



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

**“FACTORES DESENCADENANTES DE ESTRÉS EN ADOLESCENTES
ENTRE 13 A 19 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS A. MARTÍNEZ”**

Requisito previo para optar el Título de Licenciada en Enfermería

Autora: Moyolema Criollo, Paola Viviana

Tutora: Md. Esp. Arráiz de Fernández Carolina

Ambato –Ecuador

Octubre 2019

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Investigación sobre el tema: **“FACTORES DESENCADENANTES DE ESTRÉS EN ADOLESCENTES ENTRE 13 A 19 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS A MARTÍNEZ”**, de Moyolema Criollo, Paola Viviana, estudiante de la Carrera de Enfermería, considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometidos a la evaluación del jurado examinador designado por el Consejo Directivo, de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, Octubre 2019

TUTORA

.....

Md. Esp. Arráiz de Fernández Carolina

C.I: 1758057937

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO

Los criterios emitidos en el Trabajo de Investigación “**FACTORES DESENCADENANTES DE ESTRÉS EN ADOLESCENTES ENTRE 13 A 19 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS A MARTÍNEZ**”, como también los contenidos, ideas, análisis y conclusiones son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autora de este trabajo de grado.

Ambato, Octubre 2019

AUTORA

.....
Moyolema Criollo, Paola Viviana

C.I: 1804166153

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este proyecto de investigación o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y proceso de investigación.

Cedo los derechos en línea primordiales de mi tesis con fines de difusión pública además apruebo la reproducción de este proyecto de investigación, dentro de las regulaciones de la universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando los derechos de la autora.

Ambato, Octubre 2019

AUTORA

.....
Moyolema Criollo, Paola Viviana

C.I: 1804166153

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Trabajo de Investigación, sobre el tema: **“FACTORES DESENCADENANTES DE ESTRÉS EN ADOLESCENTES ENTRE 13 A 19 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS A MARTÍNEZ”**, de Moyolema Criollo Paola Viviana, estudiante de la Carrera de Enfermería.

Ambato, Octubre 2019

Por constancia firman:

.....
PRESIDENTA/E

.....
1er VOCAL

.....
2do VOCAL

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de investigación primeramente a Dios, quién supo guiar mi camino para poder culminar mis estudios, darme las fuerzas necesarias para continuar sin desfallecer y la sabiduría para afrontar este gran reto.

A mi madre por ser mi guía, mi consejera, quien no ha perdido la confianza en mí y me han apoyado durante toda mi vida; brindándome su apoyo y amor incondicional, en todo momento.

A mis hermanos por estar cuando más los he necesitado y apoyarme en todo el transcurso de mi carrera. También quiero agradecer a una persona muy importante en mi vida David Sisalema que ha formado parte muy esencial en el transcurso de mi carrera, por ser ese apoyo incondicional y siempre estar conmigo en las buenas y en los malos momentos, siendo un ejemplo a seguir.

Con esto quiero reiterar mi eterna admiración y respeto ya que sin el apoyo de ustedes no hubiese llegado al lugar en el que hoy me encuentro a pesar de las adversidades e inconvenientes de la vida. Gracias a cada uno de las personas que formaron parte de este camino, que son mi motivo y razón para seguir adelante y así ser una profesional de éxito.

Moyolema Criollo Paola Viviana

AGRADECIMIENTO

Este proyecto, no hubiese sido posible su finalización sin la cooperación y la ayuda desinteresada de todas y cada una de las personas que a continuación mencionare, las cuales han sido un soporte muy importante en momentos de angustia y desesperación.

Primero que nada, quiero dar gracias a Dios, por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido un gran soporte, apoyo y compañía durante todo el periodo de mi carrera. A mi madre Gladys Criollo y a mi padre Alfonso Moyolema por ser un ejemplo de lucha, esfuerzo, perseverancia, humildad y brindarme su apoyo, a mis hermanos y mis sobrinos; Christopher, John sobre todo a las personas especiales que desde el cielo me guían con su bendición y su amor, Joseph, Mateo y Elvia, porque ustedes me bendicen para poder cada día ser mejor, además, quiero agradecer a todos aquellos que me han acompañado durante todo mi camino para llegar a cumplir mis metas y objetivos mis mejores amigas; Evelyn Naranjo, Sandra Viteri, Paulina Manobanda porque han estado en las buenas y en los malos momentos de mi vida, quiero mencionar y agradecer también a una persona muy especial en mi vida , Alex Fernando Eras darte las gracias por enseñarme a ser una mujer valiente, guerrera y luchadora, por siempre estar ahí con sus consejos y sus palabras de aliento, gracias a todos y cada uno de ustedes que hicieron realidad este sueño anhelado.

A la Universidad Técnica de Ambato por darme la oportunidad de estudiar y adquirir conocimientos los cuales me han servido a lo largo de mi carrera hasta llegar a ser una profesional.

A mi tutora Md. Esp. Carolina Arráiz de Fernández por su esfuerzo y dedicación quien, con sus conocimientos, su experiencia, su paciencia y su motivación ha logrado en mí que pueda terminar el proyecto con éxito.

Moyolema Criollo, Paola Viviana

ÍNDICE GENERAL

APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO.....	iii
DERECHOS DE AUTOR.....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE GENERAL	viii
ÍNDICE DE TABLAS	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xii
RESUMEN.....	xiii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	2
MARCO TEÓRICO	2
1.1 Antecedentes Investigativos.....	2
1.2 Estrés.....	4
1.2.1 Tipos de estrés	4
1.2.1.1 En base a su signo	4
1.2.1.2 En base a su duración.....	4
1.2.2 Fases del estrés	5
1.2.3 Factores	6
1.3 Adolescencia	6

1.3.1 Clasificación de la Adolescencia	7
1.3.1.1 Adolescencia temprana (10-13 años).....	7
1.3.1.2 Adolescencia media (14-16 años).....	7
1.3.1.3 Adolescencia tardía (17- 19 años)	7
1.4 El estrés en la Adolescencia.....	8
1.5 Objetivos	9
1.5.1 Objetivo General.....	9
1.5.2 Objetivos Específicos	9
CAPÍTULO II.....	10
2.1 MATERIALES.....	10
2.1.1 Técnicas e Instrumentos.....	10
2.1.2 Plan de Recolección.....	10
2.1.3 Proceso del consentimiento informado	11
2.1.4 Confidencialidad de la información obtenida	11
2.2 MÉTODOS	12
2.2.1 Nivel y Tipo de Investigación	12
2.3 SELECCIÓN DEL ÁREA O ÁMBITO DE ESTUDIO.....	12
2.3.1 Población.....	12
2.3.2 Diseño Muestral.....	12
2.4 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN	13
CAPÍTULO III	14
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	14
3.1 Análisis y discusión de resultados.....	14
3.1.1 Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad. Datos Generales.	14
3.2 Verificación de hipótesis.....	34

3.2.1 Planteamiento de hipótesis	34
3.2.2 Nivel de significación	34
3.2.3 Descripción de población	34
3.2.4 Especificación del estadístico.....	34
3.2.5 Frecuencia observada.....	36
3.2.6 Frecuencia esperada.....	36
3.2.7 Cálculo del Chi-Cuadrado.....	37
3.2.8 Decisión	39
CAPÍTULO IV	39
4.1 Conclusiones	39
4.2 Referencias bibliográficas.....	41
Bibliografía	41
Linkografía.....	42
Base de datos UTA.....	45
4.3 Anexos	46
Anexo 1.....	46
Anexo 2.....	49
Anexo 3.....	54
Anexo 4.....	58

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1. Edad de los adolescentes.	14
Tabla N° 2. Género de los adolescentes.	15
Tabla N° 3. Curso	16
Tabla N° 4. Estado Civil	17
Tabla N° 5. ¿Considera usted que se encuentra en un sistema estresado?.....	18
Tabla N° 6. ¿Se siente afectado por el estrés?.....	18
Tabla N° 7. ¿Según su criterio cual es el factor desencadenante del estrés?	20
Tabla N° 8. ¿Tiene tiempo libre para hacer esparcimiento?	21
Tabla N° 9. ¿Qué actividades realiza usted en su tiempo libre?.....	22
Tabla N° 10. ¿En el entorno académico cual considera que es uno de los factores que provocan el estrés?.....	23
Tabla N° 11. ¿En el entorno familiar cual considera usted uno de los factores que generan estrés?.....	25
Tabla N° 12. ¿En el entorno social cual considera usted uno de los factores que generan estrés?.....	26
Tabla N° 13. ¿Cuál considera usted uno de los factores que generan estrés en el estado personal de los adolescentes?	28
Tabla N° 14. ¿Cómo sea sentido emocionalmente en los últimos días como consecuencia del estrés?	29
Tabla N° 15. ¿Qué molestias físicas has presentado como consecuencia del estrés?	31
Tabla N° 16. ¿Qué problemas escolares has presentado como consecuencia del estrés?....	32
Tabla N° 17. Distribución Chi-Cuadrado.....	35
Tabla N° 18. Frecuencia observada	36
Tabla N° 19. Frecuencia esperada	36
Tabla N° 20. Cálculo del Chi-Cuadrado	37

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1. Edad de los adolescentes.	14
Gráfico N° 2. Género de los adolescentes.	15
Gráfico N° 3. Curso	16
Gráfico N° 4. Estado Civil.	17
Gráfico N° 5. ¿Considera usted que se encuentra en un sistema estresado?.....	18
Gráfico N° 6. ¿Se siente afectado por el estrés?.....	19
Gráfico N° 7. ¿Según su criterio cual es el factor desencadenante del estrés?	20
Gráfico N° 8. ¿Tiene tiempo libre para hacer esparcimiento?	21
Gráfico N° 9. ¿Qué actividades realiza usted en su tiempo libre?.....	22
Gráfico N° 10. ¿En el entorno académico cual considera que es uno de los factores que provocan el estrés.....	24
Gráfico N° 11. ¿En el entorno familiar cual considera usted uno de los factores que generan estrés?.....	25
Gráfico N° 12. ¿En el entorno social cual considera usted uno de los factores que generan estrés?.....	27
Gráfico N° 13. ¿Cuál considera usted uno de los factores que generan estrés en el estado personal de los adolescentes?	28
Gráfico N° 14. ¿Cómo sea sentido emocionalmente en los últimos días como consecuencia del estrés?	30
Gráfico N° 15. ¿Qué molestias físicas has presentado como consecuencia del estrés?	31
Gráfico N° 16. ¿Qué problemas escolares has presentado como consecuencia del estrés?.	33
Gráfico N° 17. Representación gráfica del Chi Cuadrado	38

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

“FACTORES DESENCADENANTES DE ESTRÉS EN ADOLESCENTES ENTRE 13 A 19 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS A MARTÍNEZ”

Autora: Moyolema Criollo, Paola Viviana

Tutora: Md. Esp. Arráiz de Fernández Carolina

Fecha: Octubre 2019

RESUMEN

El estrés es una reacción fisiológica del organismo, cuando estamos sometidos a una amenaza o a una demanda que nos parece difícil de asumir, produciendo así una reacción que nos ayuda a superarlo. Los adolescentes, al igual que los adultos, pueden experimentar estrés de cualquier tipo todos los días. Bajo este argumento, se realizó la presente investigación con el objetivo de identificar cuáles fueron los factores que desencadenan estrés en adolescentes entre 13 a 19 años de la Unidad Educativa “Luis A. Martínez.” Fue necesario realizar una revisión bibliográfica acerca de los diferentes estresores típicos del adolescente: desarrollo de habilidades cognitivas nuevas, cambios en la independencia y dependencia en la relación con los padres, expectativas culturales y sociales, bullying entre compañeros, poca armonía marital entre los padres, divorcio y la situación económica, las cuales se engloban en influencias físicas, psicológicas y sociales que ejercen sobre los adolescentes en esta etapa del desarrollo. Finalizada la investigación se tabularon y analizaron los datos, que nos permitió llegar a las respectivas conclusiones. Además, es importante recalcar en esta investigación que, para superar el estrés, se recomienda informarnos de las consecuencias que puede tener la vivencia de esa situación complicada, conocer los síntomas que pueden aparecer y desarrollar habilidades de manejo de las emociones para superarlas con éxito, con el fin de mantener una buena calidad de vida.

PALABRAS CLAVES: ESTRES, FACTORES DESENCADENANTES, ADOLESCENTES, ESTRESORES.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
HEALTH SCIENCES FACULTY
NURSERY CAREER

**"STRESSFUL FACTORS OF STRESS IN ADOLESCENTS BETWEEN 13 TO 19
YEARS OF THE EDUCATIONAL UNIT LUIS A MARTÍNEZ"**

Author: Moyolema Criollo, Paola Viviana

Tutora: Md. Esp. Carolina Arráiz de Fernández

Date: October 2019

SUMMARY

Stress is a physiological reaction of the organism, when we are subjected to a threat or a demand that we find difficult to assume, thus producing a reaction that helps us overcome it. Teenagers, like adults, can experience stress of any kind every day. Under this argument, the present investigation was carried out with the objective of identifying what were the factors that trigger stress in adolescents between 13 and 19 years of the Educational Unit "Luis A. Martínez." It was necessary to conduct a literature review about the different stressors typical of the adolescent: development of new cognitive skills, changes in independence and dependence on the relationship with parents, cultural and social expectations, bullying between partners, poor marital harmony between parents, divorce and the economic situation, which are included in physical, psychological and social influences they exert on adolescents at this stage of development. After the investigation, the data were tabulated and analyzed, which allowed us to reach the respective conclusions. In addition, it is important to emphasize in this research that, in order to overcome stress, it is recommended to inform us of the consequences that the experience of this complicated situation may have, to know the symptoms that may appear and to develop emotions management skills to overcome them successfully, in order to maintain a good quality of life.

KEY WORDS: STRESS, DISENCHANTING FACTORS, TEENS, STRESSORS.

INTRODUCCIÓN

Entre los problemas de salud más graves que en la actualidad afectan a la sociedad en general, se incluye el estrés que no sólo perjudica a los adolescentes al provocarles perturbación física o mental en el desarrollo de sus actividades, sino también a los padres y a los maestros de las instituciones, es por ellos que un número de influencias físicas, psicológicas y sociales son ejercidas sobre el adolescente en esta etapa del desarrollo, afectado su estado (1).

El estrés durante la adolescencia está normalmente provocado por algunos factores: exigencia exagerada de un alto rendimiento en la escuela, fracaso escolar, bullying o acoso escolar, falta de tiempo libre por tener demasiadas actividades, problemas en la familia como la separación de los padres o la aparición de dificultades económicas, muerte de un familiar o un amigo, por eso recomendable que los padres estén atentos a la aparición de uno o varios de estos síntomas debido a que la mayoría de los adolescentes que sufren estrés no son conscientes de ello (2).

El estrés modifica los hábitos relacionados con salud, de manera que, con las prisas, la falta de tiempo, la tensión, y otros, aumentan las conductas no saludables, tales como fumar, beber, o comer en exceso, y se reducen las conductas saludables, como hacer ejercicio físico, guardar una dieta, dormir suficientemente, conductas preventivas de higiene, entre otros.(3)

Superar el estrés es muy importante para que sus vidas sean más sanas y placenteras. Además, ayudarles a aprender a hacerlo también les hará madurar y les dará recursos que les van a ser muy útiles cuando lleguen a la edad adulta. Si aprenden a enfrentarse con éxito al estrés, si los adolescentes son capaces de evitarlo durante esa etapa de sus vidas estarán mejor preparados para evitarlo en la edad adulta (4).

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes Investigativos

Franco, S y Toribio, C. realizaron una investigación en México con el tema “Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante” en el año 2016, manifestó que los principales estresores son: los exámenes, la sobrecarga de tareas y la personalidad y el carácter del profesor, esto afectando al aprendizaje de los estudiantes y a su bienestar. Además indico que los estudiantes podrán afrontar el estrés mediante una buena administración de su tiempo, el establecimiento de objetivos y prioridades, la adecuada selección de técnicas de estudio, la práctica de deporte o actividades recreativas, así prevenir las consecuencias o en su caso los efectos adversos del estrés académico (5).

Una investigación realiza por los autores **Maturana, A y Vargas, A.** con el tema “Estrés Escolar” en el año 2015, publicada en la revista médica clínica Las Condes-Chile, dio a conocer que las situaciones que causan estrés ocurren en el espacio cotidiano en el que se desenvuelven los adolescentes, por lo que sin lugar a dudas el colegio constituye un lugar de desarrollo diario que puede afectar la estabilidad general del escolar. También manifestó sobre algunos factores que se deben considerar como precursores de estrés escolar son el exceso de responsabilidades, la alta carga de trabajo o tareas dentro y fuera del establecimiento, las evaluaciones, la competitividad, el temor al fracaso, la presión de los padres, la rivalidad entre compañeros, cambios en los hábitos alimentarios y horarios de sueño (6).

Según una investigación realiza por **Berrío, N y Mazo, R.** con el tema “Estrés Académico” en el año 2015, publicada en la revista científica de la Universidad de Antioquia-Colombia, manifestó que el estrés altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, llegando a la conclusión que al fenómeno del estrés se lo suele interpretar como a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud, situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir metas y propósitos (7).

De acuerdo a una investigación realizada por **Donoso, M.** en Ecuador con el tema “Juventud y Estrés” en el año 2014, manifestó que cuando el nivel de estrés es demasiado alto, los adolescentes no pueden manejar solos la situación, provocando cuadros depresivos graves, es así que advierte a los padres que presenten atención a sus hijos en este tipo de hechos que son perjudicial para la salud. También indico que el estrés está afectando a muchas personas sin importar la edad, ni las condiciones sociales, asegurando que la vida muy agitada que llevan está haciendo que cada vez más jóvenes tengan este problema, para lo cual recomienda que los adolescentes lleven una vida más ordenada y no exageren en las dificultades que presenten, ya que solo con optimismo y alegría podrán salir adelante (8).

De acuerdo a el autor **Hipp, E.** con el artículo “Aliviar el estrés en los adolescentes”, en el 2015, explica que los adolescentes viven la tensión natural de crecer, de hacer ajustes físicos, mentales y emocionales, de adquirir independencia, afirmar su identidad y establecer relaciones nuevas, pero también viven inseguros, el primer sufragio, el permiso de conducir, la graduación, el examen de ingreso a la universidad y, tal vez, su primer empleo. El autor además indica que los jóvenes necesitan tiempo, solidaridad y recibir herramientas para aprender a manejar sus reacciones ante las situaciones difíciles del presente y del futuro (9).

1.2 Estrés

Según los autores **Cazabat, E y Costa, H.** el estrés son procesos fisiológicos y psicológicos que se desarrollan cuando existe un exceso percibido de demandas ambientales sobre las capacidades percibidas del sujeto para poder satisfacerlas, y cuando el fracaso en lograrla tiene consecuencias importantes percibidas por el sujeto (10).

El término estrés es el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción, una respuesta necesaria, para la supervivencia, que puede ser coherente con las demandas del entorno, o bien, insuficientes o exageradas, de acuerdo la OMS (7).

1.2.1 Tipos de estrés

1.2.1.1 En base a su signo

- **Estrés positivo (Eustrés):** Este tipo de estrés surge cuando la persona está bajo presión, pero inconscientemente interpreta que los efectos de la situación le pueden otorgar algún beneficio. Esto hace que la persona afectada esté motivada y con mucha más energía, este estrés está asociado con emociones positivas, como la felicidad.
- **Estrés negativo (Distrés):** Es cuando anticipamos una situación negativa creyendo que algo nos va a salir mal, lo cual genera una ansiedad que nos paraliza por completo. El estrés negativo nos desequilibra y neutraliza los recursos que en situaciones normales tendríamos a nuestra disposición, lo cual acaba por generar tristeza, ira (11).

2.1.2 En base a su duración

- a) **Estrés agudo:** Es el estrés que más personas experimentan y es causa de las exigencias que nos imponemos nosotros mismos o los demás. Estas exigencias son alimentadas respecto un pasado reciente, o en anticipaciones de un futuro próximo. En pequeñas dosis puede ser positivo, pero en dosis más elevadas

puede acabar por agotarnos, con severas consecuencias en nuestra salud mental y física.

Las principales señales del estrés agudo son:

- **Dolores musculares:** Suelen aparecer dolores de cabeza, espalda y contracturas entre otras afecciones.
- **Emociones negativas:** Depresión, ansiedad, miedo, frustración, etc.
- **Problemas gástricos:** estreñimiento, acidez, diarrea, dolor abdominal.
- **Sobreexcitación del sistema nervioso:** aumento de la presión sanguínea, taquicardia, palpitaciones, náuseas, sudoración excesiva y ataques de migraña(12).

b) **Estrés agudo episódico:** Aparece en personas con exigencias irreales, tanto propias como provenientes de la sociedad. Se muestran irritadas, angustia permanente, ven el desastre a la vuelta de la esquina y prevén con pesimismo una catástrofe en cada situación.

c) **Estrés crónico:** Aparece en prisiones, guerras o en situaciones de pobreza extrema, situaciones en lo que se debe estar continuamente en alerta. Esta clase de estrés también puede venir de un trauma vivido en la niñez. Las personas que lo sufren diariamente presentan un desgaste mental y físico que puede dejar secuelas durante toda la vida (13).

1.2.2 Fases del estrés

Según el fisiólogo y médico **Seyle, H.** teoriza que la respuesta de estrés consta de tres fases distintas:

- **Fase de alarma:** Empieza justo después de ser detectada la amenaza. Aparecen algunos síntomas como baja temperatura corporal o un incremento de la frecuencia cardíaca.

- **Fase de resistencia:** ocurre mientras el cuerpo se adapta y se ajusta al factor de estrés.
- **Fase de agotamiento:** se da si la tensión persiste por mucho tiempo, agregándose factores residuales que pueden llevar a la enfermedad y hasta la muerte (1).

1.2.3 Factores

Los factores desencadenantes del estrés:

1. **Fisiológicos:** Podemos mencionar las causas genéticas, heredadas, las causas congénitas, las enfermedades y lesiones previas como por ejemplo la disminución de la resistencia, es decir, todas aquellas causas individuales de la persona.
2. **Psicológicos y psicosociales:** Podemos mencionar la predisposición de la persona, su vulnerabilidad emocional y cognitiva, como así mismo las crisis vitales por edad como por ejemplo la adultez, la tercera edad. También son causas en esta clasificación las relaciones interpersonales conflictivas o insuficientes.
3. **Ambientales societarias:** Cambios sociales y tecnológicos que sufre la persona, en la cual la denominan "Shock del futuro". También pueden ser causas enmarcadas las situaciones económico-políticas como por ejemplo incertidumbre, la inflación, el riesgo de guerra, etc.
4. **Ambientales físicos:** Son causas del estrés, como por ejemplo el ruido, la polución, fluctuaciones de temperatura, cambios en la alimentación y consumo de sustancias (14).

1.3 Adolescencia

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), define la adolescencia como: Etapa que transcurre entre los 10 y 19 años. En cada una de las etapas se presentan cambios fisiológicos, como la estimulación y el funcionamiento de los órganos por hormonas

femeninas y masculinas, cambios estructurales anatómicos y modificaciones en el perfil psicológico y de la personalidad (15).

1.3.1 Clasificación de la Adolescencia

La OMS divide a este período en tres fases: adolescencia temprana, media y adolescencia tardía.

1.3.1.1 Adolescencia temprana (10-13 años)

Es la primera etapa de desarrollo del niño. Se caracteriza porque comienza a experimentar cambios físicos a una gran velocidad. En esta fase aparecen los caracteres sexuales secundarios. El adolescente observa cómo su cuerpo se desarrolla y cambia, y esto provoca una gran curiosidad y una situación extraña para él. Durante esta fase no se producen cambios psicológicos porque en lo que se refiere a los procesos cognitivos, el adolescente sigue pensando en concreto, no ha desarrollado la abstracción del pensamiento, no percibe las implicaciones futuras y se encuentra todavía muy lejos del pensamiento adulto (16).

1.3.1.2 Adolescencia media (14-16 años)

Al comienzo de esta fase, el adolescente ya ha finalizado casi por completo su maduración sexual, sus órganos sexuales están prácticamente desarrollados y ha adquirido el 95% de su estatura. En esta fase adquieren vital importancia los cambios psicológicos y sociales como por ejemplo la búsqueda de la propia identidad (lenguaje, ropa), aumenta distanciamiento con la familia., proceso de identidad de la personalidad y definición de la orientación sexual, primeros enamoramientos y aparición de conductas nuevas (17).

1.3.1.3 Adolescencia tardía (17- 19 años)

El adolescente ya es físicamente adulto y sus órganos sexuales están plenamente capacitados para la reproducción. A partir de este momento, el adolescente comienza a

enfrentarse a las exigencias del mundo, aceptación de la imagen corporal, se acercan nuevamente a sus padres, adquieren mayor importancia las relaciones íntimas, desarrollan su propio sistema de valores con metas vocacionales reales. El pensamiento abstracto también se ha desarrollado en su totalidad y el joven puede percibir perfectamente las implicaciones futuras de sus actos. El desarrollo del pensamiento es un factor individual que depende de las condiciones del entorno y de las propias capacidades de la persona (18).

1.4 El estrés en la Adolescencia

Los adolescentes, al igual que los adultos, pueden experimentar estrés de cualquier tipo todos los días. La mayoría de los adolescentes experimentan más estrés cuando perciben una situación como peligrosa, difícil o dolorosa y ellos no tienen los recursos para enfrentarla o abordarla (19).

Un número de influencias físicas, psicológicas y sociales son ejercidas sobre el individuo en esta etapa del desarrollo, así de esta manera se presenta una lista de estresores típicos del adolescente: crecimiento puberal, cambios hormonales, vulnerabilidad genética a la enfermedad, sexualidad aumentada, cambios en la independencia y dependencia en la relación con los padres, cambios en la relación de los padres hacia los adolescentes, desarrollo de habilidades cognitivas nuevas, expectativas culturales y sociales, roles de género, presiones de otros adolescentes, cambios en la escuela, poca armonía marital entre los padres y divorcio, encuentros con la autoridades, maltrato sexual, hospitalización y enfermedad física (20).

Es importante conocer que el mismo mecanismo que crea la respuesta al estrés lo puede terminar, tan pronto decidimos que una situación ya no es peligrosa, pueden ocurrir cambios en nuestra mente y en nuestro cuerpo que nos ayudan a relajarnos y a

calmarnos. Esta "respuesta relajante" incluye la disminución en los latidos del corazón y de la respiración y una sensación de bienestar (21).

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo General

Identificar los factores desencadenantes de estrés en adolescentes entre 13 a 19 años de la Unidad Educativa "Luis A. Martínez."

1.5.2 Objetivos Específicos

- Determinar las principales causas que dan origen a estrés en adolescentes
- Clasificar los principales factores de riesgo que desencadenan estrés en adolescentes.
- Identificar la manera en que afecta el estrés en los estudiantes, en su rendimiento académico y en sus diferentes actividades diarias.

CAPÍTULO II

2.1 MATERIALES

2.1.1 Técnicas e Instrumentos

En la presente investigación se realizó una encuesta que es un instrumento de recolección de datos mediante la aplicación de un cuestionario, para recabar la información de las personas que están directamente vinculadas con el tema de investigación.

La encuesta fue validada por los Psicólogos: Narváez Gallegos, Danna Nazareth y Reyes Ortiz, Rubén Bladimir, profesionales del Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de Atahualpa, cuyo cuestionario se utilizó en la aplicación del Proyecto de Investigación con el tema: “FACTORES DESENCADENANTES DE ESTRÉS EN ADOLESCENTES ENTRE 13 A 19 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS A. MARTÍNEZ” de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato.

2.1.2 Plan de Recolección

La encuesta se aplicó a los estudiantes entre 13 a 19 años de edad de la Unidad Educativa Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato. Posteriormente se procesó la información utilizando el programa SPSS Statistics Versión 25 (Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales), sistema amplio y flexible de análisis estadístico y gestión de información con el cual se contabilizó los datos, la última versión de Microsoft Office Excel y Word para la respectiva tabulación y representación gráfica.

2.1.3 Proceso del consentimiento informado

Para la realización de este proyecto se contó con un reglamento e instructivo de graduación como guía para posteriormente la obtención del título de tercer nivel en la carrera de Enfermería. Además de la aprobación de la temática a investigar plasmada en la resolución CD-P-2019-2032 por parte del presidente de la Unidad de Titulación de la Facultad de Ciencias de la salud Dr. Jesús Chicaiza y Honorable Consejo Directivo.

Siendo muy importante destacar que al aplicar la encuesta y recaudar cifras el hecho de que el paciente al prestar su colaboración tiene que recibir la información adecuada para que de esta manera luego de analizar lo expuesto decida su participación y para ello se necesite el que firme un consentimiento informado basado en la declaración de Helsinki de la AMM (La Asociación Médica Mundial) – Principios éticos para las investigaciones médicas a Seres Humanos ítem 25, para ser parte de dicha investigación, aplicarse como voluntaria y si fuere el caso aclarar dudas presentes en los familiares o personas a cargo de los adolescentes, regido a la voluntad, a la hora de firmar y dar su consentimiento (22).

2.1.4 Confidencialidad de la información obtenida

Teniendo presente que en la declaración de Helsinki de la AMM en el ítem 24 hace referencia la importancia de preservar la privacidad y confidencialidad de absolutamente toda la información solicitada, para que de esta manera se proteja la identidad de padres de familia, maestros o de la persona que estén al cuidado del niño, quien de manera voluntaria nos ofreció en el transcurso de la investigación (22).

2.2 MÉTODOS

2.2.1 Nivel y Tipo de Investigación

Descriptiva: Porque a partir de los datos recolectados se describe un problema y una posible solución, así mismos a través de la encuesta y el análisis de datos se evalúa características de la población encuestada.

Cuantitativa: Porque se maneja cuadros estadísticos que reflejan los resultados obtenidos en la población a la que se ha aplicado los instrumentos seleccionados, los mismos que son medibles, analizables y verificables.

Correlacional: ya que busca la relación entre las dos variables; Vi: factores y Vd: el estrés, las cuales se evaluarán mediante método estadístico para comprobar su validez en el estudio.

Bibliográfico Documental: El presente estudio se fundamenta en la revisión de libros, documentos, revistas, además se usó conceptos, definiciones, y clasificaciones de varios autores, mismos que son referentes de fuentes científicas y bibliográficas.

2.3 SELECCIÓN DEL ÁREA O ÁMBITO DE ESTUDIO

La investigación se efectuó en la Unidad Educativa Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato.

Línea de Investigación: Salud Humana

Periodo: Marzo - Agosto 2019

2.3.1 Población

Universo: En el presente proyecto investigativo el universo constituye 173 adolescentes entre 13 a 19 años de la Unidad Educativa Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato.

2.3.2 Diseño Muestral

La muestra está determinada por 120 adolescentes entre 13 a 19 años de la Unidad Educativa Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato.

Para el cálculo de la muestra se utilizó la fórmula de Sierra Bravo.(23)

Dónde:

$$n = \frac{N Z^2 pq}{d^2 (N - 1) + Z^2 pq}$$

N= Población Total

n= Muestra

Z= Rango de Seguridad/Nivel de Confianza

p= Probabilidad que ocurra el evento estudiado (éxito)

q= Probabilidad que no ocurra el evento estudiado

d= Precisión o margen de error (en este caso deseamos un 5%)

Datos usados:

N= 173

Z= 95% (1,96)

p= 0,5

q= 0,5

d= 5%

Resultado:

n= 120

2.4 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

Criterios de Inclusión

- Adolescentes entre 13 a 19 años de la Unidad Educativa Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato.

Criterios de Exclusión

- Estudiantes menores de 12 años de la Unidad Educativa Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato.
- Estudiantes de 13 a 19 años adolescentes que sean padres de Familia.
- Estudiantes de 13 a 19 años adolescentes que trabajen

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis y discusión de resultados

3.1.1 Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad. Datos Generales.

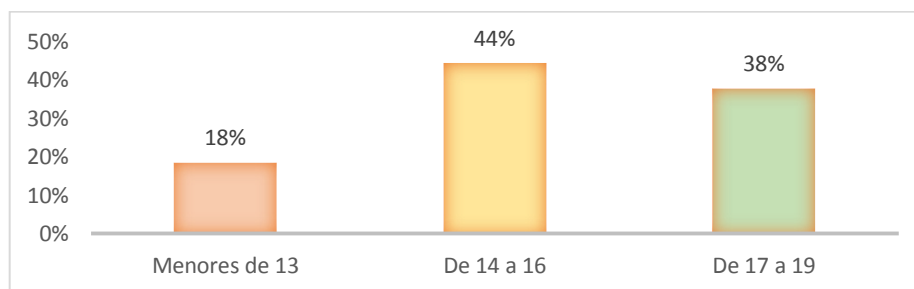
Tabla N° 1. Edad de los adolescentes.

Edad	Total	Porcentaje
Menores de 13	22	18%
De 14 a 16	53	44%
De 17 a 19	45	38%
Total	120	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad.

Elaborado por: Viviana Moyolema

Gráfico N° 1. Edad de los adolescentes.



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad.

Elaborado por: Viviana Moyolema

Análisis y Discusión:

De los 120 estudiantes encuestados que corresponde al 100%, el 44% tiene una edad entre 14 a 16 años, seguido de un 38% entre 17 a 19 años y un 18% son menores de 13 años.

Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, divide a este período en tres fases: adolescencia temprana (10 -13años), adolescencia media (14-16 años) y adolescencia tardía (17-19 años), cada una de estas etapas tienen sus características peculiares (18).

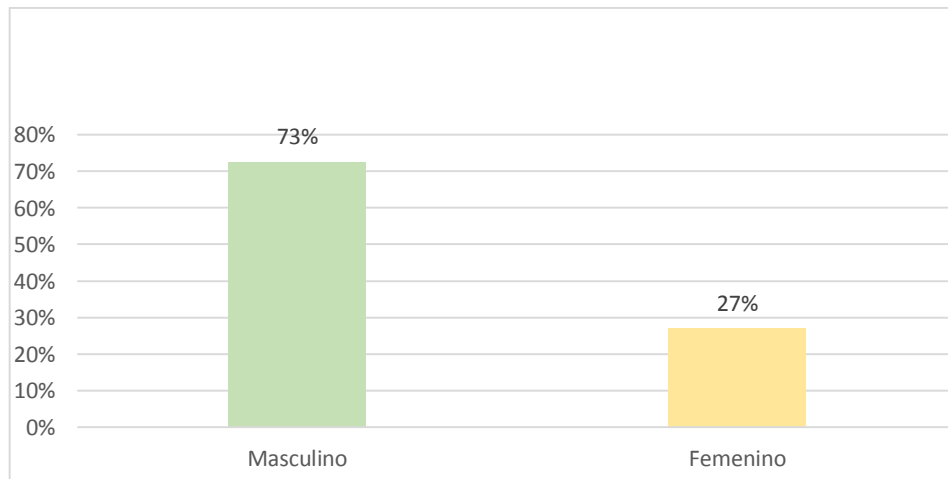
Tabla N° 2. Género de los adolescentes.

Género	Total	Porcentaje
Masculino	87	73%
Femenino	33	27%
Total	120	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad.

Elaborado por: Viviana Moyolema

Gráfico N° 2. Género de los adolescentes.



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad.

Elaborado por: Viviana Moyolema

Análisis y Discusión:

De los 120 adolescentes encuestados sobre el género, se refleja en la gráfica anterior que el 73% son género masculino y un 27% son femeninos, esto de acuerdo a que los hombres tienen mejores relaciones interpersonales en los diferentes ámbitos sociales.

Por el contrario, en la investigación realizada por **Cárdenas, I.** en donde recalcó que los adolescentes de género femenino, han mostrado experimentar un mayor estrés en comparación con los adolescentes masculinos. Encontraron que las adolescentes son más libres y más abiertas con los problemas de expresión, reportando así un mayor estrés en sus vidas diarias, en especial en aquellas áreas como: aceptación por sus compañeras, relaciones con el sexo opuesto, sentimientos de aislamiento y soledad y desacuerdos con los padres (24).

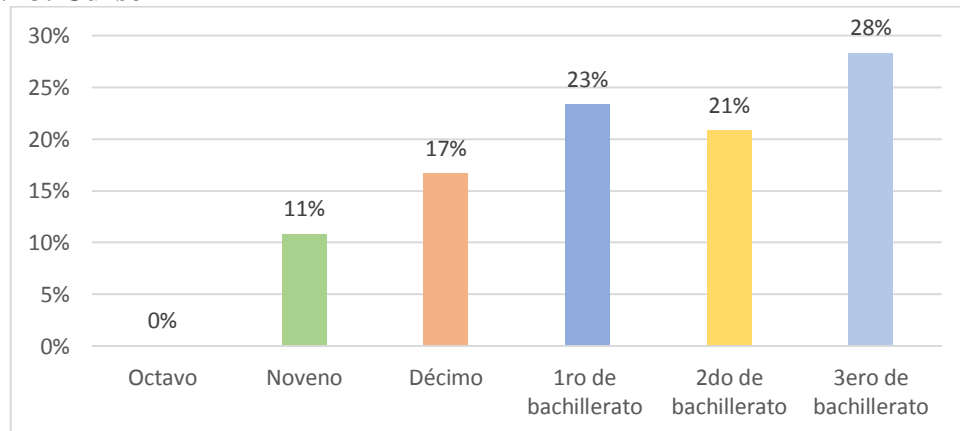
Tabla N° 3. Curso

Curso	Total	Porcentaje
Octavo	0	0%
Noveno	13	11%
Décimo	20	17%
1ro de bachillerato	28	23%
2do de bachillerato	25	21%
3ero de bachillerato	34	28%
Total	120	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad.

Elaborado por: Viviana Moyolema

Gráfico N° 3. Curso



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad.

Elaborado por: Viviana Moyolema

Análisis y Discusión:

De los adolescentes encuestados sobre el curso en el que pertenecen, el 28% son de tercero de bachillerato, el 23% se encuentran en primero de bachillerato, el 21% en segundo de bachillerato, el 17% están en décimo y un 11% en noveno, estos resultados

repercuten muchos con el estrés que el estudiante genera como consecuencia del examen Ser Bachiller, requisito necesario para acceder a la educación superior, en el cual se evidencian fortalezas y debilidades por parte de los jóvenes de tercer año de secundaria. De igual manera los resultados obtenidos coinciden con el estudio realiza por la **Universidad de Nueva York y la Universidad de Columbia**, en el cual recalcó que, aproximadamente la mitad de los estudiantes de secundaria tienen unos niveles de estrés demasiado elevados. Esto se debe a las altas expectativas que hay en la actualidad en lo que respecta a la educación, que exige deberes y actividades en exceso (25).

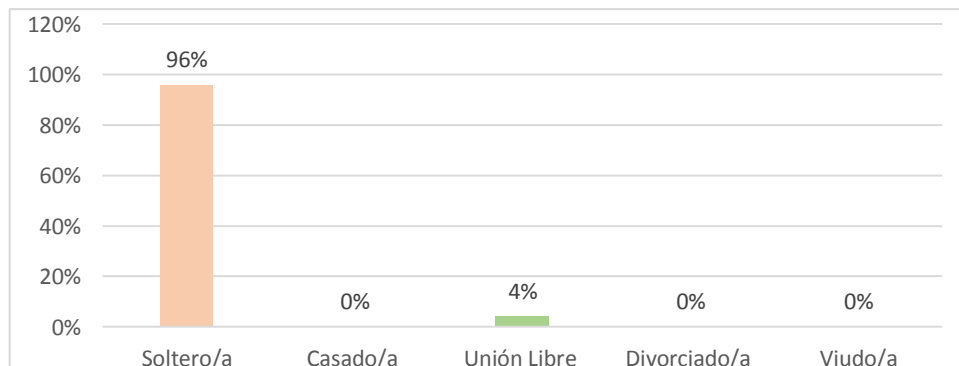
Tabla N° 4. Estado Civil

Estado Civil	Total	Porcentaje
Soltero/a	115	96%
Casado/a	0	0%
Unión Libre	5	4%
Divorciado/a	0	0%
Viudo/a	0	0%
Total	120	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad.

Elaborado por: Viviana Moyolema

Gráfico N° 4. Estado Civil.



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad.

Elaborado por: Viviana Moyolema

Análisis y Discusión:

De los 120 adolescentes que fueron investigados acerca de su estado civil, se refleja en la gráfica anterior que el 96% de los estudiantes son solteros y un 4% de los jóvenes están en unión libre. De igual manera los resultados obtenidos coinciden con la

investigación realiza por el autor **Cohen, S.** profesor de psicología en la Universidad Carnegie Mellon, en Pensilvania, Estados Unidos, en la cual manifestó que los solteros son más sensibles a las situaciones estresantes que los casados o comprometidos, debido a la presión de encontrar a la persona “indicada”, llevar un matrimonio estable y una relación equitativa en todos los sentidos. Además, expuso que las relaciones familiares nos hacen sentir acompañados y podríamos decir que han llenado esa necesidad de tener una pareja como sistema de apoyo emocional y económico, contribuyendo de esta manera a reducir los niveles de cortisol (hormona que se libera en situaciones de estrés) (26).

Cuestionario.

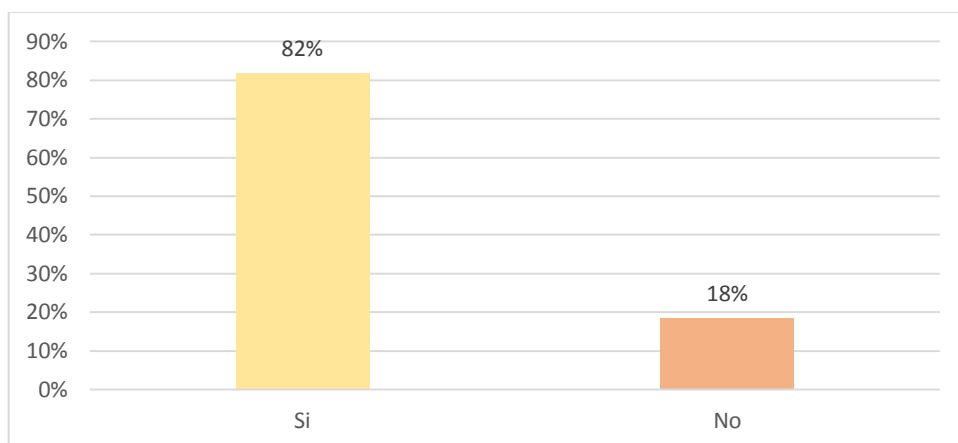
Tabla N° 5. ¿Considera usted que se encuentra en un sistema estresado?

Opciones	Total	Porcentaje
Si	98	82%
No	22	18%
Total	120	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad.

Elaborado por: Viviana Moyolema

Gráfico N° 5. ¿Considera usted que se encuentra en un sistema estresado?



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad.

Elaborado por: Viviana Moyolema

Análisis y Discusión:

De los 120 adolescentes encuestados que corresponde al 100%, se refleja en la gráfica anterior que el 82% de los estudiantes si se encuentran en un sistema estresante y el 18%

de los jóvenes indicaron lo contrario. Siendo así que se encuentra una similitud con los resultados obtenidos en el estudio realiza por el autor **Scheffler, R.** en lo cual manifestó que, el sistema educativo en el que el estudiante se encuentra es estresante debido a múltiples factores, por ejemplo: obtener buenas calificaciones, cumplir con las tareas, estudiar para los exámenes, entre otros. Por lo que es fundamental que los programas de aprendizaje estén centrados en los diferentes estilos de instrucción y los modelos pedagógicos que deben partir de la relación entre las personas, ya sea entre el maestro y sus alumnos o entre los alumnos y sus compañeros. (27).

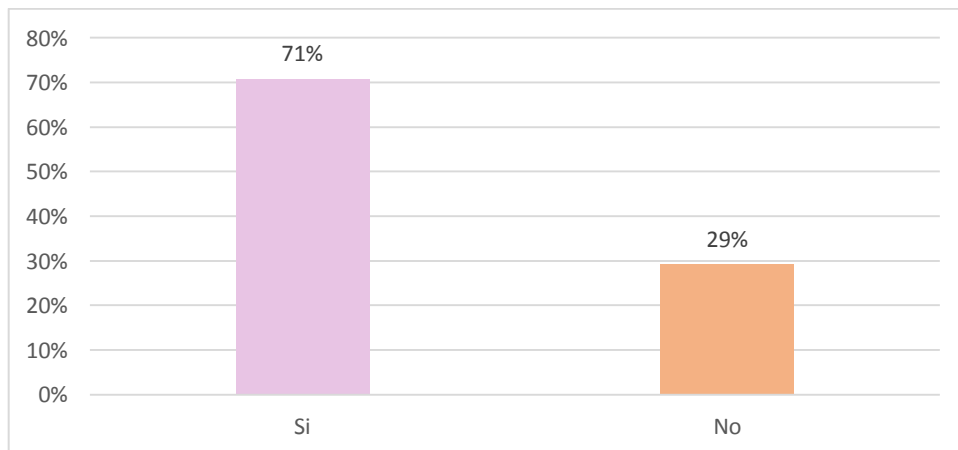
Tabla N° 6. ¿Se siente afectado por el estrés?

Opciones	Total	Porcentaje
Si	85	71%
No	35	29%
Total	120	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad.

Elaborado por: Viviana Moyolema

Gráfico N° 6. ¿Se siente afectado por el estrés?



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad.

Elaborado por: Viviana Moyolema

Análisis y Discusión:

De los 120 de adolescentes que fueron investigados, si se siente afectado por el estrés, se refleja en la gráfica anterior que el 71% indicaron que, si están afectados por dicha

patología, mientras que el 29% de los estudiantes respondieron lo opuesto. Al igual que en nuestra estudio coincide con los datos aportados por el autor **Contreras, S.** lo cual dedujo que en la actualidad los estudiantes están afectados por el estrés académico, como consecuencia del cambio de los componentes entre el proceso enseñanza-aprendizaje, debido a la demanda exigida en el desarrollo de las instituciones educativas, además, concluyó que dicha patología afecta el cuerpo, estado de ánimo y social, por eso es importante generar información para prevenir enfermedades que perturban el rendimiento y aprovechamiento escolar en los adolescentes (28).

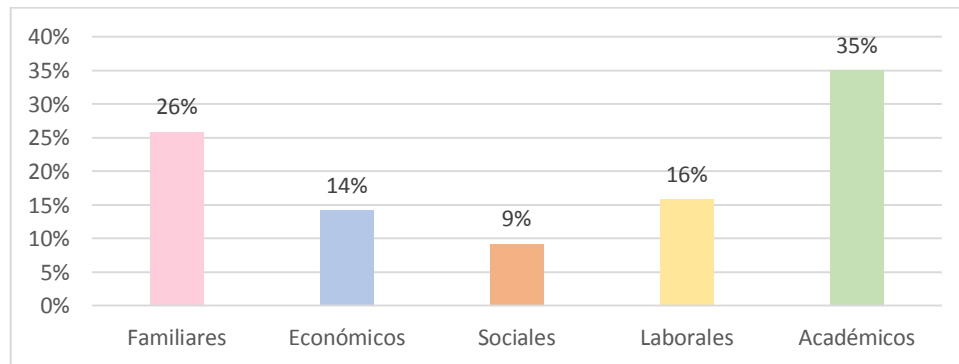
Tabla N° 7. ¿Según su criterio cual es el factor desencadenante del estrés?

Factor desencadenante	Total	Porcentaje
Familiares	31	26%
Económicos	17	14%
Sociales	11	9%
Laborales	19	16%
Académicos	42	35%
Total	120	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad.

Elaborado por: Viviana Moyolema

Gráfico N° 7. ¿Según su criterio cual es el factor desencadenante del estrés?



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad.

Elaborado por: Viviana Moyolema

Análisis y Discusión:

De los 120 de adolescentes encuestados según su criterio cual es el factor desencadenante del estrés, se refleja en la gráfica anterior que el 35% de los jóvenes

indicaron los factores académicos, el 26% los factores familiares, el 16% los factores laborales, el 14% los factores económicos y el 9% de los estudiantes respondieron los factores sociales. Resultados similares se pudieron evidenciar en la investigación realizada por la autora **Becerra, M.** del consultorio de Psicología Integral de Puebla, en el cual mencionó que uno de los factores desencadenantes de estrés son los problemas familiares, como discusiones, desacuerdos, fallecimientos, entre otros, afectan no solo la salud emocional sino también la física. Dentro de este factor también están los problemas de pareja, una convivencia patológica en donde se tiene la necesidad de poseer a la persona, sentir frustración o enojo al no poder tener el control del otro (29).

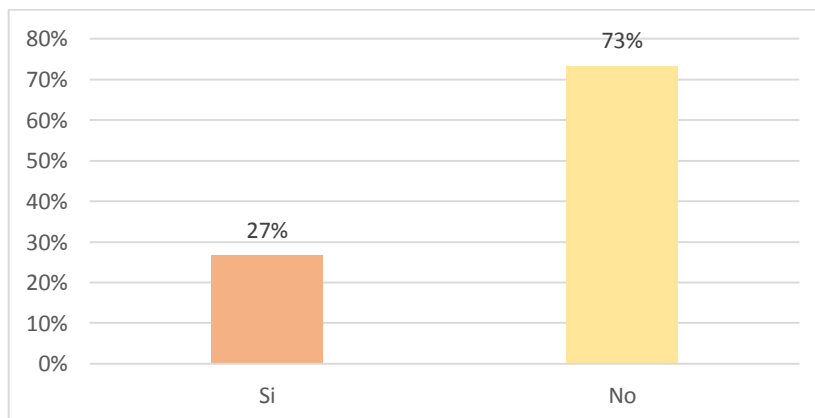
Tabla N° 8. ¿Tiene tiempo libre para hacer esparcimiento?

Opciones	Total	Porcentaje
Si	32	27%
No	88	73%
Total	120	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad.

Elaborado por: Viviana Moyolema

Gráfico N° 8. ¿Tiene tiempo libre para hacer esparcimiento?



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad.

Elaborado por: Viviana Moyolema

Análisis y Discusión:

De los 120 de adolescentes que fueron investigados, se obtiene los siguientes resultados, el 73% de los jóvenes indicaron que no tiene tiempo libre para realizar actividades que

contribuyan en mejorar su calidad de vida y el 27% de los estudiantes respondieron lo contrario. Al contaría de nuestro estudio se pudieron evidenciar en la investigación realizada por los autores **Oberlé, G. Schonert, K.** donde manifestaron que, los estudiantes constan con un tiempo para el descanso, para hacer lo que les gusta, para sentirse bien, para participación de la creación de algunos eventos o situaciones que sean recreativas con nel propósito de mejorar su desarrollo interpersonal, además revela que la actividad física regular (deporte, la música, la respiración, etc.) constituye una de las mejores estrategias para combatir el estrés especial en la adolescencia, en las que aparecen los tan temidos bloqueos o apagones emocionales (30).

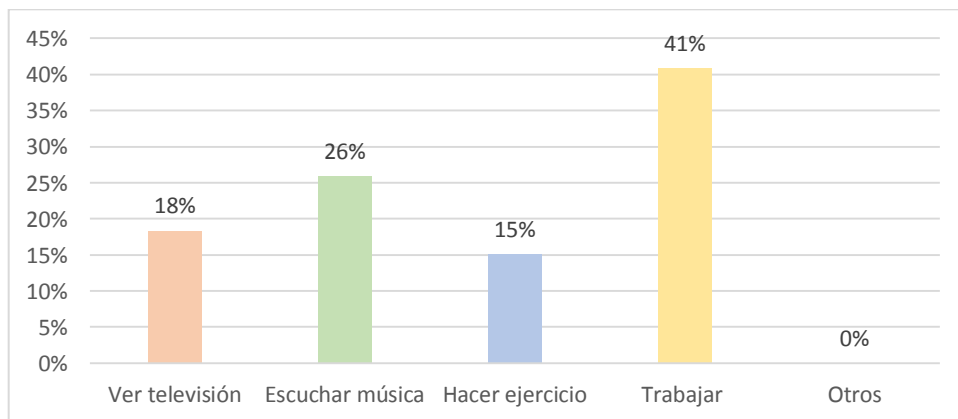
Tabla N° 9. ¿Qué actividades realiza usted en su tiempo libre?

Actividades	Total	Porcentaje
Ver televisión	22	18%
Escuchar música	31	26%
Hacer ejercicio	18	15%
Trabajar	49	41%
Otros	0	0%
Total	120	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad.

Elaborado por: Viviana Moyolema

Gráfico N° 9. ¿Qué actividades realiza usted en su tiempo libre?



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad.

Elaborado por: Viviana Moyolema

Análisis y Discusión:

De los adolescentes que fueron investigados, se observa en la gráfica anterior que, el 41% de los jóvenes indicaron que trabajan, el 26% escuchan música, el 18% ven televisión y el 15% de los estudiantes contestaron que hacen ejercicio. Lo que concuerda con los resultados obtenidos en el estudio realizado por el profesional en psicología **Fernández, S.** miembro del Departamento de Adolescencia de CINTECO, en el cual aseguró que el estrés y la fatiga están presentes en los jóvenes que se ven obligados a estudiar y trabajar a la vez. También hay problemas de sueño, al estar más cansados, hay desgana a la hora de socializarse con el resto de amigos con los que comparten sus jornadas académicas. Pero además de verse afectados en sus relaciones con los demás, también hay variaciones en el rendimiento escolar (31).

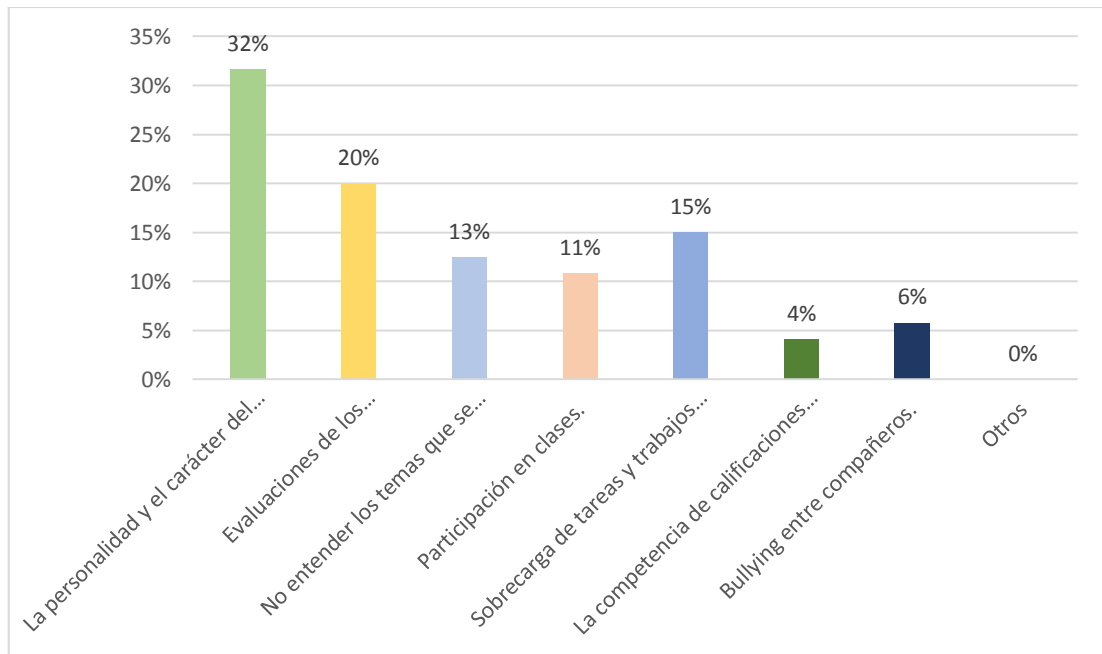
Tabla N° 10. ¿En el entorno académico cual considera que es uno de los factores que provocan el estrés?

Factores	Total	Porcentaje
La personalidad y el carácter del profesor.	38	32%
Evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajos, ensayos, etc.)	24	20%
No entender los temas que se abordan en clases.	15	13%
Participación en clases.	13	11%
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	18	15%
La competencia de calificaciones entre compañeros.	5	4%
Bullying entre compañeros.	7	6%
Otros	0	0%
Total	120	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad.

Elaborado por: Viviana Moyolema

Gráfico N° 10. ¿En el entorno académico cual considera que es uno de los factores que provocan el estrés



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad.

Elaborado por: Viviana Moyolema

Análisis y Discusión:

De los 120 adolescentes que fueron investigados, se obtiene como resultado, el 32% de los jóvenes indicaron que en el entorno académico el factor que provocan estrés es la personalidad y el carácter del profesor, el 20% son las evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajos, ensayos, etc.), el 15% la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, el 13% el no entender los temas que se abordan en clases, el 11% la participación en clases, el 6% y el 4% de los estudiantes respondieron la competencia de calificaciones entre compañeros. Al igual que en nuestra investigación los resultados obtenidos coinciden con los datos aportados por los autores **Oberlé, G. Schonert, K.** en la cual recalcaron que el estrés del docente (Burnout) provocan un contagio emocional negativo en el aula, lo que ocasiona el incremento de los niveles de cortisol de los estudiantes, generando así una etapa de estrés. Además, da a conocer que las situaciones que provocan un estrés perjudicial entre el alumnado, pueden ser variadas, desde la presión por los resultados académicos, situaciones de acoso escolar, hasta el hecho de cursar determinadas materias(30).

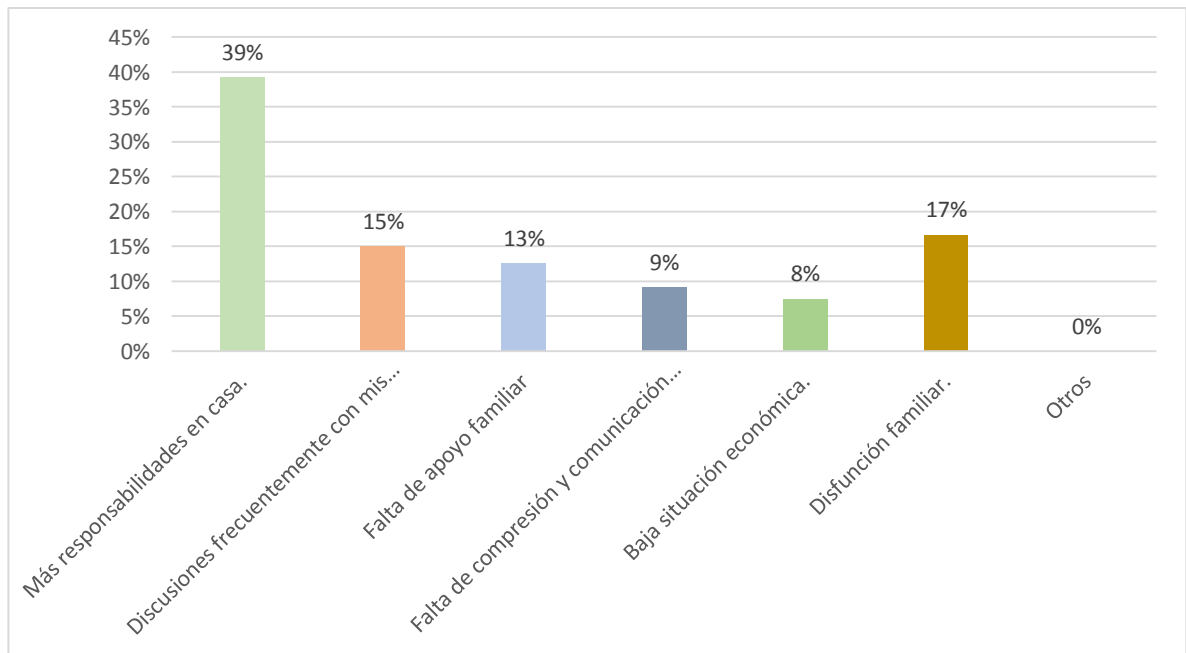
Tabla N° 11. ¿En el entorno familiar cual considera usted uno de los factores que generan estrés?

Factores	Total	Porcentaje
Más responsabilidades en casa.	47	39%
Discusiones frecuentemente con mis padres.	18	15%
Falta de apoyo familiar.	15	13%
Falta de comprensión y comunicación en la familia.	11	9%
Baja situación económica.	9	8%
Disfunción familiar.	20	17%
Otros	0	0%
Total	120	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad.

Elaborado por: Viviana Moyolema

Gráfico N° 11. ¿En el entorno familiar cual considera usted uno de los factores que generan estrés?



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad.

Elaborado por: Viviana Moyolema

Análisis y Discusión:

De los 120 adolescentes que fueron investigados, el 39% de los estudiantes respondieron que, en el entorno familiar el factor que provocan estrés es tener más responsabilidades en casa, el 17% es la disfunción familiar, el 15% las discusiones frecuentemente con los padres, el 13% la falta de apoyo familiar, el 9% la falta de comprensión y comunicación en la familia y el 8% de los jóvenes indicaron la baja situación económica. De la misma manera podemos encontrar resultados que se asemejan y tienen similitud con el estudio realizado por **Soto, L.** del Instituto de Medicina Tropical de Lima-Perú, en la cual dedujo que, una separación o divorcio, una enfermedad o la muerte de un ser querido, una mudanza, o los problemas económicos, pueden generar un aluvión emocional para la familia, tanto para los niños y como para los padres, provocan una respuesta de estrés. Además, asegura que en la actualidad la crisis económica y sociopolítica a nivel mundial ha generado que la población llegue a tener cambios drásticos en su vida diaria, generando estos cambios una marcada disfunción familiar, originada por el estrés social al que nos vemos sometidos (32).

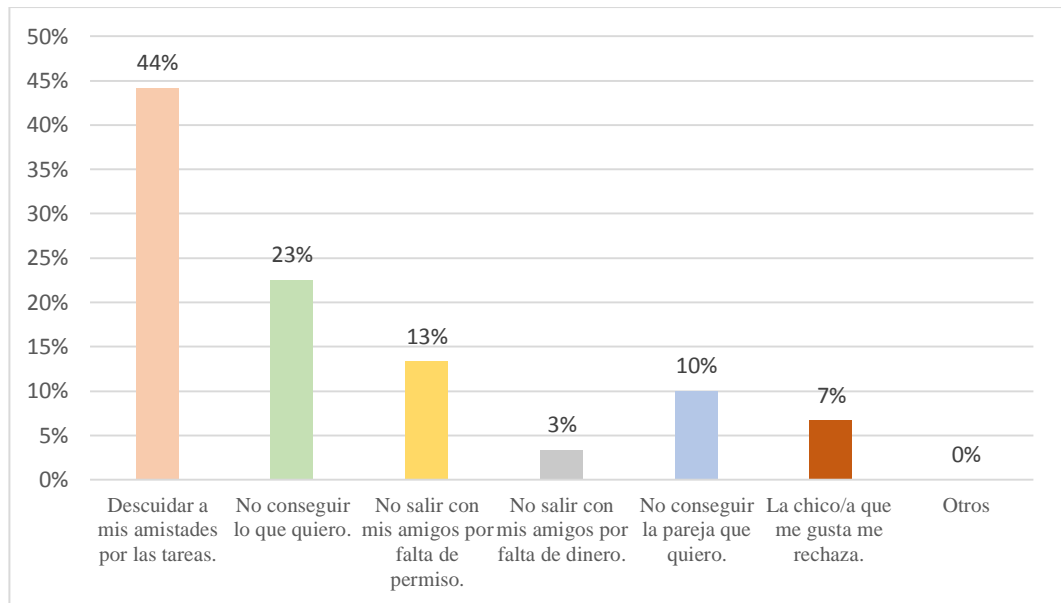
Tabla N° 12. ¿En el entorno social cual considera usted uno de los factores que generan estrés?

Factores	Total	Porcentaje
Descuidar a mis amistades por las tareas.	53	44%
No conseguir lo que quiero.	27	23%
No salir con mis amigos por falta de permiso.	16	13%
No salir con mis amigos por falta de dinero.	4	3%
No conseguir la pareja que quiero.	12	10%
La chico/a que me gusta me rechaza.	8	7%
Otros	0	0%
Total	120	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad.

Elaborado por: Viviana Moyolema

Gráfico N° 12. ¿En el entorno social cual considera usted uno de los factores que generan estrés?



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad.

Elaborado por: Viviana Moyolema

Análisis y Discusión:

De los 120 adolescentes encuestados, el 44% de los estudiantes indicaron que, en el entorno social el factor que provocan estrés es el descuidar a sus amistades por las tareas, el 23% no conseguir lo que quieren, el 13% no salir con sus amigos por falta de permiso, el 10% no conseguir la pareja que quieren, el 7% la chico/a que le gusta le rechaza y el 3% no salir con sus amigos por falta de dinero. Lo que concuerda con los resultados obtenidos en el estudio realizado por **Oliva, A.** del departamento de Psicología de la Universidad de Sevilla, donde recalcó que, el estrés social se ve generado cuando el adolescente se encuentra expuesto a las críticas y se ve amenazada su identidad social, es decir, el modo en que se nos percibimos a nosotros mismo a través de los ojos de los demás. No es necesario que alguien nos enjuicie externamente, ya que efectos similares se producen cuando nos autoevaluamos. Además, destaco como un posible y potente estresor social la experiencia de sentirse diferente por causa del nivel socioeconómico o el lugar de origen, estas dos situaciones son muy comunes en nuestros días que agravan el problema (33).

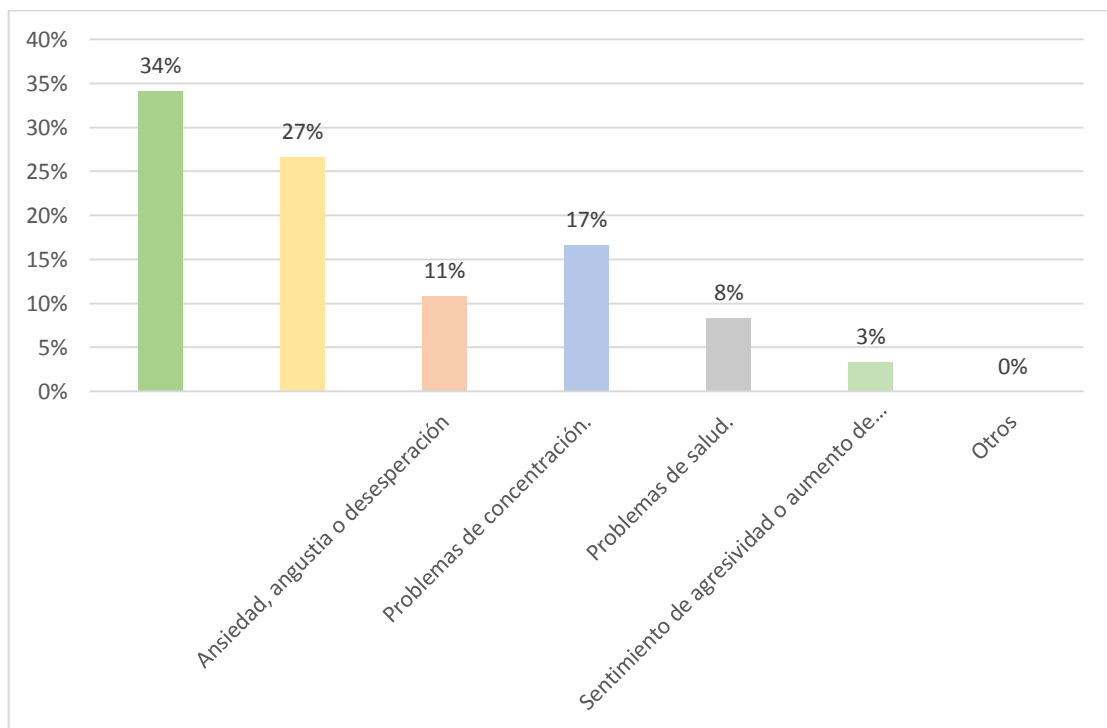
Tabla N° 13. ¿Cuál considera usted uno de los factores que generan estrés en el estado personal de los adolescentes?

Factores	Total	Porcentaje
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	41	34%
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	32	27%
Ansiedad, angustia o desesperación	13	11%
Problemas de concentración.	20	17%
Problemas de salud.	10	8%
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	4	3%
Otros	0	0%
Total	120	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad.

Elaborado por: Viviana Moyolema

Gráfico N° 13. ¿Cuál considera usted uno de los factores que generan estrés en el estado personal de los adolescentes?



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad.

Elaborado por: Viviana Moyolema

Análisis y Discusión:

De los 120 adolescentes encuestados, el 34% de los estudiantes indicaron que, uno de los factores que generan estrés en su estado personal es la inquietud (incapacidad de

relajarse y estar tranquilo), el 27% los sentimientos de depresión y tristeza (decaído), el 17% los problemas de concentración, el 11% ansiedad, angustia, desesperación, el 8% los problemas de salud y el 3% los sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. Al igual que en nuestra investigación coincide con los datos aportados por **Rueda, M.** en la cual mencionó que, el estrés puede afectar a los adolescentes de formas muy diferentes a cómo afecta a una persona adulta. Por lo que es importante reconocer los síntomas e identificar la fuente de estrés, como, por ejemplo, recurrentes molestias físicas, comportamientos de evitación, cambios emocionales, mostrarse frecuentemente irritable o explosivo, aumento de los temores o la ansiedad. Para prevenir este tipo de conductas es recomendable que los padres de familia se interesen en los quehaceres diarios de sus hijos, de sus relaciones amistosas y afectuosas, de sus metas, de sus ilusiones y motivarlos constantemente, evitando así generar una respuesta de estrés (34).

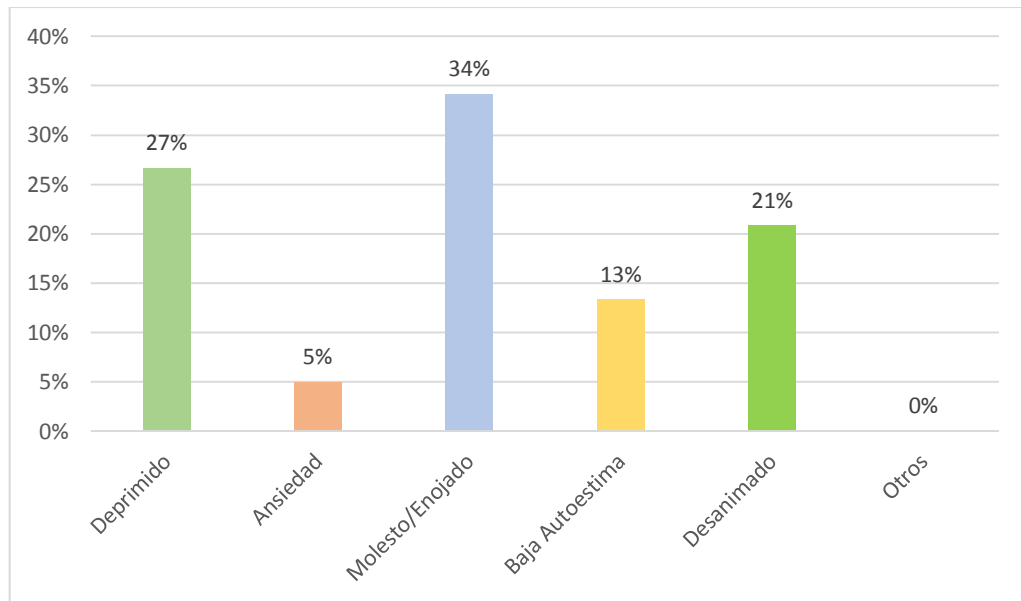
Tabla N° 14. ¿Cómo sea sentido emocionalmente en los últimos días como consecuencia del estrés?

Opciones	Total	Porcentaje
Deprimido	32	27%
Ansiedad	6	5%
Molesto/Enojado	41	34%
Baja Autoestima	16	13%
Desanimado	25	21%
Otros	0	0%
Total	120	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad.

Elaborado por: Viviana Moyolema

Gráfico N° 14. ¿Cómo sea sentido emocionalmente en los últimos días como consecuencia del estrés?



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad.

Elaborado por: Viviana Moyolema

Análisis y Discusión:

De los 120 adolescentes que fueron investigados, el 34% de los estudiantes contestaron que, en los últimos días se han sentido molestos/ enojados como consecuencia del estrés, el 27% deprimidos, el 21% desanimados, el 13% con baja autoestima y el 5% con ansiedad. De la misma manera podemos encontrar resultados que se asemejan con el estudio realizado por la revista **Mayo Clinic Health Letter**, en la cual manifestó que, los síntomas del estrés pueden afectar el cuerpo, los pensamientos, las emociones y el comportamiento, aunque no se den cuenta de ello. Si no se controla, el estrés puede desencadenar muchos problemas de salud, como presión arterial alta, enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes. Por lo cual es importante conocer algunos de estos síntomas, por ejemplo: dolor de cabeza, tensión o dolor muscular, dolor en el pecho, fatiga, malestar estomacal, ansiedad, agitación, irritabilidad o ira, tristeza o depresión, saber identificar estas molestias comunes ocasionadas por el estrés ya es un gran paso para poder prevenir y llevar una estilo de vida favorable en la adolescencia (35).

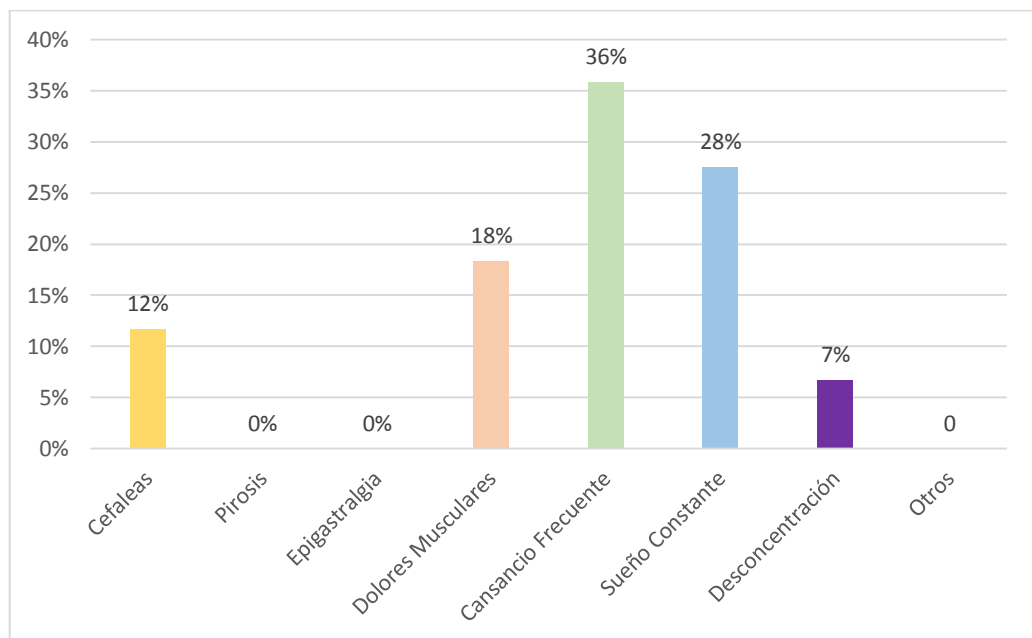
Tabla N° 15. ¿Qué molestias físicas has presentado como consecuencia del estrés?

Molestias Físicas	Total	Porcentaje
Cefaleas	14	12%
Pirosis	0	0%
Epigastralgia	0	0%
Dolores Musculares	22	18%
Cansancio Frecuente	43	36%
Sueño Constante	33	28%
Desconcentración	8	7%
Otros	0	0
Total	120	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad.

Elaborado por: Viviana Moyolema

Gráfico N° 15. ¿Qué molestias físicas has presentado como consecuencia del estrés?



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad.

Elaborado por: Viviana Moyolema

Análisis y Discusión:

De los 120 adolescentes que fueron investigados, se refleja en la gráfica, el 36% de los estudiantes respondieron que, las molestias físicas que han presentado como consecuencia del estrés es el cansancio frecuente, el 28% sueño constante, el 21%

dolores musculares, el 12% cefaleas y el 7% han presentado desconcentración. Resultados similares se evidenciaron en la investigación realizada por el autor **Contreras, S.** en la cual indicó que, estar bajo estrés académico constante puede presentar síntomas físicos (dolores de cabeza, cansancio, fatiga, disentería, impotencia, dolor de espalda, colitis), psicológicos (ansiedad, irritabilidad, indecisión, inquietud) y sociales (aislamiento, conflictos con otras personas, ausentismo, dificultad para aceptar responsabilidad, polemizar). Además, recomendó algunos ejercicios de relajación que pueden hacerse en espacios pequeños y en menos de 15 minutos, ejercicio para los ojos, yoga para dedos, masaje para aliviar el dolor de cabeza (se presionan puntos de acupuntura y ayuda a liberar la tensión), ejercicios de respiración, así como ejercicios mentales (28).

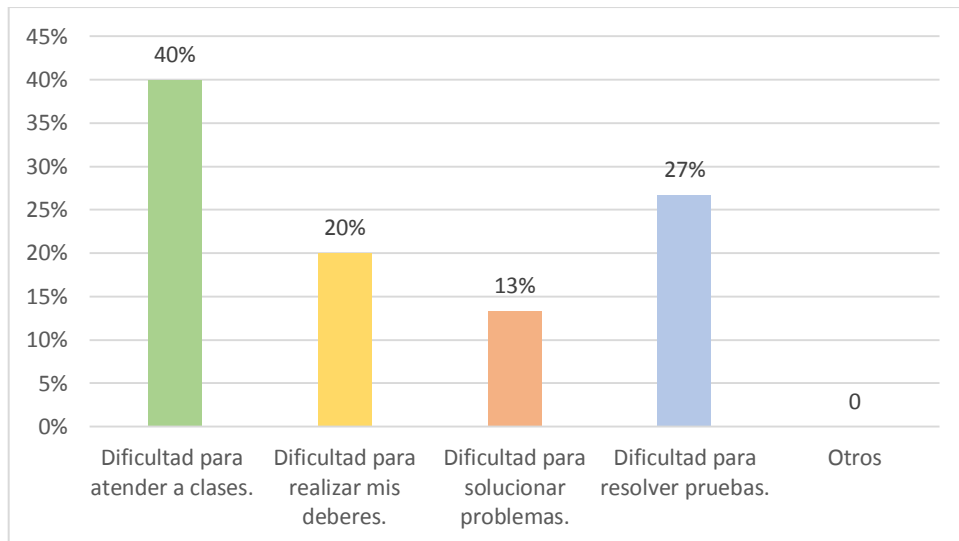
Tabla N° 16. ¿Qué problemas escolares has presentado como consecuencia del estrés?

Problemas Escolares	Total	Porcentaje
Dificultad para atender a clases.	48	40%
Dificultad para realizar mis deberes.	24	20%
Dificultad para solucionar problemas.	16	13%
Dificultad para resolver pruebas.	32	27%
Otros	0	0
Total	120	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad.

Elaborado por: Viviana Moyolema

Gráfico N° 16. ¿Qué problemas escolares has presentado como consecuencia del estrés?



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad.

Elaborado por: Viviana Moyolema

Análisis y Discusión:

De los 120 adolescentes objeto de estudio, se refleja en la gráfica, el 40% de los estudiantes respondieron sobre los problemas escolares que han presentado como consecuencia del estrés es la dificultad para atender a clases, el 27% tienen dificultad para resolver problemas, el 20% presentan dificultad para realizar sus deberes y el 13% indicaron que tienen dificultad para solucionar problemas. Al igual que en nuestra investigación coincide con los datos aportados por la **Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS)**, en el cual manifestó que, el estrés puede llegar a generar una baja autoestima, por ende, es factible la desmotivación, lo que puede producir un bajo rendimiento escolar, ya que, al estar estresado por no poder con alguna cosa, o no tenerla, la persona empieza a expresar inconformidad y poca motivación, sobre ella misma, creando así un estado de inferioridad. También asegura que, el estrés académico está asociado con la ansiedad, ya que cuando una persona no se siente preparada para afrontar algo, cae en el miedo y los nervios, características de la ansiedad, es en ese momento, que el estrés provoca un bloqueo mental; de igual forma el nerviosismo se manifiesta, cuando las personas imaginan la situación de ser rechazados

sus ideales al momento de querer exponerlas al público. Llevándolo a una desconfianza en sí mismo y un sentimiento que genera incapacidad de solucionar algún problema o a su vez provoca bajo rendimiento académico (36).

3.2 Verificación de hipótesis

3.2.1 Planteamiento de hipótesis

Ho: No existen los factores desencadenantes de estrés en los adolescentes entre 13 a 19 años de la unidad educativa Luis A. Martínez.

Hi: Si existen factores desencadenantes de estrés en los adolescentes entre 13 a 19 años de la unidad educativa Luis A. Martínez.

3.2.2 Nivel de significación

Se ha utilizado un nivel de $\alpha= 0,05$

3.2.3 Descripción de población

La población cuenta con 173 adolescentes de los cuales se obtuvo una muestra de 120 adolescentes entre 13 a 19 años.

3.2.4 Especificación del estadístico

Para comprobar si la distribución se ajusta a la curva normal o no, mediante la técnica de Chi cuadrado, aplicaremos la siguiente fórmula.

$$x^2 = \frac{\sum(O - E)^2}{E}$$

Dónde:

X²= Chi o ji cuadrado

O= Frecuencia observada

E= Frecuencia esperada

CRITERIO: Rechace la hipótesis nula si: $x_c^2 \geq x_t^2 = 24,996$

Tabla N° 17. Distribución Chi-Cuadrado

Grados de libertad

g=grados de libertad p=área a la derecha

El valor x de la tabla cumple que para X es chi-cuadrado con g grados de libertad $P(X>x)=p$

g	p										
	0.001	0.025	0.05	0.1	0.25	0.5	0.75	0.9	0.95	0.975	0.999
1	10.827	5.024	3.841	2.706	1.323	0.455	0.102	0.016	0.004	0.001	0
2	13.815	7.378	5.991	4.605	2.773	1.386	0.575	0.211	0.103	0.051	0.002
3	16.266	9.348	7.815	6.251	4.108	2.366	1.213	0.584	0.352	0.216	0.024
4	18.466	11.143	9.488	7.779	5.385	3.357	1.923	1.064	0.711	0.484	0.091
5	20.515	12.832	11.07	9.236	6.626	4.351	2.675	1.61	1.145	0.831	0.21
6	22.457	14.449	12.592	10.645	7.841	5.348	3.455	2.204	1.635	1.237	0.381
7	24.321	16.013	14.067	12.017	9.037	6.346	4.255	2.833	2.167	1.69	0.599
8	26.124	17.535	15.507	13.362	10.219	7.344	5.071	3.49	2.733	2.18	0.857
9	27.877	19.023	16.919	14.684	11.389	8.343	5.899	4.168	3.325	2.7	1.152
10	29.588	20.483	18.307	15.987	12.549	9.342	6.737	4.865	3.94	3.247	1.479
11	31.264	21.92	19.675	17.275	13.701	10.341	7.584	5.578	4.575	3.816	1.834
12	32.909	23.337	21.026	18.549	14.845	11.34	8.438	6.304	5.226	4.404	2.214
13	34.527	24.736	22.362	19.812	15.984	12.34	9.299	7.041	5.892	5.009	2.617
14	36.124	26.119	23.685	21.064	17.117	13.339	10.165	7.79	6.571	5.629	3.041
15	37.698	27.488	24.996	22.307	18.245	14.339	11.037	8.547	7.261	6.262	3.483
16	39.252	28.845	26.296	23.542	19.369	15.338	11.912	9.312	7.962	6.908	3.942
17	40.791	30.191	27.587	24.769	20.489	16.338	12.792	10.085	8.672	7.564	4.416

Fuente: Catedra de probabilidad y estadística

Donde x_c^2 es el valor del Chi cuadrado calculado y x_t^2 es el Chi teórico de la tabla el mismo que se lo obtiene ingresando el grado de libertad y el nivel de significación (0,05)

Cálculo de grados de libertad:

GL = (Renglones 4) (Columna 4)

GL= Grados de libertad.

GL= (4-1) (6-1)

GL = (3) (5) =15

Donde el x_t^2 es **24,996**

3.2.5 Frecuencia observada

Tabla N° 18. Frecuencia observada

Pregunta	Resultados						Subtotal
¿En el entorno familiar cual considera usted uno de los factores que generan estrés?	47	18	15	11	9	20	120
¿En el entorno social cual considera usted uno de los factores que generan estrés?	53	27	16	4	12	8	120
¿Cómo se ha sentido emocionalmente en los últimos días como consecuencia del estrés?	32	6	41	16	25	0	120
¿Cuál considera usted uno de los factores que generan estrés en el estado personal de los adolescentes?	41	32	13	20	10	4	120
Total	173	83	85	51	56	32	480

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad.

Elaborado por: Viviana Moyolema

3.2.6 Frecuencia esperada

Tabla N° 19. Frecuencia esperada

Pregunta	Resultados						Subtotal
¿En el entorno familiar cual considera usted uno de los factores que generan estrés?	43	20,75	21,50	12,75	14	8	120

¿En el entorno social cual considera usted uno de los factores que generan estrés?	43	20,75	21,50	12,75	14	8	120
¿Cómo se ha sentido emocionalmente en los últimos días como consecuencia del estrés?	43	20,75	21,50	12,75	14	8	120
¿Cuál considera usted uno de los factores que generan estrés en el estado personal de los adolescentes?	43	20,75	21,50	12,75	14	8	120
Total	173	83	85	51	56	32	480

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad.

Elaborado por: Viviana Moyolema

3.2.7 Cálculo del Chi-Cuadrado

Tabla N° 20. Cálculo del Chi-Cuadrado

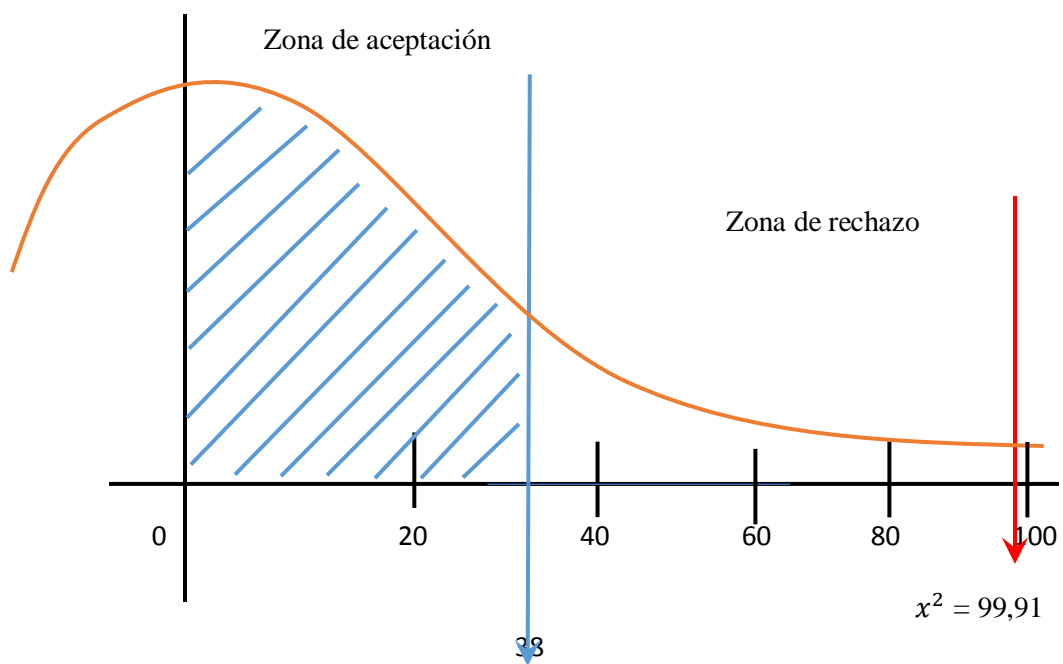
O	E	O-E	(O-E)²	(O-E)²/E
47	43	4	16	0,372
18	20,75	-2,75	7,56	0,364
15	21,5	-6,5	42,25	1,97
11	12,75	-1,75	3,06	0,24
9	14	-5	25	1,79
20	8	12	144	18
53	43	10	100	2,33
27	20,75	6,25	39,06	1,88
16	21,5	-5,5	30,25	1,41
4	12,75	-8,75	76,56	6,00
12	14	-2	4	0,29
8	8	0	0	0
32	43	-11	121	2,81

6	20,75	-14,75	217,6	10,48
41	21,5	19,5	380,25	17,69
16	12,75	3,25	10,56	0,83
25	14	11	121	8,64
0	8	-8	64	8
41	43	-2	4	0,09
32	20,75	11,25	126,56	6,10
13	21,5	-8,5	72,25	3,36
20	12,75	7,25	52,56	4,12
10	14	-4	16	1,14
4	8	-4	16	2
480	480		CHI	99,91

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad.

Elaborado por: Viviana Moyolema

Gráfico N° 17. Representación gráfica del Chi Cuadrado



$$t^2 = 24,996$$

3.2.8 Decisión

Para grados 15 de libertad y un nivel de significancia de 0,05 se obtiene una tabla CHI cuadrado de es 24,996 y como el valor calculado es de 99,91, se encuentra fuera de la zona de aceptación se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa que dice: **SI** existen factores desencadenantes de estrés en los adolescentes entre 13 a 19 años de la unidad educativa Luis A. Martínez.

CAPÍTULO IV

4.1 Conclusiones

- ✚ Se ha concluido que los factores desencadenantes de estrés en adolescentes entre 13 a 19 años de la Unidad Educativa “Luis A. Martínez.” son los factores familiares (discusiones frecuentemente con mis padres, falta de apoyo familiar, falta de comprensión y comunicación en la familia, baja situación económica, disfunción familiar), factores económicos, factores sociales (descuidar a mis amistades por las tareas, no conseguir lo que quiero, no salir con mis amigos por

falta de permiso, no salir con mis amigos por falta de dinero, no conseguir la pareja que quiero, la chico/a que me gusta me rechaza), factores laborales y los factores académicos (la personalidad y carácter del profesor, evaluaciones de los profesores, no entender los temas que se abordan en clases, participación en clases, sobrecarga de tareas y trabajos escolares, la competencia de calificaciones entre compañeros, bullying entre compañeros) de acuerdo a la investigación realiza en este proyecto.

- ✚ De los 120 estudiantes encuestados, se concluye que las principales causas que dan origen al estrés en adolescentes, son que el estudiante se encuentran en un sistema estresado, no tienen tiempo libre para realizar esparcimiento, el trabajo, la personalidad y el carácter del profesor, tener más responsabilidades en casa, descuidar a sus amistades por las tareas y la incapacidad para relajarse y estar tranquilo, por lo cual es recomendable conocer estos eventos estresantes y sus efectos, para poder orientar el desarrollo de implementación de hábitos saludables de estudio, manejo del tiempo y relaciones interpersonales en los jóvenes, garantizando así un buen desempeño académico y una estancia satisfactoria durante su vida cotidiana.
- ✚ También se concluye de acuerdo a la encuesta realiza en los estudiantes de la Unidad Educativa “Luis A. Martínez.” entre los principales factores de riesgo que desencadenan estrés, los más relevantes con un mayor porcentaje son los factores académicos y en un porcentaje menor los factores familiares. Además, es importante conocer que el estrés académico es un problema muy común entre los estudiantes por lo que afecta el rendimiento, la salud mental y emocional, debido a la presión que tienen los estudiantes por de parte de los padres, para mejor su la calidad de desempeño.
- ✚ La manera en que afecta el estrés en el rendimiento académico es muy perjudicial para el adolescente, debido a que genera falta de interés en las cumplir las tareas, una desconcentración, dificultad para la realización de los

exámenes, no entender los temas que se aborden en clases, no querer participar en el aula y en sus diferentes actividades entre compañeros. Además, las consecuencias del estrés alterar el equilibrio de vida del estudiante, llevando a comprometer su salud física, como, por ejemplo, la pérdida de peso, dolores de cabeza, insomnio, dificultad de aprendizaje, taquicardia, ansiedad, depresión, baja autoestima, dolores musculares, etc. Se puede recomendar para controlar o manejar esta situación, desarrollar talleres o actividades en el que los estudiantes puedan manejar la ansiedad, las inquietudes y preocupaciones generadas por el estrés.

4.2 Referencias bibliográficas

Bibliografía

Ordoñez, Z. Factores Desencadenantes del Estrés en Jóvenes en la Escuela abierta del municipio de el Asintal, Retalhuleu. Guatemala. 2015;85. (1)

Manejo-del-estres-talento-humano-en-salud.pdf. (3)

Toribio, C. Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. México. 2016;8.
(5)

Maturana, A, Vargas, A. El estrés escolar. Rev Médica Clínica Las Condes. 1 de enero de 2015;26(1):34-41. (6)

Berrío, N. Mazo, R. Estrés Académico. Revista de Psicología Universidad de Antioquia. Diciembre de 2015;3(2):65-82. (7)

Águila, A. Castillo, C. M. Estrés académico. Cuba. 2015;7(2):163-78. (10)

Samaniego, A. Orellana, M. Lituma, M. Creación y validación del test de estrés en los adolescentes escolarizados. Cuenca 2015. :95.12. (11)

Malaver, M. Desarrollo normal del adolescente. Lima. 2015;15. (18)

Lara, A. El estrés en adolescentes. México. 2016;16. (19)

Estrés en adolescentes. Carson-California.pdf. (20)

Declaración de Helsinki de la AMM - Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. :7. (22)

Cárdenas, I. El estrés en adolescentes. Capítulo II. 2016;13. (24)

Linkografía

Estrés en la adolescencia [internet]. [citado 26 de julio de 2019]. Disponible en: <https://www.aboutespanol.com/como-mejorar-la-vida-de-tu-hijo-adolescente-y-la-tuya-23229>. (2)

Estrés: síntomas, tratamientos, qué es, e información [internet]. [citado 26 de julio de 2019]. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html>. (4)

Hora dl. Juventud y estrés - la hora [internet]. La hora noticias de ecuador, sus provincias y el mundo. [citado 24 de junio de 2019]. Disponible en: <https://lahora.com.ec/noticia/1101506772/juventud-y-estrc3a9s>. (8)

Aliviar el estrés en los adolescentes | la revista | el universo [internet]. [citado 25 de junio de 2019]. Disponible en: <http://www.larevista.ec/orientacion/familia/aliviar-el-estres-en-los-adolescentes>. (9)

Causas del estrés: factores desencadenantes [internet]. Combatir el estrés. 2011 [citado 19 de junio de 2019]. Disponible en: <https://estres.comocombatir.com/causas-del-estres-factores-desencadenantes.html>. (12)

Tipos de estrés y sus desencadenantes [internet]. 2016 [citado 19 de junio de 2019]. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/clinica/tipos-de-estres>. (13)

Estrés: estresores (desencadenantes y factores de estrés) [internet]. Onmeda.es. 2016 [citado 19 de junio de 2019]. Disponible en: [estres _ansiedad/ estrés-estresores-\(desencadenantes-de-estrés, -factores-de-estrés\)-16447-2](http://onmeda.es/estres-ansiedad/estres-estresores-desencadenantes-de-estres-factores-de-estres-16447-2). (14)

OMS. Desarrollo en la adolescencia [internet]. Who. [citado 26 de junio de 2019]. Disponible en: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/. (15)

Etapas de la adolescencia [internet]. Cuidateplus. 2015 [citado 26 de junio de 2019]. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/diccionario/etapas-adolescencia.html>. (16)

Etapas de la adolescencia [internet]. Healthychildren.org. [citado 26 de junio de 2019]. Disponible en: <http://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/teen/paginas/stages-of-adolescence.aspx> (17)

American academy of child and adolescent pshychiatry. Como se puede ayudar a los adolescentes con estrés [internet]. [citado 26 de junio de 2019]. Disponible en: https://www.aacap.org/aacap/families_and_youth/facts_for_families/fff-spanish/como%20se%20puede%20ayudar-a-los-adolescentes-con-estres-066.aspx (21)

Fórmula para calcular la muestra de una población [internet]. [citado 26 de julio de 2019]. Disponible en: <http://normasapa.net/formula-muestra-poblacion/> (23)

Los estudiantes de secundaria sufren un estrés preocupante [Internet]. Cinco Noticias. 2018 [citado 29 de agosto de 2019]. Disponible en: [https://www.cinconoticias.com/estudiantes-de-secundaria-sufren-estres-preocupante/\(25\)](https://www.cinconoticias.com/estudiantes-de-secundaria-sufren-estres-preocupante/(25))

Los casados sufren menos el estrés que los solteros [internet]. [citado 19 de agosto de 2019]. Disponible en: <https://www.lmneuquen.com/los-casados-sufren-menos-el-estres-que-los-solteros-n543174> (26)

Altas exigencias escolares aumentan el estrés en niños: ocho consejos para padres [internet]. Lifestyle de América economía. [citado 19 de agosto de 2019]. Disponible en: <https://lifestyle.americaeconomia.com/articulos/altas-exigencias-escolares-aumentan-el-estres-en-ninos-ocho-consejos-para-padres> (27)

Contreras, S. Estrés académico afecta emociones y salud de estudiantes – dgcu [internet]. [citado 20 de agosto de 2019]. Disponible en: <https://www.uv.mx/noticias/2013/07/06/estres-academico-afecta-emociones-y-salud-de-estudiantes/> (28)

Reyes, E. Factores que provocan estrés. [internet]. 2019 [citado 20 de agosto de 2019]. Disponible en: <https://www.elsoldepuebla.com.mx/circuitos/cuidado-existen-seis-factores-que-provocan-estres-3652314.html> (29)

Guillén, J. Estrés en la educación [internet]. Escuela con cerebro. 2018 [citado 19 de agosto de 2019]. Disponible en: <https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2018/09/03/estres-en-la-educacion/> (30)

Estudiar y trabajar a la vez, una alternativa realmente peligrosa. [internet]. 2015 [citado 20 de agosto de 2019]. Disponible en: [https://www.que.es/ultimas-noticias/sociedad/201411050800-estudiar-trabajar-alternativa-realmente-peligrosa.html\(31\)](https://www.que.es/ultimas-noticias/sociedad/201411050800-estudiar-trabajar-alternativa-realmente-peligrosa.html(31))

Toledo, H. El estrés social en el núcleo familiar y el impacto en la educación [internet]. 2015 [citado 20 de agosto de 2019]. Disponible en: <https://www.gestiopolis.com/estres-social-nucleo-familiar-impacto-educacion/> (32)

Morales, C. El estrés social ¿efectos en nuestra salud mental? [internet]. Blog alzheimer 2.0. 2012 [citado 21 de agosto de 2019]. Disponible en: <https://www.alzheimeruniversal.eu/2012/10/15/el-estres-social-efectos-en-nuestra-salud-mental/> (33)

Admin. Algunas situaciones de estrés familiar, detección y manejo [internet]. Cenit psicólogos Moratalaz. 2015 [citado 20 de agosto de 2019]. Disponible en: <http://cenitpsicologos.com/algunas-situaciones-de-estres-familiar-deteccion-y-manejo/>(34)

Cómo influye el estrés en tu cuerpo y en tu conducta [internet]. Mayo clinic. [citado 20 de agosto de 2019]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987> (35)

Queb, M. Principales consecuencias del estrés escolar y cómo reducirlo [internet]. Humanidades-msosa. 2013 [citado 21 de agosto de 2019]. Disponible en: <http://humanidades-msosa.blogspot.com/2013/11/principales-consecuencias-del-estres.htm> (36)

Base de datos UTA

Proquest: Castro, M. Toma el control sobre la ansiedad: Las claves para lograr la plenitud personal y profesional, Primento Digital, 2017. Disponible en: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/uta-ebooks/detail.action?docID=5152122>.

Proquest: Llorent, V. La prevención del estrés en el trabajo, puntos de control: Las mejoras prácticas para la prevención del estrés en el lugar de trabajo Geneva, Switzerland: International Labour Office. Disponible en: <http://ebookcentral.proquest.com/lib/uta-ebooks/detail.action?docID=1936503>

Proquest: Valdespino, M. Como Mejorar la Educación: Ideas Latinoamericanas y Resultados Asiáticos. Inter-American Development Bank, 2015. Disponible en: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/uta-ebooks/detail.action?docID=3306253>.

4.3 Anexos

Anexo 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

De la manera más atenta y cordial me dirijo a ustedes, la estudiante Paola Viviana Moyolema Criollo, de la Universidad Técnica Ambato, para manifestarles sobre la investigación de tesis titulada: **“FACTORES DESENCADENANTES DE ESTRÉS EN ADOLESCENTES ENTRE 13 A 19 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS A MARTÍNEZ”**, previo a la obtención del título de Licenciada en Enfermería, cuyo objetivo de este proyecto es identificar los factores que desencadenan estrés en adolescentes.

El estudio se realizará con los estudiantes de esta institución, mediante la aplicación de una encuesta, los resultados son estrictamente confidenciales y no serán por ningún motivo difundidos y solo serán utilizados para fines de análisis de este estudio.

Con el presente documento hago conocer que he sido informado/a de los detalles del estudio que se pretende llevar a cabo en mi colegio y con la respectiva aprobación de mi Padre y/o Madre de familia, o representante legal.

Yo _____, libremente y sin ninguna presión, acepto participar en este estudio. Estoy de acuerdo con la información que he recibido.

Firma: _____

Fecha: _____

Anexo 2

Validación de la Encuesta.

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TEMA: “FACTORES DESENCADENANTES DE ESTRÉS EN ADOLESCENTES ENTRE 13 A 19 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS A MARTÍNEZ”

OBJETIVO GENERAL:

- Identificar los factores que desencadenan estrés en adolescentes entre 13 a 19 años de la Unidad Educativa Luis A Martínez.

OBJETIVO ESPECÍFICO:

- Determinar las principales causas que dan origen a estrés en adolescentes.
- Clasificar los principales factores de riesgo que desencadenan estrés en adolescentes.
- Identificar la manera en que afecta el estrés en los estudiantes, en su rendimiento académico y en sus diferentes actividades diarias.

Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Técnica e Instrumento	Ítem
Factores que desencadenan un estrés en adolescentes entre 13 a 19 años	Condiciones internas o externas que, de manera directa o indirecta, provoca la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo.	Factores Externos	➤ Lugar	Encuesta	1
			➤ Situación		2
			➤ Criterio de factores		3
			➤ Tiempo libre		4
			➤ Actividades		5
			➤ Entorno Académico		6
			➤ Entorno Familiar		7
			➤ Entorno Social		8
		Factores Internos	➤ Situación personal	Encuesta	9
			➤ Emocional		10
			➤ Molestias físicas		11
			➤ Problemas escolares		12

I. PARTE

PREGUNTAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ACEPTABLE	NO ACEPTABLE	OBSERVACIONES
Datos Generales	<p>Edad: _____ años cumplidos</p> <p>Sexo: Masculino <input type="checkbox"/> Femenino <input type="checkbox"/></p> <p>Curso académico Octavo de básica <input type="checkbox"/> Primero de bachillerato <input type="checkbox"/> Noveno de básica <input type="checkbox"/> Segundo de bachillerato <input type="checkbox"/> Décimo de básica <input type="checkbox"/> Tercero de bachillerato <input type="checkbox"/></p> <p>Estado civil: Soltero <input type="checkbox"/> Viudo <input type="checkbox"/> Casado <input type="checkbox"/> Unión libre <input type="checkbox"/> Divorciado <input type="checkbox"/></p>		✓	

II. PARTE

PREGUNTAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ACEPTABLE	NO ACEPTABLE	OBSERVACIONES
	FACTORES EXTERNOS			
	<p>1) ¿Considera usted que se encuentra en un sistema estresado? Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p>		✓	
	<p>2) ¿Se siente afectado por el estrés? Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p>		✓	
	<p>3) ¿Según su criterio cual es el factor desencadenante del estrés? Factores Familiares <input type="checkbox"/> Factores Económicos <input type="checkbox"/> Factores Sociales <input type="checkbox"/> Factores Laborales <input type="checkbox"/> Factores Académicos <input type="checkbox"/></p>		✓	
	<p>4) ¿Tiene tiempo libre para hacer esparcimiento? Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p>		✓	
	<p>5) ¿Qué actividades realiza usted en su tiempo libre? Ver televisión <input type="checkbox"/> Escuchar música <input type="checkbox"/> Hacer ejercicio <input type="checkbox"/> Trabajar <input type="checkbox"/> Otros <input type="checkbox"/> Especifique _____</p>		✓	
	<p>6) ¿En el entorno académico cual considera que es uno de los factores que provocan el estrés? La personalidad y carácter del profesor. <input type="checkbox"/> Evaluaciones de los profesores. <input type="checkbox"/> No entender los temas que se abordan en clases. <input type="checkbox"/> Participación en clases. <input type="checkbox"/> Sobrecarga de tareas y trabajos escolares. <input type="checkbox"/> La competencia de calificaciones entre compañeros. <input type="checkbox"/> Bullying entre compañeros. <input type="checkbox"/> Otros <input type="checkbox"/> Especifique _____</p>		✓	

<p>7) ¿En el entorno familiar cual considera usted uno de los factores que generan estrés?</p> <p>Más responsabilidades en casa. <input type="checkbox"/></p> <p>Discusiones frecuentemente con mis padres. <input type="checkbox"/></p> <p>Falta de apoyo familiar. <input type="checkbox"/></p> <p>Falta de comprensión y comunicación en la familia. <input type="checkbox"/></p> <p>Baja situación económica. <input type="checkbox"/></p> <p>Disfunción familiar <input type="checkbox"/></p> <p>Otros <input type="checkbox"/></p> <p>Especifique _____</p>		✓	
<p>8) ¿En el entorno social cual considera usted uno de los factores que generan estrés?</p> <p>Descuidar a mis amistades por las tareas. <input type="checkbox"/></p> <p>No conseguir lo que quiero. <input type="checkbox"/></p> <p>No salir con mis amigos por falta de permiso. <input type="checkbox"/></p> <p>No salir con mis amigos por falta de dinero. <input type="checkbox"/></p> <p>No conseguir la pareja que quiero. <input type="checkbox"/></p> <p>La chico/a que me gusta me rechaza. <input type="checkbox"/></p> <p>Otros <input type="checkbox"/></p> <p>Especifique _____</p>		✓	
FACTORES INTERNOS			
<p>9) ¿Cuál considera usted uno de los factores que generan estrés en el estado personal de los adolescentes?</p> <p>Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) <input type="checkbox"/></p> <p>Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) <input type="checkbox"/></p> <p>Ansiedad, angustia o desesperación <input type="checkbox"/></p> <p>Problemas de concentración. <input type="checkbox"/></p> <p>Problemas de salud. <input type="checkbox"/></p> <p>Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad. <input type="checkbox"/></p> <p>Otros <input type="checkbox"/></p> <p>Especifique _____</p>		✓	
<p>10) ¿Cómo sea sentido emocionalmente en los últimos días como consecuencia del estrés?</p> <p>Deprimido. <input type="checkbox"/></p> <p>Ansiedad. <input type="checkbox"/></p> <p>Molesto/Enojado. <input type="checkbox"/></p> <p>Baja autoestima. <input type="checkbox"/></p> <p>Desanimado. <input type="checkbox"/></p> <p>Otros <input type="checkbox"/></p> <p>Especifique _____</p>		✓	
<p>11) ¿Qué molestias físicas has presentado como consecuencia del estrés?</p> <p>Cefaleas. <input type="checkbox"/></p> <p>Pirosis. <input type="checkbox"/></p> <p>Epigastralgias. <input type="checkbox"/></p> <p>Dolores musculares. <input type="checkbox"/></p> <p>Cansancio frecuente. <input type="checkbox"/></p> <p>Sueño constante. <input type="checkbox"/></p> <p>Desconcentración. <input type="checkbox"/></p> <p>Otros <input type="checkbox"/></p> <p>Especifique _____</p>		✓	
<p>12) ¿Qué problemas escolares has presentado como consecuencia del estrés?</p> <p>Dificultad para atender a clases. <input type="checkbox"/></p> <p>Dificultad para realizar mis deberes. <input type="checkbox"/></p> <p>Dificultad para solucionar problemas. <input type="checkbox"/></p> <p>Dificultad para resolver pruebas. <input type="checkbox"/></p> <p>Otros <input type="checkbox"/></p> <p>Especifique _____</p>		✓	

Ambato, 17 de Julio de 2019

Yo Narváz Gallegos Danna Nazareth, psicóloga educativa, con número de cédula 1804742060 , de la manera más atenta y cordial me dirijo a ustedes para manifestarles que tuve a bien la revisión con motivo de validar el instrumento a utilizar en la investigación de tesis titulada: **“FACTORES DESENCADENANTES DE ESTRÉS EN ADOLESCENTES ENTRE 13 A 19 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS A MARTÍNEZ”**, que será puesta en práctica por la Srta. **Paola Viviana Moyolema Criollo** con número de cédula **1804166153**, estudiante del Décimo Nivel, ciclo académico Marzo-Agosto 2019 de la carrera de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud. Previo a esta descripción, puedo constatar que, en mi papel de Psicóloga, he revisado el test de estrés en adolescentes y lo encuentro adecuado, pues cumple con los objetivos planteados.

Atentamente,



Narváz Gallegos Danna Nazareth
Psicóloga Educativa
C.I: 1804742060

Ambato, 17 de Julio de 2019

Yo Reyes Ortiz Rubén Bladimir, psicólogo educativo, con número de cédula 1804236212, de la manera más atenta y cordial me dirijo a ustedes para manifestarles que tuve a bien la revisión con motivo de validar el instrumento a utilizar en la investigación de tesis titulada: **“FACTORES DESENCADENANTES DE ESTRÉS EN ADOLESCENTES ENTRE 13 A 19 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS A MARTÍNEZ”**, que será puesta en práctica por la Srta. **Paola Viviana Moyolema Criollo** con número de cédula **1804166153**, estudiante del Décimo Nivel, ciclo académico Marzo-Agosto 2019 de la carrera de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud. Previo a esta descripción, puedo constatar que, en mi papel de Psicólogo, he revisado el test de estrés en adolescentes y lo encuentro adecuado, pues cumple con los objetivos planteados.

Atentamente,



Reyes Ortiz Rubén Bladimir
Psicólogo Educativo
C.I: 1804236212

Anexo 3

Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE ENFERMERIA



PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD

TEMA: “FACTORES DESENCADENANTES DE ESTRÉS EN ADOLESCENTES ENTRE 13 A 19 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS A MARTÍNEZ”

INSTRUCCIONES

- Lea detenidamente las preguntas
- Marque con una X la respuesta que crea apropiada

OBJETIVO: Identificar los factores desencadenantes de estrés en adolescentes entre 13 a 19 años de la Unidad Educativa “Luis A. Martínez.”

Datos Generales:

Edad: __ años cumplidos

Sexo: Masculino Femenino

Curso académico:

Octavo de básica
Noveno de básica
Décimo de básica

Primero de bachillerato
Segundo de bachillerato
Tercero de bachillerato

Estado civil:

Soltero
Casado
Divorciado

Viudo
Unión libre

Cuestionario

1. ¿Considera usted que se encuentra en un sistema estresante?

Si

No

2. ¿Se siente afectado por el estrés?

Si

No

3. ¿Según su criterio cual es el factor desencadenante del estrés?

Factores Familiares

Factores Económicos

Factores Sociales

Factores Laborales

Factores Académicos

4. ¿Tiene tiempo libre para hacer esparcimiento?

Si

No

5. ¿Qué actividades realiza usted en su tiempo libre?

Ver televisión

Escuchar música

Hacer ejercicio

Trabajar

Otros

Especifique _____

6. ¿En el entorno académico cual considera que es uno de los factores que provocan el estrés?

La personalidad y carácter del profesor.

Evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajos, ensayos, etc.)

No entender los temas que se abordan en clases.

Participación en clases.

Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.

La competencia de calificaciones entre compañeros.

Bullying entre compañeros.

Otros

Especifique _____

7. ¿En el entorno familiar cual considera usted uno de los factores que generan estrés?

Más responsabilidades en casa.

Discusiones frecuentemente con mis padres.

Falta de apoyo familiar.

Falta de comprensión y comunicación en la familia.

Baja situación económica.

Disfunción familiar

Otros
Especifique _____

8. ¿En el entorno social cual considera usted uno de los factores que generan estrés?

Descuidar a mis amistades por las tareas.
No conseguir lo que quiero.
No salir con mis amigos por falta de permiso.
No salir con mis amigos por falta de dinero.
No conseguir la pareja que quiero.
La chico/a que me gusta me rechaza.
Otros
Especifique _____

9. ¿Cuál considera usted uno de los factores que generan estrés en el estado personal de los adolescentes?

Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)
Ansiedad, angustia o desesperación
Problemas de concentración.
Problemas de salud.
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.
Otros
Especifique _____

10. ¿Cómo sea sentido emocionalmente en los últimos días como consecuencia del estrés?

Deprimido.
Ansiedad.
Molesto/Enojado.
Baja autoestima.
Desanimado.
Otros

Especifique _____

11. ¿Qué molestias físicas has presentado como consecuencia del estrés?

Cefaleas.
Pirosis.
Epigastalgias.
Dolores musculares.
Cansancio frecuente.
Sueño constante.
Desconcentración.
Otros

Especifique _____

12. ¿Qué problemas escolares has presentado como consecuencia del estrés?

Dificultad para atender a clases.

Dificultad para realizar mis deberes.

Dificultad para solucionar problemas.

Dificultad para resolver pruebas.

Otros

Especifique _____

Anexo 4

**Evidencia de la realización de la encuesta a los estudiantes de la Unidad Educativa
Luis A. Martínez.**









