



UNIVERSIDAD DON VASCO, A.C.

INCORPORACIÓN NO. 8727-43 A LA

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

ESCUELA DE PEDAGOGÍA

*EL NIVEL DE ESTRÉS EN LOS ALUMNOS DEL COLEGIO DE
BACHILLERES DEL PLANTEL URUAPAN, MICHOACÁN.*

T E S I S

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PEDAGOGÍA

Miguel Ángel Rodríguez León

Asesor: Lic. Héctor Raúl Zalapa Ríos

Uruapan, Michoacán, a 10 de octubre de 2010.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

ÍNDICE

Introducción

Antecedentes	1
Planteamiento del problema	4
Objetivos	5
Pregunta de investigación	6
Justificación	6
Marco de referencia	9

Capítulo 1. El Estrés

1.1 Concepto de estrés	12
1.2 Concepto de estrés escolar	14
1.3 Tipos de estrés	16
1.3.1 Estrés agudo	16
1.3.2 Estrés episódico	17
1.3.3 Estrés crónico	18
1.4 Características del estrés	19
1.5 Estresores y/o factores estresantes	22
1.6 Caracterización del sujeto estresado	24
1.7 Caracterización del sujeto estresado	25

Capítulo 2. Adolescente

2.1 Concepto de adolescencia	31
2.2 Concepto de adolescente	32
2.3 Características del adolescente	33
2.3.1. Características físicas	33
2.3.2 Características emocionales	35
2.3.3. Características sociales	38
2.3.4 Características cognoscitivas	42
2.4 Factores internos de estrés en el adolescente	45
2.4.1 La escuela	46
2.4.2 Amigos y relaciones interpersonales	49
2.4.3 Familia	53
2.5 Factores externos	56
2.5.1 Factor cultural	57
2.5.2 Factor social	59
2.5.3 Factor económico	60

Capítulo 3. Metodología, análisis e interpretación de resultados

3.1 Descripción de la investigación	64
3.1.1 Enfoque	65
3.1.2 Tipo de investigación	66
3.1.3 Tipo de estudio	67
3.1.4 Alcance de la investigación	68
3.1.5 Técnica estandarizada	69

3.2 Descripción de la población	71
3.3 Descripción del proceso de investigación	72
3.4. Análisis e interpretación de resultados	75
3.4.1 Medición de estrés	75
3.4.2 Presentación de casos individuales de estrés por grupo y género.	80
Conclusiones	88
Bibliografía	92
Otras fuentes de información	94
Anexos	

INTRODUCCIÓN

En el presente estudio se revisa la situación en cuanto al nivel de estrés en alumnos de bachillerato. Previo a ello, se brinda un escenario a fin de encuadrar al lector en la temática.

Antecedentes

La situación actual dentro de la educación a nivel bachillerato hace suponer que los profesionales que ejercen en ella se han olvidado verdaderamente de impartir información necesaria que ayude al estudiante a conducir adecuadamente sus aspiraciones. Actualmente los jóvenes preparatorianos muestran un índice de estrés debido a las emociones manifiestas en cada uno de ellos como: la tristeza, la alegría, y ante fenómenos como la interacción con los amigos, y sobre todo, la carga de estudio, que día a día se torna más pesada.

Es necesario comenzar a situar el contexto preparatorio del Colegio de Bachilleres, Plantel Uruapan.

Según la página www.definicion.de, el concepto de estrés viene del término inglés stress que alude a la tensión provocada por situaciones agobiantes, las cuales generan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos. Si bien se entiende, el estrés es todo un conjunto de situaciones. Un factor muy notorio de esta condición es

el ingreso a una institución educativa, mantenerse como alumno regular y egresar de ella. Lo anterior suele ser una experiencia que, inevitablemente, produce estrés académico en los alumnos.

La página www.psicopedagogia.com, describe el estrés escolar de la siguiente manera: “el estrés es una alteración provocada por el exterior, en el caso escolar es por la presión que ejerce el profesor sobre el alumno. Bajo presión ninguna persona es capaz de llevar a cabo un buen aprendizaje y si estamos hablando de generar fobia al estudio por negligencia escolar, recuerda que a cualquier estudiante hay que adaptar su entorno; hablando a su nivel, sin presionarlo ni criticarlo, menos etiquetarlo”.

Es así como surge la interrogante de conocer el nivel de estrés que se genera en la educación media superior, pues el estrés académico consiste en un conjunto de síntomas que reflejan la tensión a la que es sometido el organismo, por consecuencia de los estresores; las personas que generan los diversos niveles de estrés engloban a maestros, alumnos, amigos, familiares y novio(a).

En la actualidad no se cuentan con investigaciones que detallen el nivel de estrés que se genera en las aulas de educación media superior, específicamente, en los estudiantes a la hora de ingresar a su último año de bachillerato.

La página www.psicologiacientifica.com señala una investigación de campo en el Estado de Durango, acerca del estrés en los estudiantes de nivel medio superior,

donde el autor principal caracteriza al estrés generado en el contexto educativo, debido a la carga de estudio, tareas, exámenes, profesores, entre otros factores sociales y económicos. En esta investigación el autor llega a la conclusión que el estrés es una forma natural de supervivencia, un mecanismo de defensa que ayuda al logro de respuestas inmediatas en los estudiantes.

Otra investigación encontrada en la página web www.definicion.de, marca los factores desencadenantes del estrés conocidas como estímulos estresores: pueden mencionarse a cualquier estímulo, ya sea interno o externo, que de manera directa o indirecta propicia la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo, esto incluye todo aquello que al individuo le propicia estrés, angustia o dinamismo explosivo.

Actualmente, en el Colegio de Bachilleres del Plantel Uruapan, se ha percibido un elevado número de casos con estrés que se hace evidente al ingresar al último año escolar. Este fenómeno se hace presente en dicha población, pues los factores de egreso a la institución, e ingreso a un nivel profesional, actúan contra ellos; el estudiante vive con la preocupación de satisfacer sus necesidades educativas y profesionales, la carga de estudio se vuelve más pesada en el último año debido a la complejidad para elaborar un proyecto de investigación. Las materias se les tornan más difíciles debido al peso escolar existente tras de ellas. En resumidas cuentas el estrés, al parecer, se vuelve una condición habitual de cada uno de los estudiantes.

Planteamiento del problema

En la actualidad, un sinnúmero de necesidades atañe al estudiante del nivel medio superior, se ha comprobado que en diversas instituciones del país se encuentra un gran índice de estrés, debido a los factores sociales, económicos, culturales y vocacionales. Actualmente, la deserción escolar, el bajo rendimiento académico y las influencias de los amigos, constituyen factores que preocupan al ámbito escolar desde los padres, alumnos, directivos y profesores.

En función de los motivos anteriores, es necesario indagar en las siguientes cuestiones y necesidades para conocer qué factores afectan a los estudiantes en su rendimiento académico dentro de la institución del Colegio de Bachilleres.

De esta manera es detectado el problema de estrés, ya que perjudica eventualmente a los alumnos en su rendimiento escolar y su vida diaria. Aún no se cuenta con información comprobada que sustente qué factores son más influyentes, ya sean internos o externos, en la vida de los estudiantes.

La presente investigación detalla la importancia de los diversos factores sociales y emocionales que afectan al estudiante de preparatoria, por eso es importante remarcar la pregunta de investigación para dar solución a las necesidades de los preparatorianos a partir de la siguiente cuestión: ¿cuál es el nivel de estrés en estudiantes de preparatoria en el Colegio de Bachilleres, plantel Uruapan Michoacán?

Objetivos

La presente indagación estuvo orientada al cumplimiento de las metas que a continuación se puntualizan.

Objetivo general

Analizar el nivel de estrés en los alumnos del Colegio de Bachilleres del Plantel Uruapan, Michoacán.

Objetivos particulares

1. Definir el concepto de estrés.
2. Conocer los factores que provocan estrés en el adolescente.
3. Determinar los distintos tipos de estrés.
4. Identificar los factores afectivos y sociales que caracterizan al adolescente.
5. Caracterizar al adolescente de educación media superior.
6. Identificar casos individuales de estrés.
7. Discriminar el estrés de acuerdo con el género de los sujetos investigados.
8. Identificar la existencia de los factores escolares asociados al estrés, a nivel sujeto.

Hipótesis

Después de una revisión bibliográfica preliminar y como quehacer inherente a la investigación, se establecieron las siguientes explicaciones tentativas sobre el escenario de investigación.

Hipótesis de investigación

El nivel de estrés en los alumnos del Colegio de Bachilleres del Plantel Uruapan, Michoacán, es superior a los límites considerados como normales.

Hipótesis nula

El nivel de estrés en los alumnos del Colegio de Bachilleres del Plantel Uruapan, Michoacán, no es superior a los límites considerados como normales.

Justificación

El estrés es un factor propio que cotidianamente acompaña a todo sujeto, de modo que perjudica ciertos aspectos de la vida, como los compromisos sociales, emocionales y escolares.

Es importante marcar la influencia que el estrés ejerce en el ámbito escolar; con la presente investigación se pretende conocer los factores que influyen en la etapa del nivel medio superior.

Actualmente la juventud se ve inmersa en una guerra de tecnología, estereotipos y modas que marcan pautas importantes en su comportamiento, cada día se ven más envueltos en la influencia de los amigos, novios y padres, así como los diversos problemas económicos que suelen experimentar dentro de sus familias. Es difícil decir que no se ha experimentado estrés si los factores emocionales, ambientales y sociales inciden habitualmente en el rendimiento académico y laboral de cada sujeto.

El estrés es propiciado por los factores internos y externos de la vida diaria del individuo, por lo cual se puede deducir que son fuentes de distracción en el entorno escolar, pues a mayor estrés, menor es la posibilidad de rendir académicamente.

Es importante recopilar la información necesaria para indagar en el quehacer educativo y así poder atender las necesidades de los estudiantes, asimismo saber que, en niveles moderados, el estrés no es un enemigo del ser humano, sino un aliado que facilita el proceso de enseñanza – aprendizaje.

La pedagogía se encarga de brindar herramientas, por medio de una ciencia que es indispensable en el desarrollo del pedagogo: la psicología, ésta ayuda a

encontrar los problemas más comunes en los estudiantes en cuanto a nivel educativo y emocional.

El estrés es la enfermedad del siglo XXI, la mayoría de estudiantes suelen experimentar este proceso. Actualmente se necesita conocer acerca de los niveles de estrés que se llegan a apreciar cuando los problemas y diversos factores atacan, sin olvidarse que el estrés es un paso que se debe dar para la mejora en la sociedad, sin perturbar las conductas afectivas, emocionales y escolares.

El valor educativo de este trabajo es proporcionar la mayor información a los estudiantes preparatorianos, en la intención de mostrar herramientas que faciliten el manejo de estrés, pues se enfrentaran a situaciones que lo generan al ingresar en un nivel superior o laboral; el presente estudio favorecerá el conocimiento del tema y canalizar a los casos que lo requieran según su situación. La intención global es contribuir al beneficio académico.

Marco de referencia

La presente investigación se desarrollará en el Colegio de Bachilleres, plantel Uruapan, Michoacán, con domicilio en Fraccionamiento las Fuentes, colonia: Fuentes del Páramo s/n, deesa ciudad.

El plantel fue fundado el día 14 de septiembre de 1983, bajo la necesidad de brindar a las comunidades vecinas una educación media superior, con el apoyo de la Dirección General de Educación, por parte del Estado de Michoacán.

Su infraestructura se compone de 12 aulas que reciben a 24 grupos en dos turnos: matutino y vespertino. Cada salón cuenta con un pizarrón, butacas para cada uno de los estudiantes, así como un escritorio y una silla para el profesor. Además, la escuela cuenta con un laboratorio de usos múltiples, donde el estudiante lleva a cabo sus prácticas ecológicas, artísticas y culturales. También cuenta con un laboratorio de inglés, un laboratorio de informática, una biblioteca. Conjuntamente, cuenta con tres extensiones que dependen del Colegio de Bachilleres plantel Uruapan, en las comunidades de Angahuan, Caltzonzin y Capacuario.

Las instalaciones del Colegio son amplias y cómodas. Cuentan con buena iluminación y un ambiente que favorece el proceso de enseñanza – aprendizaje, además, cuentan con una cancha de juegos múltiples. El plantel se localiza a espaldas de la Calzada La Fuente, una de las calles más transitadas de la ciudad; el

fraccionamiento donde se ubica la institución cuenta con todos los servicios: agua, luz y drenaje.

Esta escuela alberga alrededor de 1150 alumnos actualmente, mientras que 310 se suman en las incorporaciones dentro de las comunidades ya mencionadas. La edad de los alumnos varía entre los 15 y los 18 años, se calcula que la mayoría son mujeres. La institución, a partir del cuarto semestre, ofrece los bachilleratos de : Contabilidad, Económico–Administrativo, Informática, Químico–Biológico e Histórico–Social, con la finalidad de seguir preparando a los alumnos dentro de esa área profesional o incorporarse a un campo laboral que exija ese perfil.

El Colegio de Bachilleres, plantel Uruapan, cuenta con una planta docente de 43 profesores en los que destacan profesionistas como: Psicólogos, Ingenieros, Químicos, Administradores, Contadores e Historiadores, dentro del perfil que exige la Dirección General; también forman parte 18 agentes administrativos, un director y un subdirector.

La mayoría de la población estudiantil se encuentra en el nivel medio bajo, los padres de los estudiantes por lo general no tienen estudios, y si cuentan con ellos, no se cristalizaron en una profesión.

A través de 25 años de experiencia los profesores y administrativos siguen haciendo hincapié en su misión, visión y filosofía de la institución, por lo que se rigen bajo los estándares de la modernización y la tecnología.

La filosofía es: “actuar siempre con honestidad y compromiso en un ambiente de cooperación y respeto, aportando lo mejor de cada uno de nosotros para alcanzar nuestra misión”.

Su misión es: “a través de profesionistas de la educación, impartir e impulsar una educación media superior integral que asegure la formación de jóvenes comprometidos con su entorno, con un amplio sentido de responsabilidad, criterios propositivos, posibilitados para cursar exitosamente sus estudios superiores o insertarse en el medio laboral”.

Su visión es: “ser la institución de educación media superior líder en el estado de Michoacán, certificada en todos sus procesos por una educación centrada en el aprendizaje, planteles y programas de estudios actualizados, docentes y administrativos en permanente proceso de formación y actualización e infraestructura y tecnología avanzada”.

Es así como esta institución pretende fomentar en cada uno de sus estudiantes, los valores y herramientas necesarias para afrontar su presente y mejorar su porvenir.

CAPÍTULO 1

EL ESTRÉS

Dentro de este apartado se abordará el estrés como variable independiente, se expondrá su concepto, así como sus características, tipos, agentes que lo originan. Se pondrá especial atención en el estrés escolar.

1.1 Concepto de estrés

Antes de comenzar a definir el término en cuestión, es necesario puntualizar acerca de sus orígenes históricos. El estrés es una palabra moderna generalizada a partir de la Segunda Guerra Mundial, si bien durante el siglo XVI se le dio un significado de dureza, angustia y aflicción.

Para el siglo XVII, este término significó tensión física o mental de la persona. De acuerdo con la página www.definicion.de, el concepto estrés viene del término inglés stress, que trata de la tensión provocada por situaciones agobiantes, las cuales generan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos.

Fontana (1989) sostiene que el estrés llegó al idioma inglés entre los siglos XII y XVI con el término francés destresse que significaba ser colocado bajo estrechez u opresión. A través de los siglos se fue perdiendo el prefijo de debido a la mala pronunciación. En la actualidad en el inglés existen dos palabras: stress y distress,

cada una con significados diferentes, en la época actual, la palabra stress se ha convertido en un sinónimo de presión y énfasis; con el tiempo, estas dos palabras vinculan lo que ahora se conoce como estrés. El autor referido define el término como “una exigencia a las capacidades de adaptación de la mente y el cuerpo.” (Fontana; 1989: 3).

El estrés es una palabra generalizada que engloba diversos aspectos de los individuos, tanto positivos como negativos; a su paso cuenta con un proceso que no sólo abarca la cuestión neuronal, sino también los aspectos sociales y emocionales del sujeto.

Palmero y cols. (2002) muestran una perspectiva moderna en su obra acerca del estrés; estos autores lo definen como un proceso psicológico que se origina ante la exigencia del organismo cuando éste no tiene recursos para dar una respuesta adecuada y, a su vez, el sujeto activa un mecanismo de emergencia psicofisiológico que permite recoger mejor la información, procesarla e interpretarla para actuar de manera adecuada a la demanda.

El estrés también se concibe “como una respuesta adaptativa, mediada por las características individuales y/o procesos psicológicos, las cuales al mismo tiempo tienen como consecuencia alguna acción, situación o evento externo que plantea a la persona especiales demandas físicas o psicológicas.” (Sánchez; 2005:18).

Dentro de la obra de Sánchez (2005), se maneja el estrés como un proceso psicológico de defensa del hombre, como un estado de tensión a respuestas bruscas o bien continuas, que a la vez pueden ser nocivas para el organismo.

La misma autora cita una investigación de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés, en la cual se enfatiza que el estrés es un proceso que se inicia en las demandas ambientales que recibe el individuo y que éste a su vez, activa respuestas según sus recursos de afrontamiento, si la demanda ha sido laboral, social o familiar; sus respuestas emocionales pueden llegar a ser negativas y abarcar desde la ansiedad y la ira hasta la depresión (Sánchez; 2005: 53).

1.2 Concepto de estrés escolar

El adolescente, por lo regular, sufre un sinnúmero de cambios físicos, emocionales y sociales. En la etapa estudiantil, a nivel medio superior, lo aquejan diversas cuestiones: los maestros, alumnos, amigos, directivos, padres de familia, el estudio y la carrera profesional que ejercerá al concluir los estudios medios.

Es así como surge lo que hoy en día se conoce como estrés escolar; de acuerdo con la página www.educarc.blogcindario.com, los niños y adolescentes son más vulnerables a padecer el estrés escolar debido a que aún no están preparados para enfrentar la vida diaria y las reacciones que les generan estar inmersos en tal situación dentro de la escuela.

Respecto al escenario de estrés, “los alumnos lo padecen en determinadas épocas del año. Sus emociones y situación psicológica cambian, por diferentes motivos es muy común. La solución estaría en la mayor comprensión por parte de los docentes con respecto a la actitud del alumno” (Sánchez; 2005: 22).

Se opina en la página www.psicopedagogia.com, que el estrés escolar se debe a la coacción que ejerce el profesor sobre el alumno, aunque bajo ninguna presión éste aprenderá; en resumidas cuentas, lo único que provoca el profesor es la generación de fobia al estudio, de ahí partirá el estrés escolar.

El estrés escolar es un factor que afecta el rendimiento académico del alumno, en este caso los adolescentes se ven más afectados debido a todos los procesos y cambios relacionados con su propio desarrollo. Este tipo de estrés afecta más en la época escolar media superior, ya que el estudiante se ve envuelto en dilemas que le producen fobia a continuar su vida estudiantil, pues en ocasiones suele llegar a entorpecerse debido a las trabas generadas por el ambiente escolar.

Aunque el estrés suele considerarse por sí mismo como un padecimiento, en realidad tiene su lado provechoso: “El estrés es una respuesta natural a las exigencias de la vida y no es todo malo; probablemente se está haciendo demasiado hincapié en su lado negativo” (Lazarus; 2002:281).

De acuerdo con Sánchez (2005) el estrés escolar es definido como la alteración provocada por presiones de diversa índole, que pueden estar definidas por

el exceso de actividades, la presión de los profesores en el proceso de aprendizaje de sus alumnos y obviamente por el que ejercen los padres sobre sus hijos.

1.3 Tipos de estrés.

Numerosas investigaciones han indagado sobre el estrés, tema que en la actualidad aún llega a confundirse con otros tipos de alteraciones emocionales, aunque van ligadas en su mayoría a dicha condición. Como ya se ha definido, el estrés surge como un mecanismo de defensa para el individuo. Según el modo en que se presenta, se le ha categorizado en los siguientes tipos: agudo, agudo episódico y crónico.

Cada uno de los tipos de estrés se manifiesta de manera diferente en el individuo: se caracteriza por el tiempo, las reacciones y los estímulos estresantes en el sujeto, así como la carga de ansiedad que conlleva.

1.3.1 Estrés agudo

Este tipo de estrés es el más común, proviene de las demandas y presiones del pasado y se anticipa a las demandas del futuro próximo.

“El estrés agudo puede producir molestias psicológicas, cefaleas de tensión, dolor de estómago y otros muchos síntomas. Puesto que es breve, el estrés agudo

no tiene tiempo suficiente para producir las grandes lesiones asociadas con el estrés crónico.” (www.psicopedagogia.com).

Sánchez (2005) estipula que el estrés agudo es una reacción de lucha ante situaciones amenazantes, por ello, lo marca como un estado de adrenalina y lo considera como algo positivo en el hombre.

El estrés agudo es un producto de una agresión intensa del individuo, ya sea física o emocional, incluso violenta; genera una respuesta intensa y rápida en el organismo del sujeto que lo está viviendo, dicha reacción puede llegar a inducir trastornos cardiovasculares. Este tipo de estrés suele ser el más frecuente, es fácil de tratar y su tratamiento da una respuesta favorable. Éstos son algunos de los síntomas del estrés agudo:

- Desequilibrio emocional.
- Dolor de espalda y cabeza.
- Problemas digestivos.
- Cambios en la presión arterial.

1.3.2 Estrés agudo episódico

Este tipo de estrés se presenta de igual forma que el estrés agudo, pero por episodios diarios de la vida, frecuentemente se manifiesta en las personas que

poseen una carga excesiva de ansiedad, así como en aquellas que tienen un ritmo de vida acelerado, que no paran de trabajar ni suelen ocuparse de su vida personal.

El estrés por episodios suele afectar las relaciones interpersonales del individuo debido a la irritabilidad y hostilidad que muestra hacia los demás.

De acuerdo con Méndez (2006), los individuos que padecen estrés episódico son sujetos llenos de energía, bruscos e irritables, sus relaciones interpersonales frecuentemente se deterioran y su entorno laboral o escolar se vuelve estresante para ellos, debido sus reacciones negativas hacia los otros individuos.

1.3.3. Estrés crónico

Sánchez (2005) afirma que el estrés no es asimilable, ya que desencadena un desequilibrio fisiológico y psicológico. Particularmente, el de tipo crónico se debe a que el sujeto sigue produciendo los mismos estímulos estresantes de motivación interna y externa, lo que provoca en el cuerpo humano una sensación de alarma o defensa, como si estuviera siempre en situaciones peligrosas.

De acuerdo con una publicación de la web “el estrés crónico puede darse ya sea por una exposición prolongada y continua a factores estresantes externos (como en las profesiones de periodistas, ejecutivos, pilotos o médicos) o por condiciones crónicas o prolongadas de la respuesta al estrés (como en sujetos deprimidos y en el estrés postraumático). Aquí el sujeto se ve expuesto prolongadamente a las llamadas

hormonas del estrés (catecolamina, adrenalina y noradrenalina liberadas por el sistema nervioso simpático y los glucocorticoides)” (www.healthclub.fortunecity.com).

En esta misma página de Internet se menciona que el sujeto se ve expuesto a tiempos prolongados de situaciones estresantes de ahí surgen las llamadas enfermedades de adaptación y organismo sobreestimulado. Este tipo de estrés es generado en la etapa escolar debido a las múltiples tareas que afrontan el estudiante.

Por lo general, sólo existen dos tipos de estrés, que son el crónico y el agudo, de ahí se derivan etapas o fases que llevan consigo múltiples rasgos positivos y negativos, en éstos se pueden desprender un sinnúmero de padecimientos, pero los que más importan son los mencionados, debido a que el sujeto parte de alguna de estas etapas para desencadenar todo el proceso de estrés agudo o crónico.

1.4 Características del estrés

Para comprender este apartado es necesario contextualizar el estrés como bueno y como malo, Reza (2005) afirma que el estrés bueno o positivo es conocido como eustrés, el cual mantiene al sujeto en un estado de alerta para enfrentar desafíos nuevos.

Por otra parte está el estrés negativo o distrés, el cual origina un sinnúmero de alteraciones físicas y psicológicas, los síntomas varían entre los diferentes tipos de

estrés, desde el nerviosismo hasta mayor propensión en la generación de adicciones.

El autor ya mencionado estipula algunos factores que provocan estrés, entre los que se encuentran: sobrecarga de trabajo, presiones de tiempo, ambigüedad de roles, favoritismos e imposibilidad para alcanzar resultados.

Reza (2005) clasifica las causas en seis apartados, las cuales se explicarán para una mayor comprensión:

- 1) Inteligencia Intrapersonal: Ésta evoca el pensamiento racional con las emociones propias del sujeto, brinda seguridad en el actuar y clarificar los propósitos u objetivos de la vida; se refleja el estrés cuando el individuo muestra inconformidad e insatisfacción consigo mismo.
- 2) Inteligencia Interpersonal: Se manifiesta a través de la habilidad para relacionarse con los demás, manejar empatía y eficaz comunicación humana. La insuficiencia de esta clase de inteligencia provoca desajustes con otras personas, malos entendidos y frustraciones.
- 3) Amor: El afecto, el cariño, la amistad son algunas necesidades de dar y recibir amor; en ocasiones, éstas generan insatisfacción e inducen a recurrir al recuerdo como forma de encontrar pensamientos afectivos que no estén ligados a la soledad.
- 4) Proyecto: Va muy ligado a la manera de concebir la vida, desde el plano familiar hasta el profesional, se hace énfasis en el estudio superior, es decir a

las metas que se plantea el sujeto durante su estancia por la universidad, así como los planes que tiene en sus aspiraciones de vida, pues en ocasiones su incumplimiento es fuente de insatisfacción y como tal, es la principal causa de estrés.

- 5) Trabajo: El desarrollo y realización de un empleo bien desempeñado produce satisfacción total, la situación contraria ocasiona sentimientos de inferioridad que entorpecen la labor y lo hacen estresante.
- 6) Salud: Es un estado de bienestar y equilibrio entre lo físico, psíquico y social para el adecuado funcionamiento del organismo; en ésta, el estrés se manifiesta cuando el sujeto se muestra enfermo aun cuando no lo está, es decir, presenta síntomas de alguna enfermedad o se sugestiona con facilidad, de esta manera expresa estrés cuando su salud es estable.

Reza (2005) afirma que los principales motivos de estrés son los siguientes, en orden de importancia:

- Fallecimiento del cónyuge o familiar.
- Divorcio.
- Encarcelamiento.
- Matrimonio.
- Pérdida de trabajo.
- Jubilación.
- Escuela.

- Economía.
- Muerte de un amigo.

1.5 Estresores y/o factores estresantes

Actualmente el mundo es un contexto de estrés en el que niños, jóvenes, adultos y ancianos se ven inmersos a diario. Las constantes presiones sociales hacen de cada sujeto un individuo estresado por medio de factores conocidos como estresores, que lo afectan algunas veces y lo benefician en otras.

Cualquier situación puede provocar estrés en la persona, pues puede percibir como peligroso o irritante cada una de las situaciones que vive, es decir, los estresores son diferentes para cada caso. Se debe saber distinguir entre estrés producido por situaciones agradables tales como: salir de vacaciones, contraer matrimonio o ganarse un premio, del producido por situaciones agobiantes como: un divorcio, la muerte de un ser querido o la pérdida de un empleo. Cualquier cambio en la vida diaria es percibido en el cuerpo como factor potencial de estrés.

“Los llamados estresores o factores estresantes o situaciones desencadenantes del estrés son cualquier estímulo, externo o interno (tanto físico, químico, acústico o somático como sociocultural) que, de manera directa o indirecta, propicie la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo (homeostasis)”.
(www.healthclub.fortunecity.com).

En esta misma página electrónica se detallan ocho categorías que desencadenan el estrés, las cuales son:

- Situaciones que fuerzan a procesar información rápidamente.
- Estímulos ambientales dañinos.
- Percepciones de amenaza.
- Alteración de las funciones fisiológicas (enfermedades o adicciones).
- Aislamiento y confinamiento.
- Bloqueos en los intereses personales.
- Presión grupal.
- Frustración.

Folkman, citado en esta misma página web, describe que el estrés es meramente psicológico y que tal proceso influye en el entorno en el que se desenvuelve el individuo. Este autor caracteriza los estresores de la siguiente manera:

- Los estresores únicos: hacen referencia a cataclismos y cambios dramáticos en las condiciones en el entorno de la vida de las personas, y que habitualmente afectan a un gran número de ellas.
- Los estresores múltiples: afectan sólo a una persona o a un pequeño grupo de ellas, y se relacionan con cambios significativos y de trascendencia vital para las personas.

- Los estresores cotidianos: se refieren al cúmulo de molestias, imprevistos y alteraciones en las pequeñas rutinas cotidianas.
- Los estresores biogénicos: son mecanismos físicos y químicos que disparan directamente la respuesta de estrés sin la mediación de los procesos psicológicos.

Es así como se puede caracterizar a los diferentes tipos de estresores de manera positiva o negativa en cada individuo.

1.6 Caracterización del sujeto estresado

De acuerdo con los autores ya mencionados dentro de esta investigación, se podría llamar estresado a todo aquel sujeto alterado por alguno de los factores sociales, emocionales, psicológicos o ambientales que lo rodean.

Desde el punto de vista de los investigadores revisados, estar estresado significa experimentar un estado de respuestas defensivas en la persona o como un factor detonante de angustia. Un estresado es la persona que se ha afectado emocionalmente; al referirse a este término no significa tener un desorden mental o estar deprimido durante un lapso de la vida, sino lo contrario: el estrés aparece como un mecanismo de defensa para encontrar soluciones a las dificultades de la vida personal.

Ahora se podría definir que un estresado es aquella persona que interpreta diversos síntomas emocionales como el nerviosismo, angustia, padecimientos físicos en el cuerpo, dificultad para relajarse, tensión y preocupación. El individuo que se encuentra en esta situación suele entrar a un estado de sobreexcitación al que se someten sus emociones, procesos mentales y condición física.

1.7 Factores que influyen en el estrés escolar

Existen diversos elementos que condicionan al estudiante en su vida escolar e influyen en la toma adecuada de sus decisiones. Desde el primer día de clases, el pupilo experimenta el estrés debido a los nuevos maestros, compañeros, salón, materias y hasta los trabajos escolares.

Si bien la preparatoria es un estresor fundamental en el estudiante, en cualquier nivel educativo se puede experimentar estrés, debido al entorno social; durante la preparatoria, los jóvenes piensan con frecuencia en lo que van hacer de sus vidas al concluir sus estudios medios superiores, la posibilidad de salir a estudiar fuera de casa es una situación agobiante para ellos.

Enseguida se exponen doce respuestas al estrés en los estudiantes, de acuerdo con el mundo en que ellos suelen sentir esta condición en el ámbito académico:

1. "Me preocupo.

2. El corazón me late muy rápido y/o me falta el aire y la respiración es agitada.
3. Realizo movimientos repetitivos con alguna parte de mi cuerpo, me quedo paralizado o mis movimientos son torpes.
4. Siento miedo.
5. Siento molestias en el estómago.
6. Fumo, bebo o como demasiado.
7. Tengo pensamientos o sentimientos negativos.
8. Me tiemblan las manos o piernas.
9. Me cuesta expresarme verbalmente o a veces tartamudeo.
10. Me siento inseguro de mí mismo.
11. Se me seca la boca y tengo dificultades para tragar.
12. Siento ganas de llorar” (Hernández y cols.; 1991: 5).

En ocasiones, el estudiante confunde estos síntomas con ansiedad o depresión, cuando en realidad no imagina que lo que experimenta es estrés por la excesiva carga de trabajo.

De esta manera, existen estresores que afectan al estudiante en su vida escolar, tal como lo señalan Hernández y cols. (1991), quienes afirman que el estudiante se ve envuelto en el estrés escolar por los siguientes factores:

- Realización de un examen.
- Exposición de trabajos

- Intervención en el aula (realizar o responder preguntas, participar en coloquios).
- Ir al despacho del profesor.
- Sobrecarga académica (excesivo número de créditos o trabajo obligatorio).
- Masificación de las aulas.
- Competitividad entre los compañeros.
- Trabajo en grupo.

Éstos son algunos estresores que el educando experimenta a nivel preparatorio; los autores ya señalados mencionan que el trabajo escolar excesivo es el principal factor que aqueja a los estudiantes debido a que el nivel de preparatoria es el grado más cargado de trabajo en cuanto al proceso enseñanza – aprendizaje.

Para Barraza (2003), los principales estresores académicos son:

- Exceso de responsabilidad.
- Interrupciones del trabajo.
- Ambiente físico desagradable.
- Falta de incentivos.
- Tiempo limitado para hacer trabajos.
- Problemas o conflictos con los profesores.
- Evaluaciones.

- Tipo de trabajo que se pide.

Esta autora hace más énfasis en las relaciones personales que el estudiante suele hacer durante el lapso escolar en preparatoria, pues en su artículo publica que es más fácil que el alumno experimente estrés si se siente preocupado por la relación que lleve con los amigos, compañeros, maestros y directivos.

Barraza (2003) menciona también que el contexto en el que se desenvuelve el estudiante es muy importante, debido a la socialización que llevará en su estancia escolar.

Un factor importante dentro del estrés escolar en los estudiantes del nivel medio superior es el acceso a la universidad, pues la entrada y permanencia a ella presenta algunas circunstancias que contribuyen a la aparición del estrés en el estudiante.

- Dejar la casa paterna.
- A veces viajar muchos kilómetros.
- Hacerse cargo de administrar la economía.
- Compartir vivienda o bien vivir solo.
- Atender las responsabilidades académicas, las clases y las relaciones personales.

- Eventos positivos, como enamorarse o prepara un viaje de estudio, aunque sean agradables, también generan cierta tensión.

En la página web www.udlondres.com, los autores Mondragón y Ávila(s/f) señalan los diversos factores como estresores para el alumno del nivel mediosuperior; ambos autores afirman que no sólo influyen los factores académicos, sino también aquellos que se van generando en su vida diaria, como son:

- Etapa adolescente: abarca todos los cambios físicos y psicológicos del adolescente.
- La sexualidad: este factor llega a afectar de forma instantánea debido a los comentarios y experiencias que suelen oír durante la estancia escolar.
- Aspecto familiar: éste llega a influir en la toma de decisiones en el estudiante.
- Aspecto social: el área social comprende los eventos que se relacionan con la vida emocional y sexual del adolescente; pasatiempos, cambios físicos y psicológicos.
- Vida personal: en esta etapa, el adolescente se encuentra en un estado de gran labilidad y fragilidad emocional, sensibilidad extrema, riqueza emotiva, falta de control, cambios constantes de humor, inseguridad, falta de confianza o rechazo de la autoridad.
- Problemas de conducta: ésta se refiere a situaciones de problemas con la autoridad y violación de normas (en la escuela y legales), así como sus consecuencias.

- Logros y fracasos: explora el alcance de metas del adolescente en diversas actividades ya reales de su vida, así como pérdidas materiales.
- Aspectos de salud: incluye situaciones relacionadas con hábitos de higiene personal que afectan su salud.
- Aspecto escolar: el estrés tiene que ver con su desempeño académico, relación con maestros, compañeros y cambios dentro del ámbito escolar.

Si bien se puede entender que los estresores escolares aparecen de forma latente en el estudiante, se ha revisado que este factor aparece de forma simultánea como respuesta a los instintos del hombre.

En el estudiante es un factor detonante que agiliza su ritmo de trabajo, pues al experimentar estrés, el sujeto mejora la calidad de sus trabajos, calificaciones y relaciones sociales más humanas.

El estrés escolar es una puerta al descubrimiento del propio individuo, existen diversos factores que motivan tal proceso, éstos a su vez tienen el compromiso de alterar al sujeto a continuar y reaccionar de una mejor manera a las situaciones escolares ya presentadas. Es así como se da cierre a este primer capítulo, para seguir con la exposición de la adolescencia y sus características con la aparición del estrés escolar, a partir de los principales factores que influyen en este fenómeno.

CAPÍTULO 2

EL ADOLESCENTE

En el presente capítulo se abordará la adolescencia como una etapa relevante del individuo; se definirá su concepto, se hará mención a las características de esta etapa y a los factores estresantes, así como los factores sociales del individuo adolescente.

2.1 Concepto de adolescencia

Según Papalia y cols. (2005), la adolescencia es la transición de la niñez a la edad adulta. Ni su comienzo ni su terminación están claramente marcados en las sociedades occidentales; dura alrededor de una década, desde los 11 o 12 años hasta los 18 o 21 años.

“Adolescencia del lat. adulescentia, y ésta de adolesco, crecer hacia la niñez, madurez. Psicológicamente es la etapa de la vida humana que sigue a la niñez y que precede a la adultez, constituye un periodo de transición entre ambos” (Sánchez; 1995: 53).

Para Sánchez (1995), la adolescencia constituye un periodo de cambios corporales, psicoafectivos y socioculturales. Su finalización llega con la entrada en el

mundo de los adultos y un razonamiento abstracto por la observación de sí mismo, así como la construcción de su propia identidad y el sentido de su vida.

Los rasgos más comunes en el adolescente son: maduración sexual, inestabilidad emocional, evolución de los procesos intelectuales y aparición del razonamiento dialéctico. La adolescencia es una etapa donde el joven atraviesa cambios orgánicos y psíquicos que le permiten darse cuenta que accede a una nueva etapa de su vida (Sánchez; 1995).

Ahora bien, se entiende que la adolescencia es el desarrollo de las funciones en las áreas física, emocional y social. En ocasiones, estos cambios bruscos desorientan al joven, a través del paso del tiempo, éste asimila y entiende dichas cuestiones para tener conciencia realista de las diferentes situaciones que reafirmará para su propia vida.

2.2 Concepto de adolescente

El vocablo adolescencia se refiere a la etapa en sí, mientras que el término adolescente alude al individuo que se encuentra en esa etapa. Ahora se definirá éste último.

Para Papalia y cols. (2005) el adolescente es aquel sujeto o individuo que tiene como característica principal una edad de 11 a 18 años aproximadamente, se puede llamar así al individuo que atraviesa todo tipo de cambios fisiológicos,

afectivos y sociales en su vida. Se concibe como adolescente aquel sujeto que está aprendiendo a madurar y hace uso de su conciencia para definir su vida.

2.3 Características del adolescente

Al inicio de la adolescencia se presentan ciertas transformaciones que no se habían manifestado durante la niñez. Esta etapa es la más trascendente en la vida de todo individuo, porque madura en todos los sentidos. Ahora se clasificarán las características principales de los sujetos en esta etapa, de las cuales se destacan las siguientes: físicas, emocionales, sociales y cognitivas.

2.3.1 Características físicas

Se establece que a partir de los 10 años en la niña comenzara su evolución física, mientras que en el varón se notará a partir de los 12.

Para Freud y cols. (1984) la evolución física en el adolescente comienza con la aparición y transformaciones orgánicas; características como la estatura, el peso, una mayor sensibilidad en el olfato, el gusto, el tacto, modificaciones en la piel, así como la aparición de caracteres sexuales secundarios o maduración del aparato genital.

Todo este tipo de características sensibilizan al adolescente en sus actitudes, la imagen de sí mismo y el modo de percibir a los demás.

“El hecho de tener un cuerpo que cambia, de ser un cuerpo en proceso de cambio, atraerá inevitablemente la atención del sujeto hacia ese cuerpo que cambia y por lo tanto hacia el yo” (Freud y cols.; 1984: 30).

El cambio notorio en el cuerpo del adolescente es inevitable para los ojos de los demás; como lo mencionan estos autores, a partir del cambio físico se puede caracterizar al sujeto como un objeto de atención y deseo, por lo que no tardará en comenzar una vida sexual.

Al finalizar la etapa de la niñez, el área del cerebro comienza a ser menos sensible con sus hormonas. La producción de estrógeno en las mujeres y andrógeno en el hombre, permitirá la activación de ovarios y espermatozoides en cada uno de los casos, lo cual provoca un gran efecto sobre las características sexuales.

Padiou (1992) marca ciertos factores importantes en el desarrollo físico del adolescente, así como en su maduración:

- Factor genético: Es el más importante puesto que existen familias, etnias, razas formadas por individuos de baja o alta estatura, esto influye en el desarrollo del individuo por heredar algunos rasgos familiares.
- Factor de nutrición: No puede haber un desarrollo normal sin una nutrición correcta. La mala digestión o la desnutrición afectan e influyen negativamente en el crecimiento del sujeto.

- Factor endocrino: Es muy importante el desarrollo, el papel que juega cada una de las diferentes hormonas segregadas para el buen funcionamiento y crecimiento del adolescente.
- El marco social, económico y afectivo: Influye tanto como cada uno de los factores ya mencionados. El amor y la consolidación de una familia son la base del crecimiento del individuo.

Finalmente, todo este proceso de crecimiento termina entre los 17 y 18 años de edad. Es de suma importancia considerar que la adolescencia es un periodo de transformaciones, por los cuales se tiene que pasar, en algunos casos de manera más temprana, en algunos otros de manera lenta, aunque todo se da en un lapso de tiempo relativamente corto y nadie queda exento.

2.3.2 Características emocionales

Durante la adolescencia, las características emocionales son muy específicas en la vida del individuo, los padres, a su vez, se sienten preocupados porque desconocen a sus hijos y no saben cómo orientarlos.

Según Sánchez (1995), las emociones del adolescente van muy ligadas a su estado de ánimo y percepción de la vida, puede catalogarse como una crisis normal que pasará con rapidez y facilidad.

La crisis de emancipación implica que el joven trata de no querer formar parte del mundo de los pequeños ni permite ser tratado como tal, por eso se molesta por cualquier observación que le haga un adulto. Los estados de ánimo son muy repentinos: en esta etapa los cambios de humor y la inestabilidad en el carácter son normales en los estados emocionales.

Durante este periodo los adolescentes sienten el no ser ellos mismos, lo cual quiere decir que no comprenden lo que les pasa, se sienten inadaptados e incomprendidos por querer adoptar una responsabilidad que los adultos tacharán y no desearán para ellos.

El sujeto suele sentirse fuera de todo contexto, debido a los cambios que presenta: su mente se encuentra en desarrollo, su cuerpo en constante crecimiento evolutivo, las relaciones con su familia, amigos, compañeros y maestros están cambiando y por primera vez entienden que no hacen todo bien y que los cambios a su vida llegaron más rápido que su propia adaptación.

“En la época durante la cual el joven se opone a los adultos que lo rodean, cuando los menosprecia y trata de diferenciarse de ellos, es notable ver cómo se identifica con otros, con sus héroes, revelando de tal modo, mientras los ensaya y los define, las actitudes y los valores que le parecen fundamentales, elaborando así una visión del mundo y de la vida que expresará sus preocupaciones esenciales y compensará sus inferioridades del momento” (Freud y cols.; 1984: 39).

A cualquier edad, la falta de confianza y autoestima puede llegar a ser un problema, sin embargo, los adolescentes en ocasiones suelen sentirse torpes, solitarios, sensibles, incluso irritados; esto repercute al momento de entablar amistades, debido a la falta de personalidad que experimenta.

Para Freud y cols. (1984), el adolescente encuentra a menudo el amigo preferido, con el cual descarga toda emoción de vacío, soledad e incompreensión. Para el joven, su mejor amigo es su mayor logro, con el cual vivirá un apego, aventuras y experiencias nuevas.

Algunos adolescentes no tienen la confianza en sí mismos y dejan de participar en clase, otros actúan llamativamente en el peor de los casos la falta de confianza se ve reflejada en la autodestrucción de él, como lo es en el alcohol, tabaquismo, drogas y comportamiento agresivo.

Durante la adolescencia el individuo no solo trata de refugiarse en la soledad o la autodestrucción, busca un estado de confort donde explota al máximo su creatividad, se interesa por actividades que lo orienten en definir su personalidad, gustos y aficiones.

Freud y cols. (1984) hacen hincapié en los sentimientos del individuo, le da suma importancia a la amistad, al afecto y el amor para experimentar la coparticipación de dar y recibir, que lo liberan de su aislamiento y soledad interna.

Es así como los sentimientos juegan un papel importante durante esta etapa, el sentirse queridos no les basta para sentirse plenos; a muchos padres les desconcierta tal situación, ya que las manifestaciones de amor son insubstanciales para los adolescentes, en ocasiones suelen ser egoístas dentro del núcleo familiar.

Los autores mencionados describen las relaciones emocionales del adolescente como un ser que es apasionado, a diferencia de los adultos, es capaz de entusiasmarse por las situaciones intrascendentes. Tal es el caso del enamoramiento hacia algún maestro (a), amigo (a) o compañero (a), el cual pasará con rapidez durante el transcurso del tiempo.

Es necesario hacer hincapié que en esta etapa es la más difícil de todo individuo, es importante hacer sentir querido y admirado al joven, marcar que no se le impide crecer, sino lo contrario, mostrarle el deseo de ayuda, orientado en su búsqueda de personalidad e identidad. Después de esta fugaz etapa, el adolescente logrará un excelente equilibrio emocional.

2.3.3 Características sociales

Durante la adolescencia, el joven va adquiriendo experiencias que lo van insertando a un mundo social; sus amigos, padres, maestros, escuela y pareja sentimental juegan un rol cardinal dentro de la sociedad.

Es así como comienza por asumirse como persona, es decir, aceptar reglas y limitaciones impuestas por la sociedad, aprovechando las posibilidades que ésta a su vez le brinda, entre las cuales destaca la expresión que tiene él como individuo.

El comportamiento del adolescente es impulsivo, confuso, en cuanto a sus metas u objetivos de vida. Como tal no sólo es una molestia para los adultos, sino también en el propio adolescente. Por tal motivo es manipulado por la sociedad en la manera de vestir, horarios que debe cumplir, comer, partido político, religión o ética.

Según Macías-Valdez (2000) existen seis aspectos para consolidar la identidad del adolescente que necesita dentro de la sociedad.

1. Asumirse como persona: Aceptar reglas de la sociedad y expresar sentimientos.
2. Asumir los cambios corporales: Va encaminada a la autoimagen y las diferencias entre los demás, así como los cambios físicos que tiene en su cuerpo.
3. Aceptar su estatus familiar y social: Implica saber vivir en el contexto que le ha tocado desarrollarse.
4. Asumir el rol correspondiente a su género: Sea cual sea el caso, el adolescente debe aceptar y asimilar tal rol a su cuerpo y persona.
5. Responsabilizarse por la sexualidad y las consecuencias que ésta traiga.
6. Integrarse de lleno a la vida comunitaria: Asumir responsabilidades, estudiar, trabajar y buscar pareja.

De esta manera, el autor destaca que para desempeñar el rol adolescente dentro de la sociedad, deben cumplirse cada uno de los aspectos ya mencionados, pues desde la niñez se debe inculcar el rol que llevará el sujeto durante su vida.

Josselyn (1969) destaca ciertas características que debe tomar en cuenta el adolescente para desarrollarse socialmente. De acuerdo con una investigación realizada en Buenos Aires, se atestigua la variabilidad e incoherencia de la juventud, por ello hace mención a los siguientes aspectos:

- Independencia y dependencia: El adolescente lucha por su independencia, expresando en palabras lo adecuado y lo impropio, la actitud puede ser positiva o negativa, le puede agradar o desagradar; un papel definido le será asignado para cumplir diversas tareas o quehaceres, así como el seguimiento de reglas establecidas en casa, permisos y modismos que éste tenga y sean mal observados dentro o fuera del hogar.
- Grupo de iguales: Este núcleo dominará el pensamiento y comportamiento del adolescente. Dentro de aquél, se encontrará con personas de los mismos pensamientos e ideales, juntos adoptarán un papel por la necesidad de adaptación social; es importante marcar que muchas veces este rol es cumplido por interés y necesidad de ser sociales. Los padres suelen ser los más afectados debido a que el hijo se somete a diversas influencias dentro del grupo de amigos.

- Características sexuales: Dentro de esta clasificación, la autora hace mención no sólo a relaciones sexuales, sino a todas las actividades de interés que el sujeto adolescente muestra en este rubro: la atracción al sexo opuesto, actividades sociales o deportivas donde el adolescente se relaciona con diferentes personas. Se hace hincapié en el enamoramiento repentino que dura poco y es justificado con el “era muy lindo para ser mío (a)” así como lealtad que muestra hacia determinadas personas.
- Relaciones interpersonales: Este tipo de amistades entre los adolescentes son muy confusas: del amor pasar al odio, de la amistad a la enemistad, de ser enemigos a ser amigos. Los adolescentes suelen confundir los deseos de las personas, es muy difícil consolidar una amistad en esta etapa debido a todas las emociones experimentadas dentro del ambiente escolar y familiar.
- Contradicción entre la expresión verbal y el comportamiento: El joven suele ser contradictorio en su forma de pensar: un día puede levantarse defendiendo una postura o asimilando su propia filosofía de vida, mientras más tarde con su comportamiento hace lo contrario; a menudo esta cuestión se relaciona con la falta de experiencia en la vida.
- Relación con los padres: una batalla campal es vivida entre los padres e hijos durante la adolescencia, los jóvenes defienden su postura del todo bien, sin temor a equivocarse, reprochan, juzgan, emiten juicios, tratan de vivir en un mundo pintado por ellos mismos, mientras los padres critican, reprimen y castigan, tienen la satisfacción de encontrar a alguien que comprenda la dura vida de ser padres y adultos.

- Reserva y relevación de los sentimientos: Durante la adolescencia el joven experimenta el callar sentimientos o expresar de viva voz lo que siente, sueña, sus ambiciones, proyectos e intereses. En otras ocasiones suele sólo callar y observar, ya que tiene temor de ser criticado, juzgado por los demás y ser objeto de burlas. El adolescente, por tal razón, suele ser inquieto, le gusta llamar la atención, escribir en libretas sus pensamientos, platicar por horas con amigos o con gente que le agrada, con el fin de descargar cada uno de esos sentimientos.

Para Josselyn (1969), es de suma importancia cada uno de los aspectos mencionados. Hace alusión en su obra a la necesidad de conocer el pasado del joven para ver con claridad sus objetivos al ingresar al mundo de los adultos: estipula que el acceso a la adolescencia es muy difícil debido al acercamiento que el individuo tiene respecto a la adultez, pues en su camino ve reflejado el mundo de la sociedad compuesto de reglas, autoridades, adaptaciones y todo ello condicionará su vida a futuro.

2.3.4 Características cognoscitivas

De acuerdo con Race (1997) la cognición es el acto de conocer y comprender mediante esquemas o patrones originales de pensamiento, con los cuales el sujeto aprenderá a manejar situaciones específicas en el ambiente y logrará así su adaptación a nuevas condiciones y situaciones sociales.

La capacidad cognoscitiva en el adolescente lo posibilita para tomar con mayor conciencia los valores morales y una mayor sutileza en la manera de tratarlos.

Es decir, durante la adolescencia hay una expansión de la capacidad de pensamiento, aumenta su imaginación e intuición, todo ello se ve consolidado mediante el pensamiento abstracto. Piaget (citado por Race; 1997) define este pensamiento como el fin del desarrollo cognoscitivo, que a la par se va fortaleciendo en esta etapa de adolescencia.

Una vez definida su identidad como ser único e independiente, el adolescente se vuelve más objetivo, puede comparar su realidad, lo que a su vez le provoca inconformismo, depresión o rebeldía hacia ciertos sucesos.

Para Piaget existen estadios en el desarrollo cognoscitivo, los cuales van de la infancia a la vida adulta: “el desarrollo cognoscitivo es la adquisición sucesiva de estructuras lógicas en las diferentes áreas o soluciones que el sujeto es capaz de resolver mientras crece.

- Etapa sensoriomotriz (0-2 años)
- Etapa preoperacional (2-7 años)
- Etapa de operaciones concretas (7-11 años)
- Operaciones formales (11 años en adelante)” (referido por Carretero; 2002: 42).

Craig (2001) cita a Piaget en su obra, pues este autor utilizó cinco términos para describir la dinámica del desarrollo, los cuales complementó con los estadios ya mencionados, estos términos son mencionados a continuación.

- Esquema: Patrones originales de pensamiento para manejar situaciones específicas en el ambiente.
- Adaptación: Ajustes a nuevas condiciones o situaciones.
- Asimilación: Adquirir nueva información e incorporarla a partir de los estímulos del ambiente.
- Acomodación: Se ajusta la nueva información creando los nuevos esquemas cuando los viejos ya no funcionan.
- Equilibrio: Significa alcanzar un balance entre los esquemas y la acomodación.

Para la autora referida, el adolescente, al concretar el último estadio indicado por Piaget, aprenderá a examinar, modificar y reflexionar sobre su pensamiento, podrá formular y planear estrategias en su vida diaria. Dicha autora describe el desarrollo cognoscitivo del adolescente de la siguiente manera:

1. “Empleo más eficaz de componentes individuales de procesamiento de información como la memoria, la retención y la transferencia de información.
2. Estrategias más complejas que se aplican a diversos tipos de solución de problemas.

3. Medios más eficaces para adquirir información y almacenarla en formas simbólicas.
4. Funciones ejecutivas de orden superior: planeación, toma de decisiones, y flexibilidad al escoger estrategias de una base más extensa de guiones”. (Craig; 2001: 367).

De esta manera el adolescente se aproximará a la construcción total de su pensamiento formal, con la finalidad de dar respuesta a cada una de las incógnitas dentro de su quehacer diario, de esta manera aparecen las primeras características del pensamiento adulto, aunque los niños en la etapa de operaciones concretas pueden pensar de manera lógica.

El acceso al pensamiento formal puede manifestarse en los adolescentes cuando muestran interés por temas como: la religión, la política y hasta la filosofía, se apasionan con temas como la realidad, la ficción y la libertad, expresan sus valores e ideales a manera de justicia, de esta manera se dan cuenta de cómo razonan los demás.

2.4 Factores internos de estrés en el adolescente.

En el capítulo anterior se revisó el fenómeno del estrés, tipos y características de éste. Ahora, se analizará dicha condición como elemento de influencia en el adolescente. Existen ciertos factores que estresan al joven en su vida diaria: la

familia, los amigos y la escuela intervienen como fuente de tensión debido a las condiciones propias de cada escenario.

2.4.1 La escuela

El ámbito académico constituye para el joven una etapa en la que suele vivir y experimentar ciertas situaciones que lo hacen cambiar su forma de pensar para así llegar a la madurez que necesita en su vida adulta. Durante el transcurso por la escuela, suele entablar amistades, relaciones de noviazgo y vivir experiencias tanto agradables como desagradables, entre las cuales va inmerso el estrés.

La escuela es un factor detonante de estrés en la adolescencia debido a la falta de adaptación que existe entre los compañeros de aula, las materias y la relación que exista con cada uno de sus profesores, así como autoridades existentes dentro de la institución.

El ingreso a una institución media superior es trascendente en la vida del adolescente, pues en ella el estrés es aún más latente. Existen situaciones que ponen al límite la tolerancia a este fenómeno, como la época de exámenes, trabajos escolares, el próximo ingreso a una universidad, la elección de una carrera profesional, el temor de reprobado el curso, el distanciamiento entre sus amigos... en fin, son muchas variables que influyen para que el estrés se dé en esta época escolar.

Padioleau (2005) hace referencia a la época de exámenes en el nivel medio superior, al enlistar una serie de patrones que los adolescentes experimentan durante tal situación.

- No comen.
- No duermen.
- Están inquietos y nerviosos
- Temen la aplicación de un examen oral.
- No quieren ser evaluados por miedo a la calificación.
- Agotamiento por exceso de trabajo.

Durante esta época escolar el joven está irritado, nervioso, no duerme las horas necesarias y muestra agotamiento, esto repercute en las relaciones con los amigos y la familia.

Para Macías-Valadez (2000) los exámenes no son el único factor estresante en el adolescente, para este autor, el elegir una carrera universitaria es otro elemento estresor. Al respecto, la orientación que recibe el alumno en su estadía por la preparatoria es importante, en este sentido, es importante rescatar la orientación como una fuerte herramienta que encaminara al adolescente hacia su vida futura en corto plazo.

Antes el adolescente se veía influenciado para tomar decisiones vocacionales: durante los años sesentas, las carreras universitarias se reducían a pocas opciones, el joven estudiaba la universidad según las carreras clásicas que ofrecían como: leyes, ingeniería, arquitectura, contabilidad o carreras afines a la electrónica o la economía.

“De ahí que el procedimiento para elegir una carrera se haya complicado a tal grado que muchos jóvenes de la actualidad tienen problemas vocacionales. Para detectar dichos problemas se han ideado una serie de pruebas psicológicas que revelan las disposiciones, los intereses y las aptitudes del individuo que desea continuar estudiando” (Macías-Valadez; 2000: 179).

De esta manera se genera el máximo de estrés en los pupilos que cursan el nivel medio superior, pues el enfrentamiento a un nuevo mundo escolar y a sus propios intereses es una cuestión delicada para ellos.

Macías-Valadez (2000) mencionalos siguientes puntos que un adolescente debe tener en cuenta para la elección de su carrera y facilitar aún más el proceso universitario.

- Mercado de trabajo: Tomar en cuenta las posibilidades de trabajo al finalizar los estudios universitarios.
- Tendencias e inclinaciones: Es decir, todo sacrificio que implican las carreras profesionales.

- El costo y las fuentes de financiamiento del estudio.
- El apoyo de los padres: Se refiere al aspecto no sólo económico, aunque es una fuente importante, sino también al emocional y moral.
- La habilidad para soportar un largo periodo de dependencia económica, así como la dificultad para en un futuro casarse, formar una familia y tener una vida independiente.
- Capacidades intelectuales y afectivas: Tener en cuenta todas las ventajas y desventajas, ser perseverantes, tomar en cuenta las privaciones y frustraciones universitarias. A cambio, el estudiante tendrá satisfacciones intelectuales y la posibilidad de insertarse a un mundo laboral.

De esa manera, el autor menciona la importancia que tienen los aspectos revisados, pues el cumplimiento de cada uno, beneficiará al estudiante al momento de ingresar a una universidad, de esta manera, el estrés se podrá manifestar en otro momento.

2.4.2 Amigos y relaciones interpersonales

Las amistades cumplen una función primordial en el desarrollo del adolescente, debido a que facilitan las habilidades sociales, esto es debido a que sirven al joven como apoyo para enfrentar crisis y los sentimientos comunes de esta etapa. El número de amistades durante el ciclo adolescente disminuye, debido a que los jóvenes buscan personas afines a sus ideales y al tiempo que suelen pasar juntos.

Los adolescentes comienzan a tener el interés por amistades del sexo opuesto, así como la atracción a los chicos o chicas, según sea el caso. La aceptación social consiste en incorporar a un grupo de personas de la misma edad con el fin de apoyarse, sentirse seguros y protegidos dentro de su entorno, para adquirir habilidades que favorezcan aprendizajes de respuestas positivas a las crisis que sufren en esa edad.

Craig (2001) menciona que los amigos íntimos son quienes favorecen la formación de la identidad, el adolescente necesita sentir que la gente lo acepta y le tiene simpatía. El joven busca el apoyo de otras personas para enfrentar los cambios físicos, emocionales y sociales de esta etapa.

Los adolescentes aprenden de sus amigos y compañeros de su edad las clases de conducta que serán recompensadas por la sociedad y los roles adecuados mediante lo que la autora llama la competencia social. Ésta se concibe como el proceso a través del cual el adolescente se evalúa y compara con otros, la autora referida menciona que es indispensable esta clase de autoevaluación para mejorar como personas y lograr la madurez necesaria en la vida adulta, sirve como herramienta de socialización, a través de la cual el adolescente elegirá activamente las amistades íntimas que forman parte de su ambiente.

“El adolescente suele escoger amigos basándose en intereses y actividades comunes, y en su decisión influye mucho la igualdad, el compromiso y, en especial,

la lealtad. La traición es una de las razones principales por las que se terminan las amistades en esta etapa de la vida” (Craig; 2001: 387).

Entre los 12 y los 17 años es más probable que el adolescente defienda a sus amigos con afirmaciones como: “Con mi amigo puedo hablar prácticamente de cualquier cosa” y “sé lo que piensa mi amigo sin necesidad de que me lo diga”, este tipo de amistades suelen durar alrededor de un año, debido a la mezcla de sentimientos que existen entre las relaciones.

La relación personal más importante en el adolescente suele ser el noviazgo. En esta fase, el joven experimentará la intimidad con un ser, de forma no sólo sexual, sino también afectiva. El noviazgo adolescente es una etapa de probar, imaginar y descubrir cómo se funciona en pareja, tales experiencias formaran al joven en actitudes fundamentales ante los roles de género y conducta sexual.

Dentro de una investigación a jóvenes adolescentes, encontrada en la webmiscelaneaeducativa.com, se reconocieron siete funciones importantes que cumple el noviazgo en tal etapa, señaladas a continuación.

- **Recreación:** Oportunidad de divertirse con una persona del sexo opuesto.
- **Socialización:** Ocasión de que dos personas de distinto sexo se conozcan.

- Estatus: Mejorarlo al ser visto con alguien a quien se consideraba “buen partido”.
- Compañía: Oportunidad de tener un amigo del sexo opuesto.
- Intimidad: Circunstancia de establecer una relación íntima y significativa con una persona del sexo opuesto.
- Sexualidad: Ocasión de experimentar con el sexo o de obtener satisfacción.
- Elección de compañero: Oportunidad de relacionarse con miembros del sexo opuesto con miras a escoger un cónyuge.

En términos generales, los adolescentes suelen escoger amigos y salir con personas cuya clase social, intereses, valores morales y ambiciones académicas se parecen a las de ellos: conforme transcurre la adolescencia, las agrupaciones crecen e incluyen a hombres y mujeres.

Dentro del ambiente escolar y social, existen las personas que desean estar solas y no comparten su vida o momentos agradables con personas afines a ellos, estos jóvenes no logran integrarse a una comunidad por temor a ser rechazados o simplemente inseguridad, debido a que sus sentimientos y actitudes son diferentes, lo cual provoca el rechazo del grupo o ambiente en el que se desenvuelven.

La adolescencia es una etapa de conocimiento y socialización, que brindará al joven herramientas para desenvolverse socialmente; los amigos son una pieza

fundamental en el desarrollo del individuo, ya que éste, a su vez, adquirirá experiencias que complementarán su etapa como adulto. La adolescencia es un periodo de experiencias significativas y aprendizajes selectivos.

2.4.3 Familia

El núcleo familiar es el pilar para configurar la identidad de todo individuo, su dinámica, su atmósfera y la actitud de cada uno de sus miembros influyen en la consolidación de esa personalidad que busca encontrar el adolescente.

Macías-Valadez (2000) categoriza dos tipos de ambientes familiares, describe estos ambientes como una influencia para los jóvenes adolescentes, menciona que cada uno de sus tipos influye en la formación de cada sujeto:

- Ambiente hostil: Violencia constante; esta atmosfera semeja a un campo de batalla donde cada quien agrede al otro. Este tipo de ambiente es manipulado por los padres, la madre manipula al hijo en contra del padre y viceversa, cuando existen más hermanos. No sólo se trata de un ambiente violento usando la fuerza, sino que incluye agresiones verbales, discusiones continuas, uso de drogas en los hijos y en ocasiones en los padres, divorcios, falta de comunicación. Tal atmosfera conduce al suicidio o a formar delincuentes.
- Ambiente descuidado: Este tipo de entorno familiar es más común en familias donde los padres y la mayoría de los integrantes trabajan, en ocasiones los jóvenes necesitan de un apoyo o consejo familiar, el cual no puede ser

brindado por los padres debido a su ausencia física. Los problemas en este tipo de ambientes, son ignorados por los padres y cuando suelen enterarse de algún conflicto con el hijo o hija, suelen culparse mutuamente.

El autor ya mencionado no sólo habla sobre el ambiente hostil o descuidado que existe, también hace mención a cuatro tipos de familias descritas a continuación.

- Familia autoritaria: Está regida por una especie de cacique, es decir, el padre o la madre imponen normas y pautas de conducta sin tomar en cuenta las necesidades de sus hijos adolescentes. Esto tiene como repercusión la rebeldía y la violencia por parte de los hijos (adolescentes), en ocasiones el joven toma decisiones impulsivas que perjudican su vida, como los embarazos no deseados, matrimonios a temprana edad o huir de la casa.
- Familia disfuncional: Este tipo de familias presentan un funcionamiento deficiente, ya sea porque el padre es alcohólico, la madre negligente, o hay excesiva agresividad por parte de algún hermano. La atmósfera familiar está perturbada, los padres no asumen su papel, los hijos se enfrentan entre sí, la actividad intrafamiliares nula, ya que cada sujeto adopta sus quehaceres y sólo comparten el techo donde viven. Este tipo de familia afecta al joven en su búsqueda de identidad, ya que no tiene un modelo que seguir o imitar.

- Familia armónica y equilibrada: Ninguna familia es perfecta, mucho menos cuando los hijos atraviesan la adolescencia; no obstante, este tipo de familia armoniza las tensiones y tiende a equilibrar los sentimientos, tratan de resolver los problemas que surgen cuando educan a los hijos. En ella el padre y la madre juegan un rol correspondiente, si se presenta un problema es resuelto de manera paciente. Por otra parte, el hijo adolescente suele llegar a ser responsable y guardar normas establecidas dentro de casa, no suele tener demandas exorbitantes y su vida es tranquila y fácil de llevar en compañía de sus padres.
- Familia desintegrada: Este tipo de familia esta etiquetada por la separación de los padres, en ésta, se puede diferenciar a las madres solteras, padres divorciados, el vivir en la casa de los abuelos, el convivir con familias de las actuales parejas de los padres. Como consecuencia, el adolescente entra en varios conflictos de personalidad, debido a los cambios emocionales experimentados por no encajar armónicamente en una casa con una familia sólida.

Si bien se ha mencionado que la familia es la consolidación de la personalidad, del carácter y de la transmisión de valores, los padres, hermanos y familiares cercanos son modelos que los adolescentes seguirán para formar su identidad como seres sociales. La familia como tal es la base que todos los adolescentes necesitan para formarse como personas independientes, con valores que trascienden al sujeto en su vida diaria.

2.5 Factores externos

Para Craig (2001), el adolescente es un ser vulnerable expuesto a diversos cambios, su vida se torna complicada en ese lapso de la vida. Todo joven va a depender de las circunstancias familiares, se arraigará a reglas y costumbres impuestas por la familia, la mayoría dependerá económicamente de los padres y se desarrollará en un ambiente propicio según su clase social, el tipo de amigos y la escuela a la que asiste, entre otras variables formadoras de su personalidad.

Si bien el adolescente está expuesto a cambios físicos y emocionales, su adaptación al entorno social es complicada cuando se ha insertado a un mundo con características afines a las de él; los factores externos que propician inestabilidad emocional, aparecen como fuente de estrés.

Ahora se analizarán los factores sociales, culturales y económicos en la vida del sujeto adolescente, con el fin de conocer su mundo, su forma de pensar y relacionarse con los demás y cómo vive cada situación dentro de los factores ya mencionados, pues estos influirán en su desarrollo y determinarán la manera en que se integre a su entorno, donde figura como ser social.

2.5.1 Factor cultural

Cuando se habla de cultura adolescente, se hace referencia a todas aquellas representaciones, concepciones, valores y normas que tienen lugar en esa etapa; tales indicadores tienen diferentes significados desde lo que el joven adolescente va interpretando y viviendo.

“En la actualidad, la adolescencia es un fenómeno sociocultural que toma características diferentes en cada cultura y momentos históricos, es decir, el joven se ve influenciado por diferentes estereotipos que acaparan toda su atención desde la música, el Internet, la vestimenta, el cine y la televisión así como el lenguaje que emplea y las costumbres juveniles que adquiere a lado de sus amigos y compañeros” (Craig; 2001: 386).

El adolescente es un ser susceptible de jugar diversos roles dentro de la sociedad, como se mencionaba anteriormente, su cultura es enriquecida mediante la tecnología y los medios masivos de comunicación.

Taxeira (2002) categoriza de la siguiente manera al joven adolescente en su desenvolvimiento cultural:

- Vivir al ritmo de la música: Ésta tiene múltiples significados, ya que funciona como un elemento de identificación grupal, como lenguaje y como estimulante. Muchos adolescentes encuentran en la música un mecanismo de defensa que les permite vivir en un espacio propio, en el cual no hay margen para el sufrimiento y la incoherencia que perciben en el mundo real. Así, mediante la

música constituyen un lugar de refugio, un mundo lejano al de los adultos, en donde se puede encontrar alivio y/o placer.

- Su imagen vale más que mil palabras: La imagen es parte esencial de la experiencia vital de los adolescentes. Ellos son hijos de este fenómeno. Han sido estimulados desde pequeños con el lenguaje de la imagen, por lo cual este medio de expresión tiene para ellos un peso muy fuerte.
- Idealización de su cuerpo: Uno de los aspectos que más se ha idealizado en los adolescentes es, precisamente, el cuerpo. Muchos de ellos sufren por no tener un cuerpo acorde con los estereotipos, pero no son los únicos, dado que muchos adultos luchan permanentemente por conservar un cuerpo que los identifique con esa imagen juvenil de éxito y valoración social.
- Cultura de lo instantáneo: Los adolescentes viven en el ámbito de lo inmediato. Todo debe ser rápido o incluso instantáneo para que sea atractivo, estimulante y fácilmente captado por ellos. En general, no están acostumbrados a esperar ni a proyectar el futuro a mediano plazo.
- Fragilidad intelectual: Muchos adolescentes tienen dificultades cognitivas, especialmente en áreas fundamentales como la lengua y la matemática. Si bien esto responde a factores múltiples y complejos, se cree que la cultura en la que se mueven muchos adolescentes no los estimula adecuadamente para el desarrollo pleno de su potencial intelectual. La cultura actual no brinda espacios adecuados para la reflexión y el esfuerzo cognitivo, lo cual puede generar conflictos en el desarrollo intelectual del joven.

De acuerdo con lo ya mencionado, se puede definir que la cultura adolescente no sólo es una concepción de ritos o costumbres alojadas en el seno familiar, sino lo contrario, son concepciones que el adolescente va adquiriendo para completar su proceso de identidad y adolescencia como tal.

2.5.2 Factor social

El siguiente componente a desarrollar es uno de los más importantes en la vida del adolescente, ya que le repercute desde su nacimiento hasta su muerte.

El factor social cubre las necesidades afectivas y emocionales en la etapa del adolescente: lo que construya en este periodo, lo terminará en su adultez; las relaciones sociales, las metas a futuro, el empleo, los estudios, así como los amigos, juegan un rol importante dentro del entorno social del joven.

Josselyn (1969) expresa que la transición de la adolescencia conlleva capacitación y adiestramiento para entablar relaciones íntimas en el mundo social que lo rodea, como su familia y hasta su entorno escolar.

La autora citada, afirma que la sociedad actual ofrece contenidos materialistas por encima de la transmisión de valores éticos, morales y humanísticos, lo que puede

influir negativamente en la formación y búsqueda de identidad en el adolescente. Además, el papel que juega la sociedad limita al adolescente a desempeñar sus actividades físicas y cognitivas, la preponderancia de la comunicación se ubica por encima de cualquier autoridad en la vida del muchacho: los estudios son una herramienta fundamental para ser reconocido socialmente, el estatus de su familia habla de la persona que es y del valor que tendrá dentro de la sociedad.

De esta manera se puede decir que la influencia de este factor es relativamente grande, pues este repercute en su vida tanto positivamente como negativamente y depende de la motivación para lograr en él adolescente la persona que desea ser.

2.5.3 Factor económico

La condición socioeconómica es un factor de mucho peso en la vida del adolescente: la influencia que ejerce la atmosfera familiar, el vecindario y la crianza que le dan los padres influye en la formación de su personalidad. A este respecto, la sociedad exige individuos hábiles y profesionales para la productividad y mejora de la estabilidad económica personal, social y del país.

“El vecindario al que puede aspirar una familia determina, en general, la calidad de la escolaridad disponible; lo mismo que las oportunidades de recibir una educación superior y la disponibilidad de esas oportunidades, junto con las actitudes

del grupo de pares del vecindario, influye en la motivación” (Papalia y cols.; 2005: 473).

Macías-Valadez (2000) expone tres tipos de clases sociales – económicas en donde el adolescente figura como protagonista para llegar a la aceptación de su nivel económico y los ritos de su clase social.

- Clase alta: Es el término que se aplica a las familias con muchos recursos económicos en donde el adolescente disfruta de lujos excesivos, asiste a colegios privados, el ambiente en el que se desenvuelve es conservador y los individuos se aferran a su estatus económico. Los adolescentes de la clase alta poseen muchos bienes materiales, pero debido a la existencia de un estatus se ven limitados en su elección de pareja, escuela y grupo de pares.
- Clase media: Este tipo de clase es la más numerosa en zonas urbanas. El joven adolescente de esta clase tiene una gran movilidad social, su ideología va desde lo conservador hasta lo liberal; se ve sometido alternativamente a periodos de abundancia y carencia según las vicisitudes económicas. Entre sus propósitos fundamentales están el obtener una carrera profesional con el fin de mejorar su escala económica.
- Clase baja: Los adolescentes en esta clase tienen clara conciencia de sus limitaciones y aspiran a superarlas mediante el trabajo, el estudio o la suerte. Generalmente expresan su inconformidad con actos violentos: en su mayoría pasan a la mayoría de edad para dar continuidad al sustento familiar. Los

jóvenes se vuelven rápidamente autónomos y rara vez podrán seguir una carrera larga, por lo que pronto se incorporan a trabajar. Son más solidarios y su grupo de iguales les permite superar los conflictos con sus padres, el vecindario y autoridades policiales.

El factor económico en la vida del adolescente le servirá como eslabón para ir consolidando sus sueños a lo largo de su vida, conformará su dependencia y autonomía por medio de sus metas a mediano y largo plazo, con el fin de satisfacer sus necesidades físicas, emocionales, afectivas y por supuesto, económicas.

Por lo tanto, se concluye que la adolescencia es un periodo transitorio en la vida de todo sujeto en la que se está expuesto a cambios físicos y emocionales, con el fin de madurar física e intelectualmente. En ella se descubre el rol que desempeñará en la vida adulta, la aceptación que tendrá en la sociedad, así como la resolución de conflictos familiares, personales y escolares. Es una etapa de aprendizajes y valoraciones en la que se sustentará la vida adulta, pues el modo en que se viva condicionará el futuro del joven significativamente y consolidará su vida según los planes que formule en su ámbito escolar y/o laboral.

Se puede apreciar, con base en lo expuesto, que la adolescencia es una de las etapas más estresantes en la vida de todo sujeto, pues en ella los factores internos y externos hacen énfasis en este síndrome: las diversas influencias familiares, sociales y escolares ponen en duda las decisiones que el adolescente puede llegar a tomar. Es necesario como padres, autoridades o maestros prestar la

atención necesaria a los jóvenes cuando lo necesiten, con el fin de hacer más agradable su proceso de maduración adolescente.

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo se abordará de manera directa el método utilizado en la presente investigación, se explicará claramente en qué consiste y lo que se entiende por éste, se detallará a qué se refiere el método utilizado, cómo se obtuvo la información y qué instrumento fue aplicado para realizar esta investigación, así como los datos obtenidos en el trabajo de campo en contraste con los capítulos teóricos, finalmente, se presentará una conclusión correspondiente a los objetivos planteados al inicio de esta investigación.

3.1 Descripción de la metodología

Dentro de la metodología de la investigación existen dos clasificaciones de las cuales parte una investigación, una de ellas es el enfoque cualitativo y la otra, el cuantitativo.

La presente investigación es de corte cuantitativo. De acuerdo con Hernández y cols. (2006) este tipo de estudios buscan especificar las características de las personas, grupos, comunidades, procesos u objetos sin que el investigador afecte o modifique el ambiente o las variables de dicho fenómeno, buscando de esta manera la realidad absoluta u objetividad de ella.

Para ello, primeramente se describe en qué consiste el fenómeno, cómo se relaciona y cuáles son sus características primordiales.

La función de esta investigación fue recolectar datos para medir e interpretar los factores que intervienen en la variable de estrés en la comunidad estudiada.

3.1.1 Enfoque cuantitativo

“La presente investigación se enfoca al método cuantitativo, que consiste en recolectar datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías”. (Hernández y cols.; 2006: 5).

En la obra metodológica de Hernández y cols. (2006) se hace mención de las características que debe tener el enfoque cuantitativo, las cuales se mencionan a continuación para una mejor comprensión del enfoque.

1. Plantear y ubicar un problema de estudio concreto.
2. Revisar investigaciones anteriores.
3. Construir un marco teórico y sobre esa teoría, elaborar una hipótesis.
4. Para obtener resultados, el investigador recolecta datos numéricos de los objetos investigados en su realidad absoluta del problema.
5. Plantear una hipótesis antes de recolectar y analizar los datos.

6. La recolección de datos se basa en la medición de variables o conceptos incluidos en la hipótesis. Para que dicha investigación sea verídica y aceptada para otros investigadores, debe mostrar que se han cumplido y dado seguimiento a dichos pasos.
7. Los datos se presentan de manera estadística.
8. Durante el proceso de la investigación, se propone tener un buen control respecto a las explicaciones con la finalidad de que el estudio carezca de errores.
9. Los estudios cuantitativos siguen un patrón estructurado, que busca generalizar los resultados encontrados en la población analizada.
10. Dicho enfoque debe utilizar la lógica y el razonamiento deductivo con el fin de hacer más completo el estudio.

La investigación cuantitativa pretende llevar a cabo una explicación, relacionarla con la teoría y fundamentarla en el estudio de campo, por ello se da un riguroso seguimiento de los pasos señalados en el enfoque, pues de ellos dependerá la validez y confiabilidad de la investigación.

3.1.2Diseño de investigación

La presente investigación toma el diseño no experimental, puesto que no modificó el ambiente donde se desarrolló la investigación.

Hernández y cols. (2006) mencionan que la investigación no experimental es la que se elabora sin manipular variables, es decir, donde sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos, sin alterar o manipular lo ya existente.

“En un estudio no experimental no se construye ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes, no provocadas por el investigador.” (Hernández y cols.; 2006: 205).

En dicha investigación no hay ninguna manipulación intencionada, ya que en este estudio se eligen los sujetos en diferentes situaciones o niveles y no se puede influir sobre ellas, porque ya sucedieron, al igual que sus efectos.

Por lo anterior, se deduce que la investigación no experimental es un estudio sistemático y efectivo en el que las variables no son manipuladas.

3.1.3 Extensión del estudio

El presente estudio se desarrolló de modo transversal, debido al tipo de recolección de datos en un momento determinado para llevar a cabo el análisis e interpretación de dicha investigación.

“Los diseños de investigación transeccional o transversal recolectan datos en un momento único, su propósito es describir las variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.” (Hernández y cols.; 2006: 208).

Dichos investigadores mencionan que este estudio puede ser empleado para investigar el número de empleados en una ciudad, para conocer el nivel de escolaridad de algunos trabajadores o conocer las emociones y/o situaciones de las personas, por mencionar algunos ejemplos.

El estudio transversal puede abarcar diversos grupos, subgrupos de personas u objetos, así como diferentes situaciones emocionales, económicas o sociales, y en diferentes contextos. La relación de datos de este estudio se hace de manera única, ya que estudia a las personas en la situación y en el momento actual que vive el sujeto.

3.1.4 Alcance de la investigación

El alcance metodológico tomado para esta investigación es descriptivo. Este tipo de estudio busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno, a partir de la descripción de tendencias en un grupo o población.

Hernández y cols. (2006) mencionan que el propósito fundamental de los estudios descriptivos es medir, evaluar y recolectar datos sobre conceptos

dimensionales del fenómeno a investigar, de igual modo, el estudio descriptivo selecciona una serie de cuestiones para recolectar y describir lo que se investiga.

El valor fundamental de este estudio se basa en descubrir y precisar los atributos del fenómeno de interés y visualizar las anchuras de tal suceso en una comunidad, contexto o situación.

3.1.5 Técnica estandarizada

Para llevar a cabo dicha investigación se recurrió a la recolección de datos por medio de una prueba estandarizada que fuera confiable y describiera la variable a investigar.

Hernández y cols. (2006) mencionan las múltiples pruebas aplicadas para la recolección de datos, todas con diferentes finalidades como: medir habilidades, aptitudes, la personalidad, los intereses vocacionales, los valores, el desempeño académico o la motivación del aprendizaje, la inteligencia emocional, los niveles económicos, por mencionar algunas.

El mismo autor hace énfasis en la importancia que tiene el instrumento de medición, para lo cual sugiere seleccionar una prueba adaptada al contexto a investigar.

“Bastantes pruebas estandarizadas (como las proyectivas) requieren de un entrenamiento considerable y un conocimiento profundo de las variables por parte del investigador que habrá de aplicarlas e interpretarlas. No pueden aplicarse con superficialidad e indiscriminadamente. La manera de aplicar, codificar, calificar e interpretar las pruebas estandarizadas es tan variada como los tipos existentes” (Hernández y cols.; 2006: 221).

En la presente investigación se empleó un test estandarizado denominado “Escala de Ansiedad manifiesta en Niños” (revisada) CMAS-R, cuyo objetivo es medir la ansiedad producida en niños y adolescentes.

Los autores Reynolds y Richmond (1997) categorizan dicha prueba en cinco escalas:

1. Ansiedad total: incluye 28 reactivos.
2. Ansiedad fisiológica: incluye 10 reactivos.
3. Inquietud/Hipersensibilidad: incluye 11 reactivos.
4. Preocupaciones sociales/Concentración: incluye 7 reactivos
5. Mentira: incluye 9 reactivos, que permite medir el grado de falsedad que el sujeto tuvo al momento de dar respuestas.

La prueba C-MAS R, se diseñó de manera específica para aplicarse en forma grupal o individual a niños y adolescentes de los 6 a los 19 años. Principalmente se

usa para medir la ansiedad en niños de 9 años, si bien mantiene su validez y confiabilidad al ser aplicada a niños o adolescentes mayores de esta edad.

El test C-MAS R fue elegido por ser una prueba estandarizada con probada validez y confiabilidad, la aplicación de dicho test precisa el grado de ansiedad en niños y adolescentes, este factor afectivo es el que caracteriza principalmente el fenómeno del estrés abordado en esta investigación.

Esta prueba estandarizada hace mención a otros factores desencadenes del estrés, tales como la dimensión fisiológica, la inquietud y la preocupación, factores externados durante y después de la prueba.

3.2 Descripción de la población

Todo investigador debe establecer con claridad las características de una población, con el fin de delimitar y enriquecer la investigación. “La población se define como el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones.” (Hernández y cols.; 2006: 159).

El test fue aplicado a los alumnos del cuarto semestre de preparatoria del Colegio de Bachilleres, Plantel Uruapan, Michoacán.

El instrumento se aplicó a 160 sujetos que oscilaban entre los 16 y 17 años de edad, todos cursando el segundo año de preparatoria de los grupos 401, 402, 403 y

404. La prueba fue aplicada a los alumnos del turno matutino del colegio ya mencionado, los estudiantes se encuentran en su mayoría en un nivel socioeconómico medio-bajo.

La información obtenida a través del C-MAS R, arrojó datos valiosos para enriquecer esta investigación.

3.3 Descripción del proceso de investigación

Dentro de este apartado se explicará a detalle el procedimiento que se siguió para elaborar este trabajo de investigación.

Como tarea inicial se elaboró un proyecto, en el cual se planteó un problema, un objetivo general y varios particulares, posteriormente se elaboraron dos capítulos teóricos con el fin de contar con el sustento teórico que explicara la realidad objetiva de campo.

El primer capítulo conceptual abordó el tema principal de este proyecto, el estrés; después se prosiguió a elaborar el segundo capítulo sobre el sujeto de estudio, donde se hace referencia a todos los aspectos sociales, físicos, emocionales y psicológicos del ser adolescente.

Para Papalia y cols. (2005) el adolescente es aquel sujeto o individuo que tiene como característica principal una edad de 11 a 18 años aproximadamente, se puede

llamar adolescente al individuo que atraviesa todo tipo de cambios fisiológicos, afectivos y sociales en su vida. Se concibe como tal aquel sujeto que está aprendiendo a madurar y hace uso de su conciencia para definir su vida.

Enseguida se seleccionó un instrumento que permitió medir el concepto principal de esta investigación, en este caso el nivel de estrés. De esta forma se eligió la prueba denominada Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños y Adolescentes, CMAS-R. Una vez elegida la prueba y con los permisos correspondientes por parte de la institución, se eligió el día de aplicación de dicho test.

En conjunto con la directora del Colegio de Bachilleres, Plantel Uruapan, se acordó aplicar la prueba el 22 de mayo en cada uno de los salones del cuarto semestre de preparatoria.

Es importante mencionar que este ejercicio no perjudicó en calificaciones, tiempo o estudios a los alumnos encuestados.

Enseguida se dio paso a elaborar el capítulo tercero, denominado “Análisis e interpretación de resultados”. Aquí se fundamentó el tipo de investigación realizada, al igual que las medidas estadísticas de los resultados obtenidos, De acuerdo con la prueba aplicada.

Una vez obtenidas las repuestas, se prosiguió a dar organización estadística a los datos con las diferentes medidas de tendencia: moda, media, mediana y desviación estándar. Finalmente se prosiguió a realizar el análisis de resultados e interpretación de los mismos, lo que permitió llegar a una conclusión sustentada en la objetividad de la prueba realizada y la definición de los conceptos clave de la investigación.

3.4 Análisis e interpretación de resultados

En el presente apartado se describen los conceptos básicos de esta investigación, se hace mención a los resultados obtenidos con la administración del test CMAS-R. A través de las medidas estadísticas de tendencia central se puede dar respuesta a la pregunta de investigación: ¿cuál es el nivel de estrés en los estudiantes del Colegio de Bachilleres, Plantel Uruapan? De esta manera se comprueba lo siguiente.

3.4.1 Medición de estrés

Para comprender los resultados de esta investigación es necesario definir qué es el estrés y de dónde proviene.

El concepto estrés proviene del término inglés stress, que trata de la tensión provocada por situaciones agobiantes, las cuales generan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos.

Fontana (1989) sostiene que el estrés llegó al idioma inglés entre los siglos XII y XVI con el término francés destresse, que significaba ser colocado bajo estrechez u opresión. A través de los siglos se iba perdiendo el prefijo de debido a la mala pronunciación. En la actualidad en el inglés existen dos palabras: stress y distress, cada una con significados diferentes, en días actuales, la palabra stress se

ha convertido en un sinónimo de presión y énfasis; con el tiempo, estas dos palabras vinculan lo que ahora se conoce como estrés.

De esta manera se comprende que el estrés es una fuente de respuestas a las exigencias de la vida y no siempre de manera negativa como suele entenderse en la actualidad, puesto que muchas veces puede ayudar a motivar a las personas para seguir adelante con sus metas.

Con respecto a la importancia del estrés en el ámbito escolar, se puede afirmar que el adolescente, por lo regular, sufre un sinnúmero de cambios físicos, emocionales y sociales.

El ámbito estudiantil, a nivel medio superior lo aquejan diversas cuestiones: los maestros, alumnos, amigos, directivos, padres de familia, el estudio y la carrera profesional que ejercerá al concluir los estudios medios superiores.

De acuerdo con Sánchez (2005) el estrés escolar es definido como la alteración provocada por presiones de diversa índole, las que pueden estar definidas por el exceso de actividades, la presión de los profesores en el proceso de aprendizaje de sus alumnos y por el que ejercen los padres hacia sus hijos.

Los niños y adolescentes son más vulnerables a padecer el estrés escolar debido a que aún no están preparados para enfrentar la vida diaria, ya sea por miedo o a la ansiedad que genera el ponerlos en tal situación dentro de la escuela.

Este tipo de estrés afecta más en la época escolar media superior, ya que el estudiante se ve envuelto en dilemas que le ocasionan fobia a continuar su vida estudiantil, pues en ocasiones suele llegar a entorpecerse debido a las trabas generadas por el ambiente escolar.

“El estrés es una respuesta natural a las exigencias de la vida y no es todo malo: probablemente se está haciendo hincapié en su lado negativo” (Lazarus; 2002:281).

La importancia del estrés escolar radica en la percepción que cada sujeto tiene de esta enfermedad. Lazarus (2002) asegura al respecto que el grado de resistencia a adversidades varía de acuerdo con las características de cada sujeto, por lo que no se puede predecir con facilidad, ante las características psicológicas que den una explicación sobre la vulnerabilidad de una situación estresante, más aún si se trata del contexto escolar.

Por ello, no siempre es necesario considerar al estrés como un desencadenante negativo, ya que en situaciones extremas surge como motivante a dar respuestas lógicas ante las exigencias de la vida o metas de cada sujeto.

El estrés es la respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda del exterior o del interior del individuo, por ello, pueden darse signos de respuesta en el ámbito físico, emocional de cada sujeto.

A continuación se especifican los criterios y porcentajes obtenidos a través de la prueba CMAS-R, realizada en el Colegio de Bachilleres, Plantel Uruapan, Michoacán.

Se definirá como ansiedad total, todos aquellos sucesos fisiológicos, inquietantes y preocupantes del sujeto. Como ansiedad fisiológica se identifican todas aquellas manifestaciones que alteran el sueño, provocan náuseas y fatiga.

Dentro del CMAS-R se describe otra subescala de la ansiedad total y es llamada Inquietud/hipersensibilidad; en ella se encuentran aquellas reacciones asociadas con una preocupación obsesiva como los miedos, el temor a ser lastimado o el aislamiento emocional del sujeto.

Por último se encuentra la preocupación social/concentración, que se encuentra ligada al factor escolar. Como su nombre lo indica, esta escala se concentra en los pensamientos distractores, en miedos sociales o personales que conducen a las dificultades de concentración y atención.

De acuerdo con los resultados obtenidos en el grupo de cuarto semestre (401) del Colegio de Bachilleres, se pudo observar lo siguiente:

Se encontró una media de 53. Hernández y cols. (2006) definen que la media es la suma de un conjunto de datos, dividida entre el número de éstos.

Por otro lado, se obtuvo la mediana, la cual alcanzó un valor de 52. Se entiende por mediana un valor medio de un conjunto de valores ordenados: el punto abajo y arriba del cual, cae un número igual de medidas.

La moda es la medida que ocurre con más frecuencia en un conjunto de observaciones. En este grupo se mostró una moda de 52.

De esta misma forma se obtuvo el valor de una medida de dispersión llamada desviación estándar, misma que es la raíz cuadrada de la suma de las desviaciones al cuadrado, de una población, dividida entre el total de las observaciones. El valor obtenido de esta medida es de 9.4.

Con los datos obtenidos se puede afirmar que el grupo 401 muestra un índice de ansiedad normal, ya que, según Reynolds y Richmond (1997), se considerará un grupo con estrés a partir de un puntaje T arriba de 60 puntos o más.

Los detalles acerca de los datos obtenidos se pueden apreciar en el anexo 1.

Los datos obtenidos a través de la medición y el análisis estadístico en el grupo 402, fueron los siguientes:

Una media de 55, la mediana fue de un valor de 56, se obtuvo también una moda de 64 y se encontró una desviación estándar de 9.4. Gracias a los resultados obtenidos en este grupo por medio de la puntuación T, se puede decir que el salón

402 se encuentra dentro del límite considerable de ansiedad, ya que no sobrepasa los 60 puntos requeridos para considerarlo un grupo estresado. La información se puede revisar de manera gráfica en el anexo 2.

Dentro del grupo 403 se arrojaron los siguientes resultados: la media obtenida en este grupo es de 53, el valor de la mediana es de 54 y una moda también de 54. La desviación estándar es de 8.5. El grupo 403 también entra dentro del rango considerable de ansiedad debido a que el puntaje T no va más allá de los 60 puntos. La información descrita se puede examinar de forma pormenorizada en el anexo 3.

Respecto a los datos obtenidos en el grupo 404, se encontraron las siguientes medidas: en cuanto a la media, se obtuvo una puntuación de 55, una mediana de 55, la moda grupal fue de 54, mientras la desviación estándar es de 8.9. Todas en puntajes percentiles.

El grupo 404 entra también dentro del rango límite de ansiedad pues su media es de 55 en puntuación T y no sobrepasa los 60 puntos mencionados para considerarlo un grupo con estrés. Para una consulta pormenorizada, el lector puede remitirse al anexo 4.

3.4.2 Presentación de casos individuales de estrés por grupo y género.

Se puede decir que el estrés es el resultado de la relación entre el individuo y el entorno en que se desenvuelve.

Para Lazarus (2004), dicha condición aparece según el contexto en el que el individuo se desenvuelve, es decir, el trabajo, la escuela, la casa, entre otros. Como tal, el medio no es estresante por sí sólo, sino de acuerdo a como lo percibe el sujeto.

Tal es el caso que se da en el Colegio de Bachilleres: al respecto, con anterioridad se revisaron de manera grupal las medidas estadísticas, que arrojaron un nivel de estrés normal dentro del plantel. Por otra parte, los resultados individuales obtenidos, que se exponen a continuación de acuerdo con las normas de la prueba CMAS-R, alcanzan o superan un puntaje T de 61. Tal resultado es indicador de niveles de estrés que requieren canalización o atención de profesionales de las áreas educativa o psicológica.

Las áreas que se analizan enseguida corresponden a los siguientes aspectos:

I. Área de ansiedad fisiológica: se asocia con las manifestaciones tales como la ansiedad, la dificultad para concebir el sueño, náuseas y fatiga crónica.

II. Área de inquietud/hipersensibilidad: Se le relaciona con la preocupación obsesiva en diferentes situaciones, la mayoría relativamente vagas asociadas con el miedo, el ser lastimado o aislado en forma emocional.

III. Área de las preocupaciones sociales/concentración: Esta escala concentra los pensamientos distractores, la mayoría de naturaleza social o interpersonal la cual conduce a dificultades de concentración y atención, área afectada para el ámbito educativo.

Al indagar más a fondo en el Colegio de Bachilleres, plantel Uruapan, Michoacán, se puede percibir lo siguiente:

El grupo 401 muestra 10 sujetos, de 38 que conforman el grupo, con niveles superiores de estrés (considerando el puntaje T). De ellos, seis corresponden a jóvenes varones y cuatro a mujeres.

- El sujeto número 1, con un total de estrés de 64, requiere suma atención en las tres áreas que maneja la prueba.
- El alumno número 2, con un total de estrés de 70, requiere atención en las tres áreas estipuladas por la prueba.
- El individuo número 3, con un total de estrés de 87, también requiere atención en las tres áreas.
- La persona número 5, con un total de estrés de 61, requiere atención en las áreas II y III.
- El alumno número 7, con un total de estrés de 62, muestra un nivel de estrés que requiere atención en las áreas I y II.
- El sujeto número 9, con un total de estrés de 63, requiere atención psicológica en las áreas I y II.
- El individuo número 10, con un total de estrés de 65, demanda atención en las tres áreas de la prueba.
- La persona número 19, con un total de estrés de 67, requiere atención en el área I y III.

- El alumno número 20, con un total de estrés de 64, también requiere la misma atención que el sujeto 19.
- El individuo número 35, con un total de estrés de 62, demanda atención en las tres áreas, con mayor importancia en la primera.

El grupo 402 muestra un índice de estrés en 16 sujetos, de 45, de los que corresponden tres a varones y trece a mujeres. En esta población, las subescalas corresponden a la ansiedad fisiológica y las preocupaciones sociales, que obtuvieron índices más altos en este grupo.

- El sujeto número 3, con un total de estrés de 61, requiere atención en las áreas I y II.
- El alumno número 4, con un total de estrés de 64, necesita atención en las tres áreas que la prueba marca.
- El individuo número 5, con un total de estrés de 64, demanda una ayuda en las áreas I y II.
- La persona número 7, con un total de estrés de 74, requiere atención en las áreas I y II.
- El alumno número 11, con un total de estrés de 69, requiere atención en las tres áreas.
- El sujeto número 13, con un total de estrés de 62, demanda atención en las áreas I y III.

- El individuo número 15, con un total de estrés de 63, requiere atención en las áreas I y II.
- La persona número 17, con un total de estrés de 74, necesita atención psicológica en todas las áreas.
- El individuo número 21, con un total de estrés de 67, demanda atención en las tres áreas, especialmente en la primera.
- El sujeto número 22, con un total de estrés de 74, requiere atención especializada en las áreas I y II.
- El alumno número 23, con un total de estrés de 66, requiere atención en las áreas I y II.
- El individuo número 26, con puntaje de estrés de 61, necesita atención profesional en las áreas I y II.
- El sujeto número 27, con un índice de estrés de 61, requiere atención en las áreas I y II.
- El alumno número 30, con un total de estrés de 70, necesita atención personalizada en las áreas I y III.
- El sujeto número 32, con un estrés de 64, necesita atención en las áreas I y II.
- El individuo número 44, con una total de estrés de 64, requiere la misma atención que el sujeto 32.

Por otra parte el grupo 403, arrojó 11 casos de estrés, de 33 sujetos encuestados; esto incluye siete varones y cuatro mujeres. Ellos se inclinan a las

subescala de ansiedad fisiológica producida por las manifestaciones físicas de la ansiedad.

- El sujeto número 2, con un total de estrés de 64, necesita atención en las áreas I y II.
- El individuo número 6, con un total de estrés de 62, requiere atención en las áreas I y III.
- La persona número 11, con un total de estrés de 63, requiere atención personalizada en las tres áreas, principalmente en la uno.
- El estudiante número 14, con un total de estrés de 66, necesita atención en las áreas I y II.
- El sujeto número 16, con un total de estrés de 61, requiere atención en las áreas I y II.
- El alumno número 19, con un total de estrés de 64, requiere atención en las áreas I y III.
- El individuo número 20, con un total de estrés de 71, necesita atención profesional en las áreas I y II.
- El sujeto número 24, con un total de estrés de 62, requiere atención en las áreas I y III.
- El estudiante número 25, con un total de estrés de 61, demanda atención en las áreas II y III.
- El individuo número 26, con un total de estrés de 62, demanda atención personalizada en las áreas I y III.

- El alumno número 27, con un total de estrés de 63, requiere atención en las áreas I y II.

Finalmente el grupo 404 arroja de 44 sujetos, 13 casos de estrés, destacando once mujeres y dos varones, las subescalas que más resaltan son la ansiedad fisiológica y la de preocupaciones sociales/concentración.

- El sujeto número 5, con un total de estrés de 61, requiere atención especializada en las áreas I y II.
- El alumno número 6, con un índice de estrés de 61, necesita atención personalizada en las áreas I y III.
- El individuo número 8, con un total de estrés de 72, también requiere atención en las áreas I y III.
- El estudiante número 9, con un total de estrés de 67, necesita atención en las áreas I y III.
- La persona número 13, con un total de estrés de 66, requiere atención las áreas I y III.
- El sujeto número 18, con un total de estrés de 62, demanda atención en las áreas I y II.
- El estudiante número 26, con un total de estrés de 74, necesita atención en las áreas I y III.
- El individuo número 32, con un total de estrés de 64, requiere atención en las áreas I y II.

- La persona número 33, con un total de estrés de 66, también requiere atención en las áreas I y II.
- El estudiante número 34, con un total de estrés de 74, necesita atención en las áreas I y III.
- El sujeto número 37, con un total de estrés de 74, necesita atención personalizada en las áreas II y III.
- El alumno número 38, con un total de estrés de 62, solicita atención en las áreas I y II, principalmente en la dos.
- El individuo número 40, con un total de estrés de 63, requiere atención en el área I y II.

De acuerdo con lo investigado, el estrés se presenta cuando la persona considera una situación agobiante o extrema, donde su mecanismo de defensa adquiere respuestas instantáneas para lograr una adaptación al entorno deseado. Lo anteriormente expuesto permite apreciar que ante contextos similares, los sujetos no necesariamente coinciden en sus respuestas, lo cual converge con la teoría expuesta en el marco teórico.

CONCLUSIONES

Los objetivos de carácter teórico se resolvieron a partir de la investigación presentada en los capítulos conceptuales:

El primer objetivo particular, relativo a definir el concepto de estrés, se resolvió en el capítulo 1, llamado estrés, donde se delimitó una definición como concepto principal de este trabajo.

El segundo objetivo, concerniente a conocer qué factores provocan estrés en el adolescente, es mencionado en el capítulo 2, llamado adolescentes, donde se describen los factores que estresan al joven en los escenarios educativo, social y familiar.

Para determinar los distintos tipos de estrés, tarea que constituyó el tercer objetivo particular, se determinaron dentro del capítulo 1, donde se caracterizaron los tres tipos de estrés más importantes: agudo, crónico y episódico.

El cuarto objetivo, enfocado a identificar los factores afectivos y sociales que caracterizan al adolescente, logró cumplirse en el capítulo 2, donde se hace una clasificación del núcleo social y afectivo del joven adolescente, en él se describen las diferentes relaciones interpersonales entre el joven y su familia, amigos, profesores.

El logro del quinto objetivo particular: caracterizar al adolescente de educación media superior, se tuvo en el capítulo 2, en el apartado de factores estresantes, haciendo referencia a la escuela como un factor detonante de estrés, la clasificación se efectúa al mencionar que el nivel medio superior es la etapa más estresante a nivel educativo, debido a los cambios que enfrentará en un futuro, ya sea como estudiante o trabajador.

Los objetivos de campo se alcanzaron a partir de la teoría presentada y la recolección de información por medio del test CMAS-R, que se aplicó en el colegio de Bachilleres Plantel, Uruapan Michoacán.

Para identificar casos individuales de estrés, que fue el sexto objetivo particular, se encuestaron a 160 adolescentes del cuarto semestre de preparatoria, con la ayuda del CMAS-R; a través de lo cual se pudieron identificar casos individuales de estrés en alguna de las clasificaciones mencionadas en la prueba: ansiedad, preocupación e inquietud.

Sobre el séptimo objetivo: discriminar el estrés de acuerdo con el género de los sujetos investigados, por medio de los datos obtenidos en la encuesta, se registraron 18 casos de estrés en varones y 32 en mujeres.

Para identificar la existencia de los factores escolares asociados al estrés a nivel sujeto, que constituyó el octavo y último objetivo particular, por medio de los datos obtenidos a través de la encuesta se registraron 50 casos de estrés en el

Colegio de Bachilleres, entre las que destacaron las siguientes causas: preocupaciones sociales y escolares, así como la manifestación de ansiedad física.

El objetivo general de esta investigación es resaltado durante todo el proceso metodológico de esta indagación: analizar el nivel de estrés en los alumnos del Colegio de Bachilleres del Plantel Uruapan, Michoacán.

En cada apartado correspondiente se examinó el nivel de estrés existente en el Colegio de Bachilleres plantel Uruapan, en una primera fase mediante la teoría y posteriormente, con los resultados a través del CMAS-R.

La pregunta de investigación, que puntualiza: ¿qué nivel de estrés hay en los estudiantes del Colegio de Bachilleres? es resuelta en el capítulo tercero. La resolución se obtiene a través de la aplicación del test CMAS-R en los cuatro salones del cuarto semestre de Bachilleres, donde la información obtenida se interpretó en el capítulo tercero en distintas modalidades: estrés por salón, por sujeto y género; de esta manera se estableció el nivel de estrés existente en el Colegio.

Finalmente, se puede afirmar que la investigación realizada corrobora que en el Colegio de Bachilleres existe cierto grado de estrés, pero no resulta superior, de manera grupal, a los límites considerados como normales, aunque haya casos individuales que requieran atención; por lo anterior, se confirma la hipótesis nula, que indica que el nivel de estrés en los alumnos del Colegio de Bachilleres del Plantel Uruapan, Michoacán, no es superior a los límites considerados como normales. Lo

anterior puede atribuirse a diversos motivos entre los que se destacan la ansiedad física y las preocupaciones sociales, tales como el estudio y el contexto en el que se desarrolla el estudiante. Particularmente, estrés manifiesto dentro del colegio podría deberse al estudio, ya sea por la carga excesiva de trabajo o estudio en el joven, así como el tipo de relaciones que establece con profesores y amigos en el ámbito escolar (adolescentes.euroresidentes.com).

Un factor detonante de estrés a nivel educativo que suele enfrentarse en esta etapa, es el cambio de vida, es decir, el integrarse a una nueva escuela, esto se torna patente cuando el sujeto determina que asistirá a una universidad.

BIBLIOGRAFÍA

Craig, Grace J. (2001)
Desarrollo psicológico.
Editorial Pearson Educación. México.

Freud, Anna; Osterrieth P.A., Piaget J. (1984)
El desarrollo del adolescente.
Edit. Paidós. Buenos Aires.

Fontana, David. (1989)
Control de estrés.
Edit. Manual moderno. México D.F.

Hernández Sampieri, Roberto; Fernández-Collado, Carlos; Baptista Lucio, Pilar.
(2006)
Metodología de la Investigación.
Edit. McGraw-Hill. México.

Josselyn M., Irene. (1969)
El adolescente y su mundo.
Editorial Psique. Buenos Aires.

Lazarus, R. (2002)
Pasión y Razón.
Edit. Paidós. España.

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

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

Papalia E., Diane; Wendkos Olds, Rally; Duskin Feldman, Ruth.(2005)
Desarrollo Humano.
Edit. McGraw-Hill. México.

Reynolds Cecyl R.; Richmond Bert.O (1997)
Escala de ansiedad manifiesta en niños (revisada) CMAS-R.
Edit. Manual moderno. México.

Sánchez Azuara, María Elena. (2005)
Emociones, estrés y espontaneidad.
Edit. Ítaca. México, D.F.

Sánchez Cerezo, Sergio. (1995)
Enciclopedia de las ciencias de la Educación
Editorial Santillana, México

OTRAS FUENTES DE INFORMACIÓN

Hemerografía

Reza Trocino, Jesús Carlos (2005)
“Comprendiendo el estrés”
Revista Adminístrate Hoy.
Septiembre de 2005. Año XII No. 137.

Páginas de Internet

Barraza Macías, Arturo. (2005)
“Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior”
Revista electrónica de psicologiacientifica.com
<http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-19-caracteristicas-del-estres-academico-de-los-alumnos-de-educacion-media-superior.pdf>

“Amistad y compañerismo.”
<http://www.raco.cat/index.php/papers/article/viewFile/25523/25357>

Características del estrés.
<http://www.psicopedagogia.com/problema-estres>

“Concepto de estrés”
www.definicion.de/estres

Desarrollo afectivo del adolescente.
http://miscelaneaeducativa.com/Archivos/desarrollo_afectivo_social_adolescente.pdf

Desarrollo cognoscitivo.
<http://www.ariahealth.org/default.aspx?pageid=3794&type=C&topicid=33241&alpha=D&typeid=90&contentid=P04694>

“Estrés crónico”
www.healthclub.fortunecity.com

“Estrés en el nivel medio superior”
www.psicologiacientifica.com

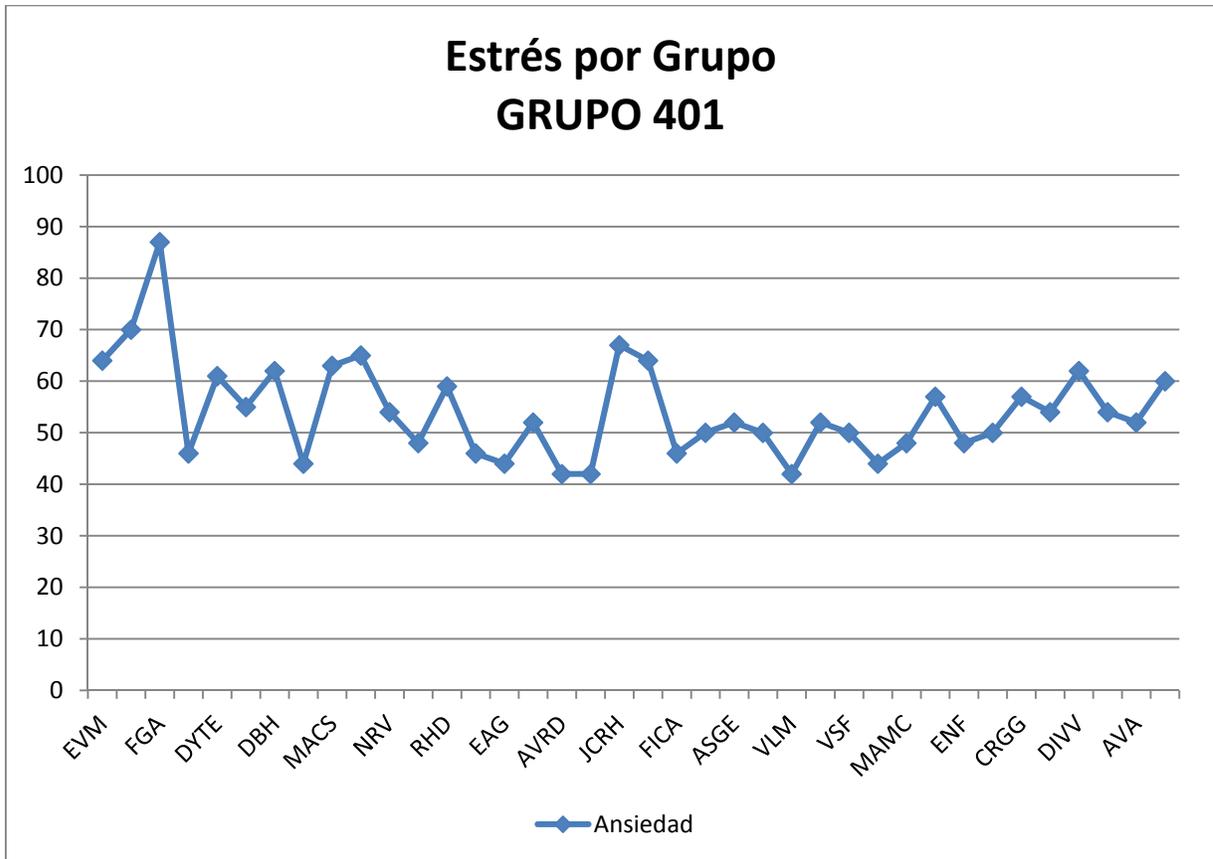
“Estrés escolar”
www.educarc.blogcindario.com

<http://investigacion.ilce.edu.mx/stx.asp?id=2321>
Mondragón y Ávila (s/f)

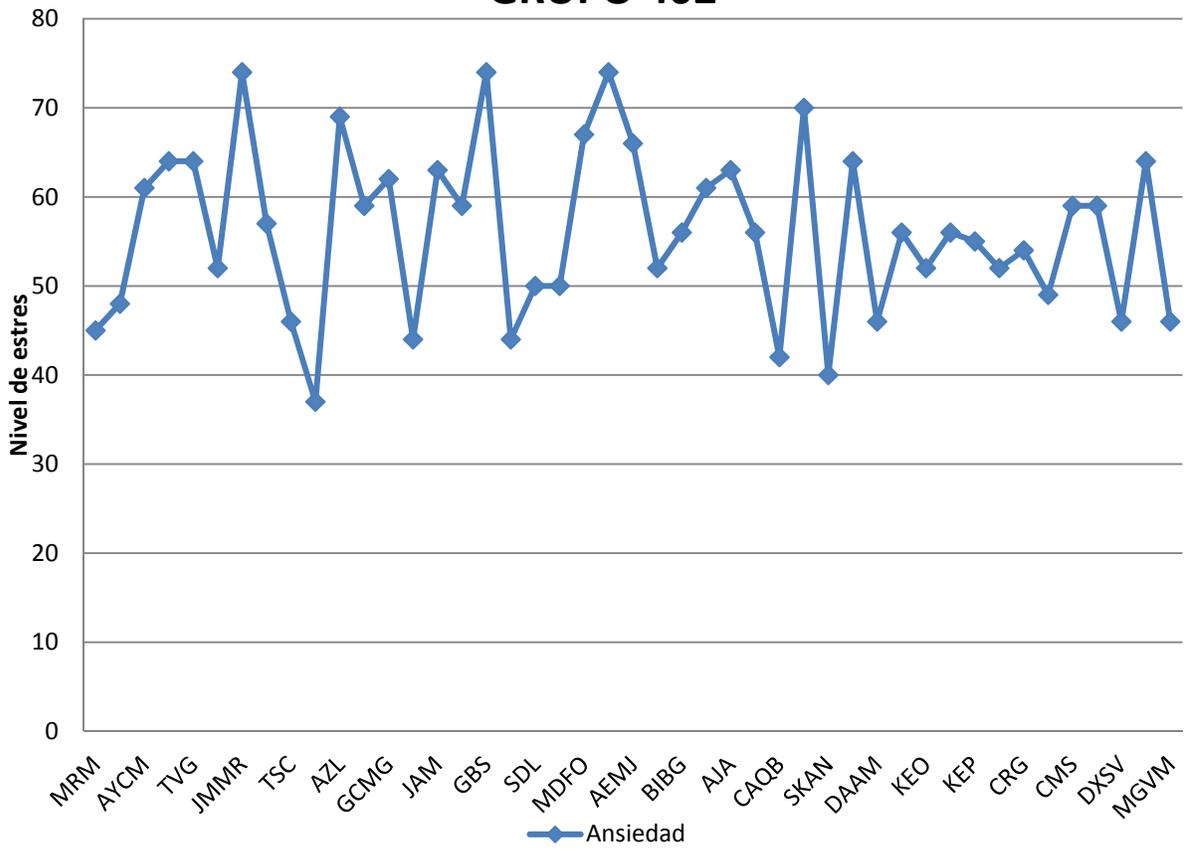
“Diversos factores estresores”
www.udlondres.com

“Motivos de estrés en los adolescentes”
<http://adolescentes.euroresidentes.com/2007/10/el-estrs-adolescente.html>

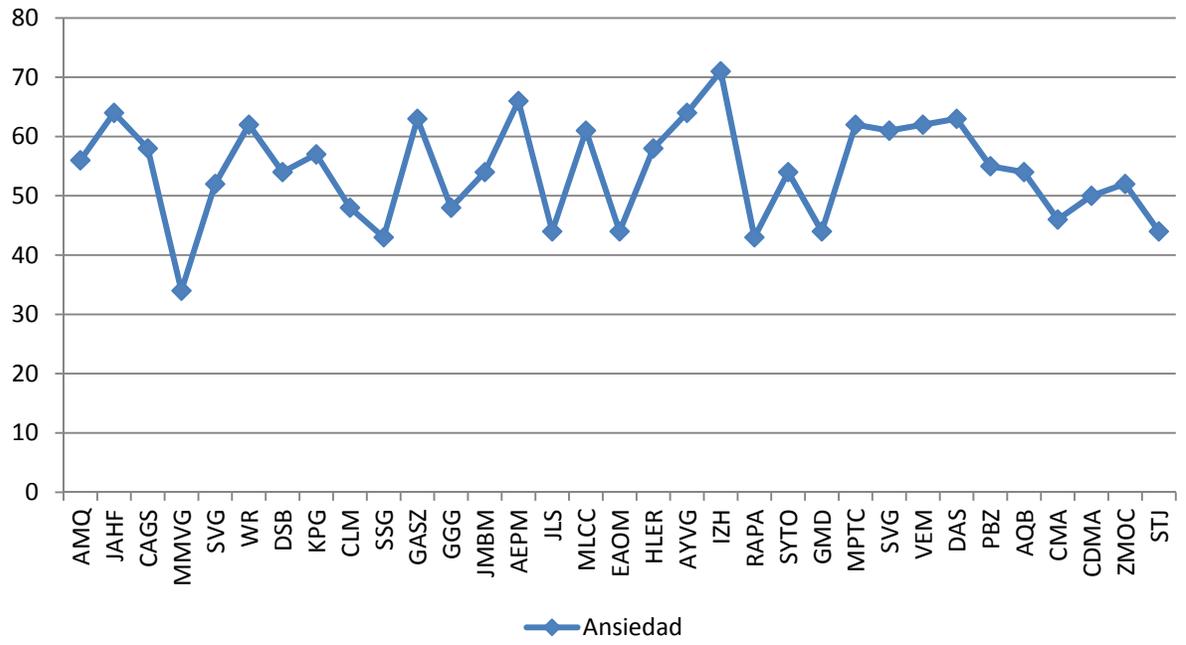
ANEXOS



Estrés por Grupo GRUPO 402



Estrés por Grupo GRUPO 403



Estrés por Grupo GRUPO 404

