



**Universidad Autónoma del Estado de
México**

Centro Universitario, UAEM Zumpango.

**“Estrés y estrategias de afrontamiento de adolescentes con
padres separados y no separados”**

TESIS:

Que para obtener el título de Licenciado en Psicología.

Presenta:

Rafael Rosales Contreras.

Asesor(a): Dra. En Psic. Ana Olivia Ruíz Martínez

Zumpango, Estado de México.

Junio de 2019.

Agradecimientos.

A mis padres, por su constante apoyo y esfuerzo que me han brindado durante toda la vida. Son mi admiración y mi motivación para seguir adelante.

A mi padre, le agradezco especialmente su manera de enseñar y educarme en mi proyecto de vida; Su paciencia, compromiso, inteligencia y amor.

A mi madre, le agradezco especialmente su creatividad y tenacidad para lograr lo que se propone, su amor y ternura que diariamente me hace ser una mejor persona.

Índice

Resumen.....	6
Introducción.	6
Antecedentes.	10
Importancia del tema.....	15
Planteamiento del problema.	16
Pregunta de investigación.....	18
Justificación.....	18
Objetivo.....	20
Objetivos específicos.....	20
Hipótesis.....	20
Variables	21
Marco Teórico.	23
Capítulo 1. La separación de los padres.	23
1.1 La Familia.	23
1.2.1 La familia monoparental.....	24
1.3 La pareja.	24
1.3.1 Pareja conyugal.....	25
1.3.2 Conflictos de la pareja conyugal.....	26
1.4 La separación conyugal.....	27
1.4.1 El proceso de la separación.....	28
1.4.2 Causas de la separación conyugal.....	28
1.4.3 Consecuencias del divorcio o separación en los hijos.	29
1.5 Estado del arte.	30
Capítulo 2 Estrés.	33
2.1 Definición de estrés.....	33
2.2 Estrés fisiológico.....	34
2.3 Estrés cognitivo.....	34
2.4 Estrés ambiental.....	35
2.5 Tipos de estrés.....	36
2.5.1 Distrés.....	36
2.5.2 Eustrés	37

2.6 Fases de estrés.....	37
2.7 Estresores en la adolescencia.....	38
2.8 Estrés en el divorcio.....	40
Capítulo 3. Estrategias de afrontamiento.....	42
3.1 Definición de afrontamiento.....	42
3.1.1 Afrontamiento y cognición.....	43
3.1.2 Afrontamiento familiar.....	43
3.2 Recursos para el afrontamiento.....	44
3.3 Estrategia dirigida a la emoción y al problema.....	45
3.4 Estilos o Modos de afrontamiento.....	46
Capítulo 4. Método.....	52
4.1 Contexto.....	52
4.2 Enfoque.....	52
4.3 Diseño.....	53
4.4 Participantes.....	53
4.5 Escenario.....	54
4.6 Instrumentos.....	55
4.7 Procedimiento.....	59
4.8 Análisis de datos.....	60
Capítulo 5. Resultados.....	61
5.1 Estrés.....	62
5.2 Afrontamiento al estrés.....	64
5.3 Afrontamiento dirigido al problema.....	66
5.4 Pensamiento mágico.....	68
5.5 Distanciamiento.....	70
5.6 Dirigirse a lo positivo.....	72
5.7 Autocrítica.....	73
5.8 Reducción de la tensión.....	75
5.9 Introyección.....	76
5.10 Búsqueda de apoyo social.....	78
Discusión.....	81
Conclusiones.....	90

Sugerencias	93
Referencias	94
Anexos	100

Resumen.

La presente investigación tiene como objetivo comparar el estrés y las estrategias de afrontamiento de adolescentes con padres separados recientemente, con mayor tiempo de separación y no separados. La muestra fue de 182 adolescentes de género masculino y femenino, en edades de entre 11 y 15 años. Se utilizó la Escala de Estrés Percibido versión para México de González y Landero (2007), y la Escala Modos de afrontamiento al estrés de Lazarus y Folkman (López y Marín, 2012). Se trabajó el análisis de varianza (ANOVA) y la prueba de comparaciones múltiples Sheffe, en donde encontramos que los adolescentes de padres no separados tienen significativamente menos estrés y más afrontamiento total, en comparación con los adolescentes que tienen padres separados (recientemente y con mayor tiempo de separación). En cuanto a la comparación de los modos de afrontamiento encontramos que; el Pensamiento mágico, lo presentan menos los adolescentes con padres que llevan mayor tiempo de separación, el Distanciamiento y Dirigirse a lo positivo, lo presentan más los adolescentes con padres no separados, en la Autocrítica y Reducción de la tensión no se alcanzan a identificar diferencias significativas entre cada grupo, la Introyección la presentan más los adolescentes con padres separados recientemente, el modo Dirigido a solucionar el problema lo presentan más los adolescentes con padres no separados y padres que llevan mayor tiempo de separación y por último la Búsqueda de apoyo social, lo presentan más los adolescentes con padres no separados.

Introducción.

La presente investigación trata sobre el estrés y las estrategias de afrontamiento de hijos adolescentes con padres separados y adolescentes con padres que no están separados, dicho estudio parte de una postura epistemológica neopositivista que pretende explicar parte de la realidad (Ramos, 2015), así mismo, se basa en la teoría cognitivo-conductual, en dicha perspectiva el individuo es un participante activo que interpreta, razona, juzga y actúa sobre sí mismo y el medio ambiente, englobando aspectos internos y externos del individuo, (Jaume, 2008).

Las variables que retoma este estudio son; la separación de los padres, que es una insatisfacción de la vida conyugal (Gahonna y Willat, 2006), además de que puede ser una insatisfacción del funcionamiento de todos los miembros de la familia, otra variable es el estrés, que es una reacción del individuo ante una situación que se interpreta como amenazante (Naranjo, 2009), y las estrategias de afrontamiento, que Lazarus y Folkman describen como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que cada persona realiza ante una situación estresante (Pérez y Rodríguez, 2011).

Dicho lo anterior, la presente investigación abordará el fenómeno de la separación de los padres la cual es una problemática que trae consecuencias a los hijos debido a que puede afectar en el rendimiento académico (Valdés, Et al. 2011), en las emociones (Rosales, 2014) y elevar el estrés (González, 2015), entre otros aspectos.

El divorcio cada año va en aumento según estadísticas del INEGI (2018), registrándose un aumento de 17 mil 442 divorcios en tan sólo dos años. Por lo que sería de valioso interés, comparar el estrés y el afrontamiento de hijos adolescentes con padres separados e hijos con padres que no están separados, de esta manera se logrará comprender si existe diferencia o no en cuanto a su manera de pensar y actuar ante eventos amenazantes, así mismo se pretende

que dicha investigación sirva como base para futuros proyectos o intervenciones, ampliar la visión de dicho acontecimiento y sea un aporte para la psicología, así como para otras disciplinas, debido a que es de gran interés en el aspecto clínico, social y hasta educativo.

La pregunta de investigación que se pretende responder es; ¿existirán diferencias significativas en el estrés y en las estrategias de afrontamiento de adolescentes que tienen padres separados recientemente, padres con mayor tiempo de separación y padres que no están separados? Como hipótesis se espera encontrar que los hijos adolescentes de padres no separados tendrán significativamente más estrategias orientadas a la solución del problema y búsqueda de apoyo social en comparación con los adolescentes que tienen padres separados, así mismo que los hijos adolescentes con padres separados durante menor tiempo (menos de 2 años) utilizarán las estrategias que se dirigen a la emoción en comparación con padres no separados y adolescentes con padres con mayor tiempo de separación, por último, encontrar que los hijos adolescentes con padres separados durante mayor tiempo (más de 2 años) utilizarán las estrategias que se dirigen a la solución del problema y búsqueda de apoyo social, por lo que no habrá diferencias significativas con los hijos de padres no separados, pero si habrá diferencias con los hijos adolescentes con padres separados recientemente.

Dicha investigación es de corte cuantitativo, el tipo de estudio es no experimental y de tipo transversal, tratándose de un estudio comparativo de tres muestras independientes, estrés, estrategias de afrontamiento y estado civil de los padres, realizada en el municipio de Zumpango, la muestra fue de 182 adolescentes de sexo masculino y femenino, en edades de entre 11 y 15 años. con padres con diferente tiempo de separación y con padres no separados, fue una muestra no probabilística, siendo un muestreo intencional.

El marco teórico se dividió en 3 capítulos, el capítulo 1, se basa en la familia, hablando de la familia monoparental, la pareja, la pareja conyugal formadora de familia, el matrimonio, posteriormente se da un énfasis a los conflictos de la pareja conyugal, llevando a la separación o al divorcio, posteriormente se habla sobre el proceso de divorcio, las causas de la separación y por último describiendo las consecuencias del divorcio o separación en los hijos.

En el capítulo 2, se aborda el estrés, describiendo los puntos que lo conforman, desde lo fisiológico, viéndose como un aspecto de salud y de enfermedad, posteriormente se expone sobre el estrés cognitivo, el cual se le da un énfasis a la interpretación que se da de la situación amenazante, de igual forma, se describe el estrés psicosocial, pasando posteriormente a describir los tipos de estrés, entre ellos se definen el Distrés, el cual es visto como aquel estrés que puede perjudicar la salud de la persona y posteriormente, se describe el Eustrés, que por el contrario se define como “bueno” y necesario para la salud, así mismo, se presentan las fases del estrés, para posteriormente, seguir con los estresores en la adolescencia, el estrés en el divorcio y el manejo de este, para después, abrir el tercer capítulo que habla sobre las estrategias de afrontamiento, en donde se da una definición, se habla del aspecto cognitivo, sobre los recursos y por último describiendo los estilos o modos de afrontamiento.

Antecedentes.

El divorcio o separación de los padres es un fenómeno que trae consecuencias a sus hijos debido a que puede afectar el rendimiento académico (Valdés, Et al. 2011), genera dificultad para la expresión de emociones (Rosales, 2014) así mismo, se puede pasar por un estrés significativo por el evento (González, 2015).

Por esta razón, se considera una problemática social ya que va en aumento cada año, según estadísticas del INEGI (2018) en el 2011, se registraron 91 mil 285 divorcios y para el 2013 se registraron 108 mil 727 divorcios en el Estado de México, es decir, registrándose un aumento de 17 mil 442 divorcios en tan sólo dos años.

Es importante señalar que la separación de la pareja conyugal formadora de una familia con hijos, los cuales aún tienen una dependencia económica y afectiva muy estrecha con los progenitores, genera consecuencias que pueden ser perjudiciales en cada miembro, debido a que siendo pertenecientes de una familia los miembros interactúan de tal manera que su relación entre todos forma una organización en la cual existe un funcionamiento influyendo uno con el otro (Minuchin y Fishman, 2004).

Por esta razón, la separación de la pareja conyugal o divorcio, siendo una insatisfacción de la vida conyugal (Gahonna y Willat, 2006) generará insatisfacción del funcionamiento de todos los miembros, es decir, una insatisfacción de mantener el mismo concepto de familia que tenían hasta ese entonces, en consecuencia, se puede deducir que el cambio de estructura que existía antes también producirá cambios en las funciones de cada miembro dentro de la familia.

De igual manera, la familia es un contexto en el cual un individuo se desarrolla, aunque no existan los dos padres, ya que el concepto de familia es muy amplio, llegando a ser por ejemplo, un grupo que mantiene vínculos afectivos,

sin que necesariamente dicho grupo deba vivir en un mismo techo o tener un vínculo sanguíneo (Gutiérrez, Díaz y Román, 2016); por ejemplo, denominándose familia monoparental cuando se cuenta con un sólo progenitor (Valdivia, 2008).

En este sentido, los dos padres tienen un papel de vital importancia en cada miembro, así mismo el papel de los hijos incide en los padres, por lo que el cariño, la consideración, la simpatía que mantienen, genera un clima agradable en toda la familia, por el contrario, la hostilidad, la antipatía y la rivalidad, mantienen una desavenencia, que puede conllevar a conflictos por las diferencias. Por ello, Sánchez, (2013) menciona que se deben de respetar los acuerdos y modos de hacer las cosas, para que sigan concibiéndose como pares, en este caso la pareja, y se llegue a una avenencia para toda la familia.

En consecuencia, en el divorcio existen cambios, por ejemplo, en cuanto a la economía, cambio de casa, cambio en la relación y el tiempo dedicado que antes existía con cada miembro, esto conlleva a una alteración del medio y los pensamientos de los demás y de sí mismo (Carmona, 2012).

Al respecto, el divorcio genera un cambio el cual puede significar una amenaza de todo lo conocido anteriormente, por lo que el individuo deberá de responder ante esas exigencias y ante esa posible amenaza. La familia que ha pasado por un divorcio ha generado estrés, debido a los cambios suscitados (Naranjo, 2009) pues todo cambio implica necesariamente una reacción de los hijos para adaptarse a los cambios que en su futuro ocurrirán (Pérez y Rodríguez, 2011).

Además, es importante señalar que los hijos ante el estímulo que se presenta, en este caso el divorcio, responderán ante las demandas debido a que, interpretarán esa situación primero, estimando el daño posible que suscita el evento estresante o el ambiente nuevo (Márquez, 2006).

Asimismo, de que los adolescentes, los cuales son los sujetos que nos importan para este estudio, están pasando por una etapa compleja ya que es el intermedio para convertirse en adultos (Morris, 2001). En este sentido, el estrés está presente en factores familiares y sociales, es decir, en la relación con el otro o el ambiente existe un entorno que demanda exigencias, que el individuo deberá responder y muchas veces son excesivas para el mismo (González y Landero, 2007).

Dicho lo anterior, muchas veces el divorcio genera una exigencia de adaptación en los hijos, quienes, en ocasiones presentan el divorcio como una amenaza de lo que puede pasar en un futuro. Los efectos de dichos cambios variarán en cada familia, ya que como se había mencionado anteriormente puede existir una hostilidad o desavenencia que llevan al conflicto.

Además, sí existe una demanda excesiva para el individuo por el evento estresante se le puede denominar distrés, en el cual, los hijos pueden llegar a un punto en el que no resistirán las demandas del ambiente; como la hostilidad o los conflictos, por lo que su capacidad para afrontarlo o responder ante el divorcio será limitada ya que sus recursos no se lo permitirán más (Naranjo, 2009).

Sin embargo, no todo el proceso de divorcio puede llegar a ser desalentador, en ocasiones puede llevar a un Eustres, que hace referencia a el estrés necesario para que el individuo, en este caso, los hijos puedan desarrollarse y mejorar en ámbitos personales, es decir, el divorcio puede ser un proceso para crecer y desarrollarse, sin embargo, es necesario saber afrontarlo.

Con base en lo anterior, existen estrategias de afrontamiento que todo individuo realiza ante el estrés, para entenderlas con más profundidad retomaremos el modelo de Lazarus y Folkman que parten de la teoría cognitivo conductual.

Partiendo de una postura epistemológica neopositivista que pretende explicar parte de la realidad (Ramos, 2015), la teoría cognitivo-conductual se basa en lo observable, además de que considera que la conducta se aprende o se adquiere, (Jaume, 2008) y la teoría cognitiva, la cual su énfasis lo centra en pensamientos, sensaciones, expectativas, creencias personales, actitudes, entre otras actividades meramente cognitivas (Jaume, 2008). desde esta perspectiva el individuo es un participante activo que interpreta, razona, juzga sobre sí mismo y el medio ambiente. En este sentido, la teoría cognitivo conductual, engloba los aspectos internos y externos del individuo, reconociendo que su explicación conlleva un margen de error propio de la medición.

Asimismo, Lazarus y Folkman describen el afrontamiento como el esfuerzo cognitivo y conductual que cada persona realiza ante la situación estresante, porque ésta es excedente para él (Pérez y Rodríguez, 2011); ante lo cual el individuo pone en juego las estrategias de afrontamiento. En el caso del divorcio, los hijos se enfrentan a una nueva situación familiar, piensan y actúan de una determinada manera con el fin de afrontarlo y saber responder ante él.

Las estrategias de afrontamiento según Lazarus y Folkman se dividen en dos, la que se dirige a la emoción y la que se dirige a la solución del problema (Pérez y Rodríguez, 2011); de ahí se desprenden los estilos de cada individuo como: el Pensamiento mágico, que puede resumirse en la fantasía del evento, pero no soluciona el problema, Dirigirse a lo positivo, que ve el individuo los puntos favorables del evento, la Autocrítica, que puede resumirse en la culpa por lo sucedido, Reducción de tensión, que el fin es la búsqueda del placer a toda costa, Introyección, que es el guardarse afectos y sentimientos para sí mismo y el Distanciamiento, en el cual trata de evitar a toda costa todo lo relacionado con el estímulo estresante. Los estilos hasta aquí descritos sólo tratan de afrontar el estímulo estresante pero no solucionan la problemática.

En contraparte, la Búsqueda de apoyo social, que como su nombre lo indica su fin es conocer nuevas perspectivas o buscar atención profesional y el Afrontamiento confrontativo, se dirige a la solución del problema, expresándose y confrontando el estímulo que le generó el estrés (Pérez y Rodríguez, 2011).

Es importante señalar que los hijos adolescentes que atraviesan el divorcio de sus padres presentarán una determinada manera de afrontarlo, de acuerdo con sus características biológicas y psicológicas determinadas; así mismo; influirá su reacción ante el ambiente social y los recursos para recuperarse después del divorcio (López y Marín, 2012); por lo que cada adolescente podría utilizar distintas estrategias de afrontamiento ante la separación de sus padres, además, será de vital importancia delimitar el tiempo en la variable de separación ya que existen hijos con padres separados hace más de diez años o con diferente tiempo. por lo que nuestro estudio delimitó la separación de los padres a menos de dos años, para que entrara dicho evento como significativo aún en la etapa adolescente, de esta manera, surgiendo otra comparación con los adolescentes que tienen padres separados hace más de dos años.

Es una investigación de corte cuantitativo, el cual es un enfoque que determina una objetivación de los resultados, además de analizar datos sobre variables (Fernández, Et al. 2002).

De esta manera, utilizaremos instrumentos para sustentar esta investigación, el primero será la versión breve de la Escala de Estrés Percibido (PPS-14) de Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983), versión para México de González y Landero (2007) y la versión traducida al español de la escala, Modos de afrontamiento al estrés (López y Marín, 2012), ambas basadas en el modelo de Lazarus y Folkman.

Importancia del tema.

La importancia de este proyecto se enfoca en el estrés y el afrontamiento de adolescentes con padres separados y no separados, es importante tener en cuenta que la persona en la etapa adolescente tiene una forma de pensar, sentir y actuar particular, es decir, ante un evento el adolescente reaccionará de diferente manera que un niño o un adulto. Dicho tema que es la separación de los progenitores es un suceso que puede generar un estado de estrés debido a que los hijos deben de afrontar y elaborar tal decisión.

De igual manera, es un tema de vital importancia ya que actualmente, la separación de los padres es un fenómeno que muchos adolescentes enfrentan, en consecuencia, existe la posibilidad que se produzca estrés debido a diversos cambios, como la economía familiar, el domicilio, la relación con los padres etc., ante los cuales, el adolescente utilizará distintas formas de afrontarlo, ante esto, será importante comparar, si existe una diferencia en el estrés y el afrontamiento de los adolescentes con padres que están separados y adolescentes con padres que no están separados, así mismo identificar, si dicho evento tiene una influencia en el afrontamiento que genera el adolescente.

El divorcio puede ser una experiencia relevante a cualquier edad para los hijos, pero es posible que vivir este proceso durante la adolescencia adquiera aún más relevancia, ya que durante esta etapa existen cambios fisiológicos, cognitivos y sociales. Asimismo, es aún más relevante la experiencia cuando la separación de los padres es reciente, por lo que es importante incluir el tiempo en este estudio, ya que existen separaciones de hace más de dos años y separaciones recientes, en consecuencia, tanto en la experiencia que es reciente, y los cambios de la etapa adolescente, el hijo deberá afrontar tales cambios, y puede resultar difícil responder ante tales exigencias debido al poco conocimiento de lo que pueda pasar en un futuro.

Planteamiento del problema.

El divorcio o separación de los padres es un fenómeno que trae consecuencias a sus hijos debido a que puede afectar el rendimiento académico (Valdés, et al. 2011), genera dificultad para la expresión de emociones (Rosales, 2014) así mismo, se puede originar un estrés significativo por el evento (González, 2015).

Por esta razón, se considera una problemática social ya que va en aumento cada año, según estadísticas del INEGI (2018), en el 2011 se registraron 91 mil 285 divorcios y para el 2013 se registraron 108 mil 727 divorcios en el Estado de México, es decir, registrándose un aumento de 17 mil 442 divorcios en tan sólo dos años.

Dicho suceso puede tener muchas causas que llevaron a la decisión de separarse, en ocasiones, por violencia durante el matrimonio, conflictos maritales, engaños, falta de amor, insatisfacción de pareja, sexual o una insatisfacción de mantener el mismo concepto de familia que se tenía con anterioridad (Pereira y Lorenzini, 2014), por lo que la insatisfacción es también de todos los miembros que forman parte de la familia.

Así mismo, pueden surgir desacuerdos por la manera de llevar el proceso de divorcio, esto puede generar estrés a los hijos por el hecho de que puede percibirlo como una amenaza de su integridad misma, ya que los cambios pueden ser desde un cambio en la economía, cambio de casa, cambio en la relación y el tiempo de los padres, así como en el desempeño de cada rol que lleva cada padre, que a su vez también puede cambiar. En este sentido, aunque no todos los divorcios o las separaciones de los padres tienen un nivel de estrés alto, la sola separación es un proceso, ante el cual, al ser un cambio significará un estrés que los hijos deberán afrontar. (Reyes, et al. 2012).

Por otra parte, ante una situación estresante, las personas buscan maneras de enfrentarlo y salir adelante, es decir, desarrollan estrategias de afrontamiento, dicho esto, la separación de los padres, podría ser un evento en donde el hijo genera o aprenda nuevas formas de afrontar el estrés, por ejemplo, cada vez que se presente una amenaza, el hijo aprende a saber actuar y expresarse ante esta, ya que el divorcio podría ser para los hijos una referencia de cómo enfrentar una nueva situación familiar o estresante, de esta manera podría pensar y actuar de forma que pueda saber responder a un evento estresante en el futuro.

Posiblemente, los hijos adolescentes pueden presentar una determinada manera de afrontar el estrés, ya que sus características biológicas y psicológicas influirán en su afrontamiento, es decir, cada adolescente podría utilizar distintas maneras de afrontar eventos estresantes, sin embargo, todavía no se comprende sí el adolescente con padres separados o con padres no separados, presentan una diferencia en el estrés que perciben o afrontan de forma distinta los sucesos de la vida diaria.

Ante esto, el adolescente con padres separados puede tener un estrés y un afrontamiento diferente al adolescente con padres que no están separados, incluso se considerará el tiempo de separación, para que en el presente estudio no se generalice a todos los adolescentes en los que sus padres hayan pasado por dicho evento, ya que se llega a encontrar, familias en las que, por ejemplo, los padres se separaron hace más de diez años, por esta razón nuestro estudio delimitó la separación de los padres en; reciente (menos de dos años) y una separación de más tiempo (hace más de dos años) para comparar sí dicho evento es significativo en cuanto al estrés y al afrontamiento aún en la etapa adolescente.

La separación o divorcio es una decisión que involucra directamente a los hijos, ya que puede tener consecuencias en diferentes áreas de su vida, tales como: personal, familiar, escolar, social; ya que la transformación del grupo familiar acarreará cambios en los pensamientos, afectos, conductas y relaciones

interpersonales que mantenían con cada integrante de la familia; de igual forma, podría afectar en un cambio de afecto y pensamiento para con sí mismo, debido a que la familia es su principal grupo de identificación, dador de afecto y valoración personal.

De ser así al percibir estrés ante el acontecimiento del divorcio o la separación de sus padres, el adolescente podría generar un afrontamiento en específico, que puede afectar a las demás áreas de su vida, como en la escuela, en el hogar, en las amistades, etc., quizá el adolescente con padres separados percibe un estrés diferente que el adolescente con padres que están juntos, debido a la situación cambiante, que puede estar afectando o llegando a un proceso de cambio, en este sentido, es desconocido si es diferente el estrés y el afrontamiento que utiliza el adolescente con padres separados y con padres no separados, además, sin que este estudio generalice a todos los adolescentes con padres separados, retomamos el tiempo que se ha transcurrido desde el divorcio, ya que se supondría que ante un divorcio reciente, el evento estresor es más cercano y fuerte pero en un divorcio que ya pasó hace tiempo, esto, se iría atenuando.

Pregunta de investigación.

¿Existirán diferencias significativas en el estrés y en las estrategias de afrontamiento de adolescentes que tienen padres separados recientemente, padres con mayor tiempo de separación y padres que no están separados?

Justificación.

Actualmente la separación de los padres es un fenómeno que muchos adolescentes enfrentan, según el INEGI (2018) en 1980 por cada 100 matrimonios había 4 divorcios; en el 2000 esta cifra se elevó a más de 7 divorcios, para el 2010 el número de divorcios por cada 100 matrimonios fue de 15 y en el 2013 se registraron casi 19 divorcios por cada 100 matrimonios en el Estado de México. En consecuencia, por el aumento de divorcios, existe la posibilidad que los hijos se

estresen, debido a que al afrontar dicho suceso, la familia enfrenta temas tales como, la custodia de los hijos, la toma de decisión de los padres y otros muchos cambios, como, por ejemplo, el cambio de domicilio, o cambio en la economía familiar, en este sentido, el estrés ante este fenómeno puede ser una problemática debido a que puede afectar a nivel familiar, escolar y personal.

Sería de valioso interés, comparar el estrés que presentan adolescentes con padres separados y adolescentes con padres que no están separados y las estrategias de afrontamiento que utilizan, de esta manera, se logrará comprender sí existe diferencia o no en cuanto a su manera de pensar y actuar ante eventos amenazantes.

En el presente estudio no se generaliza a todos los hijos con padres separados, ya que se llega a encontrar familias en las que cuando los padres se separaron el hijo aún era un infante y es sabido que la forma de afrontar las situaciones estresantes es muy distintas al de un adolescente, por lo que nuestro estudio incluye la separación reciente de los padres a menos de dos años, para que entre dicho evento como significativo aún en la etapa adolescente, así mismo, será valioso conocer el estrés y las estrategias de afrontamiento de los adolescentes con padres separados hace más de 2 años, de esta manera el presente estudio arroje resultados más específicos, comparando a los adolescentes con padres separados; recientemente (menos de dos años), con mayor tiempo de separación (más de dos años) y padres no separados (juntos).

Al respecto, se pretende que dicha investigación sirva como base para futuros proyectos o intervenciones, ya que existe mucho por investigar ante este tema, se requiere una actualización para ampliar la visión de dicho acontecimiento en relación con el estrés y las estrategias de afrontamiento que lleguen a utilizar los adolescentes, en consecuencia, será un aporte para la psicología, así como para otras disciplinas, debido a que es de gran interés en el aspecto clínico, social y hasta educativo.

Objetivo.

Comparar el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento de hijos adolescentes con padres separados recientemente, padres con mayor tiempo de separación y padres que no están separados.

Objetivos específicos.

Describir el estrés y las estrategias de afrontamiento de hijos adolescentes con padres que están separados recientemente (hace menos de dos años).

Describir el estrés y las estrategias de afrontamiento de hijos adolescentes con padres que tienen mayor tiempo de separación (hace más de dos años).

Describir el estrés y las estrategias de afrontamiento de hijos adolescentes con padres que no están separados.

Hipótesis.

H1: Los hijos adolescentes de padres no separados tendrán significativamente menos estrés y más diversidad de estrategias en el afrontamiento total, en comparación con los adolescentes que tienen padres separados (recientemente y con mayor tiempo de separación).

H2: Los hijos adolescentes con padres separados recientemente utilizarán más las estrategias que se dirigen a la emoción (Pensamiento mágico, Autocrítica, Distanciamiento, Dirigirse a lo positivo, Reducción de la tensión e introyección), en comparación con padres no separados y adolescentes con padres con mayor tiempo de separación.

H3: Los hijos adolescentes con padres con mayor tiempo de separación, utilizarán las estrategias que se dirigen a la solución del problema y búsqueda de apoyo social, por lo que no habrá diferencias significativas con los hijos de padres

no separados, pero si habrá diferencias con los hijos adolescentes con padres separados recientemente.

Variables

Tabla 1: Variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional
Estrategias de afrontamiento	Son esfuerzos ante las demandas específicas externas e internas, que constantemente son cambiantes, dichas demandas son evaluadas como excedentes o desbordantes para los recursos del individuo (Pérez y Rodríguez, 2011)	La puntuación obtenida es con base en los modos de afrontamiento: Dirigido a solucionar el problema, Pensamiento mágico. Distanciamiento. Dirigirse a lo positivo, Autocrítica, Reducción de la tensión, Introyección y Búsqueda de apoyo social. A una mayor puntuación corresponde a mayor utilización del afrontamiento.

Estrés	Conjunto de reacciones fisiológicas y psicosociales que el individuo emplea cuando existe una interpretación de una situación percibida como amenazante (Naranjo, 2009)	La puntuación obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido, un puntaje alto sería 42 y un puntaje bajo sería 14.
Separación de los padres	Es el momento en el que la pareja, formadora de familia, acepta la insatisfacción de la vida conyugal y decide poner fin a su vida en común ya sea matrimonial o de pareja (Gahonna y Willat, 2006)	No separados
		Separados recientemente.
		Separados con mayor tiempo de separación.

Marco Teórico.

Capítulo 1. La separación de los padres.

La unión de la pareja formadora de familia establece una relación estrecha con los otros integrantes de esta, dicha relación estará sujeta a valores, normas, tradiciones, etc., que generarán una estructura, la cual tendrá diversos roles y funciones, que influirán en cada uno de los integrantes, así mismo, la separación de los padres tendrá mucha influencia en los hijos y en la estructura familiar, que con anterioridad se había formado, debido a que existen diversas causas, conflictos y consecuencias que generó la separación.

1.1 La Familia.

Desde un punto de vista antropológico, la institución base de cualquier sociedad es la familia, vista como individuos que se reúnen como grupo, unidos por vínculos de parentesco que habitan en un mismo techo, además de entretejer relaciones de poder y autoridad, delimitando valores, normas culturales, tradiciones, responsabilidades y derechos que dan sentido a cada uno de sus integrantes, rechazando o aceptando ciertas actitudes de los que la conforman y al mismo tiempo, preparando a sus miembros para afrontar acontecimientos y eventos que se lleguen a presentar en la cotidianidad, (Gutiérrez, Díaz y Román, 2016).

Así mismo, se entiende a la familia como un grupo, así como un contexto natural para crecer y desarrollarse, dicha estructura genera un funcionamiento entre sus miembros, ya que define las pautas de interacción y las conductas entre ellos, el cual es recíproca, por tal razón cada individuo influye en los otros y los otros influyen en su conducta, así mismo apoya la individuación de cada miembro y genera un sentimiento de pertenencia (Minuchin y Fishman, 2004) en este sentido, el individuo al pertenecer a un grupo familiar, queda vulnerable a

cualquier evento producido fuera o dentro del contexto natural, ya que la influencia entre su interacción y conductas es recíproca.

En este sentido, siendo un ámbito de relación entre individuos que interactúan, entendamos que la familia es una forma de organización en la cual existen diversas formas de convivencia que han transformado dicho concepto, generando cambios tanto en su estructura y en su actuar, dando pauta a nuevos tipos de interacciones o generando acontecimientos como divorcios y desintegraciones familiares. (Gutiérrez, Díaz y Román, 2016). Por esta razón, no sólo la consideraremos como una unión entre un hombre y una mujer o por la razón que se comparta la misma sangre, ni que vivan en el mismo techo, si no que en su estructura tiene un actuar que interactúa y que influye en cada miembro.

1.2.1 La familia monoparental.

Dicho lo anterior, existen otras formas de interacción que suponen un cambio en la estructura, denominando una de ellas como la familia monoparental, la cual menciona Valdivia (2008), que confronta a los términos de incompleta o disfuncional, y afirma que en estas familias monoparentales sólo se considera al padre o a la madre presente, sin embargo, en caso de divorcio o separación de los padres, es considerada hogar monoparental, debido a que aún existen ambos progenitores, sin embargo, puede que sólo uno de ellos se quede con la custodia de los hijos, entendiendo sí la separación fue pactada, con acuerdos firmes, debido a conflictos continuos y desacuerdos o por abandono de un miembro.

1.3 La pareja.

Antes de que se forme la familia, los individuos forman lo que se denomina la pareja, lo cual García (2002) menciona, que es una relación entre dos personas que forman una entidad, con un comportamiento como una unidad y que se reconoce por los que la rodean, en consecuencia, su objeto social es la creación familiar, sin embargo, no muchas parejas tienen dicha intención, por lo que se

puede concebir dicho concepto más amplio, comprendiéndolo al igual que la familia como una relación que intercambian conductas y que se influyen mutuamente.

García (2002) menciona, que la pareja al ser una unidad intercambia conductas, además de que colabora y comparte dentro de su mismo marco los objetivos explícitos de cada uno, aquellos exclusivos que se crean ellos mismos, así como, los objetivos sobrentendidos de la pareja, por ejemplo, hacer la vida más feliz y plena al otro, recibiendo un trato semejante. Aunque, es de señalar que existe una reciprocidad de la conducta, es decir, que esta puede ser positiva o negativa, por lo que se debe tener en cuenta que no importa cual armoniosa sea la relación, las respuestas negativas se mantienen y son comunes en la pareja.

Por otra parte, según Beck en 1988, menciona que el compromiso es un factor que mantiene a la pareja pese a las dificultades que puedan surgir, de esta manera la pareja genera menos problemas, por la decisión personal de pertenecer, así mismo, el compromiso es definido como el grado de inversión que cada pareja tiene para con el otro, como un esfuerzo conductual que se realiza para mantener la relación, así como, para hacer feliz al otro, sin embargo, el compromiso llega a soportar las conductas negativas aunque sean destructivas.

Luego, el afecto que se muestran los miembros de una pareja es parte de la intimidad, por lo que la demostración de este y la práctica del sexo, son elementos que llevan a arraigarse y definirse más como una pareja sólida (García, 2002), dicho esto, la intimidad es el otro factor que junto con el compromiso llega a ser parte importante para la supervivencia de la pareja.

1.3.1 Pareja conyugal.

Existen parejas que tienen por objeto la creación de una familia y aunque no exista pacto explícito o compromiso legal definen una conyugalidad, por ejemplo, habitar en un mismo hogar, implementar ciertas reglas y normas de

convivencia, compartir ciertos bienes, además de que podrían tener una paternidad y una maternidad (García 2002), es decir, forman su entidad, teniendo conductas y actitudes como pareja, en la que su estructura da sentido a ambos integrantes que la conforman.

1.3.2 Conflictos de la pareja conyugal.

Dicho lo anterior, una pareja al tener una entidad y existiendo una interacción entre sus miembros, llegan a surgir ciertos conflictos, en este sentido, García (2002), señala que una de las características de una pareja es el compartir el cuerpo, la exclusividad de los miembros de tener relaciones sexuales, sin embargo, la continuidad de la pareja estaría en peligro sí la práctica sexual se hiciera fuera de la pareja, cabe destacar que dicho acto no pondría en peligro a todas las parejas, ya que depende de las diferentes creencias, las cuales también serían motivo de conflicto.

Así como las creencias serían un motivo de conflicto, también, los modos de hacer las cosas, los valores, los gustos, entre otras posibles diferencias que tendrían que coordinar para seguir concibiéndose como pares (Sánchez, 2013).

En este sentido, entendemos que el conflicto, es parte de una pareja, ya que cada miembro, tendrá sus propias creencias y diferencias, sin embargo, "el conflicto es destructivo cuando conlleva tensión prolongada, produce hostilidad crónica, reduce drásticamente el nivel de vida, perjudica el bienestar psicológico o destruye las relaciones familiares" (Milne, 1988 citado en Bolaños, 1998).

Por otro lado, llega a ser parte de la pareja, identificar ciertas conductas que uno de los miembros llega a descalificar o rechazar, poniendo límites entre lo que sería bueno o malo particularmente para su desarrollo como pareja (García, 2002), el hecho de que no se genere dicho límite puede llevar a una relación que admite conductas del otro que van en contra de las propias creencias, o interés por lo que después se generen conflictos.

De igual manera, la dominancia es un concepto que en sí mismo lleva a conflictos, dicho concepto surge cuando uno de los miembros o ambos llegan a generar cierto control o poder, por ejemplo, en la toma de decisiones, el dinero, o el tiempo, por un lado, es normal en cada pareja (García, 2002), sin embargo, el grado excesivo de poder y control puede llevar a conflictos, así mismo, la dominancia puede estar presente en personas externas como padres, hermanos, vecinos, etc., que interfieran demasiado en la relación conyugal.

1.4 La separación conyugal.

En caso de que la pareja tenga un conflicto destructivo o razones tales como diferencias que no supieron coordinar, pueden llegar a surgir la separación conyugal, el cual es el momento en el que la pareja, formadora de familia, acepta la insatisfacción de la vida conyugal y decide poner fin a su vida en común ya sea matrimonial o de pareja (Gahona y Willat, 2006). Así mismo, Bolaños (1998) señala en su artículo dos maneras de percibir dicho acontecimiento, ya sea como un paso de la familia para su crecimiento adaptativo, o como degenerativo que dificulte su desarrollo.

La decisión de la separación conyugal afectará a cada uno de sus miembros que la sufren, en caso de matrimonio, se define dicha separación como divorcio, el cual tiene una legalidad, con acuerdos y desacuerdos conforme a leyes que correspondan, en este sentido, la pareja con hijos, tras la separación, acordarán conforme a la economía, los bienes, la relación con sus hijos, asimismo, los conceptos legales tales como el régimen de visitas, la patria potestad y la guarda, formarán parte del vocabulario tanto de la pareja como de los hijos (Bolaños, 1998).

Es importante señalar que la separación o divorcio puede estar implícitamente prohibido dentro de un contexto social, ya que dicho evento puede llegar a ser una presión social, por lo cual se puede potenciar más el compromiso de la pareja por mantenerse, desde otro punto de referencia, cuando la sociedad

no genera una exigencia de compromiso ante la institución que es el matrimonio o la familia, la pareja no tiene obligación de mantenerse en la relación o pertenecer a una familia ya que se normaliza tal evento al grado que no causa ningún efecto tal situación.

1.4.1 El proceso de la separación.

En consecuencia, el resultado será una realidad más compleja para la familia, sin embargo, puede que no sea necesariamente perjudicial para los miembros, ya que debe verse como un proceso (Bolaños, 1998), de igual manera, la separación es percibida como pérdida, en este sentido, puede generar un estado en el cual su proceso puede alterar las creencias sobre uno mismo, el medio y lo que puede ocurrir a futuro, (Carmona, 2012) es decir, pueden llegar a tener los miembros percepciones negativas, desviadas o distorsionadas, acerca del evento o de sí mismo.

Por otro lado, el proceso de divorcio puede llevar a terapia de pareja, la cual sirve como un lazo entre el proceso de duelo de la familia y de la pareja, siendo esta importante para dar por terminada la relación de una manera exitosa o generar nuevas formas de convivencia, manteniendo a la misma, ya que los conflictos cotidianos han sido un tema de interés en la terapia de pareja desde la perspectiva cognitivo conductual, uno de sus principales intereses radica en que la pareja puede llegar a su ruptura y separación por dichos conflictos, de esta manera su estudio se concreta en cómo y en qué momento aparecen y desaparecen los problemas de ciertas parejas (García, 2002) así mismo, encontrando los intercambios positivos y negativos de estos.

1.4.2 Causas de la separación conyugal.

Las relaciones de pareja y el mismo matrimonio como institución social, está en un proceso de cambio, dicho cambio genera ciertas crisis por los fenómenos sociales que se presentan en ciertos contextos, como, por ejemplo, la mujer al incorporarse al mercado laboral, la igualdad entre hombre y mujer, el

cambio de roles en el hogar, así como en el trabajo y las jornadas interminables, son un factor que reduce tiempo en la cercanía de ciertas parejas (García, 2002).

Entre las causas de divorcio o separación, se encuentra la violencia conyugal la cual Pereira y Lorenzini (2014) argumentan que es una problemática de salud pública, puede presentarse como violencia de tipo física, sexual, psicológica o patrimonial, así mismo afirma que consiste en una violación de los derechos humanos, ante lo cual la decisión de separarse es lo más recomendable, siempre que se lleve desde un aspecto legal. Otra de las causas es la infidelidad (Carmona, 2012) la cual como se había mencionado, la exclusividad, es en ocasiones un factor importante para la continuidad de la pareja.

Por el contrario, para que surja una pareja debe de existir un enamoramiento, el cual desde el punto de vista fisiológico es una emoción que produce excitación y bienestar, llegando la pareja a necesitarse y querer estar en todo momento juntos, sin embargo, este proceso fisiológico del individuo puede llevar a disculpar o no ver defectos de la pareja, la cual se está enamorado (García, 2002). Por consiguiente, cuando el enamoramiento llega a acabar, se presenta la ley de habituación, la cual condena a la pareja al fracaso, en este caso al divorcio, ya que su única base fue el enamoramiento, el cual, llegando a acabarse, surge la habituación, (García, 2002), es decir, la relación de la pareja se torna cotidiana y simple, presentándose monótona y aburrida, por lo que la pareja cree que es mejor terminar la relación con la persona que en algún momento fue amada.

1.4.3 Consecuencias del divorcio o separación en los hijos.

Por otra parte, los hijos también afrontan el proceso de separación de sus progenitores, ya que forman parte de la interacción familiar, en este sentido, dicha ruptura puede traer consecuencias graves, González (2015) menciona que ante este suceso, el adolescente pasa por un estrés significativo e inconmensurable de su existencia, generando un efecto en el rendimiento académico por las

dificultades de concentración y estados atencionales bajos, así mismo desde un nivel social, la separación afecta en las redes sociales de apoyo ya que no son como las de antes, puesto que la separación rompe dichas redes, en contraparte, concluye con que en algunos casos puede ser un alivio para los hijos y la familia sobre todo en casos de incesto o violencia intrafamiliar.

1.5 Estado del arte.

A continuación, se describirán algunas de las investigaciones que se han realizado sobre el efecto en los hijos por el divorcio o separación de los padres.

Valdés et al, en el 2011, realizó un estudio de corte cuantitativo, seleccionando una muestra de 98 estudiantes de primaria los cuales eran hijos de padres divorciados, su objetivo fue determinar la relación entre la conducta y el desempeño académico y variables tales como la situación socioeconómica, el tiempo de divorcio, el nivel de conflicto entre los padres y la participación del padre no custodio en la educación de los hijos.

Los instrumentos empleados en dicha investigación fueron: Cuestionario para evaluar el tiempo de divorcio medido en meses, frecuencia con que el niño ve al progenitor no custodio y situación socioeconómica después del divorcio, así mismo se usó una escala para valorar el nivel de conflicto entre los padres después del divorcio. De igual forma, para evaluar la conducta se utilizó el Cuestionario de Evaluación de la Conducta Adaptativa en la Escuela, el cual evalúa la conducta de los estudiantes a través de la opinión de los docentes y por último utilizaron los resultados de la prueba ENLACE (Evaluación Nacional del Logro Académico en Centros Escolares) (Secretaría de Educación Pública [SEP], 2008).

Los resultados sólo encontraron relación estadísticamente significativa entre el nivel de conflicto entre los padres después del divorcio y el desempeño

académico, por último, el autor concluye que la conducta de los hijos de padres divorciados es evaluada como buena por parte de los docentes.

En cuanto a las variables, estrés, emociones e hijos de padres divorciados, Rosales (2014) investiga las emociones, de las cuales retoma para su estudio: el rechazo, el enojo, el miedo, la tristeza y la culpa de los hijos a raíz del divorcio de sus padres, a través de un corte cualitativo, retomando una muestra de ocho sujetos con edades de 10 a 12 años, resultando que, a consecuencia del divorcio de los padres, ignoran el significado o se les dificulta la expresión de las emociones de forma adecuada.

Por último, Rosales (2014) concluye que los hijos que pasaron por un proceso de divorcio de sus padres, presentan emociones tales como, rechazo, miedo, enojo y tristeza, sin embargo, no lograron identificar la culpa, así mismo menciona que se puede salir más preparado para afrontar el estrés después de salir de un proceso de divorcio ya que se trabaja la flexibilidad y la tolerancia, por último, recomienda que los padres eduquen a sus hijos en la expresión de emociones, que brinden técnicas para la solución del problema y que trabajen su seguridad.

Así mismo, en cuanto a las variables sobre adolescencia y divorcio de los padres, Cobas et al. (2015) mediante un estudio descriptivo y transversal, investiga las principales secuelas psicosociales más frecuentes en adolescentes de padres divorciados, aplicando una encuesta en la cual resultaban secuelas tales como; Depresión, Ansiedad, Miedo, Evasión, Disminución del rendimiento académico, Inestabilidad escolar y Abandono escolar.

Dicha investigación tiene una muestra de 80 adolescentes de género masculino y femenino con edades de 14 a 17 años, resultando que entre la secuela más frecuente se encontraba el bajo nivel académico, principalmente en las mujeres, en contraparte, resultaron menos afectados en relación a las secuelas tales como, miedo o temor en el plano psicoafectivo, de manera general, el estudio

de Cobas, et al. (2015) concluye que los adolescentes se dan cuenta, escuchan y observan los conflictos y discusiones de sus progenitores, en este sentido, el propósito de los estudios o trabajos realizados sobre divorcio debe ser; generar una educación a los padres e hijos sobre cómo enfrentar de modo positivo los eventos producidos en su vida.

Por otra parte, en cuanto a las estrategias de afrontamiento que los hijos utilizan para superar el proceso de divorcio de sus padres, Arica (2015) las describe, mediante un estudio de caso con un adolescente de 13 años, dicho estudio es de corte cualitativo ya que se basa en la descripción y narración, mediante el método biográfico y analítico, empleando una entrevista personalógica, entrevista semiestructurada y una ficha de observación, asimismo, es de corte cuantitativo ya que emplea el cuestionario de afrontamiento familiar (CAF) el cual evalúa e identifica las estrategias conductuales de la familia para la resolución de problemas y un Cuestionario sobre Apoyo social (CAS-1), que evalúa las relaciones significativas del adolescente.

Por último, en la investigación de estrategias de afrontamiento que los hijos utilizan para superar el proceso de divorcio de sus padres, se concluye que las estrategias de afrontamiento que utilizó el adolescente fueron óptimas, debido al apoyo de su entorno y de su familia, así mismo, sus metas a futuro son claras, se acepta como una persona optimista y de buen humor, lo cual lo ayudó a sobresalir del estrés que causaba el divorcio.

Capítulo 2 Estrés.

Existen diversas situaciones que llegan a producir estrés como lo es la pérdida de un empleo, tener un familiar enfermo o reprobado en un examen importante, son experiencias desagradables que acarrearán estrés, sin embargo, también existen situaciones que nos hacen sentir estrés, aunque no necesariamente sea considerado desagradable como comprar una casa nueva o un ascenso en el trabajo. El adolescente presenta estrés ante diversos cambios fisiológicos, así como, por tener una nueva relación de amistad o de pareja, jugar la final de un partido de fútbol o algún deporte, presentar una exposición en la escuela, etc., a continuación, presentaremos algunas definiciones, de igual manera profundizaremos en el presente capítulo, sobre los tipos, las fases y algunos estresores comunes en la adolescencia.

2.1 Definición de estrés.

El término estrés surge de la física, el cual hace referencia a como un objeto inactivo era deformado o tensionado por fuerzas ambientales, sin embargo, la medicina y la biología lo retomaron posteriormente para una explicación en la cual se pudiera describir, como aquella fuerza ambiental que afectara la salud del organismo (Galán y Camacho. 2012), así mismo, dicho organismo desde este punto de vista genera una reacción que exige un rendimiento que lo pone en peligro a enfermar.

La Real Academia de la lengua, define el estrés como una situación provocada por escenarios agobiantes que originan circunstancias psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves (Galán y Camacho, 2012), también, el estrés es marcado como un factor de salud, el cual llega a ser una reacción del individuo, que debe de ser tratado y atendido para prevenir ciertas patologías o trastornos psicológicos graves.

2.2 Estrés fisiológico.

Desde el punto de vista fisiológico, puede considerarse como una respuesta del organismo, que el individuo genera cuando enfrenta una situación amenazante (Naranjo, 2009), es decir, el estrés lo presenta todo aquel individuo u organismo que este siendo amenazado por algo exterior, por esta razón, la persona debe de reaccionar para su supervivencia, por lo que se generan acciones y respuestas conductuales ante este conflicto, así como para adaptarse ante los eventos externos, los cuales también son llamados estresores (Pérez y Rodríguez, 2011).

También es denominado dicho concepto como una enfermedad, debido a que la persona puede experimentar, insomnio, dolor de cabeza, gastritis, y palpitar acelerado (Reyes, et al, 2012), por lo que se puede precisar que de igual manera es un factor de riesgo en la salud por exigir un rendimiento muy superior al normal.

2.3 Estrés cognitivo.

Dicho lo anterior, es importante señalar que las amenazas que se presentan frente al individuo tienen una propia interpretación de la situación, ya que el estrés también tiene un aspecto cognitivo, puesto que es percibido, es decir, existe un estímulo que amenaza, en el cual se involucran aspectos internos como lo que se piense del estímulo, los sentimientos que surgen, las imágenes, etc. (Naranjo, 2009).

Además, aquello que amenaza al sujeto es relevante ya que, sí no lo fuera, la situación se ignoraría, de esta manera, después de percibirlo como amenazador, se evalúa como una situación que puede dañar, generando la demanda de enfrentar dicho estímulo, para posteriormente interpretar el daño que ha producido tal situación en la persona o el ambiente (Márquez, 2006). En este sentido, es necesario tener en cuenta dicho aspecto para entender que se puede crear, aumentar o disminuir su respuesta ante el evento, de acuerdo con la forma

de interpretar los acontecimientos y la manera de estimar sus propios recursos o posibilidades para afrontarlo.

Desde la perspectiva cognitiva, Venegas (2015) en su tesis sobre el manejo de estrés en estudiantes foráneos y de intercambio académico, menciona que existen dos sistemas de significados personales; el primero hace referencia a lo reflexivo que como su nombre lo indica, es un proceso de reflexión y análisis del individuo ante el conflicto, el segundo es la preferencia personal, en este sentido, sería la inclinación o tendencia de amenaza ante alguna situación que le produzca conflicto.

Por otra parte, menciona que el contrario al sistema reflexivo, anteriormente descrito, sería el sistema primitivo o irracional; el cual es adquirido por otras etapas psico-evolutivas anteriores, también es denominado tácito que es un concepto que tiene relación con lo sobrentendido o implícito en la persona, aunque dicho sistema es nulo, ante alguna circunstancia puede activarse por ejemplo, una situación estresante, que genera que exista un conflicto entre los dos sistemas, de esta manera el sistema tácito puede tener una primacía ante el reflexivo (Venegas, 2015).

2.4 Estrés ambiental.

Por el momento hemos definido al estrés como una respuesta fisiológica ante un evento percibido por el individuo como amenazante, dando énfasis en el aspecto fisiológico y cognitivo, sin embargo, el estrés también llega a definirse entre una relación de la persona y su ambiente, por lo que se entiende de manera más dinámica (Naranjo, 2009).

Dicho lo anterior, entre los componentes que conforman este enfoque podríamos delimitar, el ambiente, las exigencias de este mismo y el desequilibrio que llega a producir, en este sentido, estos mismos componentes generan que la persona logre o no adaptarse a la situación (Pérez y Rodríguez, 2011), teniendo el

individuo cierta vulnerabilidad ante factores familiares, como conflictos entre hermanos, padres, además situaciones conflictivas de la familia extensa, y sociales, como; violencia, delincuencia, vandalismo, baja economía, desastres sobrenaturales, accidentes, etc., así mismo, el individuo ante los factores estresantes surgidos en el ambiente, llega a presentar problemáticas físicas y psicológicas, en este sentido, el estrés es una relación entre el individuo y su entorno amenazante (González y Landero, 2007) existiendo una respuesta que puede ser desequilibrada ante el ambiente y sus exigencias.

2.5 Tipos de estrés.

Comprendiendo que la persona responde ante el ambiente que lo demanda, ya sea independientemente una respuesta física o psicológica, aún el concepto es amplio, ya que significaría que ante cualquier demanda que se presente, el sujeto reacciona, por esta razón, se debe entender que el estrés variará de acuerdo a la persona que lo tenga, en este sentido, la misma noticia o evento, puede ser agradable para una persona y desagradable para otra, produciendo diferentes efectos en cada individuo (Naranjo, 2009). A continuación, se presentan con detalle los tipos de estrés que puede tener un individuo.

2.5.1 Distrés.

El distrés hace referencia a la respuesta del sujeto exigida por las demandas del ambiente que son intensas y con un tiempo de prolongación, así mismo, es entendida como excesiva por el estímulo que se presenta, ya que supera las capacidades de resistencia, habilidades para afrontar el suceso y recursos de cada persona para adaptarse, conduciendo un deterioro y un agotamiento en el organismo, que se acumula en el cuerpo (Naranjo, 2009), es decir, puede denominarse este tipo de estrés como malo, impidiendo responder adecuadamente ante las situaciones.

Es importante señalar que dicho concepto tiene una relación importante con el término estrés, ya que el término distrés o destres proveniente del galoromance, hacía referencia a una aflicción, por lo que en la actualidad también es mencionada en relación a términos como, dolor o sufrimiento que aflige o afecta el cuerpo, así como a la mente, posteriormente de la palabra anterior surge la palabra stress, que hace referencia a aquella tensión, fuerza, adversidad o presión (Galán y Camacho, 2012).

2.5.2 Eustrés

En comparación al concepto anterior, el eustrés podría definirse como el estrés bueno, ya que es necesario, para las condiciones óptimas del individuo ya sean físicas y psicológicas, en este sentido, las situaciones que provocan estrés, definen la buena salud y el bienestar mental, de esta manera, el cuerpo y la mente se desarrollan (Naranjo, 2009), es decir, dicho concepto es todo aquello que causa placer en la persona debido a que la capacidad de adaptación se encuentra equilibrada entre la persona y las situaciones del ambiente.

2.6 Fases de estrés.

Selye en 1976, definió lo que es el síndrome general de adaptación, el cual incluía tres fases; alarma, resistencia y cansancio, dichas fases aportaron a la biología, a la medicina y a la psicología una revisión empírica y metódica para el estudio del estrés, ya que era la revisión metodológica de cómo un cuerpo puesto en tensión, movilizaba reacciones en la cuales tenía que defenderse o generar respuestas ante el ambiente, de esta manera, las investigaciones experimentales se podían realizar al encontrar dichas fases en los individuos que estaban ante ciertas tensiones o ante el estrés mismo, lo que les provocaba reaccionar (Galán y Camacho, 2012).

De igual forma, para ampliar la comprensión del concepto, a continuación, describiremos dichas fases que Naranjo (2009) presenta en su revisión teórica sobre el estrés.

La primera es la fase de alarma, la cual como su nombre lo indica es la capacidad de las personas para detectar señales que alarman sobre peligros que amenazan al individuo, en este sentido, en esta fase al advertir el posible peligro, la persona le hace frente y trata de resolver la situación. Posteriormente cuando el estrés extiende su presencia, la fase de alarma termina y continúa la segunda fase la cual se denomina de resistencia, que enfrenta la situación, sin embargo, con un límite el cual sí se rebasa genera frustración.

Por último, la persona pasa por la fase de agotamiento, caracterizada por el cansancio físico y mental, que no es recuperado por sueño o algún suplemento, esta fase puede generar ansiedad y depresión, que produce pensamientos negativos hacia los demás y hacia sí mismo, además, irritabilidad, tensión y poca motivación en las actividades cotidianas, ya sean académicas, familiares, laborales o personales.

2.7 Estresores en la adolescencia.

La vulnerabilidad ante un acontecimiento que se perciba como estresor dependerá de la edad, en este caso la adolescencia, la cual es una etapa compleja quienes se encuentran en una búsqueda de identidad, reconocen y ponen en proactiva valores, desarrollan habilidades y es el intermedio para convertirse en adultos (Morris 2001), así mismo, es preciso entender que existen una multiplicidad de cambios psicológicos, biológicos y sociales, que entran en relación con los cambios corporales, personales y en las relaciones sociales, ya sea de amigos, inicio y complejidades en la pareja o en relación con los padres (Pérez, et al. 2012), es decir, ya sea conflictos con amigos, pareja o dentro de la familia, como lo que es su separación o el divorcio de sus padres.

Dentro de los cambios físicos más evidentes, se encuentra el crecimiento, el cual conlleva a el desarrollo sexual y corporal, como por ejemplo; el crecimiento de testículos, agrandamiento del pene, profundización de la voz y vello facial en el hombre, en contraste crecimiento de pechos, el primer periodo menstrual y el vello púbico en la mujer, así mismo, tanto en el hombre como en la mujer, ocurren diversos cambios tales como; el tamaño de las glándulas sebáceas de la piel, las cuales contribuyen a la aparición del acné, glándulas sudoríparas, al igual que se expande el sistema digestivo, los pulmones y el corazón (Morris 2001), dicho esto, la conciencia de la forma del cuerpo, el tamaño y otros cambios físicos suscitados llegan a ser percibidos por el adolescente como estresantes por el hecho ser cambios de su cuerpo.

Dentro del aspecto cognitivo, Piaget en 1969, afirmaba que en la adolescencia se marcaba el inicio de un pensamiento que lograba; entender conceptos abstractos, especular diferentes alternativas, y razonar términos hipotéticos, a esta etapa que emergía en la adolescencia la llamó operaciones formales, en la que la percepción del exterior tiene relación con lo cognitivo, por ejemplo, algunos adolescentes no logran darse cuenta de que otras personas pueden tener opiniones distintas y puede que no piensen como ellos, a esto se le llamo egocentrismo de las operaciones formales (Morris, 2001), en este sentido, dicho egocentrismo es estresante cuando genera creencias erróneas, como por ejemplo, pensar que lo observan los demás y que se juzga su conducta en todo momento, es decir, que el adolescente puede interpretar como amenazante el exterior, sus pares, amigos o a sí mismo, aunque en la realidad no lo sea.

Además, existen otros problemas en el desarrollo adolescente que tienen relación con la autopercepción, como, por ejemplo, la insatisfacción con su apariencia, o el poco atractivo percibido, que conlleva a la disminución de la autoestima, de igual forma; otros factores estresantes son, los conflictos de violencia entre pares, pocas habilidades sociales, poca comunicación con la

familia y el proceso de formación de identidad, en el que señalaríamos estresores tales como; estatus, amigos, pareja, roles, entre otros (Morris, 2001).

De acuerdo con lo anterior, se podría deducir que sí cualquier sujeto, en este caso un adolescente, percibe o interpreta una situación como amenazante, es debido a que este mismo, evalúa el acontecimiento como un cambio que desborda, lo que implicará que ante tal situación llegue a afrontarla con sus propios recursos cognitivos y conductuales, en este sentido, el adolescente tendrá que adaptarse de manera adecuada o inadecuada, en las que sí su ajuste es inadecuado presentará problemáticas tanto físicas como psicológicas.

Los estresores están presentes en todos los individuos, en ocasiones el daño que producen es debido a una presencia de un estresor que supera los recursos del individuo, también la ausencia de un estímulo, puede generar estrés, por ejemplo, necesidades básicas como luz, agua o hasta un integrante de la familia (Reyes, et al. 2012), dicho lo anterior, la presencia o ausencia de un estresor puede generar un desequilibrio o equilibrio en el adolescente, en este sentido, el estrés estaría presente en un adolescente de manera equilibrada o dañina, por ejemplo, en que sea parte de un grupo o no lo sea, que presente un examen o no lo presente, que sus padres estén juntos o separados, es decir, su vulnerabilidad radicará en qué interpretación tendrá el evento, esto producirá un daño o un equilibrio.

2.8 Estrés en el divorcio.

Con base en lo anterior, los estresores se presentarán ante un individuo debido a algún evento o circunstancia que sea diferente y que se considere como una amenaza, así mismo, un cambio en la vida del adolescente o un acontecimiento que implique cambio, deberá afrontarlo (Reyes, et al. 2012). En este sentido, el divorcio o separación de los progenitores sería un factor estresor.

La separación de los progenitores se traduce como una situación que implica cambio y aunque variará la amenaza que perciba cada persona, si es un hecho que se debe de afrontar, por esta razón, los adolescentes pensarán y actuarán de forma diferente ante un nivel de estrés alto por la situación desencadenante que implique la separación de sus progenitores, así como una influencia importante en otros ámbitos de su vida, lo más adecuado será recurrir a las estrategias de afrontamiento correctas para reducir tales respuestas desadaptativas ya que un afrontamiento incorrecto puede producir respuestas emocionales o conductuales inadecuadas, que pueden afectar en su rendimiento (Márquez, 2006).

Expuesto lo anterior, para la presente investigación definiremos el estrés como un conjunto de reacciones fisiológicas y psicosociales que el individuo emplea cuando existe una interpretación de una situación amenazante, generando un afrontamiento ante dichas exigencias o demandas que presente en el ambiente, manteniendo así un estado de equilibrio o desequilibrio en relación con su persona o en relación con su ambiente.

Capítulo 3. Estrategias de afrontamiento.

Es importante precisar que cada individuo, así como cada organismo afronta condiciones que se generan en el ambiente y que presentan un estresor o amenaza que puede ser perjudicial o favorecedor para su adaptación, asimismo, un individuo no es un ser estático, si no que todo el tiempo está en constante cambio, por lo que cada momento, en relación con el tiempo y el contexto va a ser diferente, es decir. que todos los individuos tendrán su forma particular de afrontamiento, así mismo, el afrontamiento puede variar dependiendo del suceso que se haya suscitado.

3.1 Definición de afrontamiento.

El afrontamiento ante el estrés es la disposición general de cada persona de actuar y pensar ante diferentes situaciones de manera más o menos estable (Arica, 2015), según Morris (2001), podemos resumirlo en un actuar ante el estado de tensión o presión psicológica. En este sentido, el afrontamiento es un esfuerzo para manejar el estrés de manera cognoscitiva y conductual, dicho esto, existe una probabilidad más alta de presentar estrés debido a que las estrategias son pocas al afrontarlo (Vega et al, 2013).

Desde la perspectiva cognitivo conductual, Lazarus y Folkman mencionan que cada individuo genera esfuerzos ante las demandas específicas externas e internas, que constantemente son cambiantes, sin embargo, cuando estas demandas son evaluadas como excedentes o desbordantes para los recursos del individuo, este esfuerzo se le denomina afrontamiento (Pérez y Rodríguez, 2011), en este sentido, el afrontamiento es una herramienta que el individuo desarrolla permitiéndoles afrontar las demandas de forma adecuada o perjudicial.

Asimismo, el individuo intenta restablecer un equilibrio idóneo el cual parte de superar las demandas excesivas, es decir, adaptarse al ambiente, resistiendo y superando lo que se presente (Márquez, 2006), en consecuencia, el sujeto

experimenta una magnitud y un desequilibrio interno e individual generando un intento consciente de reducir el estrés, ante respuestas de afrontamiento las cuales son consideradas como reacciones ante aquel estresor que demanda una alta exigencia.

3.1.1 Afrontamiento y cognición.

Además, cuando se afronta una amenaza, existe una relación con el concepto cognitivo del estímulo, ya que como se mencionaba la propia interpretación del suceso o situación generará el estrés percibido y la forma de enfrentarlo, puesto que el aspecto cognitivo estará implícito en la persona para generar una estrategia ante el estímulo el cual podría tratarse de sólo un pensamiento o imágenes del estresor (Naranjo, 2009), así mismo, pensamientos e imágenes sobre cómo afrontar dicho estresor, por ejemplo, un sujeto culturalmente puede afrontar una situación a través de la religión la cual fue señalada como recurso desde la niñez, por lo que ante una amenaza el sujeto afronta el peligro rezando.

También el aspecto cognitivo tendrá relación con la creencia de la posible catástrofe que se puede generar como efecto sí se afronta o no se afronta, por ejemplo, tener la certeza de un daño posible, debido a un daño que se ha producido con anterioridad parecido a la situación actual (Márquez, 2006), en este sentido, la persona actuará como mejor a creído que se puede, estimando sus propias creencias de recursos propios y reacciones para afrontarlo.

3.1.2 Afrontamiento familiar.

Dicho proceso que genera la persona de esforzarse cognitiva y conductualmente ante un estresor, es por lo regular descrito como individual, es decir, se afronta por recursos individuales y únicos de la persona, en el que el sujeto evalúa, percibe e interpreta el evento amenazante, posteriormente, concreta su estrategia y recurso a utilizar, sin embargo, también una familia puede afrontar una problemática o conflicto cotidiano, según Macías, et al. (2013) la familia puede

enfrentar situaciones en las que va regulando tensiones y regulando la salud de los miembros del grupo que es perteneciente a la familia.

En este sentido, en la familia desde el punto de vista de Minuchin y Fishman, (2004); existe una reciprocidad en la conducta e interacción de sus miembros, estos quedan vulnerables a la influencia de todos entre sí, por lo que el afrontamiento familiar que su función es regular y ajustarse ante un evento, también ajustará mismas tensiones y salud de cada uno. Por lo que la influencia entre su interacción y conductas al ser recíproca también generará un particular afrontamiento en cada uno, capaz de resolver o adaptarse ante las demandas específicas del ambiente, ya que la familia genera un funcionamiento en cada uno de los miembros, además de ser un contexto natural para crecer y desarrollarse.

3.2 Recursos para el afrontamiento.

El afrontamiento ante los acontecimientos estresantes también depende de las características biológicas o psicológicas de cada individuo en relación con su ambiente social, dichas características son denominadas recursos, los cuales se manifiestan en el tiempo que tiene el individuo para recuperarse después del evento (López y Marín, 2012), describiendo los recursos físicos podríamos delimitar la salud y energía; los psicológicos serían lo personal y las creencias; en las sociales se encontraría el apoyo, habilidades sociales y recursos materiales y en los recursos ambientales, encontraríamos el estímulo estresor y su grado de amenaza (Sotelo y Maupome, 1999).

Entre las experiencias personales de los sucesos que un individuo ha experimentado a lo largo de su vida, el afrontamiento desempeña un fundamental papel como mediador, en este sentido, se van formando los recursos ya sea personales o sociales que implementará ante un evento amenazante, así mismo, estos recursos tendrán relación con la salud física y psicológica de la persona (Gomez-Fraguela, et al. 2006).

Debido a que en la adolescencia se van generando importantes cambios, se experimentan nuevas sensaciones y eventos, el afrontamiento y los recursos que se van generando tendrán una función moderadora en esta etapa, por ejemplo, la pubertad y la maduración física produce cambios a nivel cognitivo y social, por lo que se puede generar cierto conflicto o tensión por la presencia de dichos cambios que se denominarían estresores ya que el adolescente tendría que reaccionar ante estos, interpretándolos como una posible amenaza, de igual forma, pueden ocurrir ciertos estresores como la aparición de enfermedades, la pérdida de seres queridos, los conflictos matrimoniales entre los padres, separación de estos, el fracaso escolar, el abuso por parte de compañeros (bullying), etc., (Gomez-Fraguela, et al. 2006), el afrontamiento que se utilice ante estos estresores, formarán los recursos del adolescente en un futuro.

3.3 Estrategia dirigida a la emoción y al problema.

Las formas de manejar o enfrentar el estrés son denominadas estrategias de afrontamiento, (López y Marín, 2012), dichas estrategias han sido un tema que ha importado a la psicología desde un inicio, podría entenderse que Lazarus y Folkman define mejor dichas estrategias de afrontamiento, desprendiéndolas del enfoque psicodinámico, en el cual eran estudiadas como mecanismos de defensa (Gomez-Fraguela, et al, 2006), en los que se entendían como parte de la persona para su adaptación.

Ahora describiremos las estrategias de afrontamiento propuestas por Lazarus y Folkman, entendiendo que el afrontamiento es la disposición general de cada persona de actuar y pensar ante diferentes situaciones de manera más o menos estable (Arica, 2015), de esta manera, entendemos que la probabilidad de estresarse será más alta de acuerdo con las pocas estrategias de afrontamiento que posean los individuos (Vega, Et al, 2013).

En este sentido, dichos autores clasifican dos formas que emplea el afrontamiento para responder, en las cuales se encuentran, la que es dirigida a la

emoción, en la cual el afrontamiento trata de reducir la respuesta emocional negativa ante la situación que amenaza o que desborda al sujeto, por otra parte, complementando se encuentra la que se dirige al problema o acción, cambiando la situación que llegue a no amenazar dicha situación estresante (Pérez y Rodríguez, 2011), por lo que el individuo ante los recursos que tiene, hace frente y es capaz de corresponder ante las demandas del ambiente.

Dicho lo anterior, las estrategias que se dirigen a la emoción son las que tratan de reducir el estrés emocional, además de tratar de cambiar el estado emocional que se relaciona con el estresor, el cual al ser muy amenazante el individuo tiene que afrontar el evento a toda costa, por ejemplo, el individuo puede evitar o distanciarse del evento o el suceso que le estresa de tal manera que no sienta miedo o la tristeza que le genera el evento (Sotelo y Maupome, 1999).

Por otra parte, las estrategias que son dirigidas al problema o acción tratan de hacer cambios conductuales para reducir el estrés, modificando el estímulo por medio de actividades que cambian lo que produce el estrés, su afrontamiento es el confrontativo o planteando cognitivamente la solución del problema (Sotelo y Maupome, 1999), el afrontamiento dirigido a la emoción y el dirigido al problema pueden relacionarse entre sí, facilitando o impidiendo que uno aparezca (Sotelo y Maupome, 1999), en resumen, cualquiera de los dos tendrá como propósito una resolución permanente ante el estrés, además de una posible satisfacción en la persona.

3.4 Estilos o Modos de afrontamiento.

Los modos de afrontamiento resultan de las estrategias de afrontamiento que genera la persona, es decir, del afrontamiento surgido por la emoción o el que se dirige al problema, estos variarán en cada individuo o por cada suceso en específico, sin embargo, cabe destacar que se logran percibir con detalle en un individuo o grupo de individuos (López y Marín, 2012), ya que un individuo cuando quiere hacer o emplear algo en específico, también elige entre los distintos modos

o estilos para hacerlo, dependiendo de lo que le interesa o prefiera utilizar, ya que habrá algunas estrategias más útiles y otras no tan eficaces.

A continuación, describiremos ocho modos de afrontamiento que proponen Lazarus y Folkman (retomado de López y Marín, 2012). Cabe destacar que no se enumeran por ser una forma de lista, etapas o fases que ha de seguir el individuo, sino que sólo es una descripción de cada uno, siendo que se pueden encontrar dos en un mismo individuo o ante sucesos diferentes encontrar diferentes estilos en las personas.

El primero que se pretende describir es el afrontamiento Dirigido al problema o confrontativo: se refiere a la confrontación del conflicto o la problemática estresante mediante acciones conductuales, es decir, mediante actos o respuestas que tratan y se basan en solucionarlo o por lo menos enfrentar aquello amenazante.

Por ejemplo, un hijo puede decirles a sus padres lo que siente y piensa sobre el divorcio, preguntarles qué va a ocurrir y llegar junto con ellos a una solución sobre los acuerdos de este mismo, claramente sin el cambio de opción o decisión ante la separación, ya que quizá no es algo que logre cambiar, pero sí expresar su emoción por lo amenazante y aclarar los posibles futuros acuerdos que ocurrirán durante y después del divorcio de sus padres.

El segundo se denomina Pensamiento mágico, el cual se refiere a los pensamientos conscientes, los cuales son fantasías que resuelven el problema, sin embargo, es preciso aclarar que no existe ninguna acción o reacción ante el conflicto estresante.

Por ejemplo, un niño, adolescente o hasta un adulto, puede fantasear con que sus padres no se separarán nunca, pensar que sólo puede ser un conflicto cotidiano marital y tener el pensamiento de que regresan a vivir juntos o que resolverán todos los acuerdos que generan las disputas, así mismo el adolescente

puede fantasear con que el posible futuro que tendrá la familia después del divorcio no será desastroso y no empeorará la situación actual, sin embargo, cabe destacar que sólo es una manera de afrontar el suceso, por lo que el hijo no tiene fundamento para fantasearlo, además de que no hace nada para solucionarlo, sino que sólo se mantiene en la fantasía.

El tercero es el Distanciamiento, el cual hace referencia a la evitación de todo lo que tenga relación con el evento o situación estresante, es un distanciamiento del problema, así como de la solución, de esta forma reduce el estrés que se provoca.

Por ejemplo, un adolescente al ser cuestionado sobre sus padres, este evita hablar sobre el tema de divorcio, aunque se le pregunte directamente, el adolescente evitaría expresarlo o tener una conversación sobre ese tema. De igual forma, otro ejemplo es que el hijo puede tratar de distanciarse lo más posible de sus padres aislándose en su cuarto la mayor parte del día o tratando de estar en su casa el menor tiempo posible.

El cuarto es la Búsqueda de apoyo social: se refiere al esfuerzo que realiza la persona para informarse o para conocer otros puntos de vista sobre la problemática, mediante ayuda, recomendaciones, consejos, atención, etc., que proporcione la red social de apoyo, en este caso puede ser cualquier persona perito en el tema o algún amigo, familiar o pareja. Cabe destacar que este estilo se dirige al problema o búsqueda de la solución del problema, así como a la emoción.

Por ejemplo, el hijo puede hablar con otra persona ya sea amigo, pareja o conocido, el cual haya pasado o esté pasando por una situación semejante en la cual se separaron sus padres, expresándole su enojo o miedo ante la situación, es decir dirigiéndose a la emoción, así como, escuchando alguna recomendación o consejo que le pudiera brindar este mismo, también ir a la iglesia o parroquia en la cual profese religión o de igual forma, acudir a atención psicológica entraría en búsqueda de apoyo social.

El quinto se denomina Dirigirse a lo positivo, en el cual la persona siendo optimista se esfuerza por encontrar resultados positivos del evento que en un principio fue amenazante, tratando de no basarse en lo desastroso o negativo que conllevó el evento estresante, en este caso, la separación de los padres.

Por ejemplo, el hijo puede encontrar aspectos positivos del proceso de divorcio, de esta manera, tener la certeza que la separación de los padres llevo a una mejor relación con ambos, además de que puede encontrar que los conflictos cada vez son menos.

El sexto es la Autocrítica, en la cual, como su nombre lo indica, la persona se critica y autocastiga por lo sucedido, creyendo ser él o ella responsable de lo que detonó el evento estresante.

Por ejemplo, la creencia que tiene el hijo de que por su culpa sus padres se separaron, criticando sus actitudes, conductas y forma de ser, con pensamientos en los cuales él se llegue hasta auto agredir creyéndose malo o responsable de todo, pensando en que, sí hubiera cambiado algo en él, el divorcio no se hubiera suscitado y aún sus padres estarían juntos como pareja conyugal.

El séptimo es la Reducción de la tensión: se refiere al esfuerzo del sujeto por reducir el estrés o tensión que provocó el evento, tratando de aumentar su bienestar a toda costa, sin importar que en el intento ponga en riesgo su salud, con la intención de aminorar la realidad.

Por ejemplo, el adolescente que después del divorcio de sus padres comienza a beber alcohol o drogas con el fin de relajarse o sentirse feliz, así mismo, puede ingerir comida mucho tiempo durante el día por el estrés que está pasando. Cabe destacar, que existen maneras productivas de reducir la tensión, que se basan en este modo de afrontamiento, por ejemplo, empezar a hacer ejercicio o hacerlo con más frecuencia, de igual forma, meterse a clases de baile o

tocar un instrumento musical como la batería, otra forma de reducir la tensión es por medio de técnicas de respiración o relajación.

Por último, describiremos a la introyección, este modo de afrontamiento hace referencia a todos aquellos sentimientos, afectos o pensamientos sobre el evento estresante, que se guardan para sí mismo, es decir no los expresa a ninguna persona.

Por ejemplo, sentir tristeza por la separación de los padres, o miedo por no saber qué ocurrirá en un futuro con la familia, ni con él en relación con sus padres, sin embargo, no expresar su emoción a nadie, sólo pasa el proceso de divorcio y él no menciona ni una palabra sobre este, por lo que nadie de la familia se entera de sus sentimientos ni de sus opiniones ante este.

Otro ejemplo, más preciso que cabría en este modo de afrontar situaciones estresantes, es que las decisiones de los padres involucren directamente a que el adolescente se retire de la escuela o se cambie de casa con un progenitor el cual lo agrede física y psicológicamente, sin embargo, él no lo expresa, por lo que ni familiares cercanos , ni amigos se enteran del maltrato que recibe por parte de este, además de que aunque esté en desacuerdo de salir de la escuela, el adolescente no menciona nada.

Tabla 2: Estrategias y modos de afrontamiento de Lazarus y Folkman.

	Estrategia dirigida a	Modos de afrontamiento
Estrategias de afrontamiento.	La emoción	Pensamiento mágico
		Dirigirse a lo positivo
		Autocrítica

		Reducción de tensión
		Introyección
		Distanciamiento
	La emoción y al problema	Búsqueda de apoyo social
	problema o solución	Afrontamiento confrontativo

Fuente: Elaboración propia

Es preciso aclarar que la funcionalidad del estilo que la persona genera ante la situación estresante es variable, además de que dependerá de para que se aplique, sin embargo, es claro que el estilo confrontativo, es decir, el que se dirige a la solución del problema, es más funcional por el hecho de que busca la solución o trata de modificar la situación estresante por medio de acciones conductuales, así mismo, las que se dirigen a la emoción son adaptativas, cuando el problema o la situación estresante es improbable de modificar, (Gomez-Fraguela, et al. 2006) por lo que no se concibe que un estilo sea más apropiado o adaptativo que otro al afrontar el suceso.

Capítulo 4. Método.

4.1 Contexto.

El lugar en donde se realizó la investigación es el municipio de Zumpango, el cual es un lugar urbano que está localizado al noreste del Estado de México. La población cuenta con 159,647 habitantes, de los cuales 78,608 son hombres y 81,039 son mujeres, los menores de 14 años representan el 31.97%, es decir, poco más de la tercera parte de la población (INEGI, 2010), dicho municipio cuenta con todos los niveles de educación, desde primaria hasta universidad.

En la explanada del centro de Zumpango, se logra observar más población adolescente, la cual la mayoría se observa uniformada de una institución secundaria o preparatoria según pertenezcan. A pesar de que es un territorio en el que aún existen barrios con costumbres y tradiciones, en los alrededores se logra observar fraccionamientos o conjuntos habitacionales, en construcción o con población, la cual no es originaria de Zumpango.

4.2 Enfoque.

Esta investigación es un estudio cuantitativo, ya que es necesario realizar mediciones y análisis estadísticos, por lo que en dicho enfoque se define de forma más exacta, ciertas conductas que cierta población ejecuta, midiendo sus variables con mayor precisión (Hernández, 2004), midiendo las variables de estrés y estrategias de afrontamiento en relación con el estado civil de los padres de los adolescentes.

Además, es significativo señalar que el paradigma cuantitativo tuvo su origen del positivismo del cual también surge el neopositivismo (Ramos, 2015), siendo este paradigma la base epistemológica de esta investigación, así mismo, es necesario analizar la presente investigación cuantitativamente ya que de esta manera se verifica las hipótesis a través de pruebas empíricas y de medición (Gómez, 2006) además, este enfoque determina una objetivación de los

resultados, analiza datos sobre variables y explica cómo suceden las cosas de una u otra forma (Fernández et al. 2002) respondiendo las preguntas que quieren ser contestadas para esta investigación.

4.3 Diseño.

El tipo de estudio es no experimental el cual no manipula las variables de esta investigación, las cuales son; separación de padres, estrés y estrategias de afrontamiento, además, se observan los fenómenos tal y como se dan en su contexto para después analizarlos (Diaz, 2015).

En este sentido, se observan fenómenos ya existentes los cuales no son provocados por el investigador, de igual manera será un estudio de tipo transversal debido a que “recolectan datos en un sólo momento, en su tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (Toro y Parra, 2006, p. 158 citado en Diaz, 2015).

Se trata de un estudio comparativo de tres muestras independientes, Padres separados recientemente (menos de dos años), con mayor tiempo de separación (más de dos años) y padres no separados (juntos), de esta manera permite describir las características de cada grupo de manera separada y además comparar las mediciones entre grupos, describiendo y analizando la presencia de estrés y estrategias de afrontamiento de los adolescentes con padres separados con diferente tiempo de separación y padres que no están separados.

4.4 Participantes.

La muestra fue de 182 adolescentes de sexo masculino y femenino, en edades de entre 11 y 15 años. Los cuales fueron distribuidos en tres grupos independientes.

Grupo 1. Adolescentes con padres separados recientemente (menos de dos años).

Grupo 2. Adolescentes con padres con mayor tiempo de separación (más de dos años).

Grupo 3. Adolescentes con padres que no están separados (juntos).

Se trabajó con una muestra no probabilística debido a que no depende de la probabilidad, siendo un muestreo intencional, ya que se seleccionarán los casos que cumplan con los criterios de inclusión.

Criterios de inclusión.

- Adolescentes de 11 a 15 años.
- Sexo masculino y femenino.
- Adolescentes con padres separados menos de dos años.
- Adolescentes con padres que se hayan divorciado o separado hace más de dos años.
- Adolescentes con padres no separados.

Criterio de exclusión.

- Adolescentes mayores de 15 años.
- Adolescentes que hayan convivido con un sólo progenitor.

Criterios de eliminación.

- Llenado de instrumento incompleto.
- Falta de consentimiento de los adolescentes o de la institución correspondiente.

4.5 Escenario.

El escenario fue en los alrededores del centro del municipio de Zumpango, Estado de México, y un salón de clase que nos proporcionó la Escuela Secundaria Netzahualcóyotl en la cual se aplicaron los instrumentos a los adolescentes estudiantes de la escuela.

4.6 Instrumentos.

- Escala de Estrés Percibido (PSS-14) de Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983), versión para México de González y Landero (2007).

Esta escala es un instrumento de auto informe que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). La puntuación total del PSS se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumando entonces los 14 ítems. La puntuación directa obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido. En el presente estudio se obtuvo un alfa de .81 señalando que se trata de un instrumento confiable para nuestra población

- Afrontamiento al estrés. Versión traducida al español de la escala modos de afrontamiento al estrés de Lazarus y Folkman (López y Marín, 2012).

Consta de 66 ítems con un alfa de Cronbach total de 0.89 resultando así una prueba altamente válida y confiable, con una significancia de $p < 0.000$ en todos los reactivos, se responde con una escala tipo Likert, que va de 0 que es igual a nunca, 1 igual a casi nunca, 2 igual a casi siempre y 3 que es igual a siempre, dicho instrumento está organizado por 8 factores, así mismo, en el estudio de López y Marín (2012), cada afrontamiento por separado, obtuvo las siguientes alfas; Dirigido al problema .69, pensamiento mágico .70, Distanciamiento .77, Búsqueda de apoyo social .73, Dirigirse a lo positivo .76, sin embargo, Autocrítica, reducción de la tensión e introyección obtuvieron alfas de .46, .35 y .41 Respectivamente.

Nuestro estudio realizó el mismo procedimiento, obteniendo el alfa de cada afrontamiento; Dirigido al problema .89, pensamiento mágico .76, Distanciamiento .77, Búsqueda de apoyo social .74, Dirigirse a lo positivo .78, Autocrítica .46,

reducción de la tensión .36 e introyección .62, es importante mencionar que los afrontamientos de Autocrítica y reducción de la tensión mantienen un alfa bajo, sin embargo, el afrontamiento Introyección es mayor en nuestra investigación, también, cabe destacar que en el presente estudio se obtuvo un alfa total de .95 señalando que de igual forma se trata de un instrumento confiable para nuestra población (Véase la Tabla 3).

Tabla 3: Definición y reactivos de las Estrategias de afrontamiento.

		Modos de afrontamiento	Definición	Reactivos
Estrategias de afrontamiento de Lazarus y Folkman	Dirigido a la emoción	Pensamiento mágico.	Pensamientos conscientes, los cuales son fantasías que resuelven el problema, sin embargo, no existe ninguna acción o reacción ante el conflicto estresante.	4,11,36,55, 57,58,59 y 63
		Dirigirse a lo positivo.	La persona se esfuerza por encontrar resultados positivos del evento.	5,10,15,19, 20,23,30,38 y 44
		Autocrítica.	La persona se critica y autocastiga por lo sucedido, creyendo	9,29,51,61 y 66

			ser responsable del evento estresante.	
		Reducción de tensión.	Esfuerzo del sujeto por reducir el estrés o tensión que provocó el evento, tratando de aumentar su bienestar, sin importar que en el intento ponga en riesgo su salud.	16,32,33,47 y 66
		Introyección.	Aquellos sentimientos, afectos o pensamientos sobre el evento estresante, se guardan para sí mismo.	14,37,40 y 43
		Distanciamiento	Evitación de todo lo que tenga relación con el evento o situación estresante.	3, 4, 12, 13, 21, 24, 41 y 53
	Dirigido a la emoción y al	Búsqueda de apoyo social	Esfuerzo que realiza la persona para informarse o para conocer otros puntos	8, 18, 28, 31, 42, 45 y 60

	problema		de vista sobre la problemática, mediante ayuda, recomendaciones, consejos, atención, etc.	
	Dirigido al problema o acción	Afrontamiento confrontativo	Acciones conductuales que van dirigidas a confrontar activamente el problema, tienen efectos positivos en el bienestar de las personas.	1,2,6,7,17,26, 25,27,34,35, 39,46, 48, 49, 52, 54,56 62 y 64

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 4: Fiabilidad de instrumentos y modos de afrontamiento

Fiabilidad		
Instrumentos	Alfa de Cronbach	N de elementos
Estrés Percibido	.818	14
Afrontamiento total	.949	66
Modos de afrontamiento		
Pensamiento mágico.	.701	8

Dirigirse a lo positivo.	.766	9
Autocrítica.	.465	5
Reducción de tensión.	.365	4
Introyección.	.625	5
Distanciamiento.	.778	8
Búsqueda de apoyo social	.743	7
Afrontamiento confrontativo	.890	19

Fuente: Elaboración propia

4.7 Procedimiento.

Se pidió permiso a la institución secundaria 0989 “Netzahualcóyotl” ubicada dentro del fraccionamiento de la Trinidad, del municipio de Zumpango, dicho permiso fue otorgado por el director del plantel, por lo que se aplicaron a los salones de manera general, posteriormente en cada salón se les informó sobre el objetivo de la investigación y se les explicaron los puntos del consentimiento informado, en consecuencia, se aplicaron dos instrumentos. El primero que medía el estrés percibido y posteriormente el instrumento sobre las estrategias de afrontamiento que utilizan. Para finalizar se les agradeció su participación, aclarando ciertas dudas que pudieran haber tenido.

Así mismo, se aplicaron instrumentos en la explanada de Zumpango, Estado de México, los cuales fueron llenados por adolescentes que sus padres pasan o pasaron por un proceso de divorcio, se les informó el objetivo y los puntos del consentimiento informado.

4.8 Análisis de datos.

El programa que se utilizó para esta investigación fue el SPSS versión 20, en el cual se capturó la base de datos, realizando análisis descriptivos para cada una de las variables; estrés y estrategias de afrontamiento, siendo de utilidad los porcentajes, medias, desviación estándar, tablas y gráficas.

Posteriormente, para realizar las comparaciones y comprobar las hipótesis planteadas, se trabajó el análisis de varianza (ANOVA) y la prueba de comparaciones múltiples Sheffe.

Capítulo 5. Resultados.

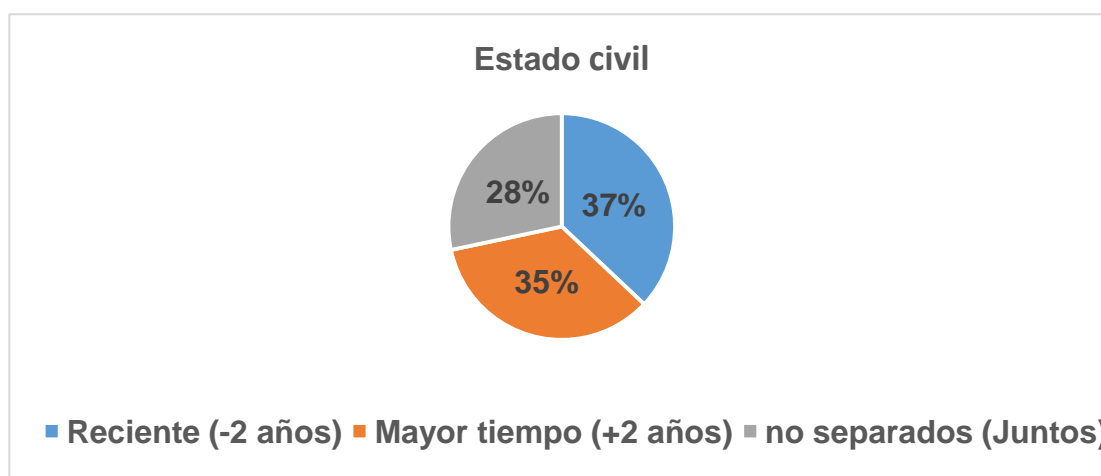
La muestra total fue de 182 adolescentes de entre 11 y 15 años; el 37% tienen padres separados (hace menos de 2 años) de los cuales 33 son hombres y 35 mujeres. El 35% tiene padres separados (hace más de dos años) donde 39 son hombres y 23 mujeres y el 28% tienen padres no separados, de ahí 35 son hombres y 17 mujeres, (véase la tabla 5 y la figura 1).

Tabla 5: Estado civil de los padres: Hombres y Mujeres.

Adolescentes con padres separados			HOMBRES	MUJERES	n
Grupos	1	Recientemente	33	35	68
	2	Mayor tiempo	39	23	62
	3	No separados	35	17	52
				N=	182

Fuente: Elaboración propia

Figura 1: Porcentaje de la muestra total.



Fuente: Elaboración propia.

Cabe resaltar que más de la mitad de la muestra total, son adolescentes con padres separados (72%), incluyendo separados recientemente o con mayor

tiempo de separación, esto indica que estadísticamente en nuestra muestra prevalecen las familias con padres separados.

5.1 Estrés.

El instrumento de estrés percibido (PPS-14) arrojó una media de la muestra total de 33.8, de la cual el sexo masculino siendo un total de 107 adolescentes tiene una media de 34.13, con una desviación típica de 10.82 y el sexo femenino siendo 75 adolescentes, presenta un promedio de 33.32, con una desviación típica de 8.83, no encontrando diferencia en las medias, comparando adolescentes de sexo masculino y femenino (Véase la Tabla 6).

Tabla 6: Descriptivos del PPS-14 en cuanto al sexo.

Sexo	Media	Desviación estándar	n
Masculino	34.13	10.82	107
Femenino	33.32	8.83	75
Total	33.8	10.03	182

Fuente: Elaboración propia.

La tabla 7 muestra los resultados del instrumento de estrés percibido de acuerdo con el estado civil, los adolescentes con padres separados recientemente (menos de dos años) presentan una media de 39.34, la cual es mayor al promedio total.

En cambio, los adolescentes con padres separados más de dos años presentan una media de 30.79 y los adolescentes con padres que no están separados presentan una media de 30.24, ambos grupos por debajo del promedio de la media total.

Tabla 7: Descriptivos del Estrés percibido del adolescente en los grupos.

							. (sig)
							Post hoc Sheffe
	39.34 (10.03)	30.79 (8.03)	30,24 (8.09)	20,104	,000	1 vs 3	8.55 (.000)
						1 vs 2	9.06 (.000)
					gl = 2,179	2 vs 3	.547 (.950)

Fuente: Elaboración propia.

5.2 Afrontamiento al estrés

La escala de afrontamiento al estrés arrojó una media total de 163.31 con una desviación estandar de 35,80. El grupo 1; los adolescentes con padres separados recientemente (menos de dos años), tienen un promedio de 156.19, y el grupo 2, los adolescentes de padres con mayor tiempo de separación (mas de dos años) una media de 157,73.

En cambio el grupo 3 que son los adolescentes con padres no separados (juntos) presentan una media de 179.27, resultado por encima de la media total, es decir, el grupo 3 presenta más estrategias de afrontamiento, que son adolescentes con padres juntos, en comparación con el grupo 1 y 2. (Vease tabla 9).

Tabla 9: Descriptivos del afrontamiento total.

Grupo	Adolescentes con padres	Media	Desviación Estándar	Mínimo	Máximo	n

afro ntamien to							(Sig)
	156.19 (26.68)	157,73 (39.85)	179.27 (36.75)	7,808	,001	1 vs 3	23.08 (.002)
						1 vs 2	1.54 (.968)
					gl = 2	2 vs 3	21.54 (.005)

Fuente: Elaboración propia.

Posteriormente se analizó de forma separada cada modo de afrontamiento.

5.3 Afrontamiento dirigido al problema.

El afrontamiento dirigido al problema (Confrontativo) arrojó una media total de 28.09 con una desviación estandar de 8.77. El grupo 1; los adolescentes con padres separados recientemente (menos de dos años), tienen un promedio de 24.7, y el grupo 2; los adolescentes con padres separados mayor tiempo (más de dos años), presentan una media de 28.3. Es notable como el grupo 3; Adolescentes con padres no separados (juntos), con una media de 32.15, tiene un resultado mayor que el grupo 1 y 2, así como dicho promedio está por encima de la media total (Vease tabla 11).

Tabla 11: Descriptivos del afrontamiento dirigido al problema: Confrontativo.

Grupo	Adolescentes con padres	Media	Desviación Estándar	Mínimo	Máximo
1	Separados recientemente	24.7	6.87	13	38
2	Separados mayor	28.3	10.3	15	57

	tiempo				
3	Juntos	32.15	7.16	14	40
	N	28,09	8,779	13	57

Fuente: Elaboración propia.

Los resultados obtenidos por los grupos del afrontamiento dirigido al problema por el análisis de varianza (ANOVA) mostraron que si existen diferencias significativas entre los grupos participantes: a partir de ellos se realizó la prueba Sheffe, para saber entre que grupos se dio la diferencia, encontrando que presentan diferencias significativas los grupos 1 y 3, así como entre el grupo 1 y 2, sin embargo, no hay diferencia significativa entre el grupo 2 y 3, Es decir, que los hijos adolescentes con padres no separados (juntos), y padres que llevan mayor tiempo de separación (más de dos años) presentan más esta estrategia en comparación con los adolescentes con padres separados recientemente (menos de dos años). Sin embargo, no hay diferencia significativa entre los hijos con padres que llevan mayor tiempo de separación (más de dos años) y los hijos con padres no separados. (Vease la tabla 12).

Tabla 12: Estrategia dirigida al problema en los grupos participantes.

	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	ANOVA		Post hoc Sheffe	
	Separados Recientemente	Separados Mayor tiempo	No Separados	F	Sig	Grupos	Diferencia de medias (Sig)
Dirigida al problema	Media (Desviación estandar)						

	24.7 (6.87)	28.3 (10.3)	32.15 (7.16)	11,833	,000	1 vs 3	-7.419 (.000)
						1 vs 2	-3.63 (.047)
					gl = 2	2 vs 3	-3.78 (.055)

Fuente: Elaboración propia.

5.4 Pensamiento mágico.

La Tabla 13, muestra los descriptivos del afrontamiento; Pensamiento mágico, el cual arrojó una media total de 13.31, y una desviación estándar de 2,486, con un mínimo de 5 y un máximo de 18. En cuanto a los grupos, el grupo 1; Adolescentes con padres separados recientemente (menos de dos años) muestra una media de 14.74, el grupo 2; Adolescentes con padres separados mayor tiempo (más de dos años) arrojan una media de 11.23 y el grupo 3; Adolescentes con padres no separados (juntos), una media de 13,92, es notable que el grupo 1 y 3 arrojan una media mayor a el grupo 2 y mayor al promedio total.

Tabla 13: Descriptivos del afrontamiento; Pensamiento mágico.

Grupo	Adolescentes con padres	Media	Desviación Estándar	Mínimo	Máximo
1	Separados reciente	14,74	3,221	5	15
2	Separados mayor tiempo	11,23	2,658	5	16
3	Juntos	13,92	3,497	5	18
	N	13,31	3,468	5	18

Fuente: Elaboración propia.

La tabla 14 presenta los resultados obtenidos por grupos del afrontamiento; Pensamiento mágico, utilizando el análisis de varianza (ANOVA) mostrando diferencias significativas entre los grupos participantes: a partir de ello se realizó la prueba Sheffe, para saber entre que grupos se dio la diferencia, encontrando que no presentan diferencias significativas los grupos 1 y 3, en cambio, existe una diferencia significativa del grupo 2 con el resto de los grupos (1,3). Es decir, que los hijos adolescentes con padres separados recientemente (grupo 1) y adolescentes con padres no separados (grupo 3) no tienen diferencias significativas, pues tienen un promedio mayor a la media total.

En cambio los hijos adolescentes con padres que llevan mayor tiempo de separación (más de dos años) presentan menos pensamiento mágico, en comparación con los otros 2 grupos: adolescentes con padres separados recientemente (menos de dos años) y adolescentes con padres no separados (juntos).

Tabla 14: Pensamiento mágico en los grupos participantes.

Pensamiento mágico.	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	ANOVA		Post hoc Sheffe	
	Separados Recientemente	Separados Mayor tiempo	No Separados	F	Sig	Grupos	Diferencia de medias (Sig)
	Media (Desviación estandar)						
	14.74 (3.22)	11.23 (2.658)	13-92 (3.497)	21,841	.000	1 vs 3	- .82 (.372)
						gl = 2	1 vs 2

						2 vs 3	-2.69 (.000)
--	--	--	--	--	--	--------	-----------------

Fuente: Elaboración propia.

5.5 Distanciamiento.

El afrontamiento de Distanciamiento al problema arrojó una media total de 15.52, y una desviación estándar de 4.368, con un mínimo de 6 y un máximo de 23. En cuanto a los grupos, el grupo 1; Adolescentes con padres separados recientemente (menos de dos años) muestra una media de 14.44, el grupo 2; Adolescentes con padres separados mayor tiempo (más de dos años) arrojan una media de 15.23 y el grupo 3; Adolescentes con padres no separados (juntos), una media de 17.29, es notable que el grupo 3 que es adolescentes con padres no separados (juntos) muestra una media mayor a los otros dos grupos y al promedio total. (Vease la tabla 15).

Tabla 15: Descriptivos del afrontamiento; Distanciamiento.

Grupo	Adolescentes con padres	Media	Desviación Estándar	Mínimo	Máximo
1	Separados reciente	14,44	3,555	6	23
2	Separados mayor tiempo	15,23	4,444	7	18
3	Juntos	17,29	4,758	6	23
	N	15.52	4.368	6	23

Fuente: Elaboración propia

Utilizando el análisis de varianza (ANOVA) para los resultados obtenidos por grupos del afrontamiento; Distanciamiento, se muestran diferencias significativas

entre los grupos participantes: a partir de ello se realizó la prueba Sheffe, para saber entre que grupos se dio la diferencia, encontrando que existen diferencias significativas entre los grupos 1 y 3, así como los grupos 2 y 3 en cambio, no se presentan diferencias significativa entre los grupos 1 y 2. Es decir, que los hijos adolescentes con padres separados recientemente (grupo 1) y adolescentes con padres separados mayor tiempo (grupo 2) no tienen diferencias significativas, así mismo tienen un promedio menor a la media total. En cambio, los hijos adolescentes con padres no separados (Grupo 3) presentan más distanciamiento, en comparación con los otros 2 grupos: adolescentes con padres separados recientemente (menos de dos años) y adolescentes con padres con mayor tiempo de separación (más de dos años), (Vease la tabla 16).

Tabla 16: Distanciamiento en los grupos participantes.

Distancia miento	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	ANOVA		Post hoc Sheffe	
	Separados Recientem ente	Separados Mayor tiempo	No Separados	F	Sig	Grupos	Diferen cia de medias (Sig)
	Media (Desviación estandar)						
	14.44 (3.55)	15.23 (4.44)	17.29 (4.75)	6,899	.001 gl = 2	1 vs 3	-2.84 (.002)
						1 vs 2	-. 78 (.574)
						2 vs 3	-2.063 (.037)

Fuente: Elaboración propia

5.6 Dirigirse a lo positivo.

El afrontamiento; Dirigirse a lo positivo, arrojó una media total de 10.16, con una desviación estandar de 2.77. El grupo 1; los adolescentes con padres separados recientemente tienen un promedio de 9,68, y el grupo 2; los adolescentes con padres con mayor tiempo de separación, una media de 9.61.

En cambio el grupo 3 que son los adolescentes con padres no separados (juntos) presentan una media de 11.44, resultado por encima de la media total, es decir, el grupo 3 que son adolescentes con padres juntos, presentan más el afrontamiento; Dirigirse a lo positivo, en comparación con el grupo 1 y 2. (Vease tabla 17).

Tabla 17: Descriptivos del afrontamiento; Dirigirse a lo positivo.

Grupo	Adolescentes con padres	Media	Desviación Estándar	Mínimo	Máximo
1	Separados reciente	9,68	3.038	4	15
2	Separados mayor tiempo	9.61	2.742	6	15
3	Juntos	11.44	4,758	5	15
	N	10.16	2.77	4	15

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 18, se presentan los resultados obtenidos por los 3 grupos del afrontamiento; Dirigirse a lo positivo. El análisis de varianza (ANOVA) mostro que si existen diferencias significativas entre los 3 grupos participantes: a partir de ello se realizó la prueba Sheffe, para saber entre que grupos se dio la diferencia, encontrando que en el grupo 1 y 2 no presentan diferencias significativas en cuanto a dicho afrontamiento, sin embargo, el grupo 3, presenta más el

afrontamiento que se dirige a lo positivo en comparación con los otros 2 grupos, Es decir, los hijos adolescentes con padres no separados (juntos) presentan más este afrontamiento que se dirige a lo positivo, que los hijos con padres separados recientemente (menos de dos años), e hijos con padres que llevan mayor tiempo de separación (más de dos años).

Tabla 18: Dirigirse a lo positivo, en los grupos participantes.

Dirigirse a lo positivo.	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	ANOVA		Post hoc Sheffe		
	Separados Recientemente	Separados Mayor tiempo	No Separados (juntos)	F	Sig	Grupos	Diferencia de medias (Sig)	
	Media (Desviación estandar)							
	9.68 (3.038)	9.61 (2.742)	11.44 (4.758)	8,411	,000 gl = 2	1 vs 3	-1.76 (.002)	
							1 vs 2	.064 (.991)
							2 vs 3	-1,83 (.002)

Fuente: Elaboración propia

5.7 Autocrítica.

El afrontamiento de Autocrítica, arrojó una media total de 6.72 y una desviación estándar de 1.79, con un mínimo de 3 y un máximo de 11. En cuanto a los grupos, El grupo 1; Adolescentes con padres separados recientemente (menos de dos años) muestra una media de 6,35, el grupo 2; Adolescentes de padres con mayor tiempo de separación (más de dos años) arrojan una media de 6,65 y el grupo 3;

Adolescentes con padres no separados (juntos), una media de 7.29, es notable que el grupo 3 que es adolescentes con padres no separados (juntos) muestra una media mayor a los otros dos grupos y al promedio total. (Vease la tabla 19).

Tabla 19: Descriptivos del afrontamiento; Autocrítica.

Grupo	Adolescentes con padres	Media	Desviación Estándar	Mínimo	Máximo
1	Separados recientemente	6,35	1,938	3	11
2	Separados mayor tiempo	6,65	1,883	3	11
3	Juntos	7,29	1.333	4	9
	N	6.72	1.797	3	11

Fuente: Elaboración propia.

Utilizando el análisis de varianza (ANOVA) para los resultados obtenidos por grupos del afrontamiento; Autocrítica, se encuentran diferencias significativas (sig.= .016), entre los grupos participantes. Sin embargo, al realizar la prueba Sheffe, no se alcanzan a identificar las diferencias significativas entre cada grupo porque presentan una significancia mayor a .05. (Vease la tabla 20).

Tabla 20: Distanciamiento en los grupos participantes.

	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	ANOVA	
	Separados Recientemente	Separados Mayor tiempo	No Separados		

Autocrític a..	Media (Desviación estandar)			F	Sig	Post hoc Sheffe	
						Grupos	Diferen cia de medias (Sig)
	6.35 (1.938)	6.65 (1.883)	7.29 (1.333)	4,217	,016 gl = 2	1 vs 3	-.936 (.118)
						1 vs 2	-292 (.642)
						2 vs 3	-643 (.156)

Fuente: Elaboración propia.

5.8 Reducción de la tensión.

En la tabla 21 se muestran los descriptivos del afrontamiento; Reducción de la tensión, los cuales presentan una media total de 7.14, y una desviación estándar de 2.324, con un mínimo de 3 y un máximo de 12. En cuanto a los grupos, el grupo 1; Adolescentes con padres separados recientemente (menos de dos años) muestra una media de 7.38, el grupo 2; Adolescentes con padres separados mayor tiempo (más de dos años) arrojan una media de 6.60 y el grupo 3; Adolescentes con padres no separados (juntos), una media de 7,46 (Vease la tabla 21).

Tabla 21: Descriptivos del afrontamiento; Reducción de la tensión.

Grupo	Adolescentes con padres	Media	Desviación Estándar	Mínimo	Máximo

1	Separados recientemente	7,38	2,266	3	12
2	Separados mayor tiempo	6,60	2,755	3	10
3	Juntos	7,46	1,674	3	9
	N	7,14	2,324	3	12

Fuente: Elaboración propia.

Para los resultados obtenidos por grupos del afrontamiento; Reducción de la tensión, se utilizó el análisis de varianza (ANOVA) el cual no muestra una relación significativa, encontrando una significancia de .077, que es mayor al nivel 0.05; por lo que ya no se realizó la prueba Sheffe, para saber entre que grupos existía alguna diferencia significativa (Vease la tabla 22).

Tabla 22: Reducción de la tensión en los grupos participantes.

ANOVA del afrontamiento Reducción de la tensión en los grupos participantes		
F	Sig	gl
2,607	.077	2

Fuente: Elaboración propia.

5.9 Introyección.

El afrontamiento; Introyección, arrojó una media total de 7.17, con una desviación estandar de 2.195. El grupo 1; los adolescentes con padres separados recientemente (menos de dos años), tienen un promedio de 8.01, el grupo 2; los adolescentes con padres separados mayor tiempo (más de dos años) una media

de 6.73. y el grupo 3; adolescentes con padres no separados (juntos) presentan una media de 6.60, es notable que el grupo 1, presenta más el afrontamiento; introyección, en comparación con el grupo 2 y 3, además, su media está por encima del promedio total (Vease tabla 23).

Tabla 23: Descriptivos del afrontamiento; Introyección.

Grupo	Adolescentes con padres	Media	Desviación Estándar	Mínimo	Máximo
1	Separados recientemente	8,01	2,026	3	12
2	Separados mayor tiempo	6,73	2,284	3	11
3	Juntos	6,60	1,983	3	10
	N	7,17	2,195	3	12

Fuente: Elaboración propia.

Utilizando el análisis de varianza (ANOVA) para los resultados obtenidos por grupos del afrontamiento; Introyección, se muestran diferencias significativas entre los grupos participantes: a partir de ello se realizó la prueba Sheffe, para saber entre que grupos se dio la diferencia, encontrando que existen diferencias significativas entre los grupos 1 y 2, de igual forma, entre los grupos 1 y 3 en cambio, no se presentan diferencias significativa entre los grupos 2 y 3. Es decir, que los hijos adolescentes con padres separados recientemente (grupo 1) tienen diferencias significativas, en comparación con los con los otros 2 grupos: adolescentes con padres con mayor tiempo de separación (grupo 2), y adolescentes con padres no separados (Grupo 3).

Así mismo el grupo 1 tiene un promedio mayor a la media total. En cambio los hijos adolescentes con padres no separados (Grupo 3) y adolescentes con padres

con mayor tiempo de separación (más de dos años) no presentan diferencias significativas (Vease la tabla 24).

Tabla 24: Introyección en los grupos participantes.

Introyección.	Grupo 1 Separados Recientemente	Grupo 2 Separados Mayor tiempo	Grupo 3 No Separados	ANOVA		Post hoc Sheffe		
	Media (Desviación estandar)			F	Sig	Grupos	Diferencia de medias (Sig)	
	8.01 (2.026)	6.73 (2.284)	6.60 (1.983)	8,780	,000 gl = 2	1 vs 3	1419 (.002)	
							1 vs 2	1.289 (.003)
							2 vs 3	-1.30 (.948)

Fuente: Elaboración propia

5.10 Búsqueda de apoyo social.

La Tabla 25, muestra los descriptivos del afrontamiento; Búsqueda de apoyo social, el cual arrojó una media total de 13.31, y una desviación estándar de 4.809, con un mínimo de 7 y un máximo de 27. En cuanto a los grupos, El grupo 1; Adolescentes con padres separados recientemente (menos de dos años) muestra una media de 16.71, el grupo 2; Adolescentes con padres separados mayor tiempo (más de dos años) arrojan una media de 16.05 y el grupo 3; Adolescentes con padres no separados (juntos), una media de 18.90, es notable que el grupo 3 arroja una media mayor al promedio total.

Tabla 25: Descriptivos del afrontamiento; Búsqueda de apoyo social.

Grupo	Adolescentes con padres	Media	Desviación Estándar	Mínimo	Máximo
1	Separados recientemente	16,71	4,333	10	23
2	Separados mayor tiempo	16,05	4,351	9	27
3	Juntos	18,90	5,467	7	25
	N	17,11	4,809	7	27

Fuente: Elaboración propia.

La tabla 26 presenta los resultados obtenidos por grupos del afrontamiento; Búsqueda de apoyo social, utilizando el análisis de varianza (ANOVA), mostrando diferencias significativas entre los grupos participantes: a partir de ello se realizó la prueba Sheffe, para saber entre que grupos se dio la diferencia, encontrando que existen diferencias significativas los grupos 1 y 3, así como los grupos 2 y 3, en cambio, no existe una diferencia significativa entre los grupos 1 y 2. Es decir, que los hijos adolescentes con padres no separados (grupo 3) presentan significativamente más búsqueda de apoyo social en comparación con los adolescentes con padres separados recientemente y los adolescentes de padres con mayor tiempo de separación, así mismo, el grupo 3 tiene un promedio mayor a la media total.

En cambio, los adolescentes con padres separados recientemente (menos de dos años) y los hijos adolescentes con padres que llevan mayor tiempo de separación (más de dos años) no presentan diferencias significativas en la búsqueda de apoyo social (Vease la tabla 26).

Tabla 26: Búsqueda de apoyo social en los grupos participantes.

Búsqueda de apoyo social.	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	ANOVA		Post hoc Sheffe	
	Separados Recientemente	Separados Mayor tiempo	No Separados	F	Sig	Grupos	Diferencia de medias (Sig)
	Media (Desviación estandar)						
	16.71 (4.333)	16.05 (4.351)	18.90 (5.467)	5,644	,004 gl = 2	1 vs 3	-2.19 (.042)
						1 vs 2	.657 (.728)
						2 vs 3	-2.85 (.006)

Fuente: Elaboración propia.

Discusión.

El objetivo general de la presente investigación fue comparar el estrés y el afrontamiento de hijos adolescentes con padres separados recientemente, padres con mayor tiempo de separación y padres que no están separados. La adolescencia es una etapa compleja de cambios, desarrollan habilidades y es el intermedio para convertirse en adultos (Morris 2001). Sin generalizar a todos los hijos adolescentes con padres separados, nuestro estudio delimitó la separación de los padres a menos de dos años, para que entrara dicho evento como significativo aún en la etapa adolescente.

A este respecto, se observa cómo en los resultados arrojados por el procesamiento de los datos, con el programa estadístico SPSS, se muestran diferencias que marcan puntuaciones estadísticamente significativas en el estrés y en las estrategias de afrontamiento de los adolescentes de padres con diferente estado civil.

En primer lugar, en este estudio no se encuentran diferencias significativas en el estrés que permitan discriminar entre hombres y mujeres adolescentes, es importante mencionarlo ya que nuestras variables se vuelven más relevantes, debido a que descartamos el hecho de que el estrés tenga una relación con esta variable, asimismo, coincidimos con el resultado del trabajo de Ospina que en el 2016, no encontró diferencia significativa al pretender comparar los niveles de estrés, en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos.

En cuanto al estrés, el énfasis se da en los adolescentes que tienen padres separados recientemente (menos de dos años) ya que ellos presentan un mayor estrés con diferencia a el estrés que presentan los otros dos grupos; padres que llevan mayor tiempo de separación (más de dos años) y los padres no separados (juntos), en este sentido, el hecho de que sea más el estrés de los que tienen padres con menos de dos años de separación nos estaría indicando que el evento

está presente y el adolescente está percibiendo como amenaza lo que sucede por dicha situación.

Dicho lo anterior, podríamos deducir que el estrés que llegan a percibir los hijos, tiene relación con el proceso de separación que están llevando los padres, entonces, existe una influencia por dicha situación, coincidiendo con Minuchin y Fishman, (2004) quienes mencionan que ante cualquier evento que suceda en la familia, la influencia e interacción llega a ser recíproca por lo que el individuo queda vulnerable ante cualquier situación presentada dentro o fuera de la familia, en este caso, los hijos tienen una influencia por la separación de los padres.

Sin embargo, el estrés puede ser significativo no sólo en la familia, sino también en otros ámbitos de la vida del adolescente, como en el ámbito educativo, para lo cual González en el 2015, afirma que el adolescente con padres separados pasa por un estrés significativo, principalmente, menciona que existe un efecto en el rendimiento académico, de la misma forma, retomando a Valdés, et al en el 2011, menciona que el desempeño académico tiene una influencia por el nivel de conflicto entre los padres.

Por otra parte, Miranda y Oliva en 1991, en un estudio comparativo de adolescentes de 12 a 15 años con padres divorciados, en comparación con adolescentes de la misma edad, de familia integrada, es decir, con padres no divorciados, afirman que no existen diferencias significativas en el bajo rendimiento de dichas variables, por lo que mencionan no estigmatizar a quien tiene padres separados y de nuevo retomando a Valdivia (2011) menciona, que los docentes evalúan como buena la conducta del adolescente con padres separados.

Podríamos argumentar por lo expuesto arriba, que aunque presenten estrés los adolescentes con padres separados recientemente, muchas veces no generan conductas que sean observables en el ámbito educativo, quizá por eso mismo no se le da tanta importancia que el alumno tenga padres separados, ya que se le da

el énfasis al rendimiento escolar bajo o a las conductas problema y aunque si es importante no estigmatizar al adolescente con padres separados, tampoco se debe dejar de lado que la separación puede traer consecuencias, las cuales la psicología deberá de estar pendiente no sólo en conductas observables o en el rendimiento académico bajo.

Debido a que el estrés es significativo en adolescentes con padres separados recientemente, sería pertinente que se enfoque en el aspecto emocional ya que el estrés puede generar diversas emociones, para lo cual retomando a Valdés, et al en el 2010, hace una comparación de hijos de padres casados versus divorciados, dicho estudio descriptivo identifica las características emocionales, afirmando que los hijos de padres divorciados en comparación con el grupo de hijos de padres casados, presentan mayor riesgo de presentar problemas emocionales de conducta. sugiriendo que los hijos de padres divorciados tienen una mayor vulnerabilidad de presentar problemas emocionales.

Asimismo, Rosales en el 2014, afirma que a raíz del divorcio los hijos de 10 a 12 años se les dificulta la expresión de emociones adecuada, sin embargo, afirma que se puede salir más preparado para afrontar después situaciones estresantes, nuestro estudio afirma que no existe diferencia significativa de adolescentes con padres con mayor tiempo de separación (más de dos años) y adolescentes con padres no separados (juntos), teniendo ambos un estrés promedio, por lo que se puede deducir que simplemente pasando el proceso de divorcio o separación de los padres, el adolescente vuelve a tener un estrés que no es mayor que otro adolescente que tenga padres que no están separados.

Cabe destacar, que también nuestro estudio demuestra que los hijos adolescentes con padres no separados (juntos), presentan más afrontamiento total, que los hijos con padres separados recientemente (menos de dos años), e hijos con padres que llevan mayor tiempo de separación (más de dos años), Dicho lo anterior, Vega (2013), confirma que se genera una probabilidad más alta de

presentar estrés debido a utilizar estrategias inadecuadas, también menciona que existe una probabilidad más alta de presentar estrés debido a que las estrategias de afrontamiento son pocas al afrontarlo, dicho esto, podríamos deducir que el estrés es más alto debido a que las estrategias son pocas al afrontarlo, es decir, los adolescentes con padres no separados, presentan menos estrés ya que tienen más estrategias de afrontamiento ante este.

En cuanto al aspecto emocional de los adolescentes con padres separados Márquez (2006), menciona que la persona al utilizar un afrontamiento incorrecto puede producir respuestas emocionales inadecuadas y puede afectar en su rendimiento, es sabido, que las estrategias de afrontamiento están divididas en la que se dirige al problema y la que se quedan en la emoción, se puede deducir que el estrés tiene una implicación en la emoción del adolescente.

En cuanto a la estrategia que se dirige al problema la cual trata de acciones conductuales que buscan la solución o confrontan activamente el problema, los hijos adolescentes con padres no separados (juntos) presentan más esta estrategia, en comparación con los adolescentes con padres separados recientemente (menos de dos años), para sorpresa también utiliza más esta estrategia que confronta el problema, los adolescentes con padres que llevan mayor tiempo de separación (más de dos años).

Expuesto lo anterior, podríamos deducir que el estrés que presentan los adolescentes con padres separados recientemente, se deba a la misma separación de los padres o al proceso que se está llevando el cual está afectando familiarmente ya que menciona Gómez et al (2006), que ante situaciones estresantes que sean improbables de modificar, las personas no se dirigen al problema, sino que se dirigen a la emoción, y estas llegan a ser adaptativas, esto podría ser un aspecto positivo ya que pueden ser estrategias adaptativas que ante la situación estresante, que es la separación de los padres o aspectos que la involucren, los adolescentes puede que se centren en la emoción por no poder

hacer ni modificar nada.

Ahora bien, la cuestión es qué estrategias adaptativas utilizan. En este estudio encontramos que los adolescentes con padres separados recientemente (menos de dos años) y adolescentes con padres no separados (juntos) utilizan más el pensamiento mágico que hace referencia a fantasías que resuelven el problema no existiendo ninguna acción ante el evento estresante, en comparación con adolescentes con padres con mayor tiempo de separación (más de dos años), sorprendentemente no existe diferencia significativa en la comparación de adolescentes con padres separados recientemente (menos de dos años) y padres no separados (juntos).

Es decir que los adolescentes con padres separados más de dos años utilizan menos esta estrategia, que trata sobre fantasear que se resuelve la problemática, podríamos argumentar con lo que dice Bolaños (1998) que al percibirse un acontecimiento como lo es el divorcio de los padres, en el hijo se alterarán sus creencias sobre sí mismo y lo que le rodea, también Carmona (2012) menciona que se altera en el hijo lo que piensa que puede ocurrir a futuro.

Dicho esto, podríamos deducir que el adolescente en su momento generó dicha estrategia, sin embargo, al presenciar acontecimientos familiares como lo es la separación de los padres, tener pensamientos consientes o fantasear que se resuelve el problema ya no fue una buena estrategia para afrontar su estrés, ya que por ejemplo, el adolescente pudo fantasear que sus padres volvían a estar juntos o que la familia y todos los aspectos familiares volvían a ser como antes, sin embargo, nunca volvió a ocurrir, es decir, que los adolescentes que han pasado por una separación de sus padres pueden generar otra estrategia, menos la de creer que se resuelven mágicamente las situaciones estresantes.

En la estrategia de distanciamiento, que es la evitación de todo lo que tenga relación con el evento estresante, los hijos adolescentes con padres no separados (juntos) presentan más distanciamiento, en comparación con los otros 2 grupos:

adolescentes con padres separados recientemente (menos de dos años) y adolescentes con padres con mayor tiempo de separación (más de dos años), posiblemente distanciarse de las situaciones estresantes no es una estrategia fácil para el adolescente que tiene padres separados, debido a que la separación conyugal afecta a cada uno de los miembros que la sufren y los hijos también vivirán la situación de tal manera que no pueden evitar saber sobre todo lo relacionado al divorcio de sus padres, hasta conceptos como; régimen de visitas, patria potestad, etc., llegan a formar parte de su vocabulario (Bolaños 1998).

En este sentido, también podríamos argumentar lo que Márquez (2006) menciona, que existe un intento de la persona de reducir el estrés cuando se demanda una alta exigencia, por lo que se debe generar una estrategia para bajar el estrés, pretender restablecer un equilibrio tratando de superar y adaptarse a lo que se presente, posiblemente el adolescente con padres separados que presenta más estrés que el adolescente con padres que no están separados no puede utilizar el Distanciamiento, sólo evitando lo que sucede en el contexto familiar, debido a que el estrés presentado demanda adaptarse a la situación y a los cambios suscitados.

Dicho esto, el adolescente por tratar de reducir el estrés, puede afrontar la situación de separación de diversa manera, sin embargo, es sabido que el afrontamiento puede ser perjudicial o benéfico para adaptarse a las situaciones estresantes, un afrontamiento no perjudicial es la estrategia que se dirige a lo positivo, en donde el sujeto se esfuerza por encontrar resultados positivos del evento, cabe resaltar que nuestro estudio encontró que los hijos adolescentes con padres no separados (juntos) presentan más este afrontamiento que se dirige a lo positivo, que los hijos con padres separados recientemente (menos de dos años), e hijos con padres que llevan mayor tiempo de separación (más de dos años).

En cuanto a la estrategia de autocrítica, en la cual el sujeto reacciona al estrés por medio de pensamientos de autocastigo y crítica, llegando a resultar sentimientos de culpa y el afrontamiento de reducción de la tensión, que se refiere

a promover o poner en riesgo su salud, teniendo como prioridad su bienestar físico sin importar el medio por el cual lo consigue, (López y Marín, 2012), no se alcanzan a identificar las diferencias significativas entre cada grupo, estas dos estrategias, podrían ser perjudiciales, para los 3 grupos de nuestro estudio, y a pesar de que los adolescentes con padres separados recientemente y padres con mayor tiempo de separación presentan menos estrategias de afrontamiento que los adolescentes con padres no separados, ningún grupo utiliza estas estrategias de autocrítica y reducción de la tensión que podrían afectar a su persona, entonces, nuestro estudio afirma que los adolescentes con padres separados no se autocritican cuando presentan estrés ya sea por la separación de sus padres u otro evento amenazante, asimismo, tampoco reaccionan de manera en la cual pueden afectar su salud con el afrontamiento de reducción de la tensión, por algún evento estresante, sin embargo, tampoco reaccionan al estrés de manera en la cual podrían mejorar su salud con actividades como; ejercicio físico como deporte, actividades artísticas o ejercicios de relajación, mismas que podrían ser benéficas para el adolescente ante eventos estresantes, así mismo, estas actividades entran en relación con el afrontamiento de reducción de la tensión (López y Marín, 2012).

En la estrategia que se refiere a la Introyección, los hijos adolescentes con padres separados recientemente (menos de dos años) presentan más dicha estrategia que se refiere a que el adolescente guarda afectos, sentimientos y pensamientos sobre el evento estresante, que se guardan para sí mismo (López y Marín, 2012), es decir, no los expresa a ninguna persona, en comparación con los otros 2 grupos: adolescentes con padres con mayor tiempo de separación (más de dos años) y adolescentes con padres no separados (juntos), al afirmar que el adolescente con padres separados recientemente utilizan más dicha estrategia de no expresar su emoción a nadie, deducimos que el adolescente sólo pasa el proceso de divorcio sin mencionar ni una palabra sobre este, por lo que nadie de la familia se entera de sus sentimientos ni de sus opiniones.

Por último, una de las estrategias que se dirigen a la solución del problema y además a la emoción, es la Búsqueda de apoyo social, cabe destacar que es el único afrontamiento que analizamos en esta investigación que es confrontativo y emocional, en donde encontramos que los hijos adolescentes con padres no separados (juntos) presentan significativamente más búsqueda de apoyo social en comparación con los adolescentes con padres separados recientemente (menos de dos años) y los adolescentes de padres con mayor tiempo de separación (más de dos años),

Podríamos afirmar con este estudio que los hijos con padres separados ocupan menos dicha estrategia, posiblemente por los cambios que se están generando en dicho proceso de separación, ante esto, González (2015) menciona que en los hijos la separación de los padres afecta en las redes sociales de apoyo ya que no son como las que antes se tenían, es decir que, al cambiar la familia, las redes pueden estar inestables, en este sentido, la separación de los padres rompe dichas redes en los hijos.

Con base en lo anterior, podríamos argumentar también que el afrontamiento de introyección lo utilizan más los adolescentes con padres separados, debido a que, las redes sociales de apoyo que se tenían antes cambiaron después de la separación, entonces, el adolescente al presentar estrés guarda sus sentimientos, pensamientos u opiniones, debido a que podría ser preferible introyectar todos sus afectos, a expresarlos a una red social que puede estar muy cambiante e inestable.

Será importante generar en los hijos que pasan por un proceso de separación la estrategia de apoyo social, ya que el estrés es significativo y afrontar el evento con esta estrategia sería óptimo ya que se enfoca en el problema y también en la emoción, en un estudio de Arica (2015) encontró que la estrategia que utilizó para superar el proceso de divorcio un adolescente fue el apoyo en su entorno familiar, la aceptación, además de su optimismo.

Para finalizar podemos argumentar con este estudio, que la separación de los padres influye en cómo va a afrontar el estrés el hijo adolescente, cabe decir, que el afrontamiento tiene como propósito la satisfacción de la persona y la resolución del estrés (Soutelo y Moupome 1991), dicho esto, el adolescente buscará la resolución que presentan las situaciones familiares y aunque los hijos no tienen control ante la solución de la separación de los padres, el adolescente si tiene la resolución de su propio estrés, es importante, tener en cuenta que la familia prepara a los miembros para afrontar acontecimientos y eventos que se lleguen a presentar en la cotidianeidad (Gutiérrez, Díaz y Román 2016).

Conclusiones.

El presente estudio cumplió con el objetivo de comparar el estrés y el afrontamiento de hijos adolescentes con padres separados recientemente, padres con mayor tiempo de separación y padres que no están separados, cabe destacar que en los resultados no se encuentran diferencias significativas en el estrés que permitan discriminar entre hombres y mujeres, además de que en nuestra muestra prevalecen las familias con padres separados.

Se comprobó la hipótesis 1 de que los hijos adolescentes de padres no separados tienen significativamente menos estrés y más estrategias de afrontamiento, en comparación con los adolescentes que tienen padres separados (recientemente y con mayor tiempo de separación).

✓ Los adolescentes con padres separados recientemente, son los que presentan significativamente mayor estrés, que los hijos con padres que llevan mayor tiempo de separación y los padres no separados.

✓ Los adolescentes con padres no separados presentan más estrategias de afrontamiento que los hijos con padres separados recientemente, e hijos con padres que llevan mayor tiempo de separación.

En cuanto a la hipótesis 2 en la cual afirmamos que los hijos adolescentes con padres separados recientemente utilizarán más las estrategias que se dirigen a la emoción (Pensamiento mágico, Autocrítica, Distanciamiento, Dirigirse a lo positivo, Reducción de la tensión e introyección), en comparación con padres no separados y adolescentes con padres con mayor tiempo de separación, se cumplió sólo parcialmente ya que en relación al afrontamiento que se dirige a la emoción nuestro estudio encontró que:

❖ En el afrontamiento que se refiere al Pensamiento mágico, los hijos adolescentes con padres que llevan mayor tiempo de separación presentan menos pensamiento mágico, en comparación con los otros 2 grupos: adolescentes

con padres separados recientemente y adolescentes con padres no separados (juntos).

- ❖ En el afrontamiento que se refiere a el Distanciamiento, los hijos adolescentes con padres no separados (juntos) presentan más distanciamiento, en comparación con los otros 2 grupos: adolescentes con padres separados recientemente y adolescentes con padres con mayor tiempo de separación.

- ❖ En el afrontamiento que se refiere a Dirigirse a lo positivo, los hijos adolescentes con padres no separados presentan más el afrontamiento que se dirige a lo positivo, que los hijos con padres separados recientemente, e hijos con padres que llevan mayor tiempo de separación

- ❖ En el afrontamiento que se refiere a la autocrítica no se alcanzan a identificar las diferencias significativas entre cada grupo.

- ❖ En el afrontamiento que se refiere a Reducción de la tensión, no muestra una relación significativa en el análisis de varianza (ANOVA), por lo que tampoco tienen diferencias significativas entre cada grupo.

- ❖ En el afrontamiento que se refiere a la Introyeccion; los hijos adolescentes con padres separados recientemente utilizan mas este afrontamiento, con diferencias significativas en comparación con los otros 2 grupos; adolescentes con padres con mayor tiempo de separación y adolescentes con padres no separados (juntos).

La hipótesis 3 que afirma que los hijos adolescentes con padres no separados y con mayor tiempo de separación utilizarán las estrategias que se dirigen a la solución del problema y búsqueda de apoyo social, encontrando diferencias con los hijos adolescentes con padres separados recientemente, se cumple sólo parcialmente ya que encontramos que:

- ❖ En la estrategia que se refiere al afrontamiento dirigido a la solución del problema (Confrontativo), los hijos adolescentes con padres no separados (juntos), y padres que llevan mayor tiempo de separación (más de dos años), si

presentan más esta estrategia, en comparación con los adolescentes con padres separados recientemente (menos de dos años).

Sin embargo, en el afrontamiento que hace referencia a la búsqueda de apoyo social, los hijos adolescentes con padres no separados (juntos) presentan significativamente más búsqueda de apoyo social en comparación con los adolescentes con padres separados recientemente y también en comparación con los adolescentes de padres con mayor tiempo de separación, es decir, que los adolescentes con padres separados recientemente (menos de dos años) y los hijos adolescentes con padres que llevan mayor tiempo de separación (más de dos años) no presentan diferencias significativas en la búsqueda de apoyo social.

En este sentido, cabe resaltar que el estrés se debe a los cambios que suscita dicha situación de divorcio o separación de los padres, cambios que el adolescente deberá de saber responder, y al ser meramente el divorcio un aspecto familiar, los hijos siempre estarán implicados en dicho proceso, por lo que no se debe dejar de lado la importancia de analizar la influencia de la separación de los padres en los hijos, asimismo, se rescata que un cambio en la etapa adolescente, en este caso la separación de los padres, involucra en los ámbitos de su vida diaria, ya que el hijo también cambia en sus relaciones y en su afrontamiento, dicho esto, el adolescente cambia por que se demanda cambio.

Ante este estudio podemos concluir que la psicología nunca debe de descuidar la importancia de los padres y la influencia que podrían tener en los hijos, se podría afirmar por este estudio que las situaciones o eventos que afrontan los padres también las afrontan los hijos, así como las consecuencias que se pudieran tener, ya sea positivas o negativas, principalmente se afirma la relación del estrés que presenta el adolescente que tienen padres que están separados o están pasando por el proceso de separación o divorcio.

En este sentido, es indispensable el trabajo del psicólogo en los escenarios educativos, familiares e instituciones donde existan adolescentes con padres

separados, ya que la separación de los padres es un proceso que llega a afectar a los hijos y es indispensable tener en cuenta el afrontamiento que utilizan ante dicho evento, que puede afectar en diversos ámbitos.

Sugerencias.

➤ Generar una intervención a adolescentes con padres separados, por medio de asesoría psicológica individual, además de pláticas, talleres, cursos, en los cuales se exponga sobre: el proceso de divorcio o separación de los padres, las consecuencias del estrés, estrategias de afrontamiento, principalmente, dirigirse a lo positivo, canalizar su tensión por medio de actividades físicas, artística o ejercicios de relajación para liberar la tensión, espacios grupales para hablar de la problemática, cambiando el afrontamiento de introyección a expresión de emociones y solución del problema, fortaleciendo el apoyo social, así mismo, fortalecer en los adolescentes con padres separados el poco uso de pensamiento mágico, sin que crean que los problemas se resuelven mágicamente, fortaleciendo el estilo de afrontamiento confrontativo, buscando la solución del estrés presentado.

➤ Generar una intervención para los padres que se estén separando y tengan hijos que estén pasando por la etapa adolescente, por medio de pláticas, talleres y cursos que incluyan temas sobre el afrontamiento de su separación o divorcio y concientizar sobre, cómo influye el proceso de separación en sus hijos, además de que se deje en claro sobre los posibles factores estresantes que pudieran tener los hijos.

➤ También se debe informar sobre las consecuencias en cuanto al estrés y al afrontamiento que pudieran tener los hijos con padres separados a todo aquel que interactúe con el adolescente, como los padres, maestros o la familia extensa, de tal manera que estén al pendiente de los cambios que se pueden llegar a tener, tanto en pensamiento o conducta en los diferentes ámbitos como; el escolar, familiar o social, es decir que será importante comunicarse o informarse entre adolescente y tutor, para saber cómo está viviendo y afrontando el proceso.

Referencias.

- Arica, R (2015). Afrontamiento de los hijos frente al divorcio de sus padres. Trabajo de titulación. Unidad Académica de Ciencias Sociales, Machala, Ecuador.
- Bolaños, I. (1998). Conflicto familiar y ruptura matrimonial. Aspectos psico legales. Psicología Jurídica de la familia, Fundación Universidad Empresa, Retos jurídicos en las Ciencias Sociales. Madrid.
- Carmona, C, (2012) Intervención al duelo por ruptura de pareja desde la terapia cognitivo conductual a partir del análisis de cuatro casos. Bogotá (13) 35-40.
- Cobas, J., Querts, O., García, A., Del Toro, A., Agüero, R (2015) Secuelas psicosociales más frecuentes en adolescentes de padres divorciados. Artículo Original. MEDISAN, 19 (9):1111.
- Cohen, S.; Kamarak, T. y Mermelstein, R. (1983). "A global measure of perceived stress". *Journal of Health and Social Behavior*, 24 (4), 385-396.
- Díaz, C. (2015) Validez y confiabilidad del cuestionario COPE en adolescentes escolares en una zona rural del estado de México. Tesis de Licenciatura. Facultad de Ciencias de la Conducta. Universidad Autónoma del Estado de México. México.
- Fernández, S., Díaz, S. (2002) Investigación cuantitativa y cualitativa. Unidad de Epidemiología Clínica y Bioestadística. Complejo Hospitalario-Universitario Juan Canaleja. Cad Aten Primaria. Coruña, España. (9) 76-78.
- Galán, S., Camacho., E. (2012) Estrés y salud; Investigación básica y aplicada, editorial, Manual Moderno. México.

- Gahonna, G, Willat, E (2006) La separación conyugal y los efectos en el desarrollo psicosocial de los hijos adolescentes. Tesis de Licenciatura en Trabajo Social Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Chile. Santiago.
- García, J. (2002) La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual. Clínica y Salud. Colegio oficial de psicólogos de Madrid. España. (13) 89-125.
- Gómez, M (2006) Introducción a la metodología de la investigación científica. Editorial Brujas. Argentina.
- Gomez-Fraguela, J., Luengo-Martín, A., Romero-Triñanes, E-, Villar-Torres, P., Sobral-Fernández, J. (2006) Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática. International Journal of Clinical and Health Psychology. Asociación Española de Psicología Conductual Granada, España. (6) 581-597.
- González, P. (2015) Consecuencias del divorcio en la niñez y la adolescencia, desde la perspectiva de los adultos en la ciudad de San Pedro Sula. Tesis de Maestría en Psicología. Universidad de San Carlos de Guatemala. Escuela de Ciencias Psicológicas. Guatemala.
- González, M. y Landero, R. (2007) Cuestionario de Afrontamiento al Estrés, (CAE) validación en una muestra mexicana. Universidad Autónoma de Nuevo León. Revista de psicopatología y psicología clínica. 12 (1) 189-198.
- González, M.T. y Landero, R. (2007). Factor Structure of the Perceived Stress Scale (PSS) in a Sample from Mexico. The Spanish Journal of Psychology, 10 (1), 199-206. Recuperado de: file:///C:/Users/FaPsi%20Pos%20SC1/Downloads/459-2131-1PB%20(2).pdf.

- Gutiérrez, R. Díaz, K y Román, R. (2016) El concepto de familia en México: una revisión desde la mirada antropológica y demográfica. *Ciencia Ergo Sum*, Universidad Autónoma del Estado de México. (23) 3.
- Hernández. R (2004) *Metodología de la investigación*. McGrawill. México.
- Hipp, R (2006) Orígenes del matrimonio y de la familia modernos. *Revista Austral de Ciencias Sociales*. (11) 58-78.
- Jaume, A (2008) *Máster Paidopsiquiatría: modelo cognitivo conductual. modulo1*, Universidad Autónoma de Barcelona. España.
- López, M., Marín, D. (2012) Revisión de las propiedades psicométricas de la escala de afrontamiento de Lazarus y Folkman. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. México. D.F.
- Macías, M., Madariaga, C., Valle M., Zambrano, J. (2013) Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico *Psicología desde el Caribe*. Universidad del Norte Barranquilla, Colombia (30) 123-145.
- Márquez, S. (2006) Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación *International Journal of Clinical and Health Psychology*. Asociación Española de Psicología Conductual. Granada, España. (6) 359-378.
- Minuchin, S., Fishman, H. (2004) *Técnicas de terapia familiar*. Paidós. Argentina.
- Miranda y Oliva (1991) Estudio comparativo del rendimiento académico en el adolescente con padres divorciados y no divorciados. Tesis de Licenciatura. Universidad Nuevo Mundo. México. DF.
- Morris, C. (2001) *Psicología*, Duodécima Edición. Pearson Educación. México.

- Naranjo, M. (2009) una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste, en el ámbito educativo. Universidad de Costa Rica San Pedro, Montes de Oca, Costa Rica. (33) 171-190.
- Ospina, A. (2016) Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación militar; análisis comparativo. Tesis de maestría. Bogotá. Colombia.
- Pereira, N. Lorenzini, A (2014) Violencia conyugal en la perspectiva de profesionales de la “Estrategia Salud de la Familia”: un problema de salud pública y la necesidad del cuidado a la mujer. Artículo Original. Revista Latinoamericana de Enfermagem 22 (1).
- Pérez, M., Bolaños, P., Ruiz, I., Jauregui, I. (2012) Evaluación del estrés en adolescentes y su relación con variables de conducta alimentaria, instituto de Ciencias de la Conducta. (16) 1752-1774.
- Pérez, M., Rodríguez. N. (2011) Estrategias de afrontamiento; un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. Revista costarricense de psicología, 30, 17-33.
- Ramos, A. (2015) Los paradigmas de la investigación científica. Científica resear paradigmas. 23(1).
- Reyes, L., Ibarra, D., Torres, R., Razo., R. (2012) el estrés como un factor de riesgo en la salud, análisis diferencial entre docentes de universidades públicas y privadas. Revista digital Universitaria. (13) 1067-6079.
- Rosales, A. (2014) Emociones que presentan los niños de 10 a 12 años a raíz del divorcio de sus padres. Facultad de humanidades 28 (1) 1377-11.

- Sagrario, Y., Camino, P., Garmendia, A. (2014) Ajuste al divorcio de los progenitores y problemas de la conducta en hijos de familias separadas. Universidad del País Vasco. 16(4) 37-47.
- Sánchez, E. (2013): Comunicación emocional y problemas conyugales en parejas que asisten a psicoterapia sistémica: una relación recursiva. Pontificia Universidad Javeriana. Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. Bogotá.
- Soutelo, C., Maupome, V. (1999) Traducción y estandarización del cuestionario modos de afrontamiento al estrés de Lazarus y Folkman en una población de adolescentes mexicanos. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. México, D.F.
- Urbina, Y (2015) Estrés percibido su asociación con características del entorno y calidad de vida, Tesis de Licenciatura. Facultad de Ciencias sociales. Escuela de Psicología.
- Valdés, C., Martínez, C., Alonso; E., Ochoa, A., Alcántar, J (2010) Características emocionales y conductuales de hijos de padres casados y divorciados Revista Intercontinental de Psicología y Educación, Universidad continental, Distrito Federal, México 12(1), pp. 117-134.
- Valdés, A. Martínez, E., Urías, M., Ibarra, B. (2011) Efectos del divorcio de los padres en el desempeño académico y la conducta de los hijos. Enseñanza e investigación en psicología. México 16 (4) 295-30.
- Valdivia, C (2008) La familia: conceptos, cambios y nuevos modelos. Universidad de Deusto. (1)15-22.
- Venegas, K. (2015) Manejo del estrés en estudiantes foráneos y de intercambio académico. Producto integrador de Maestría en Psicología con orientación en terapia breve. Monterrey, N.L. México.

Vega, C., Villagran, M., Nava, C., Soria, R. (2013) Estrategias de afrontamiento, estrés y alteración psicológica en niños. Psicología. Alternativas en psicología. Facultad de Estudios Superiores Iztacala-UNAM.

www.inegi.org.mx

Anexos

Oficio de permiso institucional.

Junio del 2018. Zumpango, Edo de Méx.

Universidad Autónoma del Estado de México
Centro Universitario UAEM Zumpango

A quien corresponda.

Dirección Escolar.
Escuela Secundaria Nezahualcoyotl 0689
Presente.

El que suscribe Rafael Rosales Contreras alumno de la Licenciatura en Psicología con el número de cuenta 1424960 del Centro Universitario UAEM Zumpango le solicita su permiso para la aplicación de los instrumentos: Percepción del Estrés y Modos de Afrontamiento. a los alumnos de la institución que tengan entre 11 y 15 años, asimismo que sus padres estén pasando por un proceso de separación o divorcio, con la finalidad de alcanzar los objetivos de la Tesis: Estrés y estrategias de afrontamiento de adolescentes con padres separados y no separados la cual se está realizando con fines de Titulación.

Sin más por el momento agradezco su atención, quedando a sus órdenes para futuras aclaraciones.

Atentamente

Rafael Rosales Contreras

Escala de afrontamiento de Lazarus y Folkman

Sexo _____ Edad _____

¿Hace cuánto tiempo ocurrió la separación de tus padres?

Menos de un año _____ Un año aproximadamente. _____

Más de un año _____ Más de dos años _____

¿Consideras que la separación de tus padres te ha producido estrés?

Si _____ No _____

Describe brevemente alguna situación estresante debido a la separación de tus padres

Instrucciones:

Ahora contesta las siguientes preguntas en relación con la situación que has indicado más arriba, considera cada pregunta por separado, no hay respuestas correctas o incorrectas, indica lo que tú has hecho realmente, no lo que la gente suele hacer o lo que deberías de haber hecho.

Contesta los reactivos siguientes escogiendo una de las cuatro opciones de respuesta, la que más se acerque a tu caso.

Pregunta	Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre
1.- Me concentré en lo que tenía que hacer: dar el siguiente paso.				
2. Traté de analizar el problema para entenderlo mejor				
3. Me enfoqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme de todo lo demás				
4. Sentí que el tiempo haría la diferencia y que todo lo que tenía que hacer era esperar.				
5. Me comprometí o me propuse sacar algo positivo de situación.				
6. Hice algo que pensé no funcionaría. Pero al menos estaba haciendo algo.				
7. Traté de encontrar al responsable del problema para que cambiara su actitud.				
8. Hablé con alguien para averiguar más sobre la situación.				
9. Me recriminé a mí mismo.				
10. No cerré todas las puertas, sino que dejé una posibilidad abierta.				
11. Esperaba que ocurriera un milagro.				

Pregunta	Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre
12. Seguí adelante con mi destino (simplemente algunas veces tengo mala suerte)				
13. Seguí adelante como si no hubiera pasado nada.				
14. Intenté ocultar mis sentimientos.				
15. Intenté ver las cosas por el lado bueno.				
16. Dormí más de lo acostumbrado.				
17. Expresé mi enojo a la(s) persona(s) que creí responsable(s) del problema.				
18. Acepté la simpatía y comprensión de otra persona.				
19. Me dije cosas que me hicieron sentir mejor.				
20. Me inspiré para hacer algo creativo.				
21. Traté de olvidarme por completo del problema.				
22. Busqué la ayuda de un profesional.				
23. Cambié y maduré como persona.				
24. Esperé a ver qué pasaba antes de hacer algo.				
25. Me disculpé o hice algo para compensar la situación.				
26. Desarrollé un plan de acción y lo seguí.				
27. Tomé mi segunda mejor alternativa.				
28. Me permití expresar mis sentimientos.				
29. Me di cuenta de que yo me busqué el problema				
30. Me sentí más fuerte después de resolver el problema que antes de tenerlo				
31. Platiqué con alguien que podía hacer algo concreto con el problema.				
32. Me alejé por un tiempo, traté descansar o distraerme.				
33. Traté de sentirme mejor comiendo, bebiendo, fumando, tomando drogas o medicamentos.				
34. Aproveché una gran oportunidad o hice algo muy arriesgado.				
35. Intenté no actuar impulsivamente ni hacer lo primero que se me ocurriera.				
36. Tuve fe en algo nuevo.				
37. Mantuve mi dignidad y puse "al mal tiempo buena cara".				
38. Redescubrí las cosas buenas de la vida.				
39. Hice cambios para que las cosas volvieran a la normalidad.				
40. Evité estar con la gente.				
41. No dejé que el problema me afectara, evitando pensar mucho en eso.				
42. Le pedí consejo a un amigo o familiar a quien respeto.				

Pregunta	Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre
43. Evité que los demás se enteraran de lo mal que estaban las cosas.				
44. Tomé lo positivo del problema y lo demás no lo tomé en cuenta.				
45. Le platiqué a alguien como me sentía.				
46. Me mantuve firme y luché por lo que quería.				
47. Me desquité con los demás.				
48. Pensé en experiencias pasadas; ya había vivido algo parecido				
49. Sabía lo que tenía que hacer, así que me esforcé al doble para que las cosas funcionaran.				
50. Me negué a creer lo que había pasado.				
51. Me prometí que las cosas serían diferentes la próxima vez.				
52. Propuse un par de soluciones diferentes al problema.				
53. Lo acepté ya que no podía hacer nada al respecto.				
54. Traté de ocultar mis sentimientos para que no interfirieran demasiado con otras cosas.				
55. Deseé poder cambiar lo que estaba pasando o la forma como me sentía.				
56. Cambié algo de mí mismo(a).				
57. Soñé despierto y me imaginé otro tiempo y otro lugar mejor que en el que me encontraba.				
58. Tuve el deseo de que el problema desapareciera o dejarlo atrás.				
59. Tuve fantasías o imaginé el modo en que podrían resultar las cosas.				
60. Recé.				
61. Me preparé para lo peor.				
62. Repasé mentalmente lo que diría o haría.				
63. Pensé en la forma en que una persona a la que admiro manejaría la situación y la usé como modelo.				
64. Traté de ver las cosas desde el punto de vista de otra persona.				
65. Pensé que las cosas podrían ser peores.				
66. Fui a trotar o hice ejercicio.				