



PSICOLOGÍA SOCIAL

EL ESTRÉS EN ADOLESCENTES

ALFREDO J. ARTEAGA LARA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA – IZTAPALAPA

ASESOR:
IRENE SILVA -VICTOR CÁRDENAS

México DF Marzo de 2005

Capítulo II

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. Por ello es importante estudiar algunas de las fuentes de estrés para los adolescentes.

Capítulo II El Estrés en la Adolescencia

2.1 El adolescente y las repercusiones del estrés en su vida.

2.1.1 La etapa adolescente.

La psicología de la adolescencia constituye uno de los temas científicos más apasionantes de nuestros días. Para algunos autores, la adolescencia es un invento de los adultos. (Aguirre, 1994). Pero menciona este autor, el proceso adolescente, parece que no recibe en occidente otra consideración que la educativa, que en la práctica, quiere decir instrucción escolar. Y dice que la formación del adolescente para la vida adulta, tan presente en los ritos mediáticos, ha sido dejada un tanto a suerte y las evaluaciones se centran solamente en el rendimiento cognitivo, separado de la tarea de la búsqueda de la construcción de la personalidad madura. De acuerdo con lo anterior la adolescencia se ha convertido en una urgencia y los investigadores han venido estudiando y analizando la adolescencia desde que Stanley Hall (1904) publicara su monumental obra de dos volúmenes sobre el tema.

Según Powell (1975) se han hecho una serie de intentos para designar el periodo de la adolescencia en términos de límites de tiempo. Y una de las definiciones que se han hecho de la adolescencia, es la que describe según este autor, como un periodo durante el cual se alcanza la madurez y que de acuerdo con algunos autores tales como Gesell es el que comprende de los 11 a los 24 años de edad; es un periodo de transición entre la niñez y la adultez; un periodo durante el cual un individuo emocionalmente inmaduro se acerca a la culminación de su crecimiento físico y mental; fase en donde explica Powell se intensifica la emotividad, que es resultado de una compleja interacción de factores, por lo tanto, la conducta del adolescente, como la conducta en general, es el resultado de fuerzas culturales, sociales, biológicas y físicas que actúan sobre el sujeto y a la vez interactúan entre sí.

En el mundo, al hablar de progreso y de civilización, los problemas de los adolescentes parecen aumentar. Así, se observa que los diversos problemas relacionados con la adolescencia han dejado de ser estrictamente un fenómeno norteamericano.

2.1.2 El estrés en la adolescencia

La adolescencia es una etapa de especial estrés. 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, psicopatología de los padres, cambios en la escuela, mudanzas familiares, poca armonía marital entre los padres y divorcio, encuentros con la autoridades, maltrato sexual, hospitalización y enfermedad física.

El crecimiento puberal produce importantes cambios anatómicos y psicológicos en el cuerpo del adolescente, psicológicamente el adolescente es o se enfrenta con nuevos retos. Junto con la dificultad de la transición de la dependencia de la infancia a la independencia y la autonomía de la adultez, el adolescente se enfrenta al reto de aprender a usar nuevamente habilidades cognitivas desarrolladas.

En este proceso el adolescente desarrolla nuevas relaciones con su familia y con la cultura que les rodea. Los adolescentes negocian los tipos de estrés con varios grados de manejo. Algunos lo logran hacer. Otros que no han tenido o han desarrollado habilidades de afrontamiento exitosas pueden sufrir el estrés relacionado con desórdenes. La expresión de estos desórdenes frecuentemente relacionados con las presiones sociales puestas sobre el adolescente. La depresión, los desórdenes en la alimentación y el abuso de sustancias son expresiones actuales de estrés en países como México (Arnold,1990).

2.1.3 Los cambios y los efectos hormonales en el adolescente.

La pubertad es un proceso no un evento. Involucra un cambio de un organismo inmaduro a la madurez con potencial reproductivo completo (Grumbach, Grave y Meyer, 1974). Un brote de crecimiento ocurre en las chicas alrededor de los 12 años de edad, pero

El estrés en adolescentes

puede ocurrir tan tempranamente como a los 9 años. Un brote de crecimiento similar ocurre en los niños al rededor de los 14 años, pero puede ocurrir tan temprano como a los diez años y medio. El sistema hormonal necesita producir los cambios puberales que de hecho se desarrollan prenatalmente pero son suprimidos desde el nacimiento hasta la infancia tardía cuando los niveles hormonales empiezan a incrementarse. Esto resulta en la maduración gradual de las características sexuales secundarias (Tanner, 1962).

Se ha encontrado que los cambios hormonales influyen de una manera importante en el comportamiento adolescente. Nottelman y otros (1987) estudiaron la relación entre el ajuste psicosocial adolescente a los problemas y marcadores de desarrollo biológico incluyendo la edad cronológica, el estatus puberal y los niveles hormonales séricos, en 56 niñas normales y 52 niños normales entre las edades de 9 y 14 años.

Los problemas de ajuste tales como pobre autoimagen y problemas de conducta fueron asociados en niños con un grupo de hallazgos físicos bioquímicos característicos de los adolescentes que maduran tardíamente. Estos incluyeron niveles más bajos de esteroides sexuales, una etapa puberal más temprana y niveles relativamente altos del andrógeno adrenal androstenediona, frecuentemente en conjunto con una más alta edad cronológica. Para las niñas los problemas de ajuste fueron asociados con niveles relativamente altos de gonadotropinas, niveles relativamente bajos de sulfato de dehidroepiandrosterona, y niveles relativamente altos de androstenediona, por ellos mismos o en conjunto con una más baja edad puberal. La androstenediona es un esteroide particularmente sensible al estrés. Los niveles más altos de este estudio fueron asociados con problemas de ajuste en niños y en niñas.

Los autores concluyen que esta relación puede reflejar cualquiera de los efectos endógenos hormonales o estrés de maduración tardía tales como; comparaciones de los adolescentes consigo mismos y con otros adolescentes de la misma edad. Un estudio de hormonas androgénicas séricas en niños adolescentes encontró que la testosterona libre fue un fuerte predictor de la motivación sexual y del comportamiento, sin contribución adicional de otras hormonas (Urdry y otros, 1985). Ninguna de las dos medidas de desarrollo puberal y de edad demostró cualquier efecto adicional, sugiriendo que la

testosterona libre afecta la motivación sexual directamente y que no funciona a través de la interpretación social que acompaña el desarrollo puberal.

La relación directa entre los niveles de hormona y la función cognitiva ha sido demostrada en una serie de estudios llevados a cabo por Gordon, Cobin y Lee (1986). En adolescentes hombres la hormona folículo estimulante FSH fue significativamente, pero negativamente correlacionada con tres de cuatro habilidades visuoespaciales, para las niñas adolescentes este resultado se encontró con una prueba visuoespacial, además la hormona folículo estimulante fue significativamente y positivamente correlacionada con la fluidez verbal en las niñas, en otras palabras, la hormona folículo estimulante fue negativamente correlacionada con el perfeccionamiento de habilidades visuoespaciales en lo cual los hombres son típicamente aventajados y positivamente relacionados con la fluidez verbal, una habilidad en que las mujeres suelen destacar.

Adicionalmente, inyecciones de hormona liberadora de hormona luteinizante resultaron un mejoramiento en el desempeño de las pruebas de fluidez en hombres, ninguna relación en los cambios en la testosterona y la función cognitiva fueron encontrados.

Mientras que las hormonas pueden influenciar el ajuste psicológico del adolescente directamente, también pueden hacerlo indirectamente a través de sus efectos sobre la maduración física y las reacciones subsecuentes del adolescente a estos cambios maduracionales, así como las respuestas de otras personas a estos cambios (Arnold, 1990).

Algunos factores mediadores importantes incluyen las normas sociales generales con respecto a la desviación en oportunidad, las normas sociales locales que prefieren algún tipo de apariencia y género (Peterson, 1985). En general, los estudios de los efectos de la regulación del tiempo de la maduración, sugieren que la maduración temprana es más ventajosa socialmente para los niños y una maduración mediana o tardía es ventajosa socialmente para las niñas (Gross y Duke, 1980).

2.2 El desarrollo psicológico y cognitivo

Los teóricos psicoanalíticos caracterizan a la adolescencia como un periodo de esfuerzo interno intrapsíquico entre las necesidades de dependencia de la infancia y el manejo para la independencia y la autonomía (Blos, 1972; Freud, 1958; Arnold, 1990).

Freud (1958) describe a la adolescencia como un periodo en el que se incrementa la ansiedad debido al manejo del desarrollo o para manejar el desarrollo. Esto está acompañado por un aumento en el conflicto más allá en el impulso en la expresión, defensas intensificadas contra los impulsos y la habilidad emocional y regresiones. Sin embargo, estudios longitudinales más recientes, han encontrado que la mayoría de los adolescentes franquean exitosamente la adolescencia sin una estabilidad significativa y con un levantamiento (Offer, 1969; Arnold, 1990). Además menciona este autor que la adolescencia también es una etapa de desarrollo y de uso de nuevas habilidades cognitivas que los jóvenes adolescentes ganan conforme se mueven a la etapa de pensamiento operacional formal.

Conforme esta etapa se desarrolla la persona joven adquiere una capacidad para el razonamiento abstracto, permitiendo una mayor comprensión del mundo una mayor preocupación sobre temas o cuestiones sociales o vagas tales como; la religión, el gobierno y las distintas relaciones sociales.

El egocentrismo de las etapas tempranas llega ser más balanceado conforme el adolescente desarrolla una más amplia y menos inmediata visión de la vida. El súper-ego o desarrollo moral también cambia con estas nuevas habilidades cognitivas, el adolescente se esfuerza en desarrollar un sentido interno de moralidad (Kohlberg, 1971; Arnold, 1990). Por tanto menciona este autor, que mientras habilidades cognitivas ayudan a los adolescentes a arreglarse con sus vidas por llamarle de alguna manera, la ansiedad es incrementada por estos cambios

2.3 Influencias familiares y culturales para el desarrollo de estrés en adolescentes.

Según Arnold (1990) como la adolescencia pretende desarrollar el llegar a ser más independiente, la familia del adolescente también siente el estrés de este proceso.

Small, y otros (1983) 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. Así, los padres bajo estrés son poco adecuados para proporcionar apoyo a su hijo adolescente, conduciendo esto a una interacción entre el padre y el adolescente o resulte en un incremento del estrés para todos los involucrados.

Un estudio de las reacciones de los padres hacia la adolescencia, encontró que, los niños mayores, los hijos nacidos primero fueron percibidos más negativamente y generaron sentimientos más negativos en sus padres (Cohen y otros, 1986: Arnold, 1990). Además los padres, cuyas edades están entre 39 y hacia arriba, percibieron menos negativamente los cambios, las experiencias negativas y los sentimientos de ansiedad hacia sus hijos que los padres que son más jóvenes, es decir, 38 años y menos. Esto sugiere que los padres y los hermanos que nacieron después se benefician del incremento de la experiencia de los padres, de la autoconfianza y del conocimiento en el afrontamiento con el esfuerzo de la autonomía de la adolescencia. El estrés es probable que sea más alto si los padres sienten que el desacuerdo con el adolescente es una amenaza para el control de los padres.

La clase social también se ha encontrado que tiene una relación sobre la cantidad de percepción del conflicto sobre el esfuerzo de autonomía del adolescente en las familias. Los padres de la clase trabajadora, suelen tener unas crisis mayores de identidad de la mediana edad de acuerdo con la autonomía emocional de sus hijos, de los que los tienen los padres que son profesionistas. Y aquellos padres que pertenecen a la clase de los empleados, es decir una clase media, también reportan una insatisfacción en la vida cuando sus hijos son más autónomas emocionalmente. Estas diferencias pueden deberse a

El estrés en adolescentes

que los padres de la clase trabajadora, le dan un mayor valor a la conformidad y a la obediencia de lo que le otorgan a la autonomía e independencia de sus hijos adolescentes (Khon,1977:Arnold,1990).

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 los adolescentes que maduran más temprano tardíamente influyen los sentimientos de los adolescentes acerca de sus cuerpos. Las normas acerca de expresiones de sexualidad, competición 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.

2.4 Estresores Psicosociales en los adolescentes.

De acuerdo con Arnold (1990) además del estrés normal del desarrollo de la adolescencia, la gente joven enfrenta un número de estresores Psicosociales:

A) La presión social (los otros adolescentes) puede tener fuertes influencias sobre el comportamiento saludable y no saludable. El estrés de resistir una presión no saludable del resto de los adolescentes, puede ser equilibrado por buenas relaciones familiares, o por una alta autoestima, y es frecuente que aquellos adolescentes que no tienen ninguno de estos elementos son quienes sucumben a la presión no saludable de sus pares (Sandín, 2003)

B) El estrés de los padres. La enfermedad mental de los padres, el desempleo de los padres, bajo estatus socioeconómico y discordias maritales, son algunos de los importantes factores de estrés relacionados con los padres, y que es enfrentado por muchos adolescentes. El efecto de los padres sobre los adolescentes es probablemente el que está relacionado con el involucramiento de la persona joven en la psicopatología de los padres y los modos de interacción que el padre ha tenido con el adolescente.

C) 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). Esto resultando en un incremento en el ajuste específico de los problemas, especialmente cuando la transición de la escuela ocurre al mismo tiempo que el pico del cambio puberal.

D) El estrés de las mudanzas, es decir de la movilidad geográfica es también conocida por afectar la salud del adolescente. Los ajustes adversos manifestados por sí mismos en una de tres formas: 1) el adolescente ha incrementado los desórdenes fisiológicos, 2) la comunicación padre hijo se deteriora, 3) los desórdenes psicológicos se desarrollan más comúnmente asociados con el aislamiento y la soledad. Los adolescentes que viven con una familia armoniosa y unida han sido notados que se ajustan más rápidamente con los nuevos ambientes, sin embargo, los adolescentes cuya familia no funciona bien o los adolescentes que han sufrido disturbios antes de la mudanza, se ha encontrado que son más vulnerables al estrés que provoca la mudanza.

E) El divorcio entre los padres, es aún otro factor de estrés entre los adolescentes. Más de 1.2 millones de niños que se encuentran por debajo de los 18 años de edad, atraviesan estas etapas agudas de divorcio de los padres anualmente (Jelinek y Slovik, 198:Arnold,1990). En los adolescentes se ha encontrado que un factor importante es su abandono real o percibido y su rechazo por la no custodia de los padres. El estrés de esta pérdida percibida resulta en pena, depresión y posible autculpa. El factor más importante para predecir el resultado postdivorcio es la adaptación de la familia al postdivorcio. El éxito de esta familia postdivorcio para adaptarse a sus nuevas circunstancias es un factor importante, en cómo el adolescente puede resistir el estrés del divorcio. El mayor daño ocurre cuando el divorcio ha fallado en resolver cualquiera de los problemas existentes de la familia y además ha creado nuevos problemas, tales como: daños a las finanzas, cambios en la residencia y pérdida de los miembros de la familia. Este estrés continuado puede, aplastar las habilidades de afrontamiento del adolescente y de los padres.

El estrés en adolescentes

F) El estrés legal. Con un incremento de la independencia y una disminución de la supervisión de los padres, el adolescente tiene una mayor oportunidad de encontrar dificultades con las autoridades. La mayoría de la gente joven obtiene su licencia de conducir, y muchos tienen accidentes de automóviles y/o violan las leyes de tránsito durante la adolescencia. Otros tienen encuentros con los oficiales de la ley y el sistema legal, y puede ocurrir que el adolescente experimente con diferentes comportamientos más allá de los límites de la familia, o que la familia y la propia sociedad aprueban.

Cuando son atrapados los adolescentes pueden experimentar un gran grado de estrés, que se incrementa con la probabilidad de los desórdenes relacionados con el estrés, tales como, la depresión y el suicidio.

G) En los roles de género. Los adolescentes mujeres, han mostrado experimentar un mayor estrés en general de lo que lo hacen los adolescentes hombres (Burke y Weir, 1978). Encontraron que las adolescentes son más libres y más abiertas con los problemas de expresión, y también reciben significativamente mayor apoyo social de sus pares, sin embargo, las mujeres reportan experimentar un mayor estrés en sus vidas diarias, particularmente en aquellas áreas como: aceptación por la otras adolescentes, relaciones con el sexo opuesto, sentimientos de aislamiento y soledad y desacuerdos con los padres. Estas mujeres jóvenes también experimentan afectos más negativos en un número mayor de síntomas psicósomáticos, una posible explicación para esto, es el cambio del rol de la mujer en la sociedad moderna, dejando a las mujeres adolescentes con un sentido de confusión acerca de las deficiencias del control sobre sus vidas, como ellas tratan de conformarlas en definiciones ambiguas de rol.

H) El maltrato sexual. El esfuerzo en el desarrollo del adolescente, por su autonomía, sexualidad y cambios corporales, es severamente dificultado cuando el abuso sexual ha ocurrido o está ocurriendo en la familia. La familia no es una fuente de apoyo, y la adolescente debe esforzarse y luchar con todo el estrés normal de la adolescencia más aquellos producidos por el abuso sexual, sin apoyo con muy poco apoyo.

El factor más significativo en determinar como los adolescentes enfrentan el estrés es con la efectividad de sus habilidades: habilidades cognitivas, persistencia, la habilidad de

mantener una amistad, las habilidades para resolver problemas, la fortaleza del ego, la extroversión y la forma en la cual se evalúa un evento de estrés (Stiffman y otros, 1986: Arnold,1990).

2.5 Desórdenes de los adolescentes relacionados con el estrés.

Los desórdenes relacionados con estrés que prevalecen en los adolescentes, son la depresión, el abuso de sustancias y los desórdenes de alimentación. Además de las variaciones en las características biológicas, psicológicas y sociales que interactúan con los estresores ambientales para crear desórdenes en el desarrollo de los adolescentes

Los factores de riesgo genéticos claramente influyen el desarrollo de la depresión en los adolescentes. La evidencia de cantidades anormales de neurotransmisores se ha encontrado en personas jóvenes con depresión (Kashani y Cantwell,1983:Arnold, 1990).

Los niños de padres deprimidos tienen un mayor riesgo para desarrollar depresión, debido tanto a su vulnerabilidad genética incrementada y debido a deficiencia de su disponibilidad y estabilidad de sus padres enfermos. Estadísticas fidedignas, llaman la atención sobre una aparente y reciente incremento de la depresión que no está disponible, sin embargo, las estadísticas disponibles por el suicidio frecuentemente muestran una relación con la depresión. La incidencia del suicidio en los adolescentes se ha triplicado cercanamente desde 1950. Al evaluar el potencial de suicidio en los adolescentes, es importante evaluar el estrés ambiental y la habilidad de enfrentamiento del adolescente. Parte de esta explicación del aumento del suicidio en los adolescentes, es que el estrés de los adolescentes se ha incrementado, mientras que los apoyos ambientales han disminuido, conduciendo al adolescente a mayor vulnerabilidad. Los estudios recientes también han reportado un efecto de contagio, que ocurre cuando hay un rol que va modelando hacia el suicidio. (Gould y Shafer,1986: Arnold, 1990) tales como los medios de publicidad.

En síntesis como se ha venido explicando el estudio del estrés es muy amplio, ya que este presenta gran cantidad de manifestaciones poco perceptibles, pero que cuyos efectos son devastadores para la salud de los adolescentes. Tal y como lo demuestran

El estrés en adolescentes

investigaciones realizadas acerca de este padecimiento, donde se han encontrado evidencias contundentes de su relación directa con muchas de las principales causas de muerte, alterando el funcionamiento general del organismo favoreciendo la aparición de otras enfermedades tales como; cáncer, enfermedades cardiacas, cirrosis del hígado, enfermedades pulmonares, accidentes y suicidio. Estimulando en este sentido los comportamientos de los individuos poco saludables, como el fumar, el consumo excesivo de alcohol, drogas, bulimia, etc., Convirtiéndose por tanto en el problema de salud más común en muchos países del mundo.