

UNIVERSIDAD DON VASCO, A.C.

INCORPORACIÓN NO. 8727 - 25 A LA

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

EL NIVEL DE ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON EL ACOSO ESCOLAR

EN ALUMNOS DE LA SECUNDARIA DON VASCO

TESIS

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Melissa Karina Barriga Cervantes

Asesor: Lic. José de Jesús González Pérez

Uruapan, Michoacán. 29 de enero de 2015.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

ÍNDICE

Introducción.

Antecedentes	1
Planteamiento del problema	7
Objetivos	9
Hipótesis	10
Operacionalización de variables	11
Justificación	13
Marco de referencia	15

Capítulo 1. El estrés.

1.1. Antecedentes históricos del estrés	19
1.2. Tres enfoques teóricos del estrés	22
1.2.1. Estrés como estímulo	24
1.2.2. Estrés como respuesta	26
1.2.3. Estrés como relación persona-entorno (enfoque interaccionista)	31
1.3. Los estresores	34
1.3.1. Estresores psicosociales: cambios mayores, menores y cotidianos.	36
1.3.2. Estresores biogénicos	39
1.3.3. Estresores en el ámbito académico	40
1.4. Procesos del pensamiento que propician el estrés	42
1.5. Los moduladores del estrés	46
1.5.1. El control percibido	47

1.5.2. El apoyo social	48
1.5.3. El tipo de personalidad: A/B	50
1.5.3.1. Personalidad tipo A y problemas cardiacos	52
1.6. Los efectos negativos del estrés	53

Capítulo 2. El acoso escolar (*bullying*)

2.1. Antecedentes del estudio del acoso escolar	55
2.2. Concepto	58
2.3. Causas del acoso escolar	59
2.3.1. Factores de riesgo escolar	60
2.3.2. Factores de riesgo familiar.	62
2.3.3. Factores de riesgo sociales	63
2.4. Consecuencias del acoso escolar	64
2.5. Tipos de acoso escolar	67
2.6. Perfil de acosadores	70
2.6.1. Características de los acosadores	73
2.6.2. Características de las víctimas	75
2.6.3. Otros participantes en el acoso	76
2.7. Estrategias de prevención e intervención	78
2.7.1. Estrategias escolares	80
2.7.2. Estrategias familiares	81
2.7.3. Estrategias terapéuticas	82

Capítulo 3. Metodología, análisis e interpretación de resultados.

3.1. Descripción metodológica	86
3.1.1. Enfoque cuantitativo	87
3.1.2. Investigación no experimental	87
3.1.3. Diseño transversal	88
3.1.4. Alcance correlacional	89
3.1.5. Técnicas de recolección de datos	90
3.2. Población y muestra	91
3.2.1. Descripción de la población	91
3.2.2. Descripción del tipo de muestreo	92
3.3. Descripción del proceso de investigación	92
3.4. Análisis e interpretación de resultados	94
3.4.1. El nivel de estrés	95
3.4.2. Indicadores del acoso escolar	97
3.4.3. Relación entre el nivel de estrés y los indicadores del acoso escolar	101
Conclusiones	106
Bibliografía	108
Mesografía	110
Anexos	

INTRODUCCIÓN

En el presente documento se expone la investigación sobre el nivel de estrés y su relación con el acoso escolar en alumnos de una secundaria del sector privado. En atención a la necesidad de un escenario contextual previo, se brindan algunos elementos útiles para tal fin.

Antecedentes

Es indispensable conocer principalmente el significado conceptual de cada una de las variables y a la vez, mencionar algunos estudios que se han realizado con los temas relacionados: estrés y acoso escolar.

El término estrés según Selye, se remonta a la década de 1930, cuando un joven austriaco de 20 años de edad, estudiante de segundo año de la carrera de medicina en la Universidad de Praga, Hans Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad que padecían, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso y astenia, entre otros síntomas inespecíficos (citado por Caldera y cols; 2007:78).

Selye desarrolló experimentos del ejercicio físico extenuante con ratas de laboratorio, que comprobaron la elevación de las hormonas suprarrenales (ACTH, adrenalina y noradrenalina), la atrofia del sistema linfático y la presencia de úlceras

gástricas. Al conjunto de esta triada de la reacción de alarma, Selye lo denominó primeramente “estrés biológico” y luego, simplemente “estrés”.

El término estrés es de origen anglosajón y significa “tensión”, “presión”, “coacción”. Es de uso común y se lo emplea para hacer referencia a una gama muy amplia de experiencias, por ejemplo, nerviosismo, tensión, cansancio, agobio, inquietud y otras sensaciones o vivencias similares.

Una de las investigaciones relacionadas con el estrés, es la que ejecutaron Caldera y cols.; la cual denominaron Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos, la cual se llevó a cabo en el mes de febrero de 2007. La propuesta metodológica en la que sustentan el trabajo es de tipo descriptivo, correlacional y transversal, la población estudiada abarcó 100 por ciento de la matrícula de la carrera, el cual equivalía a 115 alumnos. Los resultados obtenidos no muestran relación significativa entre el nivel de estrés y el rendimiento académico de los estudiantes, pero sí manifiestan tendencias interesantes que obligan a profundizar sobre el tema.

Otra de las investigaciones es la Relación entre los trastornos alimentarios y el estrés en los alumnos de la secundaria Don Vasco, de Uruapan, Michoacán, elaborada por Arroyo en el año 2012, utilizó una metodología de enfoque cuantitativo, con diseño experimental y estudio transversal, fue dirigida a los alumnos del tercer grado de secundaria que oscilaban entre los 14 y 15 años de edad, a los cuales administró las pruebas psicométricas EDI-2 y CMAS-R, con las cuales puede afirmar que los niveles

de estrés en los alumnos del tercer grado de la Secundaria Don Vasco se encuentran en un nivel bajo, por lo tanto, no existe influencia significativa entre el nivel de estrés y los trastornos alimentarios en los sujetos de estudio.

El maltrato entre iguales comenzó a estudiarse de manera sistemática en Suecia, a principios de los años setenta, con el trabajo pionero de Olweus (2006), quien abrió una dimensión educativa que hasta ese momento no se había explorado desde el ámbito de la investigación.

El término acoso escolar surgió a inicios de la década de los años 70, cuando se empezó a investigar la violencia juvenil en las escuelas de EE.UU., Gran Bretaña y las naciones nórdicas. Estos países se vieron en la necesidad de obtener indicadores en el tema y así tomar medidas para contrarrestarlo. Los precursores en acoso escolar (y a la vez los primeros especialistas) son Dan Olweus y Meter Heinemann, quienes en conjunto con el Ministerio de Educación noruego iniciaron una campaña de sensibilización sobre el tema. (Avilés y Elices; 2002).

Dan Olweus propone dar una definición del acoso escolar de una manera distinta, la cual se mostrará a continuación: un estudiante es víctima de acoso escolar cuando otro estudiante o varios:

- Expresan comentarios desagradables e hirientes, se burlan de él / ella o le llaman por apodos desagradables o por insultos.

- Lo ignoran o excluyen completamente de su grupo de amigos o lo dejan fuera de situaciones a propósito.
- Le pegan, patean, empujan o lo encierran en algún lugar.
- Mienten o levantan falsos de él/ella, le envían notas desagradables y tratan de hacerle desagradable a los demás estudiantes.
- Tienen otras conductas hirientes parecidas a estas.

El acoso escolar se puede definir como la intimidación, el abuso, el maltrato físico y psicológico de un niño o grupo de niños sobre otro u otros. Incluye una serie de acciones de distinta índole, como bromas, burlas, golpes, exclusión, conductas de abuso con connotaciones sexuales y, desde luego, agresiones físicas.

“El término deriva de una palabra inglesa, aceptada a nivel mundial para referirse al acoso entre compañeros, y definido como la forma ilegítima de confrontación de intereses o necesidades en la que uno de los protagonistas — persona, grupo, institución— adopta un rol dominante y obliga por la fuerza a que otro se ubique en uno de sumisión, causándole con ello un daño que puede ser físico, psicológico, social o moral” (Ortega y cols.; 2005: 788).

Existen diversas investigaciones sobre el acoso escolar, sin embargo, solo se tomaran algunas como referencia.

Mora-Merchán (2000) efectuó su pesquisa titulada “Las estrategias de afrontamiento, ¿medidoras de los efectos a largo plazo de las víctimas de acoso escolar?” Dicha indagación tuvo una metodología retrospectiva, con 219 estudiantes universitarios entre 18 y 40 años a los que se les aplicó una versión modificada del *Retrosective Bullying Questionnaire* (RBQ, de Schafer et al., 2004) que incluye una escala de estrés (Rivers, 1999). Los resultados sugieren que, más que las estrategias de afrontamiento, son las evaluaciones que se hacen del conflicto las que condicionan los niveles de estrés en la vida adulta. También se señalan las estrategias percibidas como más eficaces y se discuten posibles explicaciones.

Otra investigación realizada por Gómez (2013) fue la llamada “El poder de la violencia. Una perspectiva cualitativa sobre acosadores y víctimas en escuelas primarias de Colima”. Se realizó en cinco escuelas de municipios del estado mencionado. La metodología que se utilizó fue de corte etnográfico y se identifican al poder y el acoso como formas para ejercer el control, a través de diferentes tipos de violencia: física, psicológica, verbal y sexual. Los pocos mecanismos institucionales disponibles para hacer frente a este fenómeno, así como los escasos recursos que conocen las víctimas para atenderlo, favorecen que el acoso escolar se desarrolle como una práctica recurrente, difícil de identificar y solucionar.

Se detectó además, un estudio ejecutado por Olivos en la ciudad de Uruapan, Michoacán, quien tituló a su investigación: “Relación entre el acoso escolar y el rendimiento académico escolar en los alumnos de secundaria”. La metodología utilizada fue de paradigma mixto con alcance descriptivo, no experimental y de diseño

transversal. Los instrumentos administrados fueron la entrevista, observación, bitácora y una prueba para identificar el acoso escolar PRECONCEMI (Cuestionario de Evaluación del Acoso Escolar para el Alumnado, Profesorado y Padres). La población a quienes se les aplicó fue a los alumnos de tercer grado de la Escuela Secundaria Técnica Número 30, turno vespertino, que fueron seleccionados de los grupos G, H, J y L, quienes manifestaron ser agredidos de acoso escolar durante el ciclo escolar 2010-2011, teniendo una muestra inicial de 126 sujetos en una población de 182 alumnos de tercer año. El resultado de la investigación hace mención que el acoso escolar no tiene influencia en el rendimiento escolar, sino que es ocasionada por otros factores ajenos a los que representa el acoso escolar.

En la Secundaria Don vasco, se han identificado problemas de acoso escolar a lo largo del tiempo, es decir, en épocas distintas con alumnos específicos de segundo, otras ocasiones con los de primeros y terceros; en realidad se presta mucho esta etapa para realizar este tipo de acoso, ya que el desarrollo de ambos sexos es muy notorio, aunque el de las mujeres es más evidente que el de los varones, y por consecuencia, se toman como burlas estos cambios físicos. Es importante mencionar que existe un tiempo en particular donde este tipo de agresiones son más comunes, y se refiere al cambio de grado, es decir, en los alumnos que terminan su primer grado e inician el segundo.

Las adolescentes tienen gran interés en tener novio y en cambio, a los hombres no les es tan llamativo ese aspecto aún, es por ello que algunos jóvenes se quejan de acoso sexual, debido a que las chicas buscan atraer su atención, los abrazan, los

besan, les mandan cartitas, y esta situación no es agradable para quien lo está viviendo.

Por otro lado, se menciona que al inicio del ciclo escolar se van adquiriendo los ya famosos apodos, los cuales no son del agrado de la víctima y en ocasiones, son muy hirientes. Aunque existe un régimen contra los apodos, este problema se sigue dando, los alumnos saben que en presencia de docentes no deben hacerlo, pero se sabe que lo hacen justo cuando no los escuchan.

Es conveniente que la investigación quede como referencia para poder emprender un proyecto preventivo y anti-acoso escolar, que sea de gran utilidad para los directivos, el departamento psicopedagógico, los docentes, alumnos y padres de familia.

Planteamiento del problema

En la actualidad, el término estrés es muy popular y está de moda utilizarlo en el vocabulario diario, por lo general la población lo aplica en distintas frases comunes, sin tener el previo conocimiento del significado real, por ende, se puede llegar a tener una idea errónea de esta palabra; en función de ello, es necesario principalmente conceptualizar la palabra estrés, para poder analizarla y comprenderla de una manera eficaz.

Por otra parte, el acoso escolar es uno de los temas de mayor importancia actualmente, ya que es una problemática que se vive diariamente, no solo en las instituciones académicas, sino también en el entorno laboral, social y familiar, sin importar clase social ni raza.

En los últimos años se han hecho diversas investigaciones relacionadas con el acoso escolar, en distintos niveles académicos, de diferentes instituciones alrededor de todo el país, ya que es un fenómeno que al paso del tiempo ha cobrado bajas escolares y lamentablemente, vidas. Sin embargo, se sabe que existen diferentes tipos de acoso escolar, por lo cual es necesario conocer las circunstancias en las que se presenta, cómo se manifiesta en un individuo que sufre acoso escolar, por qué se presenta este fenómeno y la frecuencia que pudiera tener.

Por otro lado, el estrés se caracteriza por un estado de confusión del individuo, acompañado por una debilitación física, miedos, nerviosismo y tensión, por lo que su estudio resulta de gran ayuda para poder establecer los niveles que manifiestan los alumnos y las causas de dicho estado.

Sin embargo, se pretende tener el conocimiento de la relación que tiene el acoso escolar con el nivel de estrés que manejan los alumnos de primer grado de la Secundaria Don Vasco, de Uruapan, Michoacán, México.

Es necesario tener la noción real de la situación que se vive en las escuelas de educación básica, en especial en la Secundaria Don Vasco, con los alumnos de primer

grado, ya que se han observado situaciones de acoso entre los estudiantes de mayor grado hacia los de nuevo ingreso, por lo que es preocupante para los mismos alumnos, los padres de familia, los maestros y directivos esta realidad, asimismo, se requiere entender la causa de la problemática y procurar una solución efectiva.

Con esta investigación se desea responder a la siguiente pregunta:

¿En qué medida se relacionan los niveles de estrés con el acoso escolar que manifiestan los alumnos de primer grado de la Escuela Secundaria Don Vasco, de Uruapan, Michoacán?

Objetivos

Las directrices que se enuncian a continuación, regularon el adecuado curso del presente estudio y su rigor científico.

Objetivo general

Establecer la relación que existe entre los niveles de estrés y el acoso escolar que presentan los alumnos de primer grado de la Escuela Secundaria Don Vasco, de Uruapan, Michoacán.

Objetivos particulares

1. Definir el concepto de estrés.
2. Describir los diferentes tipos de estrés y determinar sus principales manifestaciones.
3. Precisar el significado de acoso escolar.
4. Identificar las características de los distintos tipos de acoso escolar.
5. Indicar las causas del acoso escolar
6. Identificar los principales indicadores de acoso escolar de los alumnos de primer grado de la Secundaria Don Vasco, de Uruapan, Michoacán.
7. Evaluar el nivel de estrés que poseen los alumnos de primer grado la Escuela Secundaria Don Vasco.
8. Medir los principales indicadores psicológicos asociados al acoso escolar que sufren los alumnos de primer grado de la Escuela Secundaria Don Vasco.

Hipótesis

Las explicaciones tentativas enunciadas enseguida, muestran la realidad esperada a partir de la información bibliográfica disponible.

Hipótesis de trabajo

Los niveles de estrés están correlacionados significativamente con el acoso escolar que presentan los alumnos de primer grado de la Escuela Secundaria Don Vasco, de Uruapan, Michoacán.

Hipótesis nula

Los niveles de estrés no tienen una relación significativa con el acoso escolar que presentan los alumnos de primer grado de la Escuela Secundaria Don Vasco, de Uruapan, Michoacán.

Operacionalización de variables

La variable estrés, en el presente estudio, se cuantificó mediante la aplicación de la prueba psicométrica denominada Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños, Revisada (CMAS-R), la cual tuvo como propósito medir los niveles de estrés que poseen los alumnos de la Escuela Secundaria Don Vasco, de Uruapan, Michoacán. Este test fue creado por Reynolds y Richmond (1997). Los resultados obtenidos mediante la aplicación de dicha prueba fueron los indicadores del nivel de estrés que presentan los sujetos investigados.

La prueba CMAS-R, además de brindar la puntuación de ansiedad total, ofrece cuatro puntuaciones de subescalas, las cuales se denominan:

- a) Ansiedad fisiológica.
- b) Inquietud-hipersensibilidad.
- c) Preocupaciones sociales-concentración.
- d) De mentira.

Asimismo, se administró otra psicométrica que tuvo como finalidad evaluar el maltrato entre los estudiantes de primer grado de la Secundaria Don Vasco, de Uruapan, Michoacán.

Dicha prueba es denominada INSEBULL, es un test de corrección informatizada, cuyo objetivo es el de evaluar el maltrato entre iguales, o acoso escolar, en estudiantes. Sus autores son José Avilés Martínez y José Antonio Elices (2007).

Esta prueba consta de dos instrumentos: un autoinforme y un heteroinforme, que, a su vez, tiene dos formas: una para los compañeros y otra para el profesorado, por lo que proporciona información de cómo ven la situación los iguales y los profesores.

Este test permite valorar los siguientes factores o dimensiones: intimidación, victimización, solución moral, red social, falta de integración social, constatación del maltrato, identificación, participantes, acoso escolar y vulnerabilidad escolar ante el abuso.

Justificación

La presente investigación tendrá grandes beneficios para la sociedad, ya que brindará información real y actual de la problemática, permitirá tener una idea clara de los diferentes tipos de acoso escolar, se podrán descubrir las características e indicadores que poseen tanto los ofensores, como las víctimas y espectadores; asimismo, la población podrá comprender el nivel de estrés en la que se encuentran y las causas que generan el estado, ayudará también para futuras investigaciones al contar con un informe existente y consumado.

De igual manera, la institución conseguirá enterarse de la problemática que se ejerce dentro de su corporación, podrá también analizar en qué medida se está viviendo la situación, cuáles son los indicadores más relevantes que tienen sus alumnos y auxiliará en gran medida para la prevención del problema. A la vez, se tendrá como base esta investigación para posteriormente comparar el avance que se ha tenido en la institución en caso de llegar a tomar medidas preventivas de la situación.

Cabe mencionar que la presente indagación pertenece al ámbito de la psicología, ya que es la ciencia que se encarga de estudiar estas variables y tiene como base otras investigaciones relacionadas con el tema, por lo tanto, dicha ciencia profundiza sobre la cuestión, provee conceptos claros y sencillos, enlista las causas e indicadores, explica las consecuencias que se generan y propone diversas soluciones a la problemática.

Del mismo modo, los alumnos de la institución se verán favorecidos, ya que tendrán la oportunidad de identificar en qué situación se encuentran, tomarán consciencia de la realidad en la que se descubren, podrán asemejar también a los compañeros ofensivos, a los que son víctimas y a los que simplemente son observadores, asimismo, tendrán las herramientas necesarias que les facilitará expresar su situación y ser auxiliados por el departamento encargado.

Los padres de familia tendrán la confianza y se sentirán seguros de que la escuela se preocupa y realiza estudios sobre el acoso escolar que se vive dentro, además, podrán identificar con mayor facilidad el rol que adquieren sus hijos, y asimismo, tendrán herramientas básicas con las cuales podrán prevenir la situación en la que se pudieran localizar sus hijos y dar una solución oportuna.

Por otro lado se verá beneficiada la psicología en particular, ya que se aportaran datos verídicos y recientes del acoso escolar y el estrés, también servirá como base para futuras investigaciones, o simplemente para realizar una investigación extensa sobre los temas abordados.

Cabe mencionar que se eligieron el estrés y el acoso escolar como temas de investigación, debido a que en la actualidad son temas de moda y que preocupan a gran parte de la población, por lo tanto, la psicología puede aportar información adicional sobre las variables examinadas.

Marco de referencia

La presente investigación se llevó a cabo en la Secundaria Don Vasco, de Uruapan, Michoacán, la cual se encuentra ubicada en la calle Cuauhtémoc #6, de la Colonia Centro, con Código Postal 60000.

La Universidad Don Vasco nació como una escuela secundaria, en el año de 1964, con el nombre de “Instituto Cultural Don Vasco”; al terminar los alumnos de la primera generación, se inició una preparatoria, en 1967; después de que la primera generación terminó la preparatoria, se comenzó con una carrera profesional (Administración de Empresas), en el año de 1971. A través de los años, se siguieron abriendo nuevas carreras, actualmente son 10. En 1988 se hace el cambio de nombre a: “Universidad Don Vasco”.

La secundaria depende de la Secretaría de Educación Pública. La preparatoria (con el nombre de Colegio de Ciencias y Humanidades) y las carreras profesionales están incorporadas a la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

Se escogió el nombre de “Universidad Don Vasco” en recuerdo del insigne fundador de la Diócesis de Michoacán, Don Vasco, de Quiroga, hombre altamente docto y lleno de bondad para todas las personas y, en especial, para los indígenas, a quienes enseñó diversas labores y a quien ellos llamaron “Tata Vasco”.

La Universidad Don Vasco, desde su inicio, no nació como un negocio de particulares, sino como una obra de servicio desinteresado a la sociedad. La propiedad legal la tiene una asociación civil. Las mensualidades son bajas, en comparación de otras universidades no oficiales, y, además, se dan becas completas o partes de beca a un alto número de alumnos de escasos recursos. El superávit que se tiene cada año, después de cubrir todos los gastos, se ocupa íntegramente en hacer nuevas construcciones o en mejorar los equipos de las diversas carreras.

Como lema, se escogieron solamente dos palabras: INTEGRACIÓN Y SUPERACIÓN. Con la primera palabra se quiere indicar que la universidad pretende unificar diversos elementos, que a veces se ponen por separado. No se hizo solamente para varones o para mujeres; no solamente para una élite de personas adineradas o exclusivamente para pobres. No solamente para creyentes en una Religión: se pretendió incluir a todo mundo y, por supuesto, tener muy en cuenta el pensamiento de los padres de los alumnos. Con la segunda palabra, superación, se manifiesta el deseo de buscar siempre nuevos horizontes, en materia de ciencia y de formación en general, y de tratar cada vez con más empeño el que esta universidad tenga gran importancia en el desarrollo de Uruapan y de las poblaciones circunvecinas.

La misión de este centro universitario consiste en “Ser una institución de educación, forjadora de personas con una inquebrantable robustez de espíritu, formadora de jóvenes responsables, generosos, críticos y creativos; conscientes de su trascendencia en cuanto a su origen y destino y reconstructores de la sociedad desde una amplia y mejor perspectiva.” (www.udv.edu.mx).

Su visión radica en ser la institución de mayor prestigio académico de la región, que sustenta su quehacer en criterios educativos orientados al desarrollo integral de los estudiantes; con personal docente y administrativo competente y con la infraestructura que aseguran una educación de vanguardia (www.udv.edu.mx).

El tipo de población que atiende la institución es de clase media y media-baja, cuenta con un alumnado de 300 adolescentes inscritos a la fecha, sin embargo, solo 292 han sido dados de alta hasta el momento.

La institución cuenta con 21 profesores titulares altamente capacitados, entre los cuales nueve de ellos son normalistas, dos son ingenieros en sistemas computacionales, dos son pedagogos, dos son psicólogos, dos trabajadores sociales, un biólogo, un ingeniero en agrobiología, un licenciado en música, un diseñador gráfico y un pasante de normalista.

La secundaria cuenta con dos edificios, en el principal, en su parte inferior izquierda se sitúan las oficinas de las secretarías de control escolar y dirección en la parte inferior izquierda del edificio, del lado derecho inferior se encuentra el laboratorio, en la parte posterior se ubica la biblioteca y el departamento psicopedagógico, el resto del edificio está distribuido por nueve aulas de clase. El segundo edificio se constituye por dos salones de clase, un aula de computación y una de música. Se dispone de una cancha de fútbol empastada con malla en el contorno y una cancha de basquetbol,

la cual es utilizada a su vez como cancha de voleibol, se tiene además cuatro jardineras.

Las situaciones que se han observado a lo largo del ciclo escolar, hasta el momento es únicamente la que un adolescente ha manifestado como acoso sexual, debido a que a las compañeras les es muy atractivo y andan tras él individuo expresando su interés y su atracción física.

Sin embargo, en años anteriores sí se manifestaron varias situaciones de acoso escolar, como maltrato físico y verbal, con las que se realizó un trabajo psicopedagógico en conjunto con los padres de familia y maestros. Otros casos se deben a los apodos y cambios físicos que se generan en la adolescencia, los conflictos con compañeros de otras instituciones que acuden a buscar al alumnado y generan riñas continuas.

CAPÍTULO 1

EL ESTRÉS

El presente capítulo contiene la definición y características del estrés, los enfoques teóricos y una explicación de las situaciones generadoras y efectos que tiene en la conducta humana.

1.1. Antecedentes históricos del estrés.

“La palabra “estrés” proviene del latín *stringere*, que significa presionar, comprimir, oprimir” (Sánchez; 2007: 280).

De acuerdo con Sánchez (2007) se explica el estrés como un sufrimiento de estado emocional donde influyen factores internos y externos, estos pueden ser positivos, negativos o la combinación de ambos. A su vez este cambio genera un periodo de ansiedad, preocupación, miedo o incertidumbre.

Por otro lado, Lazarus y Lazarus (2000) señalan que en el siglo XVII, se logró tener la atención sobre el estrés, gracias a que Robert Hooke se dispuso a ayudar a ingenieros a crear estructuras metálicas hechas por ellos mismos, sin embargo, Hooke estaba interesado especialmente en las características de los metales utilizados para que las estructuras pudieran soportar los variados cambios del ambiente, como lo son vientos, lluvias, peso, movimientos telúricos que pudieran afectar la construcción de

las mismas, asimismo, llevó a cabo su análisis donde concluye que “la capacidad de los metales de soportar cargas es como la capacidad de las personas de soportar el estrés” (Lazarus y Lazarus; 2000: 280).

Por otro lado Bernard (citado por Sánchez; 2007: 16) demostró que “los seres humanos están genéticamente preparados para resistir cualquier cambio externo que se genere en el ambiente sin tener el riesgo de perder la estabilidad interna que se posee biológicamente”.

Es decir que el hombre, al ser afectado por un cambio en el ambiente llámese frío, calor, lluvia, sol y todo lo demás, su sistema inmunológico ya está en total disposición adaptativa para que los órganos internos no se vean afectados por los cambios externos que sufre el cuerpo y asimismo, procura la estabilidad interna.

Cabe mencionar que Cannon amplió la iniciativa de Bernard a principios del siglo XX y denominó al estado dinámico como homeostasis, el cual fue un término propuesto por él mismo en el año de 1922. Asimismo, aseguró que el cuerpo se prepara a reaccionar favorablemente en cada individuo ante cualquier circunstancia que lo ponga en riesgo. Menciona también que los eventos inesperados provocan reacciones de huida o ataque, los cuales se pueden manifestar en un acontecimiento de sorpresa o miedo, y es así como pudo identificar la relación que existe entre los aspectos psicológicos y los biológicos del ser humano. (Sánchez; 2007)

Hans Selye austriaco-canadiense, mediante sus investigaciones pudo identificar “una reacción inespecífica, fisiológica, adaptativa frente a cualquier impacto ejercido sobre el organismo por una amplia gama de estímulos heterogéneos que provocan variaciones de tipo endócrino” (Sánchez; 2007: 15). , a la cual la denominó como Síndrome de Adaptación. Siendo este el primero en realizar un estudio científico del estrés, ante la Organización Mundial de la Salud define al estrés como “la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda del exterior” y al estímulo que provoca el estrés lo llamó “estresor”.

Es decir, que el cuerpo está previamente preparado para reaccionar ante cualquier estímulo sorpresivo donde se vea en peligro, y lo manifiesta con cambios fisiológicos, como ampliación de pupilas, la frecuencia cardíaca aumenta, la respiración es intensa y rápida, todos los músculos del cuerpo se tensan, el sentido de oído se alerta, la circulación sanguínea aumenta y se dirige a los órganos importantes en ese instante como el cerebro, corazón, pulmones, entre algunos y disminuye en los órganos que en ese momento no tienen prioridad, como los intestinales, entre otros.(Sánchez; 2007).

Del mismo modo, durante la Segunda Guerra Mundial existió la atracción por el estrés, debido a que los soldados se manifestaban desmotivados emocionalmente en las batallas, lo cual obviamente perjudicaba en general al pelotón, por lo que a esta reacción la denominaron “Neurosis de guerra”. A su vez los líderes militares se encontraban preocupados por la cantidad de hombres que se vieron afectados por el estrés y decidieron realizar investigaciones para poder seleccionar a los hombres

aptos, los cuales no fueran vulnerables al estrés, asimismo, tener las herramientas para saber entrenarlos. Al terminar de la guerra se concluyó que el estrés también se vivía en situaciones comunes como el matrimonio, relaciones personales, laborales, realizar un examen, acudir al médico y otros eventos de importancia. Estas experiencias ocasionaban que los militares sufrieran de angustia y tuvieran un mal desempeño. (Lazarus y Lazarus; 2000).

Es decir que todo ser humano necesita de alguna cantidad de estrés, ya que esto es lo que moviliza al individuo para poder afrontar las situaciones estresantes, algunos se muestran vulnerables a ciertas características del estrés, en cambio otros lo puede llevar muy pacíficamente, sin embargo todo individuo está genéticamente preparado para reaccionar de diferente manera ante eventos de estrés que llegue a sufrir.

A continuación se mencionaran los tres enfoques teóricos del estrés y se darán a conocer las características específicas de cada uno de ellos.

1.2. Tres enfoques teóricos del estrés

Se exponen a continuación, las principales perspectivas teóricas conceptuales en torno al estrés.

“El estrés como variable dependiente, es decir, como respuesta. Aquí los investigadores se han centrado en el estrés como respuesta a unos estímulos, como

podrían serlo una situación o ambiente molestos: por ejemplo, los turnos laborales, entornos perjudiciales. La reacción puede ser fisiológica, psicológica o conductual”. (Travers y Cooper; 1996: 29)

Es decir, que cuando el estrés se presenta principalmente como respuesta, se debe a que el individuo recibió previamente un estímulo que provocó una respuesta inesperada, la cual puede presentarse en tres formas diferentes, conducta, fisiológica y psicológica.

“El estrés como variable independiente, es decir, como estímulo. Los investigadores se han centrado en el estrés como un fenómeno externo al individuo, sin tener en cuenta las percepciones individuales, las experiencias, etc. El estrés es así un agente disruptivo ambiental”. (Travers y Cooper; 1996: 29)

De acuerdo con (Travers y Cooper; 1996) el estrés como estímulo, es simplemente un fenómeno externo del cual el individuo no tiene control, ya que se puede presentar en cualquier momento sin consentimiento de la persona y sin importar los sucesos antecedentes que se han tenido.

“El estrés como variable interviniente, es decir, el enfoque interactivo. Este punto de vista subraya la importancia del modo en que los individuos perciben esas situaciones que se les imponen, y su modo de reaccionar ante ellas; por tanto refleja una falta de cohesión entre el individuo y su entorno, sus antecedentes y estímulos: es

un enfoque del tipo estímulo-respuesta“(Fisher, citado por Travers y Cooper; 1996: 29).

Es decir el estímulo interactivo se entiende como la importancia que el individuo le da al estímulo recibido y asimismo, será la forma de respuesta que tendrá ante dicho estímulo, por lo tanto manifiesta una desunión entre su entorno y los antecedentes. (Travers y Cooper; 1996).

De tal modo que el estrés se presenta con tres diferentes variables, la de respuesta, la de interacción y la de estímulo cada una de ellas cuenta con características específicas que las diferencian entre ellas mismas, lo cual facilita la localización de cada una.

1.2.1. Estrés como estímulo

Hipócrates creía que el entorno condicionaba las características de la salud y de la enfermedad. Y lo explica como el entorno que rodea al individuo se presenta como agente estresante, el cual obtiene una respuesta al estrés, puede ser fisiológica, psicológica o conductual.

“La metodología que emplea este enfoque suele centrarse en la identificación de los estímulos potencialmente estresantes: presiones ambientales (el ruido), sociales (el racismo), psicológicas (la depresión), físicas (la discapacidad), económicas

(la pobreza) y los desastres naturales (inundaciones). En consecuencia se intenta medir la toxicidad de cada estímulo” (Travers y Cooper; 1996: 31).

De acuerdo con la metodología de (Travers y Cooper; 1996), se enfoca en los estímulos que son altamente estresantes para el individuo, estos pueden ser ambientales, sociales, psicológicos, físicos, económicos o de desastre natural, por lo que se pretende identificar el grado en que cada estímulo estresante afecta al individuo, ya que para algunas personas estos estímulos suelen tener más impacto que en otras, o simplemente algunos individuos tienen más tolerancia a estos.

Selye, citado por (Travers y Cooper; 1996), dice que el término estrés no es específicamente negativo, ya que es un rasgo vital. Y muestra el estrés en su forma positiva y negativa de esta manera: estrés negativo es el *distrés*, es el indeseable, incontrolable y posiblemente dañino. El estrés positivo *eustrés*, el cual motiva el crecimiento, desarrollo y el cambio. Asimismo, menciona cuatro tipos de estrés, exceso de estrés, *hiperestrés*; defecto de estrés, *hipoestrés*; mal estrés, *distrés*; y buen estrés, *eustres*.

De tal manera que el estrés como estímulo es simplemente el factor influyente, el cual tiene la función de producir una respuesta desagradable para la persona y es causa de diferentes síntomas, como dolores de cabeza, depresión, entre otros.

1.2.2. Estrés como respuesta

“Esta forma considera al estrés como una variable dependiente, es decir, descrita en términos de la reacción que tiene la persona frente a algún estímulo amenazador o desagradable.”(Travers y Cooper; 1996: 29).

Dicho de otra forma, la importancia del modelo hace énfasis en la reacción que el individuo tiene ante un estímulo, por lo tanto la respuesta puede ser psicológica, fisiológica o conductual.

Sin embargo se dice que el estrés cuenta con niveles positivos psicológicamente, ya que ponen alerta al individuo, lo motivan para seguir con su propósito, ayudan a que se tenga un pensamiento rápido y eficaz, y cuando el nivel de estrés es insuperable, se llega a un momento de agotamiento, se deteriora el desempeño, se escasean los propósitos y hace que el individuo caiga en un sentimiento de inutilidad. (Fontana; 1992: 10)

Es por ello que Hans Selye, quien hizo mucho por centrar la atención de médicos y psicólogos en los efectos del estrés, popularizó el Síndrome de Adaptación General como modelo de la reacción ante los estresores y así reconoce tres fases de la respuesta, la reacción de alarma, la etapa de resistencia y la etapa de agotamiento.(Fontana; 1992: 11)

“Al enfrentar un estresor, por lo general hay una pausa (larga o corta dependiente respectivamente de la proximidad y complejidad del estresor) durante la que el individuo elabora sus valoraciones cognoscitivas. Una vez hechas hay una etapa de resistencia (de enfrentamiento) al estresor, seguida (si se prolonga más allá de la capacidad del individuo para resistir) por una etapa de colapso psicológico. Durante la etapa de resistencia, quizás aumente el funcionamiento psicológico, el cual, durante el descenso de la resistencia hasta el inicio del colapso, se deteriora progresivamente; una vez que se alcance el colapso, es probable que el funcionamiento psicológico sea completamente inútil” (Fontana; 1992: 12).

Es decir, cuando la persona se encuentra con un estresor, lo primero que realiza es una valoración de este, puede ser buena o mala dependiendo de la percepción de la persona, posteriormente enfrenta o evade al estresor y, por último, proporciona su respuesta por medio de una conducta. (Fontana; 1992).

Efectos cognoscitivos del estrés excesivos

- Decremento del periodo de la concentración y atención: dificultades para mantener la concentración. Disminución de la capacidad de observación.
- Aumento de la distractibilidad: frecuentemente se pierde el hilo de lo que se está pensando o diciendo, incluso a media frase.
- Deterioro de la memoria a corto y largo plazo: el periodo de la memoria se reduce. Disminuyen el recuerdo y el reconocimiento aun de material familiar.

- La velocidad de respuesta se vuelve impredecible: la velocidad de respuesta se reduce; los intentos de compensarla pueden conducir a decisiones apresuradas.
- Aumento de la frecuencia de errores: como resultado de todo lo anterior, se incrementan los errores en las tareas cognoscitivas y de manipulación. Las decisiones se vuelven inciertas.
- Deterioro de la capacidad de organización y de la planeación a largo plazo: la persona no puede evaluar con precisión las condiciones existentes ni ver sus consecuencias.
- Aumento de los delirios y de los trastornos del pensamiento: la prueba de realidad es menos eficaz, se pierde objetividad y capacidad de crítica, los patrones de pensamiento se vuelven confusos e irracionales.

Efectos emocionales del estrés excesivo:

- Aumento de la tensión física y psicológica: disminuye la capacidad para relajar el tono muscular, sentirse bien y detener las preocupaciones y la ansiedad.
- Aumento de la hipocondría: las enfermedades imaginarias se agregan a los malestares reales causados por el estrés. Desaparece la sensación de salud y bienestar.
- Aparecen cambios en los rangos de personalidad: las personas pulcras y cuidadosas pueden volverse desaseadas y descuidadas; las personas preocupadas, indiferentes y las personas permisivas, autoritarias.

- Aumento de los problemas de personalidad existentes: empeoran la ansiedad, la sobresensibilidad, la defensividad y la hostilidad existentes.
- Debilitamiento de las restricciones morales y emocionales: se debilitan los códigos de conducta y el control de los impulsos sexuales (o a la inversa, pueden volverse exageradamente rígidos). Aumentan las explosiones emocionales.
- Aparecen depresión e impotencia: el ánimo se deprime, y surge una sensación de impotencia para influir en los acontecimientos o en los propios sentimientos acerca de ellos y de uno mismo.
- Pérdida repentina de la autoestima: aparecen sentimientos de incompetencia y de autodesvaloración.

Efectos conductuales generales del estrés excesivo

- Aumento de los problemas del habla: aumentan la tartamudez, el farfuleo y la vacilación existentes; pueden aparecer en personas que antes no estaban afectadas.
- Disminución de los intereses y el entusiasmo: los objetivos y las metas vitales se olvidan. Se dejan de lado los pasatiempos, es probable que la personalidad deshaga pertenencias estimadas.
- Aumento del ausentismo: por medio de enfermedades reales o imaginarias, o de excusas inventadas, los retardos o la falta al trabajo se vuelven un problema para la persona.

- Aumento del consumo de drogas: es más evidente el consumo de alcohol, cafeína de manera considerable de un día a otro sin ninguna razón evidente.
- Alteración de los patrones de sueño: la persona tiene dificultades para dormir o para permanecer dormido por más de cuatro horas seguidas.
- Aumento del cinismo acerca de los clientes y de los colegas: aparece la tendencia a culpar a los demás.
- Se ignora a la nueva información: se rechazan a los nuevos reglamentos o cambios aunque potencialmente sean muy útiles.
- Las responsabilidades se depositan en los demás: aumenta la tendencia a trazar nuevos límites, excluyendo a las obligaciones desagradables de nuestra propia esfera de actividades.
- Se resuelven los problemas a un nivel cada vez más superficial: se adoptan soluciones provisionales y a corto plazo. Se abandona los intentos de comprender profundamente o de hacer un seguimiento. Se desiste en algunas áreas.
- Aparecen patrones de conducta: surgen manierismos extraños; conducta impredecible y nada característica.
- Pueden hacerse amenazas de suicidio: se dicen frases como “acabar con todo o es inútil continuar”.

Por lo tanto, el estrés como respuesta es la reacción que tiene la persona ante un estímulo amenazador, donde la forma de respuesta puede llegar a ser fisiológica, psicológica o conductual.

1.2.3. Estrés como relación persona-entorno (enfoque interaccionista).

Travers y Cooper (1996) conceptualizan el estrés como una interacción o transacción entre la persona y su entorno.

En otras palabras, la persona que recibe el estímulo tiene la capacidad de asimilarlo positivamente o no, por lo tanto la respuesta a este dependerá de la resistencia que tenga cada individuo para controlarlo. Cada persona es distinta y por lo tanto existen situaciones que estresan a unos y a otros no, así que la respuesta obviamente es diferente en cada individuo.

El estrés no es tan solo “un estímulo ambiental o una respuesta frente a las exigencias del entorno, sino un concepto dinámico y relacional. Se produce una interrelación constante entre la persona y su entorno, que está mediada por un conjunto complejo de procesos cognitivos constantes”. (Travers y Cooper; 1996: 34)

Es decir, el estrés es simplemente un estímulo el cual puede ocasionar diversas respuestas, ya que depende del entorno en que este ubicado el sujeto, así como su personalidad y actitudes que toma frente al estímulo enviado, por lo tanto la respuesta es diferente en cada sujeto. (Travers y Cooper; 1996)

Existen cinco aspectos importantes que se deben tomar en cuenta para futuros estudios relacionados con el estrés:

1. Valoración cognitiva: la percepción subjetiva de la situación que conduce a la experiencia.

Es decir, la valoración que el individuo le da al estímulo, puede ser neutro o irrelevante que no pasa nada, puede ser que lo tome como una amenaza o que perciba un daño, o lo tome positivamente como un beneficio para él, puede ser un reto.

2. Experiencia: la percepción de la situación o el suceso dependerá del individuo, es decir, de su familiaridad con esa situación, su interacción anterior con ella, su aprendizaje preparatorio. Los éxitos o fracasos también determinan este aspecto.

Es decir, el sujeto asociará la situación presente con la ya vivida y su respuesta será inmediata, sin embargo puede haber factores que cambien la situación presente y la respuesta sea distinta a la anterior.

3. Exigencia: esto incluye la exigencia real y la percibida, junto con la capacidad percibida y la real. Esta percepción de las exigencias queda reforzada por las necesidades del individuo, sus deseos y su nivel de estimulación temprana.

Es decir, el sujeto inmediatamente hace una valoración de los recursos que posee y los que necesita para poder salir de la situación estresante (social, económico, intelectual, entre otras).

4. Influencia interpersonal: la forma de percibir una fuente potencial de estrés depende en gran medida de la presencia o ausencia de otras personas, que influirán en la experiencia subjetiva del estrés y en las conductas de respuesta y superación; este factor puede ser tanto positivo como perjudicial.

Es decir, el sujeto percibirá la situación estresante y su respuesta dependerá de la experiencia que tenga con la situación y de las personas que se encuentre.

5. Un estado de desequilibrio: cuando tiene lugar un estado de desequilibrio entre la exigencia que se percibe y la capacidad percibida de superar esa demanda, se generan las estrategias de superación, que tienen en cuenta las consecuencias pasadas de tales acciones.

Es decir, cuando se presenta la situación de exigencia el individuo recuerda sus experiencias y las consecuencias que tuvo, y se define que si la experiencia fue positiva el equilibrio se restaura y si fue negativa existe un desequilibrio total.

Sin embargo existe otra definición integral de estrés el cual “es una respuesta adaptativa, mediada por las características individuales y/o procesos psicológicos, la cual es al mismo tiempo consecuencia de una acción, situación o evento externo que plantea a la persona especiales demandas físicas o psicológicas.(Ivancevich y Matteson; 1985: 23).

Existen diversas causas por las que el ser humano se estresa, por ello a continuación se explican los distintos tipos de estresores.

1.3. Los estresores.

“Cualquier cosa que cause un cambio en las rutinas de tu vida es causa de estrés. No importa si la situación es positiva o negativa, buena o mala, real o imaginada, cualquier cambio produce estrés”. (Palmero y cols.; 2002: 424)

Esto es, que los cambios que haya en la vida de cada individuo es casusa de estrés, este puede ser un estrés positivo, negativo o imaginario. Como un aumento de sueldo, los preparativos de una fiesta, el momento de realizar un examen, la visita del jefe, cómo pagar una deuda, en fin existe variedad de situaciones cambiantes en la vida del ser humano que causan estrés. (Palmero y cols.; 2002)

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

Los cambios mayores o estresores únicos, que hacen referencia a cataclismos y cambios dramáticos de las condiciones en el entorno de vida de las personas, y que habitualmente afectan a un gran número de ellas.

Es decir, los cambios grupales, donde se ven afectadas varias personas por la misma causa, por ejemplo un terremoto, los huracanes, una muerte, una enfermedad.

Los cambios vitales, que afectan solo a una persona o a un pequeño grupo de ellas, y que se corresponden con cambios significativos y con trascendencia vital para las personas.

Es decir, los cambios que afectan a unas cuantas personas, por ejemplo, inicio de vida conyugal, examen sorpresa para el grupo B, cambio de dirección del trabajo.

Los estresores cotidianos, o microestresores, que se refieren al cúmulo de molestias, imprevistos y alteraciones en las pequeñas rutinas cotidianas.

Es decir, las situaciones diarias que causan cierto desagrado, por ejemplo, la persona no levanta su plato de la mesa, no tiende la cama; el volumen alto del televisor, por mencionar algunos.

Sin embargo existe un cuarto, los estresores biogénicos los cuales afectan directamente el proceso de activación fisiológica, sin la mediación de los procesos psicológicos.

Son formas de reacción que no se pueden controlar, si se le da una valoración negativa, por consecuencia el estrés se volverá más negativo.

Es decir, que son cambios hormonales que no se pueden manipular, como la menstruación, el cambio de voz en cierta etapa del desarrollo, todos los cambios físicos y genéticos, el momento del parto, el post-parto, y la menopausia por mencionar algunos.

Por lo tanto cualquier cambio que surja en la vida de la persona es causa de estrés, únicamente que cada individuo le proporciona un valor específico a cada cambio por lo cual tienden a reaccionar de forma distinta.

1.3.1. Estresores psicosociales: cambios mayores, menores y cotidianos.

Los cambios mayores, son los cambios inesperados, repentinos, situaciones traumáticas tales como, inundaciones, un aborto, terremotos, víctima de la violencia. Por lo que las personas que sufren estos cambios mayores tienen en común el trauma de la experiencia y las consecuencias que el suceso les dejó. (Palmero y cols.; 2002)

En cuanto a los cambios vitales, son situaciones donde el sujeto no tiene el control, los cambios tienen una trascendencia vital por ello son sumamente significativos, por ejemplo, una muerte inesperada, divorcio, la pérdida del empleo.

Por eso los principales factores desencadenantes del estrés son: la vida conyugal, la paternidad, las relaciones interpersonales, el ambiente laboral, el

ambiente, la economía, las situaciones legales, el desarrollo biológico, lesiones o enfermedades somáticas, entre otras. (Palmero y cols.; 2002)

Y por último los estresores cotidianos, son situaciones de poca importancia pero constantes, no son dramáticas, pero si perjudican a la salud, es decir, situaciones que llegan a enfadar a la persona como el volumen del televisor, peleas con la pareja o hijos; estas situaciones se caracterizan por su alta frecuencia, lo que afecta de manera gradual la salud de la persona que vive la situación de estrés. (Palmero y cols.; 2002)

Las situaciones que afectan a las personas son las relacionadas con las responsabilidades domésticas, economía, el trabajo, problemas sociales y ambientales, salud, vida personal y social.

Y así se pueden diferenciar dos tipos de estresores vitales:

Las contrariedades: son situaciones que causan molestia emocional al individuo, como la pérdida de las llaves, el control, la lluvia, por mencionar algunos.

Las satisfacciones: situaciones de agrado, como experiencias positivas las cuales anulan las contrariedades.

Por otra parte, la palabra estrés es un término neutro, ya que no es ni positivo, ni negativo, es la representación de lo que le sucede al sujeto en ciertas circunstancias donde perciba un cambio en el entorno. Sin embargo siempre se encontrarán

situaciones de adaptación al entorno donde consecuentemente se presenta el estrés, este se puede presentarse como *distrés*, es el estrés malo, *eustrés*, el estrés bueno. (Ivancevich y Matteson; 1985)

El estrés es necesario en la vida, ya que refleja cambios, estos pueden ser positivos o negativos, estos cambios son los que motivan al individuo a reaccionar ante situaciones diversas que se le puedan presentar en su entorno, la ausencia de estrés es simplemente un reflejo de aburrimiento en la vida del individuo, por lo que se clasifica como malo.

Sin embargo el eustrés también es necesario para la vida del ser humano, debido a que se experimenta satisfacción o alegría al poder superar un reto. Sin embargo el mismo estímulo es causante de *distrés* para algunos sujetos, por lo cual depende de cada individuo el manejo efectivo que tenga frente al estrés. (Ivancevich y Matteson; 1985)

Por lo tanto los estresores psicosociales son los cambios que se dan en el ambiente en el que se encuentra la persona, estos llegan a perjudicar de manera irremediable, en un nivel muy bajo o gradualmente

1.3.2. Estresores biogénicos

“Los estresores biogénicos son los que actúan directamente causando o desencadenando la respuesta de estrés”. (Palmero y cols.; 2002: 431)

Es decir, estos estresores biogénicos son naturales de los cuales el ser humano no puede tener control sobre ellos, debido a que actúan directamente en función de la respuesta sin haber tenido una previa valoración cognitiva-afectiva. Por lo tanto si se le da una valoración negativa a este estímulo, el resultado que se obtendrá será un estrés más negativo. (Palmero y cols.; 2002)

Los estresores biogénicos más significativos son:

Los cambios hormonales, los cuales aparecen en la pubertad, donde se pueden apreciar cambios físicos y biológicos. Estos cambios son causa de estrés en los adolescentes porque su cuerpo comienza a tener cambios repentinos, en las mujeres antes de que la menstruación haga presencia se muestran con un nivel de estrés diferente. El post-parto también se considera estresor biogénico, la menopausia, el calor extremo, el frío extremo, el dolor, las alergias, ingesta de sustancias químicas. (Palmero y cols.; 2002)

Por lo tanto los estresores biogénicos son los cambios que se dan de forma natural a lo largo de la vida del ser humano, por lo tanto son evidentemente inevitables

y tienen un gran peso durante el desarrollo debido a que cada sujeto le administra una valoración diferente.

1.3.3. Estresores en el ámbito académico.

Los estresores laboral/académico son los que se presentan cuando se está cursando algún grado escolar sin importar el grado, son significativos y suelen ser similares debido a la forma de trabajo.

Según Polo y cols. (1996) los estresores académicos son: la exposición de trabajos frente al grupo o docentes que suelen disparar una angustia, miedo por obtener la buena puntuación y el reconocimiento de los compañeros, existe una presión por realizar bien la exposición. La intervención en el aula como responder a preguntas directas, el individuo comienza a angustiarse, algunos a sudar, las palpitaciones del corazón son constantes, el sujeto se siente amenazado por ser elegido. El hacer un examen oral o escrito, la palabra examen propicia el estrés inmediato y el sujeto se siente presionado por pasar o sacar la mejor calificación. Acudir a la oficina del docente a tutoría, es el momento donde el sujeto se ve vulnerable ante las sugerencias que le haga el docente, se siente temeroso y angustiado. Demasiados trabajos y tareas, el trabajo en exceso siempre será causa de estrés, y esto es por la forma de distribuir los tiempos para todas las actividades que el sujeto tenga que realizar en el día. El trabajo en equipo suele manifestar estrés grupal, ya que se debe estar de acuerdo en cómo se realizará y aquí es donde comienzan las

diferencias personales, y la competencia con los compañeros, siempre existirá el querer ser mejor que el otro.

Sin embargo, Barraza (2003) menciona otras circunstancias como estresores académicos: exceso de responsabilidad, el individuo se llega a sentir un alto grado de compromiso por realizar adecuadamente sus actividades, las interrupciones en el trabajo, el sujeto se desconcentra y pierde la secuencia de lo que estaba realizando, el ambiente físico desagradable, el lugar no es del agrado del sujeto por lo cual tiende a concentrarse en la hora de huir del lugar; la falta de incentivos, es muy común que el sujeto se desanime y pierda el interés en su labor lo cual ocasiona estrés, el tiempo limitado para realizar un trabajo, el sujeto llega a sentir presión por el tiempo con el que cuenta para realizar su trabajo de manera correcta, los problemas con docentes o compañeros, esta circunstancia lleva a que el sujeto se sienta amenazado por la mala relación, evaluaciones y tipo de trabajo que se pide.

Todos estos estresores suelen ir acompañados de pensamientos o sentimientos negativos, como miedos, preocupación, el ritmo cardíaco aumenta, al momento de hablar algunos suelen tartamudear, se dificulta la expresión oral, ganas de llorar, se bloquean tanto que se pueden quedar inmóviles, en otros los movimientos son repetitivos y constantes, así como un tic. (Hernández y cols.; 1991)

Es por ello que cuando el estrés académico es disfuncional el sujeto no logra responder de la manera que pretende y para la cual se preparó, ejemplo; un examen, cuando el estado de alerta se prolonga tiene como consecuencia cambios en el humor,

no se puede concentrar con facilidad, problemas de salud como gastritis, colitis, hernias, dolores de cabeza, migraña, entre otros. (Pérez; 2003)

Por lo tanto este tipo de estresores laboral-académico suman una cantidad de sentimientos negativos en la persona, los cuales lo mantienen en un estado de alerta constantemente y preocupación por querer realizar el trabajo adecuadamente y el miedo a no realizar la labor encomendada de manera eficaz.

1.4. Procesos del pensamiento que propician el estrés.

Todos los seres humanos son racionales e irracionales tanto que las situaciones psicológicas y emocionales pueden llegar a ser ideas ilógicas o irracionales, por lo tanto Ellis afirma que las personas no son afectadas por las circunstancias o cosas que suceden, sino, que se ven afectados por la forma en que la misma persona la percibe. (Powell; 1998).

Sin embargo es necesario mencionar que la permanencia de las ideas equivocadas o distorsionadas que se adquieren en la etapa de la niñez son las desencadenantes de la situación actual en la que se encuentra la persona de sentirse infeliz. (Powell; 1998).

El equilibrio emocional solo se puede lograr por medio del pensamiento, ya que las ideas o pensamientos que tiene la persona son la fuente principal de producir las emociones. (Powell; 1998).

A continuación se nombrarán unos de los aspectos fundamentales de ideas irracionales que poseen las personas perturbadas emocionalmente y psicológicamente.

En primer lugar el individuo piensa que debe tener el amor y la aprobación de todas las personas de su comunidad, especialmente las que son más importantes para él. Pero es ilógico poder tener el cariño o caerle bien a todo el mundo, si la persona enfoca toda su energía en simpatizarle a todos, está podrá ser una persona frustrada y autodestructiva. Por el contrario una persona racional sabe que no necesita el amor ni la aprobación de todo el mundo para ser feliz. (Powell; 1998)

La segunda, el individuo piensa que debe ser perfectamente competente y exitoso en todo lo que haga, antes de verse como una persona valiosa. Es por ello que el sujeto muestra constante temor al fracaso y complejo de inferioridad, cuando no logra su objetivo la autoestima baja y se reprocha constantemente su fracaso. Por el contrario la persona racional realiza sus objetivos por motivación propio y satisfacción, no para demostrar que son mejores que otros. (Powell; 1998)

La tercera, el individuo cree que no tiene control sobre su felicidad, por lo que las circunstancias externas son las que delimitan la felicidad. El individuo crea una mentira para evitar los desafíos y responsabilidades, para él es mejor ser una víctima que afrontar la situación. Por el contrario la persona racional toma una actitud positiva y enfrenta los retos y adversidades de la mejor manera y cree que la felicidad no

depende del entorno, sino de como la persona evalúa y percibe el evento. (Powell; 1998)

La cuarta, el individuo cree que las experiencias y eventos pasados han determinado su comportamiento, y que no es posible eliminar el pasado. El sujeto cree que no es posible realizar cambios de conducta que se tiene de mucho tiempo, no está abierto al cambio, a nuevas experiencias para mejorar, a nuevas ideas o a tratar de aprender algo novedoso. Por el contrario la persona racional sabe y está dispuesta a realizar cambios favorables en su vida, porque es consciente de su situación.

La quinta, el individuo cree que solamente existe una solución para cada uno de sus inconvenientes. Definitivamente el sujeto tiene miedo al fracaso, porque impone soluciones específicas para cada uno de sus problemas, lo que es erróneo, ya que no existe solución perfecta a cada situación, sin embargo el fracaso producirá ansiedad en la persona y será menos probable la eficacia para resolver los inconvenientes. Por el contrario la persona racional, sabe que hay otras opciones de solución y que algunos simplemente no tienen solución por lo que se debe aprender a vivir con ellos y aceptarlos de la mejor manera. (Powell; 1998)

La sexta, para el individuo las situaciones o cosas temibles o de peligro le causan gran preocupación y cree que debe estar alerta para afrontar lo peor. El sujeto esta siempre a la expectativa de lo que pueda suceder, y cree que algo malo pasará, el miedo indudablemente lo invade y es muy difícil que tenga una evaluación objetiva del posible peligro lo que reducirá una reacción efectiva. Por el contrario la persona

racional realiza una evaluación eficaz de lo que puede hacer para prevenir la posible tragedia. (Powell; 1998).

La séptima, el individuo cree que debe tener a alguien incondicional en quien pueda apoyarse siempre. Simplemente el sujeto es dependiente y cada vez se hace más, esta situación elimina la independencia, no puede tomar decisiones por sí mismo, debe consultarlo constantemente. Por el contrario el sujeto racional deciden ellos mismos, tiene sus propias responsabilidades, y claro que están dispuestos a pedir y ser auxiliados por alguien más. (Powell; 1998).

La octava, el individuo cree que si su vida no es como lo había pensado, será terrible, y cuando las cosas no salen bien será desastroso. El individuo se molesta porque las cosas no le resultan como las planeo y cree que el éxito es un requisito para ser feliz, el individuo no es consciente de las enfermedades desencadenantes de enojarse constantemente. Por el contrario la persona racional, tiende a improvisar, sabe que existen otras posibilidades para realizar su actividad, cree que en toda experiencia tendrá un aprendizaje y no se deja vencer por la situación. (Powell; 1998).

La novena, el individuo cree que será mejor evitar responsabilidades y dificultades que afrontarlas. El individuo no es consciente de que evitando las responsabilidades perderá la confianza y el respeto en el mismo sin olvidarse de que puede llegar a ser desgastante y doloroso. Por el contrario la persona racional, no está ideando escapatorias, sabe que existe más placer en asumir responsabilidades y es gratificante cuando ve sus resultados. (Powell; 1998).

Décima, el individuo cree que algunas personas son malas, y deberían ser castigadas. El individuo es capaz de juzgar a otra persona sin tener un conocimiento previo de la situación, crea situaciones de posibles castigos que a su perspectiva merece la otra persona. Por lo contrario la persona racional, no juzga a las personas, únicamente la situación. (Powell; 1998).

Onceava, el individuo cree que debe preocuparse por los problemas de los demás, tanto así como adoptarlos. El sujeto se impacienta por la situación, actúa de manera compulsiva e ilógica. Por el contrario la persona racional, observa cuidadosamente la situación, estudia el problema de la otra persona y actúa de manera eficaz para auxiliar sin perjudicarla y sin verse interpuesta. (Powell; 1998).

Estas ideas, son situaciones que la persona realiza de manera inconsciente, como los pensamientos, las opiniones y las actitudes que llega a tener en base a la situación en que se encuentre o que esté viviendo, por lo tanto se considera que este tipo de ideas suelen ser ilógicas.

1.5. Los moduladores del estrés.

El ser humano explota los recursos con los que cuenta para afrontar las situaciones estresantes, obviamente dependerá de la circunstancia para emplear algún recurso que sea favorable para el individuo.

Los moduladores son simplemente factores que intervienen en las situaciones de estrés, estos establecen la línea en que el estrés se dirige y las consecuencias que pueda tener en el bienestar de la salud. Y existen tres tipos de moduladores, uno es de carácter social, el cual es manejado por el apoyo que se recibe de la sociedad, las redes sociales, las amistades. El de carácter personal, son las creencias con las que ha crecido la persona, las experiencias vividas, y la personalidad. (Palmero y cols.; 2002).

En el siguiente apartado se explicara y se dará a conocer las características de cada uno de los moduladores que se mencionaron anteriormente.

1.5.1. El control percibido.

“Es la creencia general sobre el grado en que uno mismo es capaz de controlar y lograr aquellas metas u objetivos deseados, regulando las dificultades que acaecen en el curso de su consecución” (Fantaine, Mackenna y Cheskin, citados por Palmero y cols.; 2002: 528)

Es decir, es la confianza que la persona posee para poder llegar a realizar su meta, manteniendo un equilibrio de los estresores que puedan llegar a suscitarse durante el proceso y así poder alcanzar el éxito deseado. (Palmero y cols.; 2002)

Definitivamente el control percibido tiene efectos en la conducta del ser humano, es decir, cuando una persona cree tener el control absoluto de la situación, se sabe

que es una persona optimista y que todo le va a salir adecuadamente, indudablemente esta actitud positiva protege al individuo de las negatividades o efectos negativos que propicia el estrés. (Palmero y cols.; 2002)

Por otro lado el control percibido se clasifica en control interno y control externo, los cuales repercuten directamente en la conducta del individuo. El control interno es el producto de las acciones propias de la persona, es decir, el individuo se hace responsable de sus acciones y cree que todos los sucesos que le ocurren son a causa de su actitud, por el contrario el control externo es producto de la suerte, el azar o de otras personas, es decir, lo que le ocurre al individuo es gracias a la buena o mala suerte que tiene, él no es responsable de lo que le sucede porque lo deja al azar, este tipo de personas no toman precauciones y están propensos a tener más problemas de salud.

Por lo tanto el control percibido es un sentimiento de seguridad que posee la persona para poder enfrentar situaciones adversas, lo cual hace que el individuo sienta cierta confianza al momento de ponerse a prueba para lograr una meta, manteniendo así el control de los estresores.

1.5.2. El apoyo social.

Se define el apoyo social como “las provisiones instrumentales o expresivas reales o percibidas, aportadas por la comunidad, las redes sociales y amigos íntimos”. (Cascio y Guillén; 2010: 189).

Es decir, que son las diferentes formas en que la sociedad, las amistades, los compañeros, la familia, contribuyen en una persona para que esta se sienta con la fortaleza para realizar cierta actividad que le ocasione estrés. (Cascio y Guillén; 2010).

Por otra parte, Palmero y cols. (2002) afirman que el apoyo social es un mediador entre incidentes significativos y la posible enfermedad, por lo cual cree que este proceso minimiza el grado de estrés que se está viviendo. De tal manera que a menor apoyo social que tenga la persona, mayor será su posibilidad de enfermedad.

El efecto negativo del estrés se puede minimizar cuando, se “elimina o reduce el impacto del propio estresor, ayudando al sujeto a afrontar la situación estresora y atenuando la experiencia de estrés si esta se ha producido” (Palmero y cols.; 2002: 529).

Es por ello que las relaciones interpersonales, familiares y maritales afectivas y efectivas son indispensables para que exista una recuperación pronta de la enfermedad y ayuda que el sistema inmune tenga una mejor actividad. (Palmero y cols.; 2002).

Sin embargo existen dos mecanismos primordiales en el apoyo social, estos son: el efecto indirecto, el cual dice que cuando una persona obtiene apoyo social escaso, es probable que los agentes estresores tengan efectos negativos; en cambio el efecto directo, dice que mientras la persona cuente con abundante apoyo social, es

menos probable padecer alguna enfermedad sin importar el nivel de estrés que esté viviendo, es decir, a mayor apoyo social, menor malestar psicológico. (Palmero y cols.; 2002).

Por lo tanto el apoyo social puede disminuir la percepción de amenaza redefine la propia capacidad de respuesta y evita así la presencia del estrés.

1.5.3. El tipo de personalidad: A/B

Friedman y Rosenman (citados por Travers y Cooper; 1985: 90), describen al comportamiento tipo A como “un complejo de acción-emoción”, este modelo de conducta involucra la hostilidad, la agresividad, la competitividad, un sentido de urgencia.

Las personas con este tipo de personalidad son impacientes, intolerantes, enfocados a sus objetivos, son impulsivos, no tienen tiempo para ejercitarse, muestran desinterés en eventos sociales o convivencias, se mantienen todo el tiempo ocupados y cuando no lo llegan a efectuar, siente culpa por desaprovechar su tiempo. (Travers y Cooper; 1985)

Por el contrario las personas con personalidad tipo B tienden a reaccionar de manera pausada, dedican más tiempo a descansar o alguna actividad recreativa, cuentan con un alto nivel de paciencia y están dispuestos a escuchar a los demás, son muy cariñosos entre los suyos, les agrada dar y recibir afecto, son muy sociables y les

agradan las fiestas, reuniones y convivencias grupales, manejan el estrés de una manera efectiva, se molestan con dificultad y piensan muy bien las cosas antes de decirlas. (Travers y Cooper; 1985)

Sin embargo es conveniente mencionar que el Tipo A no es un rasgo de la personalidad, sino que es la forma en que la persona afronta los eventos que le causan estrés, por lo que su forma de reaccionar es simplemente un mecanismo de defensa. (Travers y Cooper; 1985)

Por otro lado Friedman y Rosenman descubrieron que las personas con personalidad Tipo A, son más propensas a padecer enfermedades gastrointestinales y problemas cardíacos.

Se han realizado ininidad de estudios sobre el estrés, en los cuales se han logrado obtener resultados significativos y relaciones interesantes, como el estudio que realizó Humphey, donde afirma que el estrés está relacionado positivamente con los niveles de neurosis y que aumentan cuando existe más estrés.

Otro estudio realizado es el de Kyriacou y Sutcliffe, los cuales investigaron el locus de control, que tuvo como resultado que los sujetos que mostraban más control externo, fueron los que mantenían los niveles más altos de estrés.

Por lo tanto las personas con personalidad Tipo A, suelen ser impulsivos, preocupados, mantienen un sentido de urgencia, disfrutan de mantenerse ocupados

constantemente realizando actividades. En cambio la personalidad Tipo B, suele ser más pasiva, toma su tiempo para realizar sus tareas, disfruta tomar descansos, y todo lo demás.

A continuación se especificaran las consecuencias que pueden llegar a padecer los sujetos con personalidad Tipo A.

1.5.3.1. Personalidad tipo A y problemas cardiacos.

Alrededor de los años 50, algunos investigadores se reunieron para analizar las enfermedades coronarias; idearon un método el cual ayudara a prevenir esta enfermedad y así sugirieron los dos tipos de personalidad: Tipo A y B. (Ivancevich y Matteson; 1985)

Las características principales de la personalidad Tipo A son, alto nivel de competitividad; la persona siempre se encuentra en constante competencia para lograr sus metas, las actividades que realiza las debe ejecutar de manera más rápida cada vez; posee un sentido de urgencia del tiempo, siempre anda de prisa, todas las actividades las realiza con rapidez pero de una manera eficaz; también tiende a ser perfeccionista, es enemigo de la inacción, por lo que todo el tiempo debe estar ocupado ejecutando acciones productivas. (Ivancevich y Matteson; 1985)

Por otro lado la personalidad Tipo B, se caracteriza por no crearse dificultades psicológicas ni físicas, sin embargo esto no significa que tengan falta de estrés y que

sean personas de fácil dominio, tranquilas y calmadas, sino que este tipo de personalidad tiene una forma diferente y más controlada de manejar el estrés. (Ivancevich y Matteson; 1985)

Sin embargo las personas con personalidad Tipo A están constantemente expuestas a los estresores que la personalidad Tipo B trata de evitar. A su vez es necesario informar que un factor importante provocador de ciertas conductas de estrés es indudablemente el ambiente y el clima del entorno, por lo tanto una persona puede ser en cierto tipo de ambiente de personalidad Tipo A y en otro ambiente Tipo B. (Ivancevich y Matteson; 1985)

Por lo tanto la personalidad Tipo A, suele ser más propensa a padecer enfermedades coronarias, debido a su alto nivel de urgencia, competencia, éxito, y su impaciencia, por ello su nivel cardiaco se encuentra constantemente elevado, lo cual llega a causar padecimientos irremediables.

1.6. Los efectos negativos del estrés.

Una de las preguntas más interesantes que varios investigadores se han planteado es, ¿de qué manera se puede relacionar el estrés con las enfermedades cardiacas, úlceras, migraña entre otras?, a continuación se dará una breve explicación de estas enfermedades y su relación con el estrés.

En la hipertensión, cuando el estresor se presenta, aumenta la presión sanguínea y si no regresa a su estado normal puede permanecer por tiempo prolongado en altos niveles. En las úlceras las cortisonas aumentan y si se prolongan pueden producir lesiones. Cuando la persona padece diabetes y el estresor se prolonga, el páncreas puede debilitarse y tener una deficiencia de insulina. En las personas con jaquecas o migraña, se prolonga el tiempo de la jaqueca. Las personas que padecen de un cáncer sufren consecuencias de pequeñas alteraciones bioquímicas en el sistema inmunológico, por lo que algunos creen que estos cambios pueden reproducir cantidades mínimas de células malignas que a su vez llegan a convertirse en tumores. (Ivancevich y Matteson; 1985)

Finalmente se llega al primer objetivo, el cual es definir el fenómeno estrés, las características que lo identifican y los distintos tipos de estrés que existen.

CAPÍTULO 2

EL ACOSO ESCOLAR

El presente capítulo mostrará el significado de la palabra (*bullying*) o acoso escolar, los diferentes tipos de acoso escolar, las causas generadoras del fenómeno, los principales indicadores y las consecuencias del mismo.

2.1. Antecedentes del estudio del acoso escolar (*bullying*).

Se sabe que en la actualidad el fenómeno acoso escolar se ha convertido en un tema de mucha importancia, por lo que existe más incidencia de maltrato entre iguales en el ámbito escolar.

Un estudio realizado con alumnos de nivel preparatoria mostró que el principal agravio es cuando los compañeros hablan mal y difunden rumores de la víctima, en segundo lugar aparece la ignorancia por los compañeros y profesores, la tercera es el recibir un apodo, el cuarto es la exclusión social, el quinto es la agresión física indirecta, el sexto lugar es romper cosas personales, el séptimo el robo, el octavo las agresiones físicas, el noveno las amenazas intimidantes, el décimo el acoso sexual, el onceavo es que las víctimas son amenazados para realizar actos en los que no están de acuerdo y por último el doceavo se presentan las amenazas con armas. (López y cols.; 2012)

Desafortunadamente los padres de familia tardan en enterarse de la situación, en otros casos no hay intervenciones de autoridades, por lo que los agresores van incrementando su nivel de agresión y su estatus, por ello se creen invencibles e intocables por sus iguales y su poder va creciendo.

Un estudio realizado por la SEP en 2008, sobre la Exclusión, Intolerancia y Violencia, en escuelas públicas de nivel Medio Superior, afirma que la violencia se incrementó en los últimos 5 años, por lo que los jóvenes muestran un desinterés hacia su propio futuro. También se han observado situaciones donde los niños juegan a ser delincuentes, lo que es una situación preocupante, ya que los niños son el reflejo de la situación actual y del futuro. (Mendoza; 2011).

Por otro lado se sabe que en la actualidad las escuelas son los principales territorios donde se propicia la violencia entre iguales, ya sea estudiantes con estudiante o profesores con profesores. Por lo tanto (Ortega y Col., 2008) resumen que el acoso escolar es de las situaciones que perturba el ambiente dentro de las instancias educativas. (Citado por Salgado y cols.; 2012).

El fenómeno acoso escolar se ha situado principalmente en las escuelas, por ello (Batista y cols.; 2010) realizan una serie de cuestionamientos donde no dejan duda de la situación que se ha vivido a lo largo de la historia, únicamente que en la actualidad la situación es juzgada de manera objetiva, debido a las consecuencias y cifras alarmantes que se han tenido en estos tiempos.

Sin embargo no se puede generalizar con este fenómeno, ya que existen instituciones donde no se presenta de forma alarmante o significativa.

El primer estudio longitudinal sobre el acoso escolar realizado por Olweus en Noruega demuestra que el fenómeno siempre se ha presentado en la sociedad. De esta investigación se derivaron algunas otras en “Australia, Nueva Zelanda, Estados Unidos y Japón, el estudio del maltrato entre escolares ha ido tomando una dimensión internacional que lo ha sacado de su invisibilidad” (Salgado y cols.; 2012: 130,131).

Sin embargo en América Latina no se han realizado suficientes investigaciones sobre la violencia. En los últimos años la violencia entre alumnos de las instituciones han sido víctimas de intimidación, se confirman la presencia del fenómeno sin excluir ningún tipo de escuela, se relaciona con la autoestima y con su origen donde se ven involucrados los profesores, familiares y el mismo estudiante. (Salgado y cols.; 2012).

Otro estudio realizado por Albores-Galo en 2011, sobre la relación entre el tipo de psicopatología y el acoso escolar tuvo como resultado que efectivamente se relacionan por lo tanto esta situación demanda atención psiquiátrica. (Salgado y cols.; 2012).

A continuación se darán algunas definiciones con respecto al fenómeno (*bullying*) o acoso escolar.

2.2. Concepto

El acoso escolar son las situaciones de violencia escolar entre niños y adolescentes, se presentan en instancias como instituciones educativas de cualquier índole, clubes deportivos, con los mismo vecinos, con la familia o bien, con las personas con quien se tiene contacto en los lugares que visita continuamente. (Barri; 2013).

Según Mendoza (2011) el acoso escolar es una situación excedente de violencia escolar, donde se aplica una especie de tortura repetitiva y hasta organizada hacia la persona victimaria, donde el agresor es auxiliado por sus cómplices.

Otra definición es la que hace Olweus, que define al acoso escolar “como la situación de intimidación, en donde el alumno es agredido o se convierte en víctima cuando está expuesto, de forma repetida durante un tiempo, a acciones negativas que lleva a cabo otro alumno o varios de ellos”.(Salgado y cols.; 2012: 133).

Por otro lado, el acoso escolar es una forma de humillación, donde se ven involucrados uno o varios agresores hacia un compañero que consideran débil, el cual al ser habitualmente molestado por sus iguales genera una sensación indefensa y aislamiento, por lo que esta reacción da poder a sus agresores a continuar con los maltratos hacia él. (Salgado y cols.; 2012).

Sin embargo existe una ceguera entre la sociedad sobre el fenómeno debido a que desafortunadamente esta situación se ha naturalizado, por ello existen casos de acoso escolar donde las autoridades no han dado solución o simplemente no actúan como corresponde, sin dejar a un lado a los padres de familia, los cuales utilizan la frase “si te pegan, pega”. (Salgado y cols.; 2012).

2.3. Causas del acoso escolar

La violencia proviene de dos posturas, una afirma que el hombre lo lleva por esencia y que puede modificar su conducta, la otra sugiere que la agresividad es aprendida por el ambiente que rodea a la persona.

Por otro lado Sigmund Freud sostiene que el hombre nace con dos impulsos, el impulso de vida (eros) y el impulso de muerte (tanatus) estos dos impulsos son los que llevan a la persona a actuar de cierta manera. (Mendoza; 2011).

“Las teorías psicoanalíticas postfreudianas, definen la agresión como una reacción impulsiva innata y existen dos tipos de agresión, agresión activa que se define como el deseo de herir o dominar y la otra que es agresión pasiva, la cual implica el deseo de ser dominado, destruido o herido”. (Mendoza; 2011: 13).

Por lo tanto la agresión es una actitud que se aprende, y puede ser moldeada por el ambiente en que la persona de desarrolle o conviva.

Los niños criados por padres autoritarios en un ambiente familiar exigente y poco sensibles, los que han sufrido abuso o han tenido correcciones de conducta violenta son propensos a tener actitudes agresivas hacia los demás, en cambio los niños criados en un buen ambiente familiar es menos probable que tengan una actitud agresiva hacia los demás, debido a que suelen ser empáticos y poseen habilidad para solucionar problemas. (Mendoza; 2011).

Las causas de violencia identificadas son:

Los niños que sufren de traumas en la infancia o son victimizados afecta u desarrollo emocional; observar violencia en el ámbito familia-hogar, desarrolla conductas agresivas y antisociales; presenciar actos violentos en los medios de comunicación, los vuelve inmunes a la agresión; consumir alcohol y drogas, propicia desinhibición de la conducta y actué sin control y pertenecer a pandillas, realiza actitudes que sería incapaz de hacer si se encontrara solo. (Mendoza; 2011).

2.3.1 Factores de riesgo escolar.

Principalmente se nombrarán las causas del acoso escolar que se han detectado en los salones de clase.

El primero es que el docente no planea la clase, se presenta sin material didáctico, no plantea objetivos, por lo tanto tiende a improvisar y así los alumnos cuentan con demasiado tiempo libre lo cual facilita el mal comportamiento entre ellos.

Otra es la falta de límites en el aula escolar. El reglamento que tienen dentro de los salones de clase no lo respetan y cuando se presenta una indisciplina el docente no reprime al alumno, al contrario se cree que los apodos, zapas, pelas son situaciones normales que se presentan en el aula.

La siguiente son las conductas que excluyen al alumnado. Esto es clasificar a los alumnos en espacios donde se consideran silla de burros o aplicados, ignorar a los alumnos que no trabajan, y aislar al alumno.

La cuarta son las creencias erróneas del profesorado y directivo. Pretenden que las situaciones violentas como apodos y peleas fortalecen el carácter del niño y así por la acción agresiva de uno, todos son los que sufren las consecuencias, de manera que al hacer este tipo de castigos únicamente conllevan a que la víctima no exprese su sentir, ya que de cualquier manera será castigado.

Y la última es atribuir acoso escolar a causas externas. Con frecuencia las autoridades no cuentan con la capacitación para abordar las situaciones de acoso, por lo tanto se deslindan de responsabilidades y responsabilizan a los familiares de la situación. (Mendoza; 2011).

Desafortunadamente en México los docentes no han llevado a cabo capacitaciones específicas del tema acoso escolar por parte de la SEP gratuitas. Sin embargo es necesario que se realicen cursos de cómo detectar los casos de acoso,

como manejar la situación, así como la prevención en conjunto con los padres de familia. (Mendoza; 2011).

Algunos factores que facilitan que el alumno presente conductas de agresión o violencia son, la falta de reglas, de normas, influye también que las escuelas son numerosas por lo tanto se complica la planeación de reglamentos y la comunicación con los padres de familia, que las escuelas son grandes por ello existe una ausencia de control y vigilancia, la ubicación de la institución y que los docentes no tiene control sobre su grupo y no tiene una planeación didáctica. (Mendoza; 2012).

Los aspectos que hacen sensible a la víctima son, que la misma víctima y espectadores no comuniquen a las autoridades correspondientes la situación de violencia realizada, por miedo a ser juzgados por sus iguales. La falta de comunicación entre alumno y docente, la ausencia de autoridad donde el docente muestra indiferencia por las situaciones de acoso escolar, entre otros. (Mendoza; 2012).

2.3.2 Factores de riesgo familiar.

Los aspectos que generan el riesgo de que los hijos sean víctimas o agresores del acoso escolar, son principalmente las actitudes de los padres, los cuales utilizan las escuelas como guarderías, no mantienen una buena comunicación entre profesores o con la misma familia, no son responsables de la educación en casa, por lo cual dejan ese trabajo a los docentes respaldando su actitud, con la obligación y la preparación que tienen los profesores para con sus hijos. (Mendoza; 2012).

Otro de los aspectos relevantes es la sobreprotección el cual propicia que una persona llegue a tener un perfil de víctima o agresor, también los estereotipos sociales, la actitud de espía de los padres hacia sus hijos, la falta de comprensión a los hijos, el ser un padre estricto y querer tener todo bajo control, el apoyo moral; todas estas características son factores de riesgo. (Mendoza; 2012).

Existen otras conductas que favorecen al desarrollo de un acosador como son:

La violencia intrafamiliar que vive el individuo, la carencia de la figura paterna, una educación inadecuada por medio de golpes o instrucciones estrictas, los padres que no toman importancia a las actitudes agresivas que tienen sus hijos hacia sus compañeros, el cambio de rol donde el hijo es quien da las ordenes. (Mendoza; 2012).

Por ello es necesario mantener una buena comunicación con los hijos, ser responsables con su educación, fomentar los valores desde casa, acompañarlos moralmente, entenderlos, comprenderlos, explicarles el por qué se deben realizar así las cosas y por qué no, así mismo, tener buena relación con los directivos de la institución donde acude y conocer a sus amistades.

2.3.3 Factores de riesgo sociales

Dentro de los agentes sociales se encuentran los alumnos con étnia diferente a la de la mayoría, por lo tanto esta persona como se visualiza distinto al resto de sus

compañeros tiende a tener una actitud violenta, debido a que su autoestima se ve afectada por lo tanto es más propenso a inmiscuirse en situaciones conflictivas, como drogas, acoso escolar, y abandono de los estudios, entre otras. (Mendoza; 2012).

A su vez la familia es parte fundamental en el desarrollo del adolescente, en la niñez en cuando se desarrolla la identidad étnica por lo tanto los padres deben estar presentes inculcando buenos valores los cuales le permitan al adolescente sentirse parte del grupo aunque este sea de etnia distinta. (Mendoza; 2012).

Cabe mencionar que en la actualidad las conductas de los adolescentes clasificadas como femeninas que tienen los varones y las conductas clasificadas como masculinas, suelen ser victimizados, asimismo, los adolescentes que tienen actitudes sensibles, servicial, amabilidad, expresivos y comprender a los demás. (Mendoza; 2012).

El machismo forma parte del perfil acosador, debido a que se percibe como una persona fuerte, seguro, valiente, y acosando a los sus iguales demostrara su masculinidad ante los demás que es lo que le importa al acosador, ser reconocido socialmente como el más fuerte de todos. (Mendoza; 2012).

2.4. Consecuencias del acoso escolar

Se puede llegar a pensar que el abuso no causa problema al agresor, que más bien las consecuencias de la violencia las sufre únicamente la víctima. Sin embargo

las investigaciones demuestran lo contrario: el ser acosador o víctima genera huellas importantes en el desarrollo psicológico de ambos incluyendo también a los espectadores.

“La primera señal de que un niño o adolescente puede estar enfrentando un problema de acoso escolar es la ansiedad, signos de un elevado nivel de angustia o estrés, que ocurre súbitamente sin que exista otro factor al cual se pudiera atribuir”. (Mendoza; 2011: 54).

Otros lo experimentan con temores inexplicables, pesadillas, insomnio, inseguridad excesiva, tristeza, pierden el gusto por actividades que anteriormente realizaban con frecuencia por ser de su agrado, se mantienen aislados, irritables o bajan su rendimiento académico.

Por lo tanto las consecuencias para la víctima son:

- Baja autoestima
- Actitudes pasivas
- Trastornos psicosomáticos (dolores corporales y enfermedades nerviosas)
- Depresión
- Ansiedad
- Pensamientos suicidas
- Inseguridades, miedos, fobias

- Actuaciones suicidas
- Problemas emocionales, cambios bruscos en el estado de ánimo, entre otros. (Mendoza ; 2011: 56)

Las consecuencias para el agresor son:

- Dificultad para relacionarse sanamente
- Establecerá relaciones de rivalidad
- Tendrá una posición dominante con los demás
- Le costara trabajo ser flexible y exigirá a los demás para que lo acepten como es
- Inadecuaciones en su desarrollo moral
- Depresiones severas
- Problemas de salud mental

Por lo tanto un niño que es agresor en su primer año de escuela, lo será el resto de su vida escolar y si no es diagnosticado en esta etapa, la conducta que tendrá como adulto será inadecuada por lo que es posible que pase algún tiempo en prisión.

Las consecuencias de los espectadores es volverse insensible ante situaciones de violencia e incrementa el nivel de agresividad en la conducta, que lleguen a creer que las conductas de violencia son sinónimo de respeto ante los demás y pueden llegar a perder la sensibilidad ante el sufrimiento de otros. (Mendoza; 2011)

2.5. Tipos de acoso escolar

Existen dos tipos de acoso escolar según Barri, el horizontal y el vertical.

El horizontal es la agresión que se genera entre los alumnos, llámese entre iguales, donde el acosador observa a su víctima y la va poniendo a prueba poco a poco, con situaciones tentativas de acoso, y si no se defiende la futura víctima en el momento por medio de una agresión física o verbal, dará entrada para que el acosador continúe con agresiones futuras hacia él. (Barri; 2010).

El acoso vertical es el “que sufren profesores por parte de los alumnos hábiles en el uso de las relaciones de dominación-sumisión”, donde los someten y ridiculizan frente al grupo. Los alumnos van midiendo al profesor hasta llegar a conocer su límite, es decir hasta donde les permite llegar. Sin embargo el alumno está pendiente de la actitud del profesor durante los primeros días de clase, ya que de eso dependerá el clima que se genere en el aula. (Barri; 2010: 73).

Algunos profesores tienen un control del grupo de forma innata, por lo tanto el alumno lo percibe como autoridad de respeto, en cambio los docentes con menos control grupal son vulnerables a ser víctimas de sus alumnos y si no trabajan con esta parte desde un inicio, más tarde será imposible tener el control. (Barri; 2010).

Otra de las clasificaciones del acoso escolar habla de la forma en cómo se presenta esta. Se caracteriza por “las prohibiciones de jugar en grupo, hablar o

comunicarse con otros, es decir “la ley del hielo”, por ejemplo: un alumno siempre es culpable de todo lo que sucede en el salón”. (Mendoza; 2011: 26).

El hostigamiento, son las acciones de desprecio, “la falta de respeto, la ridiculización, burla, los apodos, manifestaciones gestuales y la intimidación grotesca imitando a la víctima por detrás”. (Mendoza; 2011: 26).

Manipulación social, es distorsionar la imagen social de la víctima y hacer comentarios a los demás compañeros que perjudican al acosado. (Mendoza; 2011).

La coacción es que la víctima realice acciones contra su voluntad donde el agresor pretende tener el control absoluto de él y demostrar el poder social que puede ejercer ante los demás. Por ejemplo: quitar el almuerzo, cobrar por no ser golpeado entre otras. (Mendoza; 2011).

La exclusión social, es excluir a la víctima, “tú no”, “tratarlo como si no existiera, aislarlo, por ejemplo hacer una fiesta y no invitarlo, evitar sentarse junto a él, despreciarlo”. (Mendoza; 2011: 28).

La Intimidación son las conductas que tienen como finalidad asustar, acobardar, amenazar con golpearlo o alguna otra acción que le cause temor a la víctima, que lo mantiene continuamente sufriendo emocionalmente. (Mendoza; 2011).

Las agresiones estas pueden ser directamente a la víctima o a sus pertenencias, como esconder, romper, rayar, maltratar, o hacerle daño al acosado. (Mendoza; 2011).

Amenaza a la integridad son las agresiones físicas hacia la persona o algún familiar estas pueden ser verbales, electrónicas, virtuales, físicas, sociales o psicológicas. (Mendoza; 2011).

El abuso físico es pegar, empujar, sofocar, estrangular, jalar el cabello, entre otras. Cabe mencionar que en estudios realizados se llega a la conclusión que la violencia física es siete veces más común en los hombres, mientras que en las mujeres la violencia verbal es más utilizada. (Mendoza; 2011).

Abuso verbal como lo son los apodos, las etiquetas, las expresiones agresivas o degradantes. El abuso emocional es rechazar, ignorar, excluir, atemorizar. Este tipo de abuso es complicado diagnosticar debido a que no se muestran evidencias físicas observables. (Mendoza; 2011).

El abuso sexual son las “interacciones sexuales que involucran niños, con sus pares o con niños menores. Implican coerción, amenazas físicas o psicológicas, son relaciones de explotación y agresivas, y afectan el bienestar físico y psicológico de cualquiera de los participantes” (Mendoza; 2011: 34)

El abuso fraternal que es entre hermanos, donde uno de ellos obliga a la víctima a realizar actos con los que no está de acuerdo por miedo a la reacción del agresor, como ser golpeado en su casa o intimidado verbalmente por no ejecutar las órdenes del hermano. (Mendoza; 2011).

Y por último el abuso por internet, esta actividad se ha presentado progresivamente debido a la facilidad de poder ingresar a las redes sociales sin ser inspeccionados por los padres, es utilizada para ridiculizar a las víctimas por medio de fotografías o videos tomados en los momentos de suceso, por ejemplo: una riña entre iguales es grabada y subida a las redes, donde los iguales tienen opción a comentar sobre la situación sin restricción alguna.

2.6. Perfil de acosadores y víctimas

Indudablemente existen personalidades que nacen con un instinto de dominio, los cuales pretenden ser líderes en todo momento, asimismo, algunas otras que poseen un carácter dependiente, los cuales buscan afiliarse a una persona que dirija, guíe y de soluciones o respuestas a sus necesidades.

Existen diferentes tipos de agresores como lo es el activo, el social indirecto, el pasivo, el reactivo, y el proactivo de los cuales se habla a continuación.

El agresor activo es aquella persona que es agresiva directamente con la víctima, no se esconde para realizar sus hazañas, por lo tanto es más fácil de

detectarlo, debido a que constantemente mantiene a su víctima con amenaza física. (Mendoza; 2011).

El agresor social indirecto es aquel que realiza sus fechorías con mucha precaución, cuidando que no lo vean o no se enteren quien realiza el acoso, siempre logra sus objetivos sin salir perjudicado de lo causado, por ello continua con el acoso por un periodo extenso e invita a otros a unirse. (Mendoza; 2011).

El agresor pasivo es aquel que no se ensucia las manos en la agresión, solamente acompaña al agresor y lo defiende ante las autoridades. (Mendoza; 2011).

El agresor reactivo es aquel que “tiene un control de sus impulsos, cree que todo lo que le sucede es intencionalmente y provocado para agredirlo, se siente constantemente amenazado, piensa que su reacción agresiva está justificada, por ello se considera el tipo de agresor más violento”. (Mendoza; 2011: 45).

El agresor proactivo es el cual actúa de manera no emocional, más bien lo hace de forma controlada y deliberada con la finalidad de lograr una meta, por ejemplo; dominar al otro para obtener prestigio. (Mendoza; 2011).

Olweus refiere que existe una relación entre la fuerza física que posee una persona y la popularidad de la misma, es decir, el joven popular y fuerte físicamente será el indicado para realizar actos de acoso, por el contrario la persona menos popular

y con debilidad física, es quien sufrirá aparentemente de acoso escolar. (Olweus; 2006).

Por otro lado las víctimas se clasifican en dos, las víctimas activas y las pasivas.

Las víctimas activas son aquellas que suele actuar como agresor haciendo cosas que molestan a los demás, provocando en ellos una molestia y la misma agresión. Estas personas suelen ser diagnosticados con hiperactividad e impulsividad, por lo tanto su conducta suele ser irritante y muy molesta para los demás, por ejemplo: los berrinches, llorar por cualquier cosa, no saber perder, entre otras. (Mendoza; 2011).

La víctima pasiva es aquella que es insegura, tímida, callada, reservada, la que demuestra miedo y vulnerabilidad, cuando es atacada por el agresor no intenta defenderse en ningún sentido, suele estar apartado del grupo y por lo general es menor que su agresor. (Mendoza; 2011).

Con lo expuesto anteriormente se puede indicar que los diferentes tipos de agresores y víctimas se definen concretamente y se pueden llegar a detectar de manera específica, asimismo, poder mantener un control de los alumnos con dichas características que los diferencia de los demás, y canalizarlos posteriormente con el departamento correspondiente.

2.6.1 Características de los acosadores

Los acosadores son generalmente de sexo masculino, aunque también existen de sexo femenino, sin embargo ellas suelen agredir frecuentemente de forma verbal a diferencia de los varones que utilizan la agresión física. (Mendoza; 2011).

En cuanto a los agresores poseen una confianza por considerarse más fuertes que el resto de sus compañeros, son deficientes socialmente, es complicado para ellos resolver conflictos, no son empáticos con sus víctimas, no controlan adecuadamente sus impulsos, buscan llamar la atención de los demás, existe alto índice de haber sufrido abuso o en la familia se presente agresividad. (Mendoza; 2011).

Así mismo, una característica distintiva del agresor es la violencia que ejerce hacia sus compañeros, y suelen ser violentos también con los propios padres y profesores. Sin embargo estos agresores suelen esconder una personalidad ansiosa e insegura. (Olweus; 2006).

Por otro lado los agresores indudablemente, “son seres humanos que desarrollan una conducta inadecuada fruto de una serie de experiencias que los han llevado a ser como son”, sin embargo la mayoría de los actos de violencia que realizan constantemente suelen ser ejecutados de manera consciente con la claridad de que esas acciones perjudican a la víctima. (Barri; 2013: 26).

Por lo general los acosadores comienzan maltratando a sus hermanos menores, después continúan con los compañeros de la escuela los cuales no responden a sus agresiones, por lo tanto la conducta agresiva del acosador tiende a ser cada vez más fuerte. (Barri; 2013).

Sin embargo para que un niño desarrolle conducta de agresor es indispensable la cooperación de la familia y el ambiente que se viva dentro de ella, es decir, las familias con poca tolerancia, controladoras y rígidas, las cuales demuestran poca flexibilidad imponiéndose a las reglas mediante la fuerza física o psicológica, los padres que ocupan poco tiempo para atender a sus hijos, lo cual provoca que los mismos adoptan valores inadecuados sin ser supervisados por alguna autoridad. (Barri; 2013).

Asimismo, Barri (2013) refiere que el acosador no nace, sino se hace, este proviene de cualquier estatus social, suelen ser educados con valores de prepotencia y sumisión, son poco carismáticos, son cobardes por lo tanto no se exponen a hacer el ridículo.

A continuación se darán a conocer las principales particularidades de las personas que son víctimas de un acosador o las propensas a padecer este tipo de agresión escolar.

2.6.2 Características de las víctimas

Las personas victimizadas se caracterizan por ser diferentes de cierta forma ya sea por su grupo étnico, social, físico o cultural, lo cual manifiesta una alta probabilidad de ser victimizada. (Barri; 2013).

Estas personas no están preparadas para defenderse, por lo tanto se sienten solas, son tímidas, lo cual denota que su educación se basa en los valores positivos los cuales impiden reaccionar con agresión hacia los demás. (Barri; 2013).

Por otro lado Olweus refiere que “las víctimas típicas son alumnos ansiosos, inseguros, cautelosos, tranquilos, sensibles, suelen tener una opinión mala de ellos mismos, cuando son atacados reaccionan llorando y alejándose, esto sucede generalmente en niños”. (Olweus; 2013: 50).

Por lo tanto cuando son acosados no reaccionan ante ese estímulo, sino, optan por tener una conducta de sumisión combinada con una debilidad física. Se considera que este tipo de personas manifiestan tener una relación estrecha con su madre, por lo cual se pudiera pensar que esta relación es la protección que la madre administra sobre él. (Olweus; 2013).

Algunos rasgos que identifican a las víctimas son:

Principalmente son menos fuertes, aunque existe la posibilidad de que el acosador sea más pequeño que la víctima, por lo general tiene rasgos físicos que sobresalen y son muy notorios como; ser flaco o gordo, muy alto o muy bajo de estatura, usar lentes, lunares, por mencionar algunos. (Mendoza; 2011).

Ya se ha hablado de las características de los agresores y de las víctimas, sin embargo existe otro personaje que se relaciona con el agresor directamente, por lo tanto a continuación se darán a conocer sus características que lo identifican.

2.6.3 Otros participantes en el acoso

En primer lugar la persona adulta, joven o niño, que observa con regularidad situaciones de agresión, y realiza una valoración positiva a este tipo de actos tienden a comportarse de forma más agresiva después de haber presenciado dicha violencia. (Olweus; 2013).

De igual manera los alumnos que no mantienen un reconocimiento propio, que son dependientes e inseguros, desean ser parte del grupo del acosador (contagio social), por lo tanto cuando logran ser parte del grupo y su comportamiento suele ser agresivo, es reconfortante para él, ser recompensado por la conducta inadecuada, asimismo disminuye sus inhibiciones. (Olweus; 2013).

Algunos “alumnos que normalmente son agradables y no agresivos a veces llegan a participar en agresiones” grupales, lo cual reduce el sentido de responsabilidad total del observador, en la psicología social se explica que el sentido de la responsabilidad individual de un individuo llega a reducirse cuando participan varios. (Olweus; 2013: 64).

Los observadores del acoso escolar se clasifican de la siguiente manera:

Los secuaces: son amigos, que acompañan al acosador, no detienen su conducta agresiva, celebra junto con él para evitar ser víctima. (Mendoza; 2011).

Los reforzadores: son los que alientan el poder del agresor y la sumisión de la víctima, estimulan la violencia, por miedo a ser el acosado. (Mendoza; 2011).

Los indiferentes: son los que no llaman la atención, con su indiferencia tratan de dar a conocer su aprobación por las acciones efectuadas de acoso ante algún compañero, en ningún momento interviene para evitar la violencia, ni participa en ella. (Mendoza; 2011).

Los defensores: son los alumnos que dejan de ser espectadores y tratan de ayudar al victimizado interviniendo en la agresión o denunciando al o los agresores con las autoridades correspondientes. (Mendoza; 2011).

Asimismo el rol que ejerce un espectador puede evolucionar de distintas maneras, dependiendo de la confianza y la autoestima que mantenga en ese momento para reaccionar de diferentes maneras ante situaciones violentas, las cuales tienen un efecto en él.

2.7. Estrategias de prevención e intervención

El fenómeno del acoso escolar es uno de los temas más comentados dentro del ámbito escolar, algunas escuelas dan información sobre este problema, sin embargo también los medios de comunicación son fuente importante que difunde información acertada y algunos puntos indispensables para prevenir la situación.

Por otro lado, para lograr una prevención acertada es conveniente mantener o diseñar un programa multidisciplinario donde se incluya la programación de las materias, y la arquitectura de la institución, incluyendo las oficinas de los directivos y las áreas verdes, evitando así espacios de poca supervisión. (Barri; 2013).

Por lo tanto los métodos implementados para la prevención temprana del acoso escolar, pudieran ser la observación, aplicación de test conocidos o hasta implementados por los interesados, físicos o electrónicos, y almacenándolos en buzones anónimos lo cual favorecerá la detección del acoso. (Barri; 2013).

Desafortunadamente los valores, los sentimientos y las emociones son sinónimo de vulnerabilidad y debilidad en nuestro país. Este es un factor importante

que influye en el desarrollo de los valores del individuo, por lo tanto es indispensable que dentro de la familia se eduque con buenos valores, para en un futuro los individuos sean personas de bien y no se vean involucrados en situaciones de acoso. (Barri; 2013).

Para poder educar adecuadamente a los hijos se utilizan materiales de apoyo como la películas, algunos juegos y actividades específicas manteniendo un control de los sentimientos que muestra el adulto hacia el hijo en el momento de realizar estas actividades y en la vida cotidiana. Por lo tanto, el aprendizaje vicario o de imitación es el más efectivo. (Barri; 2013).

Sin embargo, la educación en casa es esencial para el buen desarrollo del niño, asimismo la tarea que les compete a los profesores de la institución es reforzar los buenos valores fomentados en casa o en su defecto inculcar los valores positivos dentro del aula y fuera de ella.

Asimismo fomentar la prevención del acoso escolar, mantenerse alertas para poder prevenir las situaciones de violencia de forma oportuna, conservando una comunicación adecuada y empática con los individuos involucrados, ofreciendo una conducción eficaz de la situación, sin proteger de más a la víctima y sin acusar o rechazar de más al agresor. (Barri; 2013).

2.7.1 Estrategias escolares

Indudablemente el rol de las instituciones educativas es prevenir, detectar e intervenir en las situaciones violentas o acoso escolar, por ello la prevención adecuada y la fomentación de los valores positivos son una fuente importante para terminar con el acoso escolar en los centros educativos, conservando una comunicación vigorosa. (Barri; 2013).

Una buena organización de las actividades académicas sin duda eliminara de cierta forma los acosos dentro del aula, asimismo la arquitectura de la institución erradicando espacios complicados de supervisar y evitando rincones donde se presta para administrar la violencia entre compañeros. (Barri; 2013).

Por ello es imprescindible la supervisión de los docentes en todo momento de sus alumnos, ya sea dentro del aula, a la hora del descanso, a la hora de la salida, en eventos especiales y en las actividades físicas, así se mantendrá un control de los estudiantes y se evitara en gran parte la violencia ejercida entre iguales. (Barri; 2003).

Cabe mencionar que algunas instituciones cuentan con rejas alrededor, lo cual permite a público en general observar todo lo que ocurre dentro del centro, como alumnos, directivos, profesionista, profesores y personal de intendencia, es probable que personas que transitan por la calle tengan algún contacto con alumnos, tomarles fotografías o hasta introducir algún tipo de drogas con facilidad. (Barri; 2013).

Por lo anterior es conveniente que cada centro educativo cuente con un espacio especial con personal capacitado para recibir atención individualizada con la finalidad de reeducar al alumnado y poder lograr un patrón de valores socialmente aceptable. (Barri; 2013).

Por ello las instituciones mantienen un reglamento el cual deben dar a conocer a los padres y alumnos, debe ser cumplido sin excepción, se debe tener visible en el aula para recordar a los alumnos las reglas del centro y ejercerlas correctamente todo el ciclo escolar.

Los profesores están autorizados para poder canalizar a los alumnos con problemas conductuales como victimización o violencia entre ellos, asimismo, el ambiente escolar debe ser cálido, con buen clima, buen ambiente en el salón de clase y fuera del centro, realizando actividades extracurriculares y motivadoras para los alumnos, donde se desarrollen capacidades especiales y de gran interés para ellos, logrando una disminución o la erradicación de la violencia canalizando la energía de los agresores en actividades recreativas.

2.7.2 Estrategias familiares

En este punto las familias deben ser capaces de detectar el papel que juega su hijo dentro de su salón de clase, puede ser víctima, el cual por lo general los padres tienden a detectar rápidamente debido al sufrimiento que demuestra su hijo, los golpes en el cuerpo, pérdida de algún objeto preciado o daños en su ropa. También es

conveniente que los padres de acosadores produzcan cambios en los patrones de valores dentro del seno familiar. (Barri; 2013).

Sin embargo los padres de familia, muchas veces son los últimos en enterarse de la situación que viven sus hijos, por lo tanto es indispensable que los tutores tengan el conocimiento previo del acoso escolar, como se puede presentar, conocer el perfil de las posibles víctimas y acosadores, saber las consecuencias que puede llegar a tener cualquiera de las dos situaciones y los daños que causa al alumno y su familia, y si se presenta la situación tener el conocimiento de cómo prevenir que su hijo se involucre en esas actividades. (Barri; 2013).

Por otra parte, para prevenir el acoso desde casa, se precisó dar una educación basada en los valores, manteniendo una muy buena comunicación padre- madre, padre-hijo, madre-hijo, realizando esta actividad a diario, mostrando interés por los avances que tiene en la escuela, por los compañeros de clase, por las amistades con las que se relaciona y las familias de ellos, asimismo reforzando las conductas positivas como el respeto, la honestidad, la empatía, entre otras.

2.7.3 Estrategias terapéuticas

Los especialistas como médicos y enfermeros visualizan bastantes casos con signos de violencia y malos tratos, algunos casos suelen ser señales físicas muy obvias, otros son psicológicos los cuales son menos evidentes. (Barri; 2013).

Los signos psicológicos de alerta son: miedo a ser tocado, inseguridad, miedo a desnudarse frente al médico, desviar la mirada cuando se le hace una pregunta específica que se relaciona con un suceso de maltrato, justificar las lesiones, respuestas contradictorias o evasivas.

Sin embargo para poder obtener una respuesta verdadera las preguntas deben ser muy astutas, creando un ambiente de confianza, comprensión, sin juzgar ni reaccionar de manera errónea ante el obstáculo de la interacción que se pudiera presentar.

En México país no existe una formación que caracterice a un profesional como experto en el acoso escolar, de igual manera se han llevado a cabo investigaciones, estudios, libros, análisis, conferencias, cursos y congresos sobre el acoso escolar, los cuales son han sido de mucha utilidad en los psicólogos para atender a las personas involucradas en el acoso escolar. (Barri; 2013)

La mayoría de los pacientes canalizados con un profesional de la psicología, son los que juegan el rol de víctima, aunque los agresores también llegan a acudir por obligación de la institución o de los mismos padres, asimismo muy pocos alumnos que se identifican como observadores, suelen acudir a consulta por el miedo que les ha provocado una conducta de acoso que observaron y temen por ser las víctimas en algún momento. (Barri; 2013)

La intervención del psicólogo es en primer lugar, realizar una entrevista, para conocer sus datos personales, enfermedades y problemas psicológicos, posteriormente se van realizando una serie de preguntas donde se especifica el motivo de consulta, lugar, tiempo y espacio donde sucedió el hecho. (Barri; 2013)

Asimismo el psicólogo deja que el paciente se exprese en su relato, liberando las cargas psicológicas (catarsis), la cual será de mucha utilidad para comprender la situación, haciendo pequeñas preguntas para aclarar o completar las aportaciones. (Barri; 2013).

El profesional tiene la finalidad de “crear un clima más próximo entre paciente y psicólogo, evitando distanciadores” como realizar anotaciones frente a él, realizando una grabación sin su autorización, manteniendo la mirada en el paciente para hacerlo sentir escuchado, comprendido, sin llegar a juzgar lo que expresa o haga y darle a conocer que todo lo que se platique en la sesión será de confidencialidad y discreción. (Barri; 2013: 112).

Se tratará de dar respuesta y solución a todo aquello que le preocupa o afecta al paciente, realizando determinados cambios que ayuden a mejorar su calidad de vida ofreciendo estrategias para lograr la producción de los cambios sugeridos. (Barri; 2013).

Finalmente se da por entendido el fenómeno de acoso escolar. Se explicaron los tipos de acoso existente y estudiado. Sin embargo es trabajo de padres y

profesores el erradicar conductas agresivas dentro de las aulas, instituciones y fuera de ellas también, inculcando una educación basada en valores y respeto hacia los demás.

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

El presente capítulo se expondrá en dos partes: en la primera, se presentará la descripción metodológica del estudio. Por su parte, en la segunda se expondrán los resultados obtenidos en la investigación de campo y se efectuará un análisis e interpretación de los datos.

3.1. Descripción metodológica

En el campo de la investigación metodológica se han presentado dos grandes enfoques: el cuantitativo y el cualitativo. Si bien son diferentes entre sí, comparten según Hernández y cols.; 2014) las siguientes características:

- a) Establecen suposiciones o ideas como consecuencia de la observación y evaluación realizadas.
- b) Demuestran el grado en que las suposiciones o ideas tienen fundamentos
- c) Revisan tales suposiciones o ideas sobre la base de las pruebas o del análisis
- d) Propone nuevas observaciones y evaluaciones para establecer, modificar y fundamentar las suposiciones e ideas o incluso para generar otras.

3.1.1. Enfoque cuantitativo

La presente indagación, en función de los objetivos formulados al inicio, tomo como enfoque indagatorio el cuantitativo. Muchas de las cualidades metodológicas corresponden con las enunciadas por (Hernández y cols.; 2014). Se presentan, a continuación aquellas que adopto la presente investigación:

1. Se miden y estiman las magnitudes de los fenómenos o problemas de investigación: ¿cada cuánto ocurren y con qué magnitud?
2. Se plantea un problema de estudio delimitado y concreto del fenómeno y se realizan preguntas específicas.
3. Revisión de la literatura y construcción de una o varias hipótesis
4. La recolección de los datos se fundamenta en procedimientos estandarizados para que sea creíble y aceptada.
5. Los datos se representan mediante números los cuales se analizan con métodos estadísticos.
6. La investigación cuantitativa debe ser objetiva y los fenómenos no deben ser valorados por el investigador.
7. Los resultados de la muestra no deben ser generalizados a una colectividad.

3.1.2. Investigación no experimental

Existen dos tipos de diseños en la investigación, el diseño experimental y el no experimental.

El diseño experimental se caracteriza por ejecutar un experimento en el cual se construye una realidad, es decir, se realiza un procedimiento o estímulo en determinadas circunstancias para posteriormente observar y evaluar el resultado del acontecimiento.

En cambio la investigación no experimental, se caracteriza por observar situaciones ya existentes y no es posible manipularlas, se tiene un control directo sobre las variables por ello no se puede influir en ellas, debido a que se aplican encuestas de opinión. (Hernández y cols.; 2014).

3.1.3. Diseño transversal

La investigación esta delineada como transversal, por lo tanto en el proceso de la misma se recolectara datos específicos en un solo momento, en un tiempo determinado o único, es decir, es como tomar una fotografía del momento. Asimismo este tipo de investigación pretende determinar la relación que existe entre una o más variables. (Hernández y cols.; 2014).

Sin embargo existe otro tipo de investigación no experimental, el cual es denominando como investigación no experimental longitudinal, se caracteriza por analizar los cambios generados a lo largo del tiempo de un evento. (Hernández y cols.; 2014).

Por ello en la investigación ejecutada se administraron las pruebas correspondientes de medición de las variables estrés y el acoso escolar, en un solo momento, en tiempo específico con la población seleccionada.

3.1.4. Alcance correlacional

La presente investigación contiene un alcance correlacional el cual tiene como finalidad dar respuesta a la pregunta de investigación planteada anteriormente.

Se pueden encontrar tres tipos de correlación, las cuales son la correlación positiva, la negativa y la ausencia de la correlación.

La primera de ellas consiste en encontrar que el valor de la primera variable coincida con el resultado de la segunda variable, es decir, alto en la primera variable y alto en la segunda variable o bajo en la primera y bajo en la segunda.

La segunda consiste en encontrar que el valor de la primera variable no coincida con la de la segunda, es decir, alto en la primera y bajo en la segunda o bajo en la primera y alto en la segunda.

Y la tercera es la ausencia de correlación, la cual se identifica por la carencia de afinidad entre los valores las dos variables.

Principalmente para valorar la relación entre las dos variables en el estudio correlacional se mide cada una de ellas, se cuantifican, se analizan y posteriormente se realizan vinculaciones, estas correlaciones se sustentan con hipótesis. (Hernández y cols.; 2014).

3.1.5. Técnicas de recolección de datos

Las técnicas utilizadas para esta investigación son pruebas estandarizadas, las cuales tienen un procedimiento específico para su aplicación, así como para la recolección de datos.

Para medición de la variable independiente estrés se administró el test psicológico Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños – Revisado (CMAS-R), diseñada por Cecil R. Reynolds y Bert O. Richmond.

Esta prueba es un instrumento de autoinforme que contiene 37 reactivos, diseñados para valorar el nivel de estrés y ansiedad de niños y adolescentes de 6 a 19 años de edad. El individuo únicamente debe encerrar en un círculo la respuesta elegida, se hace hincapié en mencionar que no existen respuestas buenas ni malas, por lo tanto cada sujeto responderá conforme a sus sentimientos en ese momento.

Por otro lado, para la medición del acoso escolar se administró la prueba psicométrica denominada INSEBULL la cual consta de 35 reactivos, donde cada

reactivo contiene de 3 a 7 respuestas, de las cuales el sujeto elegirá únicamente una, o si así lo especifica la pregunta, podrá elegir más de una opción.

3.2. Población y muestra

La población “es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones” (Hernández y cols.; 2014: 174). A su vez, todas las poblaciones deben situarse claramente por sus características de contenido, lugar y tiempo.

Por otro lado, la muestra es un subgrupo de la población elegida, de la cual se recaudarán los datos, sin embargo debe de estar bien delimitada para ser representante de la población. (Hernández y cols.; 2014).

Existen dos tipos de muestra, la probabilística y la no probabilística. La primera se identifica por tener una amplia posibilidad de ser elegidos para la muestra por medio de una selección al azar o diseñada, sin embargo, la muestra no probabilística se enfoca a elegir los elementos que contengan características específicas que requiera la investigación. (Hernández y cols.; 2014).

3.2.1. Descripción de la población

La población seleccionada para esta investigación estuvo constituida por los alumnos de la Secundaria Don Vasco, ciclo escolar 2014-2015. Se seleccionaron únicamente a los estudiantes de primer grado, de los cuales 58 son hombres y 40

mujeres, un total de 98 alumnos participantes en la investigación, de un nivel socioeconómico medio a medio-bajo.

3.2.2. Descripción del tipo de muestreo

La muestra que se seleccionó para realizar el estudio fueron los alumnos de primer grado, de los cuales 30 son de 1° A, 35 de 1° B y 33 de 1° C, de entre 11 a 14 años de edad.

3.3. Descripción del proceso de investigación.

Para esta investigación se eligieron dos variables de investigación, las cuales son estrés y acoso escolar o *bullying*, posteriormente se construyó el planteamiento del problema, seguido de los objetivos particulares y el objetivo general, inmediatamente se formularon las hipótesis: la de trabajo y la nula, acompañadas de la justificación y el concepto de las variables anteriormente mencionadas.

En relación con el marco teórico, se desarrollaron dos capítulos, uno para el tema del estrés y otro para el acoso escolar. Por último, se estructuró el capítulo de la metodología, donde se expone el proceso que se realizó para la investigación.

Se estructuró la metodología abordando el tipo de enfoque, el tipo de la investigación y el alcance. Asimismo, se describió la población estudiada y el proceso de muestreo.

Para poder realizar el estudio debidamente, se acudió principalmente a la Escuela Secundaria Don Vasco, donde se pretendió realizar la investigación. Primero se debió conversar con el Director, el cual muy amablemente se dispuso a escuchar a la investigadora, de tal modo que se otorgó el permiso para acudir un día por grupo para aplicar los instrumentos.

Los test se aplicaron de forma colectiva, dando las indicaciones grupales para el primer test; conforme iban terminando el primero, se les otorgaba el segundo test con una explicación individual a cada alumno.

Durante la aplicación del test, los alumnos se mostraron enfadados por la cantidad de reactivos en el primer grupo, posteriormente fueron descubriendo a algunos de sus compañeros por las cuestiones mencionadas en uno de los test.

Sin embargo, en los otros dos se mostraron tranquilos, con disposición para responder, muy atentos a las indicaciones y varios haciendo preguntas sobre los reactivos que no entendían.

Otros mostraron su total negación, su cansancio a responder los test, por lo cual se tomó la decisión de eliminar a esos chicos que respondieron al azar los test de la investigación

En cuanto a la calificación del test CMAS-R, se empleó la plantilla indicada para este, posteriormente se obtuvieron los puntajes T con los cuales se trabajó en la investigación. En cuanto al INSEBULL, se procedió a pasar los datos en el formato de Excel prediseñado por el mismo test.

Asimismo, se vaciaron los datos de cada test en una matriz en una hoja de cálculo, la cual contenía nombre del alumno y los puntajes obtenidos de cada uno de los test.

Finalmente, se realizó el análisis a partir de los datos vaciados obtenidos en la hoja de cálculo y se procedió al análisis estadístico de la información y a su interpretación.

3.4. Análisis e interpretación de resultados

El presente apartado expondrá los hallazgos obtenidos en el estudio, asimismo, se describirán en tres categorías. En primer lugar se presentarán los referidos a la variable estrés. En segundo, se mencionaran las mediciones obtenidas de la muestra del acoso escolar. Finalmente, se hará la relación que se encontró entre las dos variables antes mencionadas.

En cada una de las categorías se hará la interpretación metodológicamente pertinente.

3.4.1 El nivel de estrés

El estrés se puede definir como “una reacción inespecífica, fisiológica, adaptativa frente a cualquier impacto ejercido sobre el organismo por una amplia gama de estímulos heterogéneos que provocan variaciones de tipo endócrino” (Sánchez; 2007: 15).

Acorde con los resultados alcanzados por medio de la aplicación de la prueba CMAS (subtitulada “Lo que pienso y siento”), se muestra en puntajes T y en puntajes escalares, el nivel de estrés de la población de estudio, indicado por la escala de ansiedad total y las distintas subescalas.

Específicamente, la media en el nivel de ansiedad total fue de 51. La media es la suma de un conjunto de datos, dividida entre el número de medidas.

De igual manera, se obtuvo la mediana, que es el valor medio de un conjunto de valores ordenados: el punto abajo y arriba del cual cae un número igual de medidas. Este valor fue de 51.

De acuerdo con Elorza, la moda es la medida que ocurre con más frecuencia en un conjunto de observaciones. Este valor fue de 42.

También se obtuvo el valor de una medida de dispersión, específicamente de la desviación estándar, la cual es la raíz cuadrada de la suma de las desviaciones al cuadrado de una población, dividida entre el total de observaciones. El valor obtenido en la escala de ansiedad total es de 8.

De igual manera, se obtuvo en puntajes escalares el resultado de la subescala de ansiedad fisiológica, encontrando una media de 9, una mediana de 9 y una moda representativa de 6. La desviación estándar fue de 3.

Asimismo, la escala de inquietud/hipersensibilidad se encontró una media de 11, una mediana de 11 y una moda de 11. La desviación estándar fue de 3.

Por último, en la escala de preocupaciones sociales/concentración se obtuvo una media de 9, una mediana de 9 y una moda de 8. La desviación estándar fue de 2.

En el anexo 1 quedan mostrados gráficamente los resultados de la media aritmética de cada una de las subescalas mencionadas anteriormente.

A partir de los resultados estadísticos obtenidos mediante la aplicación del instrumento, se puede interpretar que el puntaje de la escala de ansiedad total se encuentra dentro de la normalidad.

Con el fin de mostrar un análisis más detallado, a continuación se presentan los porcentajes de los sujetos que obtuvieron puntajes altos en cada subescala, es decir, que son preocupantes.

En la escala de ansiedad total, el 8% de los sujetos se ubica con puntajes altos; en la subescala de ansiedad fisiológica, el porcentaje de sujetos es de 2%; mientras que en la subescala de inquietud/hipersensibilidad es de 7%; el porcentaje de sujetos con puntajes preocupantes en la subescala preocupaciones sociales/concentración es de 0%. Estos resultados se aprecian de manera gráfica en el anexo 2.

Los resultados mencionados anteriormente demuestran que es una minoría el número de alumnos con niveles de estrés preocupantes, por lo tanto, se considera no significativo para el estudio.

3.4.2. Indicadores del acoso escolar (*bullying*)

El acoso escolar se entiende “como la situación de intimidación, en donde el alumno es agredido o se convierte en víctima cuando está expuesto, de forma repetida durante un tiempo, a acciones negativas que lleva a cabo otro alumno o varios de ellos” (Salgado y cols.; 2012: 133).

Mediante la aplicación de la prueba INSEBULL, usando particularmente el instrumento de autoevaluación, se obtuvieron datos relevantes de acuerdo con cada

una de las subescalas predeterminadas en la prueba. Los puntajes normalizados se presentan a continuación.

La escala de intimidación, se refiere al grado de percepción y conciencia que el alumno/a expresa como protagonista agresor en situaciones de *bullying*. En esta escala se obtuvo una media de 99, una mediana de 99, una moda de 88 y una desviación estándar de 10.

Por otra parte, la escala de carencia de soluciones indica en qué medida el alumno muestra la falta de salidas al maltrato y en el posicionamiento moral que hace el sujeto ante la situación de maltrato. El puntaje que se obtuvo en esta escala fue una media de 95, una mediana de 95, una moda de 82 y una desviación estándar de 11.

Asimismo, la escala de victimización describe el grado de percepción y conciencia que el alumno/a expresa como protagonista víctima en situaciones de *bullying*. Los puntajes obtenidos en esta escala fueron: una media de 101, una mediana de 101, una moda de 90 y una desviación estándar de 12.

En la escala de inadaptación social, se trata de la expresión de dificultades en la integración social con la familia, con el profesorado y entre los compañeros. Los puntajes obtenidos en esta escala fueron: una media de 91, una mediana de 91, una moda de 77 y una desviación estándar de 10.

En la escala de constatación social del maltrato, el grado de conciencia de las situaciones de los hechos de maltrato y su causa. Los puntajes obtenidos en esta escala fueron: una media de 117, una mediana de 117, una moda de 117 y una desviación estándar de 8.

La escala de Identificación indica el grado de conocimiento de quienes están implicados en los hechos de maltrato. Los puntajes obtenidos en esta escala fueron: una media de 98, una mediana de 98, una moda de 106 y una desviación estándar de 8.

En la escala de vulnerabilidad, se indica la expresión de temores escolares ante el maltrato. Los puntajes obtenidos en esta fueron: una media de 99, una mediana de 99, una moda de 85 y una desviación estándar de 12.

En la escala de falta de integración social se refiere a la expresión de dificultades en la integración social con la familia, con el profesorado y entre los compañeros. Los puntajes obtenidos en esta escala fueron: una media de 104, una mediana de 104, una moda de 99 y una desviación estándar de 6.

Finalmente, en la escala sintetizadora total previsión maltrato, se muestra una media de 98, una mediana de 98, una moda de 88 y una desviación estándar de 15.

En el anexo 3 se muestran gráficamente los resultados de la media aritmética de cada una de las subescalas mencionadas anteriormente.

Es importante mencionar que la escala normalizada que utiliza la prueba INSEBULL, se distribuye con un punto central en la media, representado por el 100 y una desviación estándar de 15. A partir de la anterior, se establece el rango de normalidad del puntaje 85 al 115.

Además de presentar los datos de las medidas de tendencia central y desviación estándar, a continuación se presentan los porcentajes de los sujetos que obtuvieron puntajes altos en cada escala, esto es, por arriba del puntaje 115. Así, se ubicaran las escalas en las que hay mayor incidencia de casos preocupantes en cuanto a los indicadores subjetivos del *bullying*.

En la escala de intimidación, el 7% de sujetos se encuentra por arriba del puntaje 115; en la escala de carencia de soluciones, el porcentaje fue de 5%; en la de victimización, el 22%; en la inadaptación social, el 2%; en la de constatación de maltrato el 55%; en la que respecta a la identificación fue de 2%; en la de vulnerabilidad, el 13%; respecto a la falta de integración social, 6%; finalmente, en la escala sintetizadora de total previsión de maltrato el porcentaje de sujetos con puntaje preocupante fue de 11%. Estos datos se pueden observar gráficamente en el anexo 4.

En función de los datos anteriores, se puede afirmar que los indicadores del *bullying* en esta muestra, se encuentran prácticamente bajos, salvo las escalas de constatación y total previsión.

3.4.3 Relación entre el nivel de estrés y los indicadores del acoso escolar.

Diversos autores han afirmado la relación que se da entre el *bullying* y el estrés, es por ello que se tomó la iniciativa de realizar el estudio para corroborar la relación específica.

En la investigación realizada en la Secundaria Don Vasco, de la ciudad de Uruapan, Michoacán, se encontraron los siguientes resultados:

Entre el nivel de ansiedad total y la escala de intimidación existe un coeficiente de correlación de 0.23, de acuerdo con la prueba de “r de Pearson”. Esto significa que entre la ansiedad total existe una correlación positiva débil de acuerdo con la clasificación de correlación que hacen Hernández y cols. (2014).

Cabe señalar que para considerar una relación significativa la relación entre variables, debe ser al menos 10%.

Para conocer la relación que existe entre el nivel de estrés y la intimidación, se obtuvo la varianza de factores comunes (r^2), donde mediante un porcentaje se indica el grado en que las variables se encuentran correlacionadas. Para obtener esta varianza solo se eleva al cuadrado el coeficiente de correlación obtenido mediante la r de Pearson (Hernández y cols.; 2014).

El resultado de la varianza de factores comunes fue de 0.05, lo que significa que entre el estrés y la intimidación hay una relación del 5%.

Por otra parte, entre el nivel de estrés y la escala de carencia de soluciones existe un coeficiente de correlación de 0.05 de acuerdo con la prueba de “r de Pearson”. Esto significa que entre el estrés y la escala de referida existe una ausencia de correlación.

El resultado de la varianza de factores comunes fue de 0.05, lo que significa que entre el estrés y la escala de carencia de soluciones hay una relación del 0%.

Asimismo, entre el nivel de estrés y la escala de victimización existe un coeficiente de correlación del 0.30 de acuerdo con la prueba “r de Pearson”. Esto significa que entre el estrés y esta escala existe una correlación positiva débil.

El resultado de la varianza de factores comunes fue de 0.09, lo que significa que entre el estrés y la escala de victimización hay una relación de 9%.

Por otro lado entre el nivel de estrés y la escala de inadaptación social existe un coeficiente de correlación de 0.47 de acuerdo con la prueba “r de Pearson”. Esto significa que entre el estrés y la escala en cuestión existe una correlación positiva media.

El resultado de la varianza de factores comunes fue de 0.22, lo que significa que entre el estrés y la escala de inadaptación social hay una relación del 22%.

En cuanto al nivel de estrés y la escala de constatación existe un coeficiente de correlación de 0.29 de acuerdo con la prueba “r de Pearson”. Esto significa que entre el estrés y la escala indicada existe una correlación positiva débil.

El resultado de la varianza de factores comunes fue de 0.08, lo que significa que entre el estrés y la escala de constatación hay una relación del 8%.

Asimismo el nivel de estrés y la escala de identificación existe un coeficiente de correlación de 0.29 de acuerdo con la prueba “r de Pearson”. Esto significa que entre el estrés y dicha escala existe una correlación positiva débil.

El resultado de la varianza de factores comunes fue de 0.08, lo que significa que entre el estrés y la escala de identificación hay una correlación del 8%.

A su vez el nivel de estrés y la escala de vulnerabilidad existe un coeficiente de correlación de 0.16 de acuerdo con la prueba “r de Pearson”. Esto significa que entre el estrés y la escala indicada existe una correlación positiva débil.

El resultado de la varianza de factores comunes fue de 0.03, lo que significa que entre el estrés y la escala examinada hay una correlación del 3%.

De igual manera en el nivel de estrés y la escala de falta de integración social existe un coeficiente de correlación de 0.28 de acuerdo con la prueba de “r de Pearson”. Esto significa que entre el estrés y la escala examinada existe una correlación positiva débil.

El resultado de la varianza de factores comunes fue de 0.08, lo que significa que entre el estrés y la escala de falta de integración social hay una correlación del 8%.

Finalmente entre el estrés y la escala sintetizadora de total previsión maltrato existe un coeficiente de correlación de 0.41 de acuerdo con la “r de Pearson”. Esto denota que entre el estrés y esta escala de existe una correlación positiva media.

El resultado de la varianza de factores comunes fue de 0.16, lo que significa que entre el estrés y la escala de total previsión maltrato hay una relación del 16%.

Los resultados obtenidos en cuanto a los niveles de correlación entre escalas se muestran en el anexo 5.

En función de lo anterior, se puede afirmar que el nivel de estrés se relaciona de forma significativa con las escalas de integración social y total previsión maltrato.

En contraparte, no se encontró una relación significativa entre el nivel de estrés y las escalas de intimidación, carencia de soluciones, victimización, constatación, identificación, vulnerabilidad y falta de integración social.

En función de los resultados presentados, se confirma la hipótesis de trabajo, que afirma que los niveles de estrés están correlacionados con el acoso escolar que presentan los alumnos de primer grado de la Escuela Secundaria Don Vasco, de Uruapan, Michoacán, para las escalas de inadaptación social y total previsión maltrato.

Asimismo, se confirma la hipótesis nula, la cual dice que los niveles de estrés no tienen relación alguna con el acoso escolar que presentan los alumnos de primer grado de la Escuela Secundaria Don Vasco, de Uruapan, Michoacán, para las escalas de intimidación, carencia de soluciones, victimización, constatación, identificación, vulnerabilidad y falta de integración social.

CONCLUSIONES

Los objetivos particulares de carácter teórico referidos a la variable estrés fueron alcanzados en el capítulo 1. En este se describe la naturaleza del estrés, sus principales características y las aportaciones conceptuales actuales.

Por su parte, los objetivos particulares de índole teórica, referidos al concepto del acoso escolar o *bullying*, fueron abordados con suficiencia en el capítulo 2. Ahí se describen los principales aspectos relacionados con la naturaleza del presente estudio.

Asimismo, el objetivo particular de campo referido a la medición de la variable estrés se cumplió con la administración del test denominado CMAS-R (“Lo que pienso y siento”). Dicho instrumento se aplicó a la muestra planeada al inicio del estudio.

De la misma manera, la cuantificación de la segunda variable del estudio, es decir, el acoso escolar, se efectuó mediante la aplicación del test denominado INSEBULL. Con esto se cumplió el objetivo particular número 8.

El logro de los objetivos particulares, tanto de carácter conceptual como de carácter empírico, permitieron cubrir el objetivo general que guio la presente indagación.

Es oportuno observar que la hipótesis de trabajo se corroboró en los casos de la relación entre en nivel de estrés y la escala de victimización, constatación, vulnerabilidad y total previsión de maltrato.

Por su parte la hipótesis nula se corroboró, por medio de los resultados obtenidos, en los casos de la relación entre el estrés y las escalas de intimidación, carencia de soluciones, victimización, inadaptación social, constatación, identificación, vulnerabilidad y total previsión maltrato.

Es necesario enfatizar que los resultados son aplicables únicamente, dado el tipo de muestreo empleado, a los sujetos que participaron en el estudio.

Es importante acentuar que como hallazgos significativos, se encontró que el 55% de la muestra investigada obtuvo puntajes preocupantes en el fenómeno de constatación. En el caso de la primera variable, es decir, el estrés, es de mencionar que los porcentajes no significan una alerta institucional o familiar.

La investigación efectuada posee valor en el ámbito de la disciplina psicológica, debido a que conduce a resultados en un contexto en el cual se había no se había realizado ninguna investigación en este sentido. Por lo anterior, se asume que ofrecerá información relevante para futuras investigaciones que se efectúen en este contexto.

BIBLIOGRAFÍA

- Arroyo Chávez, Sergio. (2012)
Relación entre los trastornos Alimentarios y el Estrés en los alumnos de la Secundaria Don Vasco de Uruapan, Michoacán.
Tesis inédita de la Escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco, A.C. Uruapan, Michoacán, México.
- Avilés Martínez, José Ma.; Elices Simón, Juan Antonio. (2007)
INSEBULL (Instrumento para la Evaluación del Bullying)
Edit. CEPE. Madrid, España.
- Barri Vítero, Ferrán. (2010)
SOS Bullying.
Editorial Wolters Kluwer. España.
- Barri Vítero, Ferrán. (2013)
Acoso escolar o Bullying.
Editorial Alfaomega. México.
- Cascio Pirri, Andrés; Guillén Gestoso, Carlos (Coords.). (2010)
Psicología del trabajo.
Editorial Ariel. Barcelona.
- Elorza Pérez Tejada, Aroldo. (2007)
Estadística para las ciencias sociales del comportamiento y la salud.
Editorial Cengage Learning. México.
- Fontana, David. (1992)
Control de estrés.
Editorial Manual Moderno. México.
- Hernández Sampieri, Roberto; Fernández-Collado, Carlos; Baptista Lucio, Pilar. (2014)
Metodología de la investigación.
Editorial McGraw-Hill. México.
- Ivancevich, John; Matteson, Michael. (1985)
Estrés y Trabajo.
Editorial Trillas. México.
- Lazarus, Richard S.; Lazarus, Bernice N. (2000)
Pasión y Razón: la comprensión de nuestras emociones.

Editorial Paidós. España
Lucio López, Luis Antonio. (2012)
Bullying en prepas.
Editorial Trillas. México.

Mendoza, Brenda. (2012)
Bullying: los múltiples rostros del acoso escolar.
Editorial Pax. México.
Mendoza Estrada, María Teresa. (2011)
La violencia en la escuela.
Editorial Trillas. México.

Olivos Sanabria, César de Jesús. (2011)
Relación entre el acoso escolar y el rendimiento académico escolar en los alumnos de secundaria.
Tesis inédita de la Escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco, A.C. Uruapan, Michoacán, México.

Olweus, Dan. (2006)
Conductas de acoso y amenaza entre escolares.
Editorial Morata. España.

Palmero, Francesc; Fernández, Enrique; Chóliz, Mariano. (2002)
Psicología de la motivación y la emoción.
Editorial McGraw-Hill. España.

Powell, John. (1998)
Plenamente humano, plenamente vivo.
Editorial Diana. México.

Reynolds, Cecil R.; Richmond, Bert O. (1997)
Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños (Revisada) CMAS-R.
Editorial Manual Moderno. México.

Salgado, Cecilia; Benites, Luis; Carozzo, Julio; Horna, Víctor; Palomino, Luis; Uribe, César; Zapata, Luis. (2012)
Bullying y convivencia en la escuela.
Editorial Impresiones y empastes. Perú.

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

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

MESOGRAFÍA

Caldera Montes, Juan Francisco; Pulido Castro, Blanca Estela; Martínez González, Ma. Guadalupe. (2007)

“Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos.”

Revista Educación y Desarrollo. Octubre-Diciembre 2007. Pp.77-82.

http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf

Mora- Merchán, Joaquín A. (2000)

“Las estrategias de afrontamiento, ¿mediadoras de los efectos a largo plazo de las víctimas de bullying?”

Dpto. de Psicología Evolutiva y de la Educación.

Facultad de Psicología. Universidad de Sevilla (España). 2006

Ministerio de Educación Guatemala. (2008)

“Informe de resultados”

Guatemala, marzo 2008

Gomez Nashiki Antonio (2013) p. 5

“El poder de la violencia. Una perspectiva cualitativa sobre acosadores y víctimas en escuelas primarias de Colima”.

Revista mexicana de investigación Educativa.

Versión impresa ISSN 1405-6666

RMIE vol.18 no.58 México jul./sep. 2013

Ortega, Ramírez y Castelán. (2005) p.4

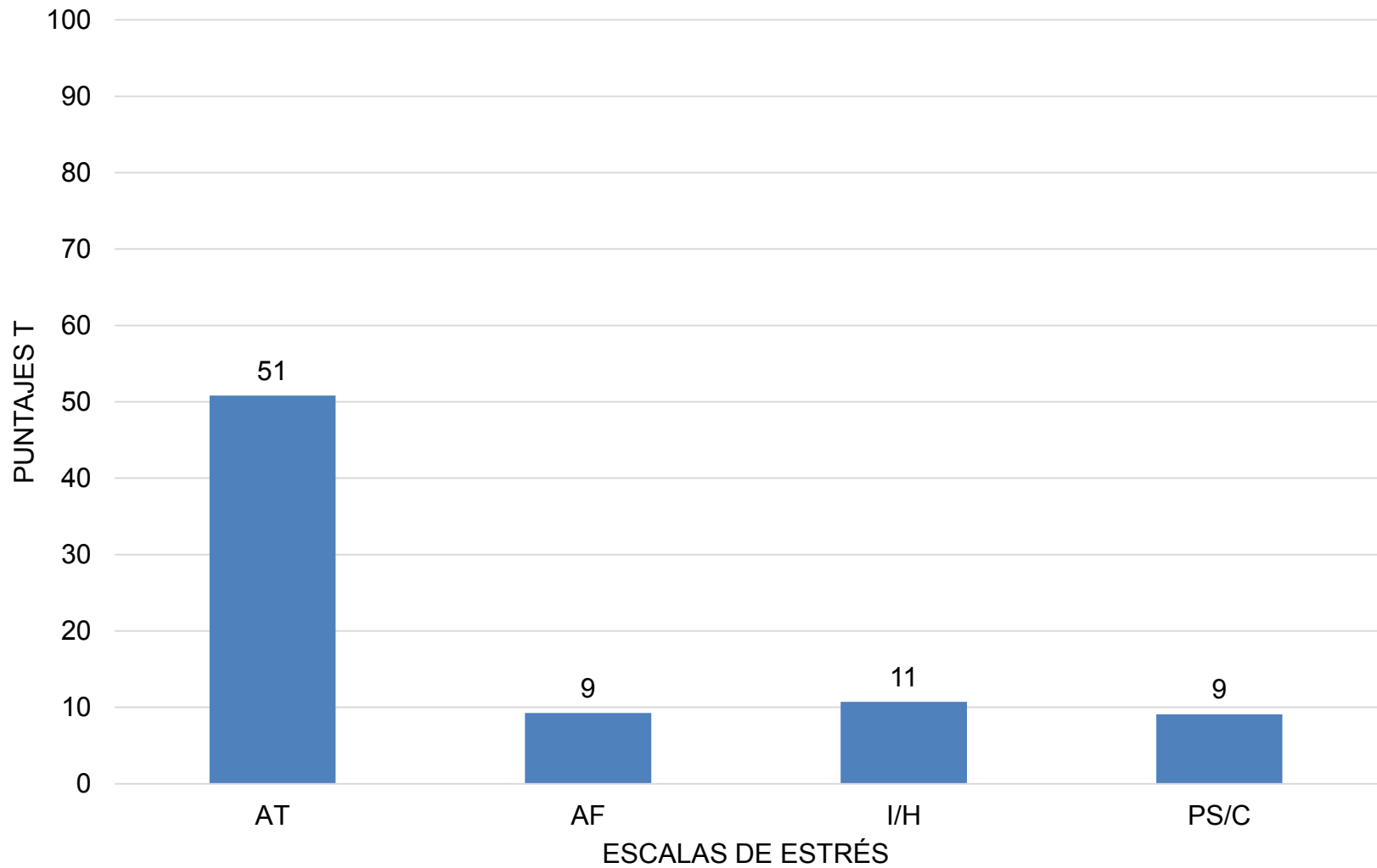
“Estrategias para prevenir y atender el maltrato, la violencia y las adicciones en las escuelas públicas de la ciudad de México”

Revista Iberoamericana de Educación.

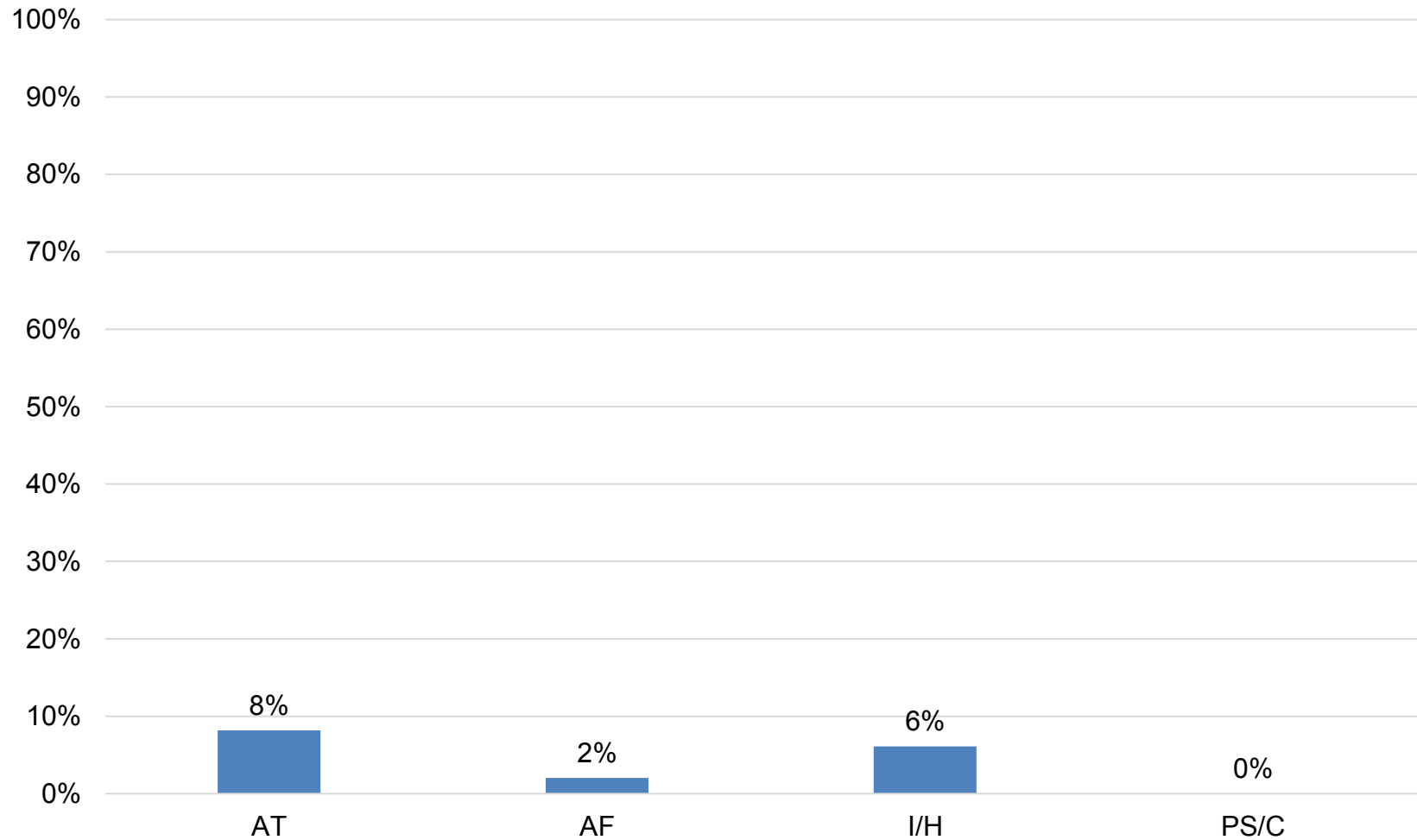
N°3 http://www.upes.sin.org.mx/images/REVISTA_IBEROAMERICANA_DE_LA_EDUCACION_38/08 ESTRATEGIAS PARA PREVENIR MALTRATO VIOLENCIA Y ADICCIONES.pdf

ANEXO 1

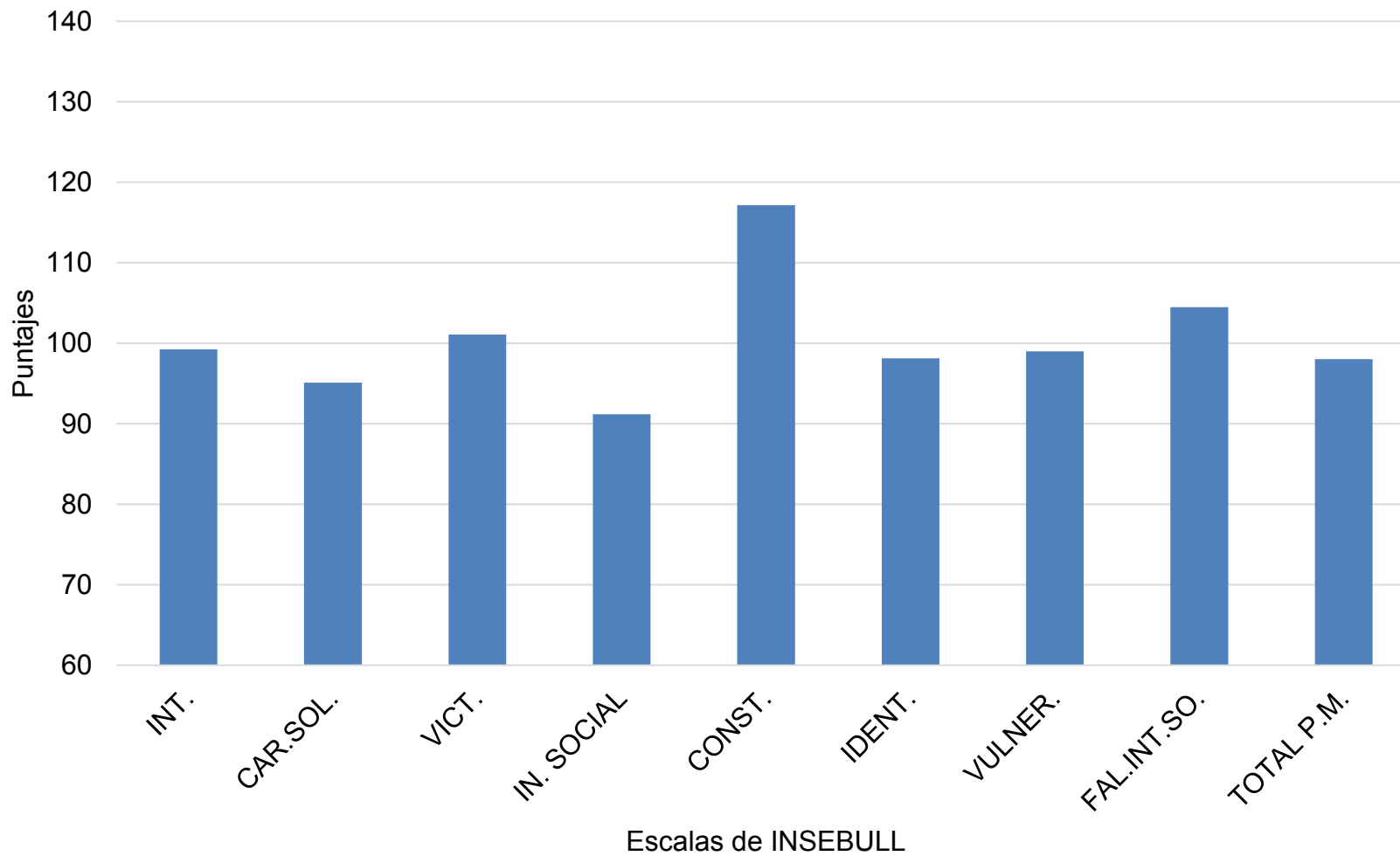
MEDIA ARITMÉTICA DE LAS ESCALAS DE ESTRÉS



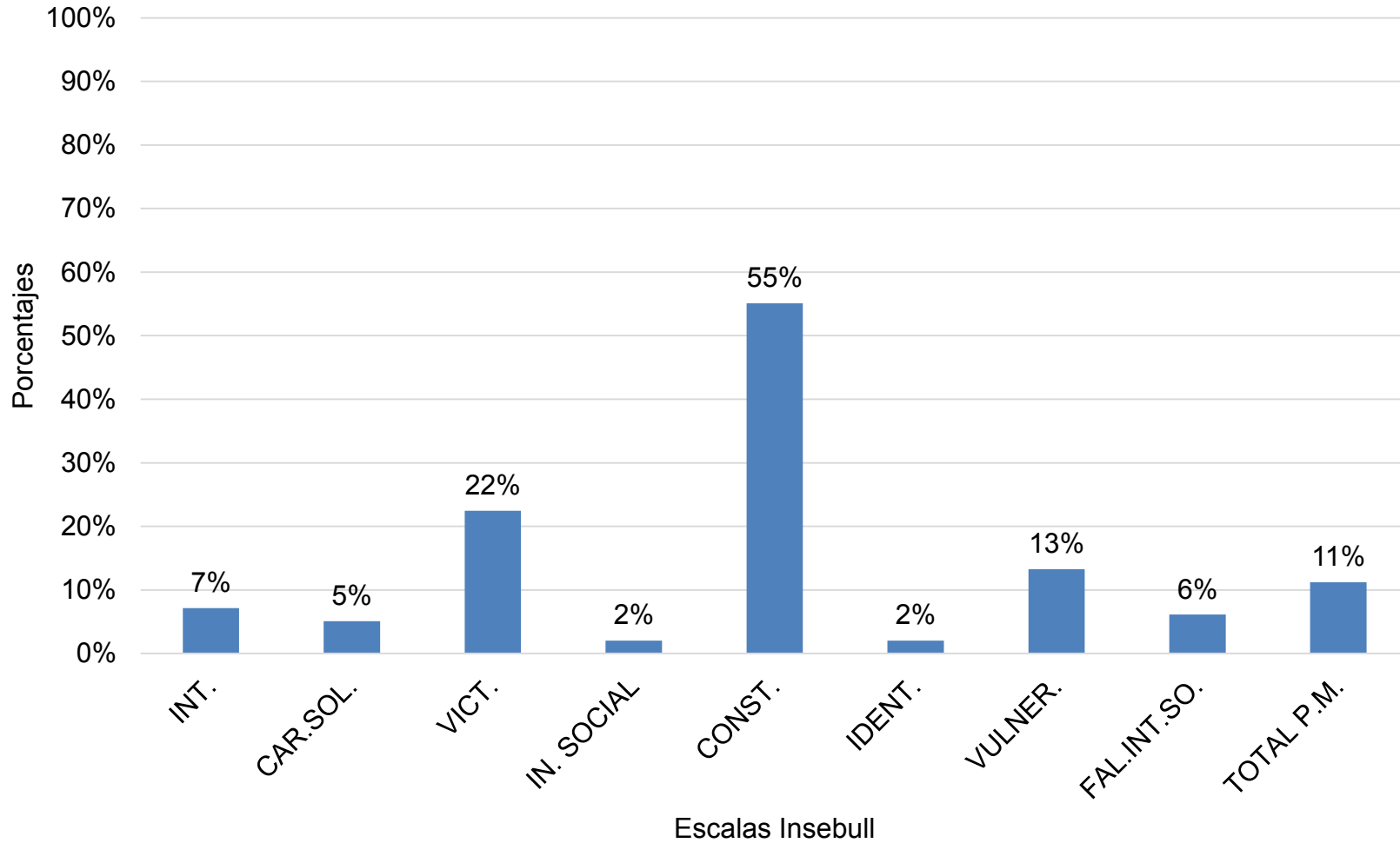
ANEXO 2 PORCENTAJES PREOCUPANTES DE SUJETOS CON ESTRÉS



ANEXO 3 MEDIA ARITMÉTICA DEL INSEBULL



ANEXO 4 PORCENTAJES PREOCUPANTES DE SUJETOS CON ACOSO ESCOLAR



ANEXO 5 COEFICIENTES DE CORRELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS Y EL ACOSO ESCOLAR

