversos orígenes, porque los padres se han divorciado y los hijos quedan viviendo con uno de los padres, (por lo general la madre); por un embarazo precoz (la familia de madre soltera); y por el fallecimiento de uno de los cónyuges.

d) La familia reconstruida: se compone de una pareja donde uno de los integrantes de la pareja o ambos tienen hijos de una pareja anterior y pueden ó no tener hijos con la pareja actual.²⁰

¹⁸ PALMIRA; Óp. Cit., pp. 4.

¹⁹ CHAPELA, LUZ MA. “FAMILIA”. **Cuadernos de población**. CONAPO, México, 1999; pp. 22-23

²⁰ GONZÁLEZ MONTOYA, CARMEN SUSANA; GONZÁLEZ VILLENA, ALEJANDRO; “**Organizaciones Familiares Diferentes: Las Familias Reconstruidas**” Revista electrónica de Psicología Iztacala <www.iztacala.unam.mx/.../psicologia...>; Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala; Vol. 8, N.º 3, 2005, pp. 17.

e) Unipersonal: es en donde vive sola una persona adulta y se hace cargo de sus gastos económicos, esto puede deberse a varios factores como pueden ser: el que la persona lo decida así, por quedar viudo y que no existan hijos o bien que estos habiten en otro domicilio.²¹

1. 2.3 Ciclo vital de la familia

La pareja, y la familia que de ella se forme, constituyen un organismo vivo y en crecimiento que irá desarrollándose en ciclos vitales, es decir en momentos particulares que determinan su continuidad. Hablar del ciclo familiar implica pensar que las familias recorren un proceso de desarrollo, que se transforman a lo largo del tiempo, atravesando diferentes etapas.

Lauro Estrada Inda (1997), propone seis etapas del ciclo vital de la familia que encierran momentos especiales de dificultad para toda familia; las etapas que Lauro identifica son: El desprendimiento, encuentro, el nacimiento de los hijos, la adolescencia, el reencuentro y la vejez.²²

En el desprendimiento se inicia una relación de pareja, esta se da durante el noviazgo, a esta etapa se le llama así porque ambas partes de la pareja se desprenden de la familia de origen y las dificultades de este proceso dependen de lo apegados que sean a ella.

En el encuentro, inicialmente, cuando la pareja (casada o en unión libre) empieza a convivir, debe elaborar una cantidad de acuerdos que son necesarios en cualquier par de personas que viven en íntima asociación. Deben acordar modos de manejarse con sus familias de origen, sus amigos, los aspectos prácticos de la vida en común y las diferencias que existen entre ellos como individuos.

El nacimiento de los hijos produce un cambio significativo en la organización de la familia. Los requerimientos de atención y alimento promueven modificaciones en los acuerdos que tenían previamente establecidos los cónyuges. El nacimiento del primer hijo representa la unión no solo de la pareja, sino también de dos familias, que ahora serán abuelos y tíos de ambos lados.

Los nuevos padres adquieren progresivamente una identidad adulta, son cada vez menos hijos ya que ahora son vistos como padres. Sobreviene para la pareja un

²¹ CHAPELA, LUZ MA. ; Óp. Cit., pp. 22-23

²² ESTRADA INDA, LAURO; "EL CICLO VITAL DE LA FAMILIA"; Editorial Grijalbo, México 1997, Pp. 161.

período de intenso cuidado de los pequeños, que genera situaciones de aguda tensión, es en esta etapa de crianza que se pone en acción la distribución de actividades conforme al género, de una manera más evidente.

Las cuestiones referidas a la maternidad, las tareas del hogar y el trabajo fuera de la casa pueden ser causa de conflictos en la pareja. En términos generales, el cuidado de los niños y de la casa está socialmente asignado a las mujeres y el sostén económico a los hombres, lo cual limita a las mujeres y puede tener como consecuencia el aislamiento de éstas.

“Con el inicio de la escolaridad, una nueva crisis ocurre... sus logros en la función paterna y materna se ponen a prueba en otros ámbitos sociales.”²³

La etapa escolar es un punto crítico de conflicto familiar, en cuanto al lugar donde debe estudiar el hijo, la forma de educarlo, el tiempo que se debe dedicar esta actividad.

La crisis de la adolescencia muchas veces coincide con la edad media por la que pasan los padres lo que hace a esta etapa más conflictiva, los progenitores se enfrentan a tener que aceptar del crecimiento biológico y en especial del desarrollo sexual de los hijos, en ocasiones los padres se identifican con sus hijos lo que los hace competir en logros deportivos o sentimentales, también pretenden dirigir sus vidas, realizar sueños no cumplidos a través de los hijos, y es muy común que los abuelos se acerquen al requerir mayor apoyo y perder la autonomía por cuestiones asociadas a la edad (problemas médicos o no poder solventar sus gastos) y todo esto cambia la dinámica familiar.²⁴

En esta etapa se tienen que crear nuevos límites entre progenitores e hijo/s, adecuar el sistema familiar a los nuevos sistemas poderosos y frecuentemente competidores con los que debe interactuar (escuela, medios de comunicación, grupo de iguales). Hay adaptación y reestructuración.

Los hijos se van separando de la familia y es necesario renovar el matrimonio, a algunos padres les cuesta soltar a sus hijos, sin embargo deben saber soltarlos a tiempo para que vaya en búsqueda de una persona con la cuál seguir el ciclo vital de una nueva familia.

²³ GRUSMAN METERSMAN ADAMO; **“Violencia en la Familia, la relación de pareja aspectos sociales, psicológicos y jurídicos”**; buenos Aires Argentina, 1992; pp. 55.

²⁴ ESTRADA, INDA; Óp. Cit., Pp. 89.

Reencuentro. Cuando los hijos abandonan la familia, reaparece la unidad original de marido y mujer, aunque en circunstancias sociales totalmente diferentes.

Vejez, es la última etapa y la más difíciles de la pareja ya que en esta se da la pérdida y retos que la edad presenta: Esta etapa, presenta obstáculos como los siguientes: la tristeza que genera el sentir el rechazo de los demás y por eso en ocasiones se da el aislamiento; posterior a la jubilación del esposo, la mujer siente invasión del espacio y él no sabe qué hacer con su tiempo libre. Otro conflicto es la sobreprotección de hijos a padres, en donde no se les permite vivir en libertad y los hijos controlan la vida del adulto mayor y esto perjudica su autoestima, al aceptar la propia mortalidad y también se da la oportunidad de experimentar una nueva relación, diferente a la del padre, y esta se disfruta más. Este proceso también es muy difícil para la familia ya que implica varios cambios en la dinámica. En donde muchas veces los padres ya no están en posibilidad de vivir solos y dejan de ser autosuficientes.

La estabilidad alcanzada en un período, se quiebra a medida que la familia y sus miembros crecen y se desarrollan. Estabilidad, crisis, cambio y nueva estabilidad son las pautas de la dinámica familiar.

“Es posible que ante la presencia de nuevas situaciones derivadas de la evolución natural de la familia y de sus integrantes aquella no consiga adaptarse y reestructurarse o que lo haga sosteniendo patrones de una etapa anterior, lo que a la larga puede resultar disfuncional.”²⁵

²⁵ PALMIRA; Óp. Cit., pp. 7.

CAPÍTULO 2 ESTRÉS Y ACONTECIMIENTOS VITALES ESTRESANTES

2.1 ESTRÉS

“La palabra Estrés se deriva del griego stringere, que significa provocar tensión. Esta palabra se utilizó por primera vez en el siglo XIV y a partir de entonces se empleó en diferentes textos en inglés como stress, stresse, strest y straisse.”²⁶

El estrés es una respuesta física del organismo ante una situación donde el individuo se siente en circunstancias de tensión y que pueden ser amenazantes.

“La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) postula que el estrés es "el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción". Para Richard Lazarus (1966) sería el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquél como amenazante, que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar.”²⁷

Se habla del estrés como un factor desencadenante de diversas enfermedades como: úlceras gástricas (de las cuales hace mención el doctor Germán campos de la Universidad Sabana.), enfermedades cardiacas (como lo afirma María Elena Sánchez Azuara, investigadora de la UNAM) e incluso el cáncer (Cox y Mackay, habla de que el estrés puede influir en la iniciación del cáncer). Incluso el estrés está contemplado en el CIE 10 en el rubro 43 de la Clasificación de Trastornos Mentales.

Además también podemos agregar que diversos investigadores a lo largo de la historia han estudiado la asociación estrés- enfermedad, entre ellos están: Hans Selye (1936) fue el primero en asociar el estrés a diversas enfermedades, Seldon Cohen (1997) ha realizado durante 25 años investigaciones sobre la relación entre estrés y salud.

Segerstrom y Miller (2004) reportaron que en los últimos 30 años se han realizado más de 300 estudios sobre estrés y el sistema inmunológico en humanos, y que los resultados han demostrado que los desafíos psicológicos son capaces de modificar muchas características de dicho sistema.

²⁶ SLIPAK, OSCAR EDUARDO, “Historia y concepto del estrés(1 parte)”, <www.alcmeon.com.ar/1/3/a03_08.htm -> , Revisado el 12 de septiembre del 2010

²⁷ MAINIERI C., ROBERTO, “Estrés”, healthclub.fortunecity.com/hockey/91/estres.html, Revisado, 25 de Mayo del 2010

Segerstrom y Miller (2004) explicarán que es importante diferenciar el sistema inmunológico innato del adquirido, en vistas a entender mejor la relación entre estresores psicosociales y dicho sistema inmune.

En el 2008 se consideraba que en Estados Unidos el 43% de los adultos sufría de los efectos adversos del estrés y del 75 al 90% de visitas al médico eran por condiciones asociadas al estrés.

En México también se han observado titulares en los periódicos virtuales* como el universal.com donde se habla de los efectos relacionados con estrés y la salud, algunos ejemplos son; el 22 de abril del 2010 en la sección de ciencia, se podía leer el título de “El estrés aumenta casos de acné” en la misma sección y año en mayo se discutía de que “El estrés en embarazo causaría hiperactividad”.

En el periódico virtual Universia México Noticias, el 19 de enero del 2010 en la portada tenía por título “Estrés, mal del 43% de la población en México: UAM” en donde se hablaba de que este mal es un síntoma en 90% de padecimientos mentales y emocionales, y el causante del 80% de las enfermedades. Todo esto nos da referencia de los daños que causa a la salud.

En la revista digital psiquiatría.com el 27 de junio de 2001 se tenía la noticia de que México era de los países con mayor estrés en el mundo, esto lo afirmaba el especialista de la Universidad de Sussex Inglaterra Jane Usseher quien señaló que esto ocurre debido a factores como pobreza y cambios constante de situación política y social.

“El estrés está relacionado con muchas de las principales causas de muerte tales como cáncer, enfermedades cardíacas, cirrosis del hígado, enfermedades pulmonares, accidentes y suicidio. Según el Dr. Paul Rosch presidente del American Institute of Stress, el estrés se ha convertido en el problema de salud más común en los Estados Unidos”²⁸

Aun cuando en México no exista una institución dedicada exclusivamente al estudio del estrés, diversos médicos hablan y estudian la asociación de este a enfermedades; algunos de estos investigadores son: Dra. Liria Yamamoto Kimura que analiza la relación entre AVE, obesidad e hipertensión en estudiantes de secundaria; Dr. Gustavo Sánchez Torres, mismo que indaga la relación de los AVE con la hipertensión y el síncope vaso vagal en adolescentes; los estudios

²⁸ “Cero estrés”, cerostressenti.blogspot.com/2008/.../estadisticas.html, Revisado el 15 de Febrero del 2011

* Los artículos se encuentran en las siguientes páginas de internet <www.eluniversal.com.mx/articulos/58311.html>, <www.eluniversal.com.mx/articulos/64065.html>, <<http://noticias.universia.net.mx/en-portada/noticia/2010/01/19/155517/estres-mal-43-ciento-poblacion-adulta-mexico-uam.html>>, <http://www.psiquiatria.com/noticias/pacientes_y_familiares/estres/3719/>

realizados por A. Muñoz que hablan de la baja tolerancia a la frustración como vulnerabilidad al estrés y al tendiente uso de sustancias psicoactivas.

“Cuarenta y tres por ciento de la población adulta de México sufre de tensión, acompañada con frecuencia de afecciones cardíacas, respiratorias o gástricas, y aun de diabetes, cirrosis o cáncer, señala la doctora María Elena Sánchez Azuara, profesora-investigadora de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM)”²⁹

Dado que existe esta asociación entre el estrés y las enfermedades, hay una creciente preocupación e incluso existen anuncios televisivos presentando productos dedicados a su alivio.

Es importante conocer la historia del estrés, porque aun cuando ha estado presente siempre en los animales como una reacción fisiológica para afrontar una situación que se percibe como amenazante, debemos considerar que el ser humano ha modificado su forma de vida y su entorno, hoy en día no nos estresamos por huir de un animal salvaje, sino por pasar horas en el tráfico, por el ritmo de vida actual y sus implicaciones, por lo que los motivos de estrés han variado a lo largo del tiempo.³⁰

El concepto de estrés fue establecido por el joven austriaco Hans Selye que era estudiante de segundo año de medicina en la Universidad de Praga, donde observó que sus pacientes, independientemente de la enfermedad que padecieran, presentaban síntomas en común como: cansancio, baja de peso, pérdida de apetito, entre otros. Inicialmente le denominó como “Síndrome de estar enfermo”, le nombra estrés biológico más adelante, al realizar un experimento con ratas de laboratorio, que fueron sometidas a ejercicio físico extenuante, en donde se encontró una elevación de hormonas suprarrenales, atrofia del sistema linfático y úlceras gástricas.

Después de esto, Selye comienza a asociar diversas enfermedades desconocidas al estrés, tales como las cardíacas, hipertensión arterial, algunos trastornos emocionales y trastornos mentales, en donde él consideraba que eran resultado de cambios fisiológicos producidos por un prolongado estrés y que esto podría estar asociado a la genética y al estilo de vida debido las demandas de carácter social, es decir al ritmo y estilo de vida que se tenía.

²⁹ **“El estrés mal del 43% de la población adulta en México UAM”** <<http://noticias.universia.net.mx/en-portada/noticia/2010/01/19/155517/estres-mal-43-ciento-poblacion-adulta-mexico-uam.html>>- Consultado el 8 de septiembre de 2011

³⁰ MARQUES COTRO JUDITH, **“Estrés afrontamiento ante el tráfico vehicular en choferes de transporte público de la ciudad de México”**, Revista Electrónica de Psicología Iztacala, Vol. 5, Núm. 1, abril de 202 Pp. 35

*“Selye (1956) fue el primero en proponer el componente fisiológico en la relación ante el estrés. Define el estrés orgánico como una respuesta emitida por un organismo como consecuencia de una situación de constante amenaza, produciendo una crisis fisiológica”.*³¹

2.2 Acontecimientos Vitales Estresantes

El estrés ha involucrado en su estudio la participación de varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas, con la aplicación de tecnologías diversas y avanzadas. Se encontró que el proceso de estrés genera una relación entre el individuo y su entorno, en donde la persona percibe una amenaza que supera sus recursos y que pone en peligro su bienestar. Cuando la relación entre el individuo y su entorno se evalúa como estresante, se activa un mecanismo que pretende reducir el impacto del estrés en el organismo, a éste se le denomina “estrategias de afrontamiento”.

En 1967, para determinar las principales estrategias de afrontamiento, así como las principales Situaciones Estresantes y su relación en el proceso salud-enfermedad (la relación entre la aparición de la enfermedad, la forma de vida y el entorno social del individuo) se realizó la escala de Ajuste Social a partir de la cual se elaboró la Escala de Acontecimientos Vitales Estresantes de los psiquiatras Thomas Holmes y Richard Rahe que examinaron los registros médicos de más de 5,000 pacientes para determinar si los eventos estresantes pueden provocar enfermedades.³²

Al principio, a los pacientes se les pidió que realizaran una lista de cuarenta y tres eventos de la vida sobre la base de una puntuación. Sus resultados fueron recopilados como Escala de Estrés de Holmes y Rahe.

“Rahe llevó a cabo un estudio en 1970 para probar la fiabilidad de la escala de estrés como un predictor de la enfermedad, la escala fue dada a 2,500 marineros de Estados Unidos de Norte América y se les pidió que midieran las puntuaciones (tasa de Acontecimientos Vitales Estresantes)

³¹. SLIPAK; *Óp. cit.*, Revisado el 12 de septiembre del 2010.

^{*} La escala de AVE de Holme y Rahe, es el listado de 43 acontecimientos considerados los más estresantes en la vida de una persona.

³² Holmes y Rahe (1967) “**Escala de Calificación de Readaptación Social**”, J Res Psychosom 11. 213-218. 1967 <DOI : 10.1016/0022-3999 (67) 90010-4 . PMID 6059863>, Revisado el 23 de octubre del 2009 y el 7 de septiembre del 2011

*durante los seis meses siguientes, se mantuvo un registro detallado de la salud de los marineros. Hubo una correlación entre 0.118 puntuaciones de la escala de estrés y la enfermedad, que fue suficiente para apoyar la hipótesis de una relación entre eventos de la vida y enfermedad.*³³

De hecho, en 1990 mediante la escala de Holmes y Rehe, se calcularon factores de riesgo y se estableció una relación entre los AVE y la aparición de síntomas y enfermedades, se observaron diferentes grados de riesgo de enfermedad.

A través del tiempo, esta escala ha sido retomada y modificada en diversos países para la investigación del estrés* y actualmente existen diversas perspectivas** para estudiar el estrés basándose en dicha escala.

En la actualidad existen diversos enfoques, teorías y definiciones con relación al tema del estrés, en donde algunos autores ven el estrés como un estímulo y estudian los Acontecimientos Vitales Estresantes (como en la presente investigación), en tanto otros lo consideran una respuesta por lo que evalúan las respuestas psicológicas y fisiológicas para el organismo.

Estos factores alcanzan la categoría de Acontecimientos Vitales Estresantes cuando son percibidos como negativos o no deseados y cuando se acompañan de un cambio vital.

El estrés puede percibirse en términos positivos o negativos. Cuando es visto como positivo ayuda a motivar a las personas, es gratificante, mejora el rendimiento, es percibido como dentro de nuestras estrategias de afrontamiento.

Pero cuando se aprecia como negativo (como los AVE), tienden a causar ansiedad, tensión y preocupación a corto o largo plazo, se tiene una sensación desagradable, es apreciada como fuera de nuestras estrategias de afrontamiento, disminuye el rendimiento, puede producir problemas físicos y mentales.

Por otra parte, en el presente trabajo, se analizará el estrés evaluado de forma negativa, en forma de acontecimientos vitales estresantes; partiendo del

³³ Holmes y Rahe; Ibíd.

* Hay adaptaciones de la escala donde se incluyen variables culturales del lugar, como por ejemplo la adaptación Española

** Los que estudian el estrés y sus causas ó los que estudian sus consecuencias a mediano y largo plazo, también se estudia el estrés asociado a enfermedades específicas

conocimiento de que estos acontecimientos se deben a causas ambientales o sociales que afectan no solo al individuo, sino también en su familia.

Para conocer la magnitud e importancia que pueden tener los AVE en la vida de un ser humano, hablaremos de su relación con diversas enfermedades.

2.3 Acontecimientos Vitales Estresantes como un problema de salud pública

Una vez establecido qué son los AVE es importante hablar de cómo éstos se pueden ver como un problema de salud pública ya que están asociados a las primeras causas de muerte en México durante el año 2010:

- La enfermedad cardiovascular, considerada la primera causa de muerte en el mundo³⁴. Enfermedades del corazón (infarto al miocardio), son la segunda causa de muerte en nuestra nación³⁵, y responsables, (junto con otras enfermedades crónicas) del 60 % de las muertes a nivel mundial.
- Accidente cerebrovascular, según la OMS es considerada entre las primeras causas de muerte e invalidez en México y la tercera a nivel mundial.³⁶
- La diabetes mellitus (primera causa de muerte en México desde el 2000), la enfermedad isquémica del corazón y la hipertensión arterial (esta enfermedad es considerada la tercera causa de mortalidad en nuestro país).³⁷
- La hipertensión arterial afecta a tres de cada diez adultos y es una de las enfermedades que demanda mayor atención médica en nuestro país.³⁸ Los siguientes estudios muestran su asociación con los AVE: Estrés ambiental y reactividad cardiovascular: la influencia de los Acontecimientos Vitales Estresantes en pacientes hipertensos (Menéndez Villalva, C; Montes Martínez, A; Núñez Losada, C; Fernández Domínguez, MJ; Gamarra Mondelo, T; Buján Garmendia, S , 2002), Variables Psicológicas relacionadas con Hipertensión controlada y no controlada en un grupo de pacientes hipertensos adscritos a la

³⁴ **OMS enfermedades cardiovasculares** <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/es/index.html> > Revisado el 3 de septiembre del 2010

³⁵ **Enfermedad del corazón segunda causa de muerte en México**
<<http://elitemedical.com.mx/blog/post/enfermedades-del-corazon-la-segunda-causa-de-muerte-en-mexico> > Revisado el 6 de septiembre del 2010

³⁶ **Accidente cerebrovascular, considerada la primera causa de muerte en México y la tercera a nivel mundial**
< <http://www.astrazeneca.com.mx/padecimientos/evento-vascular/index> > Revisado el 17 de noviembre del 2010

³⁷ **Es la diabetes la primera causa de muerte en México**
< http://diabetesclub.entornomedico.org/index.php?option=com_content&view=article&id=59:es-la-diabetes-primera-causa-de-muerte-en-mexico&catid=35:general&Itemid=18 > Revisado el 22 de diciembre del 2010

³⁸ **La hipertensión, tercera causa de muerte hospitalaria en México**<<http://articulos.sld.cu/hta/2010/05/14/la-hipertension-tercera-causa-de-muerte-hospitalaria-en-mexico/> > Revisado el 14 de mayo del 2010

IPS punto de Salud Robledo en el año 2005 (Eliana Andrea Montoya Herrera, Claudia Yaneth Osorio Tamayo, 2005).

- Padecimientos como la cirrosis hepática, es un padecimiento ligado a los AVE por que se relaciona con las adicciones, entre ellas el alcoholismo. Al referir las adicciones no solo se habla de las drogas ilegales, sino también de las legales como el alcohol, mismo que está asociado a los accidentes automovilísticos que ocurren por la intoxicación con esta sustancia, cabe recordar que, estos accidentes eran los principales causantes de muerte en jóvenes entre 19 y 25 años de edad en el año 2010, actualmente ocupan el segundo lugar.³⁹

Entonces una razón importante para desarrollar estudios sobre los acontecimientos vitales estresantes, en adolescentes, es la relación de éstos, con el inicio de consumo de drogas y el incremento de adicciones en este grupo, en los últimos años se ha observado cómo las adicciones aumentan y los jóvenes pierden sus vidas por esta situación.

Es importante recordar que las condiciones estresantes a las que se enfrentan los chicos en este tiempo son numerosas y también muy variadas como pueden ser los fracasos académicos, cambios en su cuerpo, problemas con compañeros, problemas de pareja de los padres, separaciones, conflictos en el vecindario donde viven, entre otros.

Los AVE, están relacionados a las principales causas de muerte en nuestro país, lo que nos permite observar cómo las consecuencias físicas de éstos pueden tener secuelas muy graves, para los adolescentes, debido a que se encuentran en desarrollo y su vida adulta puede verse afectada por situaciones que ocurran durante esta etapa.

“Algunos investigadores norteamericanos afirman que un grado alto de estrés puede afectar permanentemente el cerebro de un adolescente, causando alteraciones en una zona importante para el aprendizaje y la memoria”⁴⁰

Los AVE no sólo influyen en la salud física de los adolescentes, sino también en la salud mental que es donde más daño pueden causar si no se tienen estrategias

³⁹ **“Estrés en adolescentes”**; www.adolesc.org.mx/indicadores/AdolescenciaEstadistica.pdf, Revisado el 13 de julio del 2010 y **“Homicidio, primera causa de muerte en jóvenes”**
< <http://www.informador.com.mx/jalisco/2011/323526/6/homicidio-primera-causa-de-muerte-entre-jovenes.htm> >, Revisado el 22 de septiembre de 2011

⁴⁰ **“El estrés puede afectar el cerebro de los adolescentes”**, <www.noticiasdot.com/publicaciones/2003/1103/1211/noticias121103/noticias121103-12.htm - 17k ->, Revisado el 14 de septiembre del 2010

de afrontamiento favorables, puesto que afectan directamente su autoestima que aún está en formación y desencadenar padecimientos psiquiátricos que pueden ir desde la ansiedad hasta el consumo de drogas o el suicidio.

“Se estima que más de 3,000 de las muertes en niños que se presentan cada año en México se deben a factores estresantes que afectan su salud mental; de estos decesos el 8.1 por ciento corresponde a menores de 15 años. Estadísticas de la Secretaría de Salud indican que la nueva generación de niños mexicanos vive con más estrés y depresión. De esto resulta que en los últimos cinco años hayan aumentado las tasas de suicidio un 20 por ciento en niños y adolescentes... El suicidio en México es la segunda causa de muerte entre los adolescentes, informó el profesor de la Facultad de Psicología, Jorge Andrés Alonso Parra. Agregó que el suicidio se produce en los jóvenes porque no han sido capaces de desarrollar habilidades para enfrentar situaciones de presión, por lo que buscan una salida fácil, el suicidio. El psicólogo comentó que los estudiantes viven con ‘estresores’, que pueden incidir en trastornos mentales como depresión, angustia, problemas de conducta, déficit de atención y psicosis, hasta llegar al suicidio.”⁴¹

En México son escasos los estudios realizados sobre el estrés y sobre AVE en adolescentes, que son un grupo vulnerable y en donde se podrían detectar así como prevenir diversas enfermedades asociadas a estos eventos. Es importante realizar estudios multidisciplinarios que permitan observar las diferencias culturales con referencia a estudios realizados en otros países como Estados Unidos y España.

⁴¹ “El estrés afecta a niños y jóvenes · Niños y adolescentes son grupo vulnerable en salud mental”, <educarc.blogcindario.com/2006/08/00722-el-estres-afecta-a-ninos-y-jovenes-ninos-y-adolescentes...-50k->, Revisado el 14 de septiembre del 2010

CAPÍTULO 3 LOS ACONTECIMIENTOS VITALES ESTRESANTES CON RELACIÓN A LA TEORÍA DE SISTEMAS

La Teoría General de Sistemas, surge con el trabajo del biólogo austriaco, Ludwig Von Bertalanffy, que en 1925 publicó sus investigaciones, referentes a los sistemas abiertos.

En 1945, después de la segunda guerra mundial, es cuando, la teoría de sistemas comienza a ganar aceptación y entre 1948 y 1955, se desarrolla, la teoría matemática de la comunicación y control de sistemas, a través de la regulación de la retroalimentación, esta teoría fue creada por W. Ross Ashby y Norbert Wiener.

En 1950 que Ludwig Von Bertalanffy, propone la Teoría General de Sistemas, es vista como una teoría de teorías, es decir, una metateoría, su finalidad es ser una herramienta, que permita la explicación de los fenómenos y predecir la conducta futura.

“Mientras esperaba al médico gastroenterólogo observé en una de las paredes de su clínica un gran cuadro que representaba las diferentes partes del organismo, cada una dentro de los contornos de la figura humana. Así, la primera figura representaba el esqueleto; la segunda el aparato circulatorio, la tercera, el sistema digestivo, la cuarta el sistema muscular y la quinta, el sistema nervioso. Cada una de ellas mostraba una parte de la anatomía humana, separada de tal modo que facilitara su estudio y la comprensión de las funciones de cada sistema en particular. Sin embargo, superponiéndolas de cierta manera se llegaba al ser humano como tal.”⁴²

La Teoría General de sistemas busca analizar las totalidades y las relaciones que se establecen entre éstas, es decir, las interacciones tanto internas como con el medio que las rodea. A partir del sistema, se buscan las reglas, aplicables a cualquier sistema y en cualquier nivel de realidad. Busca el conocimiento y la explicación de una parte de la realidad (sistemas) y su relación con el medio que la rodea.

⁴² JOHANSEN BERTOGLIO, OSCAR. “Introducción a la Teoría General de sistemas”, Editorial limusa, México 2006; pp. 17.

Es necesario ver al sistema de forma completa razón por la cual se considera que es una teoría multidisciplinaria (en donde múltiples disciplinas estudian desde sus conocimientos un fenómeno); debido a que se requieren diversas disciplinas para el estudio y análisis del sistema.

En la búsqueda del conocimiento científico las ciencias han buscado explicar un fragmento de la realidad, en la que se ha dividido, para su estudio, pero en muchas ocasiones, hay fenómenos que requieren del estudio, desde varias disciplinas de forma conjunta para poder comprenderlo, esa visión integral del fenómeno es lo que la Teoría General de Sistemas propone, ver no sólo el fenómeno desde las diferentes perspectivas, sino, también en su totalidad.

Por ejemplo: en una familia, es imposible que uno de los miembros padezca de estrés, sin afectar al resto, si vemos esta situación no sólo como algo que afecta al individuo, sino al conjunto, entonces estaremos observándolo desde un enfoque más amplio.

“Es necesario disponer de mecanismos interdisciplinarios, ya que de acuerdo al enfoque reduccionista con que se ha desarrollado el saber científico hasta nuestra época, la realidad ha sido dividida y sus partes han sido explicadas por diferentes ciencias; es como si la realidad, tomada como un sistema, hubiese sido dividida en un cierto número de subsistemas (independientes, interdependientes, traslapados, etc.) y cada uno de ellos hubiera pasado a construir unidades de análisis de una determinada rama del saber humano. Pero resulta que la realidad (el sistema total) tiene una conducta que, generalmente, no puede ser prevista o explicada a través del estudio de cada una de sus partes, en forma más o menos interdependiente. O lo que es lo mismo, el todo es mayor que la suma de sus partes. Así, la Teoría General de Sistemas es un corte horizontal que pasa a través de todos los diferentes campos del saber humano, para explicar y predecir la conducta de la realidad.”⁴³

⁴³ Ibídem pp. 14.

3.1 Fundamentos de la Teoría General de Sistemas

Un sistema es un conjunto organizado de partes interactuantes e interdependientes, que se relacionan formando un todo unitario que se compone de los siguientes elementos:⁴⁴

- Entrada, es lo que ingresa al sistema, puede ser: información, recursos humanos o materiales, es la materia prima que entra al sistema.
- El proceso es donde se transforma lo que entró, para que puede tener una salida del sistema, por ejemplo: si lo que entra, es información, ésta se analiza para tener un punto de vista con respecto a la información que ingresó al sistema. Cuando se desconoce, cómo se realiza el proceso y los elementos contribuyen, se puede decir que se considera el proceso como una caja negra.
- La salida de los sistemas es el resultado del proceso, pueden ser productos, servicios, información; estas salidas son el principal objetivo del sistema y debe considerarse que pueden ser la entrada de otro sistema, como en el ejemplo anterior: la entrada de información tiene como salida del proceso un punto de vista que para otro sistema puede ser el ingreso de información que debe procesar.

*“En general podemos decir que la corriente de salida es positiva cuando es útil a la comunidad y negativa en el caso contrario”.*⁴⁵

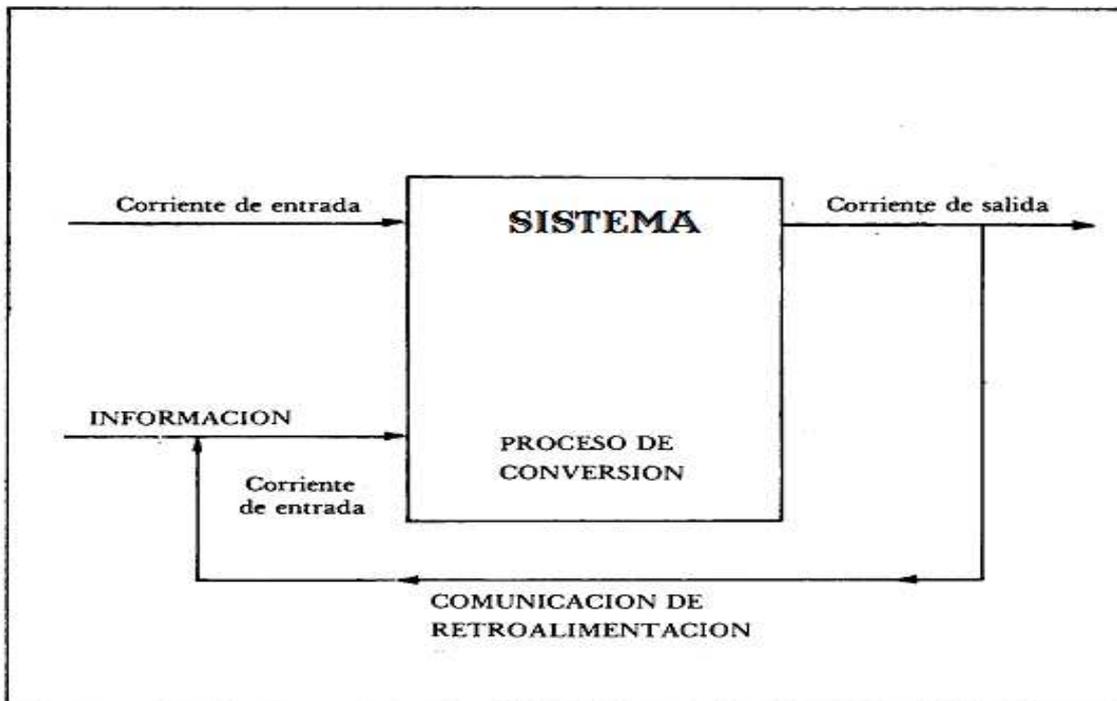
Podemos decir que dentro del sistema, existe lo que se llama subsistemas, éstos están formados por partes que forman el todo.

A continuación veremos una figura donde se muestran las partes que componen a un sistema

⁴⁴ Ibídem, pp.53-66

⁴⁵ Ibídem, pp. 78.

FIGURA 1.- Elementos de un sistema.



Fuente: JOHANSEN BERTOGLIO, OSCAR. "Introducción a la Teoría General de sistemas", pp. 84.

En el esquema podemos apreciar las entradas, que como se observa pueden ser más de una, los procesos, que en este caso es una caja negra y la salida; que como ya se había planteado puede ser considerada como una nueva entrada ya sea para nuestro sistema o para otro sistema.

Aunque los sistemas pueden ser clasificados de diversas maneras, se considera, que por su naturaleza se pueden clasificar como:

- Sistema Abierto, está la relación permanente con el medio que le rodea, entre estos existe un intercambio de energía, información, materia prima.
- Sistema Cerrado, en él hay muy poca o nula relación con el medio que le rodea, se considera que utiliza su energía interna.

Los sistemas están constituidos por sistemas más pequeños llamados subsistemas; éstos se relacionan entre sí, tal como en el cuerpo hay un sistema respiratorio que tiene elementos y características distintas al digestivo, pero que se relacionan dentro del sistema del cuerpo humano.

“En general, podemos señalar que cada una de las partes que encierra a un sistema puede ser considerada como subsistema, es decir, un conjunto de partes e interacciones que se encuentran estructuralmente y funcionalmente, dentro de un sistema mayor, y que posee sus propias características. Así los subsistemas son sistemas más pequeños dentro de sistemas mayores”⁴⁶

Como observamos anteriormente, los sistemas tienen diversas formas de clasificarse, una de ellas es por cómo están constituidos que pueden ser:

1. Sistemas Físicos, éstos están compuestos por cosas reales y tangibles.
2. Sistemas Abstractos, éstos pertenecen al mundo de las ideas, son los atributos que se le da a un fenómeno, pero no es tangible,.

Katz, Daniel y Kahn, Robert L consideran que hay cinco funciones que debe cumplir un sistema viable, ellas son⁴⁷:

1. Las funciones o subsistemas de producción, cuya función es la transformación de las corrientes de entrada al sistema en el bien y/o servicio que caracteriza al sistema y su objetivo es la eficacia técnica.
2. Las funciones de apoyo, que buscan proveer, desde el medio al subsistema de producción, con aquellos elementos necesarios para esta transformación; luego son encargadas de la explotación del bien y/o servicio en el medio con el fin de recuperar o regenerar las corrientes de entrada, y, finalmente, son las encargadas de lograr que el medio acepte la existencia misma del sistema. En concreto, la manipulación del medio.
3. Las funciones o subsistemas de mantenimiento, encargadas de lograr que las partes del sistema permanezcan dentro del sistema.
4. Los subsistemas de adaptación, que buscan sobrevivir en un medio en cambio.

⁴⁶ *Ibidem*, pp. 56

⁴⁷ KATZ, DANIEL AND KAHN, ROBERT L. (1966). “*The Social Psychology of Organization*”. Pp. 9, 13, 19.

5. El sistema de dirección encargado de coordinar las actividades de cada uno de los restantes subsistemas y tomar decisiones en los momentos en que aparece necesaria una elección.

Y sus propiedades principales:

- La homeostasis, es el nivel adaptativo de un sistema, su finalidad es la supervivencia del mismo, permite que existan cambios en el sistema y que éste se desarrolle.⁴⁸
- La entropía se refiere al desgaste que tiene el sistema ya sea por el tiempo o funcionamiento, cuando la entropía es alta el sistema se desgasta hasta el punto de desaparecer.⁴⁹
- La entropía depende de los sistemas de apoyo y de que puede existir una homeostasis permanente. Se considera que en un sistema cerrado la entropía es la muerte del sistema y se debe a su poca o nula relación con su medio.

En los sistemas abiertos la entropía puede reducirse o modificarse por la homeostasis, en donde se transforman los recursos para evitar lo más posible el desgaste del sistema.

“Así los sistemas abiertos al extraer orden del medio y reemplazar con el desorden producido por sus procesos vitales, rompe la ley inexorable que ataca los sistemas: la entropía creciente. Podemos, entonces establecer claramente una nueva distinción entre sistema cerrado y sistema abierto. El sistema cerrado tiene una vida contada, sucumbe ante la entropía creciente. El sistema abierto presenta características tales (interacción con su medio e importación de entropía negativa u orden) que está en condiciones de subsistir y aún de eliminar la ley de la entropía.”⁵⁰

En cuanto a los estados de equilibrios sistémicos, éstos, pueden ser alcanzados en los sistemas abiertos por diversos caminos, se denomina equifinalidad y multifinalidad.

⁴⁸ JOHANSEN; *Óp. cit.*, 121

⁴⁹ JOHANSEN; *Óp. cit.*, capítulo 5 Entropía y negentropía Pp. 89 a 97

⁵⁰ JOHANSEN; *Óp. cit.*, pp. 98

- La equifinalidad se refiere al hecho que un sistema, a partir de distintas entradas y por distintos procesos, llega a una salida. Esto permite la conservación de un estado de equilibrio.
- La multifinalidad es que las entradas puedan llegar a diferentes salidas.

Niklas Luhmann (1927-1988), sociólogo alemán, constituyó un audaz intento de elaborar una teoría general de los sistemas sociales, razón por la que es imprescindible analizar algunos de sus postulados.

3.2 La Teoría Social de Niklas Luhmann

Luhmann a partir de la teoría general de sistemas, buscó estudiar a la sociedad, conformando así la llamada Teoría Social, la principal característica de este tipo de sistema según Luhmann, es que es un sistema autocontenido.

En la Teoría Social se habla de que las observaciones que se realicen de la sociedad, deben darse dentro de ésta; no se puede observar la sociedad fuera de ella, esto implica que los estudios de la sociedad, han de hacerse, necesariamente, dentro de ella.

“El antídoto contra la idea de la ciencia que observa desde fuera de la sociedad consiste en mostrar que esto es imposible y que también otras disciplinas han tomado conciencia de un hecho que había permanecido oculto para la ciencia clásica. El biólogo que estudia la vida, pronto se hace consiente que él mismo es un ser vivo. En física, Heisenberg descubre que en la investigación de las partículas, el investigador se encuentra consigo mismo.”⁵¹

Inicialmente Luhmann plantea que los problemas que se deben enfrentar para construir una teoría de la sociedad, puede matizarse como sigue:

1) La necesidad de abstracción.

⁵¹ RODRIGUEZ MANSILLA, DARIO “introducción a la teoría de la sociedad de Niklas Luhmann”; Editorial Herder, México 2007; pp.51.

2) La autorreferencia del objeto, aquí se debe considerar el estudio del sistema desde el mismo sistema ya que no se puede observar un sistema social sino se está inmerso en éste.

3) La ideologización de los temas, se habla de la interpretación ideológica de los temas basándose en una escuela o teoría que sustente dicha interpretación.

4) La escasez de conocimiento empírico, esto se refiere al conocimiento adquirido con la experiencia.

De igual importancia se habla en la teoría social de la autopoiesis (condición de existencia de los seres vivos en la continua producción de sí mismos), este término refiere que un sistema produce continuamente los elementos que lo componen, este tipo de sistema subordina todo a la mantención del mismo.

“Si los componentes de la sociedad como sistema autopoietico fueran los seres humanos, la sociedad sería un sistema totalitario que sometería a los hombres a las condiciones que permitirán garantizar su operación autopoietica.”⁵²

Además la autopoiesis, está asociada a un término que toma vital relevancia en la investigación, nos referimos a la resiliencia (capacidad de los sujetos para reponerse a periodos de dolor emocional o traumas), que implica la estabilidad y autorregulación de un sistema; es la capacidad de regresar a un punto de equilibrio después de haber pasado por una perturbación.

Por eso, cuando hablábamos de la familia se mencionó el ciclo vital y que la familia mediante acuerdos y cambios en su organización, lograba un acoplamiento o equilibrio; la familia genera recursos para adaptarse a situaciones de crisis. Si consideramos a la familia como un subsistema humano, entonces podemos decir que esa búsqueda de equilibrio, puede ser una estrategia ante los cambios, a la cual puede llamársele resiliencia.

Recordemos que la autopoiesis implica que el sistema genera los elementos que lo componen con la finalidad de mantener un equilibrio sistémico, entonces, la resiliencia es parte de esa autopoiesis, en donde se busca un equilibrio del sistema.

⁵² RODRIGUEZ MANSILLA, *Ibidem*, 47-48

* El psico-psiquiatra Michael Rutter habla del concepto resiliencia en el ámbito psicológico en la década de 1970, definiéndolo como la capacidad de un individuo de reaccionar ante adversidades y recuperarse.

Sí bien, la resiliencia es un término de la física, en donde refiere a una propiedad de los cuerpos donde se mide la resistencia de éstos ante un impacto, mide la fragilidad de un cuerpo y su capacidad para recuperarse, retroceder, reasumir su tamaño y forma original después de pasar por una compresión, doblamiento o ser estirado, es la forma en que se recupera de la fatiga y depresión, este fue retomado por la Psicología (social y comunitaria)* y por la teoría general de sistemas ya que está asociado a la tensión, estrés, ansiedad, situaciones traumáticas y mediante este término, se pretende estudiar, la capacidad que tiene un sistema para resistir cambios producidos por su entorno.

Expertos refieren que la resiliencia está implícita en la naturaleza humana y que se desarrolla pasando de ser comportamientos intuitivos durante la infancia, a agudizarse y ser deliberados en la adolescencia, hasta tomar mayor trascendencia en la edad adulta, pero también señalan que no siempre se activa, además de que su existencia no garantiza que se pueda encontrar el equilibrio o volver al estado anterior.

“La resiliencia es más que la aptitud de resistir a la destrucción preservando la integridad en circunstancias difíciles: es también la aptitud de reaccionar positivamente a pesar de las dificultades y la posibilidad de construir basándose en las fuerzas propias del ser humano. No es sólo sobrevivir a pesar de todo, sino que es tener la capacidad de usar la experiencia sobre las situaciones adversas para proyectar el futuro.”⁵³

La resiliencia es propia de todo ser humano, lo que influye en su activación ante una situación crítica es la autoestima, el humor, la responsabilidad, la capacidad autocrítica (el reconocimiento de los propios errores), la solidaridad (ayuda o colaboración mutua entre personas), la cooperación, la búsqueda de apoyo en sus creencias (religión, fe, espiritualidad, etc.).

Al buscar fomentar la resiliencia, se habla de que se brindarán herramientas conceptuales y técnicas para que se puedan enfrentar las condiciones adversas, esto implica fomentar la solidaridad y apoyo, tanto de los amigos, como de la familia, se intenta fortalecer la red de apoyo social, de la cual hablaremos más adelante.

⁵³ QUINTERO VELÁSQUEZ, ÁNGELA MARÍA, “Resiliencia un reto para trabajo Social”, Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y juventud, Universidad de Maizales, Colombia; Pp. 2

La resiliencia está presente en todos los seres humanos, aún cuando no siempre de forma activa, esto depende de la autoestima, capacidad autocrítica y de la red de apoyo social y en el presente trabajo se les denominara como estrategias de afrontamiento, es decir todas las estrategias que le permiten a la persona afrontar situaciones adversas y recuperarse.

3.3 Los Acontecimientos Vitales Estresantes vistos desde la Teoría General de Sistemas

Para continuar es necesario estudiar cómo se planteo el sistema.

Ahora bien, si se considera al adolescente como el sistema, se debe suponer que éste interactúa con su medio, entonces debemos ver como se relaciona el adolescente con su ambiente, teniendo en cuenta, que debido a la edad, él se desenvuelve principalmente en su casa, escuela y el vecindario donde habita; entonces debemos indagar como se relaciona en las diferentes facetas de su vida: como hijo, estudiante, compañero, amigo y vecino. Para esto es necesario ver el entorno del adolescente como un sistema y las categorías, familia, escuela y vecindario; como subsistemas.

Se está considerando al adolescente como un sistema abierto que tiene una relación con su entorno (los diferentes subsistemas: familia escuela, vecindario y que estos interactúan unos con otros), lo que genera una corriente de entrada, después existe un proceso de conversión y una corriente de salida, esto tiene la finalidad de crear un equilibrio en el sistema.

La retroalimentación, cuando las corrientes de salida del sistema, tienen interacción con el medio que rodea al sistema e ingresa nuevamente al sistema como una fuente de información, esto permite que el sistema tenga un control y que en caso necesario realice los cambios para su preservación.

Para saber si el sistema que estamos planteando es viable y cumple con los requisitos necesarios, es indispensable analizarlo, primero veremos si cumple con las funciones de un sistema, mismas que vimos anteriormente:

1.- Las funciones o subsistemas de producción, aquí, se habla de la entrada, ya sea de materia prima o recursos económicos, en este caso podemos observar cómo cada subsistema aporta o produce algo en el sistema; la familia se encarga del sustento y enseñanza de valores sociales del adolescente, en tanto la escuela provee conocimientos estructurados, permite también tener un ambiente en donde

el adolescente conviva con jóvenes de su edad y se relacione con éstos, en lo referente al vecindario, en este lugar se llevan a cabo gran parte de las relaciones y es donde se encuentra la casa que brinda no solo un espacio y refugio del clima, sino el lugar de convivencia familiar.

2.- Las funciones de apoyo, en este caso podemos decir que los subsistemas que estudiamos (familia, escuela, vecindario), tienen funciones de apoyo que en este asunto están relacionados al apoyo económico, escolar y emocional; por ejemplo: la familia apoya al adolescente en sus estudios, en el vecindario se reúnen para convivir y hablar de sus experiencias en la escuela y con su familia, al estar íntimamente ligados, hablamos de que no hay un subsistema específico que tenga estas funciones, pero que de alguna manera todos los subsistemas lo proveen.

3.- Las funciones o subsistemas de mantención, al igual que el anterior cada subsistema tiene una función de mantención; por ejemplo: en la escuela los maestros y administrativos, mantienen un control de asistencia en tanto el adolescente es alumno en la escuela, en casa los padres ponen reglas a su hijo con la finalidad de educarlo, en el vecindario están los amigos, la familia y escuela, que procuran que el adolescente continúe en ese sistema. Cabe aclarar que los sistemas no son inalterables y que los adolescentes pueden por alguna razón mudarse a otro vecindario, pero en éste, también formará amistades y asistirá a la escuela, razón por la cual se modificará el sistema.

4.- Los subsistemas de adaptación, el sistema de adaptación tiene que ver no sólo con cómo se adapta el adolescente a cada situación y cambio, también se refiere a como los subsistemas apoyan a la aceptación y superación de estos cambios, como en el ejemplo anterior, el cambio podría ser de vivienda y la familia tendría que dar una función de apoyo que ayude al adolescente a superar el cambio que está viviendo.

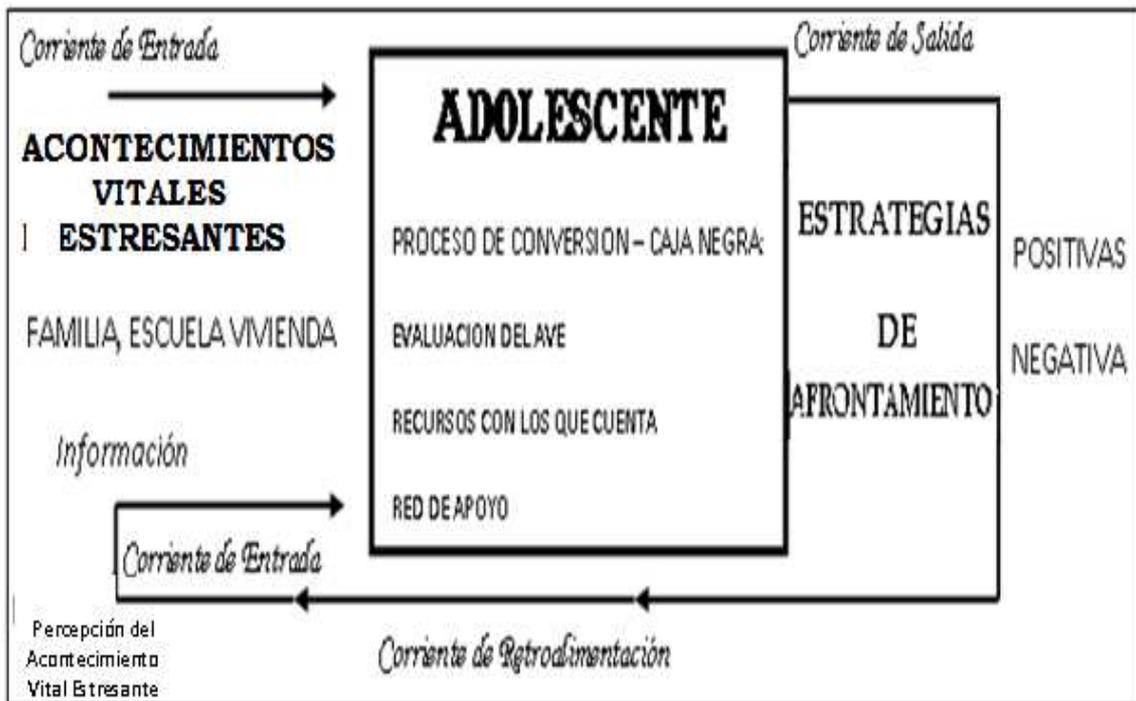
5.-El sistema de dirección, en este caso sería la cabeza de familia, ya que esta persona sería la que tomaría muchas de las decisiones, esto se debe a que el adolescente, aún no es independiente económicamente, además de no tener la mayoría de edad legal por lo que no podría tomar muchas de las decisiones, pero recordemos que en esta etapa es donde ellos pretenden tomar el control de su vida y decisiones.

Como el ser humano al estar en relación con su medio, está expuesto a AVE, estos acontecimientos tendrán que ser evaluados por la persona, creando así una entrada al sistema y el proceso de conversión sería por fuerza, la evaluación de

los recursos necesario para afrontar esa situación, la respuesta a esto sería considerada la salida, misma que dependerá de los recursos del individuo.

A continuación ilustraremos el sistema que estamos analizando:

FIGURA 2. Esquema del sistema del adolescente que vive acontecimientos vitales estresantes y las estrategias de afrontamiento.



Fuente: Esquema desarrollado para ilustrar la investigación.

Primero deberá existir un acontecimiento vital que la persona puede considerar como perjudicial o peligroso, después se debe hacer un análisis interno de esa situación, es decir esto dependerá de la percepción y valoración de cada individuo, por último, la persona reaccionará ante el acontecimiento vital, bien sea considerándolo como algo positivo (como podría ser con un ascenso laboral), o como negativo (en una situación de pérdida de una persona querida), aún cuando en ambos casos existe un cambio en la forma de vida de la persona, la evaluación y por tanto la reacción(salida) es completamente diferente.

El ser humano puede valorar el acontecimiento ante el que se enfrenta de diversas maneras:

Inicialmente puede que considere que no tiene importancia y no necesite utilizar sus recursos para resolverlo. Segundo, la persona considera la situación como algo positivo, o bien, que cuenta con los recursos para afrontarla (pueden ser recursos financieros, emocionales, de apoyo social, etc.). Tercero, el acontecimiento se observa como negativo, se percibe como una amenaza (daños o pérdidas), en este punto él debe considerar con qué recursos cuenta y cuáles necesita para solucionar su situación, después de ese análisis, se busca mover esos recursos y actuar en consecuencia.

Ahora, podemos decir que en esta investigación, se analizará el acontecimiento vital estresante (corriente de entrada), y las estrategias de afrontamiento (corriente de salida), considerando el proceso como una caja negra.

Y una vez establecido cómo se analizó la información, con referencia a los acontecimientos vitales estresantes, es necesario ahora saber la organización que se le dio al sistema y porque la división en los subsistemas planteados previamente.

Entre tanto, para poder analizar los acontecimientos vitales estresantes entonces, primero, debemos estudiar los subsistemas en donde se desenvuelve el adolescente, saber qué situaciones ocurridas en cada uno de estos subsistemas, pueden considerarse un acontecimiento vital estresante y cuáles son sus estrategias de afrontamiento o recursos con los que cuenta para afrontar la situación, esto nos permitirá analizar de forma completa al adolescente, con relación al medio en donde se desenvuelve.

Ahora bien con respecto a las propiedades del sistema vamos a analizar cada una en el sistema del adolescente, donde se explicarán los conceptos con ejemplos diversos:

1. La homeostasis (que recordemos es el nivel adaptativo), su finalidad es la supervivencia. Un AVE altera el equilibrio del sistema y los subsistemas, este desequilibrio tendrá como resultado o salida la activación de mecanismos adaptativos llamados estrategias de afrontamiento, estas estrategias buscan alcanzar un nivel de homeostasis en el sistema; para ello buscará los recursos necesarios y utilizará su red de apoyo social, tratando de evitar una crisis en el sistema, pero si la intensidad y la percepción del AVE supera sus estrategias de afrontamiento esto puede afectar la salud del adolescente.

2. La entropía (se refiere al desgaste que tiene el sistema), en este caso la entropía no solo está asociada con el desarrollo de los adolescentes (proceso

normal en todo ser vivo), sino al desgaste del sistema por el uso de estrategias de afrontamiento negativas como pueden ser las adicciones, esto puede generar un desgaste en el sistema y en la relación con los subsistemas de los que hemos hablado, en el caso de una adicción la entropía puede ser tan alta que ocasione la muerte del adolescente.

Al depender la entropía de los sistemas de apoyo y la existencia de homeostasis, se puede decir que otro caso de entropía, sería la falta de comunicación del joven con las personas que le rodean, ya que en caso de necesitar apoyo no tendría facilidades de búsqueda aumentando así la carga de estrés del suceso, esta situación comenzaría a afectar su salud y la entropía aumentaría. Todo esto se puede evitar por medio de una buena relación con las personas que se consideren son la red de apoyo social de cada individuo, por lo que se buscara fortalecer esas redes de apoyo.

Luhmann planteó los problemas a enfrentar para construir una teoría de la sociedad y enseguida los analizaremos con más detalle:

1) La necesidad de abstracción, como se mencionó nuestra investigación es en un sistema abstracto y no físico.

2) La autorreferencia del objeto, se pretende estudiar el sistema desde el punto de vista de los adolescentes, lo que implica que el estudio no será ajeno al sistema sino parte de él.

3) La ideologización de los temas, esto significa que la información se interpreta ideológicamente, desde un punto de vista teórico y como hemos establecido anteriormente, la teoría desde donde se estudiará la información que se obtenga es la teoría general de sistemas.

4) La escasez de conocimiento empírico, aún cuando se puede afirmar que las personas adquieren conocimiento con el transcurso de la vida y por sucesos tanto propios como ajenos, el estudio de estas experiencias y cómo éstas pueden afectar a las personas en su vida y su salud, son muy poco estudiadas.

Por otro lado se habla de que la autopoiesis implica que el sistema genera los elementos que lo componen con la finalidad de mantener un equilibrio sistémico.

En este caso se puede decir que en cada subsistema existe autopoiesis, en la escuela cada año llegan nuevos alumnos, los maestros van cambiando conforme al tiempo; en casa con un matrimonio o el nacimiento de un miembro, el entorno

social del sistema va generando los elementos que lo componen, sin embargo debemos recordar que el adolescente aún cuando es el sistema que estamos estudiando, es un sistema que cambiará en el transcurso del tiempo de la adolescencia a la juventud, edad adulta, madurez, vejez y en dado momento perecerá; este sistema no es permanente, utilizamos el término adolescente para distinguirlo en un momento de tiempo determinado en la vida del sistema.

Ahora bien al hablar de Luhmann, hablábamos de que la resiliencia es parte de esa autopoiesis, en donde se busca un equilibrio del sistema. A la resiliencia se le llamara estrategias de afrontamiento; estas estrategias son los recursos con los que cuenta el individuo para afrontar las situaciones que considera amenazantes y para afrontarlas, influirá su percepción de lo ocurrido, también en caso necesario se valdrá de su red de apoyo social, con la finalidad de resolver la situación.

Así mismo, las estrategias de afrontamiento que profundizaremos después, son las estrategias que tienen las personas para enfrentar una situación estresante, independientemente de cuál sea ésta.

Por último, en los capítulos anteriores se hablo de que, el estrés es una respuesta ante una situación que se concibe como amenazante y los acontecimientos vitales estresantes, son situaciones que causan estrés, en un tiempo prolongado, causando un cambio en la forma de vida del que lo padece; ahora es necesario establecer que situaciones vitales estresantes pueden afectar al adolescente, por esta razón en el siguiente capítulo se hablara de estos acontecimientos que afectan en la familia, la escuela y la vivienda; esto con la finalidad de comprender mejor cuales son, como afectan al adolescente y porque es importante estudiarlos.

CAPÍTULO 4 ACONTECIMIENTOS VITALES ESTRESANTES EN LA FAMILIA, LA ESCUELA Y EL VECINDARIO

Los adolescentes no sólo están en relación con su familia, también con maestros, compañeros, autoridades escolares y vecinos, por esta razón es necesario analizar la forma que se relaciona con éstos, para facilitar el análisis se agrupó en los ámbitos familiar, escolar y de la vivienda o el vecindario, debemos recordar que los AVE ocurridos en estos espacios son considerados como la corriente de entrada del sistema, pero cuestiones como el apoyo y la comunicación que veremos más adelante son parte de la caja negra del sistema del adolescente.

4.1 Acontecimientos Vitales Estresantes en la Familia

“El estrés afecta la salud de la familia. Es muy difícil padecer de estrés sin que otros lo padezcan. El portador lo esparce. Con frecuencia llevamos a la casa el estrés del trabajo o de la calle y hacemos que el cónyuge o los hijos paguen por situaciones que le son ajenas.”⁵⁴

Las diversas crisis en las etapas del ciclo vital de la familia, aunadas al estrés diario y a los Acontecimientos Vitales Estresantes pueden afectar la salud de los que lo padecen.

La familia es una parte importante en la vida de los seres humanos, independientemente de la edad, no es inmutable por lo que los cambios que se presenten en ella afectarán directamente a sus integrantes, debe considerarse que los cambios en los ciclos vitales de la familia traen consigo una etapa adaptativa a algunos de estos cambios como el nacimiento de un hijo, la muerte del conyugue entre otros son considerados AVE, debe aclararse que no todos los cambios en el ciclo vital de la familia son vistos como AVE.

Si tomamos en cuenta que gran parte de los adolescentes, se encuentran en un proceso de autoconocimiento y búsqueda de la libertad, se puede decir que la familia entra en una crisis y periodo adaptativo.

⁵⁴ VILLA, DANIEL; *“La familia y el estrés”*, <http://impactofamiliar.com/articulos/familia_y_el_estres.asp>, Revisado el 13 de Octubre del 2009

Cabe aclarar que no todas las personas en su adolescencia padecen algún acontecimiento vital estresante, pero los que lo llegan a vivir tienen una carga mayor de estrés, a continuación se presentaran algunos de los principales AVE que pueden ocurrir en el núcleo familiar.

4.1.1 Por pérdida: separación, divorcio o muerte

Es claro que cuando fallece una persona cercana a la familia ésta se afectará y más aún si esta persona era un familiar o amigo, esta situación estresa y se pasa por un proceso de duelo, en los adolescentes donde las emociones son cambiantes este proceso puede ser más difícil, especialmente si la persona que se perdió era muy cercana o querida. El dolor de la pérdida no sólo lo siente el joven, también la familia y puede ser un factor estresante importante para todos.

En el caso de fallecimiento del padre o de la madre, puede ocurrir que durante el duelo, se preste más atención al padre que queda, que al adolescente y si su padre o su madre fallecen mientras está alejándose física y emocionalmente de ellos, puede experimentar un gran sentimiento de culpa, esto hace el proceso de duelo más complicado. En estos casos el adolescente tenderá al aislamiento lo que podría dar la falsa impresión de que sufre menos.

Podríamos esperar que buscaran ayuda en sus amigos, pero cuando se trata de la muerte, salvo que se haya vivido una situación similar, los amigos se sienten impotentes, no saben cómo ayudar, no saben que decir o que hacer, tienen miedo a mencionar el tema y hacerles sufrir más. Esto puede ser interpretado por el adolescente como falta de interés y favorecer el aislamiento.

Adema, es frecuente que se espere del adolescente que sea adulto y se haga cargo de cuidar y ayudar al resto de la familia, sobre todo al padre o madre sobreviviente o a los hermanos más pequeños, pero recordemos que el adolescente no está preparado para asumir responsabilidades de adulto, por lo que este proceso será muy difícil para él.

En el caso de que el adolescente pierda a ambos padres la situación se intensificara, no sólo por el dolor de la pérdida y el duelo, sino también por toda la situación que conlleva, el quedar a cargo de otro familiar o ir a una casa hogar, el vivir una posible separación de sus hermanos (en caso de tenerlos) e inclusive que un hermano mayor asuma la responsabilidad, además después se sobrevienen otras complicaciones como la adaptación a la nueva situación y posible problemas económicos.

Otra situación que se vive con la pérdida de uno de los padres, es cuando el padre sobreviviente forma una nueva pareja, en este caso pueden surgir diversos

conflictos con el adolescente, independientemente de los conflictos que surgen al iniciarse una relación de pareja y los ajustes, aquí puede que no se acepte que el padre tenga una pareja, sintiéndose que le deben fidelidad al recuerdo del fallecido.

*“Cuando uno de los padres está muerto, el conflicto de lealtad puede tomar características especiales cuando el duelo no ha sido bien elaborado. Entonces la traición puede sentirse como más grave, pues el traicionado está muerto y, a menudo este, es santificado”.*⁵⁵

También es necesario saber que una pérdida no sólo implica la muerte de una persona querida, también puede ser por la separación física, que puede tener diversas causas, una de estas es el divorcio de los padres, considerada por los hijos como la pérdida de un miembro de la familia.

Cada divorcio o separación implica siempre un largo proceso. De pronto, enfrenta a los sujetos con situaciones de pérdida, que no implica solamente la repartición de los objetos individuales, sino además la de la viabilidad de la organización familiar, el quebranto de las expectativas, planes y todo lo que esto representa.

Al investigar el divorcio en México, se encontró en el INEGI que en 1980 había 4.4 divorcios por cada 100 matrimonios y que en 2008 la cifra había aumentado a 15.1 divorcios por cada 100 matrimonios; también se observó que el mayor número de divorcios y separaciones fue de personas de entre 40 y 59 años.⁵⁶

Podemos apreciar que también en México ha habido un aumento en las separaciones y divorcios, es importante considerar que por la edad en la que hay más separaciones y divorcios es muy probable que la pareja tenga hijos.

*“Según UNICEF, en el mundo hay más de 1 millón de menores de edad, son hijos de padres divorciados; a esta cifra se suman cada año, alrededor de 20 mil niños mexicanos.”*⁵⁷

Así mismo los hijos de una pareja divorciada hacen el duelo por esta separación, para ellos la situación puede ser difícil: la separación es una realidad que se les impone y no puede controlar.

⁵⁵ LOSSO, ROBERTO; “psicoanálisis de la Familia. Recorridos Teóricos -Clínicos”; pp. 263.

⁵⁶ “INEGI, censo de población y vivienda / nupcialidad/ divorcios”

<<http://www.inegi.org.mx/Sistemas/temasV2/Default.aspx?s=est&c=17484>> Revisado el 13 de septiembre de 2011

⁵⁷ “El Divorcio en México: 20 mil hijos mexicanos perjudicados” <<http://padresdivorciados.blogspot.com/2011/04/el-divorcio-en-mexico-20-mil-hijos.html>> revisado el 13 de septiembre de 2011

Adamo Grusman Metersman en el libro *Violencia en la Familia*⁵⁸, nos habla de que siendo entonces el proceso de divorcio esencialmente un proceso de duelo, hablaremos de divorcio “terminable” cuando la pareja, al cabo de un cierto periodo de tiempo (que algunos estiman en 1 a 2 años), puede elaborar la pérdida del vínculo matrimonial, llegar a una separación emocional y, al mismo tiempo, continuar siendo una pareja parental, que hable y decida como padres por el bienestar de los hijos, sin tener otro tipo de relación esto se puede dar gracias a la ayuda de la ley, logrando así la transformación vincular, este tipo de divorcio facilita a los hijos el duelo y la asimilación de dicha situación. En los casos de divorcio “interminable” tienen que ver con la imposibilidad de llevar a cabo este proceso de transformación del vínculo, presentan una imposibilidad de llegar a acuerdos y/o de cumplir con los acuerdos pactados, en este tipo de separación suele darse la lucha de poderes donde los hijos terminan siendo el campo de batalla complicando el proceso de duelo y produciendo un estrés cada vez más intenso debido a que los hijos sienten que tienen que apoyar a uno de los padres.

Pasada la separación, en ocasiones se continúan con los problemas entre los padres y las discusiones.

4.1.2 Por cambios en la composición familiar: padrastro, hermanastro o madrastra, matrimonio, nacimiento, embarazo en la adolescencia.

Después del divorcio o la muerte de uno de los padres pueden comenzar a presentarse problemas al querer iniciar una nueva relación amorosa; durante el noviazgo y al decidir formar una nueva familia con dicha pareja e incluso en caso de decidir no continuar con la relación, esto implica conflictos y la necesidad de adaptarse a esta nueva situación en la vida de la familia.

Al reconstruirse la familia pueden darse conflictos tales como celos en relación con los hijos de otro, en cuanto preexistentes en el afecto, rivalidad con ellos, sentimientos de traición respecto de los hijos propios y los sentimientos de culpa en relación con el vínculo disuelto.

Cuando la nueva pareja logra constituirse, los conflictos señalados pueden continuar vigentes y, a menudo, se pueden añadir otros, como situaciones de competencia con el nuevo cónyuge, por lo general actuadas a través de los hijos.

⁵⁸GRUSMAN; *Óp. cit.*, Pp. 109.

Se plantea a cuestión de los límites de estas familias, y de si los hijos de padres separados pertenecen a una o a dos familias. Autores han hablado de familias binucleares, como por ejemplo: la Dora Davison, médica, terapeuta familiar y presidente de la Fundación Familias Siglo XXI y Karen Kirkpatrick Wheelock en su libro “Segundas nupcias. Nuevas familias, retos de la familia binuclear”.

A estas situaciones se debe agregar el hecho frecuente de la presencia simultánea de hijos de los matrimonios anteriores e hijos de la nueva pareja: los míos los tuyos y los nuestros.

Pueden surgir sentimientos de culpa en los padres con relación a los hijos del antes disuelto matrimonio pues se considera que los “nuevos hijos” pueden “gozar” de un cierto privilegio, como es el de tener a ambos padres unidos, o también la ambivalencia (dos emociones diferentes) que puede surgir a partir de un sentimiento de traición a los hijos de su primer matrimonio, sobre todo cuando no conviven con ellos.

“Son frecuentes los conflictos de lealtad en relación con las respectivas familias de origen, como el sentimiento de que no se cumplió con el mandato parental de realizar un “buen matrimonio” de primeras nupcias, conflictos de lealtad respecto de los hijos, con sentimientos de culpa por “abandonar a los hijos”, que pueden ser un desplazamiento de conflictos de lealtad con respecto a las familias de origen y otros. Los hijos, por su parte, pueden sentir que traicionan al progenitor “natural”, lo que, por otro lado. Muchas veces ha sido inducido por el mismo progenitor”.⁵⁹

El posible nacimiento de otro miembro de la recién formada familia, representa una crisis, que se intensifica por los conflictos de la formación de la nueva familia, además de la convivencia de pareja y con relación a hijos, están las relaciones entre hermanastros que pueden ser causa de más dificultades.

Otro cambio importante en la composición familiar es el embarazo en la adolescencia, donde los jóvenes no están preparados para asumir tal responsabilidad y se ven forzados a dejar de lado sus estudios para asumir dicho compromiso, el estrés que esto implica es muy alto ya que deben decidir cómo decirle a los padres, si ambos están de acuerdo con tener al bebe, abortar o simplemente el hecho de que sólo la mujer deba afrontar esta situación como una futura madre soltera.

⁵⁹ LOSSO; *Óp. cit.*, pp. 263.

Las relaciones sexuales en la adolescencia son escasas y fortuitas, no son planeadas, con alta impulsividad, lo que complica la posibilidad de llevar a cabo medidas de anticoncepción.

El INEGI registro en 2009 que el 18.8% de los nacimientos fue de madres solteras, en 2000 se observó que los adolescentes entre 12 y 19 años están casados en un 3.4%, en unión libre un 10.3%, separado un 2.6% y un uno por ciento está divorciado. En 2010 la cifra se redujo a 2%, el 5.2% vivía en unión libre, el 0.3% estaba separado y no se determinó el número de divorcios en este grupo de edad.⁶⁰

Factores de riesgo para el embarazo adolescente: Falta de comunicación en la familia, falta de información, violencia familiar, abuso sexual, ambiente familiar promiscuo, hijas de madre soltera, pérdida de vínculo con los padres, vigilancia estricta por parte de los padres, abandono o ausencia de padres, inicio precoz de las relaciones sexuales, baja autoestima, conductas impulsivas, dudoso proyecto de vida, poca sociabilidad.⁶¹

La madre adolescente: Se tiene que enfrentar a su familia, pasa de vivir como adolescente a enfrentar una de las responsabilidades más importantes de su vida (ser madre), en algunas ocasiones tiene que decidir si traer a la vida a su bebé o abortar, en muchas ocasiones tiene que abandonar sus estudios, es criticada y rechazada por la familia y la sociedad. Y algunas son abandonadas por su pareja, la mayor parte de estas jóvenes tienen dificultades en el embarazo y, en el momento del parto, debido a que su aparato reproductor no ha alcanzado la madurez necesaria o a que trataron de provocarse un aborto, el bebé nace con algún problema físico o mental.

El padre adolescente: Se ve obligado a abandonar sus estudios, sufre rechazo por parte de su familia, consigue trabajos mal remunerados, interrumpe su proyecto de vida, lo más probable es que no pueda continuar sus estudios, abandona a la novia y se deslinda de la responsabilidad, se queda, al igual que la madre, en sus respectivas casas, pero se siguen viendo.⁶²

⁶⁰“INEGI/Estado conyugal/Distribución porcentual de 12 y más años según estado conyugal para cada sexo y grupo de edad, 2000 y 2010” <<http://www.inegi.org.mx/sistemas/sisept/Default.aspx?t=mdemo75&s=est&c=23554>>
Revisado el 14 de septiembre de 2011

⁶¹MENÉNDEZ, ANA MARÍA “Curso de embarazo adolescente”; 31 de julio del 2010; Sede auditorio del Hospital Psiquiátrico Infantil Dr. Juan N. Navarro.

⁶² DEL VALLE O., MIRIAM. “Curso de embarazo adolescente”; 31 de julio del 2010; Sede auditorio del Hospital Psiquiátrico Infantil Dr. Juan N. Navarro

Reacción de los padres ante el embarazo de la hija: Desilusión, frustración, tristeza, preocupación, enojo, violencia; una de las primeras reacciones es obligarlos a casarse, la reacción puede ser violenta, desde correr a la hija de casa; o sobreprotectora, como pedirle al novio que viva con su hija en casa, en ocasiones asumen la responsabilidad y en algunos casos llegan a hacer pasar al bebé como hijo de ellos, quitándole a la madre toda la responsabilidad y el derecho sobre su hijo.⁶³

En el Hospital Psiquiátrico Infantil Dr. Juan N. Navarro, la mayoría de los niños que asisten como pacientes fueron el producto de una madre adolescente.

Un embarazo no deseado afecta no solo a la adolescente sino también a su familia pero, desafortunadamente, en la mayoría de los casos el más afectado es el bebé, el cual recibe el rechazo y la agresión de su madre debido a que ella no tiene la madurez ni el apoyo suficiente.

Hijos no deseados: Grave riesgo de abandono, deprivación afectiva encubierta o abierta, maltrato infantil, violencia intrafamiliar.⁶⁴

Por último diré que en ocasiones los conflictos anteriores se reflejan en sentimientos de rechazo y discriminación, también son considerados acontecimientos vitales estresantes.

4.1.3 Sentimiento de rechazo o discriminación

“La palabra “discriminación” viene del latín “discernere”, que significa: “separar, discernir, distinguir”, viene a significar también dar trato de inferioridad a una persona o colectividad por motivos raciales, religiosos, políticos, etc.”⁶⁵

Cuando en el núcleo familia existen conflictos en ocasiones los padres suelen ser más cercanos y formar alianzas con alguno de los hijos y rechazar a otro, en las familias reconstituidas esta situación se presenta al favorecer al hijo ante el hijastro, indistintamente de la edad de éstos.

La rebeldía es una característica de los adolescentes en este periodo, pero esta situación causa conflictos en la familia, algunas de las consecuencias pueden ser

⁶³ RODRÍGUEZ RODEA, CARLOS “Curso de embarazo adolescente”; 31 de julio del 2010; Sede auditorio del Hospital Psiquiátrico Infantil Dr. Juan N. Navarro

⁶⁴ BRENES PRATS, MIRNA E. “Curso de embarazo adolescente”; 31 de julio del 2010; Sede auditorio del Hospital Psiquiátrico Infantil Dr. Juan N. Navarro

⁶⁵ GRUSMAN, *Op. cit.*, pp. 53.

el rechazo y discriminación que pueden ser por factores como la orientación sexual, éstos son algunos de los principales estresores para los adolescentes.

Cuando el adolescente intenta liberarse del yugo paterno sin querer asumir las responsabilidades de adulto esta situación lleva a las comparaciones, sentimientos de rechazo y de no ser comprendido buscando el apoyo en los amigos.

La búsqueda de aceptación en ocasiones está relacionada al inicio de consumo de alcohol, cigarro, drogas ó de conductas delictivas como robo y pandillerismo, debido a la necesidad de ser aceptado en el grupo.

4.1.4 Comunicación en la familia

La comunicación está incluye los sentimientos e la información que transmitimos y comprendemos de diferente forma. La comunicación nos sirve para establecer contacto con las personas, para dar ó recibir información, para expresar ó comprender lo que pensamos, para transmitir nuestros sentimientos, pensamientos, ideas, experiencias é información con los otros.

“El distanciamiento y la falta de comunicación se tornan más evidentes en la adolescencia, manifestándose con severos huecos en la comunicación familiar.”⁶⁶

En la adolescencia existen diversos problemas de comunicación con los padres debido a la lucha por la autonomía y el querer romper las normas y reglas, pero si la comunicación familiar tiene problemas previos a esta etapa, ésta situación se incrementa causando en los jóvenes un mayor estrés.

Los sentimientos de rechazo familiar, en especial el parental, crean las bases para resentir posteriores rechazos, por lo que el adolescente adquiere conductas agresivas, esta situación empeora aún más la comunicación llegando en muchas ocasiones a la violencia física y a mayor angustia.

Por el contrario cuando existe una buena comunicación se pueden afrontar de una mejor manera los conflictos y se buscan soluciones que permitan la reducción del estrés que estos conflictos causan.

En suma la buena comunicación en la familia puede ser un factor positivo de protección, puesto que el adolescente buscará el apoyo familiar en caso de tener

⁶⁶ E. BERK; *Óp. cit.*, pp. 241.

un conflicto, sin embargo si la comunicación es deficiente y el joven se siente rechazado o discriminado, entonces es improbable que busque el apoyo familiar y esto puede generar un estrés aún mayor, además debemos considerar que algunos adolescentes buscan el apoyo de bandas, lo que puede llevarlos a tener otros conflictos tanto con la familia como con la sociedad y en algunos casos pueden llegar a tener problemas legales.

4.1.5 Noviazgo adolescente

El noviazgo en esta etapa es una época de conocimiento y aprendizaje cuyo fin es prepararse en un futuro para la unión con la pareja, en este periodo se dan las relaciones de forma esporádica porque *los adolescentes no poseen un concepto claro de lo que significa el noviazgo, al encontrarse en este proceso de aprendizaje éste se toma como algo ligero, sin un nivel de compromiso real.*

“La relación de pareja adolescente es una relación carente de compromiso formal que se desarrolla entre los 13 y 21 años pudiendo extenderse en la edad adulta. Nuestra sociedad casi no le asigna un interés particular desde el punto de vista educativo y de orientación.”⁶⁷

Este proceso de conocimiento representa un fuerte factor de estrés en los jóvenes pues se inicia una competencia por la apariencia, los jóvenes con mejor autoestima se sentirán seguros y tranquilos pero los de menor autoestima se volverán más tímidos y serán introvertidos.

También en esta etapa influye un factor muy importante que son los cambios químicos y biológicos en el cuerpo que pueden manifestarse con la aparición de acné, además de que en esta etapa hay múltiples cambios en el cuerpo lo que hace al adolescente sentirse inseguro.

El noviazgo está ligado a otro factor importante para la vida del adolescente, el inicio de la vida sexual y con ello se inicia una etapa nueva en donde puede haber cambios significativos en su vida, como el embarazo no deseado y las decisiones que esto conlleva, la posibilidad de una infección de transición sexual, los sentimientos de culpa en caso de que la relación no funcione, todas estas situaciones, están relacionadas al aprendizaje implícito en el noviazgo.

⁶⁷ E. BERK; *Óp. cit.*, pp. 839.

4.1.6 Violencia familiar

El diccionario⁶⁸ define a la violencia como la dominación ejercida sobre una persona para obligarla a hacer un acto que no quería realizar. La violencia se presenta en diversas formas: la física, económica, sexual y la verbal.

*“Estas pautas de restricción para "el ser del otro" las consideramos pautas interaccionales violentas. Es decir, aquella modalidad relacional que a lo largo del ciclo vital de una familia establece como norma una injerencia en el ser del otro y la imposibilidad de la autonomía.”*⁶⁹

A cuando el amor y violencia son conceptos incompatibles; están presentes en nuestra sociedad con una particularidad peculiar.

Las características de la organización familiar que facilitan la aparición del fenómeno violento son:

- a) Una organización jerárquica fija e inamovible, basada en la creencia, muchas veces explícita, en desigualdades naturales.
- b) Un sistema de autoridad en el que la distribución del poder se organiza en concordancia con las jerarquías, conformando relaciones de dominación/subordinación autoritarias.
- c) Una modalidad relacional, cercenadora de la autonomía, en tanto los miembros de la familia interactúan rígidamente, esto es, sólo en término de funciones con relación a otros y sin posibilidad de recortar su propia identidad. De manera que son y actúan como el sistema les impone ser, y permanecen inmovilizados en sus lugares.
- d) Fuerte adhesión a los modelos dominantes de género, o estereotipos de género. Esto significa también una rígida adhesión a los supuestos explícitos e implícitos de la cultura, lo que conduce a una significativa contradicción entre ambos, puesta de manifiesto en las prácticas de interacción.
- e) Una comunicación de significados que no permiten ver el abuso e imponen naturalidad al hecho dentro de la familia. A estas condiciones estructurales de la violencia se suma una condición externa de consenso social, mantenida

⁶⁸ “Diccionario Porrúa de la lengua Española”, segunda edición, edit. Porrúa, México 2009; Pp. 868

⁶⁹ GRUSMAN; *Óp. cit.*, pp. 53.

por sectores tradicionales que otorgan legitimidad al agresor y dejan sin recursos a la víctima para actuar frente a la situación.

El principal problema de los adolescentes que viven en una familia con violencia familiar es que ellos también son víctimas del maltrato, esto suele empezar con el maltrato infantil y continuar conforme la persona crece, por lo que los daños físicos son visibles y pueden ir desde moretones, golpes, fracturas y en casos muy graves la muerte.

“Los menores de 18 años maltratados o abusados sexualmente tienen problemas de salud: frecuentemente moretones, heridas fracturas. Pueden darse casos de mutilaciones, contagio de enfermedades de transmisión sexual...en algunos casos los golpes y castigos generan discapacidad permanente... y hasta homicidio. La salud mental se deteriora, hay ansiedad, depresión y profundos sentimientos de rechazo y culpa... El suicidio es una salida que algunos adolescentes adoptan porque piensan que no pueden salir de la violencia y los abusos”⁷⁰

Cuando un adolescente viven situaciones de violencia familiar y abuso, esto genera en el estrés, inseguridad, angustia, dolor; esto puede hacer que el adolescente desarrolle desordenes emocionales, careciendo de una manejo adecuado de impulsos, buen autoestima o confianza, puede volverse introvertido o por el contrario violento (bullyng), además de otros desordenes cognitivos, la percepción, control de impulsos, capacidad de diálogo, reflexión, bajas calificaciones, desordenes de aprendizaje, abandono escolar.

“Los adolescentes maltratados suelen tener problemas de aprendizaje, muchos se retrasan con sus estudios, a veces no concluyen”⁷¹

Las consecuencias a corto plazo, es que los adolescentes tienden a aislarse de sus familias y muchas veces, abandonar el hogar y la escuela a temprana edad. Esta situación es un factor de riesgo, pues es posible que el joven comience a manifestar comportamientos antisociales, como el uso de drogas, delincuencia y comience a identificarse con grupos delictivos.

⁷⁰ VIVIANO LLAVE, TERESA “**Maltrato y abuso sexual infantil en Perú: ¿A cuántos afecta y cómo enfrentarlo?**”. Programa Nacional contra la violencia Familiar y Sexual; Editorial Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social (MIMDES); Lima 2007, Pp. 4-5

⁷¹ *Ibíd.*, Pp. 5

“Muchos adolescentes maltratados deben trabajar en las calles y otros huyen de sus hogares. Es frecuente que integren pandillas en donde ejercen la violencia que recibieron en sus hogares.”⁷²

En el futuro ese joven puede seguir ejerciendo la violencia; confunde amor con violencia y ve el maltrato como algo natural y aprenda que es una forma de relacionarse con los demás y de resolver problemas. Esta forma de percibir el mundo y relacionarse con los demás, generará dificultades tanto a nivel afectivo, como en las relaciones interpersonales a corto, mediano y largo plazo, dificultando el desarrollo de relaciones. Además, cuando el joven se encuentre frente a situaciones conflictivas o de frustración, no tendrá los recursos manejar y resolver estas situaciones de manera adecuada.

Debe entenderse que la violencia no sólo se da en una pareja, se presenta también en el noviazgo y la familia. En muchas ocasiones se observa que en un matrimonio en donde se vive violencia, esta situación tuvo un origen temprano en el noviazgo, e incluso se aprecia que esta violencia se manifestaba en noviazgos anteriores y en las familias de origen de ambos.

A la vez, que no puede haber un miembro de la familia con estrés sin que afecte a la familia, la violencia afecta no solo a los involucrados en el problema; en el caso de la violencia, los hijos resultan ser afectados al ver o vivir la violencia en casa.

4.1.7 Padecimiento crónico de algún miembro de la familia

“La delegación mexiquense del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) reporta un incremento de enfermedades crónico-degenerativas entre la población femenina de derechohabientes.”⁷³

Así mismo el hecho de padecer una enfermedad Crónica significa una serie de cambios y de adaptaciones para el individuo que la padece como para su familia, los servicios de salud y la sociedad que los rodea; debido a que las enfermedades crónicas son padecimientos que por sus características de permanencia y daños requieren de un entrenamiento especial del paciente para su control y de largos períodos de supervisión, observación y cuidado.

⁷² *Ibíd.*, Pp. 4

⁷³ “Reporta ISSSTE incremento de enfermedades crónico-degenerativas en mujeres” <<http://www.poderedomex.com/notas.asp?id=69402>> Revisado el 13 de septiembre de 2011

De este modo en las últimas dos décadas cada vez más se afirma que la familia es fundamental en el cuidado de la enfermedad, pero que este cuidado recae sobre todo en las mujeres, específicamente en las esposas y las hijas adultas.

“La principal fuente de apoyo son las mujeres, pero también se dieron diferencias según el sexo; para los enfermos varones las esposas son la principal cuidadora, en cambio para las enfermas son las hijas, teniendo que las mujeres son los principales cuidadores, de los ancianos y enfermos.”⁷⁴

A pesar de que una enfermedad sea o no crónica representa un grado significativo de estrés en la familia por el gasto económico que implica además de los cuidados y se debe tomar en consideración la angustia, cansancio y preocupación que esto conlleva.

Entonces al hablar de una enfermedad crónica, se debe considerar que ésta conllevará un prolongado periodo de cuidados al paciente, mismo que puede ir perdiendo sus capacidades físicas y/o mentales, previendo un desenlace fatal teniendo altas posibilidades de que sea causada por la enfermedad.

Las enfermedades crónicas en un miembro de la familia se consideran un AVE por que se deberán realizar múltiples adecuaciones a la forma de vida familiar, esto crea conflictos no solo sentimentales, también económicos, en la distribución del tiempo, desgaste físico, entre otras.

Para una adolescente es difícil convivir y adaptarse a una persona con una enfermedad crónica, lo es más si es él principal cuidador, pues se verán afectadas sus actividades escolares, disminuirán sus posibilidades de recreación y en ocasiones deberá iniciar actividades remunerativas para substituir al proveedor económico.

Una persona con discapacidad física se enfrenta a numerosos obstáculos, en los adolescentes esto se intensifica, las características propias de esta etapa y las dificultades que representa tener una discapacidad, puede conllevar a frustración y a problemas emocionales.

⁷⁴ **“Familia, salud y sociedad, experiencias de la investigación en México”**, Colección Fin de milenio, de la Serie Medicina Social: Universidad de Guadalajara, Instituto Nacional de Salud Pública Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social, y el Colegio Sonora; Guadalajara, 1993; pp. 335.

“El conflicto de la adolescencia se hace particularmente más difícil cuando se trata de jóvenes con necesidades especiales”⁷⁵

Los adolescentes con discapacidad física, pueden caer en depresión y ansiedad por sus carencias y limitaciones, sobre todo al observar las diferencias entre ellos y las personas que les rodean, además otro problema que suelen vivir es la discriminación.

“Los adolescentes con discapacidad física, pueden ser víctimas de depresión conforme se van haciendo más conscientes de sus limitaciones y carencias”⁷⁶

Una discapacidad afecta la forma en que el adolescente se relaciona con sus compañeros; puede ser que se sienta discriminado, no sea aceptado, sea víctima de bullying y esto sin duda afecta tanto su autoestima como la relación con sus pares, lo que dificultara tener un acercamiento a la vida en pareja.

“Hay otros aspectos a considerar a los jóvenes con discapacidad, la necesidad de aceptar su estructura física, proceso que ya es difícil para quienes no tienen una discapacidad. En este periodo empiezan a establecer contacto con amigas y amigos, cuida su aspecto corporal, establece nuevas amistades, sin embargo en los chicos con necesidades especiales son más difícil de llevar a cabo.”⁷⁷

4.1.8 Conflictos por creencias religiosas

La adolescencia es el proceso de definición del sí mismo, las creencias y las ideologías, por lo que diferentes posiciones y contradicciones se presentarán, hasta la conformación de la identidad definitiva.

“El adolescente podrá fluctuar entre distintas creencias, un día se declarará discípulo de Cristo y al poco tiempo convertirse en un fiel seguidor de Alá, también podrá pasar por periodos de ateísmo radical, abrazar con gran fervor ideologías políticas o inclusive crear su propia religión.”⁷⁸

⁷⁵ RAMIREZ HINOJOSA, MARIA LUCINA; **“Autoconcepto en adolescentes con discapacidad: su relación con la percepción de sus padres”**, Tesis de Maestría en Psicología Clínica, Facultad de Psicología, México 2001, editorial UNAM. Pp. 50

⁷⁶ *Ibíd.*, Pp. 54

⁷⁷ *Ibíd.*, Pp. 54

⁷⁸ TOCCI, ROMINA, **“Adolescencia: ideología y religión”**, < <http://www.yocrezco.com/2009/03/adolescencia-ideologias-y-religion.asp> > Revisada el 13 de octubre del 2009.

Por añadidura, esta situación produce conflictos entre el adolescente y la familia, dependiendo de las inclinaciones religiosas de estos, puesto que en muchas ocasiones el adolescente reniega de la religión que se le inculcó manifiesta querer profesar otra religión, ser ateo o solo creyente, sin querer cumplir con los fundamentos de la religión que se le infundió desde la infancia.

De la misma manera el adolescente en su búsqueda de libertad, buscará formarse sus propias creencias y romper con muchos de los dogmas que le han enseñado, esto creará conflictos no sólo con los padres y hermanos, sino con los abuelos que rechazan muchas veces este tipo de cambios.

Pero, algunos también se acercarán a la religión que se les inculcó y las cuestiones religiosas ocuparán una parte importante de su tiempo pues se convierte en el refugio para la solución de sus conflictos.

4.1.9 Que algún miembro de la familia tenga conflictos legales

“Los problemas legales o financieros son, probablemente, los principales eventos responsables del llamado estrés psicológico.”⁷⁹

Una situación legal propia, de un familiar o amigo implica el miedo a que la persona pierda su libertad, además del fuerte gasto económico que esto significa, también implica grandes cambios en la forma de vida familiar; hay que pagar al abogado defensor, acudir a los juzgados y realizar diversos trámites, todo esto no solo afecta directamente a la persona que tiene el conflicto, sino a los que le rodean ya sean parientes o amigos.

Si un miembro se encuentra recluso, la familia se enfrenta ante el sistema legal se deberán considerar los costos de visitarlo, el trato que se recibirá por parte de las autoridades y otros internos, esto produce sentimientos de impotencia, angustia e inseguridad, se teme por el bienestar físico y mental de la persona y eso ocasiona un mayor grado de estrés.

En caso que sea el adolescente el que tenga los conflictos, esto acarreará problemas adicionales, pues cuando se es menor de edad, la familia debe asumir la responsabilidad de que el joven ésta fuera de los límites legales, propiciando discusiones y conflictos entre los miembros de la familia, la familia puede

⁷⁹ BRUGO OLMEDO, SANTIAGO, “Estrés, infertilidad masculina/Entre mujeres”, <www.entremuje-es.com/.../estres-infertilidad-masculina_0_294570545.html>, Revisado el 14 de Julio del 2010

reaccionar la situación desintegrándose cada vez más ó asumir lo ocurrido y buscando mejorar las relaciones y comunicación entre sus miembros.

4.1.10 Falta de apoyo o solidez económica para afrontar los gastos que demanda la escuela

Actualmente, México está viviendo una crisis económica que está afectando a diversos sectores de la sociedad y la educación ha sido uno de los factores más afectados debido a que los jóvenes tienen que ingresar cada vez más pronto al mercado laboral, la mayor parte de las veces ganando un salario escaso y perdiendo así la oportunidad de continuar con sus estudios.

La situación económica actual, la escases de empleos con seguridad social y de de medio tiempo, dificultan continuar con la educación, esto encrudece la situación, por ello los adolescentes, sus padres y familia viven situaciones de estrés y frustración al ver que los recursos económicos no son suficientes para cubrir los gastos de educación de los hijos, ni otras necesidades fundamentales.

“El impacto de los problemas económicos sobre las familias se muestra en el 32 por ciento de entrevistados que reporta que sus relaciones familiares se dificultan a causa de los asuntos económicos, es un dato similar al registrado en Junio 96 y Julio 97 Con relación a la población de bajos ingresos, se observa que el impacto de la crisis económica se mantiene por encima del 50% en sus hogares.”⁸⁰

Otro problema íntimamente relacionado a la economía causal también de estrés en la familia es el desempleo o subempleo debido a que al no existir una solvencia ni seguridad económica, hay un temor que muchas veces se expresa en disgustos y peleas.

4.1.11 Adicción de algún miembro de la familia

Para Anne Wilson Shaef la adicción es cualquier proceso ante el cual somos impotentes. Nos controla, nos obliga a decir, hacer y pensar cosas que no van de

⁸⁰ “Impacto de la crisis en la familia, el trabajo y los ingresos” , <www.nacion.com/In_ee/ESPECIALES/una/idespo3/6.htm>I, Revisado el 14 de Julio del 2010

*Autora de cuando la sociedad se vuelve adicta y cura tu soledad (libro sobre la adicción a sustancias), entre otros libros referentes a adición y a la codependencia

acuerdo con nuestros valores personales y nos conduce progresivamente a ser más compulsivos y obsesivos, se puede ser adicto a diversas sustancias ó actividades como por ejemplo: al café, refresco, tabaco, cigarro, alcohol, drogas (cocaína, marihuana, heroína, inalantes), juego, sexo.

Las adicciones pueden, afectar a personas de todas las clases sociales, de todos los niveles de inteligencia y niveles profesionales. Una adicción puede ser una conducta de afrontamiento negativo del consumidor, pero se considera un acontecimiento vital estresante para las personas que le rodean (padres, hermanos, hijos).

Aparece una adicción cuando, en algún momento determinado de la vida, alguna actividad en particular comienza a gustarnos más de lo que habitualmente debería. Inicialmente comenzamos a disfrutar del efecto que ella nos proporciona y en un intento por mantener ese sentimiento de bienestar, continuamos tomando las sustancias ó proseguimos realizando la actividad. Antes de que transcurra mucho tiempo, habremos aprendido a disfrutar enormemente ó habremos llegado a depender del estado mental que de ello resulta. El hábito va arraigándose más profundamente, por lo que, con el transcurso del tiempo, se convierte una parte de quien lo tiene.

En general todas las adicciones funcionan de una manera similar, el organismo se adapta, por lo que, con el tiempo, no puede funcionar de un modo apropiado sin el efecto que le causa la adicción, en otras palabras, comienza a necesitarlo cada vez más, deteriorando el organismo de diversas maneras, dependiendo de a que sustancia o actividad es la adicción.

“El adicto siempre conseguirá hacerse del dinero suficiente para apostar, beber o tomar drogas, incluso aunque tenga que robar para ello. Las adicciones conducen a las personas a un comportamiento desesperado, que puede resultar difícil de comprender para las ajenas al problema.”⁸¹

La persona dependiente cree que la sustancia ó actividad sirve para borrar la percepción de un dolor que se siente y la selección de la sustancia a la que se hace adicto, suele ser porque se encuentra a la mano.

También es importante considerar que las adicciones siempre son capaces de atrapar a las personas que están sometidas a niveles muy grandes de estrés, esa

⁸¹ HODGKINSON, LIZ; “Las adicciones: que son, como surgen y como combatirlas”; Editado por Edaf, Madrid, 1987. Pp.17

es una de las razones por las que en la televisión los personajes que tienen cargos importantes, tienden a aparecer como fumadores o bebedores.

La adicción de un familiar es uno de los factores que más causa estrés en la familia y en los hijos debido a que puede llevar a otro tipo de enfermedades a consecuencia de la adicción o a conflictos legales.

Así que independientemente de la adicción que se tenga, afectara la salud en diversos grados, lo que es un factor de estrés para el joven y para sus padres.

Algo que conviene considerar es que un adolescente cercano a una persona que padece una adicción, es vulnerable no sólo a tener contacto con la sustancia ó actividad, sino también a caer en ella, en especial si el familiar es muy cercano, principalmente, si es un padre o hermano.

4.2 Acontecimientos Vitales Estresantes en la Escuela

En la familia se produce un cambio, al momento en que los hijos empiezan a ir a la escuela. La familia comienza a relacionarse con un nuevo sistema social, muy organizado, influyente y con una gran importancia social. Habrá nuevas pautas se refieren a situaciones relacionadas con la escolarización y las nuevas condiciones de socialización que van a vivir los hijos. Hay que regular formas de ayuda en las tareas escolares, hora de acostarse, tiempo para el estudio y para el esparcimiento, actitudes frente a las calificaciones escolares, relaciones de los hijos con sus iguales, adquisición de hábitos para el desarrollo, la educación, el orden, la higiene, las relaciones.

Y cuando los estudiantes se cambian de una clase de primaria, a una de secundaria, deben ajustarse a diversos cambios como: cambiar de un aula a la otra durante todo el día y acostumbrarse a la altura de estudiantes tres o cuatro veces más grande que los de su anterior colegio, en la familia también deben hacerse diversos cambios para adaptarse.

“Pueden alterarse drásticamente las experiencias académicas y sociales de forma que tienen consecuencias a largo plazo para el desarrollo.”⁸²

Investigaciones revelan que con cada cambio escolar, de primaria a secundaria posteriormente a bachillerato y a universidad las notas del curso de los

⁸² E. BERK; *Óp. cit.*, pp. 837.

adolescentes bajan.⁸³ La caída es en parte debido a unas medidas académicas más rigurosas, menos atención personal, más enseñanza en conjunto y diferentes oportunidades de participar en la toma de decisiones en clase.

La transición requiere que los estudiantes reajusten sus sentimientos de autoconfianza mientras las expectativas académicas son revisadas y entran en un mundo social más complejo.

Laura E. Berk en su libro *Desarrollo del niño y del adolescente*⁸⁴ dice que las diferencias relacionadas con el sexo y la autoestima serán más notables, la autoestima de los chicos incrementó firmemente, excepto en la enseñanza, donde se niveló después de entrar en la enseñanza superior, también indica, que las chicas lo pasan especialmente mal, su autoestima baja con cada cambio de colegio debido posiblemente a que el cambio en la enseñanza media tiende a ocurrir al mismo tiempo que otros cambios en la vida como el comienzo de la pubertad, adolescencia y los modificaciones en la forma de relacionarse con los varones, el inicio del noviazgo, las citas y la vida sexual.

De este modo cuando ocurren las transiciones es común sufrir depresión temporal cuyo impacto, duración depende del individuo. Todos estos cambios y transiciones causan un estrés en los alumnos y cuanto más difícil sea adaptarse a la nueva situación mayor será la carga de estrés.

Los adolescentes que tienen que arreglárselas con el estrés causado por las transiciones añadidas a la vida, tales como la ruptura de la familia, un decline en el estatus de trabajo parental o un cambio de residencia cambios de colegios, están en un mayor riesgo de dificultades académicas y emocionales.

“Para algunos, con la transición escolar inicia una espiral descendente en el resultado académico que finalmente lleva al fracaso y a abandonar los estudios.”⁸⁵

El cambio de escuela en general considerado un AVE, esto se debe a que el joven se enfrentara a una organización escolar diferente, tendrá que hacer nuevos amigos y establecer diferentes formas de relación con los maestros y con sus compañeros de clase.

⁸³ E. BERK; *Óp. cit.*, pp. 837.

⁸⁴E. BERK; *Óp. cit.*, pp. 1042.

⁸⁵ E. BERK; *Óp. cit.*, pp. 838.

4.2.1 Profesores

Laura Berk expresa que la clase es un complejo sistema social, en el que un sin número de interacciones toma lugar cada día. Los profesores juegan un papel central en este ambiente, formando parte de intercambios con los alumnos desde que suena la campana, por la mañana hasta la salida.

El tiempo de clase dedicado a la enseñanza académica y la implicación del alumno en el trabajo académico, está consistentemente relacionado con las puntuaciones logradas en los exámenes.

“Las habilidades de dirección de las clases de los profesores están fuertemente relacionadas al logro académico. Como resultado, los alumnos pasan más tiempo aprendiendo, lo que se refleja en sus resultados.”⁸⁶

También los profesores afectan el ambiente y aprendizaje de los alumnos. Los profesores no interaccionan de la misma manera con todos los adolescentes.

Algunos consiguen más atención, elogios o críticas que otros. Las reacciones de los profesores con los alumnos dependen de que el comportamiento de los adolescentes igualen las expectativas académicas y de conducta del colegio.

De la misma forma los alumnos bien educados, de altos logros, experimentan interacciones positivas con sus profesores. Son frecuentemente llamados a compartir ideas y reciben más elogios.

Por otra parte los profesores suelen criticar y mostrar desagrado con los adolescentes que combinan el bajo rendimiento con el comportamiento activo, destructivo. Estos alumnos inquietos son criticados a menudo y raramente son pedidos a contribuir en la discusión de clase. Cuando buscan ayuda o permiso, sus peticiones son normalmente negadas.

Los profesores pueden participar en prácticas discriminatorias, sobre todo cuando enfatizan la competencia y hacen comparaciones públicas entre los alumnos, esto tiene consecuencias a largo plazo en la motivación y logro de los alumnos, pueden adoptar, los puntos de vista positivos ó negativos de los educadores y empezar a conformarse con ellos, también estas prácticas cuando son negativas fomentan el maltrato de los compañeros hacia ciertas personas.

⁸⁶ E. BERK; *Óp. cit.*, pp. 840.

*“En muchos colegios, los alumnos son agrupados por habilidad, o canalizados en clases en las que niños de similar nivel de rendimiento son enseñados juntos. La práctica está diseñada para facilitar las tareas del profesor de tener que encontrarse una amplia línea de necesidades académicas en el mismo ambiente de aprendizaje. Gradualmente, los grupos de los niños de bajo rendimiento escolar muestran una caída en autoestima, son vistos por ellos mismos y por otros como «no inteligentes», y limitan sus elecciones de amistad a niños dentro de su mismo grupo”.*⁸⁷

4.2.2 Compañeros

*“Se estima que entre el 10% y el 18% de los niños en edad escolar presentan el síndrome conocido como Dolor abdominal recurrente (DAR). Éste se define como la presencia de tres o más episodios de dolor abdominal, lo suficientemente importantes como para limitar las actividades... La incidencia es mayor en niñas que en niños, particularmente durante la adolescencia... El adolescente, entre los 11 y los 15 años es, típicamente, el sujeto más afectado por el problema, haciendo de esta queja el principal motivo de consulta de niñas escolares y adolescentes a gastroenterólogos infantiles... En verdad, una gran mayoría de los niños afectados por DAR, (85 a 95%), no presenta evidencia de trastorno orgánico y, en muchos, sus episodios de dolor están claramente relacionados con el "stress", tanto escolar como familiar.”*⁸⁸

Los adolescentes se enfrentan a cambios en su medio ya no están en la escuela primaria, la exigencia es más alta y los compañeros comienzan a jugar un papel muy importante por lo que si no existe buena aceptación por parte de los compañeros, hay acoso y discriminación se genera una carga de estrés.

Durante la adolescencia los jóvenes le ponen mucha atención e importancia a los amigos y al estar buscando su propia identidad para ellos es importante la relación con sus compañeros y la opinión que éstos tengan de él por lo que cuando existen conflictos con los compañeros de clase se vuelve una situación estresante que puede afectar seriamente al adolescente.

⁸⁷ E. BERK; *Óp. cit.*, pp. 842.

⁸⁸ **“Dolor Abdominal recurrente en niños y adolescentes”**
<<http://escuela.med.puc.cl/paginas/publicaciones/pediatria/manualgastro/dar.html> > Revisado el 13 de septiembre de 2011

Uno de los problemas más graves que puede surgir con respecto a los compañeros es el bullying, que implica un maltrato físico o mental hacia algunos de los colegas.

*"Bully es una palabra de idioma Inglés que significa ofender cruelmente o maltratar, se utiliza para describir las humillaciones o amenazas, incluye una serie de acciones negativas como bromas pesadas, burlas, golpes, rechazo, agresiones físicas, e incluso sexuales."*⁸⁹

Las principales expresiones del bullying son: agresiones físicas como golpes, empujones y patadas. Agresiones psicológicas como: ponerles apodosos ofensivos ó despectivos, discriminarles y excluirles, aislarles del grupo, insultarles, mentirles, generar rumores respecto a sus víctimas y amenazas.*

*"...Debido a la influencia de la tecnología y los medios de comunicación se definió una nueva técnica de intimidación: el cyberbullying, que se basa en agredir mediante redes sociales, correos electrónicos o mensajes de texto"*⁹⁰

Silvia García Solís habla de que la sintomatología de los alumnos violentos, se puede concretar a la existencia de factores emocionales determinantes: comportamiento provocativo y de intimidación, modelo agresivo de resolución de conflictos, falta de empatía, le gusta la sensación de poder y que los demás le obedezcan, por pertenecer a una familia disfuncional, cuando es humillado o maltratado por un adulto, por tener una alta presión para ser exitoso, por ser abusados en casa. Y a características físicas particulares como: estatura, peso y fortaleza física superior al de sus víctimas.

Los alumnos que padecen bullying, suelen ser los que presentan algún problema de atención o particularidad física: una forma de hablar extraña ya sea por tener acento o por problemas lingüísticos, tienen sobrepeso, un look raro o diferente; alto o bajo rendimiento académico, generalmente son introvertidos, no se defienden y suelen ser personas sensibles.

Las consecuencias del acoso escolar son muchas y profundas que se manifiestan de diversas formas: baja autoestima, actitudes pasivas o agresivas, aislamiento, trastornos emocionales como: depresión, ansiedad, insatisfacción, pensamientos suicidas. Problemas psicossomáticos: trastornos de sueño, dolores de estomago,

⁸⁹ GARCÍA SOLÍS, SILVIA JANETH. **"Manifestaciones del bullying en 2° grado de secundaria"** Tesis de Licenciatura en Pedagogía en la Universidad Don Vasco A. C.; Bincorporado a la UNAM, Escuela de Pedagogía; México- Uruapan, Mich; 20 de agosto del 2010, editorial UNAM pp. 7

* Ibid. pp. 85

⁹⁰ Ibid. pp. 84

pecho cabeza, náuseas, vómito. Problemas escolares: fracaso escolar, falta frecuentemente a clases y teme asistir a la escuela, puede bajar de calificaciones y en casos más graves se desarrolla una fobia a la escuela.

“Todas estas agresiones son consideradas causantes de problemas psicológicos en los adolescentes que los pueden llevar hasta el suicidio en el más grave de los casos, deserción escolar, delincuencia, entre otros problemas sociales.”⁹¹

Las relaciones con los compañeros de clases también afectan al adolescente, en la autoestima, el noviazgo y las amistades, que tienen una gran trascendencia en esta etapa, el adolescente comienza a relacionarse con otros jóvenes de su edad y aprenderá a solucionar conflictos, a entablar relaciones sentimentales y de amistad, lo que será un factor importante, para cuando necesite, buscar apoyo (aparte del que brinda la familia) en caso de tener una dificultad.

4.3 Acontecimientos Vitales Estresantes en la Vivienda

La vivienda es una edificación cuya principal función es ofrecer refugio y habitación a las personas, protegiéndoles de la intemperie, el clima y de otras amenazas naturales.

En lo que a espacio se refiere se considera que la vivienda es adecuada cuando está ocupada por una sola familia, cuenta con espacios diferenciados: el baño, la sala, las recámaras donde únicamente se duerme y se tienen suficientes habitaciones para que la familia realice las actividades que requiere para desarrollarse sanamente, en las que no duermen más de tres personas independientes (solteros) en un solo cuarto, y dos tratándose de un matrimonio con una superficie acorde al tamaño de la familia.

Cuando una vivienda no cuenta con estas características para ser habitada existen diversos problemas que comienzan a generar estrés en los habitantes de dicho lugar. Existen múltiples factores estresantes asociados a la vivienda pero para fines de la investigación, solo se retomará el hacinamiento y el índice de criminalidad donde se ubica la vivienda.

⁹¹ *GARCÍA SOLÍS, *Ibidem*; pp. 84-85

4.3.1 Hacinamiento

El hacinamiento es una consideración en relación al número de personas por vivienda y por habitaciones para dormir, cada cultura tiene diferentes conceptos de vivienda, por lo que varía el área construida de una vivienda, el número de locales habitables con que cuenta y números de usuarios de la misma. Se considera que existe hacinamiento cuando duermen, más de tres personas en una habitación.

“El modelo de Estrés resultante del Hacinamiento Espacial y social (LOO, 1975) supone en el individuo necesidades de tipo espacial y de tipo social. La manera en que el entorno satisfaga estas necesidades es la causante de diversos grados de hacinamiento.”⁹²

El hacinamiento está asociado a la insalubridad, falta de privacidad y movimiento dentro de la casa que establece el riesgo de la promiscuidad, el abuso sexual está asociado a este factor por lo que es considerado un factor de estrés.

El hacinamiento afecta al adolescente porque carece de un espacio propio y de intimidad, es difícil contar con un lugar para estudiar o para estar solo, tiene que compartir el lugar con su familia y eso produce conflictos con la misma.

En esta etapa de múltiples cambios físicos y psicológicos son más vulnerables al abuso sexual; la paidopsiquiatra Mirna E. Brenes Prats opina que el hacinamiento está relacionado con el abuso sexual y la violación ya que esto propicia la promiscuidad.⁹³

4.3.2 Grado de criminalidad en la zona

Una de las situaciones que mayor estrés causa el riesgo de ser víctima de un asalto, un secuestro o alguna situación asociada a la delincuencia, por lo que el vivir en una zona con alto índice delictivo es un factor estresante por que no existe la confianza y se teme por la seguridad propia y la de la familia, en estas zonas los adolescentes son un blanco de las bandas y son propensos a hacerse partícipes de ellas.

⁹² IÑIGUEZ RUEDA; LUPICINIO, “Modelos teóricos de hacinamiento”, <www.buenastareas.com/ensayos/Hacinamiento/649547.html - 24k>-, Revisado el 12 de julio del 2010

⁹³ BRENES PRATS, MIRNA E.. “Curso de embarazo adolescente”; 31 de julio del 2010; Sede auditorio del Hospital Psiquiátrico Infantil Dr. Juan N. Navarro

En una investigación que se realizó se encontró que:

“De 360 personas entrevistadas, 112 reportaron a la inseguridad como un aspecto de la Ciudad de México que les provocaba mucho estrés, por los siguientes motivos: Miedo a ser asaltado el 90 %, por no poder salir de noche a ciertos lugares en un 78.6%, por haber sido asaltado en un 20%.”⁹⁴

Esto nos hace darnos una idea del impacto que tiene vivir en una zona poco segura, la criminalidad se traduce en miedo y estrés. Sin embargo, en el 2011 el problema de la inseguridad ha empezado a afectar a los adolescentes y jóvenes, no sólo por los asaltos y el miedo que eso implica; ahora se observa que el homicidio es la primera causa de muerte; lo que implica que los jóvenes son los más afectados por la violencia y criminalidad, no sólo de el lugar donde habitan, sino a nivel nacional.

“De acuerdo con el Centro Nacional para la Prevención de Accidentes cuatro de cada 10 jóvenes de entre 15 y 29 años mueren por causas violentas en México, siendo el homicidio la primera de ellas.”⁹⁵

Esta situación causa un elevado estrés en los adolescentes, crea temor de salir a las calles por el miedo a ser asaltado o muerto; lo que afecta su desarrollo social y puede llevar a problemas psicológicos como la ansiedad y depresión.

“La primera causa de muerte desde el año pasado, tristemente, es la violencia, los homicidios, que matan a uno de cada cinco jóvenes en México.”⁹⁶

⁹⁴ **“Impactó de la crisis en la familia; Óp. cit., Revisado el 14 de Julio del 2010**

⁹⁵ GONZÁLEZ, EMILIO **“Homicidio, primera causa de muerte entre jóvenes”**; Periódico virtual informador.com.mx <<http://www.informador.com.mx/jalisco/2011/323526/6/homicidio-primera-causa-de-muerte-entre-jovenes.htm>> Revisado el 22 de septiembre de 2011

⁹⁶ *Ibíd.* Revisado el 22 de septiembre de 2011

CAPÍTULO 5 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LOS ACONTECIMIENTOS VITALES ESTRESANTES

5.1 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS

“Cuando no existe un equilibrio entre los acontecimientos considerados estresantes y los recursos de que dispone la persona para enfrentarlos sobreviene el estrés que obliga a la persona a utilizar diferentes estrategias de afrontamiento.”⁹⁷

El afrontamiento es un conjunto de respuestas, que la persona pone en juego ante el estrés, esto con el objetivo de manejar la situación estresante o por lo menos para reducir de algún modo las condiciones adversas, estas estrategias pueden ser positivas ó negativas.

Y este conjunto de respuestas, desde la perspectiva de Lazarus y Folkman (1986) pueden ser clasificadas como las centradas en el problema: intentar manejar o solucionar la situación causante del estrés (los aprecia cómo un estilo, a cómo la persona percibe la situación a través del tiempo, está ligada a la personalidad y la forma en cómo aprecia las cosas ya sea de forma positiva o negativa).

Las centradas en la emoción: intentar regular la respuesta emocional que aparece como consecuencia del estrés (en el que se profundizara), se considera un proceso, tiene una orientación en el contexto en donde se desarrolla y es modificable en el tiempo, esto significa que estas estrategias pueden variar de momento a momento, a través de las etapas de la situación estresante, el proceso tiene una finalidad u objetivo, sea ó no consiente el individuo de ello.

De hecho en 1933 Freud, conceptualizó el afrontamiento como un mecanismo de defensa, el cual concibió como un proceso inconsciente. Este mecanismo es una respuesta a eventos de vida negativos o estresantes, sirve para proteger a las personas de daño psicológico por experiencias problemáticas.

Lazarus y Folkman (1986) refieren que las estrategias de afrontamiento son un esfuerzo constante para manejar la situación que el individuo considera que excede sus recursos. Es por ello que se les asocia a las redes de apoyo y la autoestima ya que no siempre son habilidades positivas (como hacer ejercicio,

⁹⁷ BAZARRA MACIAS, ARTURO, “Modelo conceptual para el estudio del estrés académico” , <www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>, consultado el 11 de marzo del 2011

buscar el apoyo necesario, etc.), también existen tácticas negativas (como el tabaquismo, alcoholismo, adicción).

“De acuerdo con B. Sarason, (1990) las personas con un elevado sentimiento de apoyo y aceptación poseerán estilos de afrontamiento más efectivos. Billings y Moos (1981) también observaron que las personas que tienden a utilizar la evitación como estilo cognitivo de afrontamiento afirmaban disponer de menos recursos sociales. Las estrategias de afrontamiento también pueden desempeñar un rol importante como determinantes de la recepción del apoyo.”⁹⁸

Si bien una de las estrategias de afrontamiento que las personas adoptan en situaciones de estrés puede ser el solicitar apoyo, debe considerarse que no siempre se sabe buscarlo ó la forma de solicitarlo; por esta razón en muchas ocasiones se pueden tener dificultades, sin embargo una actitud positiva como estrategia de afrontamiento puede ayudar a proveer con mayor facilidad el apoyo que se busca.

La búsqueda de apoyo se le puede llamar, movilización del apoyo social, este puede definirse como: el proceso por el cual los recursos sociales de apoyo responden o se anticipan a una situación que se percibe como estresante o amenazante. Esta es una relación positiva entre el estrés y el apoyo social.

En el contexto de la movilización del apoyo social, resulta relevante el hecho de que una situación se perciba como estresante. La recepción de apoyo social, se encuentra asociada a la percepción de sucesos estresantes. Las situaciones valoradas por la persona como amenazantes, para la salud y autoestima, propia o de otra persona importante o cercana, son las que movilizaban una cantidad mayor de apoyo.

Hasta los 12 años los niveles de apoyo social que proporcionan madre y padre son distintos. En el caso de la madre, el niño percibe el apoyo social en niveles altos durante todo el tiempo; en el caso del padre se percibe el apoyo social al ingreso del niño al colegio pero se perciben niveles de apoyo inferiores al de la madre. La importancia de los hermanos como proveedores de apoyo se mantiene relativamente constante durante todo el tiempo.

⁹⁸GARCIA; *Óp. cit.*, pp. 138

Por otra parte los amigos son relativamente poco importantes durante la etapa preescolar pero en años sucesivos, el apoyo emocional y la compañía que proporcionan se tornan cada vez más importantes para los niños.

A pesar de que el apoyo social de los maestros, adquiere mayor relevancia conforme el niño inicia sus estudios de primaria, la compañía que proporcionan en los primeros años va disminuyendo conforme el niño se abre más a sus compañeros.

De este modo una de las principales necesidades que se presentan durante la adolescencia es el desarrollo de la autoestima.

"El adolescente busca una imagen que no conoce en un mundo que apenas comprende, con un cuerpo que está descubriendo."⁹⁹

Durante la adolescencia, la red social se amplía y posibilita que la persona obtenga aprecio y aceptación de otras personas ajenas a su círculo familiar. Sin embargo, además de una fuente de apoyo importante, el grupo de amigos durante la adolescencia constituye también una fuente de estrés.

Esta exploración del adolescente de nuevos contextos sociales; en los que desarrollarse, tiene que ver también con el incremento de los conflictos en su círculo familiar, por su búsqueda de mayor autonomía que es a menudo incompatible con los intereses familiares.

La adolescencia es una etapa del desarrollo, en donde en muchos de los casos predomina el egocentrismo; como un progresivo conocimiento, donde las restricciones dentro de una atmósfera de continuo vínculo con los padres y la familia; le llevan al rechazo en el joven de las normas y valores parentales, en favor de los del grupo de amigos.

La nueva composición de la red social del adolescente, provoca que la comunicación entre padres y adolescentes se deteriore, se experimentan nuevos patrones de interacción con el objeto de lograr un mejor funcionamiento familiar. En este sentido, las deficiencias comunicativas, se han relacionado con baja autoestima y pobre ajuste escolar.

⁹⁹ CARRIZO, MARIANO, "Adolescencia y drogas" Desde una perspectiva Psicosocial, < www.programadelsol.com.ar/Adolescencia%20y%20Drogas.doc > Revisado el 13 de Octubre del 2009

5.2 El apoyo social como estrategias de afrontamiento positivas

El apoyo puede tener un efecto positivo en la salud o puede atenuar el efecto del estrés y sus consecuencias.

“En el modelo estrés-buffer el apoyo social puede influir en dos momentos diferentes: 1. Cuando las demandas de estrés se valoran cognitivamente y 2. Frenando los procesos fisiológicos que deterioran la salud.”¹⁰⁰

Los modelos de identidad y autoestima, que son efecto de la potenciación de la autoconfianza general, respecto del apoyo social, contribuyen hipotéticamente a un menor desgaste psicológico, una mayor motivación para el cuidado y atención personal, más relacionada con la salud ó la supresión de respuestas neuroendocrinas negativas.

“Entendiendo por respuesta neuroendocrina, que es una aferencia, que resulta de un estímulo relativo y se manifiesta con cambios hormonales, metabólicos, hemodinámicas y en ocasiones inmunológicos.”¹⁰¹

Si bien en general, cuando se somete al organismo a un estrés prolongado, la falta de apoyo, podría desencadenar una respuesta neuroendocrina crónica y una supresión inmunológica, que acabará afectando la resistencia del organismo a cualquier enfermedad. En esta situación lo que se espera del apoyo social es un efecto doble, por una parte, suprimir la reacción neuroendocrina y, por otra, fortalecer el funcionamiento inmunológico. Cuando a este proceso se integra un deterioro de las conductas, salud, el origen y progresión de la enfermedad se verá en este caso afectada negativamente por la falta de apoyo.*

Por consiguiente la red de apoyo social puede influir tanto en la ocurrencia como en la valoración de los sucesos vitales estresantes. La ocurrencia de los eventos estresantes puede ser afectada por normas sociales, (por ejemplo, la prohibición del divorcio o del aborto puede crear o mantener estresores crónicos) por la disponibilidad de información apropiada, (que permite evitar determinados sucesos, como embarazos no deseados), por el conflicto y pérdidas de personas próximas (sucesos interpersonales estresantes, menos frecuentes en personas socialmente aisladas), ritos y ceremonias religiosas que señalan el paso a otras etapas del ciclo vital.

¹⁰⁰ GARCIAN; *Óp. cit.*, pp. 99

¹⁰¹ * **“Respuesta neuroendocrina y metabólica”**, <http://www.drscope.com/pac/anestesia-1/b3/an1b3_p6.htm>, Revisado el 6 de Marzo del 2011

Mientras que la ocurrencia del AVE puede desempeñar un rol importante en el desarrollo de la identidad y los sentimientos de control, su no ocurrencia puede constituir un suceso interpersonal estresante.

A la vez la red de apoyo social también puede influir en el proceso de valoración de los sucesos estresantes. Las normas sociales y la información disponible constituyen parte del contexto en el que los sucesos son valorados. (Un aborto es un suceso considerablemente más estresante cuando las normas de la red social lo prohíbe o estigmatizan, que cuando aprueban o facilitan esa práctica).

Por otra parte, la red social puede influir directamente en las percepciones de apoyo (las normas sociales prescriben cuándo el apoyo debe ser proporcionado a otros miembros de la red y cuándo debe esperarse la reciprocidad).

Entonces altos niveles de autoestima pueden estar relacionados, con el desarrollo de una mayor intimidad en las relaciones, lo que a su vez puede conllevar una mayor satisfacción con el apoyo recibido. Por lo que la autoestima y la autoconfianza pueden desempeñar un rol importante como determinantes de la recepción del apoyo social. Por otro lado, una elevada autoestima parece estar relacionada con la búsqueda activa de ayuda en caso de necesidad.

5.2.1 Redes de apoyo social

*“En relación al apoyo social y el estrés se plantean dos grandes tipos de efectos: lo que se conoce bajo el nombre de efecto directo (el bienestar afecta a la salud, independientemente del nivel de estrés), y el denominado efecto protector o amortiguador (el apoyo social sólo tiene efectos beneficiosos en condiciones de alto estrés)”.*¹⁰²

Se habla de que los estrésos sociales sólo tienen efectos negativos en aquellos sujetos con un bajo nivel de apoyo social, sin embargo, según esta hipótesis, en ausencia de estresores el apoyo social no influye en el bienestar, su papel se limita a proteger a las personas de los efectos patogénicos (que produce enfermedad) del estrés, siendo esencialmente un regulador del impacto del estrés.

¹⁰² BOWA, ANA; “Apoyo social, aspectos teóricos y aplicaciones”; Ed. siglo XXI; México- España, 1996; pp. 30

Por eso la pertenencia a redes sociales aumenta la sensación de estabilidad y control con lo que se permite adoptar roles y conductas apropiadas como lo describe Patricia Landa Duran* dice que la pertenencia a redes de apoyo social favorece de la siguiente forma:

1. En primer lugar, proporcionando cuidados directamente.
2. En segundo término, sirviendo como modelos de conducta.
3. En tercer lugar, influyendo en o aconsejando sobre conductas saludables.
4. Por último, aumentando la inmunidad a ciertos trastornos.

Además, proporciona información relevante y fomenta la motivación a involucrarse en conductas preventivas.

“El estrés es concebido actualmente por la mayoría de los investigadores que trabajan en esta área como una relación que se establece entre las personas y su entorno, el cual es evaluado como amenazante por el sujeto, ya que las demandas exceden sus recursos de adaptación, poniendo en peligro su bienestar. El proceso de estrés, por tanto, puede concebirse como una combinación de tres campos conceptuales: fuentes de estrés, mediadores del estrés y manifestaciones del mismo.”¹⁰³

Entonces resulta que entre los AVE y la reacción o respuesta atenuante o preventiva, están los recursos aportados por otras personas, que pueden redefinir la evaluación de amenaza y la propia capacidad de afrontamiento, ya sea por comparación social (ver a otra persona con más dificultades afrontándolas positivamente) o por discusión abierta sobre el significado del evento, afectando la apreciación del AVE.

El apoyo social, también puede intervenir entre la experiencia de estrés y el comienzo del resultado patológico al reducir o eliminar la reacción de estrés. **

* En su artículo: El área urbana: sus estresores y estrategias de afrontamiento de sus habitantes.

¹⁰³ ** BOWA; Óp. cit., pp. 38

De este modo el apoyo social alivia el impacto de experiencia de estrés de tres formas posibles:

- a) Reduciendo la importancia de la situación percibida como estresante.
- b) Tranquilizando el sistema neuroendocrino, haciendo a las personas menos reactivas.
- c) Proveyendo conductas saludables.

“Otra de las cuestiones que ha sido ampliamente estudiada en los últimos años es el rol del apoyo social como amortiguador del impacto del estrés sobre la reactividad cardiovascular (Steptoe, 2000; Orth-Gomer, 2000; Wlodarczyk, 1999; Collins, 1999; Uchino; Uno y Holt-Lunstad, 1999). Kors, (2000) destaca que si bien el apoyo social es un factor moderador del impacto del estrés, esto principalmente sucede si la persona tiene una alta predisposición a la búsqueda de ese apoyo en situaciones estresantes...”¹⁰⁴

5.3 Estrategias de afrontamiento negativas

“Las respuestas emocionales negativas contribuyen de forma importante en la evolución de la enfermedad, dependiendo de que dichas respuestas sean más o menos adaptativas, pero por lo general las emociones negativas no sólo son una consecuencia del trastorno físico, sino que también tienden a agravarlo.”¹⁰⁵

En primer lugar es importante decir que las emociones negativas y el estrés pueden producir:

- Disminución de hábitos saludables: dieta, ejercicio físico, ocio, relaciones sociales, lo que ocasiona el inicio de enfermedades mentales (trastornos de ansiedad, depresión).

¹⁰⁴ CALVO FRANCÉS, FERNANDO; “Diferencias en ansiedad, depresión, estrés y apoyo social entre sujetos con enfermedad cardiovascular y controles sanos.”, Revista, PSIQUIATRIA.COM. 2001 pp. 5

¹⁰⁵ . CANO VINDEL, ANTONIO; “Emociones y Trastornos Cardiovasculares”, <www.ucm.es/info/seas>, Revisado el 12 de Abril del 2010

- Aumento de conductas no saludables: alcohol, tabaco, sedentarismo, ausencia de prevenciones, aumento de conductas de riesgo.

Como se ha expresado anteriormente el estrés es una respuesta fisiológica del cuerpo que puede causar diversos daños, pero como se expresa en el párrafo anterior esto puede ser un factor detonante para el aumento de conductas no saludables como forma de afrontar el estrés.

También es común escuchar a alguna persona decir que fuma para calmar los nervios, que toma para olvidar sus problemas y éstas son formas negativas de afrontamiento del estrés.

ANSIEDAD

“La palabra ansiedad proviene del latín “Anxietas”, que significa angustia ó aflicción; es la emoción cualquiera que se sienta como causa de la percepción de una amenaza o daño pero estos estímulos varían enormemente en las diferentes personas. La ansiedad como estado emotivo intenso presenta síntomas físicos que son en su mayoría desagradables.”¹⁰⁶

Al igual que el estrés, la ansiedad es un tema que se está analizando y difundiendo hoy en día, actualmente se habla mucho de la ansiedad pero no siempre se comprende que es un trastorno que afecta a las personas a nivel físico y psicológico en diversos niveles.

Muchos adolescentes sienten angustia ante los acontecimientos vitales estresantes, esto es normal, pero cuando la situación persiste, en muchas ocasiones comienza a existir ansiedad.

Algunos de los síntomas que pueden sentirse son:¹⁰⁷

Aprensión, miedo, inquietud o impaciencia, irritabilidad, alteraciones del sueño (dificultad para conciliar o mantener el sueño, o sensación al despertarse de sueño no reparador). La ansiedad, la preocupación o los síntomas físicos provocan

¹⁰⁶ ORIZABA TOVAR, ALICIA; “Entrenamiento en relajacion a alumnos para el control de la ansiedad y mejoramiento del rendimiento escolar”; tesis de licenciatura en la Facultad de Psicología, México 1999, editorial UNAM, Pp. 13

¹⁰⁷ Coordinador general PICHOT, PIERRE; “*DSM IV. Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (American Psychiatric Association)*”; MASSON, S.A. Barcelona (España); Versión española de la cuarta edición de la obra original en lengua inglesa; 1995; Pp. 448, 456, 565.

malestar clínicamente significativo (dolor de cabeza y estomago). Algunas veces los síntomas depresivos se presentan como parte de un trastorno de ansiedad.

“La ansiedad emerge cuando el individuo contempla la actividad como una potencia que lo mueve de su seguridad; esta es la función propia de la ansiedad pues con ella se pone en movimiento las maniobras de los mecanismos de defensa y operaciones de seguridad, a través del cual el individuo espera re ejecutar un estado de equilibrio.”¹⁰⁸

Debemos considerar que los AVE, causan ansiedad, esta puede ser pasajera ó convertirse en un trastornó de ansiedad, dada la situación se requería un tratamiento especializado, esto es considerado un desequilibrio en el sistema del adolescente, mismo que puede ir desgastándolo más.

ADICCIONES

Hay adolescentes que experimentan una confusión de identidad al entrar a la adolescencia, muchos están insatisfechos con su situación, pero son incapaces de iniciar una búsqueda para “encontrarse a sí mismos” y recurren a actividades escapistas como el consumo de tabaco, alcohol y drogas, muchas de estas actividades están ligadas al entorno y amigos que les rodean ya que en muchas ocasiones al reunirse para realizar actividades con los amigos, éstos le invitan a beber o consumir otras sustancias.

Como la adicción se desarrolla se quiere evadir ó se pretende defender del dolor y cuando se necesita llenar con algo el vacío interior. El adormecimiento temporal de la sensibilidad, la sensación de que todo irá bien, es una experiencia poderosa para algunas personas y como es placentera, dependerán de la repetición de esa experiencia porque sienten que les da una estructura, seguridad, contra la presión de lo que es nuevo y les demanda algo.

“La idea de que los acontecimientos vitales estresantes pueden contribuir al inicio y desarrollo de un trastorno por abuso de sustancias ha ganado aceptación, particularmente en la comunidad clínica.”¹⁰⁹

¹⁰⁸ ORIZABA TOVAR, ALICIA; ÓP. Cit. Pp. 8

¹⁰⁹ EL-SHIKH, HUSSEIN; “**Acontecimientos Vitales y Adicción: Una Revisión de la Bibliografía**”, Eur. J. Psychiat. Vol. 18, N.º 3, 2004, pp.162

El complejo concepto de acontecimientos vitales estresantes, implica que las enfermedades psiquiátricas son iniciadas o perpetuadas por interacciones entre el entorno y el individuo y también por los acontecimientos vitales concretos que modifican esa interacción. En algunos casos la vulnerabilidad llega a ser más aguda, en otros menos y lo mismo ocurre en las situaciones de estrés cotidiano.

Se ha documentado una mayor frecuencia de acontecimientos vitales estresantes, para los que se inyectan droga (cuando se comparan con un grupo control), estos acontecimientos eran previos al comienzo del consumo, también hay datos de una mayor incidencia de acontecimientos vitales estresantes tras el comienzo del consumo.

“Para los adictos a narcóticos, se han postulado tres grandes tipos de trastornos: provenir de “hogares rotos”, sobreprotección de los padres, y sistemas familiares en los que hay algún tipo de refuerzo de las conductas adictivas por miembros familiares (Blechman 1982). Stimson (1973) documentó que cerca de la mitad de los adictos a la heroína habían experimentado una separación de al menos un año de sus padres antes de los 16 años.”¹¹⁰

¹¹⁰ *Ibíd.*

CAPÍTULO 6 INVESTIGACIÓN DE CAMPO EN LA SECUNDARIA OCELOTL 2011

6.1 FORMA EN CÓMO SE PLANTEO LA INVESTIGACIÓN

En la fase de investigación se realizó tanto investigación documental, como investigación en campo, para ello fue necesario utilizar como técnicas el cuestionario y la observación. En la presente investigación se utilizó la metodología del **estudio exploratorio descriptivo**.¹¹¹

OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN: Conocer la perspectiva de los estudiantes en relación a como los acontecimientos vitales estresantes les afectan y como los afrontan apoyados de sus estrategias de afrontamiento y red de apoyo social

HIPÓTESIS: Los Acontecimientos Vitales Estresantes y las estrategias de afrontamiento negativas (ansiedad y vulnerabilidad a las adicciones), incrementan el estrés en los adolescentes.

A continuación se describirá la metodología que se utilizó:

1. Investigación documental para conocer antecedentes de los temas AVE, las estrategias de afrontamiento y redes de apoyo social.
2. Elaboración de un protocolo de investigación y marco teórico.
3. Se formuló un cuestionario dirigido a los adolescentes, así como una carta de consentimiento informado.
4. Solicitud de autorización, al director de la secundaria Ocelotl para realizar la investigación de campo.
5. Entrega de consentimiento informado y prueba piloto a 10 estudiantes.
6. Corrección del cuestionario.
7. Entrega del consentimiento informado a todos los alumnos de primer año.
8. Recolección del consentimiento informado firmado por los padres y proceso de inclusión en la investigación.
9. Aplicación de instrumentos a estudiantes.
10. Análisis de información.

¹¹¹ HERNANDEZ R, FERNANDEZ C. y BAPTISTA P “Metodología de la Investigación”, McGraw-Hill Interamericana editores. México, 1998 pp. 60

LÍMITE GEOGRÁFICO

La población de referencia son los estudiantes de primer grado del turno matutino de la Secundaria Oficial Ocelotl, número 290, en el Distrito Federal, Delegación Xochimilco, pueblo Santa Cruz Acapixtla.

LÍMITE TEMPORAL

El estudio se llevó a cabo durante los meses de junio a octubre del año 2010.

POBLACIÓN DE ESTUDIO

La población de estudio fueron alumnas y alumnos de cuatro grupos de primer año de la secundaria Ocelotl, sumando un total de 176 adolescentes. En este estudio el criterio de **inclusión** fue que se estudiaría a los alumnos cuyos padres o tutores firmaran la carta de aceptación y que el menor estuviera de acuerdo en participar de forma voluntaria. Los criterios de **exclusión** fueron que el padre o tutor no firmara la carta de aceptación o que el estudiante no deseara participar en el estudio de forma voluntaria.

Debido al criterio de exclusión la **población de estudio fue de 69 estudiantes**, ya que 105 estudiantes no entregaron firmado el consentimiento informado y 2 alumnos no deseaban participar.

CONSIDERACIONES ÉTICAS CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Las características éticas para el estudio se apegaron al Reglamento de la Ley General de Salud en materia de investigación para la salud, en sus artículos 3, 13, 14, 16, 17, 19, 20, 21, 23, 28, 29, 32, 33 y 61.

Al detectar algún caso que requirió atención, se informó a la secundaria y se buscó canalizar al adolescente a la instancia adecuada.

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Se elaboró un cuestionario diseñado específicamente para la investigación, retomando el listado de acontecimientos vitales estresantes de la escala de Holmes y Rahe¹¹² y la escala de evaluación de estrés infantil,¹¹³ esto debido a

¹¹² HOLMES Y RAHE; *Óp. cit.*,

que no se han realizado estudios previos con el grupo de edad que se está analizando, por lo que solo se retomaron algunas preguntas que fueron modificadas y adecuadas.

El cuestionario consta de 99 preguntas: 17 abiertas y 82 cerradas; cuatro de opción múltiple, 48 dicotómicas (dos posibles respuestas) y 30 de escala, fue diseñado para ser administrado por el entrevistador:

HIPÓTESIS: Los Acontecimientos Vitales Estresantes y las estrategias de afrontamiento negativas (ansiedad y vulnerabilidad a las adicciones), incrementan el estrés en los adolescentes.		
VARIABLES	INDICADORES	PREGUNTAS
Ficha de identificación 3 preguntas	Datos de identificación	Edad en años y meses Sexo Femenino(F) ó Masculino (M) Se asigno un número de folio (letra del grupo y número de lista)
Acontecimientos Vitales Estresantes 45 preguntas	Familia	Muerte del padre, la madre ó hermano, divorcio de los padres, separación de los padres, ser poco reconocido en la familia, enfermedad o accidente familiar, discapacidad mental de un familiar, aumento en la ausencia de los padres, estar a cargo de personas distintas a los padres, nueva pareja de los padres, suicidio ó intento de suicidio en personas cercanas, incorporación de un nuevo miembro de la familia, un miembro de la familia deja de vivir en casa, ser testigo de violencia física en la familia, hospitalización de uno de los padres, hospitalización de un hermano, desempleo de alguno de los padres, no tener los recursos necesarios para seguir estudiando, enfermedad física discapacitante, embarazo no deseado, violación ó abuso sexual, gran logro personal, adicción en la familia, presión para comprar alcohol o drogas, tabaquismo en el padre ó madre, consumo de drogas en la familia, alcoholismo en un miembro de la familia, uno de los padres ingresa a prisión y problemas legales de algún familiar ó amigo
	Escuela	Pelea, desacuerdo o ruptura con compañeros, problemas con alguno de los maestros, repetir una materia, bajas calificaciones, cambio de escuela, ruptura del noviazgo, muerte de un amigo y desinterés de los padres por tus estudios
	vecindario	Inseguridad en el barrio donde vives o estudias, peleas o desacuerdos con vecinos, cambio de casa, traslado en la ciudad por más de dos horas y amenaza de golpes o muerte por pandillas
Estrategias de afrontamiento 23 preguntas	¿Qué sienten ante una situación estresante?	Inquietud, incapacidad de relajarme y estar tranquilo, pérdida de apetito, aumento del apetito, opresión en el pecho (sensación de ahogo), depresión y tristeza, dolor de estómago, dolor de cabeza, aprehensión ó sensación de enfermarse, rascarse, morderse las uñas, beber, fumar o tomar algo (café, chicle, pastillas), ansiedad, miedos y temores, irritabilidad estar de mal humor y trastornos del sueño
	Como lo afrontan	Quedarme callado y ver qué pasa, te alteras, tratas de resolver hasta donde puedes, lo ignoras, te deprimes y angustias, te enojas, procuras desquitar tu enojo, huyes del problema, buscas ayuda para resolver el problema, te culpas
Red de apoyo social 17 preguntas	Percepción de apoyo	En mi familia somos muy unidos, mi familia comparte todo conmigo, cuento con el apoyo de mi familia cuando tengo problemas, me siento mal por el poco tiempo que pasan mis papás conmigo, mis padres me apoyan cuando tengo dificultades, ¿cuántas horas convives con tu mamá y papá?, cuando tienes un problema en quien depositas la confianza, de quien recibes apoyo cuando tienes un problema, como es la comunicación en la familia y cuando tienes un problema buscan ayuda de un profesional.
	Valores	Tres valores más importantes para el adolescente
	Religión	Se investigó si creía en Dios, cuál era su religión, de quién recibía la formación religiosa, cada cuanto asistía a la iglesia, templo o sinagoga y si conocía los fundamentos de su religión.
Información socioeconómica 11 preguntas	Vivienda y sus habitantes	Se pregunto cuantas personas vivían en la casa (también se averiguo el parentesco) y el parentesco que tenían con él encuestado, él número de habitaciones para dormir y número de focos
	Información de los padres	Se investigó la escolaridad y ocupación de los padres
	Situación económica	Como percibían su situación económica (buena, regular, mala o muy mala), el transporte que utilizaban para llegar a la escuela, se indago si tenían computadora.

¹¹³ VEGA VALERO, CYNTHIA ZAIRA; “Evaluación de estrés infantil”; Revista Electrónica de psicologiacientifica.com; Trabajo publicado el 18 de junio de 2008, Revisado el 23 de Octubre del 2009.

ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Se realizó un estudio exploratorio descriptivo de los datos para conocer la frecuencia de acontecimientos vitales estresantes, las estrategias de afrontamiento y la red de apoyo social.

A través de la metodología cuantitativa se obtuvo información de los AVE, las estrategias de afrontamiento y red de apoyo social, después se realizó un cruce de información con los resultados obtenidos.

Se llevaron a cabo diferentes análisis multivariados para estudiar algunas relaciones complejas entre las variables. Para esto, se utilizaron los paquetes SPSS18 y Excel 2007.

6.2 LA APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS

La aplicación de instrumentos se tuvo que coordinar con la secundaria.

Primero se tuvo una junta con el director en donde se asignó el lugar donde se trabajaría (la biblioteca de la escuela) y se acordó que el médico de la secundaria sería el que llevaría a los alumnos en grupos de diez. La dinámica fue la siguiente:

- El doctor llevaba a los estudiantes incluidos en la investigación a la biblioteca.
- Se les proporcionaba a los estudiantes un cuestionario y lápiz.
- Se daban las instrucciones para llenar el cuestionario y aclaraban dudas.
- Se asignaba a cada estudiante un número de folio.
- Al concluir el cuestionario lo entregaban y se retiraban.

Ahora se hablará de los resultados obtenidos por medio del cuestionario aplicado a los alumnos de primer año de la secundaria Ocelotl, éstos se presentarán en numeración progresiva de tablas y gráficas.

6.3 RESULTADOS

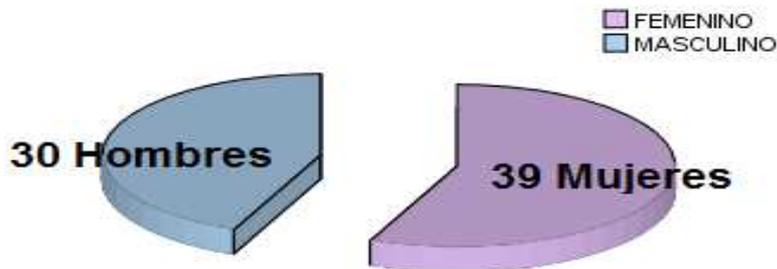
El estudio se llevo a cabo con una población de 69 estudiantes de la secundaria Ocelotl, de los cuales el 56.5% fueron mujeres y él 43.5 % varones.

FICHA DE IDENTIFICACIÓN

Datos generales de los entrevistados, sexo y edad.

Grafica 1
Sexo

(Muestra 69 adolescentes)

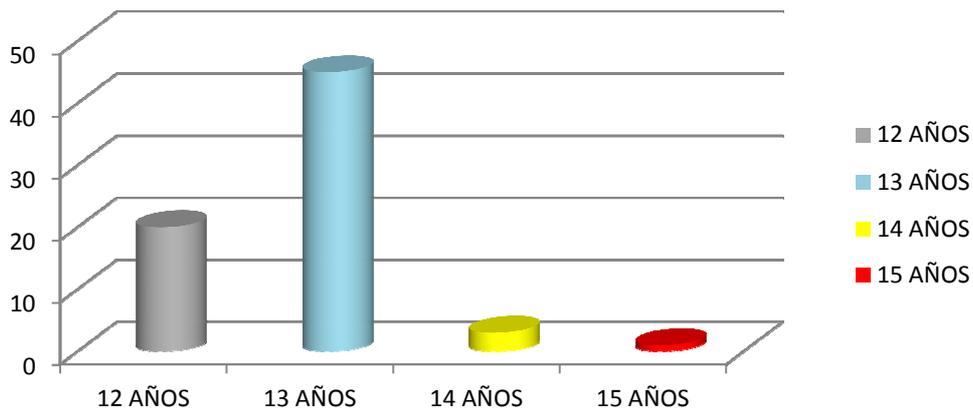


FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

La muestra tenía en su mayoría 12 (29%) y 13 años (63%), un porcentaje mínimo variaba entre 14 y 15 años.

Grafica 2
Edad

(Muestra 69 adolescentes)



FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

Tabla 1.
Desviación Estándar de acontecimientos vitales estresantes que presentaron los adolescentes según sexo

(Muestra 69 adolescentes)

AVE	Hombres	Mujeres
Escuela	1.19 ± 1.71	1.44 ± 2.17
Familia	1.26 ± 1.55	1.20 ± 2.85
Vecindario	0.36 ± 0.25	0.23 ± 0.48
Total	2.83 ± 0.79	2.94 ± 3.47*

FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

Las mujeres presentan una desviación estándar de acontecimientos vitales estresantes, más elevada que los hombres. Por género, se puede apreciar diferencias en los hombres el ámbito familiar y del vecindario resultaron más altos, mientras que en las mujeres lo fue en el ámbito escolar.

Se debe hacer la aclaración que los siguientes resultados presentan el enfoque de los adolescentes sobre: los Acontecimientos Vitales Estresantes que han vivido en el último año, las estrategias de afrontamiento, red de apoyo y datos socioeconómicos.

ACONTECIMIENTOS VITALES ESTRESANTES

Los Acontecimientos Vitales Estresantes son cambios vitales percibidos como negativos ó no deseados.

Tabla 2.
Frecuencia de los principales AVE en la escuela que presentaron los alumnos de la Escuela Ocelotl.

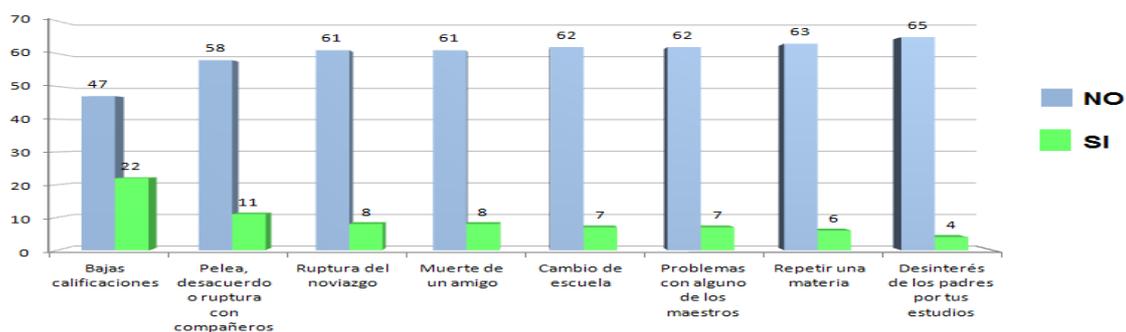
(Muestra 69 adolescentes)

ESCUELA	NO	SI	N	% SI
Bajas calificaciones	47	22	69	31.9
Pelea, desacuerdo o ruptura con compañeros	58	11	69	15.9
Ruptura del noviazgo	61	8	69	11.6
Muerte de un amigo	61	8	69	11.6
Cambio de escuela	62	7	69	10.1
Problemas con alguno de los maestros	62	7	69	10.1
Repetir una materia	63	6	69	8.7
Desinterés de los padres por tus estudios	65	4	69	5.8

FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

El principal acontecimiento vital estresante en el ambiente escolar son las bajas calificaciones con un 31.9%, seguido por peleas, desacuerdos o ruptura con compañeros con un 15.9%, también se observa una cifra de 11.6% de la muerte de un amigo, cabe mencionar que fue en solo uno de los grupos donde se respondió afirmativa a esta pregunta.

Gráfica 3
AVE en la Escuela
(Muestra 69 adolescentes)



FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

En lo referente a los AVE en la escuela observamos que las bajas calificaciones ocupan el nivel más alto y no solo en esta categoría, sino en general en el listado de AVE.

Recordemos que con el ingreso de los adolescentes a la secundaria era posible que las calificaciones descendieran, esto por las medidas académicas más rigurosas, menos atención personal, más enseñanza en conjunto y menos oportunidad de participar.

Tabla 3
Repetir una materia y problemas con alguno de los maestros
(Muestra 69 adolescentes)

		PROBLEMAS CON ALGUNO DE LOS MAESTROS		Total
		NINGUNO	SI	
BAJAS CALIFICACIONES	NINGUNO	43	4	47
	SI	19	3	22
Total		62	7	69

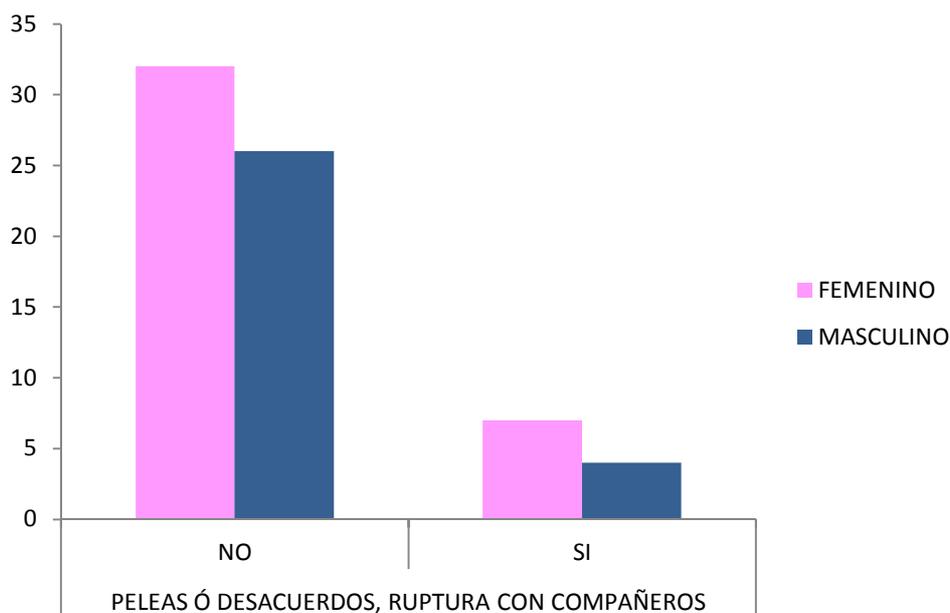
FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

Se encontró que los conflictos tanto con compañeros como con maestros, suman un 26%, esta cuestión, nos hace pensar que, existen conflictos en la comunicación entre maestros y alumnos

La mayoría de los que tienen conflictos con alguno de los maestros (10.1% de los encuestados) no se encuentran repitiendo una materia, los que problemas con los profesores pero no repiten una materia representan un 2.9%

Los profesores juegan un papel central en el ambiente y aprendizaje, si suelen criticar y mostrar desagrado, enfatizando prácticas discriminatorias, competición y hace comparaciones públicas, esto tendrá consecuencias en la relación de la clase, con los alumnos y entre ellos.

Gráfica 4
Cruce entre peleas, desacuerdos ó ruptura con compañeros y sexo
(Muestra 69 adolescentes)



FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

Observamos en la gráfica que las mujeres manifiestan tener mas conflictos con sus compañeros que los hombres.

La relación con los compañeros es muy importante y la opinión que estos tengan toma mucha importancia en esta etapa y cuando existen conflictos esto se vuelve una situación estresante que puede afectar al adolescente.

Tabla 4.
Cruce entre desinterés de los padres por los estudios y bajas calificaciones.

(Muestra 69 adolescentes)

		BAJAS CALIFICACIONES		Total
		NO	SI	
DESINTERÉS DE LOS PADRES EN TUS ESTUDIOS	NO	46	19	65
	SI	1	3	4
TOTAL		47	22	69

FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

En este cuadro observamos que al comparar a los estudiantes cuyos padres no tienen interés en los estudios de sus hijos tiene un riesgo de tener bajas calificaciones de 7.3 veces más alto que los alumnos que tienen padres que los apoyan.

La familia juega un papel fundamental en el proceso de crecimiento y los ajustes que se deben realizar en este período, (tanto por la adolescencia, como por el cambio de escuela y la forma de enseñar), son fundamentales ya que se deben poner nuevos límites y si los padres se muestran desinteresados en los asuntos escolares, esto se refleja en las calificaciones.

Tabla 5
Los principales acontecimientos vitales estresantes en el vecindario

(Muestra 69 adolescentes)

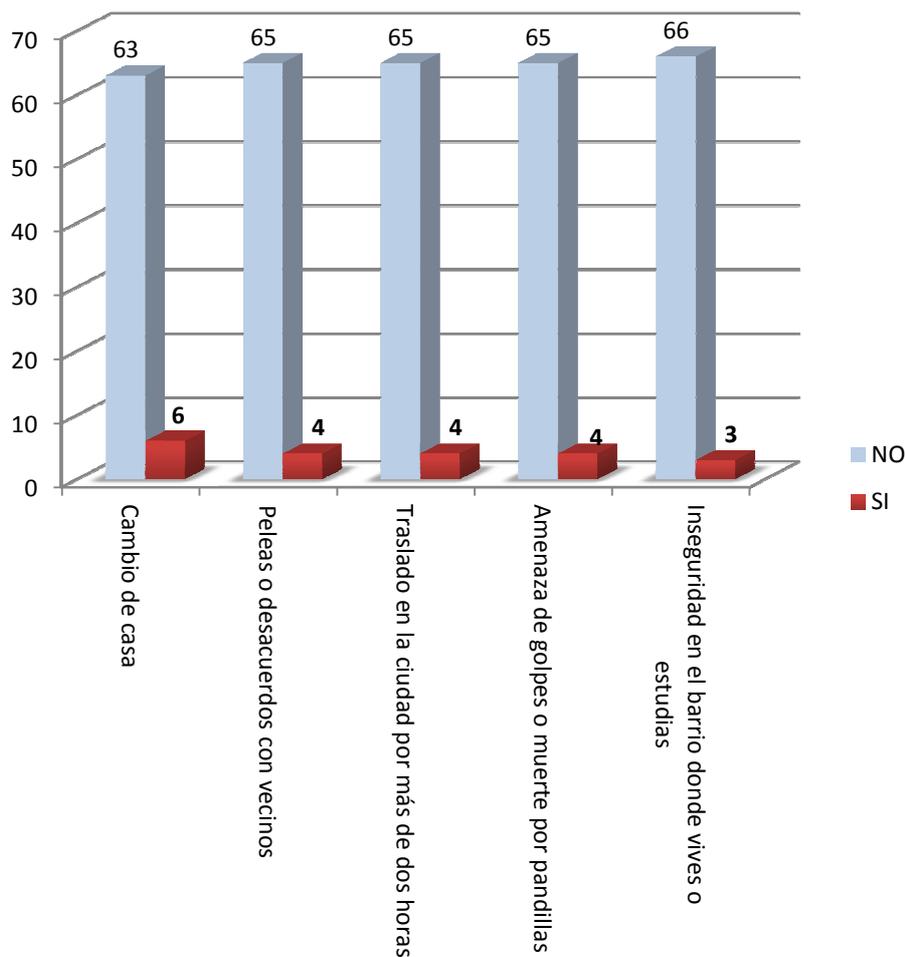
VECINDARIO	NO	SI	N	% SI
Cambio de casa	63	6	69	8.7
Pelear o desacuerdos con vecinos	65	4	69	5.8
Traslado en la ciudad por más de dos horas	65	4	69	5.8
Amenaza de golpes o muerte por pandillas	65	4	69	5.8
Inseguridad en el barrio donde vives o estudias	66	3	69	4.3

FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

El principal AVE en el vecindario, fue el cambio de casa con un 8.7%, seguido por un 5.8% de peleas o desacuerdos con vecinos, amenaza de golpes o muerte por pandillas y trasladó en la ciudad por más de dos horas.

El cambio de casa es considerado un AVE por que implica un ajuste importante, a nuevos vecinos, un vecindario posiblemente distinto, otro colegio y a esto debemos agregarle el ingreso a un nuevo nivel escolar.

Gráfica 5
AVE en el vecindario
 (Muestra 69 adolescentes)



FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

Lo que llama la atención es que existe una discordancia porque cuatro estudiantes (5.8%) dijeron haber sido amenazados de muerte o golpes por pandillas, pero solo tres (4.3%) considero inseguro el lugar donde vive.

Tabla 6.
Cruce entre inseguridad en el barrio donde vives ó estudias y
amenaza de golpes ó muerte por pandillas
(Muestra 69 adolescentes)

		AMENAZA DE GOLPES O MUERTE POR PANDILLAS		Total
		NO	SI	
INSEGURIDAD EN EL BARRIO DONDE VIVES O ESTUDIAS	NO	63	3	66
	SI	2	1	3
Total		65	4	69

FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

El vivir en un barrio inseguro el estudiante tiene una prevalencia de riesgo de 10.5 veces más alto de recibir amenaza de golpes o muerte por pandillas.

Tabla 7.
Cruce entre amenaza de golpes ó muerte por pandillas peleas ó
desacuerdos con vecinos
(Muestra 69 adolescentes)

		PELEAS Ó DESACUERDOS CON VECINOS		Total
		NO	SI	
AMENAZA DE GOLPES Ó MUERTE POR PANDILLAS	NO	61	4	65
	SI	4	0	4
Total		65	4	69

FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

Como se aprecia en la tabla no existe coincidencia entre las pelcas con vecinos y la amenaza de muerte por pandillas, aún cuando tienen el mismo porcentaje (5.8%), esto nos hace ver que en el vecindario existen conflictos tanto con vecinos, como con pandillas.

En conclusión podemos decir que en cuanto a vivienda existe tanto el conflicto con los vecinos como el problema con las bandas del lugar.

Tabla 8.
Los principales acontecimientos vitales estresantes en la familia
(Muestra 69 adolescentes)

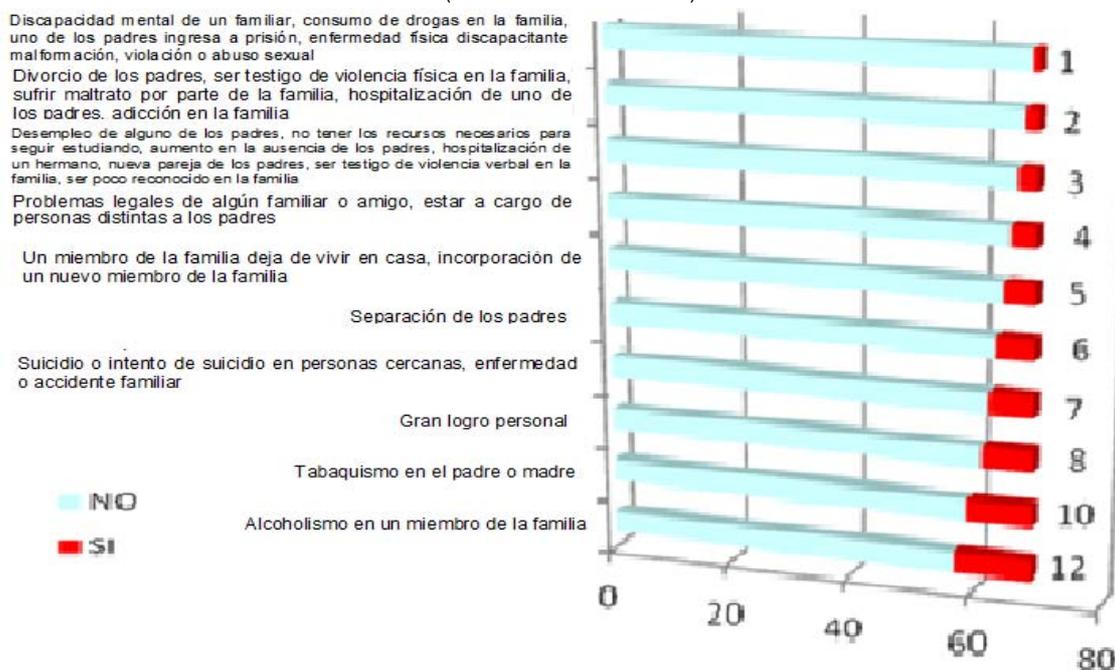
FAMILIA	NO	SI	N	% SI
Alcoholismo en un miembro de la familia	57	12	69	17.4
Tabaquismo en el padre o madre	59	10	69	14.5
Gran logro personal	61	8	69	11.6
Suicidio o intento de suicidio en personas cercanas, enfermedad o accidente familiar	62	7	69	10.1
Separación de los padres	63	6	69	8.7
Un miembro de la familia deja de vivir en casa, incorporación de un nuevo miembro de la familia	64	5	69	7.2
Problemas legales de algún familiar o amigo, estar a cargo de personas distintas a los padres	65	4	69	5.8
Desempleo de alguno de los padres, no tener los recursos necesarios para seguir estudiando, aumento en la ausencia de los padres, hospitalización de un hermano, nueva pareja de los padres, ser testigo de violencia verbal en la familia, ser poco reconocido en la familia	66	3	69	4.3
Divorcio de los padres, ser testigo de violencia física en la familia, sufrir maltrato por parte de la familia, hospitalización de uno de los padres, adicción en la familia	67	2	69	2.9
Discapacidad mental de un familiar, consumo de drogas en la familia, uno de los padres ingresa a prisión, enfermedad física discapacitante malformación, violación o abuso sexual	68	1	69	1.4
Embarazo no deseado, muerte del padre, la madre o de un hermano, presión para comprar alcohol o drogas	69	0	69	0

FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

El principal AVE en la familia es el alcoholismo en un miembro de la familia 17.4%, seguido por tabaquismo de alguno de los padres con 14.5%, enfermedad o accidente familiar con 10.1% y suicidio o intento de suicidio en una persona cercana; por lo que los principales AVE en relación a la familia son concernientes a la salud de sus miembros.

En relación a los principales AVE en la familia, se considera que la salud es un tema fundamental y en este caso está ligado a las adicciones.

Gráfica 6
AVE en la familia
(Muestra 69 adolescentes)



FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

Pudimos observar como el alcoholismo y el tabaquismo en algún miembro de la familia son los AVE de cifra más elevada en la categoría, sin embargo cuando se pregunto si alguien de la familia tenía alguna adicción solo el 2.9% de los jóvenes dijo que si, esto nos refiere que los adolescentes no tienen el concepto de que las drogas legales (alcohol y tabaco en este caso) siguen siendo sustancias adictivas, por lo que a continuación se analizara este supuesto.

Tabla 9.
Cruce entre tabaquismo en padre ó madre, alcoholismo en un miembro de la familia y adicciones en la familia
(Muestra 69 adolescentes)

ADICCIONES EN LA FAMILIA			ALCOHOLISMO EN UN MIEMBRO DE LA FAMILIA		Total
			NINGUNO	SI	
NO	TABAQUISMO EN PADRE O MADRE	NO	51	6	57
		SI	6	4	10
	Total		57	10	67
SI	TABAQUISMO EN PADRE O MADRE	NO		2	2
	Total			2	2

FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

En el cuadro podemos observar que las dos personas que identifican que existe adicción en la familia, son los que consideran que hay un problema de alcoholismo en un miembro de la misma. Pero también observamos que seis estudiantes no consideran que existan adicciones sin embargo se aprecia que sus padres fuman sin beber alcohol, la misma proporción toma sin fumar y cuatro fuman y tienen problemas de alcoholismo.

Todo esto nos refiere una situación de vulnerabilidad de esos adolescentes ya que el tabaquismo, drogadicción y alcoholismo son conductas de afrontamiento negativas y no solo causa estrés en la familia el hecho de que existan, sino que al tener un contacto con las adicciones el adolescente puede caer en ellas, sobre todo cuando la persona adicta es un familiar muy cercano.

Por otro lado aun cuando no es una cifra elevada en comparación con las anteriores se observo que el 8.7% de los adolescentes dijo que había habido una separación de sus padres, en 2.9% uno de los padres se había divorciado y en 7.2% un miembro de la familia deja de vivir en el domicilio familiar.

Gráfica 7

Cruce entre incorporación de un nuevo miembro en la familia y tipo de familia

(Muestra 69 adolescentes)



FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

Al ver la gráfica apreciamos que los cambios en la composición familiar (el 7.2% refirió que se incorporo un nuevo miembro a la familia) fueron en las familias nucleares y extensas, se puede suponer que es por el nacimiento de un hermano, aunque existe también la posibilidad de que llegara de algún otro familiar (un hermano que regresara a la residencia familiar, el nacimiento de un sobrino, la incorporación de abuelos, cuñados, tíos, primos).

Tabla 10
Cruce entre sexo y enfermedad ó accidente familiar
(Muestra 69 adolescentes)

		ENFERMEDAD Ó ACCIDENTE FAMILIAR		Total
		NO	SI	
SEXO	FEMENINO	34	5	39
	MASCULINO	28	2	30
Total		62	7	69

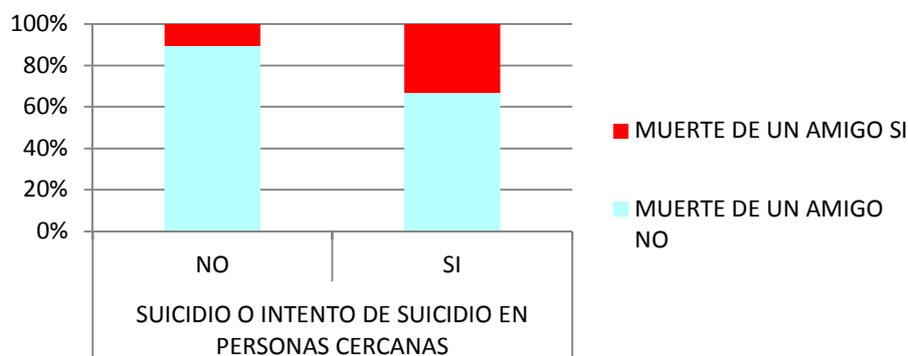
FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

Después se detecto que la enfermedad o accidente en un miembro de la familia afectaba un 10.14%, esta situación afecta a los adolescentes de diversas maneras.

La enfermedad o accidente de una persona de la familia implica fuertes gastos económicos y un desgaste físico por los cuidados, que suelen recaer en las mujeres; comúnmente en el caso de las hijas adultas (madre del adolescente), cuando la enfermedad es prolongada.

En la tabla observamos que de los siete casos en donde existió enfermedad ó accidente familiar, cinco habían sido en familias de las mujeres entrevistadas y dos de los hombres.

Gráfica 8
Cruce entre muerte de un amigo y suicidio ó intento de suicidio en una persona cercana
(Muestra 69 adolescentes)



FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

Por otro lado el 4.3%, de los adolescentes encuestados dijeron que había habido suicidio o intento de suicidio de una persona cercana y se observó en el cuestionario que la mayoría de los que habían dado esa respuesta pertenecían a uno de los grupos que se analizaba, además de que el 11.6% de esos jóvenes referían la muerte de un amigo, por lo que se investigó esta situación.

Al estudiar el caso se encontró que había una coincidencia entre el suicidio y la muerte de un amigo y con respecto a los otros siete alumnos que afirmaron el fallecimiento de un amigo este no había sido por suicidio, se desconocen las causas.

La muerte de una persona cercana siempre se considera un AVE que afecta a la persona, en este caso que se manifiesta el fallecimiento de un amigo, esto implica un duelo más complicado ya que en esta edad los amigos forman una parte fundamental en la vida del adolescente.

Tabla 11.
Cruce entre ser testigo de violencia verbal en la familia y ser testigo de violencia física
(Muestra 69 adolescentes)

SER TESTIGO DE		VIOLENCIA FÍSICA EN LA FAMILIA		Total
		NO	SI	
VIOLENCIA VERBAL EN LA FAMILIA	NO	63	1	64
	SI	3	2	5
Total		66	3	69

FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

Además de lo antes descrito y aun cuando las cifras no son altas se encontró que el 4.3% refiere haber presenciado violencia verbal en la familia, además el 2.9% violencia física y un 2.9% expresa haber sufrido maltrato por parte de la familia.

Podemos apreciar que las personas que consideran sufrir maltrato por parte de la familia no son testigos de violencia en esta, que dos estudiantes son testigos de violencia física y verbal, uno solo refiere que existe violencia física y tres más han presenciado violencia verbal.

La violencia puede ser física, verbal y sexual. No puede haber violencia en la familia sin que esta afecte directamente a todos ya que los adolescentes resultan perjudicados al ver o vivir esta violencia.

Aun cuando no es representativo es importante, mencionar dada la gravedad que se detecto un caso de abuso sexual ó violación en donde la estudiante decía ser testigo de violencia verbal, pero no física.

La violencia tiene graves consecuencias, la violencia sexual afecta la vida de la persona que lo padece con repercusiones a largo plazo, este AVE es considerado muy grave y uno de los principales causantes de trastornos mentales, entre ellos el estrés postraumático y depresión. Cuando el abusador es miembro de la familia la situación se torna más dolorosa, pues puede repetirse y por el hecho de convivir con la persona que causo el daño.

Tabla 12
Cruce de sexo, problemas legales de algún familiar ó amigo
(Muestra 69 adolescentes)

		PROBLEMAS LEGALES DE ALGÚN FAMILIAR Ó AMIGO		Total
		NO	SI	
SEXO	FEMENINO	37	2	39
	MASCULINO	28	2	30
Total		65	4	69

FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

Al analizar el número de casos de conflictos legales de algún familiar ó amigo por sexo del entrevistado, se vio que existieron cuatro casos, dos varones y dos damas, tenían una persona cercana con estas complicaciones (el caso antes mencionado no se considera ya que la entrevistada aseguro que ningún familiar ó amigo tenía problemas legales, aún cuando su padre dejo de vivir en la casa porque ingreso a prisión).

Una situación legal conlleva gran estrés por los gastos económicos, trámites, sentimientos de impotencia, angustia e inseguridad, ante todo si existe la posibilidad de encarcelamiento.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Una estrategia de afrontamiento es el conjunto de respuestas ante el estrés con la finalidad de manejar la situación, estas estrategias pueden ser positivas ó negativas, por lo que a continuación estudiaremos cuales son las estrategias que los adolescentes utilizan y si estas son ó no positivas.

Tabla 13
Estrategias de afrontamiento
(Muestra 69 adolescentes)

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	NO CONT	NUNCA	A VECES	FRECUENTE	SIEMPRE
Quedarme callado y ver que pasa	0	36	31	1	1
Te alteras	0	23	38	6	2
Tratas de resolver hasta donde puedes	0	11	28	13	12
Lo ignoras	0	42	26	0	1
Te deprimas y angustias	0	31	27	8	3
Te enojas	0	16	38	14	1
Procuras desquitar tu enojo	0	28	33	4	4
Huyes del problema	0	40	24	4	1
Buscas ayuda para resolver el problema	1	8	29	12	19
Te culpas	0	29	33	2	5

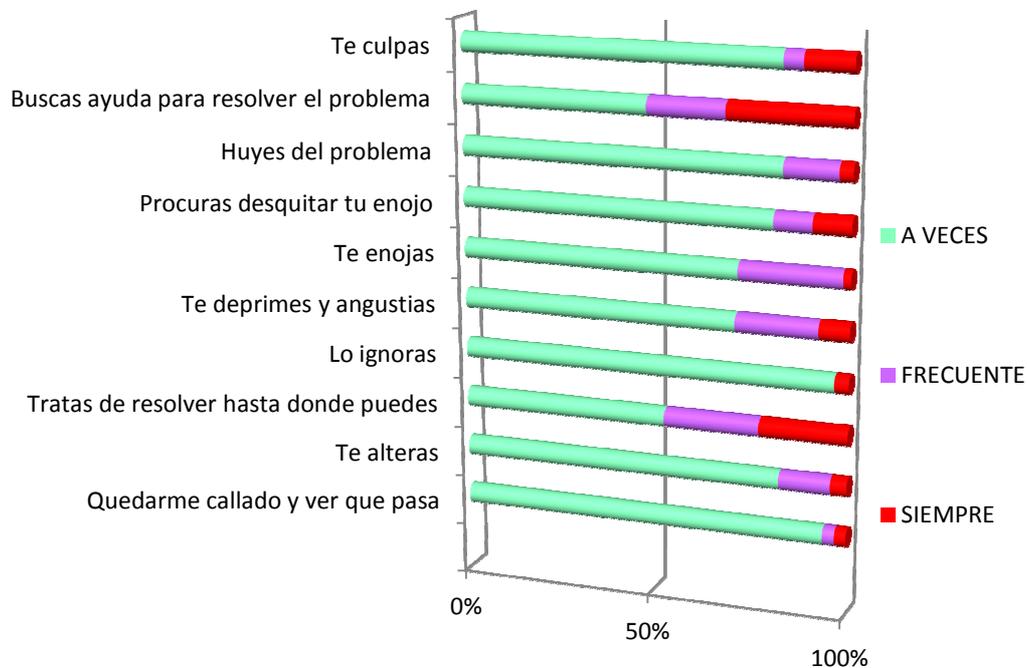
FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

Se puede observar que a excepción de buscar ayuda y tratar de resolver el problema hasta donde se pueda (estrategias de afrontamiento positivas), la mayoría de los encuestados no suelen utilizar de forma frecuente una estrategia de afrontamiento en específico.

Se considera que cuando responden nunca es porque no utilizan esa estrategia de afrontamiento, al decir a veces se refiere a que si llega a utilizarla de cuatro a seis veces de cada diez; al expresar que utilizan frecuentemente una estrategia de afrontamiento se refieren a que la utiliza la mayoría de las ocasiones (de siete a ocho de diez ocasiones) y por siempre indica que la utilizan permanentemente.

Con respecto a cómo reaccionan los adolescentes ante las situaciones que les causan estrés encontramos que un 40.57% trata de resolver el problema a veces, el 18.84% frecuentemente, y el 17.39% siempre.

Gráfica 9
Estrategias de afrontamiento: ¿Qué haces ante una situación estresante?
 (Muestra 69 adolescentes)



FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

En la gráfica se considera que los adolescentes buscan ayuda para resolver sus conflictos y que los tratan de solucionar hasta donde pueden, aún cuando también distinguimos que las principales estrategias negativas fue el culparse, buscar desquitarse y angustiarse.

Al preguntar si se queda callado y ver que pasa el 92.3% indicó que nunca, el 44.92% que a veces, y el 1.4 % señaló que frecuentemente y siempre

Cuando se pregunto si se alteraba, el 33.3% expreso que nunca, el 55% que a veces, el 8.69% que frecuentemente y el 2.89% que siempre

Cuando se investigo si trataba de resolver hasta donde puede el 15.9% explico que nunca 15.9%, el 40.57% que a veces, el 18.84% que frecuentemente y el 17.39% que siempre y con respecto a si busca ayuda para resolver el problema el 11.59%, dijo que nunca, el 42%, que a veces, un 17.39% que frecuentemente y un 27.53% que siempre

Con respecto a si ignora la situación, el 60.86% expuso que nunca, el 37.68% que a veces y siempre 1.4%

Al investigar si se deprimen y angustian el 44.92% señaló que nunca, el 39.13% que a veces, el 18.84% que frecuentemente y el 4.34% que siempre

Cuando se pregunto se enojaba el 23.18% explico que nunca el 55%, que a veces el 20.28% que frecuentemente y el 1.4% que siempre y al investigar si procuraba desquitare el 40.57% que nunca, el 47.82% que a veces, el 5.79% que frecuentemente y que siempre

Cuando se indago si huían del problema el 57.97% que nunca, el 34.78% que a veces, el 5.79% que frecuentemente y el 1.4% que siempre, al preguntar si se culpa el 42.02% expreso que nunca, el 47.82% que a veces, el 2.89% que frecuentemente y el 7.24% que siempre

En resumen el 44.92% a veces tiende a quedarse callado ó alterarse, en tanto el 37.68% ignora la situación y el 34.78% huye. De la misma forma el 47.82% a veces suele culparse. Los adolescentes que utilizan la evitación como estrategia de afrontamiento, disponen de menos recursos sociales.

Al preguntar cómo se sienten ante una situación estresante, el 42.02% contesto que se siente un poco deprimido y el 11.9% tiende a deprimirse frecuentemente.

El 40.57% a veces se enoja y el 47.82% busca desquitarse

El uso frecuente de estrategias negativas puede ser un factor desencadenante de enfermedades tanto físicas como mentales. Pueden producir el inicio de enfermedades como la depresión, pero también recordemos que los cambios de estado de ánimo son consistentes con la etapa de la adolescencia, por lo que se deben fomentar estrategias positivas como factores de protección ya que las personas con un elevado sentimiento de apoyo poseerán estrategias de afrontamiento más efectivas.

También se observo que el 42.02% refirió buscar ayuda a veces, el 17.53%, frecuentemente y el 27.57% siempre buscaba apoyo. Esto nos hace ver que más del 40% de los entrevistados utiliza estrategias de afrontamiento positivas como la búsqueda de apoyo lo que puede tener un efecto positivo en la salud y atenuar los efectos del estrés.

Se debe considerar que no todos solicitan ayuda, bien sea por qué no saben buscarla, ni la forma de solicitarla ó por qué no la consideran necesaria en esa

situación, sin embargo como hemos visto, es recomendable que el adolescente cuente con el apoyo de personas en las que confíe.

El 60% de los estudiantes no siempre busca apoyo y tiene estrategias de afrontamiento negativas (deprimirse, enojarse, alterarse, huir del problema, culparse ó intentar desquitarse).

Esas estrategias de afrontamiento negativas, junto con el estrés producirían una reducción en hábitos saludables, el inicio de enfermedades físicas y mentales e incluso conductas no saludables como el alcoholismo, tabaquismo, drogadicción, conductas de riesgo.

Tabla 14

Síntomas de ansiedad ante una situación estresante,
(Muestra 69 adolescentes)

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO							
¿Cómo te sientes ante una situación estresante?	No contesto	Nada	Un poco	Moderado	Bastante	Mucho	N
Inquietud, incapacidad de relajarme y estar tranquilo	10	14	34	7	3	1	69
Pérdida de apetito	6	22	28	8	4	0	69
Aumento en el apetito	6	36	11	12	2	1	69
Opresión en el pecho, sensación de ahogo	6	50	8	5	0	0	69
Depresión y tristeza	6	26	29	4	3	1	69
Dolor de estomago	6	28	27	3	3	2	69
Dolor de cabeza	6	33	21	4	5	0	69
Aprehensión o sensación de enfermar	3	49	14	2	0	1	69
Rascarse, morderse las uñas, etc.	1	38	22	4	4	0	69
Beber, fumar, tomar algo (café, chicle, pastillas)	2	32	24	7	3	1	69
Ansiedad, miedos, temores	3	30	27	3	4	2	69
Irritabilidad, estar de mal humor	0	30	30	2	7	0	69
Trastornos del sueño	0	45	19	4	1	0	69

FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

Al preguntar si sentían inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo 10 no contestaron, 14 dijeron que nada, 34 que un poco, 7 que moderadamente, 3 que bastante, 1 que mucho

Cuando se indago si perdían el apetito 6 no contestaron, 22 dijeron que nada, 28 que un poco, 8 que moderadamente, 4 que bastante y con respecto a si aumentaba su apetito 6 no contestaron, 36 dijeron que nada, 11 que un poco, 12 que moderadamente, 2 que bastante y 1 que mucho

Al cuestionar si sentían presión en el pecho, sensación de ahogo 6 no contestaron, 50 dijeron que nada, 8 que un poco, 5 que moderadamente y con relación a si sentían depresión y tristeza 6 no contestaron, 26 dijeron que nada, 29 que un poco, 4 que moderadamente, 3 que bastante, 1 que mucho

De los que expresaron tener dolor de estomago 6 no contestaron, 28 dijeron que nada, 27 que un poco, 3 que moderadamente, 3 que bastante, 2 que mucho y dolor de cabeza 6 no contestaron, 33 dijeron que nada, 21 que un poco, 4 que moderadamente, 5 que bastante

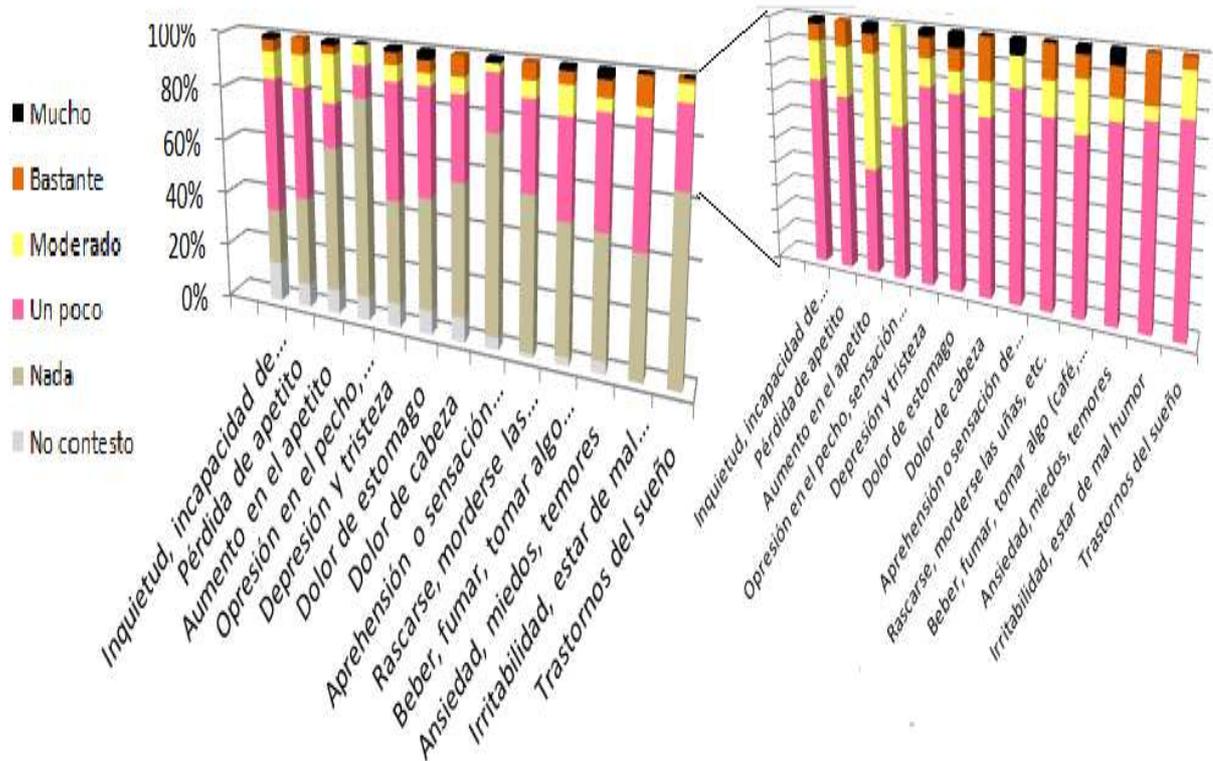
Al examinar si sentían aprehensión o sensación de enfermar 3 no contestaron, 49 dijeron que nada, 14 que un poco, 2 que moderadamente, 1 que mucho; los que tenían ganas de rascarse, morderse las uñas 1 no contesto, 38 dijeron que nada, 22 que un poco, 4 que moderadamente, 4 que bastante. De los que querían beber, fumar, tomar algo (café, chicle, pastillas) 2 no contestaron, 32 dijeron que nada, 24 que un poco, 7 que moderadamente, 3 que bastante, 1 que mucho

Los que sentían ansiedad, miedos, temores 3 no contestaron, 30 dijeron que nada, 27 que un poco, 3 que moderadamente, 4 que bastante, 2 que mucho; de los que sentían irritabilidad, estar de mal humor 30 dijeron que nada, 30 que un poco, 2 que moderadamente, 7 que bastante y los que tenían trastornos del sueño 45 dijeron que nada, 19 que un poco, 4 que moderadamente y 1 que bastante

En resumen podemos decir que 34 de los adolescentes consideraba ponerse un poco inquieto e intranquilo frente a una situación estresante, 30 se siente un poco irritable y de mal humor, 29 sentía un poco de depresión o tristeza, 28 perdió un poco el apetito, 27 siente ansiedad, miedo, temor, dolor de estomago

Todos estos síntomas están asociados al trastornó de ansiedad, por lo que es importante estudiar detenidamente las reacciones que los entrevistados dijeron tener ante una situación estresante.

Gráfica 10
Estrategias de Afrontamiento ante una situación estresante
(Muestra 69 adolescentes)



FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

En la gráfica observamos que las conductas de afrontamiento positivas (buscar ayuda en caso de tener un problema, tratar de resolverlo, no sentir síntomas de ansiedad ante una situación de estrés ó sentirlo de poco a moderado) (87%) son mayores a las negativas, también vemos que entre las conductas negativas destacan. Con un menor porcentaje (6.62%) estudiantes que afirmaron sentir mucho dolor de estómago, ansiedad, miedo, por lo que debemos considerar tiene conductas de afrontamiento negativas.

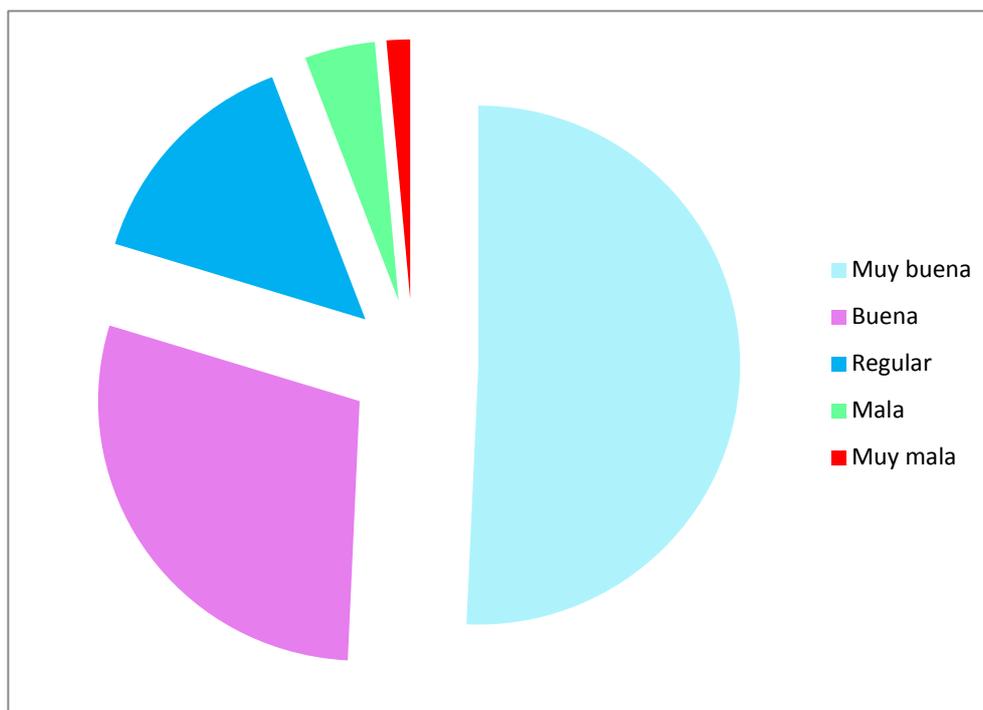
De igual importancia, se encontró que algunas de las reacciones que tienen los adolescentes ante el estrés fueron negativas, por lo que se debe procurar mejorar las mismas, para evitar que estas desencadenen enfermedades y el aumento de estrategias negativas como las adicciones.

Recordemos que el apoyo social es una estrategia de afrontamiento positiva, pero para fines de la investigación se considero de forma independiente, esto con la finalidad de analizar cómo es la red de apoyo de los adolescentes encuestados y que beneficios tiene esta.

RED DE APOYO SOCIAL

Gráfica 11 Comunicación en la familia

(Muestra 69 adolescentes)



FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

Observamos que más de la mitad de los jóvenes considera tener una muy buena comunicación con su familia, un poco más de la cuarta parte dice tener buena comunicación, una octava sección considera que la comunicación es regular y un mínimo porcentaje de los entrevistados perciben tener una mala y muy mala comunicación con la familia.

Podemos ver que el 79.7% refiere tener buena y muy buena comunicación en la familia (esto es considerado como una estrategia de afrontamiento positiva), en tanto el 14.5% afirma que es regular.

La buena comunicación es un factor protector ya que cuando el adolescente tenga un problema podrá solicitar el apoyo de la familia, pero cuando la comunicación es deficiente se puede sentir discriminado ó rechazado y buscara la ayuda en otras personas.

Al principio veíamos dos casos en donde los entrevistados consideraban sentirse maltratados por la familia, en estos casos es poco probable que ellos consideren contar con el apoyo de la familia.

Tabla 15
Red de apoyo social
(Muestra 69 adolescentes)

PERCEPCIÓN DE LA FAMILIA	No contesto	Nada	Un poco	Moderado	Bastante	Mucho	N
Me siento mal por el poco tiempo que pasan mis papas conmigo	0	33	22	5	4	5	69
En mi familia somos muy unidos	0	7	18	12	23	9	69
Mi familia comparte todo conmigo	0	5	12	17	23	12	69
Cuento con el apoyo de mi familia cuando tengo problemas	0	5	4	9	34	17	69
Mis padres siempre están cerca cuando los necesito	1	5	7	10	31	15	69
Mis padres me apoyan cuando tengo dificultades	1	8	11	10	22	17	69

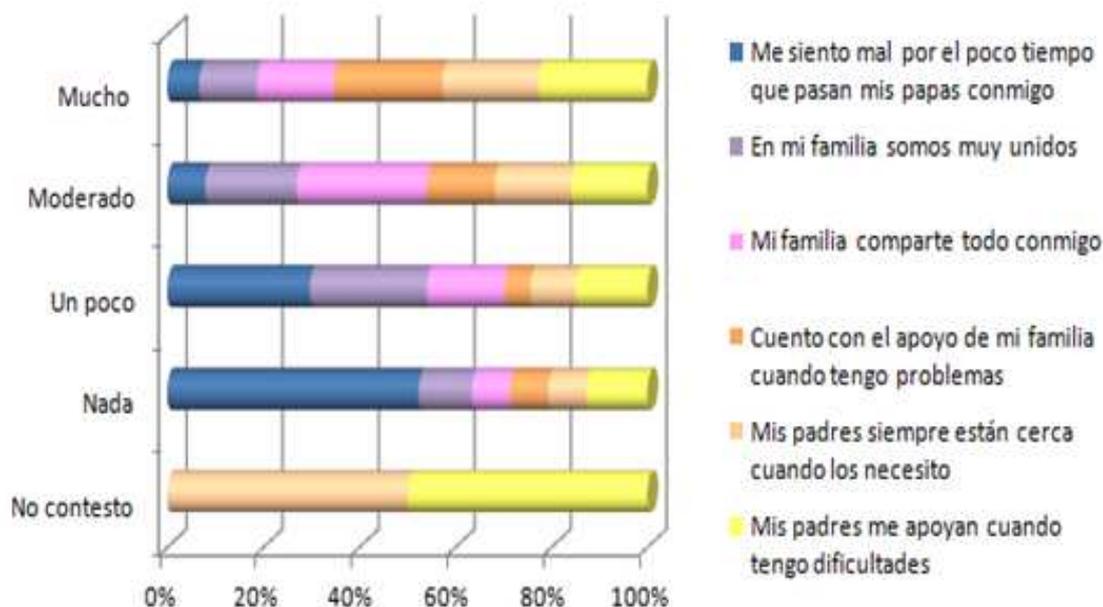
FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

En el cuadro apreciamos que 17 adolescentes sienten moderadamente que comparten todo con su familia, 12 pensaban que su familia es muy unida.

34 considera que cuenta bastante con el apoyo de su familia si tiene problemas, 31 creen que sus padres siempre están cuando los necesita, 23 que su familia comparte todo con ellos y que son muy unidos y 17 alumnos dijeron cuanto mucho con el apoyo de su familia y de sus padres si tiene dificultades.

Aun cuando el 49.27% de los adolescentes, considera tener el apoyo de su familia, esto puede deberse a que también más de la mitad de los estudiantes tiene buena y muy buena comunicación con ésta. Por lo menos la mitad de los alumnos no considera tener el soporte que brinda la familia, esta situación se puede asociar a las insuficiencias comunicativas, conflictos propios de la edad y a carencias en relación a la convivencia.

Gráfica 12
Red de Apoyo
(Muestra 69 adolescentes)



FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

En la gráfica apreciamos que es reducido el porcentaje que considera sentirse mal por pasar poco tiempo con los padres, también observamos que algunos estudiantes no consideran que su familia sea unida, ni que compartan todo con él, incluso algunos no sienten tener el apoyo de sus padres cuando los necesitan y tienen dificultades.

Cinco de los adolescentes dicen sentirse mal por el poco tiempo que pasan con los padres, cuatro se sienten moderadamente mal y cinco mucho muy mal por la poca relación con los progenitores.

Cuando se les pregunto a los alumnos ¿Cuántas horas convivían con sus padres?, ellos respondieron:

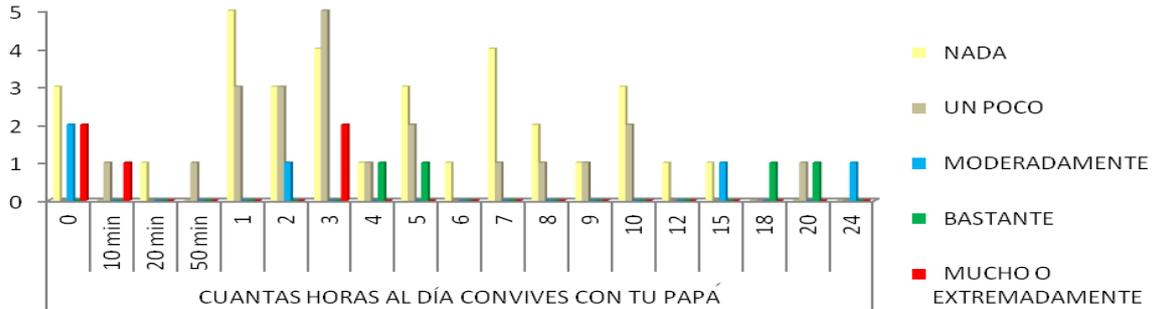
Promedio de horas de convivencia con la madre: 66 dijeron cinco horas, dos dijeron que nada y uno que quince minutos.

Después al preguntar las horas de convivencia con el padre 60 respondieron que tres horas, siete adolescentes dijeron que nada y dos que diez minutos

Gráfica 13

Cruce entre las horas de convivencia con el padre y la pregunta ¿Me siento mal por el poco tiempo que convivo con mi papá?

(Muestra 69 adolescentes)



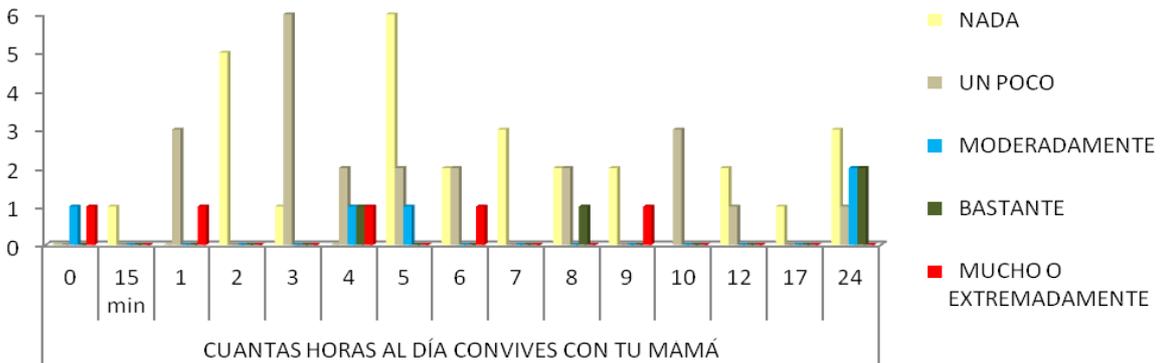
FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

Esta gráfica nos permite apreciar que los que se sienten muy mal o extremadamente mal de pasar poco tiempo con su padre, tienen poca convivencia con él, pero los que se sienten bastante mal de la escasa convivencia respondieron que conviven de tres horas en adelante con su papá.

Gráfica 14

Cruce entre las horas de convivencia con la madre y la pregunta ¿Me siento mal por el poco tiempo que convivo con mi mamá?

(Muestra 69 adolescentes)



FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

En cuanto a la convivencia con la madre, se aprecia que es superior al tiempo con el padre, sin embargo coinciden en cuanto a que los que se sienten bastante mal por el poco tiempo que conviven con su mamá, son los que más tiempo dicen pasar con ella.

La convivencia con los padres es un factor muy importante en la percepción del apoyo, en este caso se considera que el hecho de que estén más tiempo con su mamá es debido a que muchas mujeres se dedican al hogar, en tanto el papá está fuera de casa mayor tiempo.

Al cuestionar ¿En quién depositaban su confianza?, 36 dijeron que en su madre, 13 que en sus amigos, ocho en un hermano, siete en su padre, tres en sus abuelos o en nadie y ninguno respondió confiar en sus maestros.

Después se preguntó ¿De quién recibes el apoyo?, la principal respuesta fue de 25 que dijeron que confiaban en su padre, 22 confiaban en su madre, seis confiaban en sus amigos, tres en sus hermanos, padres, otros, dos respondieron confiar en los abuelos y dos no confiaban en nadie, de nuevo ninguno considero recibir apoyo de sus maestros.

Al cuestionar sobre las redes de apoyo de los adolescentes, estos dijeron que la persona en la que más confían es la madre en un 52.17%, después en los amigos con un 18.8%, sin embargo dicen que la persona de quien reciben más apoyo es el padre con un 36.23% seguido por la madre con un 31.88%.

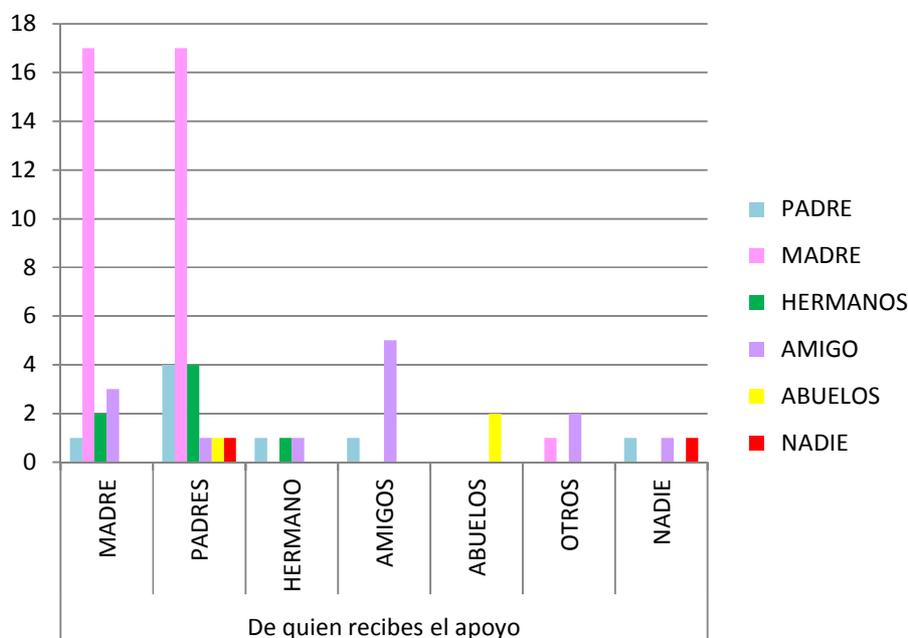
Anteriormente se había dicho que hasta los 12 años los niveles de apoyo social que se percibe de la madre son altos y superiores al percibido del padre, que los hermanos brindaban ese soporte de forma constante, en tanto la percepción con respecto a los maestros disminuía mientras aumentaba el sustento de los compañeros y amigos.

Sin embargo aun cuando la investigación se realizó con adolescentes de entre 12 y 15 años de edad, se confirmó la mayoría de las afirmaciones, a excepción de que ninguno de los entrevistados considero a sus maestros como fuente de apoyo, aún cuando esto se puede asociar a que la convivencia con ellos es menor a la que se tenía con los maestros de la primaria, a que la atención es menos personalizada y existen medidas de disciplina más estrictas. La carencia del apoyo de los maestros nos lleva a pensar que estos son una fuente de estrés.

Recordemos que algunos alumnos manifestaron tener problemas en la relación con los profesores y no todos los conflictos se asociaban a bajas calificaciones ó a repetir una materia.

Gráfica 15
Cruce entre en quien depositas la confianza y de quien recibes apoyo
cuando tienes un problema

(Muestra 69 adolescentes)



FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

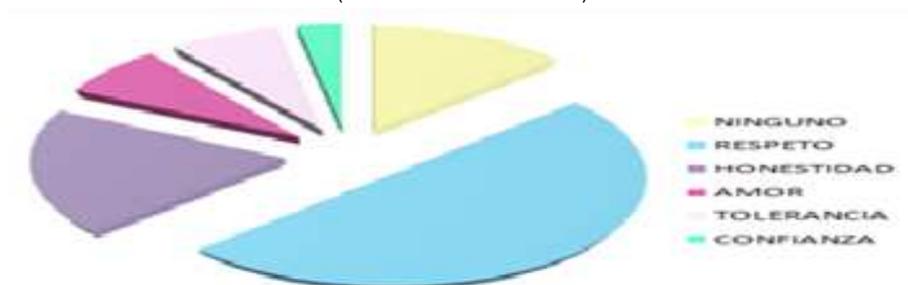
Aquí vemos que la persona en quien más confían es la madre, también es la persona de quien reciben mayor apoyo, después esta el padre y los adolescentes suelen confiar más en sus amigos que en sus hermanos; pero notamos que un poco menos de la mitad de los que afirman confiar más en los amigos consideran tener una mala comunicación con su familia y que una mínima proporción no cuenta con apoyo, ni confía en nadie cuando tienen un problema.

En la pregunta ¿Cuándo tienes problemas buscas ayuda profesional?, aun cuando se realizó prueba piloto, esta se vio alterada (se desconocen las razones, se sospecha que los encuestados no se sintieron cómodos con responderla) en los resultados, se encontró que el 10.1% (siete alumnos) dijeron buscar ayuda profesional, el 8.7% (seis estudiantes) aseguraron no buscarla y el 81.2% no contesto la pregunta.

Con respecto a esta pregunta se considera que deberá modificarse para ser más precisa y aún cuando solo una octava parte contesto la pregunta nos permite ver que el 10% si suele buscar ayuda profesional.

Gráfica 16 Valores

(Muestra 69 adolescentes)



FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

Al solicitar a los adolescentes que realizara una lista de cinco valores importantes para ellos, el 49.3% dijo que respeto, el 18.8% que honestidad, el 13% que ninguno, en tanto el 7.2% dijo que amor y tolerancia, finalmente el 2.9% hablo de la confianza.

Durante la aplicación de los cuestionarios se observo que muchos de los adolescentes desconocían que eran los valores y que refirieron los valores que se presentan en anuncios televisivos.

Posteriormente cuando se cuestiono sobre las creencias religiosas, el 89.9% consideró creer en Dios; el 65.2% era católico, el 18.8% cristiano, el 13% no tenia religión y el 2.9% era creyente.

Después se cuestiono de quien recibía formación religiosa y el 34.8% respondió que el padre, el 15.9% que de nadie, el 14.5% que la familia, el 11.6% que el cura, pastor o reverendo, el 8.7% que la madre o los abuelos, el 2.9% que los amigos, el 1.4% que los tíos o que Dios. Y el 37.7% conoce los fundamentos de su religión.

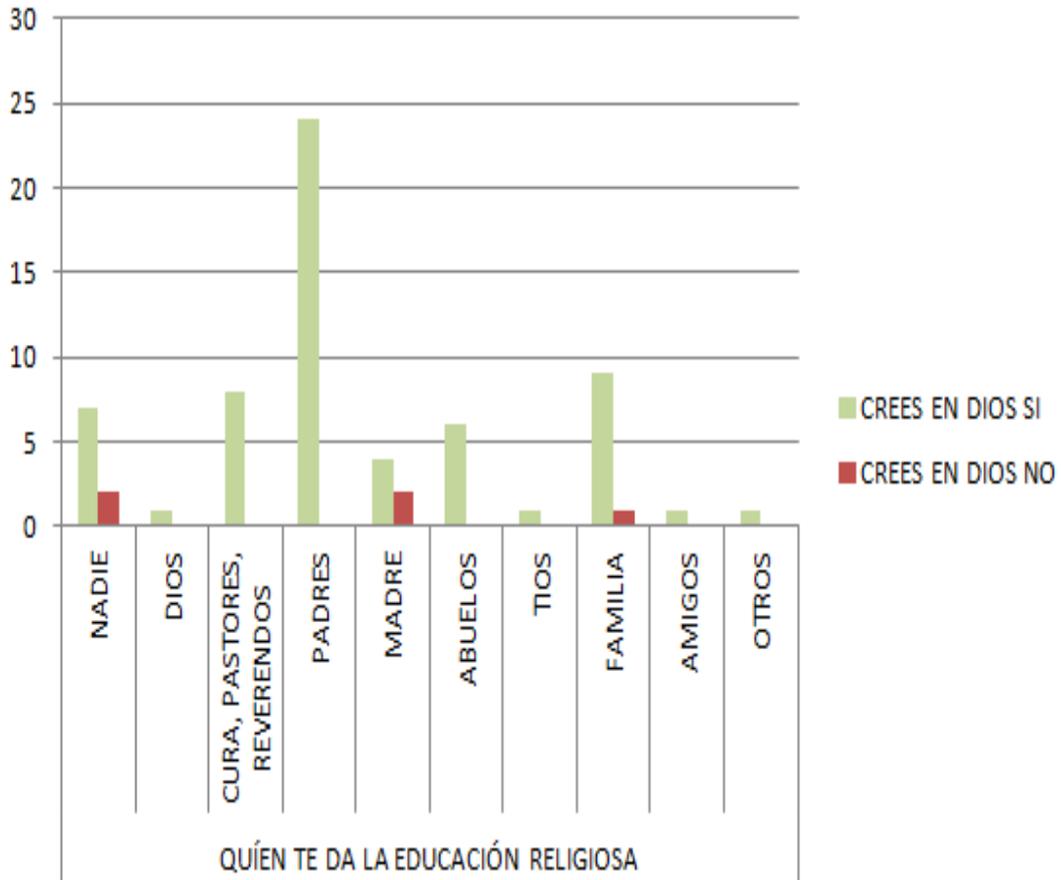
Con respecto a la frecuencia en que los estudiantes acuden al templo, iglesia o sinagoga, 21 respondieron que acuden cada quincena, 18 que van de vez en cuando, 13 asisten una vez por semana o nunca, seis dicen ir de vez en cuando o no acude y tres van más de una vez por semana.

El 89.9% de los adolescentes cree en Dios, de los cuales el 59.4% recibe la formación religiosa de su familia (padres, abuelos, tíos), el 11.6% la recibe del reverendo, cura o pastor y un 2.9% de un amigo y suelen acudir al templo, sinagoga ó iglesia, de vez en cuando ó cada quince días, aún cuando muchos no asisten y un mínimo porcentaje lo hace más de una vez por semana.

Gráfica 17

Cruce de variables entre de quien recibes la formación religiosa, con qué frecuencia acudes al templo, iglesia o sinagoga y ¿crees en Dios?

(Muestra 69 adolescentes)



FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

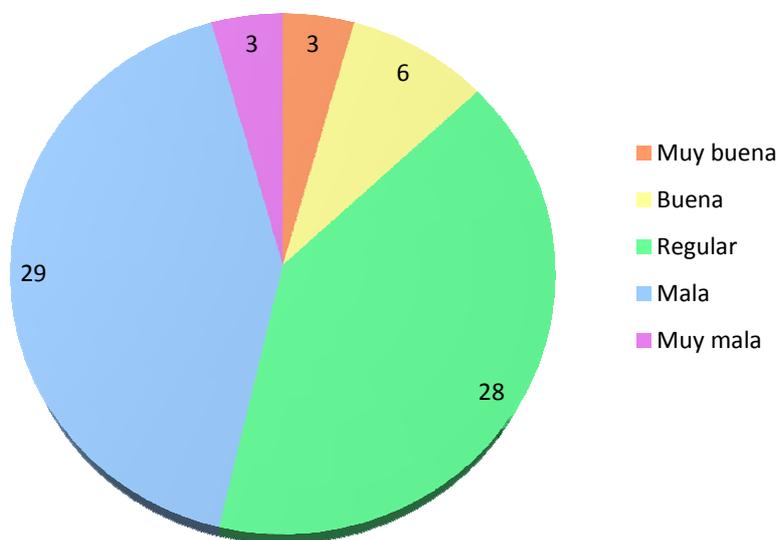
En la gráfica se ve que los estudiantes que respondieron no creer en Dios reciben una formación religiosa, de la madre o la familia.

La mayoría de los entrevistados suele acudir de vez en cuando a los ritos religiosos. Esta situación puede ser causante de conflictos por temas religiosos; sin embargo el hecho de que la mayoría crea en Dios y que su familia sea la que le inculca esos dogmas, puede considerarse una estrategia de afrontamiento positiva porque representa una forma de unión y comunicación en la familia.

INFORMACIÓN SOCIOECONÓMICA

Esta información es referente a la situación económica, organizacional y de la vivienda en las familias de los entrevistados y muchos de los resultados están asociados a los AVE o las estrategias de afrontamiento.

Gráfica 18
Situación económica en la familia
(Muestra 69 adolescentes)

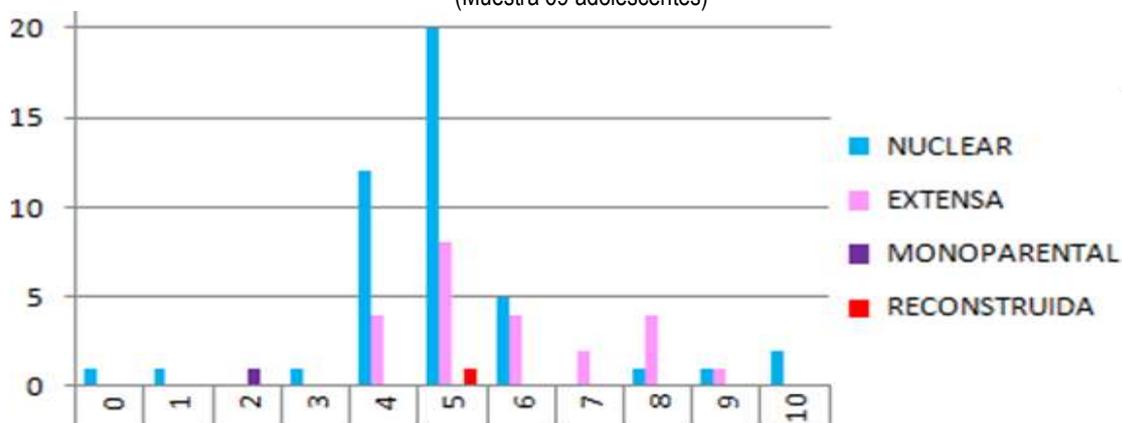


FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

Se observa que cerca del 50% los adolescentes consideran que su situación económica es de regular a mala y menos cerca de una octava parte percibe que la situación económica de su familia es buena ó muy buena.

Los tres estudiantes que expresaron que la situación económica en su familia es muy mala son consistentes con los que consideran carecer de los recursos necesarios para continuar estudiando.

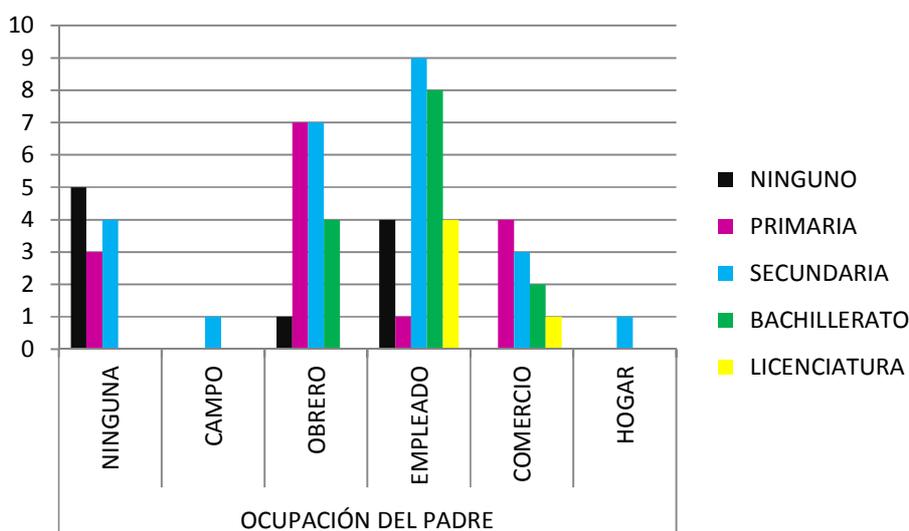
Gráfica 19
Tipo de familia y número de personas con que vive en casa
 (Muestra 69 adolescentes)



FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

En la gráfica apreciamos que la mayoría de las familias es nuclear, de cuatro a seis integrantes, en cuanto a él número de habitaciones, varía de una a seis; la familia extensa cuenta con un mayor número de integrantes y las habitaciones van desde una a siete. La familia monoparental representa una pequeña parte de la muestra y está integrada de dos personas, mientras que la familia reconstruida consta de cinco integrantes.

Gráfica 20
Cruce de variables entre escolaridad del padre y ocupación
 (Muestra 69 adolescentes)



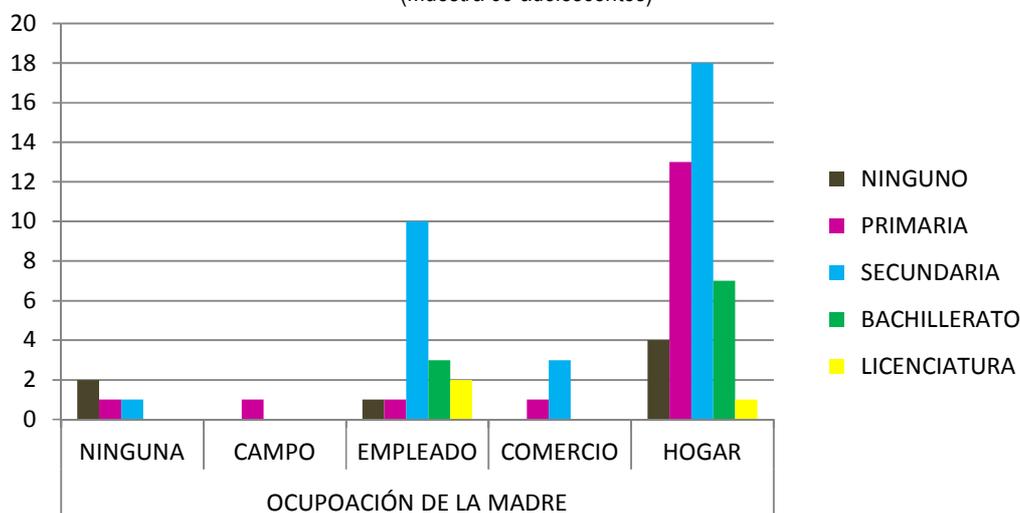
FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

Posteriormente se investigó la escolaridad del padre y se supo que un 14.4% carece de estudios, la escolaridad es principalmente primaria (21.7%) y

secundaria (36.2%); la proporción de padres con Bachillerato o Carrera Técnica fue de 29.3% y un 7.2% de padres con estudios de Licenciatura en tanto la ocupación, en el caso del padre en un 60.4%, son empleados, un 27.5% obreros y comerciante con un 14.5%.

En la relación entre la escolaridad y el empleo del padre se puede ver que independientemente de la escolaridad la mayoría son empleados, seguidos por obreros y comerciantes; aún cuando hay un alto porcentaje de desempleados, también se encuentra una porción (1.4%). que se dedica al hogar y al campo.

Gráfica 21
Cruce de variables entre escolaridad de la madre y ocupación
 (Muestra 69 adolescentes)



FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

Las madres realizaron estudios de Primaria el 24.6%, Secundaria el 46.4% Bachillerato o Carrera Técnica en un 14.4% y un 4.5% de Licenciatura, Un 10.1% de la población manifiesta que su mamá no asistió a la escuela. La principal ocupación es de ama de casa, en un 60.4%, los estudiantes manifestaron suelen ser empleadas y el 5.8% se dedica al comercio.

Con respecto a la madre la mayoría se dedica al hogar o son empleadas, siendo menor la proporción de comerciantes con respecto a los padres, el porcentaje de desempleo también es más reducido, una proporción mínima se dedica a labores del campo (1.4%).

6.4 CONCLUSIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Primero hablaremos de que se cumplió la primera parte del **Objetivo General** al relacionar los Acontecimientos Vitales Estresantes, las estrategias de afrontamiento y la red de apoyo social de los adolescentes, por medio de **cruces de variables** y el análisis de los mismos y para cumplir la segunda parte del Objetivo General del presente trabajo, **se presentara una propuesta de intervención** que permita a los adolescentes de la secundaria Ocelotl enfrentar los AVE por medio de mejorar sus estrategias de afrontamiento positivas y su red de apoyo social.

Con respecto a cómo se cumplieron **los Objetivos específicos** de la investigación, inicialmente se determinó cuáles eran los principales Acontecimientos Vitales Estresantes en los rubros de la escuela, vecindario y familia; después se analizaron las principales estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes y por último se estudió su red de apoyo social.

La Hipótesis se comprobó al analizar la información, ya que se encontró que existía una vulnerabilidad ante las adicciones y que los adolescentes sentían diversos niveles de ansiedad, incrementando el estrés.

Los principales Acontecimientos Vitales Estresantes en la familia eran el *alcoholismo* (17.4%) en un miembro de la misma, seguido por *tabaquismo* (14.5%) de alguno de los padres, pero al preguntar si alguien de la familia tenía alguna *adicción*, el 2.9% de los adolescentes dijo que sí y se identificó que los que consideraban que existía una adicción eran los que tenían parientes alcohólicos, por lo que existía un desconocimiento de los que tenían padres fumadores, de que el tabaco es adictivo, por lo que se considera que si son vulnerables a caer en esta adicción, esto incrementa el estrés de los adolescentes por los posibles problemas derivados de la adicción de los padres y familiares (enfermedades, el costo económico).

Con respecto a la *ansiedad* (Emoción de angustia ó aflicción, a causa de la percepción de una amenaza o daño y presenta síntomas físicos) se considera que el porcentaje de los que padecen de forma severa es bajo (6.62%), y se destacaron los siguientes síntomas: sentir mucho dolor de estomago, miedo, se sienten inquietos, irritables, de mal humor, perdían ó tenían más apetito, les dolía la cabeza y tenían trastornos de sueño; muchos de estos síntomas incrementan el estrés por que se asocian a otras dificultades y eso en vez de ayudar al adolescente lo hace sentir peor, primero por el malestar físico que se suma al estrés causado por el AVE, segundo porque al utilizar estrategias de afrontamiento negativas, percibe la

situación más complicada y en ocasiones la preocupación de los síntomas no le permite ver que es lo que lo causa y por tanto no busca solucionarlo.

Sin embargo también **se encontró información que no se había considerado**, esto porque existían **carencias comunicativas** y ese era **el principal conflicto** de los adolescentes, estas carencias se observaban en los diferentes ámbitos estudiados, recordemos que inicialmente aun cuando se hablaba de problemas en la comunicación, esta se consideraba más como una estrategia de afrontamiento positiva que como un factor de vulnerabilidad.

En los AVE se encontró en la escuela que el 26% expresaba tener conflictos con compañeros ó maestros, un 5.8% tuvo peleas ó desacuerdos con vecinos y el mismo porcentaje fue amenazado de golpes ó muerte por pandillas (esto implica un problema en el vecindario donde vive ó estudia) y el 20.2% consideraba que la comunicación en su familia era de regular a muy mala.

En lo referente a las estrategias de afrontamiento se observo que el 60% no buscaba apoyo en caso de tener un problema y utilizaba estrategias como: deprimirse, enojarse, alterarse, huir del problema, culparse ó intentar desquitarse y con respecto a la red de apoyo social tenemos que un 2.9% no buscaba apoyo, ni contaba con nadie en caso de tener un problema, además consideraba que la comunicación en su familia era mala ó muy mala.

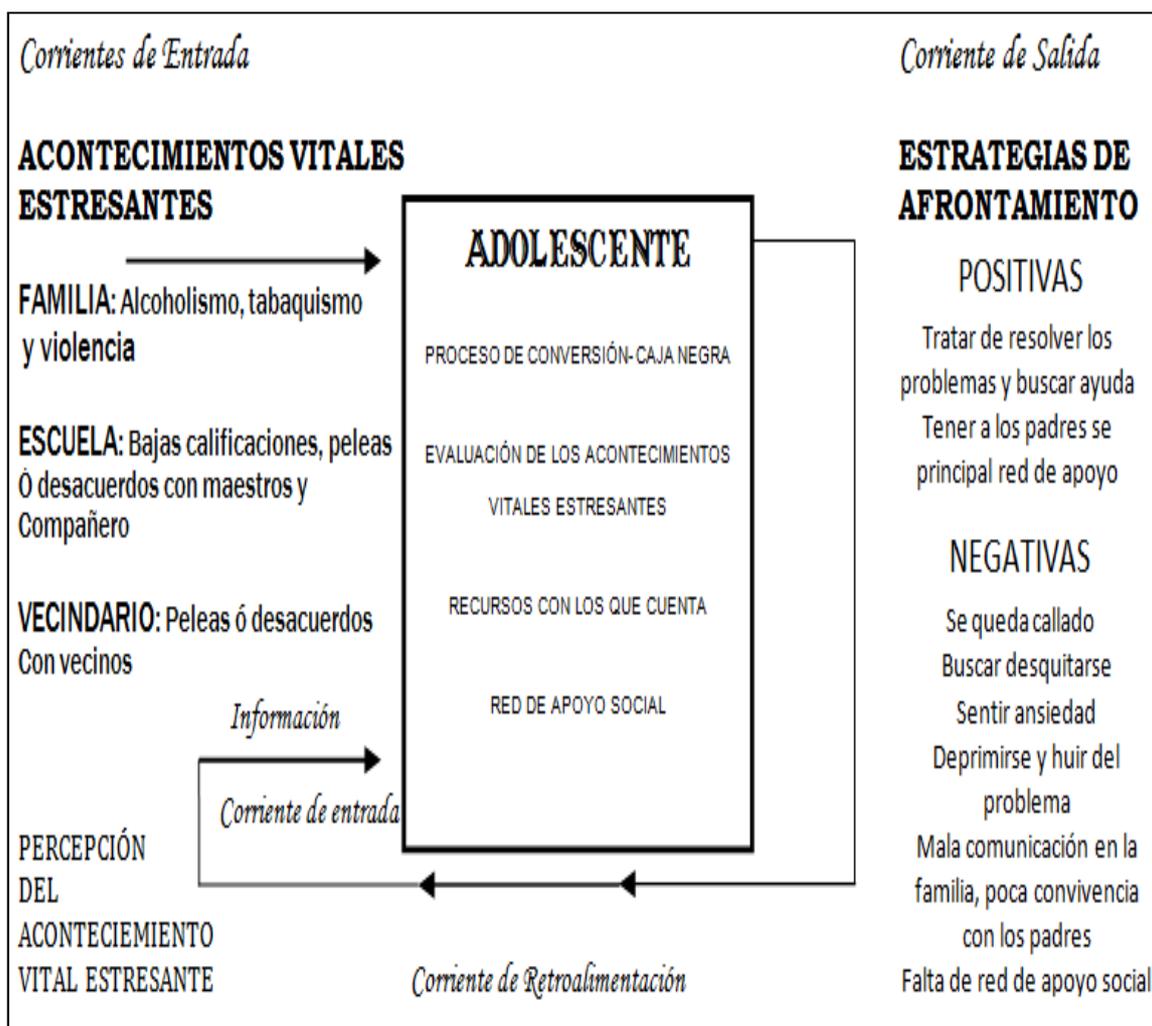
Todo esto nos refiere a que los adolescentes tienen conflictos en su forma de comunicación, más allá de los previstos por los cambios en la etapa que atraviesan, esto lo que se encontró durante la investigación por lo que con la información obtenida podemos plantear una **NUEVA HIPÓTESIS** que nos permitirá continuar con la investigación desde una perspectiva más amplia.

“Los Acontecimientos Vitales Estresantes y las estrategias de Afrontamiento Negativas (ansiedad, vulnerabilidad a las adicciones y carencias comunicativas) incrementan el estrés de los adolescentes.”

Y con respecto a la teoría General de Sistemas, como vimos anteriormente, el adolescente, es considerado como el sistema abierto, interactúa con su medio (subsistemas familiar, escolar y del vecindario), cuando el adolescente experimenta un acontecimiento vital estresante, este se convierte en una entrada, luego existe un proceso de evaluación de la situación (la evaluación de los

recursos necesario para afrontar esa situación) y una corriente de salida ó respuesta que depende de los recursos del adolescente.

Figura 3
Esquema del sistema adolescente y principales resultados de la investigación



FUENTE: Estudio directo ENTS 2010

Los conflictos con maestros, compañeros y vecinos, hace referencia a que se utilizan estrategias de enfrentamiento negativas como enojarse, desquitarse, alterarse, ponerse irritables y de mal humor; esto me hace considerar que los jóvenes no saben comunicarse, además el 20% de los adolescentes consideran que la comunicación en su familia es de regular a mala.

Es necesario recordar que también existen conflictos con los maestros, aunado a esto consideramos que la principal fuente de apoyo es la familia, los amigos representan un bajo porcentaje y ninguno considera a los maestros como fuente de apoyo, observamos que el subsistema escolar es una fuente de estrés para el adolescente.

El análisis de la situación depende de la percepción de la persona que está afrontando un AVE y hemos visto que la percepción tiende a ser negativa (por lo que **no hay homeostasis**); bien puede ser por conflictos personales (ser una persona negativa) ó por las cuestiones asociadas a la etapa de la adolescencia; independientemente del motivo vimos que en algunos casos se ignora la situación por lo que no se busca su solución, en por lo menos el 40% de los casos se busca una solución y se solicita ayuda para la resolución de los conflictos, sin embargo el 47.82% suele culparse a veces, y el 38.13 tiende a deprimirse en ocasiones, pero el 42.02% se siente un poco deprimido en estos casos; mientras que el 49.27% siente un poco de inquietud y el 39.13% se percibe un poco ansioso.

Además cuando se altera el equilibrio del sistema (**resiliencia**) por los AVE, se hará uso de las estrategias de afrontamiento y se buscará apoyo de la red de social, pero como vimos el 60% no solicita ayuda, utilizan estrategias de afrontamiento negativas, como la ansiedad, callarse, buscar desquitarse y esto los lleva a que su salud se vea afectada, por ello sienten dolor de cabeza o estomago, se sienten ansiosos, deprimidos y se ven cambios en su apetito, por lo que se considera que **no se logra** la resiliencia del sistema.

Por añadidura, si la persona no encuentra una adecuada solución a los AVE por los que está pasando esto puede generar **entropía** o desgaste sistémico, mismo que **se puede reflejar** en el uso de **estrategias de afrontamiento negativas**, mismas que pueden **causar problemas médicos** más severos como: constantes migrañas, frecuentes enfermedades gástricas, se debe considerar que el aumento de apetito puede llevar a un aumento de peso y futura obesidad y por el contrario la falta de apetito conllevaría a problemas de anorexia, además de ser vulnerable a las adicciones, estos padecimientos médicos no solo afectan en esta edad, sino que repercutirá en la salud el resto de la vida y en el peor de los casos puede llevar a la pérdida de esta.

Es importante aclarar que el Trabajo Social permitió detectar las interacciones de los estudiantes y estableció los problemas que causaban (AVE, estrategias de afrontamiento negativas); permitió conocer la relación entre las dificultades de los estudiantes en forma individual y establecer los problemas de los mismos en forma generalizada, para así crear un programa que ayude para que los

estudiantes que tienen dificultades utilicen mejor sus capacidades en la resolución de los problemas y facilitar el contacto con los recursos existentes, pero sobre todo mejorando las relaciones dentro de los subsistemas.

En conclusión tenemos que se cumplieron todos los Objetivos y se comprobó la Hipótesis y se encontró que la relación entre los Acontecimientos Vitales Estresantes, las estrategias de afrontamiento y la red de apoyo social están íntimamente ligadas y que los principales estresores están relacionados con las carencias comunicativas de los adolescentes, esta situación está afectando el sistema y los subsistemas, por lo que la propuesta de intervención deberá encaminarse a mejorar la forma en cómo se comunican los adolescentes para mejorar las estrategias de afrontamiento positivas, buscando que los adolescentes tengan la capacidad de ser resilientes (capacidad de regresar a un punto de equilibrio después de haber pasado por una perturbación), buscando que estos alcancen la homeostasis (nivel adaptativo) y reduzcan la entropía (desgaste del sistema), esto se lograría si se mejora la relación entre maestros y alumnos, además de optimizar la forma de comunicación de los adolescentes en general y con su familia, enriqueciendo la relación con los padres.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

En un estudio que se realizó con una población de 69 estudiantes de secundaria, donde 56.5% eran mujeres y el 43.5% varones, con una edad promedio de 13 años se encontró que algunos de los AVE que habían vivido eran: En la escuela, conflictos con compañeros y maestros, suman un 26% y los varones manifestarán tener más conflictos que las mujeres. En el vecindario el 5.8% refirió tener peleas o desacuerdos con vecinos. En la familia, el principal problema era el alcoholismo en un miembro de la familia 17.4%, seguido por tabaquismo de alguno de los padres con 14.5%, enfermedad o accidente familiar con 10.1% y muerte de un amigo; pero también se encontró que el 20.2% de los encuestados consideraba que la comunicación en su familia era de regular a muy mala.

El 60% de los estudiantes no siempre buscaba apoyo y tenía estrategias de afrontamiento negativas (deprimirse, enojarse, alterarse, huir del problema, culparse o intentar desquitarse), un 6.62% de la muestra utilizaba estrategias de afrontamiento ante una situación estresante negativas 6.62% como: sentir mucho dolor de cabeza, dolor de estómago, ansiedad, miedo. Una mínima proporción de los encuestados (2.9%) no consideraba contar con apoyo, ni confiaba en nadie cuando tenía un problema y consideraba la comunicación en su familia mala y muy mala.

Dados los resultados que retomamos, se considera importante realizar una propuesta de intervención encaminada a mejorar la comunicación de los adolescentes y por este medio optimizar su red de apoyo social y sus estrategias de afrontamiento positivas, para que puedan afrontar de forma favorable el estrés y los acontecimientos vitales estresantes.

Esta intervención se realiza con base en el Modelo de Intervención Social Sistémico, que es una adaptación de los modelos de Trabajo Social (caso, grupo y comunidad)¹¹⁴ y se relaciona con los conceptos y esquemas operativos desarrollados por la Teoría General de los Sistemas, en su aplicación a la comunicación interhumana.

Este modelo tiene como objeto de intervención el significado que tiene el problema en el sistema y se considera que es fruto de las relaciones entre elementos del sistema en el que vive la persona.

¹¹⁴ PAYME MALCOLM "Teorías contemporáneas del Trabajo Social. Una introducción crítica" Ed. Paidós Ibérica, S.A. Barcelona 1995; Pp. 144.

Malcom Payne¹¹⁵ dice que las personas están directamente relacionadas y vinculadas a los sistemas de su entorno inmediato. Estos sistemas sirven de apoyo a las personas, como su familia, amigos, compañeros y grupos de la comunidad.

Cuando existe un conflicto y no se dispone ó utiliza el apoyo social, dichos sistemas generan conflicto entre los demás sistemas.

Este Modelo de Intervención Social Sistémico plantea varias fases:

- 1.- Evaluación de problemas
- 2.- Recoger datos a través de entrevistas y observación
- 3.- Contacto inicial
- 4.- Negociación
- 5.- Formación de los sistemas de acción (conjunto de personas e instituciones que participan en el plan de acción para conseguir el objetivo)
- 6.- Mantenimiento y coordinación
- 7.- Influyendo y produciendo cambios en alguna parte del sistema
- 8.- Evaluación y estabilidad de los cambios producidos.

Estas fases fueron planteadas para el trabajo en caso y con las familias; pero se puede considerar que se adaptó a las necesidades de esta propuesta ya que se evaluaron los problemas por medio de la investigación documental, la recolección de datos y observación se hizo a través de un cuestionario, el contacto y la negociación fue con la escuela, la formación de sistemas de acción se planteó en la propuesta de intervención, al igual que el resto de las fases con la finalidad de producir cambios en el sistema.

A continuación se describirá el programa de intervención planteado para mejorar las redes de apoyo de los adolescentes.

¹¹⁵ Ibídem

PROGRAMA: “MEJORANDO ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO”

1.- Situación actual

En la actualidad nos enfrentamos a diversos problemas, algunos de éstos causan estrés en nosotros y con el tiempo surgen diversas enfermedades asociadas a éste.

Para las personas que viven en una ciudad donde el estrés es de cada día, pues ya es parte de la rutina; el tráfico, el transporte público, las horas pico, entonces ¿será el estrés la causa de una futura muerte? No necesariamente, podemos clasificar al estrés dañino por su intensidad y lo que causa en la vida del ser humano a este tipo de estrés se le denomina Acontecimiento Vital Estresante, porque tiene un tiempo más prolongado y cambia nuestras vidas.

Por ejemplo, podemos decir que la muerte de un familiar es un evento causante de estrés durante un tiempo prolongado causando cambios en la vida; debemos comprender que este tipo de sucesos se perciben diferentes dependiendo de la edad y de las circunstancias en que ocurran.

Así que para poder determinar qué acontecimientos vitales estresantes viven los adolescentes en la actualidad se realizó una investigación que se llevó a cabo en la secundaria Ocelotl, turno matutino, donde se observó a 69 estudiantes, mismos que respondieron un cuestionario en el que establecía que el principal problema que enfrentaban era el de tener bajas calificaciones con un 31.9%, esto fue asociado a otras respuestas, como que 4 de los chicos sintieran que sus padres no se interesaban en sus estudios, pero también se encontró que el 20.28% sentía que la comunicación en su familia era de regular a muy mala y que por lo menos el 26% consideraba tener conflictos con compañeros y maestros.

Al analizar toda esa información se determinó que el principal problema era que los adolescentes no tenían buenas estrategias de afrontamiento y carecían de una adecuada relación con las personas que los rodeaban, en gran parte por falta de comunicación ya que el 60% de los alumnos no solicitaba ayuda en caso de tener un problema.

Y todo esto nos hace darnos cuenta que es necesario mejorar las estrategias de afrontamiento y la forma en cómo se relacionan los adolescentes.

Primeramente se tiene que considerar que las estrategias de afrontamiento son habilidades que se utilizan para afrontar las situaciones que se consideran estresantes y éstas pueden ser adecuadas (solicitar apoyo, tratar de solucionar el problema), o inadecuadas (huir del problema, beber, fumar, usar drogas).

Para que los adolescentes mejoren sus estrategias de afrontamiento debemos considerar que ellos cuenten con una red de apoyo social y soliciten ayuda en caso de necesitarlo, es no sólo una estrategia de afrontamiento positiva, sino que también es un factor de protección por que el estudiante sentirá que cuenta con personas que lo apoyaran y podrá visualizar el problema al que se enfrenta de diferente manera.

Entonces para mejorar la red de apoyo social, como una forma de optimizar las estrategias de afrontamiento, primero se debe comenzar con corregir su forma de comunicarse, para esto se estableció la creación de un programa en el que se incluyeran proyectos encaminados a renovar la forma de comunicación del joven con sus padres y maestros.

Así que si se mejora la forma en cómo los adolescentes se comunican con sus padres, familia, maestros y compañeros de clase, estos podrán tener una red de apoyo social más amplia, en la que puedan confiar y a la que le solicitarían el apoyo en situaciones de estrés, esto disminuirá no solo el impacto de dicho suceso, sino también el impacto en la vida del joven; porque al tener un mayor recurso para afrontarlo no se le considerara tan amenazante.

Además sabría que puede contar con la ayuda de las personas cercanas. Lo que lo llevaría a resolver más rápido el problema, esto beneficiaría al reducir el tiempo de exposición de la persona a situaciones de estrés, siendo así un factor protector contra las enfermedades asociadas a éste.

Por otro lado en la investigación también se encontró que los jóvenes no tiene un concepto claro referente a las drogas, en especial las drogas legales (alcohol, tabaco), esto es un problema porque al no tener claro cuáles son las drogas legales y sus consecuencias, se puede caer más fácilmente en ellas, en la investigación se pregunto si había alcoholismo en un miembro de la familia el 17.4% respondió que sí, después se preguntó si alguno de los padres fumaba a lo que contestaron afirmativamente el 14.5% de los entrevistados, pero al preguntar si alguien de la familia tenía alguna adicción solo el 2.9% de los adolescentes dijo que si, lo que muestra el desconocimiento ó la negación del problema de que se hacía mención.

Para prevenir que los adolescentes utilicen drogas ya sean legales o ilegales, debemos informarlos, para ello se pretende implementar un proyecto de campañas informativas, que se incluirá en este programa.

2.- Políticas

Este programa está fundamentado en los siguientes derechos de los niños y adolescentes:

- Dar a conocer sus opiniones y manifestar sus ideas.
- A la información adecuada.
- A crecer en una familia que les dé afecto y amor.
- A la salud.

En la constitución se contempla en el artículo 4º que los niños y las niñas (recordemos qué se consideran niños en la constitución a todos los menores de 18 años) tienen derecho a la satisfacción de sus necesidades de alimentación, salud, educación y sano esparcimiento para su desarrollo integral y que es deber de los padres preservar el derecho de los menores a la satisfacción de sus necesidades a la salud física y mental.

3.- Objetivos

a) Objetivo general

Mejorar las estrategias de afrontamiento positivas de los adolescentes de la secundaria Ocelotl y optimizar su red de apoyo social para que puedan afrontar los Acontecimientos Vitales Estresantes.

b) Objetivos específicos

Formar una escuela para padres con la finalidad de que éstos mejoren la forma de relacionarse con sus hijos adolescentes, optimando la red de apoyo social.

Crear un grupo psicoeducativo de adolescentes como un grupo de apoyo donde puedan expresarse, mejorar su comunicación y buscar soluciones a algunos de sus problemas.

Mejorar los vínculos entre alumnos y maestros para mejorar las estrategias de afrontamiento de los adolescentes.

Realizar campañas para sensibilizar a los alumnos de la secundaria Ocelotl, sobre temas trascendentes.

4.- Metas

Que la secundaria imparta un curso de escuela para padres de forma permanente.

Formar un grupo de por lo menos 20 padres de familia.

Formar un grupo psicoeducativo de apoyo para los adolescentes, con por lo menos cinco miembros.

Impartir un curso a todos los maestros para brindarle herramientas (creación de vínculos con los estudiantes, realización de un diagnóstico grupal, crear un clima de confianza) para mejorar su relación con sus alumnos.

Que los alumnos realicen cada semana, una campaña de concientización hacia sus compañeros.

5.- Límites

a) ESPACIO. Turno matutino de la Secundaria Oficial Ocelotl, número 290, en la Delegación Xochimilco, del Distrito Federal

b) TIEMPO. A consideración de la escuela.

c) UNIVERSO DE TRABAJO. Alumnos de la secundaria Ocelotl, padres de familia y maestros de la institución.

6.- Estrategias

Antes de la ejecución de los programas se presentará el programa a los directivos del plantel a fin de sensibilizarlos y lograr su plena colaboración.

Ejecutar de manera simultánea los proyectos que conformen el programa a fin de generar cambios en las variables de los AVE (igual de forma paralela) para prevenir retrocesos ó recaídas.

Presentar la investigación a las autoridades delegacionales a fin de establecer acciones preventivas contra la violencia en el pueblo de Santa Cruz Acapixtla.

7.- Actividades por objetivos, método, calendario

La calendarización estará a cargo de la escuela, debido a que será personal escolar el que llevara a cabo la ejecución de programas y proyectos, es la institución la que tiene que elaborar el cronograma general, pero se propone un listado de actividades por objetivo en los proyectos.

OBJETIVO GENERAL	OBJETIVO ESPECÍFICO	ESTRATEGIA	TIEMPO
Mejorar las estrategias de afrontamiento positivas de los adolescentes de la secundaria Ocelotl y optimizar su red de apoyo social para que puedan afrontar los Acontecimientos Vitales Estresantes.	Formar una escuela para padres con la finalidad de que éstos mejoren la forma de relacionarse con sus hijos adolescentes, optimando la red de apoyo social	Que en la secundaria Ocelotl se forme una escuela para padres con la finalidad de que estos mejoren la forma de relacionarse con sus hijos adolescentes, optimizando la red de apoyo social	11 sesiones
	Crear un grupo psicoeducativo de adolescentes como un grupo de apoyo donde puedan expresarse, mejorar su comunicación y buscar soluciones a algunos de sus problemas.	Fundar un grupo psicoeducativo de adolescentes como un grupo de apoyo donde puedan expresarse, mejorar su comunicación y buscar soluciones a algunos de sus problemas	A consideración de la escuela
	Mejorar los vínculos entre alumnos y maestros para mejorar las estrategias de afrontamiento de los adolescentes	Crear vínculos positivos, entre alumnos y maestros con la finalidad de que estos sean un punto de apoyo para sus alumnos	7 sesiones
	Realizar campañas para sensibilizar a los alumnos de la secundaria Ocelotl, sobre temas trascendentes	Organizar campañas para concientizar a los alumnos de la secundaria Ocelotl, sobre temas trascendentes.	El ciclo escolar

8.- Organización

PERFIL DEL DIRECTOR DEL PROGRAMA

Estudios de licenciatura

Conocimientos en organización y planeación de actividades, así como del manejo de los temas del programa

Actitud: Profesional, responsable, respetuoso, líder, objetivo, organizado y con capacidad de decisión.

Aptitudes necesarias: Ser capaz de plantear soluciones.

Actividades: Revisar que los proyectos se lleven a cabo conforme a lo establecido.

PERFIL DEL COORDINADOR DEL PROYECTO DE ESCUELA PARA PADRES

Conocimientos en orientación adolescencia, familia, límites y normas, nutrición, salud y manejo de grupo.

Actitud: Profesional, responsable, respetuoso, líder, objetivo, organizado y con capacidad de decisión.

Aptitudes necesarias: Hablar en grupo y ser capaz de plantear soluciones.

Actividades: Supervisar y evaluar el proyecto.

PERFIL DEL ENCARGADO DEL GRUPO PSICOEDUCATIVO CON ALUMNOS DE LA SECUNDARIA OCELOTL

Conocimientos requeridos para poder guiar el grupo psicoeducativo:

- Estudios en psicología ó trabajo social (preferiblemente con especialidad en psiquiatría)
- En orientación familiar y grupal.
- Manejo de la entrevista.
- De preferencia tener conocimientos en salud mental y psiquiatría infantil
- De docencia.
- Actitud: Profesional, responsable y respetuoso, solidario, honesto.

Aptitudes necesarias: Hablar en público, conciliador y negociador, capaz de plantear alternativas de solución y mediar, estas aptitudes serán necesarias para guiar al grupo y así lograr los objetivos planteados.

Actividades: Dirigir el grupo, supervisar las sesiones y evaluar el proyecto.

PERFIL DEL ORGANIZADOR DEL PROYECTO DE MEJORAMIENTO DE LA RELACIÓN MAESTRO- ALUMNO

Capacidad de distribución de actividades

Actitud. Responsable

Actividades: Disponer el orden de los ponentes, observar que se cumpla con los tiempos, vigilar y valorar el proyecto.

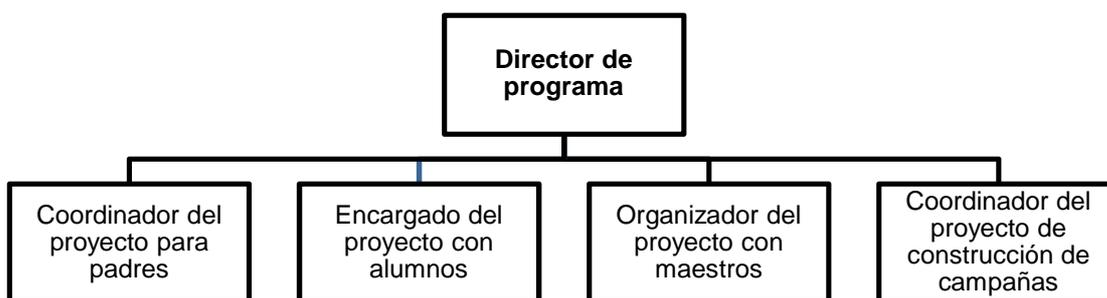
PERFIL DEL COORDINADOR DEL PROYECTO DE CREACIÓN DE CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN

Conocimientos en los temas elegidos para las campañas.

Actitud. Profesional de liderazgo y toma de decisiones

Actividades: Coordinador del proyecto de construcción de campañas. Coordinar a los grupos que realizaran las campañas, revisar que los carteles se coloquen y retiren en el tiempo determinado y evaluar el proyecto.

Organigrama



1. Figura 4

9.-Financiamiento

a) Personal. El personal, será de la misma institución por lo que no se contemplara el sueldo de los encargados de los proyectos y del programa.

b) El presupuesto se derivará del de la escuela secundaria Ocelotl y se buscaran apoyos institucionales.

c) Materiales: Hojas blancas, colores, plumas, lápices, gises, hojas de papel bond, plumones y el material didáctico que se considere necesario.

d) Capacitación. La capacitación se realizará conforme sea necesario en cada proyecto.

10.- Supervisión

Se supervisará cada proyecto y se entregará un informe de cada uno.

11.- Información

Cada coordinador de proyecto entregará un informe donde se evalúe cuantitativa y cualitativamente el cumplimiento de lo estipulado en horarios, asistencia y participación.

12.- Evaluación

Se evaluará cada proyecto de forma individual y se realizará una evaluación del programa con los datos obtenidos de los informes.

PROYECTO “ESCUELA PARA PADRES”

1. NATURALEZA DEL PROYECTO

Se dice que los hijos no vienen con manual y que nadie enseña a ser padres y cuando eso es cierto, pero, ¿qué ocurre cuando ese hijo empieza a dejar de ser niño para querer ser un adulto?, ¿Cómo guiarlo en esta etapa?, ¿Cómo comunicarnos con él o ella?, éstas son solo algunas de las preguntas que los padres de los adolescentes se plantean.

Si bien la adolescencia es una etapa de transición entre ser niño y adulto, en la que muchos jóvenes buscan desprenderse de la familia, la realidad es que aun no están, ni física, ni emocionalmente preparados; si bien es cierto que anteriormente esta época no existía y la transición se realizaba de un infante a un adulto, hoy en día la forma de vida es distinta. Y esta transición crea conflictos con la familia y el adolescente que no se encuentra preparado, ¿Cómo apoyarlo en esta etapa?, si lo que buscan es independencia de la familia entonces ¿Cómo acercarnos, que decir, como comunicarnos?

Esas no son respuestas fáciles, pero si importantes, porque si no guiamos a estos jóvenes, ellos encontrarán el apoyo que necesitan en otro lado; en una banda ó se refugiaran en una droga.

Como hemos visto no solo es tener y mantener a los hijos, también es guiarlos, educarlos, ¿Por qué es importante? En una investigación que se realizo con 69 alumnos del turno matutino de la secundaria Ocelotl, se encontró que el 20.2% de los encuestados considera que la comunicación en la familia es de regular a muy mala, el 60% de los estudiantes no siempre busca apoyo y tenia estrategias de afrontamiento negativas (deprimirse, enojarse, alterarse, huir del problema, culparse ó intentar desquitarse); un (2.9%) no consideraba contar con apoyo, ni confiaba en nadie cuando tenía un problema y el 5.8% de percibían un desinterés de sus padres por sus estudios.

La importancia de una buena comunicación reside en que si el adolescente no tiene la confianza de solicitar ayuda en caso de tener una dificultad, al estrés que genera el suceso se le agregará dificultad para resolverlo y de la angustia al no contar con apoyo, la búsqueda de apoyo en una estrategia de afrontamiento que se utiliza para la búsqueda de soluciones ante conflictos causantes de estrés y es importante prevenir enfermedades asociadas al estrés (desde las cardiovasculares

hasta las adicciones). Pues los adolescentes pueden optar por negativas como pueden ser: fumar, tomar, usar drogas, aislarse, deprimirse, ser violento, etc.

Si consideramos que cuando un adolescente tiene problemas, suele recurrir a la familia para solicitar apoyo y si existen fallas en la comunicación, estas afectan el que solicite apoyo en caso de requerirlo, pero las repercusiones de esto van más allá, puesto que si no se pide la ayuda, el problema se puede percibir más grande y esto causa: angustia, depresión, irritabilidad, enojo y el adolescente comienza a tener más conflictos al no poder resolver el problema inicial, esto puede afectar la salud a largo plazo, por eso se considera que tanto los padecimientos gástricos, como los padecimientos cardíacos están asociados al estrés, e incluso se observó durante la investigación que se altera el apetito (el 40.57% refirió un poco de pérdida de apetito y el 17.39% describió un aumento de apetito) lo que puede asociarse a los trastornos alimenticios como el sobrepeso y la obesidad, la anorexia y la bulimia.

Por consiguiente, es indispensable mejorar la comunicación, pero sabemos que eso no es fácil de aprender, debido a eso se planteó una escuela para padres, misma que brinda diversos beneficios no solo para los adolescentes, también para la familia ya que se mejorara la comunicación entre los miembros, esto posibilitara optimizar la red de apoyo social, siendo un factor protector, también los padres comprenderán mejor la etapa por la cual atraviesan sus hijos y se les mostraran estrategias para poder guiarlos de una forma más adecuada tratando de evitar los conflictos entre estos; además se trataran temas de interés para que los padres puedan orientar a los adolescentes (límites y normas).

2. OBJETIVOS

A) GENERAL

Formar una escuela para padres con la finalidad de que éstos mejoren la forma de relacionarse con sus hijos adolescentes, optimando la red de apoyo social.

B) ESPECÍFICO

Capacitar al personal de la secundaria Ocelotl para que puedan impartir la escuela para padres.

Formar y organizar de una escuela para padres en la secundaria Ocelotl.

Sensibilizarlos padres comprendan el proceso de la adolescencia.

Optimizar la red de apoyo social del adolescente por medio de:

Mejorar la relación entre los padres y los adolescentes.

Mejorar la comunicación en la familia.

3. METAS

Capacitar por lo menos a dos personas para impartir la escuela para padres

Que la secundaria imparta un curso de escuela para padres de forma permanente.

Formar un grupo de por lo menos 20 padres de familia.

Sensibilizar un 30% a los padres para que comprendan mejor el proceso por el que atraviesan sus hijos

Que los padres mejoren la comunicación con sus hijos en un 40%.

4. UBICACIÓN GEOGRÁFICA

El proyecto se trabajara en la escuela diurna Ocelotl 290, ubicada en la Delegación Xochimilco.

5. RECURSOS HUMANOS

Personal para la capacitación

Personal de la escuela que impartirá la escuela para padres.

6. CAPACITACIÓN PARA EL PROYECTO

Para la realización de este proyecto se llevara a cabo una capacitación del personal escolar que estará a cargo de impartir la escuela para padres.

Dicha capacitación deberá coordinarse en fechas con la secundaria Ocelotl y consistirá en once sesiones de una hora cada una donde se abordaran los temas a impartir en el proyecto.

7. RECURSOS MATERIALES DEL PROYECTO

Los recursos que la escuela asigne a la escuela para padres:

-Un salón

-Pizarra

- Lápices, colores y plumas

-Sillas

-Plumones o tiza

- Hojas blancas

8. ESTRUCTURA DEL CAMPO DE TRABAJO

Se requerirá un aula en la escuela en donde se puedan dar las pláticas y realizar las dinámicas, así como el material necesario para exponer los temas.

TEMAS
Ciclo vital de la familia
Adolescencia y sus características
Limites y normas
La importancia de la comunicación con el adolescente
Como hablar con mi hijo adolescente
Paternidad responsable
Autoestima del adolescente
Mejorando la comunicación familiar
Sexualidad
Salud
Nutrición

9. PRESUPUESTO

MATERIAL A UTILIZAR	CANTIDAD
Material de oficina.	150
Materiales didácticos.	300
Material para exposición.	200
TOTAL	650

10. FINANCIAMIENTO

El proyecto contará con el financiamiento que le sea asignado por la escuela.

11. CALENDARIO OPERATIVO

El programa se llevará a cabo en las fechas que la secundaria establezca, por lo que solo se mostrará un cronograma tentativo de la escuela para padres.

Inicialmente se establecerá el orden que se considera necesario para formar de una manera adecuada la escuela para padres, también se expondrá cuáles son los temas y el orden de presentación en la capacitación del personal, así como la impartición de los mismos a los padres de familia.

Cabe aclarar que los temas seleccionados para impartirse en la escuela para padres cumplen con tres finalidades:

1. Que los padres comprendan el proceso por el que atraviesan sus hijos en esta etapa y que conozcan sus principales características.

2. Brindarles herramientas para mejorar la comunicación y convivencia con los adolescentes, permitiéndoles guiarlos de una forma más adecuada.

3. Cumplir con la solicitud de la escuela de incluir los temas de salud y nutrición.

Calendario operativo del proyecto para padres

OBJETIVO ESPECÍFICO	META	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	TIEMPO
Capacitar personal de la secundaria Ocelotl para que puedan impartir la escuela para padres.	Capacitar dos personas para impartir la escuela para padres	La presentación del proyecto a la escuela	Presentación por escrito y en acetato.	1 hora
		La asignación de los responsables de la impartición de la escuela para padres	Búsqueda de voluntarios.	La que la secundaria señale
		Preparación del personal a cargo del proyecto de escuela para padres	Breve curso de capacitación	11 sesiones de 1 hora c/u
			Organización de las fechas cuando se impartirá la escuela para padres	1 semana
Formar y organizar de una escuela para padres en la secundaria Ocelotl.	Formar un grupo de 20 padres de familia	Invitación a los padres de familia	Difusión de información mediante propaganda	1 mes
			Inscripción a la escuela para padres	
Sensibilizar los padres para que comprendan el proceso de la adolescencia.	Sensibilizar los padres en un 30% para que estos comprendan mejor el proceso por el que atraviesan sus hijos	Sensibilización sobre las características de la adolescencia con la finalidad de que los padres comprendan mejor a sus hijos	Presentación de los ponentes	11 sesiones de una hora c/u
Mejorar la relación entre los padres y los adolescentes	Que los padres mejoren la comunicación con sus hijos adolescentes en un 40%.	Mejorar la comunicación entre padres e hijos adolescentes	Dinámica de presentación	
Mejorar la comunicación en la familia.			Exposición y discusión del tema	
Que en la secundaria Ocelotl forme una escuela para padres de forma permanente	Que la secundaria imparta un curso de escuela para padres de forma permanente.	Calendarización de las actividades	Cronograma de actividades	1 semana
		Implementación de la escuela para padres como proyecto a impartir en la secundaria de forma permanente	Adecuaciones del proyecto a las necesidades de la escuela y padres de familia	La que la secundaria señale

Carta descriptiva del curso de Capacitación

OBJETIVO ESPECÍFICO	META	TEMA	ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO
Capacitar personal de la secundaria Ocelotl para impartir la escuela para padres.	Capacitar por lo menos a dos personas para impartir la escuela para padres	Ciclo vital de la familia	Exposición, aclaración de dudas y sugerencias bibliográficas	Nombre y cualidad Dígalo con mímica	1 hora
		Adolescencia y sus características	Exposición, aclaración de dudas y sugerencias bibliográficas	Sociodrama	1 hora
		Limites y normas	Exposición, aclaración de dudas y sugerencias bibliográficas	Lluvia de ideas	1 hora
		La importancia de la comunicación con el adolescente	Exposición, aclaración de dudas y sugerencias bibliográficas	Mi filosofía Discusión dirigida	1 hora
		Como hablar con mi hijo adolescente	Exposición, aclaración de dudas y sugerencias bibliográficas	Contactando	1 hora
		Paternidad responsable	Exposición, aclaración de dudas y sugerencias bibliográficas	Tormenta de ideas	1 hora
		Autoestima del adolescente	Exposición, aclaración de dudas y sugerencias bibliográficas	Debate: sobreprotector contra dejarlos hacer lo que quieran	1 hora
		Mejorando la comunicación familiar	Exposición, aclaración de dudas y sugerencias bibliográficas	¿Sabemos escuchar?	1 hora
		Sexualidad	Exposición, aclaración de dudas y sugerencias bibliográficas	La representación de roles	1 hora
		Salud	Exposición, aclaración de dudas y sugerencias bibliográficas	Yo sé quién sabe lo que usted no sabe	1 hora
Nutrición	Exposición, aclaración de dudas y sugerencias bibliográficas	El árbol	1 hora		

Carta descriptiva de las sesiones de la escuela para padres
(Dirigido a los padres de familia que integren el grupo)

OBJETIVO	TEMAS	TÉCNICA DIDÁCTICA	TÉCNICA GRUPAL SUGERIDA	PROCEDIMIENTO	TIEMPO
Mejorar la relación y comunicación de los padres, con los adolescentes y la familia.	Ciclo vital de la familia	Exposición	Nombre y cualidad Dígalo con mímica	Enseñar el proceso por el cual atraviesa la familia	1 hora
	Adolescencia y sus características	Exposición	Sociodrama	Comprender la etapa y los cambios que ocurren en ella	1 hora
	Limites y normas	Exposición	Lluvia de ideas	Mostrar de una forma de	1 hora
	La importancia de la comunicación con el adolescente	Exposición	Mi filosofía Discusión dirigida	Hablar de los beneficios de la comunicación y los conflictos que causa su ausencia	1 hora
	Como hablar con mi hijo adolescente	Exposición	Contactando	Recomendaciones para mejorar el dialogo con su hijo	1 hora
	Paternidad responsable	Exposición	Tormenta de ideas	Ejercicio de la paternidad sin miedo, culpa o sobreprotección	1 hora
	Autoestima del adolescente	Exposición	Debate: sobreprotector contra dejarlos hacer lo que quieran	Técnicas para mejorar la autoestima de los hijos	1 hora
	Mejorando la comunicación familiar	Exposición	¿Sabemos escuchar?	Actividades que optimizan la comunicación en la familia	1 hora
	Sexualidad	Exposición	La representación de roles	¿Cómo hablar de sexualidad con su hijo adolescente?	1 hora
	Salud	Exposición	Yo sé quién sabe lo que usted no sabe	Expresar algunos consejos para cuidar la salud del adolescente	1 hora
Nutrición	Exposición	El árbol	Mostrar cómo se puede brindar una buena nutrición a los jóvenes	1 hora	

* Las técnicas sugeridas se entregaran impresas a las personas encargadas y se agregaron en los anexos del presente trabajo.

12. PERFIL DEL ENCARGADO DEL PROYECTO

Conocimientos en orientación adolescencia, familia, límites y normas, nutrición, salud y manejo de grupo.

Actitud: Profesional, responsable, respetuoso, líder, objetivo, organizado y con capacidad de decisión.

Aptitudes necesarias: Hablar en grupo y ser capaz de plantear soluciones.

13. SISTEMA DE SUPERVISIÓN

Se supervisará que las sesiones inicien a tiempo y que se exponga el tema de forma clara, dando un tiempo suficiente para aclarar las dudas de los asistentes.

Se supervisará por medio del nivel de asistencia de la población, así como el interés de esta respecto a los temas que se expondrán y su participación en estas.

14. EVALUACIÓN DEL PROYECTO

Se evaluará con la asistencia de la población y con una encuesta que se realizará al principio y al final del curso.

Y se evaluará el interés de los asistentes con respecto a los temas, observando el nivel de participación de éstos al preguntar sus dudas o realizar comentarios referentes al tema que se exponga.

PROYECTO “GRUPO PSICOEDUCATIVO CON ALUMNOS DE LA SECUNDARIA OCELOTL”

1. NATURALEZA DEL PROYECTO

Hoy en día se habla de los múltiples problemas conductuales de los adolescentes, estos problemas responden a diversas situaciones, pero si indagamos en que está ocurriendo con nuestros adolescentes podemos ver que la falta de estrategias de afrontamiento positivas o una mala comunicación, conlleva a conflictos que pueden desencadenar los problemas conductuales.

Los alumnos e hijos que se consideren problemáticos ya sea por tener bajas calificaciones, hablar en clase, no prestar atención al maestro, ser grosero con los familiares, compañeros y profesores ó llegar a agresiones más serias, podrían evitar estos conflictos si aprende a tener a generar saludables relaciones con los que les rodea, esto se logra a través de una buena comunicación y de estrategias de afrontamiento positivas como solicitar ayuda en caso de tener un problema, lo que es fundamental debido a que si el joven no aprenden a tener estrategias de afrontamiento positivas su organismo puede verse dañado por enfermedades que se asocian al estrés o por causa de inadecuadas estrategias de afrontamiento como pueden ser el comer en exceso (asociado a la obesidad y el sobrepeso), fumar, ingerir bebidas alcohólicas.

En una investigación realizada en la Secundaria Ocelotl a 69 estudiantes, se encontró que por lo menos el 26% de los encuestados, consideraba tener conflictos ya sea con compañeros ó con maestros, el 20% afirmaba que la comunicación en su familia era de regular a muy mala, el 60% no siempre buscaba apoyo, el (2.9%) no contaba con apoyo, ni confiaba en nadie cuando tenía un problema y el (6.62%) tiene estrategias de afrontamiento negativas como: deprimirse, enojarse, alterarse, huir del problema, culparse ó intentar desquitarse, sentir mucho dolor de estomago, ansiedad y miedo.

Esto nos hace ver que existen deficiencias en la forma de cómo se comunica el adolescentes, lo que lo limita a tener buenas relaciones con las personas que le rodean y a tener estrategias de afrontamiento positivas para solucionar este problema y con la finalidad de mejorar la forma de comunicarse de los adolescentes se plantea la formación de un grupo psicoeducativo.

La psicoeducación hace referencia a la educación o información que se ofrece a las personas que sufren de un trastorno psicológico, aunque este tipo de intervenciones también incluyen el apoyo emocional, la resolución de problemas y

otras técnicas. Es importante saber que la psicoeducación no solo se utiliza con pacientes psiquiátricos, también se utiliza con fines preventivos y puede adaptarse para formar grupos de adolescentes con acné, intento suicida ó problemas de conducta, bajas calificaciones, TDAH (trastorno de déficit de atención e hiperactividad)

En estos grupos se busca reforzar las fortalezas, los recursos y las habilidades propias del estudiante para hacerle frente a los conflictos que se le presenten, para mejorar salud y bienestar, con un fundamento a largo plazo.

Los beneficios de un grupo psicoeducativo son diversos, inicialmente es que los adolescentes con la guía de el encargado del proyecto, podrá plantear y buscar soluciones a sus problemas, en este espacio los jóvenes pueden expresar sus sentimientos, angustia y miedos, al escuchar a sus compañeros sentirá que no es el único que atraviesa por conflictos propios de esta etapa como la búsqueda libertad, la rebeldía, también podrá escuchar los puntos de vista de sus compañeros con respecto a los conflictos que percibe tener, ampliara su red de apoyo social y mejorara sus estrategias de afrontamiento, al igual que su forma de comunicarse con las personas que le rodean.

2. OBJETIVOS

A) GENERAL

Crear un grupo psicoeducativo de adolescentes como un grupo de apoyo donde puedan expresarse, mejorar su comunicación y buscar soluciones a algunos de sus problemas.

B) ESPECÍFICO

Organizar un grupo psicoeducativo de apoyo para los adolescentes.

Sensibilizar a los adolescentes para que busquen solucionar sus problemas por medio de estrategias de afrontamiento positivas

Dirigir a los adolescentes para que tengan una comunicación adecuada.

3. METAS

Formar un grupo psicoeducativo de apoyo para los adolescentes, con por lo menos cinco miembros.

Mejorar la forma de comunicación de los adolescentes en un 25%.

Que los adolescentes mejoren un 20% su forma de buscar soluciones.

4. UBICACIÓN GEOGRÁFICA

El proyecto se trabajará en la escuela diurna Ocelotl 290, ubicada en la Delegación Xochimilco.

5. RECURSOS HUMANOS

Un coordinador del grupo psicoeducativo

Un cronista.

6. CAPACITACIÓN PARA EL PROYECTO

Para la realización de este proyecto se llevará a cabo una breve capacitación de grupo psicoeducativo, que se coordinara con la dirección escolar y se dará la explicación de las actividades del cronista.

7. RECURSOS MATERIALES DEL PROYECTO

Los recursos que la escuela asigne al proyecto:

- Un salón
- Sillas
- Hojas blancas
- Lápices, colores y plumas

8. ESTRUCTURA DEL CAMPO DE TRABAJO

Se requerirá un aula en la escuela en donde se pueda reunir el grupo.

9. PRESUPUESTO

MATERIAL A UTILIZAR	CANTIDAD \$
Material de oficina.	\$ 100
Fotocopias	\$ 50
TOTAL	\$ 150

10. FINANCIAMIENTO

Este proyecto estará sujeto al presupuesto que la escuela asigne al mismo.

11. CALENDARIO OPERATIVO

A continuación desarrollaremos un calendario de las posibles actividades a realizar en el proyecto.

Calendario operativo del proyecto con alumnos

OBJETIVO GENERAL	OBJETIVO Específico	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO
Crear un grupo psicoeducativo de adolescentes como un grupo de apoyo donde puedan expresarse, mejorar su comunicación y buscar soluciones a algunos de sus problemas	Organizar un grupo psicoeducativo de apoyo para los adolescentes.	Creación de un grupo psicoeducativo	Elección de los integrantes conforme a los criterios que proponga la escuela
	Sensibilizar a los adolescentes para que busquen solucionar a sus problemas por medio de estrategias de afrontamiento positivas	Dirigir las sesiones	Guiar las sesiones para lograr los objetivos
	Dirigir a los adolescentes para que tengan una comunicación adecuada	Guiar a los jóvenes a expresar sus emociones y encontrar solución de sus conflictos	Permitir que los adolescentes expresen su sentir y cuales consideran son las dificultades que tienen, así como la forma en que considera puede solucionarlas
		Fomentar la comunicación	Formar un espacio de expresión

12. PERFIL DE LOS ALUMNOS DEL GRUPO

Los alumnos candidatos dependerán de los intereses de la escuela (alumnos con problemas conductuales, TDAH, bajas calificaciones), el grupo puede reunirse en un salón y el tiempo dependerá de la evolución personal de los integrantes, así como del criterio del profesional a cargo.

13. PERFIL DEL RESPONSABLE DEL PROYECTO

Conocimientos requeridos para poder guiar el grupo psicoeducativo:

- Estudios en psicología ó trabajo social (preferiblemente con especialidad en psiquiatría)
- En orientación familiar y grupal.
- Manejo de la entrevista.
- De preferencia tener conocimientos en salud mental y psiquiatría infantil
- De docencia.
- Actitud: Profesional, responsable y respetuoso, solidario, honesto.

Aptitudes necesarias: Hablar en público, conciliador y negociador, capaz de plantear alternativas de solución y mediar.

14. SISTEMA DE SUPERVISIÓN

Se supervisará que las sesiones inicien a tiempo, además también se supervisará por medio del nivel de asistencia de la población y su participación en estas sesiones.

15. EVALUACIÓN DEL PROYECTO

Se evaluara con la asistencia de la población y con el interés de los asistentes con respecto a los temas, observando el nivel de participación.

PROYECTO “MEJORANDO LA RELACIÓN MAESTRO- ALUMNO”

1. NATURALEZA DEL PROYECTO

Durante una investigación realizada en la secundaria Ocelotl, se encontró que el 26% de los alumnos entrevistados consideran tener conflictos con sus maestros, además ninguno dijo confiar en sus maestros, ni sentir que recibía apoyo de estos, lo que implica que es necesario mejorar la relación entre estos.

La secundaria es un proceso de enseñanza muy diferente al de la primaria y estas diferencias, junto con los cambios que se viven los jóvenes a esa edad, crean conflictos por lo que se debe comprender que proceso están atravesando los adolescentes, hay que recordar que el proceso educativo que los chicos conocían era muy diferente, y más complejos, por esta razón, los que más se destacan son los alumnos con mejores calificaciones y a los inquietos a quienes muchas veces se les considera como problemáticos.

Si se logra encaminar a estos estudiantes para que participen y serán un punto de apoyo hacia el educador, entonces estaríamos cambiando la dinámica del grupo; para esto es necesario mejorar las estrategias de afrontamiento positivas de los adolescentes y que estos puedan pedir ayuda, para lograrlo es necesario mejorar la comunicación entre maestros y estudiantes y que estos consideren a sus profesores, como personas a las que puedan recurrir en caso de necesitar ayuda, por cuestiones escolares ó personales, mejorando así su red de apoyo social.

Eventualmente la mejora en la relación entre maestros y alumnos se reflejara no solo en que las clases sean más fáciles de impartir, sino que también los estudiantes comprenderán de mejor forma la clase y tendrán más confianza de resolver sus dudas, esto ayudara a cumplir el objetivo de los educadores, que no es otro que enseñar.

2. OBJETIVOS

A) GENERAL

Mejorar los vínculos entre alumnos y maestros para mejorar las estrategias de afrontamiento de los adolescentes.

B) ESPECÍFICO

Optimizar la relación entre alumnos y maestros.

Mejorar las estrategias de afrontamiento de los alumnos.

3. METAS

Mejorar la relación maestro–alumno en un 20%

Impartir un curso a todos los maestros para brindarle herramientas (creación de vínculos con los estudiantes, realización de un diagnóstico grupal, crear un clima de confianza) para mejorar su relación con sus alumnos.

4. UBICACIÓN GEOGRÁFICA

El proyecto se trabajara en la escuela diurna Ocelotl 290, ubicada en la Delegación Xochimilco.

5. RECURSOS HUMANOS

Ponentes

6. CAPACITACIÓN PARA EL PROYECTO

Para la realización de este proyecto no es necesaria una capacitación previa.

7. RECURSOS MATERIALES DEL PROYECTO

Los recursos que la escuela asigne a la escuela para padres:

- Un aula
- Hojas blancas
- Plumones o tiza
- Sillas
- Pizarra
- Lápices, colores y plumas

8. ESTRUCTURA DEL CAMPO DE TRABAJO

Se requerirá un aula en donde se pueda impartir los temas a exponer.

TEMAS
Presentación de resultados
Conociendo mi grupo
Buscando empatía
Creando un buen ambiente grupal
Valores: Tolerancia Respeto, Cooperación, Amistad
Iniciativa y creatividad
Una buena comunicación
Salud y nutrición

9. PRESUPUESTO

MATERIAL A UTILIZAR	CANTIDAD \$
Material de oficina.	\$ 30
Material para la exposición.	\$ 50
TOTAL	\$ 80

10. FINANCIAMIENTO

Se solicitara el financiamiento a instituciones.

11. CALENDARIO OPERATIVO

El proyecto se llevará a cabo conforme a las fechas que establezca la escuela.

Calendario operativo del proyecto con maestros

OBJETIVO ESPECÍFICO	OBJETIVO ESPECIFICO	TEMA	TÉCNICA DIDÁCTICA	TIEMPO
Crear vínculos entre alumnos y maestros con la finalidad de que estos sean un punto de apoyo para sus alumnos	Mostrar a los profesores los resultados de la encuesta en cuanto el ámbito personal y escolar de los alumnos con el propósito de trabajar de manera conjunta sobre las estrategias para construir una mejor relación entre alumnos y maestros con el propósito de mejorar las condiciones de aprendizaje de los alumnos.	Presentación de resultados	Exposición	1 hora
		Conociendo mi grupo	Exposición	1 hora
		Buscando empatía Creando un buen ambiente grupal	Exposición	1 hora
	Propiciar un ambiente de confianza en la relación de alumnos y profesores con el propósito de incrementar el interés por la enseñanza-aprendizaje y que se vean reflejadas en el incremento del promedio de las calificaciones de los alumnos.	Valores: Tolerancia Respeto, Cooperación, Amistad	Exposición	1 hora
		Iniciativa y creatividad	Exposición	1 hora
		Una buena comunicación	Exposición	1 hora
		Salud y nutrición	Exposición	1 hora

12. ALGUNAS SUGERENCIAS PARA CONOCER AL GRUPO

Las siguientes sugerencias fueron obtenidas de la tesis de maestría en docencia para la educación media superior, en la facultad de ciencias políticas y sociales de José de Jesús González Silva cuyo título es: "El Humanismo en la Estrategia Docente: Hacia la Revaloración del Conocimiento en los Adolescentes".

a) Diagnóstico de grupo. Puede ser explorado con cuestionarios o con entrevistas.

b) Relato de vida. 1. Permite conocer la historia de los alumnos, sus inquietudes, esto genera un clima de confianza y trabajo dinámico, permite conocer más a fondo a cada alumno y facilita la educación de estos.

c) Mi frase favorita. Esta estrategia promueve la iniciativa del (la) alumno(a) y al mismo tiempo incorpora a la clase sus emociones e inquietudes como elementos que se valoran y que son útiles para el proceso educativo.

13. PERFIL DEL ORGANIZADOR DEL PROYECTO DE MEJORAMIENTO DE LA RELACIÓN MAESTRO- ALUMNO

Capacidad de distribución de actividades

Actitud. Responsable

Actividades: Disponer el orden de los ponentes, observar que se cumpla con los tiempos, vigilar y valorar el proyecto.

14. SISTEMA DE SUPERVISIÓN

Se supervisará que las sesiones inicien a tiempo y que se exponga el tema de forma clara, dando tiempo de aclarar dudas y por medio del nivel de asistencia de la población, así como el interés y participación respecto al tema.

15. EVALUACIÓN DEL PROYECTO

Se evaluará con la asistencia de la población y la participación.

PROYECTO “CREACIÓN DE CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN”

1. NATURALEZA DEL PROYECTO

Al realizar una investigación se encontró que al preguntar si había alcoholismo en un miembro de la familia el 17.4% respondió que sí, después se pregunto si alguno se los padres fumaba a lo que contestaron afirmativamente el 14.5% de los entrevistados, pero al preguntar si alguien de la familia tenía alguna adicción solo el 2.9% de los jóvenes dijo que sí, por lo que sabemos que los adolescentes no tienen claro el concepto de que las dogas legales, esto puede significar una riesgo para estos jóvenes que pueden caer en la adicción.

El interés es que los alumnos aprendan respecto a éste y otros temas, pero no se puede programar una campaña sin tomar en cuenta que ellos participen, se realizó esta propuesta en donde los estudiantes realizarán la campaña en la escuela por medio de carteles informativos.

2. OBJETIVOS

A) GENERAL

Realizar campañas para sensibilizar a los alumnos de la secundaria Ocelotl, sobre temas trascendentes.

B) ESPECÍFICO

Organizar campañas de sensibilización

Sensibilizar a los estudiantes mediante carteles

3. METAS

Que los alumnos realicen cada semana, una campaña de concientización hacia sus compañeros.

Promover la participación del 80% de los alumnos de la escuela en campañas en pro de un tema.

Lograr sensibilizar al 50% de los estudiantes mediante campañas.

4. UBICACIÓN GEOGRÁFICA

El proyecto se trabajara en la escuela diurna Ocelotl 290, ubicada en la Delegación Xochimilco.

5. RECURSOS HUMANOS

Coordinador

Maestros a cargo del grupo participante

Alumnos del grupo encargado de la campaña

6. CAPACITACIÓN PARA EL PROYECTO

Para la realización de este proyecto no es necesaria una capacitación previa.

7. RECURSOS MATERIALES DEL PROYECTO

Cartulinas

Pliegos de papel bond

Plumones

Gises

Colores

8. ESTRUCTURA DEL CAMPO DE TRABAJO

Se requerirá de espacios asignados para colocar los carteles, realizados para las campañas.

TEMA
Resultados de la investigación
Drogadicción
Alcoholismo
Tabaquismo
Sexualidad
Métodos anticonceptivos
Embarazo adolescente
Anorexia
Bulimia
Obesidad
Estrés
La importancia de la comunicación

9. PRESUPUESTO POR SEMANA Y GRUPO

MATERIAL A UTILIZAR	CANTIDAD
Cartulinas, papel bond	\$ 40
Colores, gises, plumones	\$ 160
TOTAL	\$ 200

10. FINANCIAMIENTO

El costo de los carteles correrá a cargo de los alumnos de la escuela.

11. CALENDARIO OPERATIVO

Las campañas serán programadas por el coordinador del proyecto, sugerimos los siguientes temas:

TEMA	OBJETIVO
Resultados de la investigación	Presentar los principales resultados obtenidos
Drogadicción	Conocer los diferentes tipos de drogas
Alcoholismo	Señalar las principales características y consecuencias
Tabaquismo	Explicar las consecuencias del tabaquismo
Sexualidad	Definir que es sexualidad y los resultados de no ser responsable sobre esta
Métodos anticonceptivos	Describir como y cuáles son los métodos anticonceptivos
Embarazo adolescente	Analizar las causas y consecuencias
Anorexia	Plantear las características, síntomas, causas y consecuencias de este padecimiento
Bulimia	Señalar las diferencias con la anorexia, las características, causas, consecuencias y síntomas de la bulimia
Obesidad	Examinar que es la obesidad, las causas y consecuencias de la misma
Estrés	Describir que es el estrés y sus consecuencias
La importancia de la comunicación	Analizar que es la comunicación, para que sirve y su importancia como protector ante el estrés

12. PROCEDIMIENTO DE FORMACIÓN DE LAS CAMPAÑAS

Designación de un coordinador y los maestros a cargo, de los grupos que realizarán la campaña.

Selección de los temas de cada campaña.

Elección de un grupo encargado de la campaña y elaboración de carteles del tema asignado.

Colocación de los carteles en la escuela y su retiro en las fechas programadas.

13. PERFIL DEL RESPONSABLE DEL PROYECTO

Conocimientos en los temas elegidos para las campañas.

Actitud. Profesional de liderazgo y toma de decisiones

14. SISTEMA DE SUPERVISIÓN

El maestro a cargo del grupo revisará que los alumnos elaboren los carteles en equipos de no más de cinco personas, supervisará la colocación y remoción de carteles.

El coordinador supervisará que se coloquen y retiren los carteles en las fechas programadas.

15. EVALUACIÓN DEL PROYECTO

Se evaluará el contenido del cartel, su colocación y remoción en el tiempo asignado previamente.

Se realizará una evaluación de objetivos al término del año escolar

CONCLUSIONES GENERALES

La adolescencia es el momento en que se entra en crisis de crecimiento, marca el final de la infancia y antecede la adultez, es una época de grandes y rápidos cambios, no sólo a nivel físico sino también psicológico, en nuestro país en el 2010 la población adolescente representaba el 20%. En esta etapa se da un mayor crecimiento, la diferenciación sexual, el inicio de la menstruación en las mujeres y la producción de espermatozoides en los varones, aumenta la capacidad de razonar, la autocrítica, es un período de experimentación, inestabilidad e intensas emociones, se da la búsqueda de la identidad, se experimentan nuevos tipos de relaciones como el amigo íntimo del mismo sexo y el noviazgo, también se establece la identidad sexual, se inician las relaciones sexuales y se busca alcanzar la independencia.

La adopción de las formas de rebelión es un aspecto destacado que caracterizan el comportamiento en esta etapa, nada parece ser suficiente y nada es agradable, se le encuentran pero a todo y están en una menor disposición de acatar normas y límites, buscando desafiar a la autoridad, la creación de pandillas es una expresión, de su lucha constante por crecer y pertenecer; en esta etapa es común tener conflictos con los padres, es importante considerar que la familia tiene un papel fundamental en la vida de las personas independientemente de su edad, por lo que es importante hablar de ella.

La familia es una reunión de individuos unidos por vínculos de la sangre, parentescos ó adoptivos que viven bajo el mismo techo. Es la unidad fundamental de la sociedad; el núcleo para el desarrollo de la persona, para su supervivencia y crecimiento, además permite y posibilita las relaciones sexuales; la socializa de los niños, proteger psicosocialmente de sus miembros, es aquí donde se conocen las actividades correspondientes a cada miembro por género, se transmiten valores, el lenguaje y se fomenta la cooperación económica.

En México se considera que las familias se dividen en: La familia nuclear se encuentra formada por el esposo, la esposa y los hijos. La extensa tiene más de una unidad nuclear, basada en los vínculos de sangre. La familia monoparental se constituye por uno de los padres con sus hijos y la reconstruida se integra por una pareja donde uno de los integrantes tiene hijos de una relación anterior.

La familia recorre un proceso de desarrollo y se transforma a lo largo del tiempo, atravesando diferentes etapas llamadas ciclo vital de la familia, en 1997 Lauro Estrada proponía seis etapas.

El desprendimiento donde se inicia una relación de pareja, se da durante el noviazgo; el encuentro, es cuando la pareja empieza a convivir y debe elaborar una cantidad de acuerdos; en el nacimiento de los hijos se produce un cambio en la organización, se dan modificaciones en los acuerdos y es un período de intenso cuidado de los niños; la etapa escolar es un punto crítico y de conflicto familiar por qué se debe determinar el lugar donde debe estudiar el hijo, la forma de educarlo, el tiempo que se debe dedicar esta actividad; al crecer el hijo se entra a una nueva etapa la adolescencia que es una época de crisis y de cambios, se presentan problemas emocionales, todo esto cambia la dinámica familiar; Cuando los hijos abandonan la familia se da la etapa del reencuentro donde reaparece la unidad original de marido y mujer, aunque en circunstancias sociales totalmente diferentes y por último al paso del tiempo se da la vejez que es la última etapa y la más difícil ya que en esta se da la pérdida y retos que la edad presenta

Ya que hemos hablado de que es la familia y las etapas por las que atraviesa, es primordial aclarar que es el estrés y destacar que situaciones son consideradas Acontecimientos Vitales Estresantes mismas que afectan tanto al adolescente como a la familia.

El estrés es una respuesta física del organismo ante una situación donde el individuo se siente en circunstancias de tensión y que pueden ser amenazantes, es un factor desencadenante de diversas enfermedades como: úlceras gástricas, enfermedades cardíacas e incluso el cáncer, este concepto fue establecido por el estudiante de medicina de la Universidad de Praga, Hans Selye.

Y los Acontecimientos Vitales Estresantes son factores que alcanzan esta categoría cuando son percibidos como negativos ó no deseados y se acompañan de un cambio vital; tienden a causar ansiedad, tensión y preocupación a corto ó largo plazo, si es apreciada como fuera de las estrategias de afrontamiento pueden producir problemas físicos y mentales; estos acontecimientos se deben a causas ambientales ó sociales, que afectan al adolescente y a la familia.

El proceso de estrés genera una relación entre el individuo y su entorno, en donde la persona percibe una amenaza que supera sus recursos y que pone en peligro su bienestar. Si se evalúa como estresante, se activa un mecanismo que pretende reducir

el impacto del estrés en el organismo, a éste se le denomina “estrategias de afrontamiento”.

En 1967, para determinar las principales estrategias de afrontamiento, así como las principales Situaciones Estresantes y su relación en el proceso salud-enfermedad los psiquiatras Thomas Holmes y Richard Rahe, elaboraron una lista de cuarenta y tres eventos de la vida sobre la base de una puntuación mediante esta se calcularon factores de riesgo y se estableció una relación entre los AVE la aparición de síntomas y diferentes grados de riesgo de enfermedad. Ya que los AVE, están relacionados a las principales causas de muerte lo que nos permite observar cómo las consecuencias físicas de éstos pueden tener secuelas muy graves.

En el caso de los adolescentes, que se encuentran en desarrollo puede afectarlos en su vida adulta, sobre todo si no se tienen estrategias de afrontamiento favorables, porque esto puede afectar su autoestima y desencadenar padecimientos psiquiátricos, además se ha encontrado que los acontecimientos vitales estresantes en adolescentes, están relacionados, con el inicio de consumo de drogas.

Ahora que hemos definido los principales temas necesarios para comprender la investigación, es imprescindible establecer cómo se estudiarán todos estos temas, la información se abordó desde la Teoría General de Sistemas, por lo que se considera al adolescente como un sistemas abierto y a su entorno como los subsistemas de la familia, escuela y vecindario.

Los elementos en el sistema del adolescente son: un acontecimiento vital estresante (entrada) que se puede considerar como perjudicial ó peligroso, después se debe hacer un análisis interno de esa situación, es decir esto dependerá de la percepción y valoración de cada individuo (proceso considerado como caja negra por desconocerse como se elabora), por último, la persona reaccionará ante el acontecimiento vital estresante (salida por medio de estrategias de afrontamiento), bien sea considerándolo como algo positivo (como podría ser con un ascenso laboral), ó como negativo (un AVE), aún cuando en ambos casos existe un cambio en la forma de vida de la persona, la evaluación y por tanto la reacción(salida) es completamente diferente.

El ser humano puede valorar el acontecimiento ante el que se enfrente de diversas maneras: puede que considere que no tiene importancia y no necesite utilizar sus recursos para resolverlo. Se considera la situación como algo positivo, o bien, que cuenta con los recursos para afrontarla. El acontecimiento se aprecia como

negativo, se percibe como una amenaza (daños o pérdidas), en este punto él debe considerar con qué recursos cuenta y cuáles necesita para solucionar su situación, después de ese análisis, se busca mover esos recursos y actuar en consecuencia.

Algunas de las propiedades de los sistemas que se analizaran son: Los AVE alteran el sistema, que como resultado activaran mecanismos adaptativos llamados estrategias de afrontamiento, por medio de la homeostasis, también se observara la entropía (se refiere al desgaste que tiene el sistema), que está asociada con el uso de estrategias de afrontamiento negativas que generan un desgaste en el sistema y en la relación con los subsistemas y la resiliencia que es la capacidad de regresar a un punto de equilibrio después de haber pasado por una perturbación.

Ya que se estableció la forma en cómo se estudiara el sistema ahora es necesario establecer que AVE pueden afectar al adolescente en los diferentes subsistemas.

Al hablar de los Acontecimientos Vitales Estresantes en la Familia, debemos saber que el estrés afecta la salud de la familia, por que el portador lo esparce. Ahora comenzaremos estableciendo que situaciones en la familia se consideran AVE, el que más afecta no solo al adolescente, sino a cualquier persona, es el fallecimiento de un familiar ó una persona cercana, está perdida implica pasar por un proceso de duelo y en los adolescentes donde las emociones son cambiantes este proceso puede ser más difícil. En el caso de fallecimiento de alguno de los padres, si fallece mientras estaban alejados física y emocionalmente, el adolescente experimentara un gran sentimiento de culpa y el proceso de duelo más complicado. En el caso de que el adolescente pierda a ambos padres la situación se intensificara, no sólo por el dolor de la perdida y el duelo, sino también por toda la situación que conlleva, el quedar a cargo de otro familiar o ir a una casa hogar, el vivir una posible separación de sus hermanos (en caso de tenerlos) e inclusive que un hermano mayor asuma la responsabilidad.

En estas situaciones el adolescente puede tender al aislamiento, sus amigos no saben cómo apoyarlo y se sienten impotentes; además es frecuente que se espere que sea adulto y se haga cargo de cuidar y ayudar al resto de la familia, sobre todo al padre y a los hermanos más pequeños.

Otro tipo de pérdida es la separación y el divorcio de los padres por que los adolescentes lo viven como la pérdida de un miembro de la familia, implica un largo proceso y la ruptura de expectativas, además pasada la separación en ocasiones los padres continúan teniendo problemas.

Después de la pérdida de vínculo matrimonial (viudez, separación ó divorcio), al querer iniciar una nueva relación amorosa, comienzan los conflictos y la adaptación algunos de los problemas que surgen son: los celos en relación con los hijos de otro, rivalidad con ellos, sentimientos de traición respecto de los hijos propios y los sentimientos de culpa en relación al vínculo disuelto; se plantean la cuestión de los límites de estas familias.

Además el posible nacimiento de otro miembro de la recién formada familia, representa una crisis en el ciclo vital de esta y se intensifica por los conflictos de la formación ésta, porque aparte de la convivencia de la pareja y la relación con los hijos, están las relaciones entre hermanastros que pueden ser causa de dificultades.

Un AVE relacionado con los cambios en la familia y que afecta gravemente la vida del adolescente es el embarazo ya que ellos no están preparados para asumir tal responsabilidad y se ven forzados a dejar de lado sus estudios, para asumir dicho compromiso, el estrés que esto implica es muy alto ya que deben decidir cómo decirle a los padres, si ambos están de acuerdo con tener al bebe, abortar ó simplemente el hecho de que sólo la mujer deba afrontar esta situación como una futura madre soltera.

Cuando en el núcleo familia existen conflictos en ocasiones los padres suelen ser más cercanos y formar alianzas con alguno de los hijos y rechazar a otro, en las familias reconstituidas esta situación se presenta al favorecer al hijo ante el hijastro, por esta situación algunos de los adolescentes puede percibir sentimiento de rechazo en la familia ó discriminación de la misma, en el caso de un embarazo esta situación puede estar presente tanto en la familia como a nivel social, lo que es una fuente de estrés para los adolescentes, una buena comunicación en la familia podría evitar esta clase de conflictos.

Sin embargo también sabemos que en la adolescencia existen diversos problemas de comunicación con los padres, debido a la lucha por la autonomía y el querer romper las normas y reglas, pero si la comunicación familiar tiene problemas previos a esta etapa, ésta situación se incrementa causando un mayor estrés. Los sentimientos de rechazo familiar, en especial el parental, crean las bases para resentir posteriores rechazos, por lo que el adolescente adquiere conductas agresivas, esta situación empeora aún más la comunicación llegando en ocasiones a la violencia física y a mayor angustia.

Una situación que está relacionada con el embarazo adolescente es el noviazgo, que es la etapa de conocimiento, aprendizaje y está ligado a el inicio de la vida

sexual, cuyo fin es prepararse en un futuro para la unión con la pareja, en este periodo se dan las relaciones de forma esporádica porque los adolescentes no poseen un concepto claro de lo que significa el noviazgo, al encontrarse en este proceso de aprendizaje éste se toma como algo ligero, sin un nivel de compromiso real.

Un AVE que puede considerarse como un grave problema para los adolescentes es la violencia, porque los que viven en una familia con violencia familiar también son víctimas del maltrato, esto suele empezar con el maltrato infantil y continuar conforme la persona crece, por lo que los daños físicos son visibles y pueden ir desde moretones, golpes, fracturas y en casos muy graves la muerte, pero debe considerarse que también existen daños psicológicos que afecta la autoestima y la forma de relacionarse de los adolescentes.

Otro AVE que ocurre en la familia es el hecho de padecer una enfermedad crónica ya que significa una serie de cambios y de adaptaciones para el individuo y su familia, se requieren largos períodos de supervisión, observación y cuidado, representa un grado significativo de estrés en la familia y un fuerte gasto económico, pero cuando son los adolescentes los que tienen la discapacidad pueden caer en depresión y tener ansiedad, por sus carencias y limitaciones, sobre todo al observar las diferencias entre ellos y las personas que les rodean, además otro problema derivado de este es la forma en que el adolescente se relaciona con sus compañeros; puede ser que se sienta discriminado, no sea aceptado, sea víctima de bullying ó que se le dificultara tener una acercamiento a la vida en pareja.

El siguiente Ave que veremos es el de los conflictos religiosos, recordemos que la adolescencia es el proceso de definición del sí mismo, las creencias y las ideologías, por lo que diferentes posiciones y contradicciones se presentarán, hasta la conformación de la identidad definitiva y en la búsqueda de libertad, el adolescente se buscará formar sus propias creencias y romper con muchos de los dogmas que le han enseñado, esto creará conflictos no sólo con los padres y hermanos, sino con los abuelos que rechazan muchas veces este tipo de cambios.

Otro factor de estrés es el producido por una situación legal propia, de un familiar ó amigo ya que implica el miedo a que la persona pierda su libertad, un fuerte gasto económico; cambios en la forma de vida familiar; se tiene que considerar que existe una posibilidad de encarcelamiento, hay que pagar al abogado, acudir a los juzgados y realizar los diversos trámites y no solo afecta directamente a la persona que tiene el conflicto, sino a los que le rodean y si es el adolescente quien

tiene los conflictos, la familia debe asumir la responsabilidad propiciando discusiones y conflictos.

Un factor de estrés relacionado con la situación económica es la falta de posibilidades de seguir estudiando, México está viviendo una crisis económica que está afectando a los diversos niveles de la sociedad y la educación ha sido uno de los factores más afectados debido a que los adolescentes tienen que ingresar cada vez más pronto al mercado laboral, la mayor parte de las veces ganando un salario mínimo; perdiendo así la oportunidad de continuar con sus estudios.

Por último en los AVE en el rubro de la familia tenemos que una adicción puede ser una conducta de afrontamiento negativo del consumidor, pero se considera un acontecimiento vital estresante para las personas que le rodean (padres, hermanos, hijos). Un adolescente cercano a una persona que padece una adicción, es vulnerable no solo a tener contacto con la adicción, sino también a caer en ella, en especial si el familiar muy cercano.

Es importante considerar que los adolescentes no solo se relacionan con la familia ya que el ambiente escolar es parte de los lugares donde se desenvuelven, por lo que veremos que situaciones se consideran AVE en el área de la enseñanza.

Los profesores juegan un papel central en el ambiente de la clase y aprendizaje de los niños. Las reacciones de los profesores con los alumnos dependen de que el comportamiento de los niños iguale las expectativas académicas y de conducta del colegio y si los profesores suelen criticar, mostrar desagrado ó participan en prácticas discriminatorias, enfatizando la competición, haciendo comparaciones públicas entre los alumnos, esto tiene consecuencias a largo plazo en la motivación y logro de los adolescentes y los alumnos pueden adoptar los puntos de vista positivos o negativos de los educadores y caer el maltrato de los compañeros hacia ciertas personas.

Durante la adolescencia se le da mucha atención e importancia a los amigos y al estar buscando su propia identidad, para ellos es importante la relación con sus compañeros y la opinión que estos tengan de él, por lo que cuando existen conflictos con los compañeros de clase esto se vuelve una situación estresante que puede afectar seriamente al adolescente. Uno de los problemas más graves que puede surgir con respecto a los compañeros es el bullying, que implica un maltrato físico o mental. Las consecuencias de este acoso escolar son: baja autoestima, actitudes pasivas o agresivas, aislamiento, trastornos emocionales como: depresión, ansiedad, insatisfacción, pensamientos suicidas. Problemas psicosomáticos: trastornos de sueño, dolores de estomago, pecho cabeza,

nauseas, vomito. Problemas escolares: fracaso escolar, faltar frecuentemente a clases, puede bajar de calificaciones y en casos más graves se desarrolla una fobia a la escuela.

Los adolescentes no solo están en relación con su familia, profesores y compañeros de clase, también se relacionan con sus vecinos y con las personas del vecindario donde se localiza su vivienda y donde estudian, por lo que se hablara de los dos AVE que se consideraron en este apartado.

Primero aclararemos que la vivienda es una edificación cuya principal función es ofrecer refugio y habitación a las personas, protegiéndoles de la intemperie, el clima y de otras amenazas naturales.

El hacinamiento es una relación al número de personas por vivienda, con número de cuartos habitables. Se considera que existe hacinamiento cuando duermen más de tres personas en una habitación y está asociado a la insalubridad, falta de privacidad y movimiento dentro de la casa, puede existir la promiscuidad. Incluso el abuso sexual.

El otro AVE del que se hablara con respecto a la vivienda es el de la criminalidad en la zona, una de las situaciones que mayor estrés causa es el vivir un asalto, un secuestro ó alguna situación asociada a la delincuencia, por lo que el vivir en una zona con alto índice delictivo es un factor estresante; no existe una confianza y se teme por la seguridad propia y la de la familia, además en estas zonas los adolescentes son un blanco de las bandas y son propensos a caer en el alcoholismo y la drogadicción.

En el 2011 el problema de la inseguridad ha empezado a afectar a los adolescentes y jóvenes, no sólo por los asaltos ahora se observa que el homicidio es la primera causa de muerte. Esta situación causa un elevado estrés en los adolescentes, crea temor de salir a las calles por el miedo a ser asaltado o muerto; lo que afecta su desarrollo social y puede llevar a problemas psicológicos como la ansiedad y depresión.

Anteriormente ya habíamos mencionado las estrategias de afrontamiento, mismas que son un conjunto de respuestas, ante el estrés, estas respuestas se dan con el objetivo de manejar la situación y reducir las condiciones adversas que se perciben y están asociadas a las redes de apoyo, la autoestima, pero no siempre se utilizan estrategias positivas (como hacer ejercicio, buscar el apoyo necesario), ya que existen estrategias negativas (como el tabaquismo, alcoholismo, adicciones, conductas de riesgo).

Las personas con un elevado sentimiento de apoyo y aceptación poseerán estrategias de afrontamiento más efectivas y las personas que tienden a utilizar la evitación disponen de menos recursos sociales. Es necesario considerar que no siempre se sabe buscar el apoyo, ni la forma de solicitarlo; sin embargo una actitud positiva como estrategia de afrontamiento puede ayudar a proporcionar con mayor facilidad el apoyo que se busca.

El apoyo social puede tener un efecto positivo en la salud, puede atenuar el efecto del estrés y sus consecuencias. La red de apoyo social puede influir tanto en la ocurrencia como en la valoración de los sucesos vitales estresantes, la pertenencia a redes sociales aumenta la sensación de estabilidad y control con lo que se permite adoptar conductas apropiadas porque proporciona cuidados directamente, sirve como modelos de conducta, influye sobre las conductas saludables, aumenta la inmunidad a ciertos trastornos, proporciona información relevante y fomentan la motivación a involucrarse en conductas preventivas.

En cambio las Estrategias de afrontamiento negativas pueden producir: disminución de hábitos saludables y aumento de conductas no saludables ó de riesgo, el estrés puede ser un factor detonante para el aumento de conductas no saludables como forma de afrontarlo.

Uno de los problemas que surgen a raíz del estrés y que son estrategias de afrontamiento negativas es el hecho de que muchos adolescentes sienten angustia ante los acontecimientos vitales estresantes, esto es normal, pero cuando la situación persiste, comienza a existir ansiedad y esta puede ser pasajera ó convertirse en un trastorno de ansiedad.

Otra estrategia de afrontamiento negativa está asociada a el hecho de que hay adolescentes que experimentan una confusión de identidad y están insatisfechos con su situación, pero son incapaces de iniciar una búsqueda para “encontrarse a sí mismos” y recurren a actividades escapistas como el consumo de tabaco, alcohol y drogas, muchas de estas actividades están ligadas a el entorno y amigos que le rodean ya que en ocasiones al reunirse con los amigos estos le invitan a beber o consumir otras sustancias.

La adicción se desarrolla cuando se quiere evadir el dolor ó llenar el vacío interior, se ha documentado una mayor frecuencia de acontecimientos vitales estresantes, para los consumidores de droga, estos acontecimientos eran previos al comienzo

del consumo, también hay datos de una mayor incidencia de acontecimientos vitales estresantes tras el comienzo del consumo.

Con respecto a la investigación, esta fue de carácter exploratorio descriptivo en donde se estudiaron a 69 alumnos de primer año de la secundario Ocelotl por medio de un cuestionario elaborado para fines de la investigación.

En la investigación se encontró que el 56.5% eran mujeres y el 43.5 % varones, con una edad promedio de 13 años se encontró que algunos de los AVE que habían vivido eran: En la escuela, conflictos con compañeros y maestros, suman un 26% y los varones manifestaron tener mas conflictos que las mujeres. En el vecindario el 5.8% refirió tener peleas o desacuerdos con vecinos. En la familia, el principal problema era el alcoholismo en un miembro de la familia 17.4%, seguido por tabaquismo de alguno de los padres con 14.5%, enfermedad o accidente familiar con 10.1% y muerte de un amigo; pero también se encontró que el 20.2% de los encuestados consideraba que la comunicación en su familia era de regular a muy mala.

El 60% de los estudiantes no siempre buscaba apoyo y tenía estrategias de afrontamiento negativas (deprimirse, enojarse, alterarse, huir del problema, culparse ó intentar desquitarse), un 6.62% de la muestra utilizaba estrategias de afrontamiento ante una situación estresante negativas 6.62% como: sentir mucho dolor de cabeza, dolor de estomago, ansiedad, miedo. Una mínima proporción de los encuestados (2.9%) no consideraba contar con apoyo, ni confiaba en nadie cuando tenía un problema y consideraba la comunicación en su familia mala y muy mala.

Se cumplieron los Objetivos específicos de la investigación, que eran describir cuales eran los principales Acontecimientos Vitales Estresantes en los rubros de la escuela, vecindario y familia; caracterizar las principales estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes y conocer la red de apoyo social del adolescente.

El Objetivo General se cumplió al relacionar los Acontecimientos Vitales Estresantes, las estrategias de afrontamiento y la red de apoyo social de los adolescentes, por medio de cruces de variables y el análisis de los mismos y al presentar una propuesta de intervención que permitiera a los adolescentes de la secundario Ocelotl enfrentar los Acontecimientos Vitales Estresantes por medio de estrategias de afrontamiento y su red de apoyo social.

La Hipótesis [*Los Acontecimientos Vitales Estresantes y las estrategias de afrontamiento negativas (ansiedad y vulnerabilidad a las adicciones), incrementan el estrés en los adolescentes*] ya que se encontró que existía una vulnerabilidad ante las adicciones y que los adolescentes sentían diversos niveles de ansiedad, incrementando el estrés y también se encontró información que no se había considerado, con respecto a las carencias comunicativas de los adolescentes siendo este el principal conflicto que se observaba en los diferentes ámbitos estudiados, todo esto nos permitió plantear una NUEVA HIPÓTESIS para continuar con la investigación desde una perspectiva más amplia.

“Los Acontecimientos Vitales Estresantes y las estrategias de Afrontamiento Negativas (ansiedad, vulnerabilidad a las adicciones y carencias comunicativas) incrementan el estrés de los adolescentes”.

Y con respecto a la teoría General de Sistemas, como vimos anteriormente, el adolescente, es considerado como el sistema abierto, interactúa con su medio (subsistemas familiar, escolar y del vecindario), cuando el adolescente experimenta un acontecimiento vital estresante, este se convierte en una entrada, luego existe un proceso de evaluación de la situación (la evaluación de los recursos necesario para afrontar esa situación) y una corriente de salida ó respuesta que depende de los recursos del adolescente. Se encontró que no había homeostasis ya que se carecía de un nivel adaptativo, la percepción tendía a ser negativa ya sea por cuestiones asociadas por la edad ó por la personalidad de los adolescentes, por esta razón no se lograba la resiliencia y al no encontrar una adecuada solución a los AVE por los que está pasando esto generaba entropía que se podía reflejar en el uso de estrategias de afrontamiento negativas como: sentir ansiedad, ser vulnerable a las adicciones, trastornos en el apetito y sueño

Se encontró que los principales estresores están relacionados con las carencias comunicativas de los adolescentes, esta situación está afectando el sistema y los subsistemas, por lo que la propuesta se encamino al mejoramiento de la comunicación de los adolescentes.

El Objetivo de la propuesta de intervención es *“Mejorar las estrategias de afrontamiento positivas de los adolescentes de la secundaria Ocelotl y optimizar su red de apoyo social para que puedan afrontar los Acontecimientos Vitales Estresantes.”*

La propuesta de intervención se realizó con base en el Modelo de Intervención Social Sistémico, que es una variación del modelo de Trabajo Social y se relaciona con los conceptos y esquemas operativos desarrollados por la Teoría General de los Sistemas, en su aplicación a la comunicación interhumana. Este modelo tiene como objeto de intervención el significado que tiene el problema en el sistema y se considera que es fruto de las relaciones entre elementos del sistema en el que vive la persona.

Finalmente es importante aclarar que el Trabajo Social permitió detectar las interacciones de los estudiantes y estableció los problemas que causaban (AVE, estrategias de afrontamiento negativas); permitió conocer la relación entre las dificultades de los estudiantes en forma individual y establecer los problemas de los mismos en forma generalizada, para así crear un programa que ayude para que los estudiantes que tienen dificultades utilicen mejor sus capacidades en la resolución de los problemas y facilitar el contacto con los recursos existentes, pero sobre todo mejorando las relaciones dentro de los subsistemas.

BIBLIOGRAFÍA

BOGDEN, R. **“Introducción a los métodos cualitativos de investigación”**. España: Ediciones PAIDOS Ibérica S.A, 1992; Pp. 340.

BOWA, ANA; **“Apoyo social, aspectos teóricos y aplicaciones”**; editorial siglo XXI; México-España, 1996; pp. 29-52.

CALVO FRANCÉS, FERNANDO, ET AL; **“Diferencias en ansiedad, depresión, estrés y apoyo social entre sujetos con enfermedad cardiovascular y controles sanos.”**Revista, PSIQUIATRIA.COM. 2001; Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, Centro de Ciencias de la Salud, Laboratorio de Ciencias Psicosociales, Pp. 13

CHAPELA, LUZ MA. **“Familia”**. Cuadernos de población. CONAPO, México, 1999; pp. 22-23

E. BERK, LAURA; **“Desarrollo del niño y del adolescente”**; cuarta edición; Editorial Prentice Hall Illinois State University; Madrid 1999; pp. 1042.

EL-SHIKH, HUSSEIN; ET AL, **“Acontecimientos Vitales y Adicción: Una Revisión de la Bibliografía”**; Eur. J. Psychiat. Vol. 18, N.º 3, 2004, pp.162-170

ESTRADA INDA, LAURO; **“El ciclo vital de la familia”**; Edit. Grijalbo México 1997, Pp. 161.

G MORRIS, CHARLES Y A. MAISTO, ALBERTO; **“Introducción a la psicología”**, novena edición; Editorial Prentice Hall Hispanoamérica, México D. F., 1997; pp. 464.

GARCIA FUSTER, ENRIQUE. ET AL; **“El apoyo Social en la intervención comunitaria”**, colección Letras, ciencias, Técnicas; Barcelona, 1995; editorial PPU; pp. 507.

GARCÍA SOLÍS, SILVIA JANETH. **“Manifestaciones del bullying en 2º grado de secundaria”** Tesis de Licenciatura en Pedagogía en la Universidad Don Vasco A. C.; Bincorporado a la UNAM, Escuela de Pedagogía; México- Uruapan, Mich; 20 de agosto del 2010, edit. UNAM pp. 7

GIBERTI, EVA; **“La Familia a pesar de Todo”**; Editorial Novedades Educativas Buenos Aires-México; Buenos Aires 2005; pp. 344

GONZÁLEZ, EMILIO **“Homicidio, primera causa de muerte entre jóvenes”**; Periódico virtual informador.com.mx <<http://www.informador.com.mx/jalisco/2011/323526/6/homicidio-primera-causa-de-muerte-entre-jovenes.htm>> Revisado el 22 de septiembre de 2011

GONZÁLEZ MONTROYA, CARMEN SUSANA; GONZÁLEZ VILLENA, ALEJANDRO; **“Organizaciones Familiares Diferentes: Las Familias Reconstruidas”** Revista electrónica de Psicología Iztacala <www.iztacala.unam.mx/.../psicologia...>; Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala; Vol. 8, N.º 3, 2005, pp. 17.

GONZALEZ SILVA, JOSÉ DE JESÚS; **“El Humanismo en la Estrategia Docente: Hacia la Revaloración del Conocimiento en los Adolescentes”**, tesis de maestría en docencia para la educación media superior, en la facultad de ciencias políticas y sociales, México 2007, editorial UNAM, Pp. 250.

GRUSMAN METERSMAN ADAMO; **“Violencia en la Familia, la relación de pareja aspectos sociales, psicológicos y jurídicos”**; buenos Aires Argentina, 1992; pp. 109.

HERNANDEZ R, FERNANDEZ C. y BAPTISTA P **“Metodología de la Investigación”**. McGraw-Hill Interamericana editores. México, 1991; Pp.134.

HERNANDEZ R, FERNANDEZ C. y BAPTISTA P **“Metodología de la Investigación”**. McGraw-Hill Interamericana editores. México, 1998; Pp. 58.

HERNÁNDEZ SAMPIERI, ROBERTO, et al. **“Metodología de la investigación”**, 4ª edición, Editorial Mc graw-hill; México 2006, Pp. 896.

HODGKINSON, LIZ; **“Las adicciones: que son, como surgen y como combatirlas”**. Editado por Edaf, Madrid, 1987. Pp.222

HOLMES Y RAHE (1967) **“Escala de Calificación de Readaptación Social”**, J Res Psychosom 11. 213-218. 1967 <DOI: 10.1016/0022-3999 (67) 90010-4 . PMID 6059863>, Revisado el 23 de octubre del 2009 y el 7 de septiembre del 2011

IÑIGO AGUILAR, MEDINA; CAMPOS COVARRUBIAS, GUILLERMO; INZUA CANALES, VÍCTOR; LIMÓN RIVAS LAURA; **“Antología, identidad y cultura”**; Editorial UNAM, ENTS; México 2003. Páginas varias. Educación y sanción de la costumbre 344-359.

JIMÉNEZ GARCÍA, LUCIA; ET AL; **“Un análisis de los Acontecimientos Vitales Estresantes durante la adolescencia”**; Apuntes de Psicología Colegio Oficial de Psicología, 2008, Vol. 26, número 3, de Andalucía Occidental y ISSN 0213-3334 Universidad de Sevilla; pp. 500.

JOHANSEN BERTOGLIO, OSCAR. **“Introducción a la Teoría General de sistemas”**, Editorial limusa, México 2006, pp.168.

KATZ, DANIEL; KAHN, ROBERT **“The Social Psychology of Organization”**. New York, John Wiley & Sons, 1966; Pp. 9, 13, 19.

LANDA DURAN, PATRICIA Y VALADEZ RAMÍREZ, ALFONSO; **“Artículo El área Urbana: sus estresores y estrategias de afrontamiento de sus habitantes”** Universidad Nacional Autónoma de México campus Iztacala, Revista Electrónica de Psicología Izatacala Vol. 5 Núm. 1, Abril de 2002.

LEÑERO OTERO, LUIS; **“La Familia”**; Instituto Mexicano de Estudios Sociales/UAM. Programa nacional de Formación de profesores. ASOCIACION NACIONAL DE UNIVERSIDADES E INSTITUCIONES DE ENSEÑANZA SUPERIOR, México 1976; pp.11

LOSSO, ROBERTO; **“psicoanálisis de la Familia. Recorridos Teóricos -Clínicos”**; Colección de psicología integrativa, perspectiva Interdisciplinaria; Buenos Aires. Argentina; Grupo Editorial Lumen, 2001; Pp. 263.

MARQUES COTRO JUDITH, **“Estrés afrontamiento ante el tráfico vehicular en choferes de transporte público de la ciudad de México”**, Revista Electrónica de Psicología Iztacala, Vol. 5, Núm. 1, abril de 202 Pp. 35.

ORIZABA TOVAR, ALICIA; **“Entrenamiento en relajación a alumnos para el control de la ansiedad y mejoramiento del rendimiento escolar”**; tesis de licenciatura en la Facultad de Psicología, México 1999, editorial UNAM, Pp. 88

PALMIRA DEL CARAMEN OLGUÍN, ET AL, **“Manual de la Familia”** Consejo Nacional de población CONAPO México, circular de Morelia N° 8, 7 D.F., Edit. Prisma México S.A. 1980; Pp. 37.

PAYME MALCOLM **“Teorías contemporáneas del Trabajo Social. Una introducción crítica”** Ed. Paidós Ibérica, S.A. Barcelona 1995; Pp.144.

QUINTERO VELÁSQUEZ, ÁNGELA MARÍA, **“Resiliencia un reto para trabajo Social”**, Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y juventud, Universidad de Maizales, Colombia; Pp. 15

RAMIREZ HINOJOSA, MARIA LUCINA; **“Autoconcepto en adolescentes con discapacidad: su relación con la percepción de sus padres”**, Tesis de Maestría en Psicología Clínica, Facultad de Psicología, México 2001, editorial UNAM. Pp. 50

RODRIGUEZ MANSILLA, DARIO; ET AL; **“introducción a la teoría de la sociedad de Niklas Luhmann”**; Editorial Herder, México 2007; Pp. 592

SANCHEZ ROSADO, MANUEL, **“Manual de Trabajo Social”**; Editorial UNAM, Escuela Nacional de Trabajo Social, México 1999; Pp. 479

SANZ RODRÍGUEZ, LUIS JAVIER; ET AL, **“Estructura familiar, acontecimientos vitales estresantes y psicopatología en la adolescencia.”**; Family structure, stressful life events and psychopathology in the teenager. Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq., 2009, vol. XXIX, N° 104, pp. 501-521.

SOIFE, RAQUEL; **“¿Para qué de la Familia?”**; tercera edición; buenos aires; Editorial Kapelusk, 1988; Pp.21

VIVIANO LLAVE, TERESA **“Maltrato y abuso sexual infantil en Perú: ¿A cuántos afecta y cómo enfrentarlo?”**. Programa Nacional contra la violencia Familiar y Sexual; Editorial Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social (MIMDES); Lima 2007, Pp. 4-5

“Preceptor interactivo Enciclopedia Temática Estudiantil”, Barcelona España Grupo editorial OCEÁNO; Barcelona España 1998; pp. 1033.

“Diccionario Porrúa de la lengua Española”, según da edición, edit. Porrúa, México 2009; Pp. 868

“Familia, salud y sociedad, experiencias de la investigación en México”; Colección Fin de milenio, de la Serie Medicina Social: Universidad de Guadalajara, Instituto Nacional de Salud Pública Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social, y el Colegio Sonora; Guadalajara, 1993; Pp. 428.

MESOGRAFÍA

BAZARRA MACIAS, ARTURO, **“Modelo conceptual para el estudio del estrés académico”**, <www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>, Revisado el 11 de marzo del 2011

BRUGO OLMEDO, SANTIAGO, **“Estrés, infertilidad masculina/Entre mujeres”**, <www.entremujeres.com/.../estres-infertilidad-masculina_0_294570545.html>, Revisado el 14 de Julio del 2010

CANO VINDEL, ANTONIO; **“Emociones y Trastornos Cardiovasculares”**, <www.ucm.es/info/seas>, Revisado el 12 de Abril del 2010

CARRIZO, MARIANO, **“Adolescencia y drogas” Desde una perspectiva Psicosocial**, <www.programadelsol.com.ar/Adolescencia%20y%20Drogas.doc> Revisado el 13 de Octubre del 2009.

HOLMES y RAHE (1967) **“Escala de Calificación de Readaptación Social”**, J Res Psychosom 11. 213-218. 1967 <DOI : 10.1016/0022-3999 (67) 90010-4 . PMID 6059863>, Revisado el 23 de octubre del 2009 y el 7 de septiembre del 2011

IÑIGUEZ RUEDA; LUPICINIO, **“Modelos teóricos de hacinamiento”**, <www.buenastareas.com/ensayos/Hacinamiento/649547.html - 24k>, Revisado el 12 de julio del 2010

MAINIERI C, ROBERTO, **“Estrés”**, <healthclub.fortunecity.com/hockey/91/estres.html>, Revisado el 25 de Mayo del 2010

MENDEZ VILLALBA, C., **“Estrés ambiental y reactividad cardiovascular: la influencia de los Acontecimientos Vitales Estresantes en paciente hipertensos”**, <<http://www.elsevier.es>>, Revisado el 13 de enero del 2010

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, **“OMS, Salud y desarrollo del adolescente”**, <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs284/es/index.htm>>, Revisado el 14 de julio del 2010.

PICHOT, PIERRE (Coordinador general); **“DSM IV. Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (American Psychiatric Association)”**; MASSON, S.A. Barcelona (España); Versión española de la cuarta edición de la obra original en lengua inglesa; 1995; Pp. 448, 456, 565.

SLIPAK, OSCAR EDUARDO, **“Historia y concepto del estrés (1 parte)”**, <www.alcmeon.com.ar/1/3/a03_08.htm>, Revisado el 12 de septiembre del 2010

TOCCI, ROMINA, **“Adolescencia: ideología y religión”**, Revista electrónica Yo crezco < <http://www.yocrezco.com/2009/03/adolescencia-ideologias-y-religion.asp> > Revisada el 13 de octubre del 2009.

VEGA VALERO, CYNTHIA ZAIRA; **“Evaluación de estrés infantil”**; Revista Electrónica de psicologiacientifica.com; < <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-359-4-evaluacion-de-estres-infantil.html> > Trabajo publicado el 18 de junio de 2008, Revisado el 23 de Octubre del 2009.

VILLA, DANIEL; **“La familia y el estrés”**, Revista electrónica Impacto Familiar < http://impactofamiliar.com/articulos/familia_y_el_estres.asp >, Revisado el 13 de Octubre del 2009.

“Accidente cerebrovascular, considerada la primera causa de muerte en México y la tercera a nivel mundial” < <http://www.astrazeneca.com.mx/padecimientos/evento-vascular/index> > Revisado el 17 de noviembre del 2010

“Capítulo 1. Dinámica demográfica de la población joven de México”, <www.conapo.gob.mx/publicaciones/juventud/capitulos/01.pdf>, Revisado el 8 de sep. de 2011

“Cero estrés”, <cerostressenti.blogspot.com/2008/.../estadisticas.html>, Revisado el 15 de Febrero del 2011.

“Dolor Abdominal recurrente en niños y adolescentes” <<http://escuela.med.puc.cl/paginas/publicaciones/pediatria/manualgastro/dar.html> > Revisado el 13 de septiembre de 2011

“El Divorcio en México: 20 mil hijos mexicanos perjudicados” <<http://padresdivorciados.blogspot.com/2011/04/el-divorcio-en-mexico-20-mil-hijos.html>> revisado el 13 de septiembre de 2011

“El estrés afecta a niños y jóvenes · Niños y adolescentes son grupo vulnerable en salud mental”, <educarc.blogcindario.com/2006/08/00722-el-estres-afecta-a-ninos-y-jovenes-ninos-y-adolescentes...-50k>, Revisado el 14 de septiembre del 2010

“El estrés mal del 43% de la población adulta en México UAM” <<http://noticias.universia.net.mx/en-portada/noticia/2010/01/19/155517/estres-mal-43-ciento-poblacion-adulta-mexico-uam.html>>- Consultado el 8 de septiembre de 2011

“El estrés puede afectar el cerebro de los adolescentes”, <www.noticiasdot.com/publicaciones/2003/1103/1211/noticias121103/noticias121103-12.htm - 17k >, Revisado el 14 de septiembre del 2010

“Enfermedad del corazón segunda causa de muerte en México” <<http://elitemedical.com.mx/blog/post/enfermedades-del-corazon-la-segunda-causa-de-muerte-en-mexico> > Revisado el 6 de septiembre del 2010

“Es la diabetes la primera causa de muerte en México”

< http://diabetesclub.entornomedico.org/index.php?option=com_content&view=article&id=59:es-la-diabetes-primera-causa-de-muerte-en-mexico&catid=35:general&Itemid=18 > Revisado el 22 de diciembre del 2010

“Estrés en adolescentes”; <www.adolesc.org.mx/indicadores/AdolescenciaEstadistica.pdf>, Revisado el 13 de julio del 2010

“Familia, salud y sociedad, experiencias de la investigación en México”, Colección Fin de milenio, de la Serie Medicina Social: Universidad de Guadalajara, Instituto Nacional de Salud Pública Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social, y el Colegio Sonora; Guadalajara, 1993; pp. 335.

“Gerza Dinámicas”

<http://www.gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas_dina/sabemos_escuchar.html> Consultado el 27 / 04 / 2011

“Homicidio, primera causa de muerte en jóvenes” <<http://www.informador.com.mx/jalisco/2011/323526/6/homicidio-primera-causa-de-muerte-entre-jovenes.htm> >, Revisado el 22 de septiembre de 2011

“Impacto de la crisis en la familia, el trabajo y los ingresos”, <www.nacion.com/ln_ee/ESPECIALES/una/idespo3/6.html>, Revisado el 14 de Julio del 2010.

“Indicadores y estadísticas de la adolescencia”, <www.adolesc.org.mx/indicadores/AdolescenciaEstadistica.pdf>, Revisado el 13 de julio del 2010.

“INEGI, censo de población y vivienda / nupcialidad/ divorcios”

<<http://www.inegi.org.mx/Sistemas/temasV2/Default.aspx?s=est&c=17484>> Revisado el 13 de septiembre de 2011

“INEGI/Estado conyugal/Distribución porcentual de 12 y mas años según estado conyugal para cada sexo y grupo de edad, 2000 y 2010”

<<http://www.inegi.org.mx/sistemas/sisept/Default.aspx?t=mdemo75&s=est&c=23554>> Revisado el 14 de septiembre de 2011

“La hipertensión, tercera causa de muerte hospitalaria en México”

<<http://articulos.sld.cu/hta/2010/05/14/la-hipertension-tercera-causa-de-muerte-hospitalaria-en-mexico/> > Revisado el 14 de mayo del 2010

“Lista de signos de estrés”, <www.educacioninicial.com/ei/contenidos/00/1300/1330.ASP>, Revisado el 14 de Julio del 2010.

“OMS enfermedades cardiovasculares” <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/es/index.html> > Revisado el 3 de septiembre del 2010

“Reporta ISSSTE incremento de enfermedades crónico-degenerativas en mujeres”
<<http://www.poderomex.com/notas.asp?id=69402>> Revisado el 13 de septiembre de 2011

“Respuesta neuroendocrina y metabólica”, <http://www.drscope.com/pac/anestesia-1/b3/an1b3_p6.htm>, Revisado el 6 de Marzo del 2011.

CURSOS

BRENES PRATS, MIRNA E. **“Curso de embarazo adolescente”**; 31 de julio del 2010; Sede auditorio del Hospital Psiquiátrico Infantil Dr. Juan N. Navarro

DEL VALLE O., MIRIAM. **“Curso de embarazo adolescente”**; 31 de julio del 2010; Sede auditorio del Hospital Psiquiátrico Infantil Dr. Juan N. Navarro

MENÉNDEZ, ANA MARÍA **“Curso de embarazo adolescente”**; 31 de julio del 2010; Sede auditorio del Hospital Psiquiátrico Infantil Dr. Juan N. Navarro.

RODRÍGUEZ RODEA, CARLÓS **“Curso de embarazo adolescente”**; 31 de julio del 2010; Sede auditorio del Hospital Psiquiátrico Infantil Dr. Juan N. Navarro

ANEXOS

ANEXO 1

ARTÍCULOS DE REGLAMENTO DE LA LEY GENERAL DE SALUD EN MATERIA DE INVESTIGACIÓN PARA LA SALUD

Reglamento de la Ley General de Salud en materia de investigación para la salud, fragmentos de los artículos utilizados para la elaboración del consentimiento informado:

3. La investigación para la salud comprende el desarrollo de acciones que contribuyan: III. A la prevención y control de los problemas de salud;

13. En toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberán prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y bienestar.

14. La Investigación que se realice en seres humanos deberá desarrollarse conforme a las siguientes bases:

V.- Contará con el consentimiento informado y por escrito del sujeto de investigación o su representante legal

16. En las investigaciones en seres humanos se protegerá la privacidad del individuo sujeto de investigación, identificándolo sólo cuando los resultados lo requieran y éste lo autorice.

17. Se considera como riesgo de la investigación a la probabilidad de que el sujeto de investigación sufra algún daño como consecuencia inmediata o tardía del estudio. Para efectos de este Reglamento, las investigaciones se clasifican en las siguientes categorías;

I.- Investigación sin riesgo: Son estudios que emplean técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos y aquéllos en los que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada en las variables fisiológicas, psicológicas y sociales de los individuos que participan en el estudio, entre los que se consideran: cuestionarios, entrevistas, revisión de expedientes clínicos y otros, en los que no se le identifique ni se traten aspectos sensitivos de su conducta;

19. Es responsabilidad de la institución de atención a la salud proporcionar atención médica al sujeto que sufra algún daño, si estuviere relacionado directamente con la investigación, sin perjuicio de la indemnización que legalmente corresponda.

20. Se entiende por consentimiento informado el acuerdo por escrito, mediante el cual el sujeto de investigación o, en su caso, su representante legal autoriza su participación en la investigación, con pleno conocimiento de la naturaleza de los procedimientos y riesgos a los que se someterá, con la capacidad de libre elección y sin coacción alguna.

21. Para que el consentimiento informado se considere existente, el sujeto de investigación o, en su caso, su representante legal deberá recibir una explicación

calara y completa, de tal forma que pueda comprenderla, por lo menos, sobre los siguientes aspectos:

- I. La justificación y los objetivos de la investigación;
- II. Los procedimientos que vayan a usarse y su propósito
- IV. Los beneficios que puedan observarse;
- VI. La garantía de recibir respuesta a cualquier pregunta y aclaración a cualquier duda acerca de los procedimientos, riesgos, beneficios y otros asuntos relacionados con la investigación y el tratamiento del sujeto;
- VII. La libertad de retirar su consentimiento en cualquier momento y dejar de participar en el estudio;
- VIII. La seguridad de que no se identificará al sujeto y que se mantendrá la confidencialidad de la información relacionada con su privacidad;

22.- El consentimiento informado deberá formularse por escrito y deberá formularse por escrito y deberá reunir los siguientes requisitos:

- I. Será elaborado por el investigador principal;

23. En caso de investigaciones con riesgo mínimo, la Comisión de Ética, por razones justificadas, podrá autorizar que el consentimiento informado se obtenga sin formularse escrito, y tratándose de investigaciones sin riesgo, podrá dispensar al investigador la obtención del consentimiento informado.

28. Las investigaciones referidas a la salud humana en comunidades serán admisibles cuando el beneficio esperado para ésta sea razonablemente asegurado y cuando los estudios efectuados en pequeña escala no hayan producido resultados concluyentes.

29. En las investigaciones en comunidades, el investigador principal deberá obtener la aprobación de las autoridades de salud y otras autoridades civiles de la comunidad a estudiar, además de obtener la carta de consentimiento informado de los individuos que se incluyan en el estudio.

32. En todas las investigaciones en comunidades, el diseño experimental deberá ofrecer las medidas prácticas de protección para los individuos y asegurar que se obtendrán resultados válidos, haciendo participar el mínimo de sujetos que sea representativo. 3.- En cualquier investigación comunitaria, las consideraciones éticas aplicables a la investigación sobre individuos deberán ser extrapoladas al contexto comunal en los aspectos pertinentes.

33. Además de las disposiciones generales de ética que deben cumplirse en toda investigación en seres humanos, aquélla que se realice en menores o incapaces deberá satisfacer lo que se establece en este capítulo, excepto cuando se trate de mayores de 16 años emancipados

61. Cuando se realice investigación en seres humanos, sobre nuevos recursos profilácticos, de diagnósticos, terapéuticos y de rehabilitación o se pretenda modificar los ya conocidos, deberá observarse, en lo aplicable, lo dispuesto en los artículos anteriores y satisfacer lo señalado en este Título.

ANEXO 2

CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO PARA REALIZAR LA INVESTIGACIÓN

Certifico que se me ha dado información oral y escrita para llevar a cabo la investigación de Acontecimientos vitales Estresantes y estrategias de afrontamiento en adolescentes. La investigadora me ha explicado el propósito de su investigación y ha contestado mis preguntas relacionadas a la misma. Estoy de acuerdo con que mi hijo/a _____ participe en la investigación y entiendo que su participación es totalmente voluntaria y que puedo retirar mi consentimiento en cualquier momento.

Además, he recibido copia de este procedimiento (consentimiento informado).

Padre/Madre / Tutor Legal/Encargado

Fecha

ASENTIMIENTO DEL PARTICIPANTE

Estoy de acuerdo en participar en la investigación de Acontecimientos vitales Estresantes y estrategias de afrontamiento en adolescentes voluntariamente. Entiendo que mi participación es totalmente voluntaria y que puedo retirar mi consentimiento en cualquier momento

Sí _____ No _____

Firma del participante

Fecha

ANEXO 3

INSTRUMENTOS ORIGINALES Y MODIFICACIONES

Thomas Holmes y Richard Rahe, en su escala de reajuste social, enumeraron 43 acontecimientos, misma que se modifico, se subrayan los AVE que no se consideraron y se pone con negrillas los que se modificaron seguidos por la el cambio que se realizo, a esta escala se le agregaron ítems.

1. Muerte del cónyuge
2. **Divorcio (divorcio de los padres)**
3. **Separación (separación de los padres)**
4. Privación de la libertad
5. Muerte de un familiar próximo
6. Enfermedad o incapacidad, graves
7. Matrimonio
8. Perder el empleo
9. Reconciliación de la pareja
10. Jubilación
11. Enfermedad de un pariente cercano
12. **Embarazo (embarazo no deseado)**
13. Problemas sexuales
14. Llegada de un nuevo miembro a la familia
15. Cambios importantes en el trabajo
16. Cambios importantes a nivel económico
17. Muerte de un amigo íntimo
18. Cambiar de empleo
19. Discusiones con la pareja (cambio significativo)
20. Pedir una hipoteca de alto valor
21. Hacer efectivo un préstamo
22. Cambio de responsabilidades en el trabajo
23. Un hijo/a abandona el hogar (matrimonio, universidad)
24. Problemas con la ley
25. Logros personales excepcionales
26. La pareja comienza o deja de trabajar
27. **Se inicia o se termina el ciclo de escolarización (estar en ultimo año)**
28. Cambios importantes en las condiciones de vida
29. Cambio en los hábitos personales
30. Problemas con el jefe
31. Cambio en el horario o condiciones de trabajo
32. Cambio de residencia
33. Cambio a una escuela nueva
34. Cambio en la forma o frecuencia de las diversiones
35. Cambio en la frecuencia de las actividades religiosas
36. Cambio en las actividades sociales
37. Pedir una hipoteca o préstamo menor

- 38. Cambios en los hábitos del sueño
- 39. Cambios en el número de reuniones familiares
- 40. Cambio en los hábitos alimentarios
- 41. Vacaciones
- 42. Navidades
- 43. Infracciones menores de la ley

El Inventario de Estrés Infantil (IEI) consta de 63 ítems, divididos en tres áreas: 20 para el área familiar, 22 para el área escolar y 21 para el área social y se pondrá en negrilla los que se tomaron en cuenta modificados en el instrumento

Área familiar

- 1. Tu mamá te regaña por tus calificaciones, te sientes.
- 4. Tus papás no platican contigo, te sientes (la comunicación en la familia)**
- 7. Tus papás discuten, te sientes.
- 10. Si tu mamá te regaña por algo que no hiciste, te sientes.
- 13. Tu hermano pelea contigo, te sientes.
- 16. Tu mamá trabaja todo el día, te sientes (Tiempo que pasas con tus padres)**
- 19. Si tus abuelos no juegan contigo, te sientes.
- 22. Tus primos no juegan contigo, te sientes.
- 25. Si tus papás te dicen que tienes que echarle más ganas, te sientes.
- 28. Cuando se enferma alguno de tus papás, te sientes (enfermedad de un familia u hospitalización)**
- 31. Si tu papá o mamá se van por mucho tiempo, te sientes (Tiempo de convivencia con los padres)**
- 34. Si tu papá llega tarde de trabajar, te sientes.
- 37. Tus padres no están en casa y tu hermano está llorando, te sientes.
- 40. Te dicen que tuvo un accidente un familiar, te sientes (Accidente familiar)**
- 43. Te enteras que un familiar murió, te sientes (Muerte de un familiar)**
- 46. Tenías que haber lavado los trastes de la comida y no lo hiciste, te sientes.
- 49. Te sacaste diez en un trabajo y tus papás no te felicitaron, te sientes (Gran logro personal, desinterés de los padres en tus estudios)**
- 52. Te sucedió algo desagradable en la escuela e intentaste decirles a tus papás, pero estaban ocupados, te sientes.
- 55. Cuando te pega tu mamá o papá, te sientes.
- 58. Te cambiaste de casa, te sientes (cambio de casa)**

Área escolar

- 2. Si sacas bajas calificaciones, te sientes (Bajas calificaciones, reprobar una materia)**
- 5. Si repruebas una materia, te sientes.
- 8. Cuando hay una materia que te gusta y la repruebas, te sientes.
- 11. Si te cambiaran de maestra, te sientes.
- 14. Si vas a otra escuela, te sientes.
- 17. Estás jugando en el recreo y pierdes el juego, te sientes.
- 20. Si no hiciste la tarea, te sientes.

- 23. Si un niño obtiene una calificación más alta que tú, te sientes.
- 26. Si tienes que hablar enfrente de toda la escuela, te sientes.
- 29. Si tienes que estudiar para un examen, te sientes.
- 32. Si tienes que memorizar algo, te sientes.
- 35. Si no tienes el promedio más alto, te sientes.
- 38. Cuando vas a recibir tú boleta de calificaciones, te sientes.
- 41. Reprobaste el examen anterior de español y vas a hacer otro de la misma materia, te sientes.
- 44. Si te cambian de grupo, te sientes.
- 47. Al exponer en clase, te sientes.
- 50. Estás en clase y empieza a temblar, te sientes.
- 53. Estás haciendo la tarea muy tarde, te sientes.
- 56. Te cuesta trabajo entender un problema de matemáticas, te sientes.
- 59. En tu salón hicieron una travesura y te culparon, te sientes.
- 60. Es tu primer día en una actividad deportiva, te sientes.
- 61. Es el día de la competencia de la clase de deportes, te sientes.
- 62. Te enfermaste y es importante que estés en la escuela, te sientes.
- 63. El maestro te pegó con el borrador o una regla, te sientes.

Área social

- 3. Si sales de vacaciones, te sientes.
- 6. Tus amigos ya no quieren jugar contigo, te sientes.
- 9. Si tu mejor amigo te dice que se va a ir a vivir a otro lado, te sientes.
- 12. Al no tener amigos, te sientes.
- 15. Es domingo y no sales de paseo, te sientes.
- 18. Si un niño no te habla, te sientes.
- 21. Si te regalan algo que no querías, te sientes.
- 24. Te peleaste con tu mejor amigo y te dejó de hablar, te sientes.
- 27. Todos tus compañeros te hacen burla, te sientes.
- 30. Están jugando unos niños y te acercas con ellos y no te hacen caso, te sientes.
- 33. Un amigo te abraza, te sientes.
- 36. Al llegar a la escuela ves al niño que siempre te molesta, te sientes.
- 39. Tus compañeros de clase no te quieren decir qué dejó de tarea la maestra, te sientes.
- 42. Llegaste a la escuela y no está tu amigo con quien te juntas, te sientes.
- 45. Tu amigo te dice que lo cambiaron de grupo, te sientes.
- 48. Hiciste mal una tarea y tu maestra te regaña frente de todos sus compañeros, te sientes.
- 51. El maestro pide que formen equipos y tus compañeros no te escogen, te sientes.
- 54. En el salón hay niños que te dicen cosas desagradables, te sientes.
- 57. Llegas a clase y ves que tus compañeros no quieren hablarte y te ignoran, te sientes (conflictos o ruptura con compañeros)**

ANEXO 4 CUESTIONARIO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO ESCUELA NACIONAL DE TRABAJO SOCIAL

El Propósito de esta encuesta es: Identificar los principales acontecimientos vitales estresantes, sus estrategias de afrontamiento y der de apoyo en estudiantes de secundaria.

Toda la información de esta encuesta será manejará de manera **anónima y confidencial**, únicamente tendrán acceso a ella el personal responsable del proyecto.

Folio _____ Edad ___ años ___ meses Sexo (F) (M)

Por favor subraya el número de aquel acontecimiento vital que te ha sucedido en el último año.

FAMILIA	ESCUELA
1. Muerte del padre	33. Pelea, desacuerdo o ruptura con compañeros
2 Muerte de la madre	34. Problemas con alguno de los maestros
3. Divorcio de los padres	35. Repetir una materia
4. Separación de los padres	36. Bajas calificaciones
5. Ser poco reconocido en la familia	37. Cambio de escuela
6. Muerte de un hermano	38. Ruptura del noviazgo
7. Enfermedad o accidente familiar	39. Muerte de un amigo
8. Discapacidad mental de un familiar	40. Desinterés de los padres por tus estudios
9. Aumento en la ausencia de los padres	VECINDARIO
10. Estar a cargo de personas distintas a los padres	41. Inseguridad en el barrio donde vives o estudias
11. Nueva pareja de los padres	42. Peleas o desacuerdos con vecinos
12. Suicidio o intento de suicidio en personas cercanas	43. Cambio de casa
13. Incorporación de un nuevo miembro de la familia	44. Traslado en la ciudad por más de dos horas
14. Un miembro de la familia deja de vivir en casa	45. Amenaza de golpes o muerte por pandillas
16. Ser testigo de violencia física en la familia	
18. Hospitalización de uno de los padres	
19. Hospitalización de un hermano	
20. Desempleo de alguno de los padres	
21. No tener los recursos necesarios para seguir estudiando	
22. Enfermedad física discapacitante	
23. Embarazo no deseado	
24. Violación o abuso sexual	
25. Gran logro personal	
26. Adicción en la familia	
27. Presión para comprar alcohol o drogas	
28. Tabaquismo en el padre o madre	
29. Consumo de drogas en la familia	
30. Alcoholismo en un miembro de la familia	
31. Uno de los padres ingresa a prisión	
32. Problemas legales de algún familiar o amigo	

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Por favor, subraya la respuesta que represente lo que sientes ante una situación estresante.

1. Inquietud, incapacidad de relajarme y estar tranquilo
A) Nada B) Un poco C) Moderadamente D) Bastante E) Mucho o extremadamente
2. Pérdida de apetito
A) Nada B) Un poco C) Moderadamente D) Bastante E) Mucho o extremadamente
3. Aumento del apetito
A) Nada B) Un poco C) Moderadamente D) Bastante E) Mucho o extremadamente
4. Opresión en el pecho, sensación de ahogo
A) Nada B) Un poco C) Moderadamente D) Bastante E) Mucho o extremadamente
5. Depresión y tristeza
A) Nada B) Un poco C) Moderadamente D) Bastante E) Mucho o extremadamente
6. Dolor de estómago
A) Nada B) Un poco C) Moderadamente D) Bastante E) Mucho o extremadamente
7. Dolor de cabeza
A) Nada B) Un poco C) Moderadamente D) Bastante E) Mucho o extremadamente
8. Aprehensión o sensación de enfermar
A) Nada B) Un poco C) Moderadamente D) Bastante E) Mucho o extremadamente
9. Rascarse, morderse las uñas, etc.
A) Nada B) Un poco C) Moderadamente D) Bastante E) Mucho o extremadamente
10. Beber, fumar o tomar algo (café, chicle, pastillas)
A) Nada B) Un poco C) Moderadamente D) Bastante E) Mucho o extremadamente
11. Ansiedad, miedos y temores
A) Nada B) Un poco C) Moderadamente D) Bastante E) Mucho o extremadamente
12. Irritabilidad estar de mal humor
A) Nada B) Un poco C) Moderadamente D) Bastante E) Mucho o extremadamente
13. Trastornos del sueño
A) Nada B) Un poco C) Moderadamente D) Bastante E) Mucho o extremadamente

Marca con una **X** la respuesta que consideres se acerca a como afrontas ante una situación estresante

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
14. Quedarme callado y ver qué pasa				
15. Te alteras				
16. Tratas de resolver hasta donde puedes				
17. Lo ignoras				
18. Te deprimas y angustias				
19. Te enojas				
20. Procuras desquitar tu enojo				
21. Huyes del problema				
22. Buscas ayuda para resolver el problema				
23. Te culpas				

RED DE APOYO SOCIAL

- En mi familia somos muy unidos.
A) Nada B) Un poco C) Moderadamente D) Bastante E) Mucho o extremadamente
- Mi familia comparte todo conmigo.
A) Nada B) Un poco C) Moderadamente D) Bastante E) Mucho o extremadamente
- Cuento con el apoyo de mi familia cuando tengo problemas.
A) Nada B) Un poco C) Moderadamente D) Bastante E) Mucho o extremadamente
- Me siento mal por el poco tiempo que pasan mis papás conmigo.
A) Nada B) Un poco C) Moderadamente D) Bastante E) Mucho o extremadamente
- Mis padres me apoyan cuando tengo dificultades.
A) Nada B) Un poco C) Moderadamente D) Bastante E) Mucho o extremadamente
- ¿Cuántas horas convives con tu mamá? _____
- ¿Cuántas horas convives con tu papá? _____
- Cuándo tienes un problema la confianza la depositas primero a: (anota en el paréntesis el orden)
Papá () Mamá () Hermano ó Hermana () Amigo ó amiga () Abuelitos ()
A nadie () A tu maestro ó maestra ()
- ¿De quién recibes apoyo cuando tienes un problema? _____
- La comunicación en mi familia es:
Muy buena () Buena () Regular () Mala () Muy Mala ()
- Cuando tienes un problema buscan ayuda de un profesional

12. Señala tres valores que sean los más importantes para ti:

1 _____ 2 _____

3 _____

13. ¿Crees en Dios? a) Si b) No

14. ¿Cuál es tu religión? _____

15. ¿De quién recibes la formación religiosa?

a) Familia Amigos b) Padres c) Tíos d) Abuelos e)

16. ¿Con qué frecuencia acudes a la iglesia, templo o sinagoga?

1. Una vez a la semana 2. Cada quince días 3. Una vez al mes
4. De vez en cuando 5. No acudo 6. Más de una vez por semana

17. Conoces los fundamentos de tu religión a) Si b) No

NIVEL SOCIOECONÓMICO

1. La situación económica en casa es:

Muy buena () Buena () Regular () Mala () Muy Mala ()

Por favor responde las siguientes preguntas:

2. ¿Cuántas personas viven en tu casa?	
3. ¿Qué transporte utilizas para llegar a la escuela?	
4. ¿Señala el número de focos que hay en tu casa?	
5. ¿Cuántas habitaciones para dormir hay en tu casa?	
6. ¿Tienen computadora en casa?	
7. ¿Hasta qué año estudió tu papá?	
8. ¿Hasta qué año estudió tu mamá?	
9. ¿Cuál es la ocupación de tu papá?	
10. ¿Cuál es la ocupación de tu mamá?	
11. Señala en el paréntesis las personas con las que vives en tu casa: Papá () Mamá () Hermano () Hermana () Primos () Tíos () Abuelitos paternos () Abuelitos maternos () Otros () _____	

Encuestador: _____

ANEXO 5

TÉCNICAS GRUPALES SUGERIDAS PARA EL PROYECTO DE ESCUELA PARA PADRES

Las siguientes técnicas y dinámicas fueron retomadas del libro *“Técnicas participativas para la educación popular. Tomo I y II.”*, autoras BUSTILLOS, GRACIELA; VARGAS, LAURA; Alforja. Programa Coordinado de Educación Popular. Editorial IMDEC, México. 1995

NOMBRE – CUALIDAD:

Objetivo: conocer nombre y alguna característica de las personas.

Desarrollo: cada participante dice su nombre y una característica personal que empiece con la primera letra de su nombre

DÍGALO CON MÍMICA:

Objetivo: desarrollar habilidades psicomotrices.

Desarrollo: uno de los integrantes del grupo deberá tratar un tema por medio de mímica, los demás tratarán de adivinar a cual es el tema.

EL SOCIODRAMA:

Objetivo: Permite mostrar elementos para el análisis de cualquier tema basándose en situaciones o hechos de la vida real.

Procedimiento de aplicación: El sociodrama es una representación de algún hecho o situación de la vida real que después será analizado por el grupo.

En esta representación se utilizan gestos, acciones y palabras, pero no se necesitan otros recursos especiales como un texto escrito, ropa especial, y mucho tiempo para prepararlo. Pasos a seguir:

a) Selección del tema: los miembros del grupo escogen un tema que les interesen analizar; este también puede ser sugerido por el facilitador de acuerdo algún objetivo específico que se haya trazado de antemano. Lo importante es que quede claro y preciso cuál es el tema que se va a presentar y por qué se va hacer en ese momento.

b) Conversación sobre el tema: aquí los miembros del grupo, dialogan un rato sobre lo que conocen del tema, cómo lo valoran, cómo lo han vivenciado, qué reflexionado sobre el tema en cuestión.

c) Elaboración de la historia o argumentos: el grupo, llegando este momento, debe ordenar los hechos y situaciones que se han planteado en relación con el tema,

para elaborar una historia o argumento que se va dramatizar. El grupo también puede dramatizar algún hecho o situación concreta descrita por algún participante, por lo que no sería entonces necesario una historia, solamente ajustar el argumento. En este paso se debe precisar:

¿Cómo realizar la situación, con qué orden se va a dramatizar los distintos hechos?

Definir los participantes de la historia. Distribuir a quien le toca representar cada participante.

Aclarar en qué momento tiene que actuar cada uno. En ocasiones, solo parte del grupo intervienen en la dramatización y el resto observa. Debe aclararse que la elaboración puede realizarse con todo el grupo o con quienes realizaran la misma.

d) Dramatización: ya en este momento se pasa a realizar la dramatización para la cual es importante tener en cuenta algunos requisitos: personajes reales, actuar con responsabilidad, identificándose respectivamente con ellos, utilizar también gestos y movimientos, hablar con lentitud. Se pueden utilizar algunos objetos que ayuden en la representación, por ejemplo, pañuelos, libros, letreros, carteras, etc.

El resto del grupo debe intervenir durante la representación de las escenas, tratando de mantenerse atentos y callados.

Discusión: Después de que concluya la dramatización, los miembros del grupo, tanto aquellos que actuaron como los que observaron, cometerán sobre lo presentado, que situaron, que ideas o recuerdos vinieron a sus mentes, así el grupo analiza el tema que se presentará, tratando de llegar a conclusiones.

MI FILOSOFÍA:

Cada uno escribe en un papel su filosofía de vida: principios o fundamentos de acción, su reglamento personal, sus refranes preferidos, etc.

Cada uno expone su trabajo al grupo, el que cuestiona la objetividad de todo aquello o de alguna parte.

DISCUSIÓN DIRIGIDA:

Consiste en un intercambio de ideas entre varios participantes que previamente han trabajado sobre un tema que puede analizarse desde distintas posiciones.

Objetivo: Esta técnica se centra en profundizar en los conocimientos mediante un análisis crítico de los temas y estimular la comunicación interpersonal, la tolerancia y el trabajo en equipo.

Desarrollo: Facilitará la participación si el moderador va pidiendo sus opiniones, concediendo los turnos de palabra y permitiendo las aclaraciones que vayan surgiendo. A medida que se agoten los comentarios, el moderador realizará un

resumen de lo tratado, para finalizar con una visión de conjunto, sin inclinarse nunca a favor de una u otras opiniones.

CONTACTANDO:

Siéntese frente a frente con una persona y no le hable. Simplemente mire la cara de su compañero por un par de minutos y trate de realmente ver a esa otra persona. No haga de esto una competencia de mirar fijo y no pierda su tiempo imaginando cómo es su compañero. Mire a su compañero, darse cuenta de todos los detalles de su cara.

TORMENTA DE IDEAS O "BRAINSTORMING":

Es una técnica en la que los participantes expresan con absoluta libertad todo lo que se les ocurra a propósito de un tema o como solución a un problema. Sin ningún análisis ni filtro sobre su calidad, se anotan en la pizarra. Sólo al final, cuando se agotan la producción de ideas, se realiza una evaluación de las mismas.

Objetivo: La tormenta de ideas permite ante todo desarrollar la creatividad y se utiliza para descubrir conceptos nuevos, resolver problemas o superar el conformismo y la monotonía.

Desarrollo: Antes de comenzar la tormenta se expone el problema y se explican las reglas: las ideas se expresan con independencia de su calidad; no se valorará ninguna idea hasta que se diga la última frase; se recomienda asociar libremente las ideas propias con las ya expuestas; cuantas más intervenciones, más posibilidades de encontrar posibilidades válidas; los turnos de palabra se concederán de manera indiscriminada. Al final, tres o cuatro personas que no hayan participado en la fase de producción analizarán todas las ideas para valorar su utilidad en función del objetivo que se pretendía con el empleo de la técnica.

DEBATE:

Dos grupos de participantes que presentan puntos de vista contrarios con respecto a un tema.

¿SABEMOS ESCUCHAR?¹¹⁶

Objetivo: Evaluar la capacidad de escuchar

Material: hojas y lápices

¹¹⁶ Esta dinámica fue retomada de la siguiente página de internet: **Gerza "Dinámicas"**
<http://www.gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas_dina/sabemos_escuchar.html> Consultado el 27 / 04 / 2011

Desarrollo: El Facilitador explica el objetivo del ejercicio, se lee el cuestionario y se le pide que lo responda en una hoja de forma individual y por último se hace un análisis grupal y se habla de cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.

¿SABEMOS ESCUCHAR?

Contestar con las siguientes claves:

5. Siempre 4. Casi siempre 3. A veces 2. Casi nunca 1. Nunca

CUESTIONARIO A APLICAR

1. Me gusta escuchar cuando alguien está hablando.
2. Acostumbro animar a los demás para que hablen.
3. Trato de escuchar aunque no me caiga bien la persona.
4. Escucho con la misma atención sí el que habla es hombre o mujer, joven o viejo.
5. Escucho con la misma o parecida atención si el que habla es mi amigo, mi conocido o si es desconocido.
6. Dejo de hacer lo que estaba haciendo cuando te hablo.
7. Miro a la persona con la que estoy hablando.
8. Me concentro en lo que estoy oyendo ignorando las distintas reacciones que ocurren a mi alrededor.
9. Sonríe o demuestro que estoy de acuerdo con lo que dicen. Animo a la persona que está hablando.
10. Pienso en lo que la otra persona me está diciendo.
11. Trato de comprender lo que me dicen.
12. Trato de escudriñar por qué lo dice.
13. Dejo terminar de hablar a quien toma la palabra, sin interrumpir.
14. Cuando alguien que está hablando duda en decir algo, lo ánimo para que siga adelante.
15. Trato de hacer un resumen de lo que me dijeron y pregunto si fue eso realmente lo que quisieron comunicar.
16. Me abstengo de juzgar prematuramente las ideas hasta que hayan terminado de exponerlas.
17. Sé escuchar a mi interlocutor sin dejarme determinar demasiado por su forma de hablar, su voz, su vocabulario, sus gestos o su apariencia física.
18. Escucho aunque pueda anticipar lo que va a decir.
19. Hago preguntas para ayudar al otro a explicarse mejor.
20. Pido, en caso necesario, que el otro explique en qué sentido está usando tal o cual palabra.

LA REPRESENTACIÓN DE ROLES:

Pedirle a los participantes que usen la representación de roles en grupos pequeños para resaltar los puntos de aprendizaje importantes. Se le podría pedir a la gente que realice simples representaciones de roles para mostrar la enseñanza tradicional y los problemas y beneficios que se encuentran al usar las habilidades de facilitación.

Podrían usarse las representaciones de roles para mostrar problemas culturales, situaciones delicadas con el dinero y la contabilidad o para compartir el nuevo aprendizaje con los demás. ¡La gente normalmente necesitará estímulo para usar la representación de roles pero casi siempre el resultado será excelente! Todos se divertirán al preparar la representación de roles, presentándola y observando a los demás.

YO SE QUIEN SABE LO QUE USTED NO SABE:

Objetivo: dar información clara y breve sobre un tema.

Material: Hojas de papel

Instrucciones: Después de elegido el tema, se pide a las personas que hagan preguntas breves sobre lo que no saben de él. Se forman subgrupos de 4 personas. En plenaria se van leyendo las preguntas y el subgrupo que la sepa responder la pide.

Se da tiempo para que los subgrupos estudien las preguntas y preparen las respuestas, que debe ser clara y breve. Plenaria se escuchan las respuestas y aclaraciones.

EL ÁRBOL DE LA VIDA:

OBJETIVOS: clasificar esos datos y ver más claros cuales son las causas.

INSTRUCCIONES: Se realizara una comparación con un árbol, en la raíz causas particulares que engendran la situación, el tallo causa central, y las ramas las consecuencias, discutir sobre las causas del problema.

ANEXO 6

GLOSARIO

ABSTRACCIÓN: Consideración aislada de las cualidades esenciales de un objeto, o del mismo objeto en su pura esencia o noción: es un ejercicio de abstracción.

Concentración del pensamiento, prescindiendo de la realidad exterior: envidia su capacidad de abstracción del mundo real.

Idea abstracta o construcción mental sin correspondencia exacta con la realidad: sus teorías son puras abstracciones. Hacer abstracción de algo loc. Prescindir de, dejar aparte.

ACONTECIMIENTOS VITALES ESTRESANTES. Causas ambientales, psíquicas o sociales pueden generar estrés en el individuo y su familia. Estos factores alcanzan la categoría de Acontecimientos Vitales Estresantes cuando son percibidos como negativos o no deseados y cuando se acompañan de un cambio vital.

AFERENCIA: Transmisión aferente, que lleva: Que transmite sangre, linfa, otras sustancias o un impulso energético desde una parte del organismo a otra que respecto de ella es considerada central.

En suma, la aferencia es la transmisión de algo (generalmente médicamente hablando, como sangre o linfa o estímulo nervioso), desde un lugar en particular (una terminación sensitiva, por ejemplo) a una zona considerada de mayor importancia o más grande (como la médula espinal). La Aferencia indica que algo se lleva.

AMBIVALENCIA: Condición de aquello que tiene dos sentidos diferentes o se presta a dos interpretaciones opuestas, en psicología se considera que es un estado de ánimo, transitorio o permanente, en el que coexisten dos emociones o sentimientos opuestos.

APOYO PSICOSOCIAL. El apoyo psicosocial es una información verbal y no verbal una ayuda tangible o accesible dada por otra persona que tiene efectos conductuales y emocionales beneficiosos en el receptor. De igual forma, plantea que el apoyo emocional hace énfasis al sentimiento de ser querido y de poder tener confianza en alguien. Es también saber que hay una persona con la que puede comunicarse y compartir emociones.

ATROFIA: Falta de desarrollo del cuerpo.

AUTOCONOCIMIENTO: Es el conocimiento de uno mismo.

AUTOCONTENIDO: Que conlleva a la inclusión.

AUTOCRITICA: Capacidad de distinguir los propios defectos y de, enfrentándolos, proponerse hacer lo mejor posible para que éstos no se sigan repitiendo. Es la capacidad de auto evaluarse y de ser

sincero/a con uno mismo, admitiendo tenemos errores, por lo que debemos esforzarnos para ser mejores y así, con la autocrítica, se puede ir madurando cada día más.

AUTOESTIMA: Es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos.

AUTORREFERENCIA: En filosofía, se refiere a la habilidad de un sujeto para hablar o referirse a sí mismo.

AUTORREGULACIÓN: Se refiere a la capacidad de una entidad para regularse a sí misma, en base al control y monitoreo voluntario. O sea se regula el propio funcionamiento como un todo o en sus partes.

AUTOPOIESIS: Es un neologismo propuesto en 1971 por los biólogos chilenos Humberto Maturana y Francisco Varela para designar la organización de los sistemas vivos. Una descripción breve sería decir que la autopoiesis es la condición de existencia de los seres vivos en la continua producción de sí mismos.

ASTROENTERÓLOGO: Es la especialidad médica que se ocupa de todas las enfermedades del aparato digestivo

COGNITIVO: El concepto de cognición (del latín: *cognoscere*, "conocer") hace referencia a la facultad de los seres de procesar información a partir de la percepción, el conocimiento adquirido (experiencia) y características subjetivas que permiten valorar la información.

Los procesos cognitivos pueden ser naturales o artificiales, conscientes o inconscientes, lo que explica el por qué se ha abordado su estudio desde diferentes perspectivas incluyendo la neurología, psicología, sociología, filosofía, las diversas disciplinas antropológicas, y las ciencias de la información: tales como la inteligencia artificial y la gestión del conocimiento.

ENTROPÍA: Es la magnitud física que mide la parte de la energía que no puede utilizarse para producir trabajo; Medida del desorden molecular de una materia, sustancia o sistema.

EPIDEMIOLOGIA. La epidemiología estudia la frecuencia y distribución del proceso salud-enfermedad en la población y las causas que lo determinan.

ESFIGNOKINETO-CARDIOGRAFO: Mide la presión arterial por medio de la computadora.

ESTILOS DE VIDA. Estilo de vida o modo de vida es una expresión que se aplica de una manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende la vida, no tanto en el sentido de una particular concepción del mundo (poco menos que una ideología), como en el de una idiosincrasia o un carácter, particular o de grupo (nacional, regional, local, generacional, de clase, subculturas...), expresado en todos o en cualquiera de los ámbitos del comportamiento (trabajo, ocio, sexo, alimentación, indumentaria, etc.), fundamentalmente en las costumbres o la vida cotidiana, pero también en la vivienda y el urbanismo, en la relación con los objetos y la posesión de bienes, en la relación con el entorno o en las relaciones interpersonales.

En epidemiología, el estilo de vida, hábito de vida o forma de vida es un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que a veces son saludables y otras veces son nocivas para la salud. En los países desarrollados los estilos de vida poco saludables son los que causan la mayoría de las enfermedades. Dentro del triángulo epidemiológico causante de enfermedad, estaría incluido dentro del factor huésped.

Entre los estilos de vida más importantes que afectan a la salud encontramos:

- Consumo de sustancias tóxicas: tabaco, alcohol y otras drogas.
- Ejercicio físico.
- Sueño nocturno.
- Conducción de vehículos.
- Estrés.
- Dieta.
- Higiene personal.
- Manipulación de los alimentos.
- Actividades de ocio o aficiones.
- Relaciones interpersonales.
- Medioambiente.
- Comportamiento sexual.

En los países desarrollados existe la paradoja de que la mayoría de las enfermedades son producidas por los estilos de vida de su población, y sin embargo los recursos sanitarios se desvían hacia el propio sistema sanitario para intentar curar estas enfermedades, en lugar de destinar más recursos económicos en la promoción de la salud y prevención de las enfermedades

ESTRÉS. En el Diccionario definen el estrés como una situación en la que el individuo se somete a mucha tensión y se altera su estado de salud física y mental.

EQUIFINALIDAD: Los sistemas llegan a un mismo estado final, partiendo de situaciones diferentes.

FISIOLÓGICA: Es la ciencia biológica que estudia las funciones de los seres orgánicos.

GRUPO PSICOEDUCATIVO: La psicoeducación hace referencia a la educación o información que se ofrece a las personas que sufren de un trastorno psicológico, aunque este tipo de intervenciones psicológicas también incluyen el apoyo emocional, la resolución de problemas y otras técnicas. Se refuerzan las fortalezas, los recursos y las habilidades propias del paciente para hacerle frente a su enfermedad, para así evitar una recaída y contribuir con su propia salud y bienestar, con un fundamento a largo plazo. La teoría es, entre mejor conozca el paciente su propia enfermedad, mejor puede vivir con su condición.

HEMODYNÁMICOS: Presión arterial sistólica, presión arterial diastólica, presión sistólica de la arteria pulmonar, presión de riego coronario, resistencia vascular pulmonar, resistencia vascular sistémica, índice de trabajo sistólico del ventrículo derecho, presión diastólica de la arteria pulmonar, presión media de la arteria pulmonar, presión sistólica del ventrículo derecho, presión del ventrículo derecho al final de la diástole, presión venosa central, presión de oclusión de la arteria pulmonar, gasto

cardíaco, presión arterial media, índice cardíaco, volumen sistólico, índice sistólico, índice de trabajo sistólico de ventrículo izquierdo.

HIPERTENSION ARTERIAL. La hipertensión arterial (HTA) es una condición médica caracterizada por un incremento continuo de las cifras de presión arterial por encima de 139/89 mmHg: aunque no hay un umbral estricto que permita definir entre el riesgo y la seguridad, de acuerdo con el National Heart, Lung, and Blood Institute of the U.S.A., una presión sistólica sostenida por encima de 139 mm Hg o una presión diastólica sostenida mayor de 89 mm Hg, están asociadas con un aumento medible de riesgo de aterosclerosis y por tanto se considera como una hipertensión clínicamente significativa.

HIPÓTESIS: Es una proposición que nos permite establecer relaciones entre los hechos. Su valor reside en la capacidad para establecer mas relaciones entre los hechos y explicar el por qué se producen.

HOMEOSTASIS: Es la característica de un sistema abierto o de un sistema cerrado o una conjugación entre ambos, especialmente en un organismo vivo, mediante la cual se regula el ambiente interno para mantener una condición estable y constante. La homeostasis es posible gracias a los múltiples ajustes dinámicos del equilibrio y los mecanismos de autorregulación.

HORMONAS SUPRARRENALES: Las hormonas de las glándulas suprarrenales hacen que la sangre se desvíe hacia los sitios de emergencia. Las glándulas suprarrenales, o glándulas adrenales son las estructuras con forma de triángulo que están situadas encima de los riñones. Su función es la de regular las respuestas al estrés, a través de la síntesis de corticosteroides (principalmente cortisol) y catecolaminas (sobre todo adrenalina).

La reacción de alarma se da cuando hay estrés, el cerebro envía mensajes a las glándulas suprarrenales produciéndose esta reacción.

IDEOLOGIZACIÓN: Acción y efecto de ideologizar (Interpretar o formular ideológicamente; cargar de contenido ideológico algo que anteriormente no lo tenía).

INJERENCIA: Entremetimiento, principio de intervención.

INTERACCIONES: El término interacción se refiere a una acción recíproca entre dos o más objetos con una o más propiedades homólogas. En biología, la interacción biológica expresa las relaciones entre los seres vivos con su medio ambiente.

INTERACTUANTE: Ejercer una interacción o relación recíproca, especialmente entre un ordenador y el usuario.

INTERDEPENDIENTE: Es la dinámica de ser mutuamente responsable y de compartir un conjunto común de principios con otros. Implica que todos los participantes sean emocional, económica y/o moralmente "independientes".

INTERDISCIPLINARIO: Es un campo de estudio que cruza los límites tradicionales entre varias disciplinas académicas o entre varias escuelas de pensamiento, por el surgimiento de nuevas necesidades o el surgimiento de nuevas profesiones.

INTERNALIZACIÓN: Proceso mediante el cual un individuo incorpora en su personalidad los patrones de conducta prevalecientes en la sociedad.

JERARQUÍA: Orden, graduación, autoridad

METATEORIA: Es una teoría que se dedica al estudio de otra teoría o conjunto de teorías.

MULTIDISCIPLINARIO: Que comprende, abarca o afecta a varias disciplinas o materias.

MULTIFINALIDAD: El principio de equifinalidad establece que un sistema abierto debe comenzar de cualquiera de los estados iniciales y seguir alguna trayectoria para conseguir una finalidad en particular.

NECESIDAD. El concepto de necesidad proviene de la palabra latina necesidad. El diccionario de la Real Academia Española (RAE) una necesidad es un impulso irresistible que hace que las causas obren de forma infalible en cierto sentido. Las necesidades son inherentes a la condición humana.

Algunos estudios han jerarquizado las necesidades. El psicólogo estadounidense Abraham Maslow las dividió en necesidades fisiológicas (como la comida, la bebida, la vestimenta y la vivienda); necesidades de seguridad (protección y cuidado), necesidades de pertenencia necesidades de afecto, amistad, amor y autoestima.

PATOLÓGICO: Es la parte de la medicina encargada del estudio de las enfermedades en su más amplio sentido, es decir, como procesos o estados anormales de causas conocidas o desconocidas.

PROVOCADORA: Incitar, desafiar, retar.

RESILIENCIA: En psicología, el término resiliencia se refiere a la capacidad de los sujetos para sobreponerse a períodos de dolor emocional y traumas. Cuando un sujeto o grupo (animal o humano) es capaz de hacerlo, se dice que tiene una resiliencia adecuada, y puede sobreponerse a contratiempos o incluso resultar fortalecido por los mismos. Actualmente la resiliencia es considerada como una forma de psicología positiva no encuadrándose dentro de la psicología tradicional. El concepto de resiliencia se corresponde aproximadamente con el término entereza

RETROALIMENTACIÓN: La realimentación, significa 'ida y vuelta' y es, desde el punto de vista social y psicológico, el proceso de compartir observaciones, preocupaciones y sugerencias, con la intención de recabar información, a nivel individual o colectivo, para intentar mejorar el funcionamiento de una organización o de cualquier grupo formado por seres humanos. En la teoría de sistemas, en cibernética o en la teoría de control, la realimentación es un proceso por el que una cierta proporción de la señal de salida de un sistema se redirige de nuevo a la entrada.

ROL: es una palabra castellana que significa lista, enumeración o nómina; además ha adquirido otros significados por influencia del inglés *role* (función que alguien o algo cumple, papel de un

actor), que proviene del francés *rôle*. Así, el término «rol» puede referirse a: Rol social como serie de patrones esperados de conducta atribuidos a quien ocupa una posición dada en una unidad social, es decir, el papel desempeñado por las personas en la sociedad (sociología); también puede referir un rol de género, en el sentido considerado en la sociología.

SATISFACTOR. La satisfacción de una necesidad es la realización de una acción impulsada por la necesidad, y supresión (asociada a un sentimiento de tonalidad de placer) de la tensión generada por la necesidad.

SISTEMA: Es un conjunto de partes o elementos organizadas y relacionadas que interactúan entre sí para lograr un objetivo.

SISTEMA LINFÁTICO: Es uno de los más importantes del cuerpo, por todas las funciones que realiza a favor de la limpieza y la defensa del cuerpo.

SOCIALIZACIÓN: Es la asunción o toma de conciencia de la estructura social en la que un individuo nace, es factible gracias a los agentes sociales, que son las instituciones e individuos representativos con capacidad para transmitir e imponer los elementos culturales apropiados. Los agentes sociales más representativos son la familia y la escuela.

SUBEMPLEO: Ocurre cuando una persona capacitada para una determinada ocupación, cargo o puesto de trabajo no está ocupado plenamente, por lo que opta por tomar trabajos menores en los que generalmente se gana poco. También ocurre en algunas empresas donde la persona comienza con un cargo menor y después se capacita y se titula.

TEORÍA: Una teoría es un sistema lógico-deductivo constituido por un conjunto de hipótesis o asunciones, un campo de aplicación (de lo que trata la teoría, el conjunto de cosas que explica) y algunas reglas que permitan extraer consecuencias de las hipótesis y asunciones de la teoría. En general las teorías sirven para confeccionar modelos científicos que interpreten un conjunto amplio de observaciones, en función de los axiomas, asunciones y postulados, de la teoría.

TRABAJO SOCIAL. Profesión o disciplina de las ciencias sociales que busca conocer los problemas, necesidades, causas, consecuencias, recursos y potencialidades de los sujetos, promueve la organización y participación de acciones para la prevención y corrección de dichos problemas, buscando con esto transformar la realidad.

ULCERAS GÁSTRICAS: Son lesiones de las mucosas que recubren el estómago.

UNITARIO: Que está formado por una sola unidad: las escuelas unitarias reúnen a todos los alumnos en una sola clase, busca la unidad o desea conservarla.

ANEXO 7

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Desviación Estándar de acontecimientos vitales estresantes que presentaron los adolescentes según sexo	86
Tabla 2	Frecuencia de los principales AVE en la escuela que presentaron los alumnos de la Escuela Ocelotl.	86
Tabla 3	Repetir una materia y problemas con los maestros	87
Tabla 4	Cruce entre bajas calificaciones y desinterés de los padres a tus estudios	89
Tabla 5	Los principales acontecimientos vitales estresantes en el vecindario	89
Tabla 6	Cruce entre inseguridad en el barrio donde vives ó estudias y amenaza de golpes ó muerte por pandillas	91
Tabla 7	Cruce entre amenaza de golpes ó muerte por pandillas peleas ó desacuerdos con vecinos	91
Tabla 8	Los principales acontecimientos vitales estresantes en la familia	92
Tabla 9	Cruce entre tabaquismo en padre ó madre, alcoholismo en un miembro de la familia y adicciones en la familia	93
Tabla 10	Sexo enfermedad ó accidente familiar	95
Tabla 11	Cruce entre ser testigo de violencia verbal en la familia y ser testigo de violencia física en está	96
Tabla 12	Cruce de sexo, problemas legales de algún familiar ó amigo	97
Tabla 13	Estrategias de afrontamiento	98
Tabla 14	Síntomas de ansiedad ante una situación estresante	101
Tabla 15	Red de apoyo social	105

ÍNDICE DE GRAFICAS

Grafica 1	Sexo	85
Grafica 2	Edad	85
Grafica 3	AVE en la Escuela	87
Grafica 4	Cruce entre peleas, desacuerdos ó ruptura con compañeros y sexo	88
Grafica 5	AVE en el vecindario	90
Grafica 6	AVE en la familia	93
Grafica 7	Cruce entre incorporación de un nuevo miembro en la familia y tipo de familia	94
Grafica 8	Cruce entre muerte de un amigo y suicidio ó intento de suicidio en una persona cercana	95
Grafica 9	Estrategias de afrontamiento	99
Grafica 10	Estrategias de Afrontamiento ante una situación estresante	103
Grafica 11	Comunicación en la familia	104
Grafica 12	Red de Apoyo	106
Grafica 13	Cruce entre las horas de convivencia con el padre y la pregunta ¿Me siento mal por el poco tiempo que convivo con mi papá?	107
Grafica 14	Cruce entre las horas de convivencia con la madre y la pregunta ¿Me siento mal por el poco tiempo que convivo con mi mamá?	107
Grafica 15	Cruce entre en quien depositas la confianza, de quien recibes apoyo cuando tienes un problema	109
Grafica 16	Valores	110
Grafica 17	Cruce de variables entre de quien recibes la formación religiosa y ¿crees en Dios?	111
Grafica 18	Situación económica en la familia	112
Grafica 19	Tipo de familia y número de personas con que vives en casa	113
Grafica 20	Cruce de variables entre escolaridad del padre y ocupación	113
Grafica 21	Cruce de variables entre escolaridad de la madre y ocupación	114

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1- Elementos de un sistema	34
Figura 2- Elementos del sistema del Adolescente	42
Figura 3- Elementos del sistema del Adolescente y los principales resultados de la investigación	117
Figura 4- Organigrama	128