

MONOGRAFÍA

Nombre y apellidos del estudiante: BIANCA MARINA CASTRO BARRETO

Año y sección: 3° de secundaria "A"

Tema del trabajo: Las causas del estrés en los adolescentes entre los 12 a 17 años durante los años 2010 al 2014 en la ciudad de Lima, Perú

Profesor: Ángel Chiri

DECLARACIÓN DEL ESTUDIANTE

El trabajo no se evaluará si la declaración no está firmada por el estudiante.

Bajo mi honor y responsabilidad, declaro que este trabajo ha sido realizado exclusivamente por mí, sin haber recibido ayuda no autorizada.

Cuando las palabras, ideas o gráficos no son míos, lo he hecho constar citando las fuentes (escritas u orales) en detalle, según el modelo del colegio.

Firma del estudiante:.....

Fecha: 02/11/16

Castro Barreto, B. (2016). La causa del estrés en los adolescentes entre los 12 a 17 años. (Trabajo de investigación. Monografía). Centro Educativo Particular San Agustín, Lima, Perú

RESUMEN

El tema de la monografía trató de las causas del estrés en los adolescentes entre los 12 a 17 años durante los años 2010 al 2014 en la ciudad de Lima, Perú. A partir de este tema, se desarrolló problema, el cual fue: ¿Qué factores influyen en el desarrollo de estrés en los adolescentes entre los 12 a 17 años durante los años 2010 al 2014 en la ciudad de Lima?

El objetivo general de la investigación fue analizar los factores que influyen en el desarrollo de estrés en los adolescentes entre los 12 a 17 años durante los años 2010 al 2016 en la ciudad de lima. Y los objetivos específicos han sido explicar e identificar dicha situación. La metodología empleada en esta investigación en cuanto al enfoque ha sido cuantitativa y en lo que concierne al tipo de investigación fue explicativa.

Hemos concluido que los principales factores que influyen en el desarrollo del estrés durante la adolescencia son los cambios físicos, la elección de una profesión, las presiones culturales, la búsqueda de una identidad y la sexualidad; y que el impacto que el estrés llegue a tener sobre la vida de la persona dependerá mucho de los recursos y estilo de vida que tenga ésta para afrontar la situación a la cual se enfrenta.

Se espera que mi investigación sea de su agrado y pueda dar a conocer formas mediante las cuales se puedan resolver casos concretos de este problema en la sociedad.

INTRODUCCION

El tema de la siguiente monografía es "Las causas del estrés en los adolescentes entre los 12 a 17 años durante los años 2010 al 2014 en la ciudad de Lima, Perú.". El problema es ¿Qué factores influyen en el desarrollo de estrés en los adolescentes entre los 12 a 17 años durante los años 2010 al 2014 en la ciudad de Lima?

La hipótesis propuesta a partir del problema fue que al investigar las causas del estrés, las comprenderemos en los adolescentes, es decir, al indagar sobre estos factores estresantes, podremos comprender sus consecuencias en los adolescentes. Esta investigación se justifica en razón de un interés social y personal: es de interés social porque puede llevarse a cabo en una institución como el colegio y beneficia a la sociedad y de interés personal porque desarrollará mi parte formativa, además, siempre quise investigar sobre el tema aunque nunca tenía la oportunidad para hacerlo. La investigación es viable y fidedigna ya que se cuenta con la bibliografía y fuentes necesarias.

En el siguiente trabajo se desarrollarán dos capítulos. En el capítulo I, abordaremos el Marco Teórico y en el capítulo II, trabajaremos el Análisis y la Interpretación del problema. En primer capítulo se exponen los Antecedentes y los Contextos Intra-personal e Inter-personal; en el segundo capítulo se presentan las críticas y cuestionamientos de lo expuesto por los autores. Los autores que respaldan este trabajo de investigación son Cassan, F. (2014), cuyo título es Control del estrés: Enfoques para reducir el estrés; Valle, G., Andrade, L. y Cornejo, D. (2003), con su libro La salud y la mente: Causas y tratamientos del estrés; Verau, D. (2014) con su obra Marco teórico de adolescencia y enfoque para el trabajo con adolescentes; y Noriega, A. (2012), con su libro Psicología del adolescente: Problemas y soluciones.

Agradezco a todas las personas que contribuyeron con sus aportes para el desarrollo de este trabajo, y espero que la investigación resulte un útil para resolver algunas de las dudas que se tengan, o que genere más curiosidad sobre el mismo tema del cual se habló.

ÍNDICE

RESUMEN

INTRODUCCIÓN.....3

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes del estudio.....6

1.1.1. Definición de estrés

1.1.1.1. Definición del estrés para Cano.....6

1.2. Clases de estrés.....6

1.2. Análisis del contexto

1.2.1. Social Interpersonal

1.2.1.1. Niveles de estrés actualmente.....7

1.2.1.2. Causas

1.2.1.2.1. Causas Habituales.....7

1.2.1.2.1.1. Cuestiones Prácticas.....8

1.2.1.2.1.2. Relaciones Personales.....8

1.2.1.2.1.3. El entorno.....9

1.2.1.1.2. Causas del estrés durante la adolescencia...9

1.2.1.1.2.1. Cambios físicos.....10

1.2.1.1.2.2. Presiones Culturales.....11

1.2.1.1.2.3. La búsqueda de Identidad.....11

1.2.1.1.2.4. Elección de una profesión.....12

1.2.2. Social Intrapersonal

1.2.2.1. Síntomas.....12

1.2.2.2. Consecuencias

1.2.2.2.1. Salud

1.2.2.2.1.1. Enfermedades.....12

1.2.2.3. Tratamiento y estrategias.....13

CAPÍTULO II: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DEL PROBLEMA

2.1. Social Interpersonal

2.1.1. Niveles de estrés actualmente.....14

2.1.2. Causas

2.1.2.1. Causas Habituales.....14

2.1.2.1.1. Cuestiones Prácticas.....	15
2.1.2.1.2. Relaciones Personales.....	15
2.1.2.1.3. El entorno.....	15
2.1.2.2. Causas del estrés durante la adolescencia.....	15
2.1.2.2.1. Cambios físicos.....	16
2.1.2.2.2. Presiones Culturales.....	16
2.1.2.2.3. La búsqueda de identidad.....	16
2.1.2.2.4. Elección de una profesión.....	17
2.2. Social Intrapersonal	
2.2.1. Síntomas.....	17
2.2.2. Consecuencias	
2.2.2.1. Salud	
2.2.2.1.1. Enfermedades.....	17
2.2.3. Tratamiento y estrategias.....	18
CONCLUSIONES	
REFERENCIAS	

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes del estudio

1.1.1. Definición de estrés para Cano Vindel

Definir el estrés de una sola forma es imposible, cada persona, sea psicólogo o no, tiene un punto de vista diferente. Generalmente, se toman en cuenta los criterios de factores estresantes. A continuación, proseguiré explicando la definición para Cano Vindel.

El estrés es el proceso originado por demandas al cual se debe afrontar con recursos. Las demandas deben ser ambientales, mientras que los recursos de afrontamiento deben ayudar a dar una respuesta adecuada. Leyva, García y Roque (2014) citan a Cano (2014) diciendo que "Estrés es el proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuales debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento."(p.12). Al mencionar demandas ambientales, nos referimos a las demandas del entorno y es que Cano nos muestra el estrés como un proceso que se origina por factores externos y no del individuo mismo.

En síntesis, podemos decir que el autor incluye dentro de su definición de estrés dependerán de la perspectiva que ellos tengan, y esto se basará en experiencias. Por lo que cada definición resulta importante, por su aporte a una definición global.

1.1.2. Clases de estrés

¿Existen clases? Sí. El criterio para dividir al estrés es por su incidencia o frecuencia. Posteriormente, desarrollaré las dos clases.

El estrés se clasifica en agudo y crónico según su frecuencia. El estrés agudo es transitorio, mientras que el crónico llega a ser de larga duración o recurrente. Valle, Andrade y Cornejo (2003) menciona, que "En la experiencia humana, el estrés puede clasificarse en dos categorías según su incidencia: agudo (transitorio) y crónico (de larga duración o recurrente)" (p.120). En mi opinión, la duración o frecuencia del estrés está muy ligada a la forma de vida y a los recursos de afrontamiento que tiene la persona.

Para concluir, el estrés que sintamos y su clase, dependerá de la forma de vida que la persona tenga y como lo afronta desde sus experiencias. A pesar de ser algo cotidiano, ¿Estamos listos para afrontarlo?

1.2. Análisis del contexto

1.2.1. Social Interpersonal

1.2.1.1. Nivel de estrés actualmente

Si el estrés participara en las olimpiadas, estaría ganando, por estar afectando en cantidades récord, en especial a los adolescentes. Las cantidades del estrés han aumentado notoriamente en estos últimos años y se puede ver reflejado en la vida cotidiana. A continuación, detallaré un poco más.

Los adolescentes están siendo afectados en grandes cantidades por el estrés. En todo el mundo las repercusiones del estrés en los jóvenes se dan de distintas formas. Para Cassan (2014), "Como cualquier padre podría decirle, los adolescentes, e incluso los preadolescentes, están sintiendo los efectos del estrés en cantidades récord", (p.24). Se deduce que a mayores causas, mayores consecuencias, por lo tanto, se puede decir que los factores que producen estrés durante la adolescencia debieron aumentar significativamente en los últimos años.

En conclusión, las cantidades de adolescentes afectados por el estrés han aumentado notoriamente por el estilo que llevan actualmente y que difiere del estilo de vida más calmado que tenían antes, la pregunta que todos se hacen es ¿Qué es lo que paso?

1.2.1.2. Causas

1.2.1.2.1. Causas Habituales

Este tipo de estresantes te serán tan comunes que antes de que acabe tu día, ya habrás pasado por alguna de ellas. Las cuestiones habituales abarcan las situaciones de tu día a día. Seguidamente, daré a conocer algunas de ellas.

Las causas habituales del estrés son las relaciones personales, las cuestiones prácticas y el entorno. Dentro de casa uno de estos aspectos se encuentra más situaciones que se explicarán más adelante. Valle et al. (2003) indicaron que "Cualquier ámbito de la vida puede causar estrés, aunque los más habituales son las relaciones personales, las cuestiones prácticas, las presiones laborales o un cambio de vivienda, por ejemplo- y los aspectos ambientales" (p. 120). Los autores nos muestran al estrés como algo subjetivo al decir que existen niveles, si

cualquier ámbito de la vida nos puede causar estrés, va a depender de la persona la repercusión que tenga sobre su vida.

En síntesis, las causas habituales del estrés nos dicen que el estrés puede provenir de cualquier lado, debido a que los tres aspectos que se nos presentan, abarcan todos los aspectos más importantes de una persona. Considero vital analizar las causas para llegar a las consecuencias.

1.2.1.2.1.1. Cuestiones Prácticas

"No hay lugar como el hogar" Hay veces en que esta frase no aplica. Y es que, hay factores estresantes como las cuestiones prácticas que se refieren a los problemas o situaciones de casa. Seguidamente, daré a conocer algunas de ellas.

Las preocupaciones diarias son tan estresantes como las familiares. Estas cuestiones prácticas pueden incluir el mantenimiento de un hogar o de un empleo. Valle et al. (2003), indican que "Las preocupaciones diarias relativas al mantenimiento de un hogar, el trabajo y al pago de las facturas son tan estresantes como los problemas personales y familiares." (p.131). Mi opinión difiere mucho de la de los autores debido a que no pienso que estos factores tengan el mismo impacto de estrés sobre los adolescentes.

En conclusión, podemos decir que las cuestiones prácticas tienen un notable impacto en la vida de la persona, pero esta no debe superar el impacto que tienen otros factores que se relacionan directamente con la familia o el mismo individuo.

1.2.1.2.1.2. Relaciones Personales

A veces nuestras relaciones con los demás son como piezas que no encajan en un rompecabezas. Es por ese motivo que las relaciones difíciles pueden llegar a convertirse en causas de estrés. Seguidamente, daré a conocer algunas de estas relaciones.

Las principales causas son el matrimonio, el nacimiento de un hijo y el divorcio. Estas no se relacionan directamente con el adolescente pero pueden ser apreciadas por él por parte de los padres. Valle et al. (2003), explica que "Entre las experiencias asociadas a las relaciones personales potencialmente más estresantes se encuentran el matrimonio, el nacimiento de un hijo, la separación y

el divorcio y la pérdida de un ser querido.” (p.128). Mi opinión concuerda con lo dicho por el autor, debido a que son las que impactarán más a largo plazo en la vida del individuo.

En conclusión, las situaciones o decisiones que impactarán a largo plazo en la vida del individuo, son aquellas que por consecuencia estresarán más, como en este caso, las relaciones personales.

1.2.1.2.1.3. El entorno

Tal como la llegada de un bebé al hogar, actúa el entorno sobre el desarrollo del estrés en las personas. Un bebé es una bendición, pero demanda mucho tiempo de dedicación y cuidados. Ya que, los factores externos pueden llegar a provocar mucho estrés en los adolescentes. A continuación, explicaré las razones. Los factores externos ambientales causan estrés. Algunos de estos son la contaminación del aire, tráfico, entornos desagradables, entre otros. Valle et al. (2003) indican que:

“Los factores ambientales a menudo generan estrés en la vida cotidiana. Los más habituales en zonas urbanas son: la contaminación del aire, el ruido procedente del tráfico, transporte público inadecuado, entornos desagradables y escasez de zonas verdes, aglomeraciones y tasas de delincuencia elevada”. (p.135).

En mi opinión, creo que este tipo de factores provocará un mayor impacto en el estrés crónico o a largo plazo.

Concluyendo, los factores ambientales tendrán una mayor repercusión dentro de la vida de la persona a un largo plazo, a diferencia de otras situaciones.

1.2.1.2.2. Causas del estrés durante la adolescencia

Existen tantos factores estresantes en la adolescencia como copos de nieve, ninguno es igual pero existe una cantidad inimaginable. Estos en su mayoría se basan en decisiones que repercutirán en el futuro. Posteriormente desarrollaré a cabo alguno de ellos.

Algunas causas son los deberes escolares, cambios físicos, separación paterna, la sobrecarga o los problemas financieros. No son todas, pero al ser una etapa

que afecta casi de la misma forma, se puede decir que son la mayoría. Noriega (2012) nos dice que:

"Algunas de las fuentes de estrés para los adolescentes son: las demandas y frustraciones de la escuela, los cambios en su cuerpo, los problemas con los amigos, la separación o divorcio de sus padres, llevar a cabo demasiadas actividades o tener expectativas demasiado altas y los problemas financieros de la familia" (p.51).

En mi opinión, las causas emocionales serán quienes tengan un mayor impacto que las causas como deberes escolares o sobrecarga.

Podemos concluir diciendo que la mayoría de causas del estrés durante la adolescencia se direccionan únicamente al adolescente en sí, en otras palabras, no incluyen a otras personas. Esto sucede por el hecho de egocentrismo como una característica durante la adolescencia.

1.2.1.2.2.1. Cambios físicos

¿Qué le pasa a mi cuerpo? Apuesto a que si tenemos más de 13 años nos hemos dicho esta pregunta alguna vez. Al darle una gran importancia a su aspecto físico, los adolescentes suelen sentirse avergonzados de su cuerpo y puede convertirse en un factor estresante. A continuación, desarrollaré el tema.

Los adolescentes se preocupan mucho por su apariencia. Los protagonistas de la adolescencia le dan mucha importancia a como son vistos por los demás y por este motivo el acné, cabello grasoso y todos los cambios pueden avergonzarlos. Valle et al. (2003) dicen que:

"En un periodo en el que la aprobación de su grupo de amigos es tan importante, los adolescentes se preocupan por su aspecto físico, temen que detalles como el acné, el cabello grasiento o las transformaciones de su cuerpo los hagan parecer menos atractivos" (p.142).

En mi opinión, el estar al tanto en exceso de nuestra apariencia, puede llegar a provocar descuidos en otros aspectos de nuestra vida.

Me parece muy importante recalcar que en épocas anteriores no se hablaba sobre la sexualidad y cambios físicos, por lo que ahora estos temas han tomado protagonismo en la educación secundaria; y solo te puedes sentir avergonzado de algo que conoces, ¿o no?

1.2.1.2.2.2. Presiones Culturales.

Tratar de llegar a un estereotipo de chica delgada perfecta o chico deportista es tan posible como volar. Esto puede llegar a ser muy estresante, en especial por tratar de cumplir una expectativa imposible. Posteriormente, daré a conocer algunos de estos casos.

Las presiones culturales son causantes de estrés. Y es que, la presión ejercida sobre los adolescentes acerca de cómo un chico o chica debería comportarse, genera estrés durante el proceso de formación de la identidad del adolescente. Para, Valle et al. (2003), "Los adolescentes también experimentan estrés como consecuencia de las presiones culturales que los obligan a comportarse de un modo específico y acorde a su identidad de género", (p.129). El autor afirma la existencia de una competencia entre géneros, el ser mejor o más similar al ejemplo de adolescente varón o mujer es lo que primordialmente importa en esta etapa.

En conclusión, tratar de hacer lo que la sociedad quiere para ti, como ser alguien que no eres; es como tratar de atrapar tu sombra: lo intentaremos y cuando pensemos que estamos a punto de atraparla, se nos escapará de las manos, provocándonos únicamente estrés y decepción; cuando no debería ser así.

1.2.1.2.2.3. La búsqueda de Identidad

¿Quién soy yo? Es una de las preguntas más recurrentes que pasan por mi cabeza a diario y al mismo tiempo una de las cuales me da mayor temor responder. Con frecuencia los adolescentes se sienten marginados e incomprendidos en este tema. A continuación, profundizaré más la idea.

Los adolescentes se sienten incomprendidos por la presión sobre ellos. Con tantas influencias sobre ellos es difícil darse cuenta de quienes son realmente y cuando no actúan con las personas y fingen ser alguien que no son. Valle et al. Cornejo (2003) mencionan que "Los adolescentes deben bregar con las expectativas y los valores de sus padres y la presión de sus amigos." (p.45). A mi parecer, los padres no deberían hacer sentir que las expectativas que tienen sobre sus hijos son inalcanzables, de esta manera provocan que el adolescente frecuente mucho estos temas.

En síntesis, hacerse la pregunta ¿Quién soy yo? Es muy complicada y estresante, por lo que necesita tiempo, pero no debemos decepcionarnos al no alcanzar las expectativas de los demás, porque lo que te define son tus historias.

1.2.1.2.2.4. Elección de una profesión

¿Imagina tener que hacer una elección que repercutirá el resto de tu vida? ¿Cómo te sentirías? Estresado, ¿verdad? La elección de una profesión es una de las mayores fuentes de estrés durante la adolescencia. Seguidamente daré una explicación.

La elección de una carrera provoca estrés. Con las nuevas estrategias de preparación en muchos colegios de Lima, se propone la elección de cursos que se encomienden a la carrera a estudiar, esto hace que los estudiantes se preocupan años antes de tiempo. Valle et al. (2003) explicaron que "Otra fuente de estrés durante la adolescencia está relacionada con la necesidad de enfrentarse a retos importantes que condicionarán el futuro del joven" (p. 145). Pienso que este tipo de preocupaciones acerca del futuro, se dan con mayor frecuencia en los dos últimos años de educación secundaria, donde se debe elegir una carrera para saber a qué universidad o instituto asistirás en el futuro. Para concluir, no somos videntes ni vemos el futuro, no sabemos qué tal nos irá en la carrera elegida, pero lo que sí puedo asegurar es que si es una carrera que nos apasione, no tendremos problema en seguirla hasta la jubilación, de esa manera también nos ahorramos grandes cantidades de estrés.

1.2.2. Social Intrapersonal

1.2.2.1. Síntomas

¿Cómo saber cuándo estoy sufriendo de estrés? Generalmente estos síntomas suelen ser en su mayoría psicológicos, pero pueden existir físicos en algunos casos. Seguidamente, los explicaré.

Ritmo cardíaco acelerado, dolores de cabeza, malestar estomacal son algunos de los avisos de estrés que existen. Cuando el estrés ya logre estar avanzado, se podrían dar síntomas como pensamientos suicidas. Cassan (2014) nos dice que "Los adolescentes afirman sentirse estresados, a menudo experimentan síntomas físicos, como dolores de cabeza, malestar estomacal y problemas para dormir. Asimismo, depresión, ansiedad, aumentos de comportamientos violentos e

incluso el suicidio son posibles consecuencias" (p.24). Es importante proporcionarle ayuda psicológica al adolescente cuando los síntomas empiecen a brotar, en mi opinión, los adolescentes quieren sentirse respaldados aunque no lo demuestren.

Es muy valioso resaltar lo síntomas porque son las alarmas que nos dicen cuando podemos estar sufriendo de estrés y esto nos permite empezar un tratamiento y enfrentarlo.

1.2.2.2. Consecuencias

1.2.2.2.1. Enfermedades

Si crees que esconder el polvo bajo la alfombra hará que el ambiente se vea más limpio, estás equivocado. En algún momento el polvo saldrá a la luz y causará un desastre. Es lo mismo con el estrés. Acumular tanto puede llegar a provocar enfermedades, adicciones, entre otros. Posteriormente, desarrollaré algunas de estas consecuencias.

Las consecuencias del estrés en adolescentes son ansiedad, timidez, agresión, enfermedades y uso de drogas o alcohol. Estas dependerán de la clase de estrés, por ejemplo, en el estrés crónico se podrían experimentar temblores y sacudidas, y una sudoración excesiva. Noriega (2012) nos dice que:

"Algunos adolescentes se sobrecargan con el estrés y cuando esto sucede, el estrés puede llevar a la ansiedad, al retraimiento, a la agresión o las enfermedades físicas, así como a la búsqueda de alternativas equivocadas para luchar contra el estrés como el uso de drogas y/o del alcohol" (p. 51).

En mi opinión, las consecuencias presentadas son muy difíciles de tratar, en especial la ansiedad y la agresividad, lo que me lleva a pensar que vale la pena tomar precauciones.

En conclusión, más vale prevenir que lamentar, las consecuencias del estrés como ya han sido vistas, pueden ser muy leves pero también muy graves, tú decides que cara de la moneda. Pero, ¿Cómo prevenir algo inevitable? La respuesta está en esta monografía.

1.2.2.3. Tratamiento y estrategias

¿Es inevitable? La cruda verdad es no. El estrés está en todas partes, en el colegio, en casa, en la calle. Existen muchos factores que pueden causar estrés,

pero también muchos tratamientos y estrategias para evitarlo. A continuación, explicaré algunos de estos tratamientos y estrategias.

Algunas de las estrategias para enfrentar el estrés durante la adolescencia son escuchar música, ver TV y jugar videojuegos. Existen muchas otras, ya que cada joven en crecimiento tiene su propia manera de enfrentar lo que lo angustia. Cassan (2014) menciona que "Las estrategias de afrontamiento principales descritas por la APP son escuchar música (66%), ver televisión (34%) y jugar videojuegos (30%)." (p. 70). Son estrategias muy utilizadas, pero no deben ser excusa para dejar de lado responsabilidades o deberes; como dice el dicho, todo en exceso es malo.

En síntesis, el estrés si se puede tratar. Gracias a los distintos métodos y estrategias que van surgiendo con el tiempo, el tratamiento del estrés se facilita; y es importante para las personas que necesitan sentirse respaldadas, como los adolescentes.

CAPÍTULO II: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DEL PROBLEMA

2.1. Social Interpersonal

2.1.1. Niveles de estrés actualmente

Se afirma que los niveles de estrés en los adolescentes han aumentado, se nos dan las causas, pero, ¿Por qué han incrementado tanto en esta última década? La respuesta es simple, el estilo de vida ha cambiado. Los adolescentes ya no viven como antes. Expondré mi caso, llego del colegio a las cuatro de la tarde a mi casa, almuerzo y me dedico a hacer tareas hasta la noche. ¿Dónde quedó la recreación? Hay veces que por el exceso de trabajo duermo menos horas. Puedo decir que mi rutina diaria de lunes a viernes está llena de estrés y es por la exigencia que se me pide. Esto también sucede con otros aspectos de la vida adolescente.

2.1.2. Causas

2.1.2.1. Causas Habituales

Ya presenté mi postura sobre lo dicho por Valle, Andrade y Cornejo en el capítulo anterior, pero profundizaré más. Estoy en desacuerdo con lo dicho porque pienso que los problemas personales tienen una mayor repercusión en cuanto al nivel de estrés que las cuestiones prácticas. Esto es porque mientras las cuestiones

prácticas abarcan bienes materiales, los problemas familiares, valga la redundancia, implican familia, amigos y seres cercanos.

El autor muestra al estrés como algo subjetivo, y concuerdo con lo que se menciona; ya que, existen niveles de estrés. Si cualquier ámbito de la vida nos puede causar estrés, dependerá de cada individuo la repercusión que tenga esta situación en su vida, en otras palabras, está en nuestras manos hacer todo un problema o mirarlo con ojos objetivos.

2.1.2.1.1. Cuestiones Prácticas

Mi opinión difiere mucho de lo que mencionan los autores debido a que le dan cierta igualdad a los problemas personales y a los problemas causados por bienes materiales, mientras que yo pienso que las situaciones estresantes por problemas familiares, siempre tendrán un mayor peso en la balanza. Esto se debe a que mientras que las cuestiones prácticas hablan sobre bienes materiales, los problemas familiares, valga la redundancia, abarcan familia.

2.1.2.1.2. Relaciones Personales

Mi opinión mira a la del autor con aceptación debido a que este tipo de situaciones mencionadas como el matrimonio, el nacimiento de un hijo, el divorcio y la pérdida de un ser querido, son aquellas que tendrán un gran impacto a futuro. Por ejemplo, no es lo mismo preocuparte por una tarea no entregada, que por la pronta llegada de un nuevo hermano a la familia; aunque suene un poco extremista, es básicamente lo que logro rescatar de lo que el autor menciona.

2.1.2.1.3. El entorno

Salir del hogar a las 6:30 de la mañana, pasar por una larga fila de carros en la Javier Prado, parar en el semáforo que tarda en cambiar cerca de 180 segundos, escuchar bocinas, sentarte en un pupitre durante 9 horas, llegar a tu casa y continuar en la rutina haciendo deberes y luego "descansar", con tan solo escuchar tan larga jornada, me han dado ganas de dormir, y es que, muchos de los adolescentes en Lima llevan este estilo de vida y afecta en gran parte a su estado de ánimo diario. ¿Quién no estaría mal con tal día?

2.1.2.2. Causas del estrés durante la adolescencia

No he podido experimentar esto, pero en mi criterio, las causas que afectan emocionalmente como la separación o divorcio de los padres durante la adolescencia, son aquellas que tendrán un mayor impacto a largo plazo, a diferencia de factores estresantes que se puedan presentar en el colegio como los deberes escolares o la sobrecarga de tareas, que tendrán un impacto a corto plazo durante esta etapa.

No he podido experimentar esto, pero en mi criterio, las causas que afectan emocionalmente como la separación o divorcio de los padres, son aquellas que tendrán un mayor impacto a largo plazo o de manera crónica que aquellos factores estresantes como los deberes escolares o la sobrecarga, que tendrán un impacto a corto plazo durante esta etapa; por lo que difiero de la opinión del autor hasta cierto punto, quien dirige la mirada a todos los factores con los mismos ojos.

2.1.2.2.1. Cambios físicos

Estás lista para salir con tus amigas un viernes por la noche, todo está perfecto hasta que.... ¿Qué es eso? ¿Un grano? Podemos ver que los cambios físicos durante la adolescencia actúan como una de las principales fuentes de estrés. El acné, cabello grasiento, y otros cambios pueden ser el fin del mundo durante la adolescencia, una etapa donde el aspecto físico toma una gran importancia, y que en mi opinión, no debería ser así; ya que, solo promueve la superficialidad en las personas.

2.1.2.2.2. Presiones Culturales

¿Otra vez la superficialidad? Un clásico. De nuevo el exterior gana en peso de importancia al interior y toma las riendas. El autor comparte mi pensamiento diciendo que los estereotipos son reales y que actualmente se encuentran afectando a grandes cantidades de adolescentes. Lo que nos da es una posición neutral, no critica ningún lado, pero ya es tiempo de abrir los ojos, ¿no?

2.1.2.2.3. La búsqueda de una identidad

Bianca aquello, Bianca lo otro, Bianca esto... por lo menos en mi caso, ha pasado. Suele suceder que los padres ponen ciertas expectativas en la vida de sus hijos y

estos llegan al punto de preocuparse por lo que puedan o no puedan lograr en la travesía de la vida. En mi opinión, los padres no deberían hacer sentir a los adolescentes esa presión por la cual muchos jóvenes están pasando actualmente. A veces suele pasar que estas expectativas son inalcanzables para uno, por lo que la repercusión de no cumplirla viene a ser peor.

2.1.2.2.4. Elección de una profesión

Todos los adolescentes entre la edad de 15 y 17 años que vayan a acabar la secundaria me darán razón a mí y al autor en que la elección de la carrera que llevarás gran parte de tu vida te hará pasar largas horas de cuestionamientos y estrés. Si me dieran una moneda por cada vez que pienso en cambiar de profesión antes de que hayan hecho la pregunta, ya no tendría que trabajar. Y es que, el adolescente al verse presionado, fuera de su zona de confort y de algo seguro, tiende a llevar las cosas con preocupaciones.

2.2. Social Intrapersonal

2.2.1. Síntomas

La ayuda psicológica se debe hacer notar. Mi opinión no difiere de la del autor, por lo que puedo agregar que son síntomas generales, tanto en adolescentes como en adultos jóvenes. En mi opinión, aunque no parezca, los adolescentes quieren sentirse respaldados; ese sentimiento de alejar a los demás es un "Ayúdame" susurrado. Debemos prestar atención a los síntomas antes de que sean muy difíciles de tratar las consecuencias.

2.2.2. Consecuencias

2.2.2.1. Salud

2.2.2.1.1. Enfermedades

Conuerdo con la opinión del autor, ya que, las repercusiones pueden ir desde pequeños dolores de cabeza, hasta grandes temblores o sacudidas, no debemos menospreciar los sucesos, Las consecuencias presentadas son muy difíciles de tratar, en especial enfermedades como la ansiedad y la agresión. En tanto al uso de alcohol y drogas, es necesario proporcionar toda la ayuda que sea necesaria al adolescente en cuestión cuando inicien los síntomas de estrés, al saber que es

respaldado, ya no será necesario hacer uso de las sustancias adictivas ya antes mencionadas,

2.2.3. Tratamiento y estrategias

Concuerdo con la opinión del autor hasta cierto punto, a decir verdad, soy una chica de mente abierta, por lo que no veo que tres opciones, a pesar de ser "la mayoría", puedan satisfacer las necesidades de reducción de estrés de todos o por lo menos el control. Desde mi experiencia personal, puedo decir que métodos no tradicionales como el Mindfulness reduce el esfuerzo que ejercemos para relajarnos y tomar control sobre nosotros mismos, a través de este método se ejerce una mejor respiración lo que conlleva a oxigenar mejor nuestros pulmones y cerebro, ocasionando una mejor conexión entre neuronas.

CONCLUSIONES

1. Los principales factores que influyen en el desarrollo del estrés durante la adolescencia son los cambios físicos, la elección de una profesión, las presiones culturales, la búsqueda de una identidad y la sexualidad.
2. El aspecto físico de un adolescente es aquel aspecto de la vida que tomarán con mayor importancia y al cual darán mayor peso en tanto al estrés por el hecho de encontrarse en una etapa de superficialidad.
3. La sobrecarga de tareas, el incumplimiento de deberes y otros aspectos escolares tendrán un menor impacto de estrés en comparación a relaciones personales.
4. Otros factores que afectan tanto a adultos como a adolescentes, son las cuestiones de la vida diaria, las relaciones personales, el entorno en el cual se desarrolla el individuo, entre otros.
5. El impacto que el estrés tenga sobre la vida de la persona dependerá mucho de los recursos y estilo de vida que tenga ésta para afrontar la situación a la cual se enfrenta.
6. Es importante reconocer los síntomas del estrés con fin de prevenir las consecuencias crónicas de este mismo o reducir los niveles de repercusión que puedan existir.

REFERENCIAS

- Valle, G., Andrade, L. y Cornejo, D (2003). *La salud y la mente: Causas y tratamientos del estrés*. Lima: El Comercio Ediciones.
- Cassan, F. (2014). *Control del estrés: Enfoques para reducir el estrés*. Lima: Harvard Health Publications.
- Leyva, S, García, B. y Roque, N. (2014), *Hablemos sobre estrés*. Puno: Global Perú Graphics.
- Noriega, A. (2012). *Psicología del adolescente: Problemas y soluciones*. Lima: Ediciones Mirbet.
- Vereau, D. (2013). *Marco teórico de adolescencia y enfoque para el trabajo con adolescentes*. Ucayali: Gobierno Regional de Ucayali.

Rúbrica de evaluación para la monografía

Criterio A: Formulación del problema de investigación

Con este criterio se evalúa la precisión y claridad con que se ha formulado el problema de investigación.

Nivel de logro	Descriptor
0	El problema de investigación no se ha formulado en la introducción o no se presta al tipo de investigación sistemática que requiere una monografía en la asignatura en la que se presenta.
1	El problema de investigación se ha formulado en la introducción pero no se ha expresado con claridad o es demasiado amplio para permitir un tratamiento eficaz dentro del número límite de palabras.
2	El problema de investigación está bien definido y se ha formulado de manera clara en la introducción, por lo que permite un tratamiento eficaz dentro del número límite de palabras.

Criterio B: Introducción

Con este criterio se evalúa en qué medida en la introducción se deja en claro la relación entre el problema de investigación y los conocimientos existentes sobre el tema, y se explican su importancia y las razones que justifican su estudio.

Nivel de logro	Descriptor
0	No se ha ubicado el problema de investigación en un contexto, o apenas se ha intentado hacerlo. No se ha explicado la importancia del tema, o apenas se ha intentado hacerlo.
1	Se ha intentado ubicar el problema de investigación en un contexto. Se ha intentado explicar la importancia del tema y las razones que justifican su estudio.
2	El contexto del problema de investigación se indica claramente. La introducción explica con claridad la importancia del tema y las razones que justifican su estudio.

Criterio C: Investigación

Con este criterio se evalúa cómo se planificó la investigación, si se utilizó una gama de fuentes adecuadas y si se recopilaron datos pertinentes al problema de investigación.

Nivel de logro	Descriptor
0	No se aprecian muestras de que el alumno haya consultado fuentes o haya recogido datos y de que haya planificado la investigación, o las pruebas de ello son mínimas.

1	Se han consultado fuentes que no son apropiadas, o se ha obtenido información inadecuada, y las muestras de que se haya planificado la investigación son mínimas.
2	Se han consultado algunas fuentes apropiadas o se ha obtenido cierta información, y se han seleccionado algunos materiales pertinentes. Se aprecian algunas muestras de que se planificó la investigación.
3	Se ha consultado una variedad adecuada de fuentes o se ha obtenido información suficiente, y se han seleccionado materiales pertinentes. La investigación se planificó de forma satisfactoria.
4	Se ha consultado una variedad de fuentes apropiadas o se ha obtenido gran cantidad de información adecuada, y se han seleccionado materiales pertinentes cuidadosamente. Se llevó a cabo una buena planificación de la investigación.

Criterio D: Conocimiento y comprensión del tema

Con este criterio se evalúa el conocimiento, comprensión del tema y el contexto.

Nivel de logro	Descriptor
0	La monografía no demuestra un verdadero conocimiento o comprensión del tema.
1	La monografía demuestra cierto conocimiento pero poca comprensión del tema, y apenas se considera el análisis de los contextos en la investigación.
2	La monografía demuestra un conocimiento adecuado y cierta comprensión del tema; se considera en cierta medida el análisis de los contextos académicos de la investigación.
3	La monografía demuestra un buen conocimiento y una buena comprensión del tema. Resulta adecuado el análisis de los contextos académicos de la investigación.
4	La monografía demuestra un muy buen conocimiento y una muy buena comprensión del tema. Cuando resulta adecuado, se indica con claridad y precisión el análisis de los contextos académicos de la investigación.

Criterio E: Argumento razonado

Con este criterio se evalúa la medida en que se desarrolla un argumento razonado en relación con el problema de investigación y se utilizan los materiales recopilados para presentar ideas de manera lógica y coherente.

Nivel de logro	Descriptor
0	No se intenta desarrollar un argumento razonado en relación con el problema de investigación.
1	Se intenta de modo limitado y superficial presentar ideas de manera lógica y coherente y desarrollar un argumento razonado en relación con el problema de investigación.

2	Se intenta presentar ideas de manera lógica y coherente y desarrollar un argumento razonado en relación con el problema de investigación, pero solo se logra parcialmente.
3	Las ideas se presentan de manera lógica y coherente y se desarrolla un argumento razonado en relación con el problema de investigación, aunque con algunas dificultades.
4	Las ideas se presentan de manera clara, lógica y coherente. Se logra desarrollar un argumento razonado y convincente en relación con el problema de investigación.

Criterio F: Aplicación de habilidades de análisis.

Con este criterio se evalúa la aplicación de habilidades de análisis en el desarrollo de la investigación.

Nivel de logro	Descriptor
0	La monografía no demuestra la aplicación de habilidades de análisis.
1	La monografía demuestra una aplicación mínima de habilidades de análisis.
2	La monografía demuestra la aplicación de algunas habilidades de análisis.
3	La monografía demuestra una aplicación competente de habilidades de análisis.
4	La monografía demuestra una aplicación eficaz y sofisticada de habilidades de análisis.

Criterio G: Uso de un lenguaje apropiado para el tema y la asignatura.

Con este criterio se evalúa la claridad y precisión del lenguaje, así como la terminología utilizada.

Nivel de logro	Descriptor
0	El lenguaje utilizado carece de precisión y claridad. No se aprecia un uso eficaz de la terminología apropiada para la asignatura.
1	El lenguaje utilizado a veces comunica las ideas con claridad. La terminología apropiada para el tema y la asignatura se emplea correctamente solo en algunos casos.
2	El lenguaje utilizado comunica las ideas con claridad en la mayoría de los casos. La terminología apropiada para el tema y la asignatura generalmente se emplea correctamente.
3	El lenguaje utilizado comunica las ideas con claridad. La terminología apropiada para el tema y la asignatura se emplea correctamente, aunque ello no se logra en algunos casos aislados.
4	El lenguaje utilizado comunica las ideas con claridad y precisión. La terminología apropiada para el tema y la asignatura se emplea correctamente, demostrando destreza y comprensión.

Criterio H: Conclusión

Con este criterio se evalúa la medida en que la monografía ofrece una conclusión pertinente al problema de investigación y coherente con las pruebas presentadas en el trabajo.

Nivel de logro	Descriptor
0	No se ofrece o apenas se ha intentado ofrecer una conclusión pertinente al problema de investigación.
1	Se ofrece una conclusión pertinente al problema de investigación, pero no resulta totalmente coherente con las pruebas presentadas en el trabajo.
2	Se formula claramente una conclusión eficaz, que es pertinente al problema de investigación y coherente con las pruebas presentadas en el trabajo.

Criterio I: Presentación formal

Con este criterio se evalúa la medida en que la presentación, la organización y los elementos formales de la monografía siguen un formato estándar. Los elementos formales son: portada, resumen, dedicatoria, índice, introducción, capítulos 1 y 2, conclusiones, referencia bibliográfica y rúbrica, así como la numeración de páginas, material ilustrativo, citas, documentación y apéndices.

Nivel de logro	Descriptor
0	La presentación formal es inaceptable, o la extensión de la monografía supera las 4.000 palabras.
1	La presentación formal es insatisfactoria.
2	La presentación formal es satisfactoria.
3	La presentación formal es buena.
4	La presentación formal es excelente.

Criterio J: Resumen

En el resumen se debe indicar claramente el problema específico sometido a estudio, cómo se realizó la investigación y la conclusión o conclusiones de la monografía.

Nivel de logro	Descriptor
0	La extensión del resumen supera las 300 palabras o faltan uno o más de los elementos requeridos (mencionados anteriormente).
1	El resumen incluye los elementos requeridos pero no se han expresado con claridad.
2	Los elementos requeridos se expresan con claridad.

Criterio K: Valoración global

Con este criterio se evalúa en qué medida una monografía presenta cualidades que la distinguen como un trabajo superior a la media: iniciativa intelectual, profundidad de la comprensión y reflexión perspicaz.

Nivel de logro	Descriptor
0	No se aprecian muestras de las cualidades mencionadas.
1	Se aprecian muy pocas muestras de las cualidades mencionadas.
2	Se aprecian algunas muestras de las cualidades mencionadas.
3	Se aprecian muestras claras de las cualidades mencionadas.
4	Se aprecian muestras abundantes de las cualidades mencionadas.