



UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACION CIENCIA Y TECNOLOGIA

TEMA:

“EL ESTRÉS Y LA INCIDENCIA EN LA CONDUCTA DE LOS ADOLESCENTES EN LOS COLEGIOS URBANO-MARGINALES DE IBARRA DURANTE EL AÑO LECTIVO 2010.”

Tesis de Grado Previa a la Obtención Del Título De Licenciada en Ciencias de la Educación Especialidad De Psicología Educativa y Orientación Vocacional.

Autoras:

Armas Chavarrea Mónica Adriana

Proaño Benalcázar Daniela Fernanda

Director:

Dr. Oscar Benavides

Ibarra 2010

ACEPTACION DEL TUTOR

En mi calidad de Director de la Tesis Titulada: “EL ESTRÉS Y LA INCIDENCIA EN LA CONDUCTA DE LOS ADOLESCENTES DE LOS COLEGIOS URBANO MARGINALES DE IBARRA DURANTE EL AÑO LECTIVO 2010”, de la autoría de: Mónica Adriana Armas Chavarrea y Daniela Fernanda Proaño Benalcazar, estudiantes del Programa de Profesionalización, considero que el presente informe de investigación reúne todos los requisitos para ser sometidos a la evaluación del Jurado Examinador que el H. Consejo Directivo de la Facultad designe.

Ibarra, Junio 2010

Dr. Oscar Benavides

DIRECTOR

DEDICATORIA

La presente investigación es una expresión de nuestro convencimiento de que con amor, mística y responsabilidad nuestros jóvenes pueden beneficiarse de una educación de calidad; dedicamos este trabajo a aquellos jóvenes estudiantes del sector urbano marginal de la ciudad de Ibarra, porque en ellos vemos la esperanza de que surjan nuevos líderes que reconozcan que el Ecuador es de todos.

Daniela Proaño

y

Adriana Armas

Este trabajo lo dedico con profundo amor a mi padre por su ejemplo de perseverancia e incondicionalidad y especialmente a mi madre por enseñarme el camino correcto, su apoyo ha sido mi motivación para optar por nuevas metas.

Adriana Armas

El presente trabajo dedico a mi hermana quien confió en mí y supo darme el ejemplo de responsabilidad, a mis padres que con amor y ayuda desinteresada supieron guiarme por el camino correcto.

Daniela Proaño

AGRADECIMIENTO

A la universidad Técnica del Norte, que rompe las fronteras de sus aulas, con el único anhelo de que nuestra educación mejore; un agradecimiento muy especial al Dr. Oscar Benavides, asesor de la investigación, su mística de trabajo ha propiciado que la presente investigación constituya un trabajo dinámico sin tropiezos.

Adriana Armas

Y

Daniela Proaño

INDICE

ACEPTACIÓN DEL TUTOR	II
DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTO	IV
RESUMEN	VII
ABSTRACT	VIII
INTRODUCCION	1
CAPÍTULO I	
1. PROBLEMA DE INVESTIGACION	2
1.1. ANTECEDENTES	2
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.3. FORMULACION DEL PROBLEMA	4
1.4. DELIMITACION	4
1.4.1. ESPACIAL	4
1.4.2. TEMPORAL	5
1.5. OBJETIVOS	5
1.5.1. GENERAL	5
1.5.2. ESPECÍFICOS	5
1.6. JUSTIFICACION	6
CAPÍTULO II	
2. MARCO TEORICO	9
2.1. FUNDAMENTACION TEÓRICA	9
2.1.1.- LA ADOLESCENCIA	9
2.1.2.- CARACTERÍSTICAS SOCIOECONÓMICAS DE LOS	12

ESTUDIANTES	
2.1.3.- LA CONDUCTA	12
2.1.4.- EL ESTRÉS	13
2.1.4.1.-LAS HORMONAS DEL ESTRÉS	16
2.1.4.2. LOS EFECTOS QUE NOS ACECHAN	19
2.1.4.3 EL CIRCUITO DEL ESTRÉS	24
2.1.5. ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES	26
2.1.6. ESTRÉS POSITIVO	27
2.1.7. ESTRÉS NEGATIVO	28
2.1.8. GRADO DE ESTRÉS	29
2.1.9. EL COEFICIENTE DE CORRELACIÓN	29
2.2. GLOSARIO DE TERMINOS	31
2.3. SISTEMA DE INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	35
CAPÍTULO III	
3.- METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION	36
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	36
3.2. MÉTODOS	36
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	37
3.4.- POBLACIÓN	38
3.4.1. UNIDADES DE ANÁLISIS	38
3.4.2. POBLACIÓN Y MUESTRA	38
3.5. MUESTRA	39
CAPÍTULO IV	

4. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS	40
4.1. DATOS PARA EL CALCULO DEL COEFICIENTE DE CORRELACION "r" DE PEARSON	44
4.2.- RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A ESTUDIANTES	44
4.2.1 HIPÓTESIS DE TRABAJO	47
4.2.2. CONCLUSIÓN DE HIPÓTESIS	48
4.3. ANÁLISIS DE RESULTADOS INDIVIDUALES DE LOS COLEGIOS INVESTIGADOS	49
CAPÍTULO V	
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	56
5.1. CONCLUSIONES	56
5.2. RECOMENDACIONES	58
CAPÍTULO VI	
6. PROPUESTA ALTERNATIVA	60
6.1. GUIA DE ORIENTACION PARA DOCENTES SOBRE LA PREVENCION DEL ESTRÉS EN DOLESCENTES	60
6.2. JUSTIFICACION E IMPORTANCIA	60
6.3. FUNDAMENTACION	61
6.4. OBJETIVOS	75
6.4.1. GENERAL	75
6.4.2. ESPECIFICOS	75
6.5. UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA	75
6.6. DESARROLLO DE LA PROPUESTA	77
6.7. IMPACTOS	110

6.7.1 IMPACTO SOCIAL	110
6.7.2 IMPACTO PEDAGOGICO	111
6.10. IMPACTO PSICOLOGICO	111
6.8 DIFUSION	111
6.9 BIBLIOGRAFIA	112
ANEXOS	114

RESUMEN

La presente investigación está dirigida a la prevención del estrés en los adolescentes de los colegios urbano marginales “28 de Septiembre” y “Lincoln Larrea” de la ciudad de Ibarra, mediante la facilitación de procesos que permitan a los docentes y padres de familia, comprender las formas en que se pueden presentar los factores estresores en sus alumnos y de esta manera puedan actuar en la prevención o restablecimiento de conductas no afectadas, utilizando técnicas de relajación para esta población investigada. Se ha evidenciado la existencia de dos instituciones en crisis, por el desconocimiento que hay en estas instituciones, de las causas y efectos que desencadena el síndrome del estrés, razón por la cual se crea la expectativa de presentar una solución práctica acorde a modernas estrategias para transformar los procesos educativos y su entorno, en espacios motivadores para el crecimiento profesional de los docentes, y personal de cada adolescente, sostenido a través de la implementación de una guía para prevenir el estrés en jóvenes. La investigación realizada, muestra dos instrumentos adaptados para conocer en forma práctica la relación que puede existir entre el nivel de estrés y la conducta de los investigados, se aplicó a las poblaciones estos instrumentos y mediante tratamiento estadístico, se estableció que el estrés si tiene una correlación baja con los problemas de conducta de los estudiantes, pero no como el único indicador de peso de esta problemática sino como un elemento más que deben ser considerados necesariamente en el conocimiento de la dinámica conductual de los adolescentes. Por ello se hace implícito que hay otros factores de la conducta que deben ser estudiados en otras investigaciones. El estudio culmina haciendo ver las necesidades de la existencia de una guía que orienta a educadores y padres sobre esta problemática.

ABSTRACT

This investigation is aimed at the prevention of stress among youngsters, taking as starting point of research some of the Educational Institutions like “28 de Septiembre” and “Lincoln Larrea” both from the city of Ibarra. This means to discover all STRESS related symptoms among the student population and to find a solution, preventing it from progressing by utilizing techniques that will channel it and will convert into tranquility or peace of mind by means of utilizing relaxing techniques, this way we could obtain better academic results among student population. By conducting investigations we have discovered that many of the educative institutions share the same problem and are dealing with many sudden changes in students behavior. My objective here is to show and to provide solutions that will eliminate this STRESS by using qualified teachers, and with whose participation it will be possible to explain to their students the reason and what originates the accumulation of so much STRESS at this early point of their lives, at the same time resolving some other related negative issues like poor concentration, low self esteem, etc. This acting as a controller providing much needed balance in their lives and general education, which hopes that it will not affect their future behavior. My investigation focuses on the fact that a possibility of helping our youth exists; that key is found among the educators, concerned parents and teachers, always realizing that our students are a source full of knowledge, and that it must be kept pure, clean and healthy, away from selfishness; taking the time to conduct positive lectures making sure that our youth have a guide to develop its best potential. Happiness and love create a perfect harmony, eliminating all the negative results from STRESS.

INTRODUCCIÓN

Considerando que los jóvenes adolescentes son base fundamental de un futuro mejor, de acuerdo a cómo logren enfrentar las adversidades de la vida cotidiana, hemos tenido la oportunidad de conocer profundamente sus necesidades, para impulsar el desarrollo integral de su personalidad, en base del despliegue de sus potencialidades; utilizando la ayuda de modernas técnicas para su estudio.

En esta perspectiva de estudio, al constatar si el estrés incide en la conducta de los adolescentes, nuestro propósito es permitir que los maestros , familia y jóvenes, tenga en su mano recursos pedagógicos para hacer frente a las diversas situaciones que afectan sus vidas y su conducta, con consecuencias nefastas para sus aprendizajes durante el tiempo de vida estudiantil.

Estos recursos, se simplifican y se hacen prácticos al utilizar instrumentos y estrategias vinculadas directamente con ejercicios de relajación para una mejor desarrollo de actividades, que son los medios y recursos necesarios para alcanzar objetivos establecidos, relacionados a las diversas necesidades que deben ser atendidas para lograr un óptimo e integral desarrollo de la personalidad.

En consecuencia, pensamos que el maestro, el alumno y familia se integran positivamente, rompiendo barreras y transformando los esquemas mentales, saliendo de la rutina diaria, con la práctica de las técnicas más fundamentales sobre las que hemos reflexionado como consecuencia de nuestra investigación, y que las ponemos a consideración del público en general, para que nos den su aporte valioso de sus sabias experiencias.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. Antecedentes

Es indudable que el término “estrés” es de uso frecuente y muy generalizado en el tiempo actual, sin embargo resulta difícil una conceptualización que determine claramente en qué consiste y que tenga una aceptación generalizada por todos los estudiosos del tema, considerándose que no es una enfermedad, aun cuando puede desembocar en varias enfermedades con las consecuencias perjudiciales que ello implica para toda persona sometida a esta, realidad, que en muchos casos es poco comprendida, especialmente por el desconocimiento de su existencia en los jóvenes.

De acuerdo a muchas circunstancias respecto a las conductas, actitudes y comportamientos de los estudiantes de manera diaria, y teniendo en cuenta los sustentos teóricos del significado de lo que es el estrés, todo parece indicar que este problema se ha convertido en el mal de nuestro tiempo para todos los segmentos de la sociedad, y , está fuera de toda duda que en los jóvenes el estrés es una respuesta, una reacción a determinadas circunstancias que hasta el momento no han sido claramente delimitadas por los investigadores de este complejo fenómeno muy frecuente en la sociedad actual.

Sin embargo, se nota claramente que en el aspecto psicológico, se ha determinado con cierta claridad y frecuencia conductas que tiene

Manifestaciones frecuentes en los siguientes fenómenos comunes en los jóvenes que posiblemente padecen alguna forma de estrés:

- Inestabilidad emocional.
- Tender a comportamientos irracionales.
- Constante pesimismo que se manifiesta en muchos casos en una depresión peligrosa.
- Depresión.
- Disminución de la capacidad intelectual que afecta al aprendizaje y consecuentemente al rendimiento académico.
- Pérdida de confianza en sí mismo.
- Ansiedad.
- Lapsos de memoria.
- Sueño inquieto o insomnio,
- Reducción de los niveles de energía.
- Disminución en el deseo y actividad sexual.

1.2. Planteamiento del problema

La presencia del estrés en los/as estudiantes de los colegios urbano marginales de Ibarra afectan su salud emocional, por la necesidad de hacer frente a una serie de demandas que resultan excesivas para su estado de desarrollo , y condición emocional en la que se encuentran, aspectos tales como la presión en los estudios, satisfacción de nuevas necesidades de la época, nuevos requerimientos materiales relacionados

con la moda, enfrentar a problemas sociales comunes, hogares disfuncionales, falta de comunicación directa con sus padres, etc. resultan determinantes para que ese problema se presente en ellos y generen condiciones estresantes que deben ser comprendidas y sobre todo prevenidas para evitar conductas que expresan un deterioro de su salud física y emocional..

La temática a considerarse es relativamente nueva, sin embargo existen diversas fuentes que permiten una información primaria y secundaria; la primera la proporcionan mediante los encuestados y entrevistados a través de cuestionarios específicos, en el segundo caso, a través de una información amplia en textos especiales, internet, etc, sobre la temática y documentos del DOBE de las instituciones señaladas en este estudio.

1.3. Formulación del Problema

¿Cómo incide el estrés en la conducta de los/as adolescentes de los colegios “28 de Septiembre” y “Lincoln Larrea” de la ciudad de Ibarra?

1.4. Delimitación

1.4.1. Espacial:

La población investigada fueron estudiantes de los colegios urbano-marginales de Ibarra: “28 de Septiembre” de Priorato y Nocturno “Lincoln Larrea” de Guayaquil de Alpachaca.

1.4.2. Temporal:

La presente investigación se realizó durante el año lectivo 2010.

1.5. Objetivos

1.5.1. General

Establecer el nivel de estrés y su incidencia en la conducta de los/as adolescentes de los colegios urbano-marginales de Ibarra, “28 de Septiembre” de Priorato y Nocturno “Lincoln Larrea” de Guayaquil de Alpachaca durante el año lectivo 2010.

1.5.2. Específicos

- Diagnosticar el nivel de estrés que padecen los/as estudiantes de los colegios investigados.
- Investigar las conductas afectadas por el estrés en los/as adolescentes de los colegios “28 de Septiembre” de Priorato y Nocturno “Lincoln Larrea” de Guayaquil de Alpachaca.
- Analizar el nivel de correlación que existe entre el estrés y la conducta de los colegios “28 de Septiembre” de Priorato y Nocturno “Lincoln Larrea” de Guayaquil de Alpachaca.
- Proponer una guía de orientación educativa que ayude a los docentes a trabajar con los adolescentes para superar los problemas y conductas afectadas por el estrés.

1.6. Justificación

Toda persona en los diferentes períodos de su vida conlleva diversas vivencias y circunstancias específicas, unas traen consigo gozo y felicidad, otras resultan traumáticas, otras son la combinación de ambas. Muchas de estas vivencias y circunstancias traen consigo el estrés, con una serie de consecuencias que afectan de manera diversa, según sea estrés agudo o crónico.

El grupo de estudio del presente trabajo constituye en forma predominante la adolescencia, que es considerada la etapa de maduración entre la niñez y la condición de adulto. El término denota el periodo desde el inicio de la pubertad hasta la madurez y suele empezar en torno a la edad de catorce años en los varones y de doce años en las mujeres, hasta los 18 años, aproximadamente. Aunque esta etapa de transición varía entre las diferentes culturas, en general se define como el periodo de tiempo que los individuos necesitan para considerarse autónomos e independientes socialmente.

El período de adolescencia está marcado por la convergencia de tres hechos fundamentales:

1. Gran aceleración del crecimiento.
2. La importancia de los cambios que se producen y que afectan al conjunto del organismo y de la persona.
3. Una gran variabilidad individual, la velocidad de los cambios o la edad en la aparición, varían enormemente de un año a otro, así como una gran variabilidad intra-individual, en un mismo individuo todos los cambios que se producen al mismo tiempo.

Buscar la forma de contribuir a un desarrollo armónico de este segmento de la población es vital, a más de precautelar su desarrollo armónico, se está preparando nuevas generaciones sin traumas que pueden afectar individualmente y a la sociedad en general, allí radica en buena parte la justificación de este trabajo por la trascendencia que tiene, la actualidad del mismo, el aporte personal que se origina en la investigación y la utilidad que puede tener para convertir en una investigación aplicada lo que se deduzca de este trabajo.

Adicionalmente, el presente trabajo justifica su realización por los siguientes hechos:

- Contribuye a identificar los problemas que se presentan como factores estresantes para los estudiantes de estas instituciones.
- Permite la identificación del nivel de estrés en el que se encuentran los estudiantes señalados en la investigación.

La presente investigación pretende llegar a una identificación de los problemas frecuentes que se presentan como factores estresantes para los estudiantes de estas instituciones, además permitirá la identificación del nivel de estrés en el que se encuentran los estudiantes señalados en la investigación, es decir el producto de este trabajo es un diagnóstico de la realidad de estrés en el que se encuentran estos estudiantes, que puede ser un referente a una realidad generalizada de la población que se encuentra en estas etapas de su vida.

Determinado el producto, el beneficio estará en el conocimiento de una realidad que a pesar de sus aspectos negativos que conlleva, es poco conocida y difundida, beneficiando, en consecuencia a los involucrados en la investigación y a la sociedad en general que conociendo un problema deberá comprenderlo para buscar alternativas de solución.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En el presente Marco Teórico de la investigación está basado en los adolescentes y su conducta con sus características socioeconómicas y su correspondiente nivel de estrés.

2.1.1. La Adolescencia

La Adolescencia, es la etapa de maduración entre la niñez y la condición de adulto. El término denota el periodo desde el inicio de la pubertad hasta la madurez y suele empezar en torno a la edad de catorce años en los varones y de doce años en las mujeres. Aunque esta etapa de transición varía entre las diferentes culturas, en general se define como el periodo de tiempo que los individuos necesitan para considerarse autónomos e independientes socialmente.

La adolescencia comienza con la pubertad y está asociado con cambios drásticos en la estatura y en los rasgos físicos. En este momento, la actividad de la hipófisis supone un incremento en la secreción de determinadas hormonas con un efecto fisiológico general. La hormona del crecimiento produce una aceleración del crecimiento que lleva al cuerpo hasta casi su altura y peso adulto en unos dos años. Este rápido crecimiento se produce antes en las mujeres que en los varones, indicando también que las primeras maduran sexualmente antes que los

segundos. La madurez sexual en las mujeres viene marcada por el comienzo de la menstruación y en los varones por la producción de semen.

Las principales hormonas que dirigen estos cambios son los andrógenos masculinos y los estrógenos femeninos. Estas sustancias están también asociadas con la aparición de las características sexuales secundarias. En los varones aparece el vello facial, corporal y púbico, y la voz se hace más profunda. En las mujeres aparece el vello corporal y púbico, los senos aumentan y las caderas se ensanchan. Estos cambios físicos pueden estar relacionados con las modificaciones psicológicas; de hecho, algunos estudios sugieren que los individuos que maduran antes están mejor adaptados que sus contemporáneos que maduran más tarde.

Los cambios físicos que ocurren en la pubertad son los responsables de la aparición del instinto sexual. En esta etapa su satisfacción es complicada, debido tanto a los numerosos tabúes sociales, como a la ausencia de los conocimientos adecuados acerca de la sexualidad. Sin embargo, se considera que a partir de la década de 1960, la actividad sexual entre los adolescentes se ha incrementado. Por otro lado, algunos adolescentes no están interesados o no tienen información acerca de los métodos de control de natalidad o los síntomas de las enfermedades de transmisión sexual. Como consecuencia de esto, el número de muchachas que tienen hijos a esta edad y la incidencia de las enfermedades venéreas están aumentando.

Durante la adolescencia no se producen cambios radicales en las funciones intelectuales, sino que la capacidad para entender problemas

complejos se desarrolla gradualmente. El psicólogo francés Jean Piaget determinó que la adolescencia es el inicio de la etapa del pensamiento de las operaciones formales, que puede definirse como el pensamiento que implica una lógica deductiva. Piaget asumió que esta etapa ocurría en todos los individuos sin tener en cuenta las experiencias educacionales o ambientales de cada uno. Sin embargo, los datos de las investigaciones posteriores no apoyan esta hipótesis y muestran que la capacidad de los adolescentes para resolver problemas complejos está en función del aprendizaje acumulado y de la educación recibida.

El psicólogo estadounidense G. Stanley Hall afirmó que “la adolescencia es un periodo de estrés emocional producido por los cambios psicológicos importantes y rápidos que se producen en la pubertad”. Sin embargo, los estudios de la antropóloga estadounidense Margaret Mead mostraron que el estrés emocional es evitable, aunque está determinado por motivos culturales. Sus conclusiones se basan en la variación existente en distintas culturas respecto a las dificultades en la etapa de transición desde la niñez hasta la condición de adulto. El psicólogo estadounidense de origen alemán Erik Erikson, por su parte, entiende el desarrollo como un proceso psicosocial que continúa a lo largo de toda la vida.

El objetivo psicosocial del adolescente es la evolución desde una persona dependiente hasta otra independiente, cuya identidad le permita relacionarse con otros de un modo autónomo. La aparición de problemas emocionales es muy frecuente entre los adolescentes.

2.1.2. Características socio-económicas de los estudiantes

El presente trabajo de investigación se lo realizo entre los/as estudiantes del Colegio Nacional “28 de Septiembre” de la parroquia “La Dolorosa del Priorato” y el Colegio Nocturno “Lincoln Larrea” de la parroquia “Guayaquil de Alpachaca”, ambos ubicados en zonas urbano marginales de Ibarra en los que existen condiciones especiales considerando las circunstancias sociales y económicas de estos sectores de la población ibarreña; en este aspecto, se puede señalar que la población es considerada como clase media baja, con características en la ocupación que es de tipo secundario con un alto porcentaje de trabajadores ocasionales en la construcción y agricultura, aspectos que inciden un poco en la estabilidad económica de sus familias.

2.1.3. La conducta

Según SAZ Isabel, (2004): la conducta constituyen las “actividades externas que muestra el individuo, así como los fenómenos internos no observables, como son las motivaciones, las emociones, etc. La terapia de la conducta aplica principios de aprendizaje, su finalidad suele ser muy específica y sus metas están particularmente definidas. Las características más destacables son: énfasis en los determinantes actuales de la conducta, interesa lo observable en el momento actual, no lo referido al pasado, aunque este pueda ser tenido en cuenta para algunas de las causas que subyacen a la problemática; el criterio terapéutico es el cambio de la conducta manifiesta....” (pág. 79

Vale considerar además, aspectos relacionados con la Psicología que se ocupa también del estudio del aprendizaje por estar relacionado con los procesos mentales, la inteligencia y el desarrollo del ser humano los

mismos que le permiten comprender, actuar y sentir según los estímulos y contextos. En este caso, resaltando lo relacionado al actuar que es parte de la conducta.

La comprensión de las reacciones y conductas del estudiante no pueden efectuarse en forma aislada de su contexto por lo que se hace imprescindible un conocimiento global de su entorno.

Las funciones psíquicas que generan determinadas conductas deberán ser constituidas por estimulaciones adecuadas para que el estudioso alcance una interiorización y valoración de su yo, que permite adquirir conocimientos científicos, técnicos al igual que modelos de formas de reacción ante determinadas circunstancias.

2.1.4. El estrés

El término estrés es pronunciado tantas veces que ha perdido, de alguna manera, significado, se considera que por esto que no se le esté prestando la atención necesaria que se merece. Indudablemente constituye un grave error, porque las actuales circunstancias en las que se desenvuelve la sociedad con ciertas tendencias frecuentes como esa intención permanente de estar en forma, ese cansancio acumulado que la misma vida nos depara, los nuevos requerimientos insatisfechos, esa tensión propia de la vida moderna, etc. son preocupaciones que contribuye con el problema de fondo: el estrés.

De acuerdo a criterios anteriores, parecería que este mal se lo relaciona con grupos adultos de población, culpando a aspectos

laborales, preocupaciones económicas, conflictos familiares, escasas de tiempo para el desarrollo de sus actividades, sin embargo, el estrés como la enfermedad actual que está presente en todos los segmentos de población, incluyendo obviamente a los jóvenes de los que tomamos esta muestra para realizar el estudio respectivo.

En este caso, lo importante es la comprensión del problema, no se trata de alarmar, pero tampoco desconocer su existencia, es un fenómeno que poco comprendido está presente en la sociedad actual, debiendo interpretar sus causas, la forma de diagnosticar, para comprender sus efectos.

Se considera que más allá de lo que la ciencia nos enseña sobre el significado científico de la palabra estrés, muchas de las personas que no se han interesado en la terminología académica se acogen a una definición que puede ser equivocada, se puede decir una concepción más coloquial, que nos permite darnos una idea de forma rápida y clara con los que nos rodean. Así, para Antonio Barrero (2004): "el término estrés es entendido por la mayoría como aquella situación de riesgo próximo de enfermar en que se coloca un individuo cuando se exige, o exige a alguno de sus órganos o aparatos, un rendimiento superior al normal" (p. 19).

Para el Círculo de Lectores, "Pese al uso generalizado del término "estrés" en el lenguaje cotidiano y en los medios de comunicación, su definición como concepto clínico no es fácil. El estrés no es una enfermedad, aunque puede desembocar en ella y no tiene un origen específico, sino varios. Tampoco provoca reacciones concretas, pues los síntomas varían notablemente de un caso a otro, y las personas

afectadas suelen describirlos como cambios físicos (“Tengo constantes dolores de cabeza”), emocionales (“Estoy de mal humor”), o bien como una combinación de todos ellos. (p. 8)

A la pregunta "¿qué entiende usted por estrés?" es evidente que nadie va a contestar con una respuesta tan minuciosa, por las consideraciones que se exponen al tratar de definir al estrés. Pero, asimismo es evidente que cualquier individuo que no tenga una formación médica pensará aproximadamente en esos términos a la hora de contestar la pregunta mencionada, en caso de que sea planteada.

En los conceptos que se han señalado anteriormente, se puede asegurar que se hallan las dos claves más importantes del fenómeno que nos ocupa en esta investigación:

- La exigencia de un rendimiento superior al normal.
- El riesgo próximo de enfermar,

Con ello se puede decir que probablemente ubiquemos los dos platillos de la balanza del estrés. Por un lado, el individuo se enfrenta a cierta necesidad, la exigencia antes mencionada que se impone en cierto momento y que es fruto, es resultado, de algo ajeno al individuo, algo procedente de un entorno poco armónico para el sujeto, lo que equivale decir que es un estímulo que llega de los demás.

Por otro, en el segundo platillo de la balanza nos encontramos con el factor riesgo, riesgo de que el individuo contraiga una enfermedad, riesgo que se aproxima a la persona de la mano de la respuesta que ella misma plantea al estímulo, respuesta que procede de ella, de su fuero interno.

Por una parte, pues, se hallan los factores o circunstancias, las causas, que tiendan a provocar el estrés y que más adelante vayamos señalando. Por otra parte, hallamos la reacción que cada persona enfrenta a dichos factores, reacción que va a interaccionar con las circunstancias en las que se inscribe: el cuándo, el dónde, el cómo se produce esa respuesta.

La reacción, por lo demás, puede servir para neutralizar lo que de negativo nos traiga el estrés, pero también puede ser ineficaz. Incluso, si no somos capaces de comprender el estímulo y articulamos una respuesta inapropiada, podemos llegar a incrementar, con nuestra torpeza, presos de nuestra ignorancia, esos potenciales efectos negativos que vengan de la mano del estrés.

2.1.4.1. Las hormonas del estrés

Señaladas algunas definiciones, se puede determinar, además, que el estrés no es más que el aumento de la secreción de ciertos tipos de hormonas del organismo, algo de cierta forma natural.

Surge, entonces una pregunta que resulta vital para tratar esta temática: ¿En qué momento se produce ese incremento secretorio para que aparezca los estragos del estrés? Una apreciación inicial la

encontramos en la afirmación de Antonio Barrero en su libro *Estrés y Ansiedad* (2004): “se produce cuando nuestro cuerpo necesita responder a una alteración que afecta a nuestra vida física y/o emocional, es decir, cuando se lía de hacer frente a ciertos estímulos que exigen de nuestro organismo cierto esfuerzo” (p. 19).

Así, se puede afirmar que el estrés se nos presentaría de este modo como un mecanismo de adaptación, un mecanismo que, a grandes pinceladas, no consistiría más que en lo ya mencionado anteriormente: en segregar ciertas hormonas para conseguir la adaptación a una nueva situación, una mayor cantidad de ciertas hormonas, estas hormonas constituyen, de manera rápida la adrenalina, noradrenalina, conocidas como catecolaminas, y cortisol para ser más exactos. Para el Círculo de Lectores en su libro *Guía Práctica Para Superar el Estrés* (2002): “La adrenalina y el cortisol proporcionan al organismo una fuente de energía para hacer frente a la situación y la noradrenalina estimula las terminales nerviosas e inicia en el organismo un estado de alerta”

Sin embargo, parecería que es algo muy sencillo, lo que no es así, como a primera vista pueda parecer. El hecho de que el organismo humano segregue más hormonas no tiene por qué comportar o llevar a una nocividad, desde luego, o al menos no debiera ser así a menos que ese sobreesfuerzo que protagonizan nuestros órganos sea realmente demasiado excesivo, a no ser que esas hormonas segregadas no se utilicen para llegar a alcanzar aquel fin determinado o para el que en un principio fueron concebidas.

Es en estos casos cuando el sobreesfuerzo puede acarrear riesgos importantes para nuestra salud, ya que las hormonas que las glándulas endocrinas vierten al flujo sanguíneo movilizan los depósitos de colesterol. Movilizan, como ya se ha dicho, el colesterol, pero también movilizan otras grasas, y todo es puesto en funcionamiento con un fin determinado ofrecer a los músculos la energía necesaria para afrontar la emergencia.

Algunos expertos han aportado, para explicar más claramente en qué consiste este fenómeno, el concepto circuito del estrés, un concepto que posibilita una mejor comprensión de lo que es, en realidad, el estrés. Y una mayor aproximación al significado profundo de este fenómeno es hoy imprescindible, porque da la sensación de que la popularización del término ha supuesto cierta desgravación de su significado.

El mismo fenómeno sucede en muchos otros casos. Tanto hemos oído hablar de solidaridad que a veces parece que la solidaridad ha perdido parte de su contenido semántico, parte de su significado. Tantas veces gritó "¡que viene el lobo!" aquel pastorcillo mentiroso, que al final todos dejaron de creer en sus llamadas de auxilio. Y créame, amigo lector, el lobo existe, con o sin pastores mentirosos.

Con el estrés está sucediendo lo mismo, tantas veces es nombrado, ha sido pronunciado, tantas veces lo escuchamos en boca de tantos de nosotros haciendo referencia a situaciones tan dispares unas con razón, otras no, que quizás ha perdido, para muchos de nosotros, una cierta cuota de su verdadero significado y tal vez por eso no le estamos

prestando la atención que merece y dejamos que se instale de manera franca, quizá hasta estallar el individuo en su salud o conducta.

Las apreciaciones antes señaladas nos permiten identificar que ese cansancio acumulado, esa tensión con la que parece que es preciso convivir, ese permanente estar en guardia, pueden acabar disipados en el cotidiano devenir, pero también pueden acabar traducidos, si se vuelven crónicos, o si no aprendemos a evaluarlos en la dimensión que resulta necesario, en dolencias que sí nos van a exigir evaluaciones claras, con mayores dificultades para su tratamiento.

De todas maneras, aún cuando no se trata de alarmar de manera exagerada, se puede afirmar todo lo contrario, de lo que se trata es de no desatar falsas alarmas. Y para ello es preciso aprender a evaluarnos, para conocernos y poder evitar así todos los problemas que el estrés trae a nuestro organismo. Debemos tomar ciertas precauciones para poder evitar estos problemas o para poder afrontar, en todo caso, el combate de los mismos, lo que se logrará con el pleno conocimiento de causa, algo que permitirá salir airosos de manera más adecuada.

2.1.4.2. Los efectos que nos acechan

Un trabajo de campo de tipo experimental, realizado hace algunos años, por quien hoy es considerado clásico en la materia, el profesor Walter Cannon estudió las reacciones y las alteraciones que experimentaba un gato cuando se hallaba en presencia de un perro. Este científico pudo observar que el felino arqueaba el lomo, emitía bufidos, tensaba los músculos de las uñas, descubría los dientes y retraía las orejas, entre otras cosas, visto hoy parecería nada extraordinario, sin

embargo, estos estudios determinaron ciertas características de un ser vivo frente a casos que generaban problemas y dificultades.

Sin embargo, además de ratificar lo obvio, además de notar y anotar todas esas alteraciones, reacciones que cualquiera de nosotros ha visualizado en alguna ocasión, el científico colocó varios sensores en el cuerpo del gato, estos sensores revelaron que todas las manifestaciones observadas ocurrían y eran exteriorizadas como consecuencia de la acción de procesos orgánicos internos.

Las reacciones, visibles para cualquiera, tenían raíces, pues, raíces muy hondas Cannon estudió las relaciones causa/efecto y así registro que, más allá del erizar de los cabellos y la puesta en guardia del animal, se producían los siguientes efectos, anotados por Antonio Barrero (2004):

- “Segregación abundante de varias hormonas;
- Aceleración de la circulación sanguínea;
- Aparición adicional de glucosa y glóbulos rojos en la sangre;
- Reactivación de los mecanismos de coagulación;
- Mayor intensidad de la respiración;
- Aumento de la agudeza de los sentidos;
- Inhibición del sistema digestivo, e
- Inhibición de la función sexual” (p. 20).

El caso nos permite vislumbrar que en definitiva, el cuerpo entero del gato, por dentro y por fuera se había preparado para una posible confrontación con el perro, o en su caso, para una rápida huida.

En el ser humano, los signos orgánicos con los que se manifiesta el estrés no son muy diferentes a los que presentan los gatos u otros mamíferos. Un el circuito del estrés esa relación dentro/fuera - causa/efecto queda claramente expuesta. El hipotálamo desempeña ahí un papel esencial. Este órgano se halla en una región profunda en el centro de la masa cerebral.

Los neurotransmisores, sobre todo la noradrenalina, pero también la adrenalina, la acericolina y la serotonina, envían mensajes al hipotálamo, mensajes que son respuestas a estímulos determinados. El perro sería el estímulo determinado en el caso del experimento.

Antes de que estos mensajes de respuesta inmediata lleguen a su destino, sin embargo, han de pasar por uno o varios centros cerebrales donde los mensajes son procesados. En esos centros, la doctrina es prácticamente pacífica al respecto, los mensajes son interpretados en función de diversas variables, como nuestros conocimientos, nuestra cultura, etc. De esos centros, pues, llegan los mensajes, matizados en función de esos conocimientos, al hipotálamo.

Éste, una vez comprendidos los mensajes, transmitirá las instrucciones oportunas a todo el organismo. Esa transmisión de instrucciones es llevada a cabo por dos vías: una, nerviosa; la otra, sanguínea.

El sistema nervioso simpático regula las funciones orgánicas. Los estímulos que llegan a este sistema producen alteraciones en el funcionamiento de los órganos. Por ejemplo, provocan un aumento en la secreción de adrenalina, secreción que se produce en las glándulas suprarrenales, y noradrenalina, hormonas que pasan a la sangre y producen a su vez alteraciones.

El hipotálamo estimula, además, a la hipófisis, la cual segrega diversas hormonas, que, tras pasar a la sangre, también actúan sobre todo el organismo. La más importante de las hormonas que segrega la hipófisis es la corticotropina (ACTH u hormona del estrés). Otras hormonas segregadas por la hipófisis actúan sobre, atención, la glándula tiroides, los testículos y los ovarios.

Está claro, pues, que el estrés no acaba en las preocupaciones cotidianas o en las canas que han cubierto nuestra cabeza en poco tiempo. El estrés no se limita a esa irritabilidad, "es que lleva unos días que cualquiera lo aguanta", o a ese otro "ha envejecido muchísimo en apenas unos meses". El estrés va mucho más allá del erizar de cabellos que experimentara el gato sometido a las perrerías de Cannon.

En el fondo, en lo más hondo de nosotros, se están produciendo movimientos, cambios y procesos muy diversos. En el circuito del estrés hay arterias, hormonas, genitales y un montón de órganos que nos habitan y que son afectados.

El estrés no tiene por qué acabar en úlcera. Desde luego, no siempre acaba así. Probablemente, sólo muy de vez en cuando acaba en forma de úlcera. Pero... en determinados casos, puede acabar... en úlcera. ¿Yerra quien no sabe evaluar con justicia o justedad su propio estrés. Yerra y cimenta en sí dolencias que pueden trascender lo episódico. Y yerra quien no sabe enfrentarse a su propio estrés.

En *Psychology and Life*, el profesor P.G. Zimbardo relata el caso de una joven que ingresa en un hospital aterrizado porque "sentía que iba a morir". El centro admite a la paciente, dado el cuadro neurótico que presenta, la admite, aunque tras las pruebas pertinentes, los facultativos reconocen que no hallan enfermedad alguna. Al día siguiente, la paciente fallece.

Poco después, apunta Zimbardo, el equipo de facultativos tuvo conocimiento de que una vidente a la que la joven consultara semanas antes, había vaticinado que moriría antes de cumplir los 23 años de edad. El fallecimiento se produjo dos días antes del vigésimo tercer cumpleaños de la joven, "víctima de su propio pánico".

No fue un vaticinio previamente dado, sino la misma impresión del hecho, algo que puede ocurrir por la presión en las emociones que tiene una persona ante una situación de ese tipo.

La anorexia, enfermedad de carácter nervioso, también conduce a la muerte en algunos casos. Como el consumo compulsivo de tabaco puede contribuir al cáncer de pulmón, o el alcoholismo al delirium tremens

Indudablemente, no todos aquellos que acuden a la consulta de un vidente acaban casándose con el príncipe azul vaticinado o, como la joven de Zimbardo, convirtiéndose en víctimas de su propio pánico. Sin embargo, resulta igualmente obvio que, en determinados casos, la ansiedad, la angustia, el estrés, sí pueden acabar en forma de... úlcera.

Muy a grosso modo y expresado en términos coloquiales, el circuito del estrés podría ser resumido tal y como sigue, anotado por Antonio Barrero (2004):

- “Nuestro cuerpo recibe estímulos;
- Reacciona en primera instancia, envía mensajes al cerebro "¿qué hago ahora?";
- El cerebro responde con instrucciones;
- Cada órgano ejecuta las correspondientes órdenes;
- Esas respuestas significan, en nosotros, determinadas cosas;
- Y en el camino, así, van quedando las hormonas, los desgastes y demás” (p. 21).

2.1.4.3 El circuito del estrés

En línea con lo apuntado sobre el denominado circuito del estrés, Stephcn Terrass, el prestigioso especialista en dietética, autor de Estrés. Mejore su salud con la dieta, propone este otro resumen del fenómeno del estrés. Este analista lo llama "Resumen del Síndrome General de Adaptación":

Fase 1. Respuesta de alarma:

- Respuesta de lucha o huida;
- Preparación del cuerpo para la acción;
- Aumento de energía transportada por la sangre al cerebro, al corazón y a los músculos;
- Regulada por catecolaminas (adrenalina, noradrenalina).

Fase 2. Reacción de resistencia:

- Mantenimiento de la respuesta al estrés una vez pasada la reacción de alarma;
- Creación de energía a partir de aminoácidos para mantener la reacción al estrés;
- Regulada por corticosteroides (cortisol, cortisona, aldosterona).

Fase 3. Agotamiento:

- Menor producción de hormonas suprarrenales;
- fatiga general mental y física e hipoglucemia;
- fracaso de la función de los sistemas orgánicos debilitados.

Vale señalar de manera breve las consecuencias que puede acarrear un estímulo mal evaluado, mal comprendido o mal afrontado, sea identificado como estrés o ansiedad:

2.1.4.5. Enfermedades cardiovasculares

Los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares son varios. Los menos son de carácter incontrolable: contra la edad o la herencia genética, por ejemplo, poco podemos hacer. Sin embargo, con respecto al consumo de tabaco o a la ingesta de alcohol, algo que se inicia en la edad de muchos de los tomados en consideración de este trabajo, sí puede considerarse nuestra voluntad. Como vale contra el sedentarismo, que es otro factor de riesgo que evidentemente podemos neutralizar.

El estrés se halla muy ligado a los factores controlables. La imagen del fumador compulsivo, por ejemplo, que "para tranquilizarse" quema un cigarrillo tras otro, lo dice todo. El autocontrol, la potenciación del mismo, es la solución. Si podemos controlar el consumo de tabaco, si somos capaces de limitar también el volumen de alcohol ingerido y el excesivo sedentarismo; si no nos complicamos inútilmente la vida, mejoraremos nuestra salud.

La relación causa/efecto que existe entre el estrés y determinadas enfermedades cardiovasculares ha sido claramente determinada por la ciencia, tal y como apuntamos páginas atrás. Las glándulas endocrinas vierten al flujo sanguíneo determinadas hormonas. Estas movilizan los depósitos de colesterol para proporcionar a los músculos la energía adicional que necesitan en los casos de emergencia. Esto de alguna forma se puede prevenir.

Sin embargo, cuando el choque que esperamos no se produce, remordimientos de conciencia que nada resuelven, preocupaciones que

son previas a las ocupaciones y que por eso no nos permiten emplear esa energía desatada por el estímulo, perros que al final no suelta Cannon; cuando eso sucede, el colesterol y las otras grasas no utilizadas se adhieren a las paredes de las arterias, donde quedan depositadas. Así se favorece la arteriosclerosis, todo lo cual puede desencadenar una angina de pecho o un infarto de miocardio.

2.1.4.6. Estrés positivo (Eustrés)

Si estos cambios que se producen en la persona ante la demanda externa se hace en armonía, es decir si las respuestas son adecuadas al estímulo o para explicarlo de otra manera, si están adaptadas a las normas fisiológicas del sujeto, se habla de Eustrés o buen estrés, indispensable para el desarrollo, el funcionamiento del organismo y la adaptación al medio.

El Eustrés, representa aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor pero mantiene su mente abierta y creativa. La persona se manifiesta con placer, alegría, bien-estar y equilibrio.

La persona con estrés positivo se caracteriza por ser creativo, con ganas de satisfacer ante el estresor. Es así que la persona puede manifestar y expresar su talento especial como así también su imaginación e iniciativa.

En, resumen el eustrés es un estado en el cual se potencia el mejoramiento del nivel de conocimiento, de las ejecuciones cognitivas que provee la motivación.

El eustrés es indispensable para nuestro funcionamiento y para nuestro desarrollo.

2.1.4.7. Estrés negativo (Distrés)

Si las demandas del medio son excesivas, intensas y/o prolongadas, aún agradables, y superan la capacidad de resistencia y de adaptación del organismo, llegamos al Distrés o mal estrés.

Cada factor de estrés tendrá por supuesto, una respuesta específica de acuerdo al agente causal, pero estará siempre acompañado por “una respuesta complementaria biológica y común a todos esos factores y por lo tanto no específica, es decir, independiente del tipo de factor causante y que se traduce por un conjunto de cambios y de reacciones biológicas y orgánicas de adaptación general.

No podemos dejar de citar que para la Organización Mundial de la Salud (O. M. S.) el estrés es “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción”.

Para Richard Lazarus (1996) (29) es “el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquel como amenazante que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar”.

2.1.4.8. Grado de estrés

Estrés Agudo: Determina un estrés de poca duración o pasajero, pero muy fuerte, como una especie de Shock emocional.

Estrés Crónico: Éste en cambio trata de un estrés sumamente variable, es decir en ocasiones fuerte o débil que se prolonga demasiado o que nunca se deja de tener.

2.1.5. EL COEFICIENTE DE CORRELACIÓN

Una de las funciones de la estadística es estudiar la relación entre variables. En efecto, es muy importante para el educador, por ejemplo, conocer la relación que pueda existir entre capacidad mental y rendimiento instructivo; al psicólogo, la relación entre aptitudes y éxito profesional; al sociólogo, la relación entre edad y fertilidad; al industrial, la relación entre la edad de los obreros y su productividad, etc. En todas esas investigaciones se trata de examinar la existencia, el grado y la dirección de la relación que pueda haber entre dos o más características o variables. Con ayuda de esos conocimientos el científico puede hacer predicciones e inclusive controlar una variable manipulando sobre otra.

Según Ermel Velasco en su libro Estadística Para Educadores y Psicólogos (1971), el coeficiente de correlación, que se lo expresa con un solo número, es una medida de la relación existente entre dos variables y se lo calcula mediante varios métodos, por ejemplo, el de Spearman o de las diferencias de rangos y el de Pearson o de producto de momentos, que los conoceremos a continuación.

El coeficiente de correlación de producto de momentos. Si la relación entre dos series o grupos de medidas es lineal, puede ser descrita por una línea recta, entonces la correlación entre los puntajes se expresa por el coeficiente de producto de momentos, representado por la letra r . Se habla de relación lineal cuando al representar gráficamente, en ejes coordenados, los puntos trazados de las dos variables consideradas siguen una línea recta. Se designa con la letra X a la variable que se toma como independiente; y con la letra Y , a la variable que se estima como dependiente. Esta es función de aquélla. Así, el vocabulario depende de la edad, pero ésta no depende de aquél. El vocabulario es la variable dependiente y la edad la variable independiente. Pero en otros problemas no hay los suficientes elementos de juicio para distinguir la variable dependiente de la independiente, así: si comparamos los puntajes de matemáticas con los de ciencias sociales de 50 alumnas ¿Cuál grupo de puntajes podría tomarse como variable dependiente o independiente? En esta y otras situaciones análogas es más o menos arbitrario designar cual es la variable dependiente y cual la independiente. En consecuencia, no solamente se puede predecir los valores Y desde los valores X sino también los valores de X desde los de Y .

El coeficiente de correlación es un número que nos dice si existe entre dos variables, en qué grado y en qué dirección, como puede apreciarse de inmediato. Varía desde 1,00, que significa una relación perfecta positiva, hasta -1,00, que indica una relación perfecta negativa. Dentro de esos límites el 0 señala que no existe relación entre las variables consideradas. Si la relación es positiva, un aumento de la una variable, digamos la X , va acompañado del aumento de la otra variable, Y ; y una disminución de la variable X va acompañada de la disminución de la variable Y . Si la relación es negativa, a un aumento de la variable X corresponde una disminución de la variable Y ; y a una disminución de la

variable X corresponde un aumento de la variable Y. Esto acontece cuando la relación, positiva o negativa, es perfecta; pero cuando es imperfecta, no se cumple en todas las situaciones el mismo tipo de relación. (pag.133).

2.2. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Adicción: Relación de dependencia alienante especialmente fármaco dependencia de la persona que pierde su capacidad de dominio con relación al uso de objetos o la repetición de actividades hasta el punto de dañarse a sí misma o a la sociedad.

Adolescencia: Edad que sucede a la niñez y que transcurre desde la pubertad hasta el completo desarrollo del organismo.

Agresividad: Tendencia a atacar la integridad física o psíquica de otro ser vivo como forma de comportamiento.

Angustia: Conjunto de sentimientos y fenómenos afectivos caracterizados por una sensación interna de opresión y de temor real o imaginario, de padecer una gran desgracia o un gran sufrimiento, ante lo cual uno se siente sin recursos y con incapacidad de defenderse.

Ansiedad: Estado emocional de tensión nerviosa, de miedo intenso, mal diferenciado, y a menudo crónico.

Apatía: Pérdida de sentimientos y falta de actividad, con incapacidad para actuar y retraso psicomotor.

Autoestima: Valor personal, competencia que un individuo asocia a la imagen de sí mismo.

Catecolamina: Derivado de la tirosina, como la dopamina, la adrenalina y la noradrenalina.

Conflicto: Situación de un sujeto en la cual se encuentra sometido a tendencias cognitivas y motivaciones de sentido contrario.

Consciente: Contenido psíquico que corresponde en un momento dado a la conciencia.

Culpabilidad: Sentimiento, emoción, consciente o inconsciente de indignidad que sería, según S Freud la forma en la cual el Yo percibe la crítica del Superyó.

Crónico/a: Dicho de una enfermedad larga.

Depresión: Enfermedad mental cuyas características son: una modificación profunda del estado tímico, un cambio de humor en el sentido de la tristeza, el sufrimiento moral y la disminución de la actividad psicomotriz, así un reducción de la actividad social.

Desamparo: Sentimiento de abandono, experimentado en una situación crítica y que hace necesaria una ayuda exterior y/o lleva al sujeto a pedir ayuda, un socorro social o psicológico.

Equilibrio: Actos de contemporalización encaminados a sostener una situación dificultosa o insegura.

Estrés: Estado de sobre activación sostenido experimentado por una persona ante distintas situaciones consideradas o evaluadas como excesivas o amenazantes y que ocurren bajo condiciones de escaso apoyo social y de recursos de solución o control por parte del sujeto.

Frustración: Estado hipotético de un individuo, animal o humano, que en el curso de la persecución de una meta con una determinada motivación, se encuentra impedido de dicho objetivo.

Hormona: Producto de secreción de ciertas glándulas que, transportado por el sistema circulatorio, excita, inhibe o regula la actividad de otros órganos o sistemas de órganos.

Miedo: Estado emocional específico, susceptible de ser aprendido o condicionado y que desempeña un papel motivador sobre el comportamiento.

Necesidad: Estado del organismo producido como consecuencia de un desequilibrio entre, por un lado, normas fisiológicas y culturales y, por otro, informaciones sobre el estado del medio externo o interno o de sus representaciones.

Negación: Rechazo, reprobación, no reconocimiento del estado de cosas objetivo. Actitud psicológica en virtud de la cual, un sujeto a pesar de formular un deseo pensamiento o sentimiento hasta entonces reprimido, sigue defendiéndose negándose que le pertenezca.

Obsesión: Idea intrusiva que se impone a la mente, fuera del control consciente del sujeto que no acostumbra a aceptarla.

Personalidad: Conjunto de características o cualidades originales que estacan en algunas personas. Persona de relieve, que destaca en una actividad o en un ambiente social.

Reacción: Respuesta psicopatológica original y específica que un individuo puede presentar frente a un acontecimiento social, un traumatismo psicológico, arriesgando su equilibrio mental.

Sensibilidad: Propiedad que tiene todo ser vivo para sentir o percibir con los sentidos, y más específicamente, grado de receptividad para las impresiones sensoriales y los estímulos.

Sexo: Conjunto de caracteres que diferencian a los machos de las hembras entre las diferentes especies.

Soledad: Estado en el que un sujeto carece de forma deseada o involuntaria de la compañía de alguien.

2.3. SISTEMA DE INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

¿Qué grado de estrés pueden presentar los estudiantes de los colegios urbano marginales de Ibarra?

¿Cómo incide el estrés en la conducta de los estudiantes de los colegios urbano-marginales de Ibarra?

¿Qué causas originan el estrés entre los jóvenes estudiantes de los colegios urbano marginales de Ibarra?

CAPÍTULO III

3. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

3.1. Tipo de investigación

Descriptiva: se utilizó durante la descripción de los contenidos y hechos que se manifestaron en el trabajo investigado, además de la aplicación del método estadístico de correlación.

Propositivo: después de conocer los resultados obtenidos en el trabajo investigado se procedió a sugerir una propuesta como solución.

3.2. Métodos

El presente trabajo de investigación requirió de una metodología apropiada para cumplir los objetivos que se proponen, así como de técnicas que permitan su utilización.

Se considero como métodos apropiados para el desarrollo de este trabajo, métodos generales y específicos que determinaron los caminos adecuados para la investigación se puede señalar los siguientes:

Método Inductivo: Por cuanto se partió de casos particulares para descubrir el principio general que los rige. Se baso en la experiencia, en la observación de los hechos.

Método Deductivo: porque procedió de lo general a lo particular es decir que presento conceptos y principios, definiciones o afirmaciones de las cuales se obtuvo conclusiones y consecuencias.

Método Bibliográfico: mediante el cual se desarrolló lo referente a las bases teóricas necesarias que constituyeron el fundamento científico del presente trabajo.

3.3. Técnicas e instrumentos

En lo que a técnicas se refiere, considerando los métodos propuestos, se utilizo las siguientes técnicas e instrumentos:

La observación: sistemática a los estudiantes de las instituciones relacionadas con la investigación con la cual se determino ciertas actitudes relacionadas con su comportamiento, según registros institucionales del DOBE.

Cuestionario: las encuestas que se aplicaron a los/as estudiantes sirvieron para obtener información sobre los aspectos físicos y fisiológicos relacionados con los síntomas que señala la presencia del estrés en los estudiantes

Test: se utilizó esta técnica para identificar los problemas de conducta en los/as estudiantes de la población investigada.

3.4. Población

3.4.1. Unidades de análisis

La información considerada en la presente investigación fue constituida por 117 estudiantes del Ciclo del Bachillerato que asistieron a los colegios urbano-marginales de Ibarra, “28 de Septiembre” de Priorato y Nocturno “Lincoln Larrea” de Guayaquil de Alpachaca durante el año lectivo 2010.

3.4.2. Población y muestra

La población que se consideró en el presente trabajo de investigación fue constituida por los 117 estudiantes del Ciclo del Bachillerato que asistieron a los colegios urbano-marginales de Ibarra, “28 de Septiembre” de Priorato y Nocturno “Lincoln Larrea” de Guayaquil de Alpachaca durante el año lectivo 2010, de acuerdo al siguiente detalle:

Población

La población fue determinada por los estudiantes:

COLEGIOS	ESTUDIANTES	PROFESORES
28 de Septiembre	48	12
Lincoln Larrea	69	13
TOTAL	117	25

3.5. Muestra

Por considerar que la población total fue de 117 unidades de observación, no se calculó muestra alguna y se trabajó con la totalidad de los/as estudiantes del Ciclo del Bachillerato que asistieron a los colegios urbano-marginales de Ibarra, “28 de Septiembre” de Priorato y Nocturno “Lincoln Larrea” de Guayaquil de Alpachaca durante el año lectivo 2010.

CAPITULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Esta investigación es de tipo descriptiva tiene como finalidad determinar el grado de relación entre estas dos variables X= estrés Y= conducta.

Para determinar el estrés en la población investigada se utilizo el cuestionario de evaluación del estrés adaptado para la presente investigación, el cual está formado de diez indicadores que miden el grado de estrés de los/as adolescentes, deberán elegir una de las tres opciones de respuesta que se presentan en cada una de ellas, sumamos las cantidades que se encuentran en muy frecuente (M), poco frecuente (P), nunca(N) y las colocaremos en los literales posteriores.

Se tomó en cuenta el número mayor obtenido en cualquiera de los tres literales obteniendo como resultado, Muy frecuente: nivel alto de estrés, Poco frecuente: nivel medio de estrés y Nunca: nivel bajo de estrés.

Para la investigación de la conducta de los/as estudiantes, se utilizo el test de ansiedad cuya autora es Beatriz García, tomado del libro titulado Autotest (2004). Adaptado a la realidad de los estudiantes para este estudio. Está estructurado con catorce preguntas y cinco distractores en cada pregunta, que describen estados de ánimo físico, cognitivos y conductuales. La prueba determina, con qué frecuencia se encuentran

los/as estudiantes en estas situaciones. Se suma el total de las respuestas ubicadas en el cuadro inferior derecho.

RESPUESTAS	PUNTO	CUESTIONES														Puntuación total	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
A	0																
B	1																
C	2																
D	3																
E	4																
MI PUNTA CIÓN																	

Explicación de las puntuaciones

De 0 a 8 puntos: afortunadamente, tenemos poca o ninguna ansiedad (dependiendo de si nuestra puntuación se aproxima al extremo superior o inferior del intervalo, respectivamente). Coloquialmente, podríamos decir que tenemos los nervios bien templados.

De 9 a 17 puntos: nos sentimos moderadamente ansiosos. Convendría revisar nuestro pasado cercano, o lejano si fuera necesario, para ver si existe alguna circunstancia en nuestra vida que pueda ser causa de esta ansiedad moderada, para intentar solucionarla o cambiarla cuanto antes.

En caso de que estos cambios fuesen imposibles, nos convendría aprender técnicas de relajación o de afrontamiento de problemas, puesto que si no podemos cambiar el entorno, es bien cierto que podemos cambiar nuestra forma de percibirlo y/o de enfrentarnos a él. Nuestra salud nos lo agradecerá.

De 18 puntos en adelante: sentimos gran ansiedad. Es recomendable encontrar lo antes posible su causa para erradicarla sin pérdida de tiempo. También nos convendría visitar a un profesional de la salud mental para que corrobore o invalide estos resultados y seguir sus consejos.

Los resultados de la presente investigación se sujetan a los siguientes parámetros:

El análisis de interpretación de datos se realizó utilizando la correlación "r" de Pearson, cuya finalidad es examinar la existencia, el

grado y la dirección de la relación que pueda haber entre dos o más características o variables y se procedió a la elaboración de un diagrama de dispersión para comprobar la relación entre las variables X y Y.

Luego se calculó el coeficiente de correlación “r” de Pearson despejando la siguiente fórmula:

$$r = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[N \sum x^2 - (\sum x)^2][N \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Donde

r= coeficiente de correlación de Pearson

X = una variable independiente

Y= una variable dependiente

n = número de investigados.

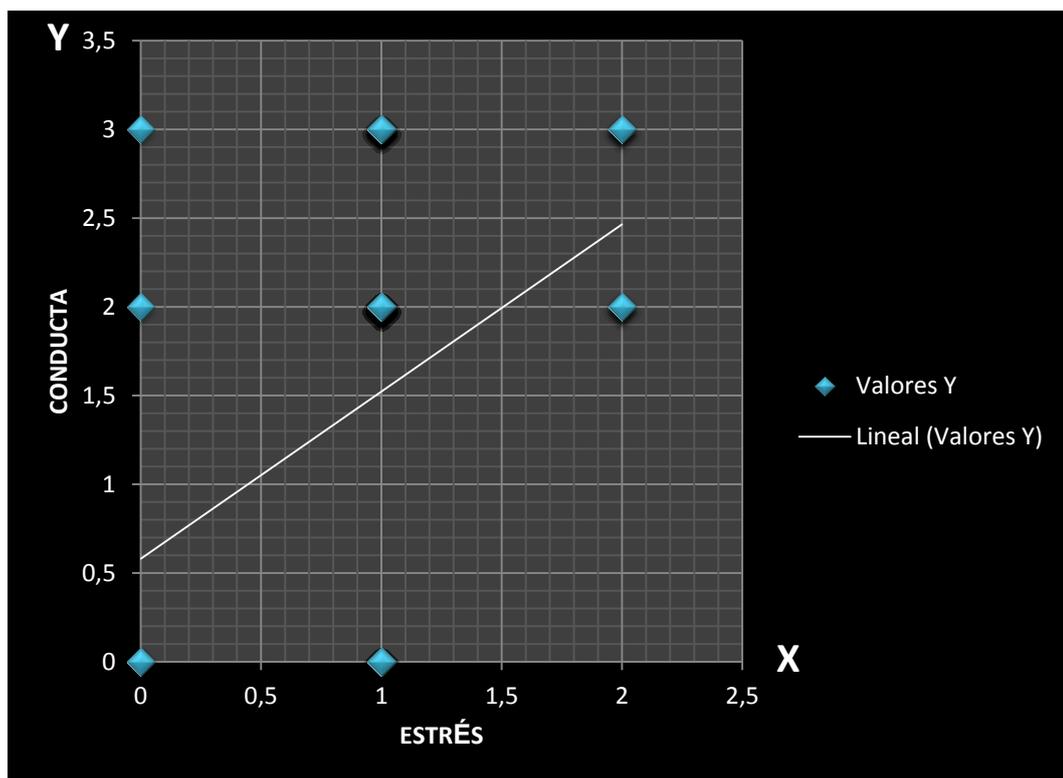
gl = grados de libertad

Se planteo las hipótesis de trabajo H1, H0, se calculó los grados de libertad y se consulto el valor crítico de la tabla con lo que se consiguió la conclusión de las hipótesis planteadas.

4.1. DATOS PARA EL CALCULO DEL COEFICIENTE DE CORRELACION "r" DE PEARSON- CUESTIONARIO ADAPTADO PARA ESTA INVESTIGACION Y TEST DE ANSIEDAD.

X= Puntajes obtenidos con la aplicación del Cuestionario adaptado para esta investigación para determinar el estrés en los/as adolescentes de los colegios "28 de Septiembre" y "Lincoln Larrea".

Y= Puntajes obtenidos con la aplicación del Test de Ansiedad para determinar la conducta en los/as adolescentes de los colegios "28 de Septiembre" y "Lincoln Larrea".



Según el presente diagrama de dispersión se pudo observar que la correlación presente entre las dos variables consideradas es baja.

4.2.- RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A ESTUDIANTES

No.	x	y	x^2	y^2	xy
1	1	2	1	4	2
2	1	2	1	4	2
3	1	2	1	4	2
4	2	3	4	9	6
5	1	2	1	4	2
6	1	2	1	4	2
7	1	2	1	4	2
8	1	2	1	4	2
9	1	2	1	4	2
10	1	2	1	4	2
11	1	2	1	4	2
12	1	2	1	4	2
13	1	2	1	4	2
14	1	2	1	4	2
15	1	2	1	4	2
16	1	2	1	4	2
17	1	2	1	4	2
18	2	3	4	9	6
19	1	0	1	0	0
20	1	0	1	0	0
21	1	0	1	0	0
22	2	2	4	4	4
23	1	0	1	0	0
24	1	3	1	9	3
25	1	0	1	0	0
26	1	0	1	0	0
27	1	0	1	0	0
28	1	0	1	0	0
29	1	3	1	9	3
30	1	3	1	9	3
31	1	0	1	0	0
32	1	0	1	0	0
33	1	0	1	0	0
34	1	0	1	0	0
35	1	0	1	0	0
36	1	0	1	0	0
37	2	2	4	4	4
38	1	0	1	0	0
39	1	0	1	0	0
40	1	3	1	9	3
41	1	0	1	0	0
42	1	3	1	9	3
43	1	3	1	9	3
44	1	0	1	0	0
45	1	3	1	9	3

46	2	3	4	9	6
47	1	3	1	9	3
48	1	3	1	9	3
49	1	3	1	9	3
50	1	3	1	9	3
51	1	3	1	9	3
52	1	0	1	0	0
53	1	0	1	0	0
54	1	2	1	4	2
55	2	3	4	9	6
56	1	3	1	9	3
57	1	2	1	4	2
58	0	0	0	0	0
59	1	0	1	0	0
60	0	0	0	0	0
61	0	0	0	0	0
62	1	0	1	0	0
63	1	2	1	4	2
64	1	2	1	4	2
65	1	2	1	4	2
66	1	2	1	4	2
67	1	2	1	4	2
68	1	2	1	4	2
69	1	2	1	4	2
70	2	3	4	9	6
71	1	2	1	4	2
72	1	2	1	4	2
73	1	2	1	4	2
74	1	2	1	4	2
75	0	0	0	0	0
76	1	2	1	4	2
77	1	2	1	4	2
78	0	0	0	0	0
79	1	2	1	4	2
80	1	2	1	4	2
81	1	0	1	0	0
82	1	2	1	4	2
83	1	2	1	4	2
84	1	2	1	4	2
85	1	2	1	4	2
86	0	0	0	0	0
87	1	3	1	9	3
88	1	3	1	9	3
89	1	3	1	9	3
90	1	3	1	9	3
91	1	3	1	9	3

92	1	0	1	0	0
93	1	3	1	9	3
94	1	3	1	9	3
95	1	3	1	9	3
96	1	0	1	0	0
97	1	0	1	0	0
98	1	3	1	9	3
99	1	2	1	4	2
100	1	3	1	9	3
101	1	0	1	0	0
102	1	0	1	0	0
103	1	0	1	0	0
104	1	0	1	0	0
105	2	2	4	4	4
106	2	2	4	4	4
107	0	2	0	4	0
108	1	0	1	0	0
109	1	0	1	0	0
110	1	0	1	0	0
111	1	0	1	0	0
112	1	2	1	4	2
113	2	2	4	4	4
114	1	0	1	0	0
115	1	3	1	9	3
116	1	0	1	0	0
117	0	3	0	9	0
Total	119	183	139	450	206

4.2.1 Hipótesis de trabajo

H1:

Existe correlación entre la incidencia del estrés y la conducta en los/as adolescentes de los colegios “28 de Septiembre” y “Lincoln Larrea”.

H0:

No hay correlación.

Formula:

$$r = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[N \sum x^2 - (\sum x)^2][N \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

$$r = \frac{117(206) - (119)(138)}{\sqrt{[117(139) - (119)^2][117(450) - (138)^2]}}$$

$$r = \frac{24.102 - 21.777}{\sqrt{(16.263 - 14.161)(52.650 - 33.489)}}$$

$$r = \frac{2.325}{\sqrt{(2.102)(19.161)}}$$

$$r = \frac{2.325}{\sqrt{40.276422}}$$

$$r = \frac{2.325}{6.346370774}$$

$$r = 0.37$$

$$gl = 107 - 2 = 105$$

Valor crítico de la tabla 0.23

4.2.2. Conclusión de hipótesis:

Como el valor de "r" (0.37) es mayor que el valor crítico de la tabla (0.23) con el nivel de significación del 0.01, se acepta la H1 que dice existe correlación entre la incidencia del estrés y la conducta en los/as

adolescentes de los colegios “28 de Septiembre” y “Lincoln Larrea” y se rechaza la Ho que dice no hay correlación.

4.3. ANÁLISIS DE RESULTADOS INDIVIDUALES DE LOS COLEGIOS INVESTIGADOS

EL ESTRÉS

Opción de respuesta con el puntaje 0

Nivel bajo de estrés

Nº	Colegio “28 de Septiembre”	Colegio “Lincoln Larrea”
1		0
2		0
3		0
4		0
5		0
6		0
7		0
8		0
Total	0	8

Opción de respuesta con el puntaje 1

Nivel medio de estrés

Nº	Colegio “28 de Septiembre”	Colegio “Lincoln Larrea”
----	----------------------------	--------------------------

1	1	1
2	1	1
3	1	1
4	1	1
5	1	1
6	1	1
7	1	1
8	1	1
9	1	1
10	1	1
11	1	1
12	1	1
13	1	1
14	1	1
15	1	1
16	1	1
17	1	1
18	1	1
19	1	1
20	1	1
21	1	1
22	1	1
23	1	1
24	1	1
25	1	1
26	1	1
27	1	1
28	1	1
29	1	1
30	1	1

31	1	1
32	1	1
33	1	1
34	1	1
35	1	1
36	1	1
37	1	1
38	1	1
39	1	1
40	1	1
41	1	1
42	1	1
43	1	1
44		1
45		1
46		1
47		1
48		1
49		1
50		1
51		1
52		1
53		1
54		1
55		1
56		1
Total	43	56

Opción de respuesta con el puntaje 2

Nivel alto de estrés

Nº	Colegio "28 de Septiembre"	Colegio "Lincoln Larrea"
1	2	2
2	2	2
3	2	2
4	2	2
5	2	2
Total	5	5

LA CONDUCTA

Opción de respuesta con el puntaje 0

Nº	Colegio "28 de Septiembre"	Colegio "Lincoln Larrea"
1	0	0
2	0	0
3	0	0
4	0	0
5	0	0
6	0	0
7	0	0
8	0	0
9	0	0
10	0	0
11	0	0

12	0	0
13	0	0
14	0	0
15	0	0
16	0	0
17	0	0
18	0	0
19		0
20		0
21		0
22		0
23		0
24		0
Total	18	24

Opción de respuesta con el puntaje 2

Nº	Colegio "28 de Septiembre"	Colegio "Lincoln Larrea"
1	2	2
2	2	2
3	2	2
4	2	2
5	2	2
6	2	2
7	2	2
8	2	2
9	2	2
10	2	2

11	2	2
12	2	2
13	2	2
14	2	2
15	2	2
16	2	2
17	2	2
18	2	2
19		2
20		2
21		2
22		2
23		2
24		2
25		2
26		2
27		2
Total	18	27

Opción de respuesta con el puntaje 3

Nº	Colegio "28 de Septiembre"	Colegio "Lincoln Larrea"
1	3	3
2	3	3
3	3	3
4	3	3
5	3	3
6	3	3

7	3	3
8	3	3
9	3	3
10	3	3
11	3	3
12	3	3
13		3
14		3
15		3
16		3
17		3
18		3
Total	12	18

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

Una vez realizada la investigación se pudo observar que el planteamiento del problema permitió detectar la realidad en las instituciones, referente al grado de estrés que los adolescentes padecen y la incidencia que tiene en la conducta de los mismos.

1.- Con la aplicación del cuestionario de evaluación del estrés y el test de ansiedad que mide la conducta en los/as adolescentes de los colegios urbano marginales “28 de Septiembre” y “Lincoln Larrea” con la prueba r de correlación de Pearson se ha puesto en evidencia que existe una relación baja entre estas dos variables, que de forma directa afecta al grupo de estudio. Esto nos permitió visualizar el estrés como una importante variable de la conducta en los investigados, sin llegar a afirmar que sea en estos casos la causa más álgida del problema, en razón de que hay otros motivos por los que se dan los cambios de conducta en los estudiantes.

2.- En las instituciones investigadas y según el cuestionario tomado a cada estudiante el primer resultado obtenido fue de un nivel bajo de estrés, es débil pero se presenta solo en una de las instituciones investigadas, esta institución es el colegio “Lincoln Larrea” en el que la

presencia de este problema se ve determinado por otros factores los cuales fueron determinantes para el desarrollo del mismo entre estos encontramos, dificultades en realizar las tareas dirigidas por el docente, falta de dedicación, distracción, falta de motivación, y otras razones.

3.- En las mismas instituciones el resultado del colegio Lincoln Larrea, con respecto al cuestionario, fue de un nivel medio de estrés; comparando las dos instituciones tenemos que no es mucha la diferencia, pero se observa que en ellas existe, debido a problemas emocionales en sus hogares por falta de una buena comunicación intrafamiliar.

4.- El siguiente resultado del cuestionario fue de nivel alto de estrés que presentan tanto el colegio “28 de Septiembre” como el “Lincoln Larrea”. Este resultado nos refleja que dichos estudiantes además de tener problemas familiares, tienen problemas económicos, ya que cuentan con pocos recursos que les lleva a trabajar y a depender de ellos mismos.

5.- Con respecto a la conducta, del primer resultado obtenido en el colegio “Lincoln Larrea” hay indicadores de problemas leves como: distracción en el aula, indisciplina, los más principales.

6.- El segundo resultado de este estudio, presenta un nivel medio de estrés por lo general en estudiantes del colegio “Lincoln Larrea” muestra cambios conductuales como agresividad, baja autoestima debido a problemas económicos.

5.2. RECOMENDACIONES

1.- Es importante saber el porcentaje de estudiantes estresados aplicando cuestionarios, test con sus respectivas tabulaciones para tener un conocimiento global del problema en los adolescentes de los colegios “28 de Septiembre y “Lincoln Larrea” y constatar si el estrés incide en la conducta.

2.- Se recomienda a los docentes que laboran en los colegios investigados reciban asesoría sobre nuevas estrategias de estudio que apliquen a los estudiantes para que los procesos de aprendizaje sean activos, utilizando técnicas o ejercicios de relajamiento, dinámicas que salgan fuera de la rutina diaria antes de las sesiones de trabajo.

3.- Dar charlas de reflexión en los colegios “28 de Septiembre” y “Lincoln Larrea” sobre el estrés, a padres y adolescentes para una mejor integración buscando apoyo mutuo, impulsando la voluntad del conocimiento, para que este tipo de problemas no afecte al estudiante emocionalmente y en su aprendizaje.

4.- Los problemas económicos en los adolescentes de los colegios investigados no deben impedir el deseo de cumplir metas, al contrario deben ser un motivo más de superación y orgullo, retos que deben tener para lograr éxitos que son el resultado inmediato de un buen aprendizaje.

5.- La indisciplina en los colegios “28 de Septiembre” y “Lincoln Larrea” es causada por la falta de motivación de los aprendizajes, que pueden

superarse con la práctica de las técnicas de relajación expuestas en esta investigación.

6.- Los estudiantes de los colegios investigados, al confrontar problemas de la vida diaria y del trabajo, tomen con responsabilidad, y como una estrategia, la puesta en práctica de procesos de relajación, como mecanismos de ayuda para elevar su autoestima y potenciar su mente y su cuerpo en los momentos que más significatividad tienen en nuestra existencia cuando hay esta clase de problemas.

7.- Al ser el estrés y la conducta dos fenómenos con implicaciones existenciales en los adolescentes de los colegios “28 de Septiembre y “Lincoln Larrea” y al ser una experiencia diaria en todas las familias, era necesario que realicemos la propuesta, que ha sido estructurada en términos sencillos y sea difundida especialmente en los colegios ya mencionados.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. Título de la Propuesta

GUÍA DE ORIENTACIÓN PARA DOCENTES SOBRE LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS EN LOS ADOLESCENTES.

6.2. Justificación e importancia

Después de conocer la realidad de los estudiantes de los colegios urbano marginales “28 de Septiembre” y “Lincoln Larrea” de la ciudad de Ibarra, nos hemos permitido elaborar la propuesta con el fin de dar a conocer a los maestros los diferentes problemas que sufren los/as adolescentes por causa del estrés, el cual influye en su conducta siendo este el factor determinante en el problema investigado.

Se hace necesario concientizar a docentes, autoridades, padres de familia y los mismos estudiantes sobre la necesidad de tener una vida sana libre de estrés, o a su vez poder manejar situaciones desencadenadas por factores estresantes, lo cual es posible por medio de varias técnicas las cuales se presentan a continuación en el presente trabajo.

Según el científico húngaro Hans Selye. El estrés está considerado como una función normal del organismo, lo que nos indica que no hay vida sin estrés, el único lugar donde no hay estrés es en la paz de los

cementerios, este es un sinónimo de vida y podemos encontrarlo en dos tipos un bueno y un malo. El estrés bueno que nos ayuda a mantenernos alerta y cuyo nivel de acción no genera trastornos en el organismo, el estrés malo en el cual la intensidad y la perdurabilidad de la activación originan un sinnúmero de alteraciones físicas y psicológicas.

Teniendo en cuenta el desconocimiento acerca del tema en los miembros que componen las instituciones investigadas se hace necesario desarrollar la guía de orientación para docentes sobre la prevención del estrés en los adolescentes y ponerla en práctica evitando de esta forma alumnos estresados y con conductas que afectan a su personalidad.

6.3. Fundamentación.

El estrés en los adolescentes. En su libro *El estrés del niño*, la psicóloga Georgia Witkin revela que "muchos padres que presumen de tener una comunicación abierta y fluida con sus hijos ignoran sus verdaderas preocupaciones". Cuando el nivel de estrés en un niño o adolescente influye la presión y exigencia de los padres, afecta su autoestima, lo que los lleva muchas veces a la depresión.

De acuerdo a los especialistas, desde la edad lactante los menores pueden presentar depresión, sobre todo los que son amantados, debido a que lo resienten cuando se suspende y lo pueden interpretar como

rechazo. La depresión a dicha edad se puede controlar con facilidad, por lo que exhortan a los padres de familia tener muestras de amor y cariño con los hijos para recuperar la confianza de los bebés, ya que al ir creciendo la exigencia de los padres muchas veces los afecta y desarrollan rasgos de personalidad obsesiva que los lleva a ser perfeccionistas. Los niños y adolescentes son el grupo vulnerable en cuanto a salud mental, por ello es importante y necesario que al interior de la familia y escuela los preparen para enfrentar cualquier situación de estrés a través de los valores y actitudes.

Los trastornos emocionales por estrés escolar son poco frecuentes, y se presentan en niños que no pueden controlar o tolerar dicha responsabilidad, ya que les genera miedo y ansiedad. Los padres de familia pueden detectar los problemas de los hijos con cierta facilidad, ya que los menores lo manifiestan a través de la mala conducta, agresividad, rebeldía y desobediencia; aunque la mayoría de los padres y maestros en vez de buscar las causas de dicha conducta, los rechazan y sancionan y provocan que la situación empeore.

Otros síntomas de ansiedad son los cambios repentinos en los hábitos de alimentación, sueño, conducta, actividades diarias, arreglo personal, negación a la comunicación y encierro, los cuales representan un foco rojo para que los padres busquen ayuda profesional y especializada. Por lo que es necesario que los padres detecten qué es lo que no toleran sus hijos, exigirles menos y platicar con ellos para que logren controlar sus emociones.

Cómo nos afecta el estrés

Todos en alguna oportunidad hemos dicho que nos sentimos estresados, pero realmente muy pocos sabemos que es realmente el estrés; de hecho al investigar encontramos multitud de definiciones, cada una de ellas abordan el estrés desde diversos puntos de vista, pero la mayoría de ellos coinciden con el concepto dado por Hans Selye (quien es considerado el padre del estrés) quien definió el estrés como “síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química”.

Pero al continuar investigando sobre los estudios que hizo Selye sobre el estrés me encontré con una frase que me llamo notablemente la atención que dice así: “Carecer por completo de estrés es estar muerto”; yo la interprete de la siguiente manera: ya que el estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes y nuestra vida constantemente nos presenta cambios que nos exigen una adaptación, cierta cantidad de estrés es necesaria para una vida sana, lo que nos demuestra que el estrés no es siempre malo, solo que hay veces en que este se sale de control y es donde se vuelve perjudicial para nuestra salud.

Generalmente creemos que el estrés es consecuencia de circunstancias externas a nosotros, cuando en realidad como mencione antes en el concepto dado por Selye son reacciones o respuestas fisiológicas es decir de nuestro organismo; cuando la respuesta de estrés se prolonga o intensifica, nuestra salud, nuestras actividades diarias y nuestra vida en general se ven afectadas; ya que al estar estresados nos

sentimos irritados, nerviosos, confundidos, con miedo, ansiosos, se dificulta la concentración y tomar decisiones, preocupación por lo que viene, temor al fracaso, olvidos, tartamudez, llantos, reacciones impulsivas, risa nerviosa, aumento o disminución del apetito, aumento del consumo de tabaco, alcohol o drogas, manos sudorosas, dolores de cabeza, espalda, cuello y estomago, dificultad para dormir, palpitaciones, boca seca, y otros síntomas que nos impiden ser como somos normalmente.

Pero el estrés no se da solamente como una respuesta ante estímulos negativos (como se cree) también se da ante estímulos positivos que nos crean emoción e incertidumbre a la vez; por ejemplo vemos el estrés que se crea al realizar una boda, al nacimiento de un nuevo hijo, al mudarse a un lugar mejor, etc. Y muchas veces el estrés puede darse por una “acumulación” de preocupaciones, que nos hacen llegar hasta un límite, hasta que finalmente “explotamos”. La manera en que interpretamos y pensamos un problema afecta nuestro estrés, ya que lo que para nosotros puede ser muy grave para otros es normal, o viceversa, por ejemplo un alumno que en la universidad solo obtiene notas que van del 4.5 al 5, y de repente obtiene un 2 lo va a considerar como un gran problema que va a bajar su promedio de notas bajando sus posibilidades de obtener una beca, pero para otros puede significar una nota más del montón y otros lo verán como un reto personal para poder subir esa nota en la próxima oportunidad. Nuestra situación de salud y bienestar también van a afectar nuestro nivel de estrés ya que una persona que siempre está agobiada, duerme poco y no come bien, será más propensa a estresarse y no podrá salir tan fácil de ese estrés. Por eso la clave está en que logremos equilibrar descanso, alimentación, ejercicio físico, trabajo-estudio y ocio.

Existen diferentes tipos de estrés, entre los que tenemos: Estrés agudo, Estrés agudo episódico y Estrés crónico; El estrés agudo es el más común, es el que se da por un evento que paso recientemente o por anticipación a eventos del futuro, puede llegar a ser bueno, por ejemplo hay personas que trabajan mejor bajo presión, pero si este estrés es excesivo puede ser agotador; El estrés agudo episódico es la presencia de un estrés agudo frecuente, personas con demasiado trabajo, compromisos y cosas por hacer, o personas que tienen preocupaciones excesivas, que se preocupan por casi todo y tienen una vida caótica; y para finalizar esta el Estrés crónico cuando una persona se encuentra en una situación estresante por mucho tiempo, como problemas en el hogar y guerras constantes, las personas no encuentran solución a sus problemas, quedan sin esperanzas y se rinden, ven al mundo como una amenaza y están siempre a la defensiva, pueden llevar al suicidio, violencia, problemas cardiacos, cáncer y una depresión profunda.

Psicología del estrés según los patrones de conducta

A los efectos meramente conducta en tres grandes grupos, de acuerdo a características generales propias de interrelacionarse con el medio y con los demás:

1.- Patrón de conducta "A": característico de personas que perciben su entorno como opuesto u opositor con sus objetivos y amenazadores de su autoestima. Son individuos tendientes a ejercer la dominación y a competir, se sienten impulsados a vivir en forma permanente como bajo las pautas propias de un estado de lucha, lo que los lleva a actuar con manifiesta agresividad hacia los demás. Elabora estrategias conductuales de lucha por la obtención del control, está en permanente competencia.

Mantiene su organismo en activación constante y prolongada, llevándolo a un estado de resistencia y tensión. Sin embargo su conducta no llega a ser consumatoria.

La inhibición de la conducta constituye una forma de claudicación del organismo en su intento de adaptación al medio.

2.- Patrón de conducta "B": es el que caracteriza a un individuo relajado y tranquilo, confiado en sus potencialidades, atento tanto a la satisfacción como a la obtención del bienestar personal; mantiene relaciones interpersonales relajadas, está abierto a las emociones, incluso las que manifiestan hostilidad.

3.- Patrón de conducta "C": es el conformado por personas de un estilo pasivo en su comunicación verbal, no asertivo, extraordinariamente colaborador, que manifiesta conductas de resignación, sumisión y bloqueo o contención emocional.

4.- Patrón manipulador del entorno: este patrón sería caracterizado por aquellas personas que creen que en el mundo están los demás y que éstos están para servirlos.

La activación conductual, se halla sustentada biológicamente por sistemas que parecen alternarse en la regulación del organismo según sean los efectos de su conducta sobre la situación planteada.

a) El sistema activador de la acción es dependiente de la actividad haz postencefálico central. Los mecanismos de lucha o huida, se hallan bajo control de la amígdala, Lóbulo temporal, Lóbulo frontal. La región septohipocámpica regula el sistema inhibitor de la acción o del castigo. La región Septal es la región del placer.

Por lo tanto, la activación conductual puede expresarse por medio de mecanismos adaptativos, caracterizados por su eficacia para suprimir los estímulos percibidos como amenazadores o por su valor para reducir la activación biológica que provocan.

En otras ocasiones, esta adaptación genera conductas de lucha por el control de la situación, la que deviene en una inhibición conductual como respuesta paradójal a la activación biológica central.

Sin embargo, en todo caso no debemos dejar de tener en cuenta, que las conductas adaptativas buscan como fin último, reducir la activación provocada por la cognición que el sujeto hace de su entorno, lo que implica una valoración de riesgo percibido y de la evaluación que la persona hace de sus posibilidades para afrontarlo.

CONDUCTA Y ESTRÉS

Signos conductuales del estrés. Identificar el estrés implica buscar alteraciones en la conducta habitual de una persona, más que identificar símbolos absolutos. Constatar en el comportamiento cambios asociados

al estrés resulta esencial para evitar que la situación empeore y llegue a ser perjudicial. Estos cambios pueden repercutir de un modo negativo en la salud, el nivel de energía, la perspectiva psicológica, las relaciones personales y la vida laboral.

Tanto el estrés agudo como el crónico provocan modificaciones en la conducta. Las asociadas al estrés agudo suelen ser efímeras y no trascienden. Por el contrario una persona crónicamente estresada puede experimentar cambios conductuales progresivos, por ejemplo en los hábitos personales, en las pautas de trabajo o en un aumento del consumo de sustancias tóxicas.

Cambios en los hábitos

Cualquier cambio en los hábitos cotidianos de una persona podría ser síntoma de que está aquejada de estrés crónico. Así, algunos individuos se aíslan de la sociedad o se vuelven inusualmente gregarios, descuidan su higiene personal o alteran sus hábitos alimentarios.

Cambios de los hábitos sociales

Las personas estresadas con frecuencia carecen de deseo y motivación para relacionarse socialmente, quizá a causa de las preocupaciones, la sensación de cansancio o la falta de tiempo. Tienden a evitar encuentros sociales por estas razones o bien participan en ellos con una actitud poco sociable. Alguien estresado se limitará a hablar, por ejemplo, de sus problemas personales y de su sensación de angustia, o bien se mostrará ajeno a toda conversación o actividad. La conducta

puede resultar nociva en dos aspectos: en primer lugar, la impresión de no estar socialmente adaptado repercute de un modo negativo en la autoestima; y, en segundo lugar, es posible que los demás reaccionen frente a esa actitud constante distanciándose, situación que en último extremo conduce a la marginación y el aislamiento. Este retraimiento puede resultar especialmente serio si implica el alejamiento no sólo de las amistades sino también de la pareja y los hijos. Los psicólogos insisten con frecuencia en la importancia de unas relaciones sociales sólidas como factor mitigador del estrés.

Por tanto, el rechazo al apoyo social y emocional puede mermar la capacidad del individuo para superar el estrés. Sin embargo un retiro temporal de una vida social activa puede indicar un intento positivo de superar el estrés. Es posible que sólo se precise tiempo para reflexionar en soledad sobre los problemas y buscar posibles soluciones o para fortalecerse psíquicamente y poder hacer frente a una época difícil. Los expertos en estrés destacan la importancia de reservar tiempo para uno mismo con el fin de relajar la mente.

Algunas personas estresadas adoptan la actitud opuesta, tornándose excesivamente sociales, saliendo todo el tiempo y no permitiéndose ni un respiro para relajarse. Este tipo de comportamiento puede ir acompañado de un aumento de la dependencia del alcohol, del tabaco o de otras drogas. De hecho, una vida social más intensa significa moverse en un entorno que incita a beber y fumar más y a consumir otras drogas. La promiscuidad sexual como válvula de escape o como forma de negación del estrés es otra característica frecuente de éste tipo de conducta, aunque los cambios en la vida sexual raramente se deben a una sola causa.

Abandono personal

Cuando el estrés deviene crónico, las rutinas de la vida cotidiana pueden empezar a perder importancia; una manifestación de ello es la pérdida de interés por la higiene personal y doméstica. Una persona estresada se descuida, va desaliñada, lleva prendas sucias, ignora problemas leves de salud y abandona alguna o todas las tareas de limpieza doméstica. Puede llegar a ser tal la consternación que se siente por las propias circunstancias estresantes que no dedique tiempo a nada más.

Pese a ello, como sucede con otras alteraciones conductuales, el abandono personal no siempre constituye un síntoma inequívoco del estrés. Si la higiene personal nunca ha figurado entre las prioridades de un individuo, no tiene sentido extraer conclusiones psicológicas de una imagen descuidada.

Cambios en los hábitos alimentarios

Las alteraciones en el apetito pueden ser indicadores clave del estrés. Entre los cambios asociados a los hábitos alimentarios se encuentran el deseo de comer más, especialmente platos "apetecibles" calóricos y nada nutritivos: tartas, galletas, chocolate y dulces o, por el contrario, la pérdida de apetito cuando la tensión impide comer o la sola idea de hacerlo provoca náuseas. La supresión de la digestión forma parte de la fisiología de la respuesta de lucha o huida.

Las alteraciones en los hábitos alimentarios pueden resultar nocivas y

potenciar el estrés. Las comidas "apetecibles" generan un sentimiento de culpabilidad y temor a la obesidad. Así mismo, suelen ser poco saludables, merman la capacidad del cuerpo para hacer frente a los síntomas físicos del estrés y debilitan el sistema inmunitario. Por otra parte, una ingesta insuficiente y la pérdida crónica del apetito pueden causar una pérdida peligrosa de peso.

Como consecuencia de todo ello, la persona estresada dispondrá de un bajo nivel de energía y verá minada su capacidad para desenvolverse en situaciones estresantes. Las mujeres que padecen estos síntomas deben prestar una especial atención al ciclo menstrual. La amenorrea secundaria (interrupción de la menstruación) puede indicar que el peso de la mujer es deficiente. Los desórdenes alimentarios graves como la anorexia nerviosa o la bulimia requieren tratamiento médico; pueden ser resultado de problemas más arraigados que la simple acumulación del estrés cotidiano.

TECNICAS DE RESPIRACION

Una herramienta milagrosa

La respiración es un proceso que funciona voluntaria e involuntariamente. Es obvio que la actividad respiratoria es inconsciente tanto cuando estamos despiertos como durante el sueño. Sin embargo, también es evidente que la podemos modificar voluntariamente al disminuir o aumentar su frecuencia y su profundidad.

Esta capacidad de controlar nuestra respiración es la base de una herramienta milagrosa, usada para manejar el estrés desde hace miles de años. De hecho, es la única técnica de control antigua que se conoce. El hata yoga hindu emplea técnicas de control respiratorio que designa como pranayama (prana en sánscrito significa “energía vital”, y pranayama, “control de la energía vital”). En china, también el tai chi incluye técnicas respiratorias milenarias.

Tipos respiratorios

No todos respiramos igual. El acto respiratorio se compone de distintas fases que se ejecutan inconscientemente y que son:

- ❖ Inspiración
- ❖ Pausa posinspiratoria
- ❖ Espiración
- ❖ Pausa posinspiratoria

Durante la inspiración o inhalación, el aire ingresa por la nariz o la boca hacia los pulmones. Esto se produce porque el músculo llamado diafragma se contrae. Este músculo tiene forma de cúpula de concavidad inferior, y separa los órganos torácicos- pulmones y corazón- del abdomen. Cuando se contrae, aumenta la capacidad torácica y se produce así un vacío que obliga al aire ambiente a penetrar en los pulmones. A esta acción del diafragma se agrega la contracción de los

músculos intercostales, que contribuye a la expansión de la caja torácica, la que aumenta su diámetro anteroposterior.

Cuando esta frase inspiratoria se completa, la sigue una pausa posinspiratoria, durante la cual no se produce ni ingreso ni egreso de aire en los pulmones. Luego de este instante, la relajación de diafragma y de los músculos intercostales permite que el tórax disminuya su diámetro anteroposterior y que la cúpula del diafragma se eleve, expulsando así el aire contenido en los pulmones. Esta fase es la espiración o exhalación.

Cuando la espiración se completa, se produce la pausa posespiratoria, durante la cual cesa el movimiento respiratorio y, por lo tanto, tampoco ingresa ni egresa aire en los pulmones. Esta es la cuarta y última fase del ciclo respiratorio, y da paso al reinicio del proceso.

Ahora bien, dijimos al empezar que no todos respiramos del mismo modo. Básicamente se distinguen dos tipos respiratorios:

a) Respiración torácica

b) Respiración abdominal

En la respiración torácica predomina una notable expansión de la caja torácica. Esto significa que su diámetro anteroposterior aumenta significativamente y que las clavículas se elevan. Es el tipo respiratorio más común, ya que la mayoría de las personas respiran de ese modo. Pero vale la pena advertir a esta altura que este tipo respiratorio no es el mejor ni el más sano.

En la respiración abdominal, en cambio, predomina la contracción del diafragma, lo que provoca la expansión abdominal. Debido a la gran expansión de la base de los pulmones, se produce un importante ingreso de aire en el tercio inferior de esos órganos. Es justamente aquí donde es mayor la cantidad de sangre circulante y, por lo tanto, el intercambio gaseoso entre el aire y la sangre también lo es.

Esta respiración es más profunda y eficiente, pero no son éstas sus únicas ventajas: la respiración abdominal cumple una acción antiestrés. El descenso del diafragma activa un grupo de nervios abdominales, tales como el llamado plexo solar y el nervio vago, lo que genera una estimulación del sistema nervioso parasimpático y, en consecuencia, representa un freno contra la activación de la cascada del estrés. De este modo, la respiración abdominal produce la relajación psicofísica. Este es un hecho científicamente comprobado.

CONOCETE A TI MISMO

Los griegos acostumbraban consultar su futuro y su destino en el oráculo de Delfos. En la entrada de este templo se encontraba la famosa inscripción “Conócete a ti mismo”. Esta frase también puede ser empleada en el manejo del estrés.

Sucede que el estrés es resultante de los procesos emocionales y racionales más complicados e intrincados. Por lo tanto, el conocimiento de uno mismo desempeña un papel relevante cuando se deben justipreciar hechos y evaluar situaciones de la manera más acertada posible. Conocer en profundidad nuestras emociones, necesidades,

deseos y escala de valores ayudara enormemente a enfrentar circunstancias estresantes y, en consecuencia, a controlar nuestro estrés y elevar así nuestra calidad de vida y nuestro bienestar.

6.4. Objetivos:

6.4.1. General

Aplicar la guía de técnicas de prevención del estrés, para que sirva de orientación a los docentes en los procesos de desarrollo educativo en estudiantes de los colegios urbano marginales “28 de Septiembre y “Lincoln Larrea” de la ciudad de Ibarra.

6.4.2. Específicos

Desarrollar las actividades para prevenir el estrés en el aula de clase y posteriormente ponerlas en práctica en su vida diaria.

Motivar a los docentes, en el estudio, comprensión, formas sencillas y prácticas de afrontar los factores que generan estrés en la vida de los adolescentes.

6.5. Ubicación sectorial y física

Los colegios considerados para la investigación están ubicados en la Provincia de Imbabura, el Colegio Nacional “28 de Septiembre” y el Colegio Nocturno “Lincoln Larrea”, instituciones en las cuales se aplico un

cuestionario y un test a los estudiantes con la finalidad de identificar el nivel de estrés y su incidencia en la conducta que presentan los primeros, segundos y terceros años de bachillerato.

Las instituciones objeto de investigación funcionan en edificios completos, de construcción de cemento armado, en condiciones de mantenimiento adecuado, disponen de pequeñas áreas recreativas, salón de actos, y las aulas necesarias para los diferentes años de escolaridad de los estudiantes; el tipo de ventilación y aireación es adecuado, los estudiantes no tienen problemas por infraestructura física.

El colegio Nacional 28 de Septiembre, está ubicado en la parroquia “La Dolorosa del Priorato” en el Cantón Ibarra, cuenta con 12 profesores para la enseñanza del ciclo diversificado, esta institución educativa ha logrado la aceptación de la población además de ser el único establecimiento fiscal ubicado en el sector, los jóvenes disponen de todos los servicios básicos.

El Colegio Nocturno “Lincoln Larrea”, se encuentra ubicado en la Parroquia Guayaquil de Alpachaca en el Cantón Ibarra, tiene a 13 profesores laborando en la educación de los alumnos del ciclo diversificado, esta institución ha tenido mucha acogida en el sector porque cuenta con un horario conveniente para cubrir las necesidades de los moradores, los alumnos disponen de todos los servicios básicos para su perfecto desarrollo educativo.

Los colegios considerados para el estudio cuentan con un equipo de profesionales en educación, algunos de ellos alcanzan títulos de profesores y otros cuentan con título en licenciatura.

Los colegios están ubicados en sectores urbanos marginales de la ciudad de Ibarra, cuentan con vías de acceso y servicio de transporte, además por su infraestructura de hormigón cuenta con adecuados espacios y ventanales que dan iluminación a las aulas.

6.6. Desarrollo de la propuesta.

PRESENTACION

Esta obra es fruto de la investigación motivada con el afán de contribuir en el conocimiento y prevención, de este gran problema en los adolescentes , como es el estrés, el cual no ha sido tomado muy en cuenta en las instituciones investigadas por parte de sus dirigentes ya que ha sido frecuentemente considerado como un tema de especialistas, con una visión científicista que ha hecho difícil la intervención por docentes y padres de familia preocupados de esta problemática en los estudiantes de los colegios investigados.

Los capítulos que componen esta guía se ven orientados a contribuir con la educación de los investigados, por medio de una vida sana, permitiendo que los educadores tomen conciencia de la importancia de tener un control sobre el estrés, previniendo que este se incremente y afecte la conducta de los mismos.

Se ha tratado de buscar la forma de usar un lenguaje muy actual, para entrar sin miedo en el complejo mundo adolescente para hacer surgir sus sentimientos, sus emociones, para lograr que ellos mismos hablen de sus alegrías, emociones, de dolores, confusiones y proyectos que aparecen, con el objetivo de que disfruten de este momento y tomen conciencia de sí mismos, de la relación de adolescentes con el entorno que es su mundo y nuestro mundo.

Identificar el estrés implica buscar alteraciones en la conducta habitual de una persona, por lo tanto hemos tratado de constatar en el comportamiento cambios asociados al estrés para evitar que la situación empeore y llegue a ser perjudicial, ya que estos cambios pueden repercutir de un modo negativo en la salud, el nivel de energía, la perspectiva psicológica, las relaciones personales, la conducta y la vida en general.

GUÍA DE ORIENTACIÓN PARA DOCENTES SOBRE LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS EN LOS ADOLESCENTES.

I. APRENDE A VIVIR DE FORMA SALUDABLE. LA RELAJACIÓN, UN INSTRUMENTO PARA LA SALUD

1.1. OBJETIVO GENERAL

Desarrollar en los docentes de los colegios investigados, formas de identificar los estímulos que provocan el estrés y aprender a reaccionar saludablemente ante ellos.

1.2. LA GUIA ESTA FORMADA POR 8 TEMATICAS DE ESTUDIO (UNIDADES) DE APRENDIZAJE SOBRE FORMAS DE AFRONTAR EL ESTRÉS:

- Que es el estrés
- La relajación como antídoto contra el estrés
- Aprendo a conocer mis mundos
- Respiración: El valor de la respiración para controlar el estrés
- Los pensamientos antiestrés
- Imagino lo positivo
- La imaginación guiada
- Hobbies y pasatiempos

1.3. CADA UNIDAD ESTÁ FORMADA POR:

- Desarrollo de contenidos
- Objetivos
- Actividades
- Evaluación

1.4. DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DE LAS UNIDADES.

El estrés, la ansiedad y la tensión son perjudiciales en nuestra sociedad, tanto para los adultos como para los adolescentes y niños. La tensión ejerce un efecto negativo sobre nuestras vidas, dañándonos física y mentalmente, reduciendo nuestra capacidad para disfrutar de la vida y adaptarnos a ella. Todo esto que estás viviendo te produce estrés.

La relajación se presenta como la forma natural de liberar tensiones y el antídoto más eficaz contra el estrés.

La capacidad de relajarse y adoptar una actitud relajada y armónica en la vida –algo que se aprende con entrenamiento- resulta esencial para mantener una buena salud y sentirse realizados.

2. TEMATICA DE ESTUDIO

2.1. Teoría básica del estrés.

El estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que contribuye, en buena medida, a su supervivencia, a un adecuado rendimiento en sus actividades y a un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida.

Como señala Selye, mientras vivimos estamos expuestos a estímulos estresantes frente a los que reacciona continuamente nuestro ser. La ausencia de estrés es la muerte, el reposo absoluto.

Cuando la persona debe hacer frente a estresores con demasiada frecuencia, o su intensidad excede sus recursos personales, de tal modo que percibe que no puede darles una respuesta efectiva, el nivel de estrés asciende por encima de un cierto umbral, que varía de una persona a otra, convirtiéndose entonces en un importante factor de riesgo para la salud y comprometiendo el bienestar.

Es en este momento cuando se manifiestan los distintos trastornos que pueden aquejar al ser humano con la experimentación de estrés, son los síntomas asociados a la ansiedad.

2.2. MANIFESTACIONES DEL ESTRÉS

Es posible reconocer ciertas manifestaciones generales de estrés, ya sea en el plano físico, fisiológico, cognitivo, social o espiritual.

— **Manifestaciones fisiológicas:** Sudoración, aumento del ritmo cardíaco, aumento de la presión sanguínea, palidez, aumento del ritmo respiratorio, profundo respiro, aumento o disminución del apetito, trastorno del sueño, necesidad de orinar con frecuencia, boca seca, voz incierta, aumento de tensión muscular, presencia de tics, sensación subjetiva de fatiga, debilidad...

— **Manifestaciones intelectuales:** Reducción en la capacidad de atención voluntaria, dificultad para la memoria a corto plazo, dificultad para aprender, presencia de pensamientos irreales, dificultad para encontrar la palabra para expresarse, dificultad de concentración, dificultad para percibir una situación globalmente.

— **Manifestaciones emotivas:** Determinados sentimientos están ligados íntimamente a la ansiedad y son los sentimientos de culpabilidad, vergüenza, tristeza, agresividad de forma exagerada y continua.

— **Manifestaciones sociales:** La persona estresada junta con mucha frecuencia esta serie de conductas: pide atención de diversas formas, manifiesta ansiedad de estar con gente o de estar solo, es muy voluble y silencioso, manifiesta determinadas aprensiones ante un grupo, manifiesta intolerancia con relación a su entorno, culpa fácilmente a los otros, manifiesta inseguridad a la hora de tomar decisiones.

— **Manifestaciones espirituales:** Ausencia de un sistema de valores y creencias, dificultad para dar y recibir afecto, sentimiento de soledad y dificultad para establecer relaciones con los otros, miedo al fracaso, falta de sentido de su vida, falta de interés por los semejantes.

El estrés con todas esas manifestaciones nos está diciendo que las emociones tienen una importancia muy grande en nuestra calidad de vida. Por eso lo hemos trabajado tanto nosotros en toda esta tarea que llevamos entre manos.

Ahora podemos añadir que las emociones tienen un efecto muy poderoso sobre el sistema nervioso autónomo; que la relación existente entre las emociones y el sistema inmunológico es muy real, y está ligado a las hormonas liberadas en situación de estrés.

Las emociones negativas son, pues, un factor de riesgo para el desarrollo de la enfermedad y requieren que sepamos trabajarlas. Ánimo muchachos y muchachas.

Pero también hay que decir que la presencia de una de estas situaciones aisladas no significa estar estresado o estresada.

Estas manifestaciones toman formas más o menos singulares en función de su intensidad, pudiendo ser en muchas ocasiones causa de discapacidad y minusvalía.

2.3. ESTRÉS Y ADOLESCENCIA

LA ADOLESCENCIA es comúnmente entendida como el periodo de tránsito entre la niñez y la edad adulta. Lo específico de la definición es, pues, la calidad de situación o de acontecimiento pasajero, proceso de transición. Recordamos, pues ya lo hemos aprendido.

LA TRANSICIÓN ADOLESCENTE no es un simple proceso acumulativo previo a la vida adulta. Es un periodo vital, determinado por las siguientes características:

- a. Un tipo de organización intelectual**, es decir, una manera específica de abordar, comprender, elaborar la realidad que le envuelve.
- b. Un conjunto de vivencias y de emociones** dominantes, una manera de organizar las emociones y los sentimientos.
- c. Una estructuración de las relaciones con los otros**, con los adultos, con los grupos de iguales, con las personas de otro sexo, etc.

No todos los momentos de esta transición son iguales, debe señalarse que hay momentos o etapas que presentan una mayor complejidad, una mayor dificultad.

Los adolescentes pasan, de una manera generalizada, por pequeñas etapas más críticas.

—**Los cambios puberales**, referidos a la maduración de las funciones de reproducción, a la consolidación de los caracteres sexuales secundarios y a un considerable aumento de la velocidad de crecimiento, conllevan una máxima preocupación por la aceptación de la imagen corporal, aumentan la introspección y la aparición de sensaciones nuevas y consecuentemente una inseguridad al sentirse funcionando por dentro.

— **Los cambios hormonales** hacen prácticamente impredecibles los estados emocionales por los que pasa continuamente el adolescente, lo que a su vez hace que la estabilidad y control de las emociones les resulten muy difíciles.

— **En la crisis de la adolescencia**, el joven se cuestiona todas las situaciones automáticamente y cambia su manera de apreciarse, su autoestima.

Suelen percibirse de modo inconsciente como insuficientemente preparados para asumir la edad adulta. Son personas inseguras que continuamente buscan la aprobación externa.

— **Para desarrollar un sentido de independencia e identidad personal**, el adolescente necesita separarse de los fuertes vínculos con los padres, buscando a sí mismo a través de las relaciones con el grupo de iguales, pero por otro depende fuertemente de la familia, lo que en ocasiones puede generar conflictos.

— **La necesidad de sentirse integrado** en algún grupo de amigos, la pandilla, les resulta más apremiante que nunca.

— **La presión social** llega a su máximo, conforme la atención del adolescente pasa progresivamente de la familia hacia los amigos del mismo sexo.

Durante todo este proceso de transformación, los adolescentes están sometidos a numerosos e intensos agentes estresores, lo que conlleva en ocasiones a un aumento de los trastornos derivados de la ansiedad y de todas sus manifestaciones, a una necesidad súbita de moverse o dormir, inestabilidad emocional manifestada a través del llanto o hilaridad desproporcionada a la situación, conflictos con los padres, ciertos problemas cognitivos, comportamientos agresivos, aislamiento social, delincuencia, etc.

Este tipo de respuestas al estrés no es generalizado, y varía según las características individuales que pueden existir y las influencias de los factores psicosociales.

Todos sabemos por propia experiencia que lo que a una persona le puede causar estrés, a otra le puede resultar estimulante. Por ello, en el momento de abordar el estrés es importante reconocer las siguientes variables:

— Los agentes estresores de cada uno

- Los resultados de la experiencia de estrés
- Las consecuencias del estrés.

2.4. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

¿Cómo hacer la actividad?

1º. Durante una o dos semanas, cada uno de ustedes deberá anotar en un diario los hechos o situaciones que les producen estrés. Se trata de hacer una breve descripción de ese hecho, las sensaciones físicas que han percibido en esa situación y los pensamientos que acompañaban a ese hecho.



2º Una vez redactado el diario de estrés, elaborar un listado personal con todas aquellas situaciones que han producido estrés y ordenarlas verticalmente, desde los hechos más estresantes a los menos. Se puede aplicar un 0 a la menos estresante y hasta un 100 a la más estresante. Luego entre estos extremos se valora el resto de los hechos dependiendo de la impresión que ha producido cada situación.



3º. Posteriormente entre todos los alumnos, describir y reflexionar todos juntos sobre los agentes estresantes a los que están expuestos señalando cómo les afectan.



2.5. Combate el estrés

Todas las personas sufren de estrés de vez en cuando y cada persona siente el estrés de forma diferente. Algunas de las formas de lidiar con el estrés - como gritar, golpear a alguien o a una pared - no resuelven la situación. Sin embargo otras soluciones como hablar con una persona en quien confíes, puede ser el comienzo para resolver el problema o al menos hacerte sentir mejor.

2.6. ACTIVIDADES PARA REALIZAR INDIVIDUALMENTE

Cinco pasos prácticos para combatir el estrés

Objetivo: reaccionar de forma práctica ante las situaciones de estrés presentadas en su vida diaria.

2.7. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

¿Cómo hacer la actividad?

1º. Intenta seguir los siguientes pasos la próxima vez que te sientas estresado(a).

- 1. Busca Apoyo.** Cuando necesites ayuda, rodéate de personas a quienes les importa tu bienestar. Habla con un adulto en quien confíes, como por ejemplo tus padres, otro pariente, un consejero en la escuela o un entrenador. Y no te olvides de tus amigos. Puede que ellos estén preocupados por el mismo examen o tengan problemas similares a los tuyos como por ejemplo, lidiar con un divorcio o la muerte de una mascota querida.
- 2. ¡No te pongas nervioso (a)!** Es fácil perder el control de tus sentimientos cuando estas disgustado. Date cuenta de tus sentimientos. Exprésalos -por ejemplo, "Estoy tan disgustado" y encuentra una forma de canalizarlos. Practica ejercicios de respiración, escucha música, escribe en un diario, juega con una mascota, monta en bicicleta, o haz lo que tu creas que te podrá ayudarte a sentirte mejor.
- 3. No te desquites contigo mismo.** Algunas veces cuando los niños(as) están preocupados y disgustados, se desquitan con ellos mismos. Eso no es una buena idea. Recuerda que existen personas que pueden ayudarte. No te desquites contigo mismo.

Trátate bien y busca la ayuda o el apoyo que necesitas - y que mereces para lidiar con la situación que estas atravesando.

4. **Trata de resolver el problema.** Cuando te sientas calmado(a) y tengas el apoyo de adultos y amigos, es un buen momento para resolver tu situación. Necesitas darte cuenta de cuál es el problema. Incluso si no puedes resolverlo completamente, quizás puedas comenzar a resolverlo poco a poco.
5. **Se positivo(a) - la mayor parte del estrés es temporal.** Puede que el estrés no parezca temporal cuando estás atravesando la situación, pero el estrés puede desaparecer, generalmente cuando te das cuenta del problema y comienzas a tomar medidas para resolver lo que te preocupa.

Recuerda:

Los cinco pasos que te hemos recomendado no son mágicos - y puede que tengas que repetir uno de los pasos más de una vez -, pero **sí funcionan**. Y si puedes permanecer positivo(a) mientras atraviesas la situación, te ayudarás a ti mismo más rápidamente. Ah... ¡Uno se siente tan bien cuando se ha ido el estrés!

2.8. EVALUACION:

Organizar dos grupos con los estudiantes y desarrollar una dramatización en la que se tome en cuenta una situación estresante de la vida cotidiana y como se debe reaccionar ante la misma para que no afecte mayormente.

III. LA RELAJACIÓN COMO ANTÍDOTO CONTRA EL ESTRÉS

La relajación es, fundamentalmente, un estado físico y psíquico que se opone radicalmente a cualquier estado de tensión. El estado de la relajación es una vivencia subjetiva de calma, de hipoactividad, que pretende devolver a la mente y al cuerpo el estado de salud necesario para que la persona pueda sentirse bien.

En la literatura científica existe cada vez más evidencia de que las personas pueden aprender a reducir sus niveles de tensión a través de técnicas de relajación, siendo fundamentales para multitud de circunstancias y situaciones de la vida diaria.

En definitiva, la finalidad de la relajación es dar calidad a un cuerpo y a una mente que se encuentran ubicadas en un mundo complejo y estresante.

3.1. Relajación y adolescencia

Diversos estudios han comprobado que cuando los adolescentes practican con regularidad alguna técnica de relajación, asumían y elaboraban los avances de una fase de su desarrollo a otra (desde los comienzos de la adolescencia al final de la misma) con muchos menos problemas de lo que cabría esperar.

Entre las ventajas asociadas a la práctica de la relajación entre los adolescentes, se destacan las siguientes:

1. Mejora en la concentración y en su capacidad de aprendizaje

2. Mejora en la autodisciplina y en el nivel general de sus deberes escolares
3. Capacidad de estudiar durante periodos mucho más largos
4. Reducción de los problemas emocionales externos que interfieren con sus estudios
5. Mejores pautas de sueño
6. Mayor capacidad general de abordar cuestiones
7. Reducción de la ansiedad, incluida la asociada a exámenes
8. Relaciones mejores y más amistosas con otros estudiantes, con los padres y con los profesores
9. Mayor flexibilidad para adaptarse a las condiciones del hogar y de la escuela
10. Reducción en los síntomas psicósomáticos tales como dolores de cabeza, dolor de estómago y tics nerviosos
11. Mayor capacidad de conseguir objetivos.

3.2. Los indicadores del estrés

Objetivo: Identificar las formas como se manifiesta el estrés.

3.3. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

¿Cómo hacer la actividad?

1º. Cada uno completa el siguiente formulario de los indicadores:

Inventario de indicadores de tensión y de ansiedad.

Nombre.....

Fecha.....

Las personas sienten de diferentes formas que están tensas o ansiosas.

A continuación señala aquellas formas que se pueden aplicar en tu caso.

1. Sientes tensión en:

- a. la frente
- b. la parte de atrás del cuello
- c. el pecho
- d. los hombros
- e. el estómago
- f. la cara
- g. otras partes del cuello

2. Sudas

3. Tu corazón late de prisa

4. Puedes sentir los latidos de tu corazón

5. Puedes oír los latidos de tu corazón

6. Sientes calor o rubor en la cara

7. Sientes tu piel fría y húmeda

8. Te tiemblan:

- a. las manos
- b. las piernas
- c. otras partes

9. Notas en tu estómago una sensación similar a la que sientes cuando se para de repente un ascensor

10. Sientes náuseas en el estómago

11. Notas que sujetas con demasiada fuerza las cosas

12. Te rascas una parte del cuerpo. Zona que te rascas.....

13. Cuando tienes las piernas cruzadas mueves la que está encima, arriba y abajo

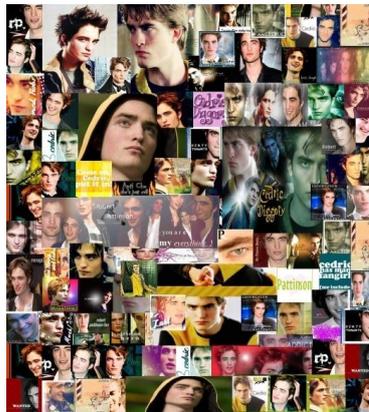
14. Te muerdes las uñas

15. Te rechinan los dientes

16. Tienes problemas con el lenguaje.

2º Entre todos los alumnos realizar un listado de indicadores de tensión.

3º. Todos los alumnos pueden hacer una colección de fotografías, recortes de revistas, de periódicos, etc, en los que aparezcan personas con signos de tensión y otros en los que aparezcan personas que expresen que están relajadas.



3.4. EVALUACION

De forma individual, escribir en una hoja un listado de los signos que generan tensión en una persona y como podemos combatirlos o controlarlos.

IV. APRENDO A CONOCER MIS MUNDOS

Objetivo: Aprender a separar y apreciar la diferencia entre nuestro mundo interno y nuestro mundo externo.

4.1. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

¿Cómo hacer la actividad?

1º. En primer lugar concentrar la atención en “el mundo exterior” que nos rodea en ese momento, por ejemplo en el aula, y sobre un papel ir describiendo en grupo cómo es ese espacio: sus dimensiones, las formas de las cosas, los colores, los objetos, los ruidos, etc.



2º Posteriormente, ya en silencio y en una postura cómoda con los ojos cerrados, permanecer atentos a nuestro cuerpo, a las sensaciones físicas, a la respiración, es decir, a nuestro mundo interior:

— Centrar la atención en las diferentes partes de nuestro cuerpo, intentando tomar contacto mentalmente con cada una de ellas y permaneciendo atentos a las informaciones que éstas nos transmiten.

Ejemplo: soy consciente de que tengo un cosquilleo en la nariz, o que tengo frío en la frente, que siento hambre, que huele a comida, que tengo un calambre en el brazo, que tengo tensión en la mandíbula, etc.

— Repasar cada parte del cuerpo y definirla con una palabra o expresión. No busques una palabra en la cabeza sino que la dejes surgir.

— Retomar el contacto con la respiración. Sentir el aire fresco entrando en los pulmones y el aire tibio que respiras. Permanecer todavía algunos instantes interiorizándolo todo.

— Ahora, abrir los ojos, mirar a nuestro alrededor y estirar lentamente cada uno de sus miembros como lo haría un gato.

3º. Por último, en grupos de 4 ó 5, comentar las diferentes sensaciones que has tenido y las diferencias entre el mundo externo que nos rodea y el mundo interno de cada uno.

4.2. EVALUACION

En casa, con calma repetir el ejercicio y de forma detallada escribir un ensayo corto que describa lo que sintieron durante el desarrollo del ejercicio, cómo influye el mundo exterior en su vida y qué descubrieron en su interior.

V. Respiración: El valor de la respiración para controlar el estrés

Objetivo: Conocer a la respiración como mecanismo de regulación del estrés.

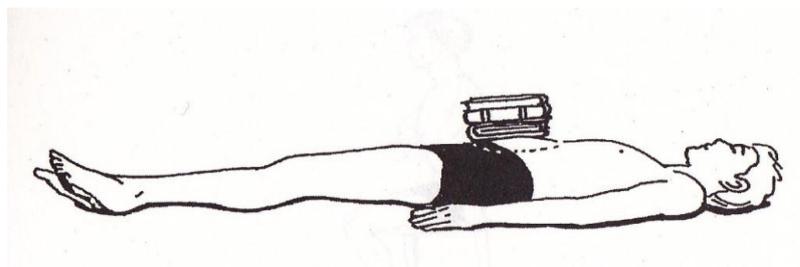
5.1. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

¿Cómo hacer la actividad?

1º. Practicar diferentes tipos de respiración y fijarse en las sensaciones que nos producen. El ejercicio puede realizarse por parejas. Mientras uno practica, el otro observa. Después se intercambian los papeles.

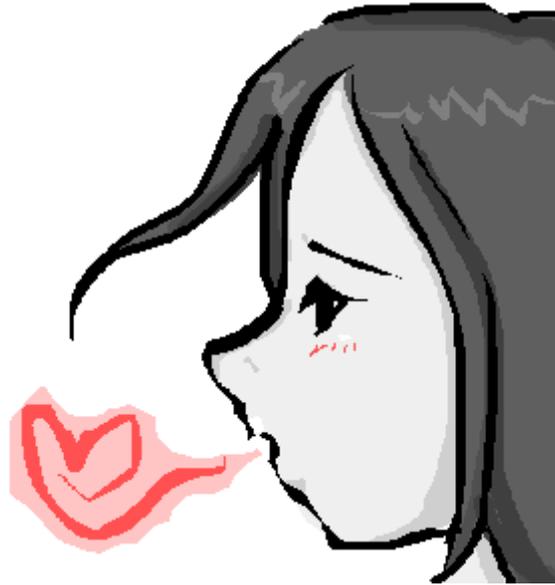
Respiración profunda:

Tumbados en el suelo, las rodillas dobladas, pies separados, columna recta, una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax, tomar el aire por la nariz y sacarlo por la boca haciendo un ruido suave y relajante como hace el viento cuando sopla ligeramente. Hacer respiraciones largas, lentas y profundas que eleven y desciendan el abdomen.



Suspiro:

Si no se toma oxígeno, el organismo intenta remediar esta situación, llamada de hipoxia, mediante el suspiro y el bostezo. Sentados cómodamente suspirar profundamente emitiendo a medida que el aire va saliendo de los pulmones un sonido profundo de alivio. No pienses en inspirar, solamente deja salir el aire de forma natural.



Respiración purificante:

Sentados cómodamente van a efectuar una respiración completa, tal como se ha descrito anteriormente, y van a mantener la respiración unos segundos comenzando a expulsar el aire por un pequeño orificio formado por los labios con un poco de fuerza, como si estuvieras soplando una paja. Parar un poco, y expulsar un poco más de aire hasta que hayas eliminado todo en pequeños y fuertes soplos.



El molino:

De pie con los brazos estirados hacia delante, inspirar y mantener una respiración completa. Hacer girar los brazos hacia atrás varias veces describiendo un círculo y luego en dirección contraria. Espirar con fuerza por la boca. Hacer unas cuantas respiraciones purificantes y repetir el ejercicio.



5.2. EVALUACION

Realizar una prueba de diagnostico sobre los tipos de respiración y cómo funcionan.

VI. Los pensamientos antiestrés

Objetivo: Crear un ambiente favorecedor de pensamientos que controlen el estrés.

6.1. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

¿Cómo hacer la actividad?

1º. Los alumnos trabajarán en grupos pequeños (de tres o cuatro) para elaborar carteles, o pósters, etc, donde se reflejen pensamientos de tipo positivo.

Ejemplos:

Sé que puedo hacer cada una de mis tareas

No dejaré lugar para los pensamientos negativos

Voy a mantener el control

Si no pienso en el miedo, no lo tendré

Si estoy tenso, respiro profundamente y me relajo

Cometer errores es normal.



2º Los carteles y pósters servirán como decoración de la clase.

¿Qué, te sientes mejor? ¿Te sientes menos raro o rara?

Estás relajado/a, pues ahora vamos a trabajar la prevención de otros problemas de salud que debes conocer.



6.2. EVALUACION

Realizar un grafico en una lamina que exprese pensamientos positivos para compartirlos con sus compañeros y luego exponerlos en la cartelera del colegio.

VII. Imagino lo positivo

Objetivo. Que sean capaces de elaborar pensamientos para controlar el estrés.

7.1. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

¿Cómo hacer la actividad?

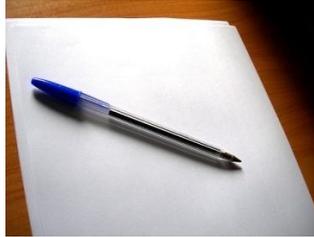
1º. Describe una situación que te produce estrés (ver listado de hechos estresores, por ejemplo, hablar en público).



2º. Realizar un ejercicio de concentración (sentados cómodamente, en silencio, los ojos cerrados, centrados en la respiración tranquila y relajada) e imagínate la situación estresante durante unos minutos. Cada uno debe centrarse a esa situación, durante y posterior a ella, por ejemplo ... “seguro que no voy a poder hacerlo” ... “toda la clase me está notando que estoy muy nervioso y que estoy sudando” ...”como siempre, lo he hecho muy mal” ... etc.



3º Anotar en una hoja los pensamientos negativos que te ha suscitado esa situación.



4º El grupo reflexionará luego sobre esos pensamientos y elaborará una lista paralela de pensamientos positivos para afrontar esa situación, por ejemplo.... “voy a repasar lo que debo hacer para hablar en público” ... “respiro profundamente y pienso que puedo hacerlo” ...”lo conseguí, la próxima vez no voy a preocuparme tanto” .



5º Repetir el ejercicio de concentración y volver a imaginarse la situación estresante. En esta ocasión deberás centrarte en los pensamientos positivos que has elaborado a tal fin.



7.2. EVALUACION

De forma verbal, exponer un problema hipotético que produzca una situación estresante y en una hoja escriban las posibles soluciones tomando en cuenta lo aprendido anteriormente en los ejercicios.

VIII. La imaginación guiada

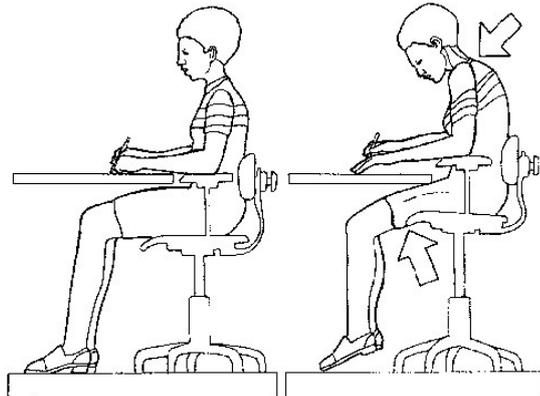
Objetivo: Favorecer un estado de relajación corporal y mental.

8.1. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

¿Cómo hacer la actividad?

1º Sentado en una postura cómoda, sentados en una silla, con las piernas sin cruzar, las plantas de los pies bien apoyadas en el suelo, la espalda derecha y apoyada en el respaldo de la silla, los brazos descansando sobre las piernas, las manos abiertas, la cabeza ligeramente hacia delante y los ojos cerrados. Se toma una respiración completa y se

comienza a relajar todos los músculos del cuerpo de forma progresiva, hasta alcanzar una relajación completa.



2º Una vez relajado el cuerpo, se pasa a realizar la relajación mental. Para conseguirlo el conductor de la actividad va guiando la imaginación de los alumnos y va describiendo una imagen (utilizar un CD de relajación). Por ejemplo: estamos delante de una escalera de caracol que vamos a ir descendiendo poco a poco, al final de la escalera nos encontramos con una playa tranquila, podemos ver el cielo intensamente azul, la arena dorada, sentimos cómo el sol nos ilumina, las olas nos acarician suavemente, una ligera brisa que nos refresca, el agradable olor del mar, el sonido de las gaviotas y disfrutamos durante unos minutos de esta agradable sensación de relajación.

Ahora que nos encontramos totalmente relajados volvemos a nuestra escalera de caracol y la vamos subiendo poco a poco, cuando llegamos al final de ella centramos nuestra atención en el aula en la que estamos, sentimos todas las partes de nuestro cuerpo y muy mentalmente vamos

abriendo los ojos y nos estiramos como si fuéramos un gato.





3º Por último el grupo comenta y reflexiona acerca de cómo se ha sentido durante la relajación.



8.2. EVALUACION

Realizar un ensayo parecido al del ejemplo puesto en práctica en el aula de clase y aplicarlo en su casa con los miembros de su familia, adjuntando su comentario y el de los involucrados.

IX. Hobbies y pasatiempos

Incluimos aquí la práctica de hobbies y pasatiempos debido a que se ha demostrado, en numerosas estadísticas y encuestas, que quienes regularmente desarrollan actividades que les causan placer o les despiertan interés tienen una calidad de vida más favorable y plena.

Objetivo: aprovechar el tiempo libre con pasatiempos o hobbies.

9.1. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

¿Cómo hacer la actividad?

1º Se tomara unos minutos y en una hoja de papel se confeccionara un listado de cinco a diez actividades posibles, luego las analizaran con tranquilidad y elegirán aquella o aquellas que les resulten más atractivas.

2º En parejas comentaran sobre los pasatiempos que cada uno anoto y los que el otro no conocía o recordaba para compartirlos y aprender a ponerlos en práctica.

3º Por último el conductor de la actividad les explica la importancia de usar de forma adecuada el tiempo libre y les sugerirá los siguientes hobbies o pasatiempos:

El deporte: quien disfrute del deporte como pasatiempo estará agregando otras ventajas, ya que en esa actividad sumara los beneficios del ejercicio físico a la posibilidad del contacto social.



El baile: por su parte, posee tres condiciones antiestrés, es recreativo, exige actividad física y promueve la vinculación social. Existen actividades dispares como:



La lectura



La pintura



La filatelia



La música



El modelismo



La jardinería



9.2. EVALUACION

Prueba de diagnostico

¿Qué es un hobby o pasatiempo?

¿Enumere algunos hobbies que usted practica?

¿Por qué es importante tener un pasatiempo?

¿Los pasatiempos ayudan a evitar el estrés?

Si.....

No.....

Por
qué.....
.....
.....

10. BIBLIOGRAFIA DE APOYO

Dr. Daniel López Rosetti (2000): Estrés epidemia del siglo XXI Cómo entenderlo, entenderse y vencerlo, Grupo Editorial Lumen Buenos Aires, Argentina.

FERNÁNDEZ, E. Psicopedagogía de la adolescencia. Narcea. Madrid. 1992.

FUNES ARTIAGA, J. Nosotros los adolescentes y las drogas. Ministerio de Sanidad y Consumo.1990.

GOLDSTEIN, A.P. y otros. Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Martínez Roca. 1989.

GOLEMAN, D. Inteligencia emocional. Kairós. 1997.

6.7. Impactos.

6.7.1. Impacto Social

La propuesta genera impacto social porque los estudiantes, con la ayuda de los docentes, desarrollaran la habilidad de controlar adecuadamente los factores estresores que se pueden presentar y tener una vida mejor.

6.7.2. Impacto Pedagógico

Un impacto pedagógico se genera con la aplicación de la propuesta, ya que el proceso didáctico está interactuado con elementos dinámicos y en un ambiente motivacional que predispone a aprendizajes significativos, mejorando en consecuencia el rendimiento escolar. La aplicación de la propuesta constituye el manejo de técnicas sencillas de relajamiento que propenden al mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes.

6.7.3. Impacto Psicológico

La propuesta contribuye a la solución de problemas que se generan por el desconocimiento del manejo de las situaciones que generan el estrés en los estudiantes; la aplicación de la propuesta propicia un impacto psicológico toda vez que el proceso de aprendizaje se desenvolverá en un ambiente dinámico, creativo, y con desarrollo de la autoestima, valoración de la actividad personal y de las relaciones interpersonales tanto entre compañeros, como con los profesores y demás ambientes de la institución educativa.

6.8. Difusión

La presente propuesta fue entregada en las instituciones investigadas, y las autoridades impulsaran su difusión en el comienzo del siguiente año lectivo.

6.9. Bibliografía

- 1.- BARRACA, Jorge, (2006): La mente o la vida,
- 2.- BARRERO, Antonio, (2004): Estrés y ansiedad, Libro Hobby, Madrid – España.
- 3.- CALVO, Fabiola, (2004): Equilibrio Cuerpo-Mente: La alegría de vivir, Libro Hobby, Madrid – España.
- 4.- CÍRCULO DE LECTORES (2002): Guía Práctica para superar el estrés, Plaza & Editores S.A. Bogotá
- 5.- FALK, Ana (2004): Sofrología y relajación, Libro Hobby, Madrid – España.
- 6.- HERNÁNDEZ, Pedro, (2006): Los moldes de la mente, más allá de la inteligencia emocional, Tafor Publicaciones, Madrid España
- 7.- JURGEVIK, Delia, (2004): Autoestima: seguridad en uno mismo: Libro Hobby, Madrid – España.
- 8.- ORJUELA, Liliana, (2004): Depresión: control y superación, Libro Hobby, Madrid – España.
- 9.- SAZ, Ana Isabel, (2004): Diccionario de Psicología, Libro Hobby, Madrid – España.
- 10.- Dr. Daniel López Rosetti (2000): Estrés epidemia del siglo XXI Cómo entenderlo, entenderse y vencerlo, Grupo Editorial Lumen Buenos Aires, Argentina.
- 11.- Elizabeth Fencuick y Dr. Tony Smith: (1995), Adolescencia: Guía Práctica Para Padres y Adolescentes, Editorial Atlántida, Buenos Aires Argentina.

12.- Judith L. Meece (2000): Desarrollo del niño y el adolescente para educadores, Editorial ultra S.A. de C.V. México D.F.

13.- Ermel Velasco (1971): Estadística Para Educadores y Psicólogos Volumen 1, Editorial "Santo Domingo" Quito Ecuador.

ANEXOS

ANEXO 1

UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE

FECYT

Nombre:.....

Estimado joven:

Comedidamente le solicito responder al siguiente cuestionario que utilizaré para desarrollar una tesis con el tema: “El estrés y su incidencia en la conducta de los estudiantes de los colegios urbano marginales de Ibarra”. La información será confidencial, por lo que le pido que sea sincero en sus respuestas.

CUESTIONARIO:

1. ¿Durante el desarrollo de sus actividades, siente que está nervioso/a al menos una vez al día?

Muy frecuentemente ()

Poco frecuente ()

Nunca ()

2. ¿En estado de forma normal, tiene dificultades ocasionales de respirar?

Muy frecuentemente ()
Poco frecuente ()
Nunca ()

3. ¿En estado de reposo, siente que su corazón se acelera con frecuencia?

Muy frecuentemente ()
Poco frecuente ()
Nunca ()

4. ¿Al acostarse a descansar, tiene dificultades en conciliar el sueño?

Muy frecuentemente ()
Poco frecuente ()
Nunca ()

5. ¿Durante la relación con los que te rodean, tienes iras y te enfadas con facilidad?

Muy frecuentemente ()
Poco frecuente ()
Nunca ()

6. ¿Durante el día, estás siempre activo/a aún cuando debes estar descansando?

Muy frecuentemente ()

Poco frecuente ()

Nunca ()

7. ¿Al desarrollar sus actividades cotidianas, presenta poca atención y le cuesta concentrarte?

Muy frecuentemente ()

Poco frecuente ()

Nunca ()

8. ¿Durante el desarrollo de sus actividades, siente que le falta tiempo para hacer todo lo que quisiera?

Muy frecuentemente ()

Poco frecuente ()

Nunca ()

9. ¿Al esperar algo, se pone nervioso/a frente algún cambio en lo que espera?

Muy frecuentemente ()

Poco frecuente ()

Nunca ()

10. ¿En forma normal, padece molestias físicas como dolores de cabeza, estómago, espalda, etc?

Muy frecuentemente ()

Poco frecuente ()

Nunca ()

¡Gracias su colaboración!

OBTENCIÓN DE LAS PUNTUACIONES

A continuación aparecen 10 preguntas que miden el grado de estrés de los adolescentes, deberán elegir una de las tres opciones de respuesta que se presentan en cada una de ellas.

Sumaremos las cantidades de respuesta que se encuentran en muy frecuente (M), poco frecuente (P), nunca (N) y las colocaremos en los literales posteriores.

Puntaje final

M=

P=

N=

Tomaremos en cuenta el número mayor obtenido en cualquiera de los tres literales anteriores (M, P, N) y consultaremos en las líneas siguientes.

EXPLICACIÓN DE LAS PUNTUACIONES

Muy frecuente: nivel alto de estrés.

Poco frecuente: nivel medio de estrés.

Nunca: nivel bajo de estrés.

ANEXO 2

TEST DE ANSIEDAD

¿Cómo completar este auto-test?

Seguidamente, aparecen catorce afirmaciones que describen estados de ánimo, físicos y cognitivos. Nosotros tendremos que determinar con qué frecuencia nos hemos encontrado en esas situaciones últimamente. Para facilitar nuestra elección, se ofrecen cinco posibilidades:

A = nunca.

B = a veces.

C = a menudo.

D = casi siempre.

E = siempre.

1. Tengo el presentimiento de que me puede suceder algo malo, de que lo peor puede pasarme a mí. Estoy preocupado, irritable.

A B C D E

2. Me siento inquieto e incapaz de relajarme. Me canso con facilidad. Me sobresalto. Me sobrevienen temblores. Llora fácilmente.

A B C D E

3. Me asusta la oscuridad, el hecho de quedarme solo/a, los desconocidos, los animales, el tráfico, las multitudes.

A B C D E

4. Me cuesta dormirme. A lo largo de la noche me despierto varias veces. Me despierto con sensación de cansancio y de haber dormido mal. Tengo pesadillas. Sufro terrores nocturnos.

A B C D E

5. Mi memoria es mala. Tengo dificultad para con centrarme.

A B C D E

6. No me interesa lo que me rodea. Los entretenimientos no me hacen disfrutar. Estoy triste. Me despierto pronto y me es imposible volver a dormirme. A lo largo del día me quedo adormecido/a y luego por la noche no puedo dormirme.

A B C D E

7. Tengo dolores y molestias musculares (espasmos, calambre, contracturas, rigidez). Rechino los dientes. Mi voz surge sin firmeza e insegura.

A B C D E

8. Me zumban los oídos. Mi vista es borrosa. Tengo sofocos o escalofríos. Me asaltan picores. Me siento débil.

A B C D E

9. Mi corazón parece latir aceleradamente. Tengo palpitaciones, dolor de pecho, siento como mi pulso late más fuerte de lo normal. Noto cambios en mi ritmo cardíaco. Me parece que en cualquier momento me voy a desmayar.

A B C D E

10. Siento ahogos y me falta el aire. Tengo necesidad de suspirar. Tengo la sensación de que algo que me pesa en el pecho o me oprime, de pena.

A B C D E

11. Me cuesta tragar. Tengo ardores de estómago, o pesadez, o sensación de tenerlo excesivamente lleno. Tengo arcadas y vomito. He perdido peso. Me duele la tripa. Mis heces son blandas, o tengo estreñimiento. Me suenan las tripas.

A B C D E

12. Tengo la necesidad urgente de ir al baño con mucha frecuencia, expulsando poca cantidad de orina cada vez. Mi regla ha desaparecido o es muy escasa. No me interesa el sexo. Mis relaciones sexuales no me hacen sentir nada. He perdido potencia sexual.

A B C D E

13. Tengo sensación de sequedad en la boca. Me sonrojo y palidezco fácilmente; sudo mucho. Tengo mareos y la sensación de que todo da vueltas a mí alrededor. Me duele la cabeza constantemente. Se me eriza el vello.

A B C D E

14. He sentido incomodidad, inquietud, tensión e impaciencia, temblores, respiración dificultosa, necesidad de tragar saliva, sudores en las manos y el pulso acelerado cuando he contestado las preguntas anteriores.

A B C D E

Obtención de las puntuaciones

Ahora sumaremos las cantidades de respuestas A, B, C, D y E, y multiplicaremos cada una según el valor que le corresponda en la siguiente lista:

A = nunca	0 puntos.
B = a veces	1 punto.
C = a menudo	2 puntos.
D = casi siempre	3 puntos.
E = siempre	4 puntos.

A continuación, sumaremos el total de los productos obtenidos y consultaremos la descripción que corresponde al intervalo de puntuaciones en el cual se contiene la nuestra. Disponemos de una tabla para facilitar la Obtención de las puntuaciones, señalando con una cruz la casilla correspondiente a la opción que hemos elegido para cuestión, anotando su puntuación en la fila inferior, y el total en la casilla inferior izquierda.

RESPUESTAS	PUNTOS	CUESTIONES														Puntuación total	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
A	0																
B	1																
C	2																
D	3																
E	4																

MI PUNTA CIÓN																	
---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Explicación de las puntuaciones

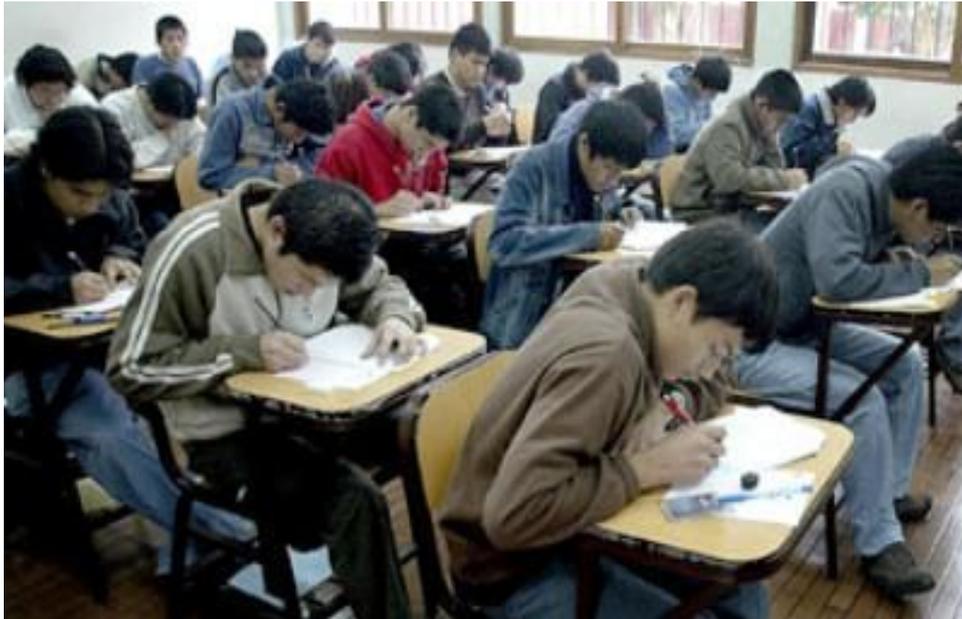
De 0 a 8 puntos: afortunadamente, tenemos poca o ninguna ansiedad (dependiendo de si nuestra puntuación se aproxima al extremo superior o inferior del intervalo, respectivamente). Coloquialmente, podríamos decir que tenemos los nervios bien templados.

De 9 a 17 puntos: nos sentimos moderadamente ansiosos. Convendría revisar nuestro pasado cercano, o lejano si fuera necesario, para ver si existe alguna circunstancia en nuestra vida que pueda ser causa de esta ansiedad moderada, para intentar solucionarla o cambiarla cuanto antes. En caso de que estos cambios fuesen imposibles, nos convendría aprender técnicas de relajación o de afrontamiento de problemas, puesto que si no podemos cambiar el entorno, es bien cierto que podemos cambiar nuestra forma de percibirlo y/o de enfrentarnos a él. Nuestra salud nos lo agradecerá.

De 18 puntos en adelante: sentimos gran ansiedad. Es recomendable encontrar lo antes posible su causa para erradicarla sin pérdida de tiempo. También nos convendría visitar a un profesional de la salud mental para que corrobore o invalide estos resultados y seguir sus consejos.

ANEXO 3

DESARROLLO DEL TEST Y CUESTIONARIO



COLEGIO "LINCOLN LARREA"



COLEGIO "28 DE SEPTIEMBRE"

MANIFESTACIONES DEL ESTRÉS

EN CASA



EN EL AULA

