

Concepciones de estrés según estudiantes de secundaria en una pequeña ciudad
Concepções sobre estresse segundo alunos do ensino médio de uma cidade de pequeno porte

Conceptions of stress according to high school students in a small town

Recibido: 03/11/2019
Aprobado: 06/05/2020
Publicado: 01/08/2020

Caroline Francisca Eltink¹
Carolina Woetyla Batista Nunes²

Las entrevistas se transcribieron y analizaron mediante análisis de contenido y estadística descriptiva. Participaron 23 adolescentes, la mayoría de los cuales (n=21) se consideran estresados, y la mayoría son mujeres. Se construyeron cinco categorías: *Definición del concepto de estrés, Percepción del estrés y estrategias utilizadas para reducir o controlar el estrés, Contextos de estrés: entorno social, familia y escuela, Miedos y expectativas respecto al propio futuro y, Ciudad grande x Ciudad pequeña.* Se encontró que el contexto más estresante al que se refería fue la escuela. Los participantes informaron de que utilizan estrategias de enfrentamiento como: actividades relajantes, control de acciones impulsivas, deportes y, sienten que son eficaces. Se llegó a la conclusión de que, incluso viviendo en ciudades más pequeñas, los adolescentes están sujetos a contextos estresantes y presentan conflictos similares a los de las ciudades más grandes.

Descriptores: Adolescente; Estrés psicológico; Educación primaria y secundaria; Salud mental.

As entrevistas foram transcritas e analisadas por meio da análise de conteúdo e estatística descritiva. Participaram 23 adolescentes, das quais a maioria dos alunos (n=21) se considera estressado, e boa parte é do sexo feminino. Construiu-se cinco categorias: *Definição do conceito de estresse, Percepção do estresse e estratégias utilizadas para reduzir ou controlar o estresse, Contextos estressores: ambiente social, família e escola, Receios e expectativas em relação ao próprio futuro e, Cidade de grande porte x Cidade de pequeno porte.* Verificou-se que o contexto estressor mais referido foi a escola. Os participantes referem que utilizam estratégias de enfrentamento, como: atividades relaxantes; controle de ações impulsivas; esportes e, sentem que elas são eficazes. Conclui-se que mesmo vivendo em cidades menores os adolescentes estão sujeitos a contextos estressores e apresentam conflitos semelhantes aos daqueles que vivem em cidades maiores.

Descritores: Adolescente; Estresse psicológico; e Ensino fundamental e médio; Saúde mental.

The interviews were transcribed and analyzed using content analysis and descriptive statistics. 23 adolescents participated, of which the majority of students (n = 21) considered themselves under stress, and a large part are female. Five categories were constructed: *Definition of the concept of stress, Perception of stress and strategies used to reduce or control stress, Stress contexts: social environment, family and school, Fears and expectations in relation to their own future, and Large city x Small town.* It was found that the most mentioned stress inducing context was 'school'. Participants report that they use coping strategies, such as: relaxing activities; control of impulsive actions; sports, and they feel these strategies are effective. It is concluded that even when living in smaller cities, adolescents are subject to stressful contexts and present conflicts similar to those who live in larger cities

Descriptors: Adolescent; Stress, psychological; Education, primary and secondary; Mental health.

1. Psicóloga. Maestra y Doctora en Psicología. Profesora de Psicología en la Universidade Paulista – (UNIP), Ribeirão Preto, SP, Brasil. ORCID: 0000-0001-8296-1507 E-mail: caroline.eltink@docente.unip.br.

2. Estudante de Psicología. Becaria de Iniciación Científica Voluntaria de UNIP. Ribeirão Preto, SP, Brasil. ORCID:0000-0002-5392-3402 E-mail: carolwoetylabn@hotmail.com.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia comenzó a verse como una fase distinta del desarrollo humano a partir del siglo XIX, en 1904, cuando Granville Stanley Hall [1844-1924] publicó por primera vez un estudio sobre este período de la vida. Hall presentó la adolescencia como una etapa marcada por la “tormenta y el estrés”. Estudios posteriores reforzaron esta visión y destacaron los conflictos característicos de esta etapa de la vida¹.

La adolescencia puede definirse como una etapa de transición del desarrollo entre la infancia y la edad adulta, caracterizada por importantes cambios cognitivos, físicos, psicológicos y sociales^{2,3}. Se destacan algunos aspectos como: los cambios hormonales, la progresiva separación de los padres y al mismo tiempo una relación más estrecha con el grupo de amigos, la búsqueda de sí mismo, la capacidad de desarrollar pensamientos totalmente abstractos e hipotético-deductivos, el surgimiento de preocupaciones metafísicas y éticas, actitudes sociales exigentes, entre otros². Estos cambios guían al adolescente al éxito de su autonomía para el manejo de la vida adulta, sin el apoyo de los padres¹.

Es en esta etapa de la vida que los jóvenes comienzan a construir un proyecto de vida, y se preocupan más seriamente por definir una elección profesional². Además, durante este período la escuela sigue siendo un contexto importante para el desarrollo de los adolescentes⁴, teniendo un gran papel en su vida, junto con su grupo de amigos y familia.

En Brasil, entre los 15 y 18 años, los adolescentes empiezan a asistir a la escuela secundaria. Esta es la etapa final de la educación básica en nuestro país. Actualmente, la *Nueva Escuela Secundaria* tiene como propuesta ofrecer la formación de la persona, con el fin de desarrollar valores y competencias de estudio más complejos, dando oportunidad a la integración del proyecto individual del estudiante con el proyecto de la sociedad. Busca preparar a los jóvenes para el mundo del trabajo y su formación como personas, desarrollando la autonomía intelectual y el pensamiento crítico⁵.

A pesar de las propuestas presentes en la Base Nacional Común Curricular (BNCC) de la Escuela Secundaria⁵, Hoy en día, el entorno escolar sigue estando marcado predominantemente por el modelo de enseñanza tradicional. Este modelo de educación enfatiza la transmisión de conocimientos, la internalización de comportamientos y la creación de habilidades específicas, más orientadas a la aprobación en procesos selectivos para los niveles superiores de educación, encargado más de reproducir que de reinventar y reconstruir⁶.

La escuela puede funcionar como un contexto de mejora del potencial y también puede producir patologías⁷⁻⁹. La vida diaria de la escuela es enferma y enfermiza, por lo que se han creado y se están creando varias propuestas pedagógicas para educar y enseñar con el fin de promover la salud en el contexto escolar⁶. El trabajo educativo sólo tiene su alcance cuando cada individuo es capaz de apropiarse de la humanidad producida histórica y colectivamente, y la educación puede enriquecer al individuo a medida que ofrece condiciones para que se constituya como un ser humano, humanizado y humanizador^{10,11}.

Independientemente de las nuevas propuestas pedagógicas que están surgiendo, los estudios indican que el entorno escolar se considera a menudo un contexto estresante¹²⁻¹⁴. Además, por ser una fase de emociones intensas y por requerir ciertas responsabilidades que antes no se cobraban, la adolescencia tiene varios factores que colaboran para despertar el estrés. Entre ellos se encuentran la búsqueda de una mayor proximidad a los colegas, la búsqueda de satisfacer las expectativas de los adultos, la necesidad de autoafirmación, la presión de los exámenes escolares y de admisión, y la elección profesional¹².

El concepto de estrés fue introducido en la *Psicología de la Salud* por Hans Selye en 1926, haciéndose popular después de la Segunda Guerra Mundial. Este concepto puede ser concebido de manera diferente considerando los diferentes enfoques que investigan el tema¹⁵. Entre los tres enfoques teóricos reconocidos como contribuciones explicativas sobre el tema, el presente estudio adopta la perspectiva cognitivista, que entiende el estrés como una relación particular entre el individuo y el entorno. En otras palabras, el estrés se entiende como una reacción del

cuerpo ante cualquier acontecimiento que la persona interprete como un desafío o una amenaza para su estabilidad física o mental. Puede implicar reacciones en las esferas física, psicológica, mental y/u hormonal^{12,14,16,17}.

Así, se entiende que el estrés puede explicarse como un temblor entre la percepción del sujeto acerca de la demanda de la circunstancia y su capacidad de responder a estas demandas, lo que le lleva a gastar mucha energía para hacer frente a las experiencias estresantes^{15,16}.

Sus síntomas pueden dividirse en cuatro fases¹⁶. La primera es la más ligera (Fase de Alarma), que implica la aparición de reacciones de comportamiento de excitación o escape del estresor, más adaptable. La segunda fase (Fase de Resistencia) se caracteriza por un cambio en la percepción de la normalidad y un aumento de la secreción de hormonas adrenocorticoideas. En la tercera fase (fase de Cuasi-agotamiento), comienza un panorama de la enfermedad del sujeto. Y en la última fase (Fase de Agotamiento) el individuo comienza a manifestar enfermedades orgánicas, mostrándose agotado por el alto consumo de energía y el exceso de actividad¹⁶.

Un estudio de 295 estudiantes de diferentes escuelas de una metrópoli del interior del Estado de São Paulo encontró altos valores de estrés, que estaban significativamente más presentes en las participantes mujeres¹². Otro estudio realizado con estudiantes de tercer año de secundaria y cursos preparatorios mostró que el 67,7% de la muestra manifestó tasas alarmantes de estrés¹².

Al experimentar situaciones estresantes en esta etapa de la vida ella puede prepararse mejor para experimentar otras situaciones en la vida adulta. Sin embargo, la cantidad y el tipo de factor estresante al que se expone debe ser apropiado/proporcional a su capacidad y madurez para afrontarlo¹². Además, la prevención depende de la obtención de una perspectiva adecuada y realista de las situaciones cotidianas, y del desarrollo de hábitos de vida saludables en lo que respecta a la alimentación, el tiempo de sueño, la actividad física y el ocio¹².

Hoy en día, debido al aumento de las plazas en los contextos escolares de nivel medio y superior, es cada vez más frecuente que la sociedad imponga a los adolescentes y jóvenes la necesidad de invertir en los estudios. Como persona en proceso de desarrollo, puede ser frágil en esta etapa de la vida y de su carrera académica, ya que está experimentando grandes cambios corporales, cognitivos y psicosociales, factores que pueden actuar como posibles fuentes de estrés.

La aparición de estos cambios en el contexto social más amplio, combinada con las características de esta fase de la vida, hace que el estrés esté cada vez más presente en la vida de los adolescentes. Como resultado, el desarrollo de los estudios sobre el tema en esta etapa de la vida ha adquirido cada vez más relevancia hoy en día.

Se observó que muchos de los estudios brasileños se desarrollaron con adolescentes que vivían en las metrópolis, consideradas más estresantes^{1,18-20}. El objetivo de este estudio fue investigar las concepciones del estrés desde el punto de vista de los estudiantes de la escuela secundaria que residen en una pequeña ciudad del interior del estado de Minas Gerais.

MÉTODO

La investigación tuvo un carácter descriptivo, exploratorio y transversal, con un enfoque cualitativo y cuantitativo. Se eligió la combinación de datos cualitativos y cuantitativos porque permitía una visualización más amplia del problema investigado, y los datos obtenidos se utilizaron como complementarios, en un enfoque integrado mixto^{21,22}.

El instrumento construido incluyó una entrevista compuesta de 15 preguntas, nueve abiertas y seis cerradas, referidas al entorno escolar, social, familiar y personal del adolescente. Las preguntas abiertas investigaron: el concepto de estrés desde el punto de vista de los participantes, la autopercepción del estrés, qué contextos y factores se consideran factores estresantes, qué estrategias se utilizan para hacer frente al estrés y cómo ayudan a reducirlo, y si los entrevistados creen que los estudiantes que viven en las grandes ciudades son más

estresados o no y por qué. Las preguntas cerradas investigaron la frecuencia con que se producían ciertos aspectos relacionados con el estrés y se buscaba información sobre las actividades físicas y extracurriculares desarrolladas por los participantes.

El análisis utilizado fue cualitativo-cuantitativo. El análisis cualitativo utilizado fue el Análisis de Contenido, que contempló tres etapas: el pre-análisis; la exploración del material (en la que se construyeron las categorías de análisis); y el tratamiento de los resultados (que permitió interpretaciones más profundas del material recogido)²³. Las preguntas cerradas se presentaron en el formato de la escala de Likert, y trataron de investigar la frecuencia de los aspectos relacionados con el estrés y las estrategias de enfrentamiento. Se analizaron por medio de la frecuencia simple y el porcentaje.

La recogida de datos tuvo lugar entre los años 2018 y 2019 en una pequeña ciudad del Estado de Minas Gerais. Según el censo de 2010, el municipio tenía 8.183 habitantes y el índice demográfico de la ciudad era de 15,68 hab/km². El PIB per cápita fue de 23.317,35 reales (datos de 2016). Además, según los datos de 2010, la tasa de escolarización de seis a catorce años fue del 99%²⁴. La principal fuente de ingresos del municipio hoy en día es el turismo.

Para iniciar la recogida, inicialmente se contactó con dos escuelas secundarias del municipio y se las invitó a participar en el estudio. Se les presentaron los objetivos y el instrumento que se utilizaría para llevar a cabo el estudio. Ambas escuelas expresaron su interés en participar y permitieron que el estudio se desarrollara con sus estudiantes.

Tras la aprobación del Comité de Ética de la Investigación de la Universidade Paulista (n.º CAAE 90646218.2.0000.5512), se contactó con las escuelas de nuevo, para que, desde cada una de ellas, se pudiera contactar con los estudiantes. En el día programado, la propuesta fue presentada en las aulas - con la autorización del profesor. Se presentaron los objetivos del estudio y cómo participaría el adolescente si aceptase. A cada estudiante se le entregó un pequeño formulario en el que anotó si quería o no participar en la investigación y le proporcionó una forma de contacto (correo electrónico o teléfono).

Se invitó a los estudiantes de los tres años de la escuela secundaria, elegidos al azar y por sorteo. Se aclaró a los participantes y a sus tutores el tema, el objetivo de la investigación y la confidencialidad de la información recogida. También se llevó a cabo la lectura y firma, conjuntamente, del Término de Autorización Libre e Informada (a los menores de edad) y del Término de Consentimiento Libre e Informado (a sus responsables). Después de la aceptación de la lectura y la firma de los términos, comenzaron las entrevistas.

Las entrevistas tuvieron lugar en los hogares de la mayoría de los que aceptaron participar, en un entorno que garantizaba la confidencialidad de la entrevista y que no hubiera distracciones ni interrupciones durante la misma y, en algunos casos, se realizaron en entornos elegidos por el entrevistado, siempre que se respetaran los mismos criterios. En todas las situaciones se respetaron las normas éticas para la investigación con seres humanos. Las entrevistas duraron un promedio de 15 minutos, fueron grabadas y transcritas en su totalidad.

RESULTADOS

Se entrevistó a 23 estudiantes de la escuela secundaria, seis en el primer año (entre 15 y 17 años), nueve en el segundo año (entre 16 y 17 años) y ocho en el tercer año (entre 17 y 18 años). La edad media de los estudiantes fue de 16,7 años. Del total de participantes, 16 eran mujeres y 7 hombres. A partir del proceso de exploración de las entrevistas se construyeron cinco categorías de análisis: *Definición del concepto de estrés, Percepción del estrés y estrategias utilizadas para reducir o controlar el estrés, Contextos de estrés: entorno social, familia y escuela, Miedos y expectativas respecto al propio futuro y, Ciudad grande x Ciudad pequeña.*

Definición del concepto de estrés

Varias concepciones surgieron en el discurso de los entrevistados. A4 (Primer año de la escuela secundaria, sexo femenino, 16 años) y A15 (Segundo año de la escuela secundaria, sexo femenino, 17 años) afirmaron que el estrés es algo que causa tensión y dificulta los estudios, y A15 complementó diciendo que es un sentimiento de tortura, especialmente si es de larga duración. A16 (Tercer año, sexo femenino, 17 años) declaró que el estrés es algo que *te saca de tus casillas*, y A18 (Tercer año, sexo femenino, 18 años) definió el estrés como una acumulación de presión.

Los participantes afirmaron que es un sentimiento que puede ser generado por el discurso o la actitud de otra persona (A1 - Primer año, sexo femenino, 15 años), por los chismes y las actitudes negativas de los colegas (A19 - Tercer año, sexo femenino, 17 años). También puede surgir por sobrecarga: de la familia (A17 - tercer año, sexo masculino, 17 años), de la escuela (A5 - primer año, sexo femenino, 16 años; A16 - tercer año, sexo femenino, 17 años; y A21 - tercer año, sexo femenino, 18 años), o incluso de amigos o novios.

Según los adolescentes, el estrés es capaz de generar una sensación de irritación o malestar, y una acumulación de pensamientos y sensaciones. Según A14 (Segundo año, sexo femenino, 17 años) el estrés es:

Mucho pensamiento al mismo tiempo, pequeños problemas que no puedo resolver debido a la ansiedad, la falta de atención, entre otros.

Además, según los entrevistados, esta acumulación de pensamientos y sentimientos puede convertirse en síntomas físicos, como el dolor de cabeza (A12 - Segundo año, sexo femenino, 17 años), o psicológicos (ansiedad, falta de atención, irritabilidad).

Percepción del estrés y estrategias utilizadas para reducir o controlar el estrés

Cuando se les preguntó cómo se definían a sí mismos en relación con el estrés, el 90,3% de los adolescentes se consideraban estresados, y de éstos, el 70% son mujeres. Analizando los mismos datos al considerar los tres años escolares, se observó que la mayoría de los estudiantes de segundo y tercer año se sentían a menudo estresados, y que los estudiantes de primer año estaban menos estresados en comparación con los de segundo y tercer año (Gráfico 1).

Cuando se les preguntó cómo lidiaban con el estrés, es decir, qué estrategias utilizaban, los participantes mencionaron desde estrategias que no implican movimiento, hasta actividades físicas. Dijeron que: se quedan callados; tratan de calmarse antes de actuar; respiran profundamente y cuentan hasta diez; tratan de estar solos, o se duermen; van a ver una película o una serie, escuchan música; leen libros; salen a caminar, a pasear; buscan a alguien con quien hablar, desahogar; tratan de pensar cosas buenas, de tener pensamientos positivos. También dijeron que les gusta desarrollar actividades como: jugar con mascotas, meditar, comer, hacer actividades placenteras y relajantes.

Además, el 65% de los participantes declararon que practican alguna actividad física extracurricular por lo menos una vez a la semana, y de estos practicantes, la mayoría (93%) dijo que estas actividades ayudan a reducir el estrés. Las actividades extracurriculares más practicadas por estos entrevistados fueron correr/caminar (50%) y el gimnasio (42,86%). Los deportes (28,57%) y la danza (14,29%) también fueron citados como actividades alternativas.

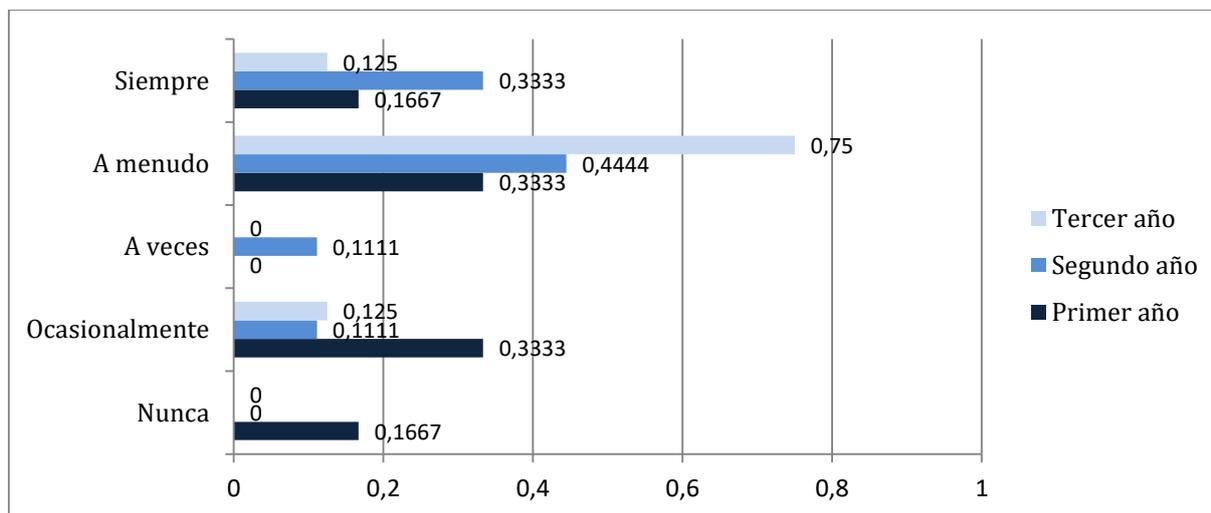


Gráfico 1. La autopercepción de la presencia de estrés en diferentes años escolares. Ciudad pequeña de Minas Gerais, 2019.

Contextos de estrés: entorno social, familia y escuela

Al pedir a los estudiantes que evaluaran qué contextos les resultarían estresantes (social, familiar y escolar), una gran proporción de los entrevistados informó de que el contexto educativo es una fuente de estrés (82,61% de los estudiantes). La respuesta de la participante A16 (tercer año, sexo femenino, 17 años) fue:

(...) Examen de admisión y nota. Porque es mucha presión para nosotros, con todo... pasar el examen, salir bien en Enem, salir bien en la escuela (...).

Además de la escuela, el 78% de los participantes reveló que el entorno social también contiene factores de estrés. De estos, el 61% destacó las amistades como la fuente más estresante, como se reveló A8 (Segundo año, sexo masculino, 16 años):

En materia de amistad, hoy en día es una cosa muy complicada de tratar; siempre tenemos algún problema, y resulta que por ello ocurre algo desagradable, algo que a veces te pone nervioso.

El 69,57% de los participantes evaluaron también el entorno familiar como factor estresante. La adolescente A14 (segundo año, sexo femenino, 17 años) dijo:

(...) pedirme cosas todo el tiempo, no permitirme tomarme un tiempo libre sin llamarme al menos una vez, necesitar que yo ayude en todo y todo el tiempo, porque me gusta tener un tiempo para mí, para descansar, para pensar, entre otras cosas.

En el Gráfico 2 se muestra la incidencia de las evaluaciones positivas y negativas en relación con los contextos social, familiar y escolar, analizando cada año escolar por separado.

Al comparar la información obtenida para cada contexto, comparando cada uno de los años escolares, se observa que para los estudiantes del primer año de la escuela secundaria el contexto social es el más estresante (84% de la muestra), y muy cerca de él aparece el ambiente escolar (83%). Para los estudiantes de segundo año de la escuela secundaria, las tres áreas están indicadas como estresantes, con evaluaciones similares (78% y 75%). Y para los estudiantes de tercer año, el escenario educativo es el más estresante (88% de los participantes).

Miedos y expectativas para el propio futuro

Los adolescentes mencionaron varias expectativas con respecto a su propio futuro. Querían: ser un profesional exitoso; graduarse de la escuela secundaria; poder ser un profesional autónomo; entrar en una buena universidad; tomar un curso universitario con el que tengan afinidad; ser feliz; cumplir todos sus sueños; casarse y formar una familia; viajar; convertirse en una mejor persona; y tener una buena vida. Por otro lado, sus principales temores estaban relacionados con su miedo a no conseguir lo que quería. Como dijo A5 (Primer año, sexo femenino, 16 años):

(...) Tengo expectativas de hacer una universidad que me guste, en un curso que me guste, de ser feliz, cumplir todos mis sueños... Ahora, en relación al miedo, me temo que no podré hacer nada de eso, que terminaré haciendo algo que no me gusta.

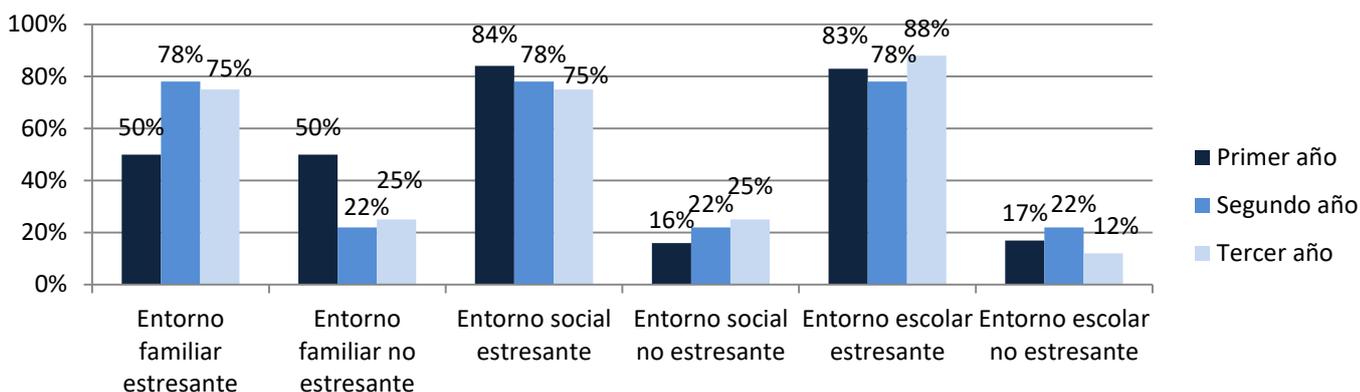


Gráfico 2. Factores de estrés en diferentes años escolares. Ciudad pequeña de Minas Gerais, 2019.

Ciudad grande x Ciudad pequeña

Desde el punto de vista de los participantes sobre quiénes tendrían más estrés: un estudiante de una gran ciudad o de una ciudad pequeña como la suya, la mayoría (87%) respondió que cree que los estudiantes que viven en una gran ciudad tienen más estrés, y se justificó diciendo que la vida en la gran ciudad es más apresurada y caótica, que hay más dificultades para llegar a la escuela (transporte público, congestión del tráfico), que los estudiantes de las grandes ciudades tienen que hacer frente a más presión e intimidación, y por el hecho de que viven con más gente.

Además, los participantes declararon que las grandes ciudades presentan más peligros. Sin embargo, el resto de la muestra (13%) dijo que el nivel de estrés experimentado en ambos tamaños de ciudad sería el mismo porque lo que determinaría el nivel de estrés en los estudiantes es un conjunto de factores, y que el lugar de residencia de una persona podría ser o no uno de ellos. Ningún participante declaró que la pequeña ciudad tendría más factores estresantes.

DISCUSIÓN

El análisis del contenido de las entrevistas realizadas permitió comprender mejor los factores considerados estresantes por los estudiantes de la escuela secundaria y conocer las estrategias que utilizan cuando experimentan situaciones estresantes en este contexto.

El concepto de estrés expuesto por los estudiantes se acerca a los presentados en otros estudios^{1,12,15,16,19,20}. Las afirmaciones de A16 (Tercer año, sexo femenino, 17 años) de que el estrés es algo que “saca la persona de las casillas”, de A15 (Segundo año, sexo femenino, 17 años) como sentimiento de tortura, de A4 (Primer año, sexo femenino, 16 años) que afirma que puede dificultar los estudios, y de A18 (Tercer año, sexo femenino, 18 años) como una acumulación de presión, muestran que los participantes se refieren a un estímulo o situación que se interpreta como un desafío o una amenaza para la estabilidad física o mental del sujeto, y que generan reacciones físicas (dolor de cabeza) y psicológicas en el individuo (ansiedad, falta de atención e irritabilidad)^{1,12}.

Se observa que ninguno de los participantes caracterizó el estrés como una respuesta esperada del cuerpo a situaciones naturalmente estresantes (como en las teorías que se basan en la perspectiva apoyada por el estímulo^{15,25}), e incluso lo presentan intuitivamente como algo más relacional, dependiente de factores externos y de la forma en que el individuo trata. En general, los entrevistados asociaron el concepto de estrés con algo perjudicial y, en algunos casos, patológico.

Según los adolescentes, de las diferentes áreas investigadas en el estudio, la que más estrés les causó fue la educativa (el 82,61% de los entrevistados ven este ambiente como estresante), especialmente desde el punto de vista de los estudiantes de tercer año de la secundaria. En este

contexto, los adolescentes destacaron la preocupación con las notas (43,5% de las respuestas) y con las pruebas (13%), aspecto ya señalado y estudiado en otro estudio brasileño²⁶. Los participantes se preocuparon por el proceso de selección de las universidades y el ENEM, relacionándolos con las preocupaciones sobre su vida futura y el cumplimiento de sus deseos como futuros profesionales (21,7%).

Además, se observa que el examen de admisión está estrechamente vinculado a la idealización del proyecto de vida personal del adolescente, convirtiéndose en una meta para su realización personal^{9,20}. Como consecuencia, la gran presión que sienten los estudiantes, especialmente en el tercer año, es acompañada del miedo al fracaso y a la realización de decisiones infructuosas; el miedo a la disputa por plazas; la sensación de que tienen poco tiempo para prepararse para esta disputa; la sensación de que si fracasan, habrán perdido un año de su vida¹². Además, estos jóvenes tienen que hacer frente a otros factores de estrés de origen familiar y social a través de la “presión” para pasar el examen¹², y elegir una carrera profesional en la educación superior.

En esta etapa de la vida, los adolescentes no suelen tener la madurez necesaria para hacer su elección profesional y acaban experimentando el estrés de esta carga. Esta situación puede causar mucha ansiedad e inseguridad, produciendo efectos negativos en su vida, como una caída en la productividad¹² y la creciente preocupación por las calificaciones, lo que subraya aún más la sensación de los encuestados de que las barreras presentes en el contexto escolar son insuperables.

Sin embargo, en la actualidad, aunque el sistema educativo está diseñado para proporcionar la formación de la persona y la preparación del estudiante para el mercado laboral, las escuelas siguen orientándose predominantemente hacia la aprobación en los procesos de selección en los niveles superiores de la educación⁶. De esta manera, la escuela, que podría ser un espacio de promoción de desarrollos saludables y humanizados^{10,11}, comienza a funcionar como un entorno perjudicial para el desarrollo y el bienestar del adolescente, promoviendo fracasos y patologías. La aparición de problemas escolares ha llevado a la Psicología Escolar a desarrollar varios estudios en el área, buscando entender las razones relacionadas con el fracaso escolar y los problemas de conducta que surgen en este contexto^{1,27,28}.

La segunda área más estresante mencionada por los participantes fue la social. En el 78% declararon que los principales factores serían las relaciones afectivas (noviazgo y amistades) y las demandas de las personas más cercanas. Las relaciones con los amigos ocupan un lugar destacado en esta fase de la vida de los jóvenes, y cuando las relaciones afectivas causan dificultades (peleas o problemas con los amigos), se convierten en poderosas fuentes de estrés¹. Las expectativas sociales que se imponen a los adolescentes hoy en día son antagónicas. Por un lado, el período de dependencia se ha ido extendiendo cada vez más y, por otro, hay una mayor “madurez” en las relaciones amorosas y en las futuras elecciones de vida. Este hecho plantea en el adolescente una preocupación anticipada en relación con su etapa de desarrollo^{1,12}.

La tercera área que más destacaron los entrevistados como estresante fue la familiar (69,57%), siendo las razones más señaladas: la relación con los padres, las expectativas de los adultos respecto de sus hijos y la carga de responsabilidades que se les atribuye. Los estudios señalan que muchas exigencias, críticas, conflictos ininterrumpidos y el exceso o la inexistencia de reglas, causan en el joven la impresión de que, por mucho que lo haga, no logra satisfacer las expectativas de los padres. Además, la falta o el exceso de responsabilidades pueden convertirse en fuentes de estrés¹². Por un lado, es importante que asuman gradualmente nuevas responsabilidades, ya que ya no son niños, y por otro lado, estas responsabilidades deben estar de acuerdo con su madurez y capacidad¹².

Al analizar el estrés percibido, presentado en la Categoría *Percepción del Estrés y las estrategias utilizadas para reducir o controlar el estrés*, se observa que se corroboran con los datos encontrados en otros estudios^{1,2,12-14,18-20,26}, pues la mayoría de los adolescentes se

consideró estresada (90%), y de éstos, la mayoría eran mujeres (70%). Sólo dos participantes no se consideraron estresados, ambos de sexo masculino.

Analizando por separado cada grupo, masculino y femenino, se observa de nuevo la alta incidencia del estrés percibido, ya que el 71,43% de los chicos y el 100% de las chicas se consideran estresados. En este estudio no se propuso una evaluación diagnóstica, sino una investigación sobre la percepción del estrés desde el punto de vista de los estudiantes adolescentes de la escuela secundaria; sin embargo, los datos encontrados son preocupantes, ya que los participantes compusieron una muestra no clínica, y aun así informaron que se sentían estresados.

Los estudios indican que los adolescentes que corren un mayor riesgo de sufrir problemas emocionales y de comportamiento son los que están expuestos a un mayor número de factores de estrés y con una mayor frecuencia de síntomas de estrés¹. Sin embargo, se sabe que, para desarrollar estrategias para lidiar con el estrés, es necesario estar en contacto con él¹².

Teniendo en cuenta que se trata de personas en proceso de desarrollo, es un hecho que la intensidad y el tipo de estrés a que están expuestos deben ser adecuados/proporcionales a su capacidad y madurez para hacerles frente¹². Para ello, también es importante saber cómo estos jóvenes enfrentan y la percepción de la controlabilidad en situaciones de estrés^{12,13,29}.

Algunos de los entrevistados están dispuestos a afrontar los nuevos retos que plantean los diversos contextos, incluso considerándolos estresantes. A5 (Primer año, sexo femenino, 16 años), por ejemplo, declaró que: (...) *Creo que es bueno tener esta experiencia de algo difícil, porque nada en la vida será fácil (...)*.

Además, los participantes describieron varias acciones y estrategias que utilizaron para hacer frente a situaciones y acontecimientos estresantes, que iban desde actividades más tranquilas (permanecer callados, estar solos, leer libros, ver películas) hasta actividades más movidas (ir al gimnasio, correr, caminar, practicar algún deporte o bailar). Y, el 65,22% de los estudiantes declararon que practican alguna actividad extracurricular; de estos, el 50% declaró que practican correr o caminar, y el 42,86% gimnasia.

Las actividades físicas regulares fomentan la relajación y el desborde de la ira y la angustia. Además, preparan el cuerpo adaptándolo al aumento de la frecuencia cardíaca, la presión arterial y las hormonas del estrés que se producen durante el ejercicio, capacitándolo y fortaleciéndolo para hacer frente a situaciones que implican respuestas similares ante el estrés emocional^{11,12}.

Además de estas actividades, los jóvenes también describieron acciones que ayudan a controlar sus reacciones, como respirar profundamente, contar hasta diez, cerrar los ojos y respirar, tratando de calmarse antes de actuar. También se mencionaron actitudes como pensar en el lado bueno de la situación, tratar de deshacerse de lo que sobra, buscar a alguien con quien hablar, comer y dormir.

Esta información ratifica los datos obtenidos en otro estudio¹², que muestra que el adolescente tiene la necesidad de encontrar algo que le estimule, que le genere "pasión" para entusiasmarse por algo positivo, que le complete, a la vez que le relaje y ocupe sus pensamientos (una actividad física o artística o un instrumento musical, por ejemplo). Cuando encuentra esta pasión, el adolescente desarrolla una forma de lidiar mejor con el estrés experimentado en la vida diaria¹².

Se observa que muchas de las estrategias de enfrentamiento tienen su origen en las experiencias positivas que los adolescentes han tenido con los factores de estrés, pero no están necesariamente vinculadas al contexto escolar. Suelen ser actividades/acciones experimentadas fuera de la escuela.

En una evaluación contextual más amplia, se invitó a los encuestados a reflexionar sobre un contexto diferente al suyo. Se les preguntó si, desde su punto de vista, qué entorno podría considerarse más estresante para los estudiantes: una ciudad grande o pequeña. De todos los participantes (residentes de una ciudad pequeña), el 87% dijo que creía que los estudiantes de

una gran ciudad vivían en un ambiente aún más estresante.

Las razones planteadas fueron: la vida más apresurada y caótica en las grandes ciudades, la mayor dificultad para llegar a la escuela (transporte público, congestión del tráfico), que los estudiantes traten más con la presión y la intimidación, entre otras. Los estudiantes también afirmaron que las grandes ciudades presentaban más peligros que las pequeñas, lo que también generaría más estrés. El 13% restante de la muestra declaró que el nivel de estrés sería el mismo porque creen que lo que definiría este nivel sería un conjunto de varios factores, cuyo lugar de residencia no es necesariamente un generador de estrés.

En general, en un análisis más amplio, el concepto de estrés encontrado en esta investigación se acerca al concepto relacional presentado en otro estudio¹⁵ y en los estudios brasileños sobre este mismo tema. También se observa que, aunque a menudo se sienten estresados, especialmente los estudiantes de tercer año, los participantes en este estudio pudieron desarrollar y utilizar estrategias de enfrentamiento frente a los factores estresantes, lo que ayudó a controlar y reducir el estrés. Este hecho es muy importante, sobre todo si se considera que las experiencias vividas en esta fase de la vida serán muy importantes en su vida futura. El adolescente se prepara para la vida adulta, fase en la que a menudo se enfrentará a situaciones estresantes, con mayor responsabilidad y exigencias, en contextos diferentes a los que ya conoce, especialmente en el mundo laboral.

Considerando que la escuela es un espacio importante para la formación de la subjetividad y el desarrollo de los adolescentes⁴, se podría reforzar la importancia de que la escuela desarrolle acciones que promuevan el desarrollo y que ofrezcan actividades interesantes.

Así pues, al ofrecer actividades consideradas agradables por los jóvenes, la escuela alentará y ayudará a sus alumnos a elaborar estrategias para hacer frente al estrés ante los factores inherentes a este contexto.

CONCLUSIÓN

A través de esta investigación fue posible conocer la opinión de los adolescentes de las escuelas sobre el estrés, qué aspectos son vistos como estresantes para estos jóvenes y cómo lidian con estos aspectos.

Los resultados mostraron que el estrés percibido es mayor que el imaginado, especialmente en el caso de las chicas, e indican que existe la influencia de diversos contextos (escolar, familiar y social) en la producción de estrés entre los adolescentes de 15 a 18 años de edad, y que cuanto más avanzan en la escuela secundaria, más estrés sienten. Se señaló el contexto escolar como la mayor fuente de estrés, y los dos aspectos más mencionados fueron la preocupación por las calificaciones y los exámenes, y la “presión” para obtener un lugar en la educación superior (examen de admisión).

Los contextos sociales y familiares también se percibían como promotores del estrés, generalmente asociado a conflictos relacionales (amistades y noviazgo) o a demandas de los miembros de la familia. Por otra parte, los informes de los adolescentes señalaron que las estrategias de enfrentamiento que utilizaban eran eficaces para reducir y controlar el estrés, que iban desde la realización de actividades más tranquilas (permanecer callados, estar solos, leer libros, ver películas); el desarrollo de actividades con más movimiento (ir al gimnasio, correr, caminar, practicar algún deporte o bailar); o incluso el uso de estrategias que ayudasen a controlar las reacciones impulsivas (respirar profundamente, contar hasta diez, pensar antes de actuar, tener pensamientos positivos, entre otros).

Se trata de personas en proceso de desarrollo, que asisten a la escuela secundaria, y que todavía exigen cuidados, pero que al mismo tiempo necesitan asumir nuevas responsabilidades. La escuela es un contexto importante en la formación de este adolescente y debería, además de proporcionar información y conocimientos, ser un espacio de promoción de la salud. Puede ser un reto, pero debe considerarse el número y el tipo de factores de estrés, que deben ser apropiados/proporcionales al grado de madurez de estas personas en desarrollo. La

compreensão de los procesos que intervienen en la relación adolescente-escuela-familia-contexto social favorecerá la prevención y la elaboración de intervenciones más eficaces en el entorno educativo de esta población.

El presente estudio presenta algunas limitaciones en cuanto al carácter de no evaluación de los participantes, y no se ha utilizado ningún instrumento psicológico para comparar la información obtenida mediante las entrevistas con los resultados de las pruebas psicológicas o los inventarios de estrés; y el carácter transversal del estudio, que no ha permitido estudiar la evolución de la autopercepción del estrés a lo largo del tiempo.

Los resultados destacan la exposición de los estudiantes a diversas vulnerabilidades, incluso en las ciudades pequeñas, y señalan la necesidad de ampliar el debate en torno a la salud mental de los adolescentes. Además, muestran la importancia de desarrollar programas de prevención al estrés e intervención en casos específicos ya en el contexto escolar.

Se necesitan nuevos estudios que permitan a los padres, profesores y coordinadores de escuela escuchar sus opiniones sobre el tema. Esta medida permitirá construir un instrumento facilitador que se utilizará en las escuelas para promover la salud de los adolescentes en el enfrentamiento al estrés en esta fase de su vida.

REFERENCIAS

1. Justo AP, Enumo SRF. Problemas emocionais e de comportamento na adolescência: o papel do estresse. *Bol Acad PaulPsicol.* [Internet]. 2015 [citado en 18 jul 2019]; 35(89):350-70. Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2015000200007
2. Schermann LB, Béria JU, Metello MHV, Arossi JG, Benchaya MC, Nádia Krubskaya Bisch NK, et al. Estresse em adolescentes: estudo com escolares de uma cidade do sul do Brasil. *Aletheia* [Internet]. 2014 [citado en 19 jul 2019]; 43-44:160-73. Disponible en: <http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/aletheia/article/view/3310/2439>
3. Griffa MC. Chaves para a psicologia do desenvolvimento. 8ed. São Paulo: Paulinas; 2011. tomo 2, 348p.
4. Vygotsky LS. A formação social da mente. São Paulo: Martins Fontes; 2008. 224p.
5. Ministério da Educação (Brasil). Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Educação é a Base [Internet]. Brasília, DF: MEC/CONSED/UNDIME; 2017 [citado en 26 ago 2019]. Disponible en: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf
6. Mizukami MG. Ensino: as abordagens do processo. São Paulo: EPU; 2013. 136p.
7. Souza, BP. Orientação à queixa escolar. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2007. 419p.
8. Collares CAL, Moyses MAA. Transformação do espaço pedagógico em espaço clínico (Apatologização da educação). *Séries Ideias* [Internet]. 1994 [citado en 26 ago 2019]; 23:25-31. Disponible en: http://www.crmariocovas.sp.gov.br/pdf/ideias_23_p025-031_c.pdf
9. Eltink CF. Desenvolvimento humano no contexto escolar. In: Benzoni, PE, organizador. *Práticas psicossociais em saúde mental.* Novo Hamburgo: Sinopsys; 2019. p.40-65.
10. Vigotski LS. Pensamento e linguagem. São Paulo: Ed. Martins Fontes; 1987. 212p.
11. Duarte N. A educação escolar e a teoria das esferas de objetivação do gênero humano. *Perspectiva* [Internet]. 1993 [citado en 26 ago 2019]; 11(19):67-80. DOI: <https://doi.org/10.5007/%x>
12. Lipp MEN, organizador. *Stress em crianças e adolescentes.* Campinas, SP: Papyrus; 2014. 336p.
13. Padovani RC, NeufeldCB, Maltoni J, Barbosa LNF, Souza WF, CavalcantiHAF, et al. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. *Rev Bras Ter Cogn.* [Internet]. 2014 [citado en 19 jul 2019]; 10(1). DOI: <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20140002>
14. Dias JCR, Silva WR, Maroco J, Campos JADB. Escala de estresse percebido aplicada a estudantes universitárias: estudo de validação. *Psychol, CommunHealth* [Internet]. 2015 [citado

- en 19 jul 2019]; 4(1):1-13. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/126011>
15. Baqutayan S. Stress and coping mechanisms: a historical overview. *Mediterr SocSci*. [Internet]. 2015 [citado em 27 ago 2019]; 6(2): 479-88. DOI: <https://doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n2s1p479>
16. Nodari NL, Flor SRA, Ribeiro AS, Hayasida NMA, Carvalho GJR. Estresse, conceitos, manifestações e avaliação em saúde: revisão de literatura. *Saúde DesHum*. [Internet]. 2014 [citado em 19 jul 2019]; 2(1):61-74. Disponível em: https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude_desenvolvimento/article/view/1543/1100
17. Mota NIF, Alves ERP, Leite GO, Sousa BSMA, Ferreira Filha MO, Dias MD. Estresse entre graduandos de enfermagem de uma universidade pública. *SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog*. [Internet]. 2016 [citado em 19 jul 2019]; 12(3):163-70. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/120787/117852>
18. Kristensen CH, Leon JS, D'Incao DB, Dell'aglio DD. Análise da frequência e do impacto de eventos estressores em uma amostra de adolescentes. *Interação Psicol*. [Internet]. 2004 [citado em 18 jul 2019]; 8(1): 45-55. Disponível em: <http://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/3238>
19. Peruzzo AS, Cattani BC, Guimarães ER, Boechat LC, Argimon IIL, Scarparo HBK. Estresse e vestibular como desencadeadores de somatizações em adolescentes e adultos jovens. *PsicolArgum*. [Internet]. 2008 [citado em 18 jul 2019]; 26(55):319-27. Disponível em: <http://www2.pucpr.br/reol/pb/index.php/pa?dd1=2527&dd99=view&dd98=pb>
20. Pires EAG, Duarte MFS, Pires MC, Souza GS. Hábitos de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis – SC, Brasil. *Rev Bras Ciênc Mov*. [Internet]. 2004 [citado em 19 jul 2019]; 12(1): 51-6. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/542/566>
21. Souza KR, Kerbauy MTM. Abordagem quanti-qualitativa: superação da dicotomia quantitativa-qualitativa na pesquisa em educação. *Educ Filos*. [Internet]. 2017 [citado em 20 sept 2019]; 31(61):21-44. DOI: <http://dx.doi.org/10.14393/REVEDFIL>
22. Creswell JW. Projeto de pesquisa: métodos qualitativos, quantitativos e mistos. 2ed. Porto Alegre: Artmed; 2007.
23. Minayo MCS. O desafio do conhecimento-pesquisa qualitativa em saúde. 8ed. São Paulo: Hucitec; 2004. 408p.
24. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Cidades [Internet]. Rio de Janeiro: IBGE; 2017 [citado em 20 set 2019]. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/>
25. Faro A, Pereira ME. Estresse: revisão narrativa da evolução conceitual, perspectivas teóricas e metodológicas. *PsicolSaúdeDoenças* [Internet]. 2013 [citado em 30 ago 2019]; 14(1):78-100. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/psd/v14n1/v14n1a06.pdf>
26. Gonzaga LRV, Silva AMB, Enumo SRF. Ansiedade de provas em estudantes do ensino médio. *PsicolArgum*. [Internet]. 2017 [citado em 30 ago 2019]; 34(84):76-88. DOI: <http://dx.doi.org/10.7213/psicol.argum.34.084.A007>
27. Lima CP, Prado MBS, Souza BP. Orientação quanto à queixa escolar relativa a adolescentes: especificidades. *Psicol Esc Educ*. [Internet]. 2014 [citado em 30 ago 2019]; 18(1):67-75. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-85572014000100007>
28. Carneiro C, Coutinho LG. Infância e adolescência: como chegam as queixas escolares à saúde mental. *EducRev*. [Internet]. 2015 [citado em 30 ago 2019]; 56:181-92. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/er/n56/0101-4358-er-56-00181.pdf>
29. Omar A, Silva Junior SHA, Paris L, Souza MA, Peña RP. Resiliência e enfrentamento do estresse em adolescentes: efeitos mediadores dos valores culturais. *PsicolRev*. (Belo Horizonte) [Internet]. 2010. [citado em 30 ago 2019]; 16(3):448-68. Disponível em: http://pepsic.bvsa-lud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682010000300003&lng=pt&tlng=pt

CONTRIBUCIONES

Caroline Francisca Eltink contribuyó a la concepción y el diseño, el análisis de datos, la redacción y la revisión. **Carolina Woetyla Batista Nunes** participó en la concepción, recogida de datos, análisis de datos, redacción y revisión.

Como citar este artículo (Vancouver)

Eltink CF, Nunes CWB. Concepciones de estrés según estudiantes de secundaria en una pequeña ciudad. REFACS [Internet]. 2020 [citado en: *insertar el día, mes y año de acceso*]; 8(Supl. 1):549-561. Disponible en: *insertar el link de acceso*. DOI: *insertar el link de DOI*.

Como citar este artículo (ABNT)

ELTINK, C. F.; NUNES, C. W. B. Concepciones de estrés según estudiantes de secundaria en una pequeña ciudad. REFACS, Uberaba, MG, v. 8, p. 549-561, 2020. Supl. 1. Disponible en: *insertar el link de acceso*. Acceso en: *insertar el día, mes y año de acceso*. DOI: *insertar el link de DOI*.

Como citar este artículo (APA)

Eltink, C. F., & Nunes, C. W. B. (2020). Concepciones de estrés según estudiantes de secundaria en una pequeña ciudad. REFACS, 8(Supl. 1), 549-561. Recuperado en: *insertar el día, mes y año de acceso de insertar el link de acceso*. DOI: *insertar el link de DOI*.