

**Profa. Ivone Esquivel Rodríguez**

---

**Jardín de niños “Isaac Newton”**

---

**C.C.T 15PJN1079G**

---

**ZONA ESCOLAR: J189**

**FECHA: 11 DE MARZO DEL 2021**

**El manejo del estrés  
académico en adolescentes de  
nivel secundaria en Chicoloapan  
Edo. México**

---

## INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo se tiene como objetivo exponer las referencias del tan llamado estrés académico que afecta a un porcentaje alto de nuestra sociedad estudiantil, así mismo describiremos conceptos dados por diferentes autores.

## ANTECEDENTES

El surgimiento del termino estrés data del siglo XVI definido por Thomas Young como “La respuesta intrínseca del objeto, propia a su estructura, provocada por la fuerza concurrente”.<sup>1</sup> Entendamos este término como la causa de una fuerza similar a un apretón de mano, pero dicho estrés deriva a enfermedades o problemas emocionales.

En su estudio sobre el síndrome general de adaptación y las enfermedades de adaptación, Selye presenta la siguiente definición: “El síndrome de adaptación general es la suma de todas las reacciones sistemáticas del cuerpo no específicas, las cuales siguen después de una larga y continua exposición al estrés”,( Selye, 1946: pag. 4).<sup>2</sup> Como ya lo mencionamos hay distintas definiciones dadas por diferentes autores sobre el concepto principal estrés, pero hay que comprenderlo; dejar dicho que toda presión emocional e intelectual va a conllevar a un estrés por mínimo que sea.

A finales del siglo XX se produce un giro radical en cuanto al enfoque que se le da a dicha palabra, dirigiéndose al componente psicosocial reconociendo la importancia del entorno y su relación con el individuo.

Para un adolescente crecer significa descifrar como separarse de sus padres y definir sus relaciones sociales, familiares y personales, así como ejercer su sexualidad adecuadamente aspectos que para ellos no son nada fácil de dominar y controlar; entonces desciframos que su estrés es natural; aunque de algún modo tener que encontrar su propio camino y ejercer una buena toma de decisiones provoca tensiones en él y aun mas cumplir con la sociedad globalizada de nuestros tiempos. Esta etapa conlleva distintas influencias que son ejercidas por el joven de una manera no adecuada ya que son vulnerables a los cambios drásticos.

Otro aspecto que deberíamos de tomar en cuenta para decir que el adolescente se encuentra en un estado de estrés son las expectativas culturales y sociales que

---

<sup>1</sup>Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 14, 2011, [www.revistas.unam.mx/index.php/repj](http://www.revistas.unam.mx/index.php/repj)

<sup>2</sup> Ídem pag. 4

debe cubrir ya no para satisfacer sus propias necesidades sino las de la sociedad, que vive en un mundo de ignorancia educando a adolescentes que no saben manejar las situaciones de problemáticas y aún menos cumplir con sus requerimientos, todo esto lleva a que el joven sufra desórdenes psicológicos como los son la depresión, las adicciones y desórdenes alimenticios.

Ahora bien retomemos qué va a causar el estrés en el adolescentes fuera de su contexto social y veamos su contexto académico, en demasiadas ocasiones se notara su bajo rendimiento escolar, un ejemplo claro es que al sufrir sus cambios físicos las y los alumnos no quieren asistir a clases por el tan llamado bullying que en nuestros tiempos es difícil de afrontar y de eliminar, así entonces la inasistencia del joven provoca que su rendimiento sea nulo y menor al que pueda tener.

Nuestros adolescentes buscan cumplir con una imagen dentro de su ámbito escolar para que de algún modo no sean acosados ni criticados; y más bien sean “populares”, aunque de algún modo cumplir esta imagen lleva consigo estrés al no saber qué es lo que quieren realmente y si están tomando las adecuadas decisiones.

Algunos teóricos psicoanalíticos, (Blos, 1972; Freud,1958; Arnold,1990 pag. 7)<sup>3</sup> caracterizan a la adolescencia como un periodo de esfuerzo interno intrapsíquico entre las necesidades de independencia y el manejo de la independencia y autonomía de parte del joven adolescente, ya que por momentos desea estar solo con sus propios pensamientos sin pedir opinión alguna de parte de padres o amigos, y por otro lado necesita de sus padres para vivir económicamente bien y de los amigos para sentirse popular; entonces a su vez su desarrollo psicológico no se da de manera congruente o lógica.

“Freud describe a la adolescencia como un periodo en el que se incrementa la ansiedad debido al manejo del desarrollo o para manejar el desarrollo”<sup>4</sup>, acompañándose del mal manejo de su propio desarrollo ya que no enseñamos a los jóvenes a sobrellevar sus etapas o saberlas diferenciar ni mucho menos les mencionamos que cambios van a pasar tal vez por vergüenza o simplemente por no tomarle importancia a estos temas.

Además el uso de nuevas habilidades cognitivas hace que nuevas actitudes aparezcan en esta etapa, como el súper ego o el desarrollo moral haciendo que el joven desee ser moralmente bueno según sus propias expectativas, con esto su ansiedad aumenta preocupándose solo por el mismo.

---

<sup>3</sup> Arteaga Lara J. Alfredo, Universidad Autónoma Metropolitana, El estrés en adolescentes, Df marzo del 2005. EN: LINK (dd/http://:www.el/estrés/en/la/adolescencia/pdf.30 de septiembre del 2015 )

<sup>4</sup> Ídem

Según Arnold (1990 pag. 8)<sup>5</sup> como la adolescencia pretende desarrollar el llegar a ser más independiente, la familia del adolescente también siente el estrés de este proceso, ya que no hay un manual que les explique cómo se deba tratar a un adolescente y que reacciones va a tener ante distintas situaciones o los regaños de sus padres. Debemos dejar claro que hablamos de estrés en un joven de entre 13 y 20 años pero esto no quiere decir que su contexto familiar no llegue a sufrir su propio estrés a causa de la mala toma de decisiones del joven o los malos tratos.

“Small, y otros (1983 pag. 8) Reportan que el potencial de estrés es más alto entre madres y padres de adolescentes tempranos, que entre padres de adolescentes medios, el conflicto entre los padres más allá del empuje temprano del adolescente para la autonomía está sugerido como causa de este estrés, por lo tanto, los efectos sobre los padres en los cambios del desarrollo que ocurren durante la adolescencia producen otro estrés para el adolescente”<sup>6</sup>. Analicemos lo dicho en el texto de una manera crítica; ¿por qué es que la adolescencia temprana causa efectos más estresantes tanto para padres como para los jóvenes?, de alguna manera el hecho de enfrentarse no solo con los cambios psicológicos sino con los físicos provoca cierta confusión entre padres ya que aunque todos hemos pasado por esa etapa lo hemos hecho de manera diferente y nuestro comportamiento no ha sido el mismo; entonces los padres se enfrentan como ya lo mencionamos a no saber cómo tratarlos ni cómo explicarles el motivo de esos cambios principalmente los físicos pues no estamos educados para definir concretamente porque te crece bello facial o porque te crecen los pechos; nuestra educación es aun demasiadamente muy cerrada para explicar estas situaciones.

“Otro factor importante para la generación de estrés en los adolescentes son; la interacción con valores culturales y sociales. Los valores dados a la talla física, a la forma corporal, a los estereotipos de género y a los estereotipos acerca de adolescentes que maduran más temprano u otros que lo hacen tardíamente, son influencia para que los sentimientos de los adolescentes acerca de sus cuerpos no sean los más gratos. Las normas acerca de expresiones de sexualidad, también varían en diferentes sociedades y culturas, clases socioeconómicas y en varias épocas. Y como se mencionó en un inicio todos estos aspectos deben ser considerados en el momento de determinar el grado de estrés en los adolescentes”<sup>7</sup>

---

<sup>5</sup> Ídem p. 8

<sup>6</sup> Ídem p. 8

<sup>7</sup> Arteaga Lara J. Alfredo, Universidad Autónoma Metropolitana, El estrés en adolescentes, Df marzo del 2005. EN: LINK (dd/http://:www.el/estrés/en/la/adolescencia/pdf.30 de septiembre del 2015 )

La mayoría de las veces, cuando los adultos observan a los adolescentes creen que estos llevan una vida de diversión a comparación de como ellos vivieron esta etapa, mencionando que ellos tenían responsabilidades y los jóvenes actuales solo piensan en fiesta y divertirse. Sin duda si la mayoría del tiempo se la pasan divirtiéndose pero parte de esa diversión tiene un aspecto maniático y un tanto fuera de control y esto no les ayuda en nada para no tener que pasar por el estrés ya que los pone aún más tensos llegando a ni siquiera saber por qué o cómo actúan.

Una pregunta que nos surge es ¿Cuáles las señales comunes del estrés en los adolescentes? Generalmente la mayoría de los jóvenes reaccionan de manera diferente ante distintas señales de tensión o irritabilidad respondiendo de acuerdo a su personalidad de cada uno. “Las posibles señales incluyen las siguientes: irritación general, comportamiento regresivo e inmaduro, aversión por lo académico, insatisfacción crónica, exceso en dormir o insomnio, dificultades para concentrarse, cambios en la alimentación y aislamiento”<sup>8</sup>

Además de las creencias sociales que en efecto general estrés, carecemos de normas culturales y de modelos para manejar de manera proactiva el estrés ningún adulto práctica junto con sus hijos alguna disciplina de relajación ni mucho menos las escuelas educan a los niños sobre estas mismas. Generalmente no tomamos tiempo para educarnos en las habilidades necesarias para manejar las situaciones estresantes de la vida, en ocasiones interpretamos el estrés con una debilidad personal y los jóvenes sufren en silencio o mantienen una guerra consigo mismos para mantener el control de su personalidad.

De acuerdo con Arnold además del estrés normal del desarrollo de la adolescencia, la gente joven enfrenta un número de estresores Psicosociales:

Un estresor psicosocial son “los cambios en la escuela. Durante la adolescencia la gente joven (adolescentes) cambian de escuela, por ejemplo, de la escuela primaria a la secundaria y a la preparatoria, y el cambio en los programas de aprendizaje y expectativas. El cambio de escuela es un evento lleno de estrés para muchos adolescentes y resulta en una más baja autoestima, teniendo en este sentido una regla que se puede generalizar y que se refiere a que a mayor estrés corresponderá menor autoestima, y a mayor autoestima menor estrés (Álvarez Icaza y Lucio Gómez-Maqueo, 2004 pag. 9). Esto resultando en un incremento en

---

<sup>8</sup> Schmitz C. Connie y Hipp Earl 2005 Como enseñar a manejar el estrés México DF Editorial. Pax México pag.15-16

el ajuste específico de los problemas, especialmente cuando la transición de la escuela ocurre al mismo tiempo que el pico del cambio puberal”.<sup>9</sup>

Ahora bien lejos de que el cambio de etapas escolares afecte al adolescente un factor que más se ha observado es simplemente el ingresar a un grado de escolaridad mayor como los son la secundaria, prepa o universidad, no mencionamos los otros niveles ya que de algún modo aun no comienza su pubertad y sigue siendo una niño que no le toma importancia a la educación; pero el aumentar de nivel a los que ya mencionamos implica una mayor presión, la secundaria implica no solo mayor esfuerzo sino mantener un control de entre varias materias y docentes que no se habían visto en primaria y aun peor se desarrolla la pubertad conllevando que el joven no se mantenga en un rendimiento académico bueno; bien ahora retomemos la prepa y universidad comentando que en estas etapas supondríamos que los jóvenes ya maduraron completamente y su desarrollo físico fue completado, pero no llega a suceder así en ocasiones los adolescentes no actúan de acuerdo a su edad y esto nuevamente perjudica su rendimiento académico provocando un generador de estrés aún más potente ya que a su vez debe pensar en su tan llamado proyecto de vida es decir que piensa de la vida adulta y que quiere para su futuro intentando cubrir expectativas sociales nuevamente.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Hasta aquí hemos analizado distintos conceptos, autores y factores sobre estrés ahora bien daremos a conocer que es lo que realmente queremos saber sobre los adolescentes y el estrés.

1° ¿Qué piensan los adultos acerca de un joven estresado?

2° ¿Qué significa para los adolescentes estrés?

3° ¿Cómo contribuyen los padres a un buen manejo del estrés en sus hijos adolescentes?

4° ¿Qué opinan las instituciones académicas acerca del estrés académico?

5° ¿Qué estrategias implementan los orientadores para ayudar a los jóvenes con estrés?

## JUSTIFICACIÓN

---

<sup>9</sup> Arteaga Lara J. Alfredo, Universidad Autónoma Metropolitana, El estrés en adolescentes, Df marzo del 2005. EN: LINK (dd/http://:www.el/estrés/en/la/adolescencia/pdf.30 de septiembre del 2015 )

En el tema tratado ya con anterioridad es de vital importancia su investigación ya que de cierto modo orientamos a nuestra sociedad a mirar a los jóvenes que forjaran nuestro futuro y a darles una mejor educación no solo académica sino humana motivándolos así para afrontar las relaciones a las que se enfrenten como futuros “adultos”. Con esto a su vez nuestro país mejorara en el aspecto social creando una visión de humildad y convivencia, también el aspecto económico ya que al formar adolescentes integrales sabemos que aportaran beneficios hacia con su país y aunque de algún modo esto lo tienen que hacer los padres también es obra de los docentes forjar educativamente a los jóvenes por el camino más adecuado y correcto para su propio bienestar.

Ya hemos analizado distintos conceptos anteriormente pero realmente a quién va beneficiar dicha investigación, dejemos claro que en primer lugar beneficiara al joven en su formación personal, otros beneficiados son la familia o padres al mejorar el trato al adolescente y por último sociedad o amigos conviviendo con un joven sin estrés ni presión con una mejor formación y a su vez la sociedad mejorara el trato que tenga hacia el joven.

Otro aspecto que también debemos abordar es qué pasa si no se investiga el tema dado, ante todo debemos decir que actualmente los adolescentes son formados sin valores y con una actitud rebelde y de autoridad máxima sin cambiar sus ideales por más incoherentes que estos sean pensemos que nos espera como país si educamos a este tipo de jóvenes, es por ello que ayudar a nuestra sociedad a comprender a un adolescente y mejorar su formación como futuros adultos ayudara a mejorar tal vez no mucho pero si un poco, así pues aportaremos un granito de ayuda a nuestra educación a su vez , porque también haremos que docentes y autoridades educativas reflexionen sobre que educación están dando a los jóvenes y que les están dejando. A su vez analizaremos que tipo de trato están recibiendo padres e hijos dentro de la institución educativa que tipo de ayuda reciben para mejorar las relaciones de convivencia familiar y social desarrollan.

Con todo esto dejamos claro distintas interrogantes sobre nuestra investigación y realizaremos una pequeña o gran aportación a la mejora de nuestro país para formar adolescentes buenos en distintos aspectos.

## BIBLIOGRAFIA

<sup>1</sup>Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 14, 2011, [www.revistas.unam.mx/index.php/repi](http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi)

<sup>2</sup>Ídem pag. 4

<sup>3</sup>Arteaga Lara J. Alfredo, Universidad Autónoma Metropolitana, El estrés en adolescentes, Df marzo del 2005.EN: LINK (dd/http://www.el/estrés/en/la/adolescencia/pdf.30 de septiembre del 2015 )

<sup>4</sup> Ídem

<sup>5</sup> Ídem p. 8

<sup>6</sup> Ídem p. 8

<sup>7</sup> Arteaga Lara J. Alfredo, Universidad Autónoma Metropolitana, El estrés en adolescentes, Df marzo del 2005.EN: LINK (dd/http://www.el/estrés/en/la/adolescencia/pdf.30 de septiembre del 2015 )

<sup>8</sup> Schmitz C. Connie y Hipp Earl 2005 Como enseñar a manejar el estrés México DF Editorial. Pax México pag.15-16

<sup>9</sup> Arteaga Lara J. Alfredo, Universidad Autónoma Metropolitana, El estrés en adolescentes, Df marzo del 2005.EN: LINK (dd/http://www.el/estrés/en/la/adolescencia/pdf.30 de septiembre del 2015 )