



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO
FACULTAD CIENCIAS SOCIALES**

**TRABAJO DE TITULACIÓN DE GRADO PREVIO A LA
OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE PSICÓLOGO**

**PROPUESTA PRÁCTICA DEL EXAMEN DE GRADO O DE FIN DE
CARRERA (DE CARÁCTER COMPLEXIVO)
INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL**

**TEMA: AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS EN EL BIENESTAR
EMOCIONAL DE LOS ADOLESCENTES**

Autores: BARCO JUMBO BYRON ALBERTO
PALOMINO MARIDUEÑA JHONY STEVEN

Acompañante: PS. CL WASHINGTON MIRANDA VERA, MSC

Milagro, enero 2019

DERECHOS DE AUTOR

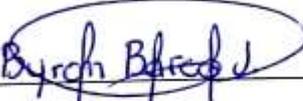
Ingeniero.
Fabricio Guevara Viejó, PhD.
RECTOR
Universidad Estatal de Milagro
Presente.

Yo, **BYRON ALBERTO BARCO JUMBO** en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales de la propuesta práctica de la alternativa de Titulación – Examen Complexivo: Investigación Documental, modalidad presencial, mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor de la propuesta practica realizado como requisito previo para la obtención de mi Título de Grado, como aporte a la Línea de Investigación **GENERO Y SEXUALIDAD, PSICOLOGÍA EN EL PROCESO SALUD ENFERMEDADES - CLÍNICO** de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, concedo a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de esta propuesta practica en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El autor declara que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, a los 10 días del mes de enero de 2019



Firma del Estudiante
Byron Alberto Barco Jumbo
CI: 0940117518

DERECHOS DE AUTOR

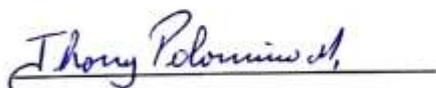
Ingeniero.
Fabricio Guevara Viejó, PhD.
RECTOR
Universidad Estatal de Milagro
Presente.

Yo, **JHONY STEVEN PALOMINO MARIDUEÑA** en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales de la propuesta práctica de la alternativa de Titulación – Examen Complexivo: Investigación Documental, modalidad presencial, mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor de la propuesta practica realizado como requisito previo para la obtención de mi Título de Grado, como aporte a la Línea de Investigación **GENERO Y SEXUALIDAD, PSICOLOGÍA EN EL PROCESO SALUD ENFERMEDADES - CLÍNICO** de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, concedo a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de esta propuesta practica en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El autor declara que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, a los 10 días del mes de enero de 2019



Firma del Estudiante
Jhony Steven Palomino Maridueña
CI: 0929392512

APROBACIÓN DEL TUTOR DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

Yo, **WASHINGTON RAFAEL MIRANDA VERA** en mi calidad de tutor de la Investigación Documental como Propuesta práctica del Examen de grado o de fin de carrera (de carácter complejo), elaborado por los estudiantes **BARCO JUMBO BYRON ALBERTO** y **PALOMINO MARIDUEÑA JHONY STEVEN**, cuyo tema de trabajo de Titulación es **AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS EN EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS ADOLESCENTES**, que aporta a la Línea de Investigación **GENERO Y SEXUALIDAD, PSICOLOGÍA EN EL PROCESO SALUD ENFERMEDADES - CLÍNICO** previo a la obtención del Grado **PSICÓLOGO**, trabajo de titulación que consiste en una propuesta innovadora que contiene, como mínimo, una investigación exploratoria y diagnóstica, base conceptual, conclusiones y fuentes de consulta, considero que el mismo reúne los requisitos y méritos necesarios para ser sometido a la evaluación por parte del tribunal calificador que se designe, por lo que lo **APRUEBO**, a fin de que el trabajo sea habilitado para continuar con el proceso de titulación de la alternativa de del Examen de grado o de fin de carrera (de carácter complejo) de la Universidad Estatal de Milagro.

En la ciudad de Milagro, a los 10 días del mes de enero de 2019.



Washington Rafael Miranda Vera
Tutor
C.I.: 0915788814

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

El tribunal calificador constituido por:

Ps. Washington Miranda Vera, Msc.

Ps. Elka Almeida Monge, Msc.

Ps. Diana Aguilar Pita, Msc.

Luego de realizar la revisión de la Investigación Documental como propuesta práctica, previo a la obtención del título (o grado académico) de **Psicólogo** presentado por el señor **Barco Jumbo Byron Alberto**.

Con el tema de trabajo de Titulación: **Afrontamiento de estrés en el bienestar emocional de los adolescentes.**

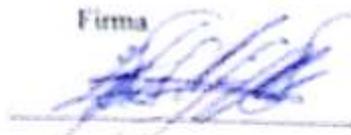
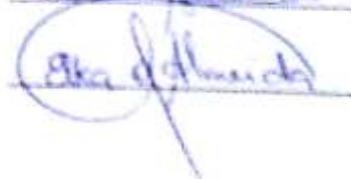
Otorga a la presente Investigación Documental como propuesta práctica, las siguientes calificaciones:

Investigación documental	[77]
Defensa oral	[19,33]
Total	[96,33]

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado) Aprobado

Fecha: 10 de enero de 2019.

Para constancia de lo actuado firman:

Nombres y Apellidos		Firma
Presidente:	Ps. Washington Miranda Vera, Msc.	
Secretario /a:	Ps. Diana Aguilar Pita, Msc.	
Integrante:	Ps. Elka Almeida Monge, Msc.	

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

El tribunal calificador constituido por:

Ps. Washington Miranda Vera, Msc.

Ps. Elka Almeida Monge, Msc.

Ps. Diana Aguilar Pita, Msc.

Luego de realizar la revisión de la Investigación Documental como propuesta práctica, previo a la obtención del título (o grado académico) de **Psicólogo** presentado por el señor **Palomino Maridueña Jhony Steven**.

Con el tema de trabajo de Titulación: **Afrontamiento de estrés en el bienestar emocional de los adolescentes.**

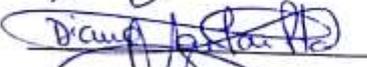
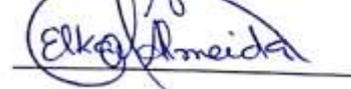
Otorga a la presente Investigación Documental como propuesta práctica, las siguientes calificaciones:

Investigación documental	[77]
Defensa oral	[19,33]
Total	[96,33]

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado) Aprobado

Fecha: 10 de enero de 2019.

Para constancia de lo actuado firman:

	Nombres y Apellidos	Firma
Presidente:	Ps. Washington Miranda Vera, Msc.	
Secretario /a:	Ps. Diana Aguilar Pita, Msc.	
Integrante:	Ps. Elka Almeida Monge, Msc.	

DEDICATORIA

A mis padres por el constante apoyo que me otorgaron, a mis hermanos que han sido parte del desarrollo personal y a todos mis seres queridos que han estado en todos los momentos importantes de mi vida. También a todas las personas que me ayudaron en este desarrollo académico.

Byron Alberto Barco Jumbo

Dedico este trabajo en primer lugar a Dios por haberme dado la vida y por permitirme llegar hasta el final de mi carrera profesional, en segundo lugar, a mi madre e hijo por ser el pilar fundamental en mi vida personal y por demostrarme su apoyo, cariño incondicional, tercer lugar a mis familiares y amigos por compartir momentos significativos e importantes en mi diario vivir.

Jhony Steven Palomino Maridueña

AGRADECIMIENTO

Agradezco al Padre Celestial por la guía que me brindo y la fortaleza necesaria para no desmayar y triunfar en la educación académica. También un agradecimiento especial al tutor Ps. Washington Miranda Vera y las personas que hicieron parte de la realización de este trabajo de investigación.

A los docentes de la Universidad Estatal de Milagro, por brindarme el conocimiento para la realización como profesional.

Byron Alberto Barco Jumbo

Agradezco a Dios por protegerme durante todo mi camino y darme fuerza para superar todos los obstáculos y dificultades a lo largo de mi proceso académico.

A mi madre e hijo que con su apoyo y perseverancia han estado conmigo en las buenas, malas gracias por su amor incondicional y prometo no defraudarlos seguiré adelante hasta alcanzar mis otras metas.

Jhony Steven Palomino Maridueña

ÍNDICE GENERAL

DERECHOS DE AUTOR	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR	v
DEDICATORIA	vii
AGRADECIMIENTO	viii
ÍNDICE GENERAL	ix
RESUMEN	1
ABSTRACT	2
INTRODUCCIÓN	3
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	4
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	7
METODOLOGÍA	14
DESARROLLO DEL TEMA	16
CONCLUSIONES	19
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	21

AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS EN EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS ADOLESCENTES

RESUMEN

La presente investigación se desarrolló con el fin de aportar a la sociedad con los diferentes conceptos y definiciones de autores que han investigado sobre como el individuo usa diferentes estrategias para afrontar el estrés, ya que muchos de ellos tienen la capacidad de adaptarse. El estrés es uno de los factores que mayor frecuencia padece el ser humano ya que se vive en una sociedad altamente competitiva y de exigencias al máximo. Y uno de los estudios a ser tomado en cuenta en esta investigación documentada es el adolescente afrontando el estrés y de cómo su bienestar emocional se ve influenciado por circunstancias dificultosas en el entorno. Debido a esto existe la inteligencia emocional que es la capacidad que los jóvenes tienen para sobrellevar conductas adecuadas que permitan el bienestar personal del individuo, además de la inclusión de la psicología positiva como son las emociones de índole positivo que ayudan a la satisfacción y felicidad y de cómo vivir bien. En este trabajo investigativo se usó métodos descriptivos y explicativos ya que son con mayor frecuencia utilizados para este tipo de pesquisa buscando obtener las causas que determinan este fenómeno.

PALABRAS CLAVE: estrés, adolescentes, bienestar emocional.

COPING WITH STRESS IN THE EMOTIONAL WELL-BEING OF ADOLESCENTS

ABSTRACT

The present investigation was developed in order to contribute to society with the different concepts and definitions of authors who have investigated how the individual uses different strategies to cope with stress, since many of them have the ability to adapt. Stress is one of the factors that most often affects the human being since they live in a highly competitive society and demands to the fullest. And one of the studies to be taken into account in this documented research is the adolescent facing stress and how his emotional wellbeing is influenced by difficult circumstances in the environment. Because of this there is emotional intelligence, which is the capacity that young people have to cope with appropriate behaviors that allow the personal well-being of the individual, as well as the inclusion of positive psychology such as positive emotions that help satisfaction and happiness. Of how to live well. In this research work descriptive and explanatory methods were used since they are most frequently used for this type of research seeking to obtain the causes that determine this phenomenon.

KEY WORDS: stress, adolescents, emotional well-being.

INTRODUCCIÓN

En el siguiente trabajo investigativo se explica como uno de los principales problemas que con mayor frecuencia afecta el entorno que rodea al ser humano, es el estrés, la mayoría no sabe adaptarse a circunstancias estresoras ya que esto impide el desarrollo adecuado del individuo. Los adolescentes son los más propensos a ser influenciados por cambios de tensiones nerviosas y estrés, influyendo en la vida del joven para bien o para mal cuando los adolescentes están expuestos a cambios psicofisiológicos como parte de sus desarrollo tanto físico, psicológico y social.

Cuando nos enfocamos en el estrés este repercute en la salud integral del sujeto, es decir en los adolescentes hay que enfocarse en la psicología positiva, ya que un individuo con emociones negativas favorece al estrés y deterioran la salud del ser humano, tener emociones positivas ayudara a que los jóvenes inciten su bienestar personal, teniendo más confianza y felicidad en sus vidas. Mientras que el bienestar emocional siempre tiene que ser un factor que ayudara a no dejarse influenciar por el estrés, teniendo emociones positivas que provocan la satisfacción.

La investigación fue realizada con el fin de obtener información acerca del estrés y el bienestar emocional de los adolescentes, y cuál es el desarrollo de las habilidades emocionales durante esta etapa. Las diferentes investigaciones lo tratan en un ámbito personal, social y escolar; la forma de resolver discusiones, momentos previos a un examen o la capacidad de afrontar una catástrofe por la pérdida de un familiar o amigo.

CAPÍTULO 1

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En la etapa de la adolescencia existe una gran vulnerabilidad de estrés debido a los cambios naturales en este periodo, desequilibrando la interacción habitual del individuo con su medio. Durante la adolescencia existe mayor vulnerabilidad a padecer desajustes en el equilibrio sujeto-entorno, debido a diversos factores como las demandas del mismo entorno, la dinámica evolutiva y las características cognitivas y conductuales que determinan la forma de afrontar esas demandas (M, 2015).

Por lo tanto, ¿Cómo influye el estrés en los adolescentes y de qué forma repercute en su bienestar emocional? Existen muchos otros factores que provoca el estrés, como los acontecimientos vitales del adolescente, cambios físicos, interpersonales, socio-afectivos, cognitivos y las características psicológicas, afectivas y comportamentales. (C, M, & V, 2006)

Otro de los motivos que puede determinar el estrés en adolescentes, son los problemas familiares ya que, en la mayoría de los hogares existe falta de comunicación e interacción, provocando posibles síntomas como ansiedad, presión arterial, confusión y melancolía. Debido a que esta dificultad intra/inter- familiar genera sobrecarga de cansancio mental, la mayoría de los adolescentes se ven afectados en el bienestar emocional produciendo en ellos hasta deterioros cognitivos y comportamientos disruptivos. Una de las mayores alteraciones en el bienestar emocional de los jóvenes es la falta de adaptación al medio que lo rodea, como por ejemplo una situación en el área educativa, cuando un estudiante está teniendo bajas calificaciones escolares se llena de estrés originando hasta síntomas físicos como problemas estomacales y dolores de cabeza deteriorando en el bienestar integral.

Por lo tanto, en los adolescentes es más común ver situaciones estresantes, debido a las actividades que los rodea, muchos de ellos no sabiendo controlar o afrontar los diferentes tipos de problemas que tienen en su vida, no logrando adaptarse al ambiente teniendo dificultades para integrarse con los demás, problemas con los padres y amigos. Debido a los cambios fisiológicos de los adolescentes muchos de ellos presentan problemas de salud física y psicológica repercutiendo en el bienestar personal del individuo, lo que impide su desarrollo y evolución de índole personal y social.

OBJETIVO GENERAL

Identificar de qué manera el bienestar integral de los adolescentes se ve influenciado por el estrés.

OBJETIVO ESPECÍFICOS

- Estimar de qué manera los adolescentes afrontan desde la percepción situacional las respuestas del estrés.
- Analizar el motivo por el cual los adolescentes padecen factores estresantes enunciando cuales son los denominadores más comunes.
- Determinar las consecuencias más relevantes que son producidas por el estrés, en los adolescentes.

JUSTIFICACIÓN

Por medio de la presente investigación documentada se busca obtener conocimiento del origen del estrés y los factores desencadenantes, además del desarrollo de cómo afrontarlo y que genera en el bienestar emocional de los adolescentes. Por otra parte, se conocerá cómo algunos adolescentes se adaptan a situaciones estresantes dentro de la sociedad demostrando habilidades de cómo sobrellevar diversos problemas generados por el comportamiento, el ambiente, situaciones escolares y familiares.

De manera que los diferentes estudios de revisión han constatado que las varias formas de afrontamiento son adaptables al ser humano, buscando maneras cognitivas-conductuales como la distracción y la búsqueda de apoyo social, asimismo este estudio va a permitir recopilar información de diferentes autores que llevaron a cabo estudios científicos de cómo sobrellevar estados de tensiones nerviosas.

Cuando nos enfocamos en el bienestar emocional se refiere al entorno familiar y social del individuo en cómo está a nivel físico y cognitivo, algunos profesionales aseguran que el estrés acarrea sobrecargas en su estructura emocional ya que el adolescente se adapta a situaciones negativas en su ambiente. En sí, al poder controlar el estrés encamina a muchos beneficios para la salud tales como actividades físicas, socialización con familiares, amigos y la meditación.

Además, se procura poseer un análisis sobre el tema y que las personas puedan beneficiarse de un estudio actualizado pudiendo sacar sus propias conclusiones de cómo los adolescentes afrontan situaciones estresantes. Y así tener un concepto más detallado de esta problemática que perjudica la salud de los más jóvenes.

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

Sandín (2008) explica que, Hans Selye es el autor que popularizó el término estrés y se le considera como el creador de este ámbito de investigación aplicado al área de salud. Además, Selye (1983) considera el estrés como una respuesta inespecífica. Según la teoría de este autor manifiesta que todo se basa en las respuestas del individuo a partir de un evento estresante pero que es indeterminado o no específico la respuesta que puede llegar a tener. Definiendo al estrés como “un patrón inespecífico de activación fisiológica que presenta el organismo ante cualquier demanda del entorno” (De, 2006), quiere decir que ante los cambios que se presenta en cualquier organismo se activa inesperadamente lo que se denomina estrés. Esta respuesta sostenida por un estresor es un patrón que fue denominado Síndrome General de Adaptación (SGA), en el cual se caracterizan o distinguen tres fases:

1. Fase de alarma: en esta fase el individuo se prepara ejecutar un plan de acción ante la amenaza, produciendo una disminución inicial de la resistencia del organismo ante el factor de amenaza (shock), seguida por la recuperación del equilibrio en cuanto se usan estrategias defensivas (contrashock). En esta etapa se moviliza el sistema simpático, apareciendo efectos como: aumento de la tensión arterial, incremento de la frecuencia cardiaca, aumento de la secreción de algunas hormonas (por ej. tiroides).
2. Fase de resistencia: durante esta etapa el organismo de esfuerzo por contrarrestar la presión, lo cual busca adaptarse al estresor. La activación fisiológica se debilita, pero se mantiene sobre lo normal. Cuando el individuo no consigue exitosamente la confrontación o perdura, la capacidad para resistir disminuye, comenzando a tornarse vulnerable a problemas de salud (ulcera, asma, hipertensión, etc.).

3. Fase de agotamiento o claudicación: si el intento por contrarrestar la presión falla, se produce un debilitamiento progresivo de la capacidad de defensa, lo cual aumenta gradualmente la vulnerabilidad de enfermedad en el organismo, pudiendo llevar hasta la muerte.

Según L. Hinkle (1973) el término estrés, hacía referencia al proceso dinámico puesto en marcha, para hacer frente a las presiones que inciden sobre ella. Refiriéndose que uno de los empleos sistemáticos del término estrés procede de la física, ley de la fuerza ejercida sobre una estructura y la dinámica que en ella ejerce. Otra de las primeras teorías sobre el estudio del estrés en seres humanos fue el autor Walter Cannon (1932) en el cual describe lo que denominó “*conducta de lucha o huida*” haciendo referencia a la reacción del organismo de un individuo ante cualquier amenaza.

Fierro (1996) conceptualizó el estrés como “la experiencia y la presencia de un desafío situacional a un agente con recursos escasos” según este autor, los actos que acontecieron y las circunstancias que está aconteciendo transitoriamente activará estados estresantes en la persona pero que el sujeto no tendrá las herramientas necesarias para hacer frente ante las amenazas que un desafío lo requiere.

Bermúdez (1996) explica que, desde una perspectiva evolutiva, el proceso adaptativo comienza con los reflejos y reacciones fisiológicas, determinados en su mayor parte por los estímulos ambientales. Por lo tanto, entre mayor sea la demanda de crecimiento evolutivo, existirá una variedad de amenazas potenciales que perjudicaran el bienestar integral del sujeto. Actualmente el ser humano no lucha contra los peligros físicos, sino que debe enfrentarse ante situaciones de desequilibrio que demanda la sociedad como por ejemplo un *trabajo* y la preparación o capacidad para hacerle frente ante dicha demanda. Entonces, el individuo confía en su capacidad de admitir lo que acontece en su entorno, y a partir de ahí tomar una decisión de cómo afrontar a dar una respuesta ante la situación.

Según Bermúdez (1996) existen tres tipos de manifestaciones, estas son:

1. Manifestaciones fisiológicas: aumento de la presión sanguínea, inhibición de funciones digestivas, erección capilar, incremento de la sudoración, disminución de las defensas del sistema inmunológico, etc.

2. Manifestaciones conductuales y motoras: temblores, tics, parálisis, tartamudeo, hiperactividad, desorganización motora general, comportamientos orientados a enfrentar, evitar o escapar del problema.
3. Manifestaciones emocionales y cognitivas: sentimientos de tensión, ansiedad, irritabilidad, miedo, depresión, distorsiones cognitivas, activación de pensamientos o ideas irracionales, de inutilidad, etc.

Según el concepto de estos autores indica que ven el estrés como proceso, es decir que el afrontamiento es un esfuerzo en rumbos cognitivos y conductuales direccionados a “*manejar*” las demandas internas o como algo que grava los recursos del sujeto. Partiendo de esta concepción del afrontamiento liderada por Lazarus se atribuye que el ser humano tiene diversas estrategias para lidiar con el estrés, independientemente si se adapta o no a las circunstancias, quiere decir que el afrontamiento de estrés sigue su curso cognitivo y conductual indistintamente si el proceso es adaptativo o desadaptativos.

Törestad, Magnuson y Oláh (1990) enfatizaron, el afrontamiento es una característica definida tanto por la situación como la persona (rasgo), lo cual conllevaría como evidencia sobre la estabilidad del afrontamiento. Además, el grupo de Lazarus popularizó en el ámbito de la investigación del estrés psicosocial el Ways of Coping Questionnaire (WCQ), cuestionario sobre formas de afrontamiento permitiendo autoevaluarse y obtener información sobre las estrategias que emplean los individuos cuando estos tienen que hacer frente al estrés (Folkman y Lazarus, 1980, 1988; Lazarus y Folkman, 1984). En la actualidad existen muchos cuestionarios sobre el afrontamiento de estrés que derivan directa o indirectamente del cuestionario WCQ.

Las diversas estrategias de afrontamiento del estrés son herramientas vitales que los adolescentes deben desarrollar en el transcurso de su vida diaria debido a los constantes desafíos y pruebas que pueden llegar a suscitarse, destacándose situaciones estresantes. Siguiendo la línea de teoría de Lazarus y Folkman (1984) definen al afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 141). Entonces, estos autores indican que el ser humano desarrolla maneras de enfrentar el estrés y que varían de acuerdo a la demanda que se requiere ya sea interna o externa haciendo parte del recurso o estrategia de la persona.

Estudiar los modos de afrontamiento desde un modelo de la salud, que se contrapone al clásico paradigma psicopatológico o clínico, analizando al individuo como proceso salud/enfermedad, respondiendo preguntas como cuáles son los factores protectores que determinan que los adolescentes, en este caso, se situen en el extremo positivo (Antonovsky, 1979, 1988). Desde este punto de vista la persona lucha contra las amenazas que se presentan, indicando grados de tensión que determinará que el resultado sea patológico, neutral o saludable, entonces el adecuado control de tensión hará que el adolescente tenga un exitoso afrontamiento repercutiendo en su estado de bienestar.

Hay que manifestar que no existen estrategias de afrontamientos mejores ni peores, debido a su complejidad se debería analizar el éxito o fracaso del mismo en función de varios factores: las características de la situación que genera estrés en el adolescente; momento vital del joven; los objetivos que tiene; el apoyo social, entre otros. Frydenberg y Poole (1996) señalaron que las estrategias de afrontamiento pueden repercutir en el bienestar psicológico. Ryff (1995; p. 100) dijo que “una caracterización más ajustada del bienestar psicológico es definirlo como el esfuerzo por perfeccionarse y relación del propio bienestar”.

En la adolescencia está el periodo de al menos tres tipos de cambios que son, físicos, psicológicos y sociales. En esta etapa se considera una vida muy dura de sobrellevar debido a que los adolescentes están vulnerables a cualquier cambio, presentando conductas inapropiadas. Cuando el individuo valora que una acción es estresante, hay modelos que plantean llevar a cabo dos valoraciones, como primer momento, define si la situación es de amenaza, daño o desafío, y segundo, la persona evalúa si tiene las herramientas necesarias para enfrentar dichas acciones. Si no cuenta con los recursos necesarios para afrontar diversas circunstancias como peligrosas, comienza a experimentar estrés, además teniendo emociones que pueden parecer negativas o positivas (Muñoz, 2015).

El bienestar psicológico hace parte de la salud integral del ser humano, manifestándose en todas las actividades del hombre (Leal y Silva, 2010, citado en Muñoz, 2016). Según Taylor (1991) los seres humanos cuando están saludables, hacen cosas productivas, sociables y creativas, teniendo una visión clara de lo que desea en un futuro. Según estos autores el bienestar psicológico es absolutamente beneficioso para la salud del individuo ya que una de las características más importante es la felicidad correspondiendo a un resultado derivado la vida bien vivida.

Diferentes autores consideran que el bienestar personal es uno de los mayores componentes de construcción social, salud y físico de calidad de vida, tanto a nivel personal como en todo su entorno. Otros autores como Fierro y Rando (2007) definen el concepto de bienestar personal como algo que implica dos ejes: el objetivo y subjetivo. Cada eje se compone de varios ámbitos que los definen. El ámbito objetivo es evaluado mediante respuestas observables, en cuanto a lo subjetivo se evalúa mediante preguntas que puedan medir la satisfacción.

Una de las maneras de afrontar el estrés es que el adolescente usa su inteligencia emocional, buscando formas de resolver diferentes situaciones estresantes, como discusiones acaloradas o la ida a un examen previo, también de la forma que pueden prestar apoyo emocional a un familiar que pasa por dificultades de desgracia y finalmente la capacidad que un adolescente tiene de alegrar una reunión aburrida. Todo esto detona en como los más jóvenes tienen la capacidad de comprender y dar algún tipo de solución a los problemas de la vida (Extremera, 2013).

Para Mayer y Salovey (1997), después de varias investigaciones empíricas en el ámbito educativo, la inteligencia emocional es definida como “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (p. 35). Según estos autores interpretan que, los adolescentes tienen la suficiente vigorosidad para promover bienestar no solo a ellos sino a los demás, produciendo sentimiento y emociones de tranquilidad y felicidad para sobrellevar algún problema.

Goleman, quien popularizó el término de inteligencia emocional, definió a la inteligencia emocional como la habilidad para encarar diferentes dificultades, frustraciones, controlar impulsos y hasta la habilidad para auto motivarse, regulando los estados de ánimo para tener la brillante capacidad de controlar y dejar fluir pensamientos (citado por Cayllahua y Tunco, 2016).

Por otra parte, vinculándolo con el bienestar psicológico ya que este término fue empleado a partir de 1969 por Bradburn, después que hizo por más de diez años investigaciones sobre la felicidad. Este autor señala que el bienestar psicológico estaba conformado por varias dimensiones de afecto positivo y negativo, proponiendo escalas de medición afectivas (Bradburn, 1969). Además, el constructor de bienestar psicológico ha tenido varias

investigaciones y diversas perspectivas teóricas; hay diferentes autores destacados que aportaron sobre las diferentes investigaciones empíricas que realizaron, sin embargo, no han llegado a un acuerdo en común y uno de los ejes de enfoque sobre la teoría hedonista son la felicidad y el bienestar subjetivo.

Uno de los autores que argumentó de una manera más puntual es Waterman, quien ha estudiado el bienestar eudemonista, centrando sus estudios en la calidad de vida del individuo, presencia y frecuencia de emociones positivas y negativas a lo largo de los años, también enfocándose en el nivel general de vida en la persona (Waterman, 2013). A pesar de tantos estudios investigativos para comprender la felicidad y el bienestar no se ha llegado a una conclusión absoluta teniendo en cuenta que cada uno vive de una manera que le vaya bien en la vida.

La importancia del bienestar emocional repercute en el desarrollo humano, generalmente descrito como “sentirse bien y funcionar bien” (Fredrickson, 2001). Este autor indica que sentirse bien implica las emociones positivas como sentirse contento, útil, realizado, inspirado, comprometido e identificado, incluyendo funcionar bien, lo que indica que mantendrá relaciones interpersonales saludables y estables. El sentirse bien va relacionado con el progreso y desarrollo integral de los jóvenes, teniendo un impacto importante a corto, mediano, y largo plazo en sus vidas (Gilham & Reivich, 2004; Hoyt, Chase-Lansdale, McDade, & Adam, 2012; Huppert, 2008; Jenkins, Meltzer, Jones, Brugha, & Bebbington, 2008).

El bienestar personal de un adolescente puede ser considerado como un implemento que desarrolla felicidad a su alrededor y tener la capacidad de afrontar situaciones que lo estresen. Mayoral (2009) indica que los seres humanos en su gran mayoría presentan alta afectividad negativa y que son propensas a angustias e insatisfacciones, esto conlleva a que las percepciones sean negativas sobre sí mismas y el resto del mundo. Mientras que la afectividad positiva, se relaciona con las fuerzas y energías suficientes para contrarrestar situaciones incómodas en el individuo, siempre teniendo entusiasmo, lo cual permite que el joven tenga una vida más activa relacionándolo con el bienestar personal y salud integral.

Uno de los estudios más claros sobre cómo afrontar las situaciones adversas en la vida del ser humano o las amenazas al bienestar de las personas ha llevado a centrarse en las emociones negativas y a olvidar el valor de las positivas. En los últimos años diversos autores

están investigando sobre la función adaptativa de emociones positivas relacionándolo con la psicología positiva (Seligman, 2002; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Partiendo de este concepto, se está usando este método como un recurso valioso y poderoso para repercutir en la vida de las personas transformándolas en algo plenamente satisfactorio.

Experimentar emociones positivas es satisfactorio, agradable y placentero a corto plazo, pero esto prepara al individuo a experimentar emociones más duraderas (Fredrickson, 1998, 2001). Uno de los ejemplos más claro es la alegría, ya que anima y empuja a ser creativo, solucionando problemas, además de permitir el desarrollo y habilidades físicas como la fuerza, resistencia y precisión, también las habilidades psicológicas como el autocontrol y comprensión de normas, las habilidades sociales para el establecimiento de buenas relaciones de amistad.

Las funciones de las emociones positivas complementan las emociones negativas, todo esto para el desarrollo del individuo. Haciendo que lo positivo contrarreste las situaciones que incomodan al ser humano, despertando habilidades adecuadas que generen bienestar en la persona. Lyubomirsky, King y Diener (2005) “Considerando que la salud es algo más que la ausencia de enfermedad y que las emociones positivas son también algo más que la ausencia de emociones negativas, es posible plantear la utilidad de las emociones positivas para prevenir enfermedades, para reducir la intensidad y duración de las mismas y también para alcanzar niveles de bienestar subjetivo” (p.12).

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA

La presente investigación científica documental se realizó bajo el método explicativo, debido a que, este es el más usado dentro de un estudio bibliográfico ya que el método busca las causas de un determinado fenómeno, procurando conocer por qué acontecen ciertos sucesos a través de la deducción.

Para la aplicación de los métodos se extraerá información bibliográfica mediante el internet, google académico y bibliotecas digitales de los cuales se han buscado 25 bases de estudios usando 20 artículos científicos y 3 tesinas ya que concede datos investigativos de alta calidad y ciencia lo cual ayuda al desarrollo de la investigación, dando credibilidad y sustento al presente estudio de pesquisa.

Durante la recopilación de datos se usó estos métodos ya que se buscó conseguir información científica que, de sustento a los conceptos e interpretaciones de diferentes autores sobre el fenómeno a ser estudiado, utilizando criterios sistemáticos que ayudan a definir las características del estudio. Además de delimitar las causales existentes que en ella se produce.

Acorde a los resultados expuestos sobre las reacciones externas que son producidas por el estrés han desencadenado un desequilibrio emocional en el individuo, ya que los adolescentes desean abandonar su entorno para confrontar sus actitudes con violencia. Es aquí donde las respuestas del estrés prolongan el tiempo que generan desequilibrios físicos y mentales esto provocara que sus relaciones interpersonales sean complicadas. Cuando nos

enfocamos en el bienestar subjetivo nos delimitamos necesariamente en el aumento de las tensiones nerviosas que son generadas por las sobrecargas del estrés en los adolescentes que se encuentran inmersos en el estudio del bienestar psicológico.

CAPÍTULO 4

DESARROLLO DEL TEMA

El afrontamiento de estrés en los adolescentes es la manera como ellos ven la vida desde una perspectiva subjetiva, quiere decir de qué forma ven los diferentes problemas cotidianos y que van a ser al respecto. En cualquier momento los adolescentes pueden tener un evento estresante ya que actualmente existe competitividad social, que es caracterizado por la alta exigencia que la humanidad requiere, muchas veces provocando estrés inmediato en la civilización lo cual conlleva a enfrentar situaciones que requieren ajustes y procesos adaptativos a circunstancias estresantes. Y los jóvenes siempre están más expuestos a cambios emocionales por las diversas actividades que realizan, provocando tensiones nerviosas, problemas mentales como depresión, trastorno bipolar, esquizofrenia o en ocasiones abusos de alcohol.

La adolescencia es una etapa en la vida donde surgen varios tipos de cambios sustanciales en la personalidad de los jóvenes, lo que los hace sentir felices, enojados o tristes es el significado que subjetivamente les dan a los acontecimientos. El termino relacional-interaccional refiere a que la emoción siempre depende de lo que acontece entre la persona y el ambiente (Sandi et al., 2001).

“El afrontamiento da forma a nuestras emociones, pero su función más importante es regular esas emociones una vez generadas, así como las situaciones a veces conflictivas que las provocan. El afrontamiento es lo que hacemos y pensamos en un intento de regular la tensión y las emociones relacionadas con ella, tanto si estos intentos tienen éxito como si no” (Lazarus y Lazarus 2000, p.197).

Por otra parte, si hablamos del bienestar emocional de los adolescentes se refiere a un componente absoluto de ligación sobre la calidad de vida que lleva cada individuo. Tal como dice Casas (1996) el bienestar personal se lo puede considerar clave del constructo más amplio de calidad de vida, a nivel social como individual. Esto quiere decir que el estado de la persona en las mejores condiciones tanto física como mental propicia sentimientos de satisfacción y tranquilidad, llevándolo a una vida más saludable.

En la actualidad ha surgido dentro del campo de la psicología positiva un interés por el estudio del bienestar subjetivo, que se lo puede denominar como la evaluación que las personas hacen en sus vidas. Debido a estos estudios se señala que los seres humanos tienen un gran nivel de subjetividad si expresan satisfacción en sus vidas, emociones positivas, tranquilidad, mientras que si el individuo muestra insatisfacción el bienestar subjetivo es bajo, experimentando cosas negativas (D'Anello, 2006; Omar & Cols., 2009).

Gran parte de los adolescentes se ven expuestos a situaciones de demanda en la sociedad, permitiendo que esto ayude a los jóvenes a consolidar formas de adaptación ante problemas de estrés, pudiendo ser exitosas o no, debido a esto los factores de bienestar son muy importantes ya que siempre se expone las emociones y sentimientos del individuo. De acuerdo a esto, ser asertivo aparece para hacer frente a circunstancias en donde el ser humano defiende sus derechos, provocando una especie de estrategia para manejar adecuadamente relaciones interpersonales de situaciones sociales, mientras que los sentimientos de bienestar dan luces de tranquilidad y optimismo hacia problemas cotidianos (Velasquez, 2008).

Las emociones positivas son un elemento esencial del bienestar, facilitando aspectos cognitivos ayudando al individuo a pensar en las diferentes informaciones que permiten obtener recursos personales y psicológicos, ayudando a afrontar las dificultades diarias mejorando las emociones llevándola a un aspecto positivo que promueve el bienestar del ser humano (Marrero y Carballeira, 2010).

La adolescencia es una etapa en la vida donde surgen cambios físicos, psicológicos y sociales. Es un periodo donde la mayoría de las personas en especial los padres consideran difícil debido a que son personas muy vulnerables, donde la mayoría de los jóvenes presentan conductas peligrosas como por ejemplo las prácticas de consumo de alcohol, tabaco, drogas y hasta relaciones sexuales arriesgadas, todo esto vinculado al estrés asociados con problemas familiares o económicos. Cuando el joven no cuenta con herramientas necesarias,

lo percibe como una amenaza o desafío y es ahí donde la emoción puede ser positiva o negativa repercutiendo como estresor y su bienestar se ve afectado ((Sandra Muñoz, Vega, Berra, Nava, & Gómez, 2015).

CAPÍTULO 5

CONCLUSIONES

El estrés en los adolescentes se ve influenciado por la falta de capacidad cognitiva tal como refiere Marrero y Carballeira, que algunos jóvenes no tienen la capacidad para afrontar problemas, lo cual conlleva a dificultades interpersonales y problemas para mantener la estabilidad emocional adecuada para sentirse satisfecho de alguna acción o evento que se están suscitando en su diario vivir. El bienestar emocional se hace hincapié en las afecciones bilógicas y fisiológicas del individuo.

El motivo por el cual los adolescentes padecen estrés, es que en las diferentes actividades que realizan, no saben cómo sobrellevar la dificultad o problema que se suscita en ellos como, por ejemplo, un adolescente que va a rendir una prueba en la escuela, presenta signos estresantes como desconcentración. Otros de los factores más comunes son al momento de realizar algún deporte, la mayoría siente tensión antes de practicarlo y otros síntomas como frustración y desolación. Uno de los factores más reconocidos que genera estrés, es cuando el joven tiene problemas familiares generando baja autoestima, inseguridad y dificultades interpersonales.

Por otra parte, los jóvenes que no se logran adaptar a sus niveles de emociones negativas, tienen dificultades para sentirse bien, insatisfacción de algún evento, tensión con los demás, falta de interacción con sus amigos, dificultades personales y familiares, por supuesto también tener dificultades con la salud integral.

Este trabajo fue realizado con el fin de tener nuevos conocimientos acerca de las causas, efectos y consecuencias del estrés. Escogimos este tema porque nos pareció de suma importancia ya que el estrés es una bomba de tiempo que actualmente se vive a diario,

aprendimos que el estrés deteriora la salud y repercute en las emociones de las personas. Recabamos información de artículos para retroalimentar nuestro proceso de aprendizaje y poder desarrollar el tema para exponerlo ante la sociedad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alfaro, J., & Casas, F., & López, V. (2015). Bienestar en la infancia y adolescencia. *Psicoperspectivas*, 14 (1), 1-5.
- Cayllahua, V, & Tunco, B. (2016). *Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés en estudiantes del quinto año de secundaria del colegio parroquial Santa Catalina* (tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión, Juliaca, Perú.
- Extremera, N, & Fernández, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Orientación Educativa*, (352), 34-39.
- García Pérez, R., & López García, J., & Moreno Nicolás, M. (2008). Estrategias De Afrontamiento Al Estrés Según Sexo Y Edad En Una Muestra De Adolescentes Uruguayos. *Ciencias Psicológicas*, II (1), 7-25.
- González-Fuentes, M., & Andrade Palos, P. (2016). Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 2 (42)
- Matalinares, M., & Díaz, G., & Raymundo, O., & Baca, D., & Uceda, J., & Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona*, (19), 105-126.
- Muñoz, S., & Vega, Z., & Berra, E., & Nava, C., & Gómez, G. (2015). Asociación entre estrés, afrontamiento, emociones e IMC en adolescentes. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17 (1), 11-29.
- Reynaldo, J, & Senra, M. (2015). *Afrontamiento y bienestar psicológico: un estudio en adolescentes del centro de formación integral rural "Vera" de la localidad de Yotala* (tesis de maestría). Universidad Andina Simón Bolívar Sede Central, Sucre, Bolivia.
- Romero, A, & Zapata, C, & García, A. (2009). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de psicología del deporte*, 19 (1), 117-133.
- Salotti, P, & Maristany, M. (2006). *Estudio sobre afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires* (tesis de pregrado). Facultad de Humanidades Licenciatura en Psicología, Belgrano, Argentina.

- Sandín, B., & Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 8 (1), 39-54.
- Trejos-Castillo, E., & Bedore, S., & Davis, G., & Hipps, T. (2015). Bienestar Emocional de Jóvenes en Programas de Acogimiento Familiar: Un Estudio Exploratorio. *CES Psicología*, 8 (1), 98-118.
- Vecina Jiménez, M. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27 (1), 9-17.
- Viñas, F., & González, M., & García, M. (2015). Los estilos de estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de psicología*, 31 (1), 226-233.
- Verdugo-Lucero, J. L., Ponce de León-Pagaza, B. G., Guardado-Llamas, R. E., Meda-Lara, R. M., Uribe-Alvarado, J. I. & Guzmán-Muñiz, J. (2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), pp. 79-91.

Urkund Analysis Result

Analysed Document: propuesta_version_urkund20181018215751 barco-palomino.docx (D42790859)
Submitted: 10/19/2018 5:28:00 PM
Submitted By: byron.barco38@hotmail.com
Significance: 2 %

Sources included in the report:

anabelvacaoramas_tesis2016.docx (D24682266)
tesis cd.docx (D40771331)

Instances where selected sources appear:

2



REGISTRO DE ACOMPAÑAMIENTOS

Inicio: 10-07-2018 Fin 15-01-2019

FACULTAD CIENCIAS SOCIALES

CARRERA: PSICOLOGIA

Línea de investigación: GÉNERO Y SEXUALIDAD, PSICOLOGÍA EN EL PROCESO SALUD ENFERMEDADES - CLÍNICO

TEMA: AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS EN EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS ADOLESCENTES

ACOMPAÑANTE: MIRANDA VERA WASHINGTON RAFAEL

DATOS DEL ESTUDIANTE			
Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	CÉDULA	CARRERA
1	BARCO JUMBO BYRON ALBERTO	0940117518	PSICOLOGIA
2	PALOMINO MARIDUEÑA JHONY STEVEN	0929392512	PSICOLOGIA

Nº	FECHA	HORA		Nº HORAS	DETALLE
1	2018-16-08	Inicio: 17:00 p.m.	Fin: 19:00 p.m.	2	SE PROCEDE A REVISAR LA DOCUMENTACIÓN REVISADA POR LOS ESTUDIANTES EN CUANTO A LAS VARIABLES Y SE DIRECCIONA HACIA LA ELABORACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA, LOS OBJETIVOS Y LA JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO
2	2018-01-10	Inicio: 12:30 p.m.	Fin: 13:30 p.m.	1	REVISIÓN DE LOS AVANCES HASTA EL MARCO TEÓRICO, SE HACEN OBSERVACIONES
3	2018-03-10	Inicio: 11:00 a.m.	Fin: 12:00 p.m.	1	REVISIÓN DE MARCO TEÓRICO Y ORIENTACIÓN HACIA LA METODOLOGÍA DEL TRABAJO
4	2018-16-10	Inicio: 11:24 a.m.	Fin: 13:24 p.m.	2	SE ENVÍAN CORRECCIONES AL PRIMER BORRADOR, SE REVISAN CON LOS PARTICIPANTES
5	2018-15-10	Inicio: 15:24 p.m.	Fin: 17:24 p.m.	2	SE REVISAN DESARROLLO DEL TEMA
6	2018-18-10	Inicio: 16:09 p.m.	Fin: 19:09 p.m.	3	SE ENVÍA A REVISAR TODO EL MATERIAL, EXISTEN CORRECCIONES AL TRABAJO
7	2018-19-10	Inicio: 09:09 a.m.	Fin: 10:09 a.m.	1	SE REVISAN CON LOS ESTUDIANTES LAS COINCIDENCIAS EN EL SISTEMA URKUND

MIRANDA VERA WASHINGTON RAFAEL
PROFESOR(A)

BARCO JUMBO BYRON ALBERTO
ESTUDIANTE

PALOMINO MARIDUEÑA JHONY STEVEN
ESTUDIANTE

Dirección: Cda. Universitaria Km. 1 1/2 vía km. 26
Conmutador: (04) 2715081 - 2715079 Ext. 3107
Telefax: (04) 2715187
Milagro • Guayas • Ecuador

VISIÓN
Ser una universidad de docencia e investigación.

MISIÓN
La UNEMI forma profesionales competentes con actitud proactiva y valores éticos, desarrolla investigación relevante y oferta servicios que demanda el sector externo, contribuyendo al desarrollo de la sociedad.



Dirección: Cdia. Universitaria Km. 1 1/2 vía km. 26
Conmutador: (04) 2715081 - 2715079 Ext. 3107
Telefax: (04) 2715187
Milagro • Guayas • Ecuador

VISIÓN

Ser una universidad de docencia e investigación.

MISIÓN

La UNEMI forma profesionales competentes con actitud proactiva y valores éticos, desarrolla investigación relevante y oferta servicios que demanda el sector externo, contribuyendo al desarrollo de la sociedad.