

# TFMLauraCórdoba

*por* Laura Córdoba Rodríguez

---

ARCHIVO	94249_LAURA_CORDOBA_RODRIGUEZ_TFMLAURACORDOBA_1651689_57358949.PDF (487.17K)		
HORA DE LA ENTREGA	10-MAY.-2020 11:48P. M. (UTC+0200)	NÚMERO DE PALABRAS	14704
IDENTIFICADOR DE LA ENTREGA	1321070384	SUMA DE CARACTERES	80729

Laura  
Córdoba  
Rodríguez



Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

# **ADOLESCENCIA: ESTRÉS DIARIO, DIFICULTADES INTERPERSONALES Y ESTRATEGIAS Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO**

Autor/a: Laura Córdoba Rodríguez

Director/a Profesional: Belén Garayoa Molpeceres

Director/a Metodológico/a: María Cortés Rodríguez

MADRID | MAYO 2020

**ADOLESCENCIA: ESTRÉS DIARIO, DIFICULTADES INTERPERSONALES Y  
ESTRATEGIAS Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO**



## **Resumen**

El objetivo de esta investigación consistió en evaluar las relaciones sociales que tienen los adolescentes e identificar como intervienen los estresores diarios en ellas, así como las estrategias de afrontamiento de las que disponen y emplean para hacerles frente. Se hipotetizaron las relaciones entre las diferentes variables y las diferencias entre hombres y mujeres y entre los grupos de edad. Se trabajó con una muestra de 110 estudiantes entre 11 y 16 años pertenecientes a un colegio de Madrid. Los instrumentos utilizados en el presente estudio fueron: Adaptación española de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) para evaluar las estrategias utilizadas, Adaptación española de la Escala de Manifestaciones de Estrés para evaluar los efectos del estrés diario y el Cuestionario de evaluación de dificultades interpersonales en la adolescencia (CEDIA) para observar las dificultades inter relacionales. Los resultados mostraron que existen diferencias entre mujeres y hombres en las manifestaciones del estrés, las dificultades interpersonales que presentan y las estrategias de afrontamiento utilizadas. Además, se encontró que existe una relación entre las manifestaciones del estrés y las dificultades interpersonales. El estilo de afrontamiento más utilizado fue el caracterizado por no ser productivo. Por último, existe una relación significativa entre el afrontamiento no productivo y las dificultades interpersonales. A partir de este trabajo y las conclusiones extraídas, se establecen nuevas áreas de trabajo e implicaciones para el ámbito clínico y educativo.

*Palabras clave:* Adolescencia, estrés diario, dificultades inter relacionales, estilos de afrontamiento, estrategias de afrontamiento

## **Abstract**

The objective of this research was to evaluate social relationships present during adolescence and identify the effects of daily stressors, as well as the most used coping strategies. The relationships between the different variables, the differences between men and women and between age groups were hypothesized. Participants were a sample of 110 students between the ages of 11 and 16 from a school in Madrid. The instruments used in the present study were: Spanish Adaptation of the Coping Scale for Adolescents (ACS) to evaluate the strategies used, Spanish Adaptation of the Student Stress Inventory to evaluate the effects of daily stress and the Interpersonal Difficulties Assessment Questionnaire in Adolescence (CEDIA) to observe inter-relational difficulties.

The results showed that there are differences between women and men in the manifestations of stress, interpersonal difficulties they present and the coping strategies used. Furthermore, it was found that there is a relationship between the manifestations of stress and interpersonal difficulties. The most widely used coping style was non-productive style. Finally, there is a significant relationship between non-productive coping and interpersonal difficulties. From this work and the conclusions drawn, new areas of work and implications for the clinical and educational field are established.

*Key words:* Adolescence, daily stress, interpersonal difficulties, coping styles, coping strategies

## Introducción

### La adolescencia

La adolescencia es un periodo caracterizado por una sucesión rápida de cambios significativos para el individuo, tanto en lo físico, como en lo social, lo cognitivo y el ámbito emocional. Los adolescentes se van adaptando a los cambios biológicos producidos en la pubertad, la emergente capacidad de pensar de una manera más abstracta e hipotética y una mayor involucración con sus grupos de pares en la medida que se va formando su identidad y adquieren una mayor autonomía (Herman-Stabl, Stemmler, y Petersen, 1995).

En el periodo de la adolescencia se produce un desarrollo que está caracterizado por importantes cambios en las relaciones interpersonales. La red social se amplía, sobre todo hacia el exterior de la familia, y los adolescentes quedan expuestos a una amplia gama de situaciones nuevas, por ejemplo, fiestas y nuevos contextos sociales donde entran en contacto con otros adolescentes tanto conocidos como extraños (Meeus, Oosterwegel y Vollebergh, 2002).

A la vez que los adolescentes adquieren independencia sobre los adultos, se intensifica su amistad con sus compañeros y comienzan las relaciones románticas (Reinherz, Giaconia, Paradis, Novero y Kerrigan, 2008). Las relaciones entre pares desempeñan un papel crítico en el desarrollo de habilidades sociales y sentimientos personales esenciales para el crecimiento personal y el ajuste a lo largo de la vida (Hansen et al., 1998).

Independientemente de con quien se produzcan estas relaciones, los adolescentes tienen hacerlo de una manera diferente a como lo hicieron en la infancia. Debido a estos cambios que se producen, en la adolescencia se originan también dificultades en la socialización. Es decir, se ha observado que los sentimientos transitorios de incomodidad social, inhibición y ansiedad son comunes entre los adolescentes (Reinherz et al., 2008).

Existen factores que tienen la capacidad de interferir o inhibir el comportamiento social de los adolescentes, por lo que, constituyen un área importante tanto para la investigación clínica como para la del desarrollo. Los cambios en las relaciones interpersonales conllevan el riesgo de aparición de dificultades e inquietudes y podrían explicar por qué la ansiedad y los temores sociales aumentan con la edad.

Es por ello que el mundo social de los adolescentes puede cambiar de manera drástica si aparecen dificultades interpersonales. La aparición de estos problemas puede generar dificultades en su vida diaria, así como una disminución de la motivación además de problemas de rendimiento académico que se unen a estos desajustes sociales (Reinherz et al., 2008).

Las dificultades interpersonales tienen consecuencias negativas para los adolescentes. Varios aspectos de sus relaciones sociales están vinculados con problemas que aparecen en sus vidas. Por ejemplo, la falta de participación y la renuncia a hacer preguntas en el aula pueden contribuir a una disminución en el rendimiento académico. Del mismo modo, evitar las relaciones con los compañeros puede generar aislamiento y sentimientos de soledad, y la baja tasa de refuerzo social resultante puede desempeñar un papel central en el desarrollo de la depresión (Laftman y Ostberg, 2006).

La encuesta realizada en Europa en 2007 por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Comportamiento de la Salud en Niños en Edad Escolar (HBSC) indica que las dificultades en las relaciones sociales en los adolescentes pueden producir problemas en el futuro, tanto mentales como de comportamiento. Además, los resultados confirman que el entorno social en el que viven los adolescentes es importante para su bienestar y desarrollo. Las buenas relaciones tanto en el hogar, como en la escuela y el vecindario contribuyen a garantizar que el adolescente pueda desarrollar la competencia social y la capacidad de establecer el tipo de relación requerida para los estudios cohesivos (OMS, 2007).

La teoría psicosocial de Erikson establece la importancia de las relaciones sociales en el desarrollo de los adolescentes, por ejemplo, en el desarrollo de la autoestima y la competencia personal. Del mismo modo, la transición a una vida adulta saludable depende del entorno social en el que los adolescentes conviven y van aprendiendo (OMS, 2007). Los estudios han reconocido la gran importancia que tiene el grupo social y las relaciones entre pares en el establecimiento y mantenimiento de las percepciones y valores sociales (Fletcher, Darling, Steinberg y Dornbusch, 2011).

La definición de adolescencia ha cambiado a lo largo de las últimas décadas. Este periodo engloba elementos de cambio biológico, pero también grandes transiciones sociales, las cuales se han ido modificando durante el último siglo. El inicio de la adolescencia se ha acelerado en casi todas las poblaciones, y el aumento del crecimiento continuo ha producido que se eleve su edad final.

También ha variado y aumentado el tiempo de las transiciones de roles, lo que altera el momento en el que consideramos que comienza la población adulta. Es por ello que en lugar del periodo de 10 a 19 años que era utilizado para definir la adolescencia en el siglo XX, en la actualidad esta comprende de los 10 a los 24 años. De esta forma se tienen en cuenta el crecimiento, la comprensión popular de esta fase de la vida y es aplicable a una gama más amplia de entornos (Swayer, Azzopardi, Wickremarathne, y Patton, 2018)

### **Las relaciones sociales en la adolescencia**

Cabe señalar que a lo largo de los años la investigación ha ido reconociendo la importancia de los procesos relacionales y las relaciones interpersonales dentro del desarrollo que tiene lugar durante la adolescencia. Se denominan redes sociales a las interacciones entre dos o más personas, grupos u organizaciones (Sztompka, 2016).

Las relaciones sociales individuales se componen de una inmensa cantidad de interacciones sociales, físicas y verbales que crean un clima para el intercambio de sentimientos e ideas. Según el investigador Piotr Sztompka (2016) son las acciones sociales las que forman el comienzo de una relación social. Es decir, son los símbolos que definen no solo nuestra autoimagen sino también nuestras relaciones.

A medida que avanzan los estudios, los investigadores han comenzado a atender las habilidades de los adolescentes para conseguir afiliaciones de calidad, buscar el apoyo de los demás y cooperar y colaborar (Collins, Gleason y Sesma, 1997). Estas habilidades, según ha revelado la investigación sobre la temática, indican que cada adolescente difiere en las capacidades para entablar relaciones y para formar distintos tipos de contactos sociales.

Como se ha mencionado anteriormente, en este periodo aumenta proporcionalmente el tiempo que los adolescentes pasan con personas de fuera de la familia, y estas relaciones extrafamiliares cumplen muchas de las funciones que anteriormente se consideraban exclusivas de las relaciones familiares (Collins y Laursen, 2004).

### **Relaciones sociales significativas durante la adolescencia**

Conviene destacar que los desafíos sociales de la adolescencia surgen en contextos personales y sociales que se diversifican rápidamente. Existen relaciones que se establecen en periodos previos a la adolescencia, en su mayoría con miembros de la familia o amigos de la infancia, y relaciones que emergen durante la adolescencia como compañeros del colegio o intereses románticos. Es importante, por tanto, considerar las características distintivas de los diversos relaciones, su desarrollo y las contribuciones y cambios que producen en los adolescentes.

El papel de la familia en el desarrollo social de los adolescentes, es posiblemente el tema más estudiado en este campo. Sin embargo, la investigación se ha centrado casi exclusivamente en las relaciones del adolescente con sus padres o tutores, siendo menor el conocimiento sobre las relaciones de hermanos o con familiares más lejanos (Steinberg, 2001).

Por ejemplo, se ha observado, que el apoyo familiar tiende a limitar los problemas conductuales en los adolescentes. Hay tres grandes dimensiones en las relaciones entre padres e hijos: la autonomía, grado en que el adolescente se encuentra bajo el control paterno; el conflicto, grado en que la relación es contenciosa u hostil; y por último la armonía, grado en que la relación es cálida, involucrada y emocionalmente cercana (Collins y Repinski, 1994). Durante el periodo de la adolescencia, especialmente la temprana se dan una serie de transformaciones en las relaciones familiares. Muchos teóricos han argumentado que los cambios biológicos, cognitivos y sociales de la adolescencia temprana perturban un equilibrio que se había establecido durante la infancia media y que no es hasta la adolescencia media o incluso tardía que se reestablece este equilibrio (Collins y Laursen, 2004).

Las diferencias entre las relaciones con los compañeros de las que se dan con los miembros de la familia, se encuentran en cómo se produce la distribución del poder entre los participantes, así como en la permanencia de la afiliación (Laursen y Hartup, 2002). Además, las relaciones entre pares, son voluntarias y transitorias; los participantes inician y disuelven libremente las interconexiones. Ninguna de las partes puede imponer sobre la otra los términos de interacción social y si una afiliación persiste depende de términos y resultados mutuamente satisfactorios (Laursen y Hartup, 2002).

Estas características distintivas de las relaciones entre pares brindan oportunidades potencialmente importantes que difieren de las experiencias de socialización que se vivencian en las familias y que son clave para dominar habilidades como la independencia e interdependencia.

Para obtener información del mundo exterior a su familia, los adolescentes se afilian generalmente a otros grupos. Estos les retroalimentan de las habilidades que poseen, y de esta manera aprenden si lo que hacen es mejor, igual o peor de lo que los otros adolescentes hacen. Los pares son las personas con las que los adolescentes se identifican, tienen conflictos y pueden aprender y descubrir cosas nuevas tanto de los demás y el mundo como de sí mismos. Además, pertenecer a un grupo puede dar un sentimiento reflexivo a la autoestima, que aumenta si el grupo al que se pertenece es el de los “populares” (Kafle y Thakali, 2013)

Las amistades son posiblemente el componente más prominente y significativo de las relaciones sociales durante la adolescencia. Los adolescentes suelen informar que los amigos son sus recursos e influencias extrafamiliares más importantes. Además, las relaciones con ellos están constantemente implicadas en variaciones en la competencia y el bienestar de los adolescentes (Brown, 2004).



Las experiencias con amigos parecen influir y moderar la adaptación social y la competencia académica (Cairns y Cairns, 1994) y proporcionan un prototipo para relaciones cercanas posteriores (Furman y Wehner, 1994).

La comprensión de las amistades va cambiando a medida que progresa el desarrollo de los adolescentes (Rubin, Bukowski y Parker, 1998). La mutualidad, la revelación y la intimidad, son características que aumentan notablemente durante la adolescencia (Hartup, 1996). Paradójicamente, los conflictos también son más probables entre los amigos que entre conocidos. Para ellos, el tema de conflicto refleja las preocupaciones actuales y está relacionado con las faltas de respeto en las interacciones privadas con compañeros (Shulman y Laursen, 2002). Sin embargo, a lo largo de la adolescencia los conflictos van disminuyendo y los que ocurren son cada vez más propensos a resolverse eficazmente y tienen una menor probabilidad de interrumpir las relaciones (Laursen, Finkelstein y Betts, 2001).

Las amistades son entornos primarios para la adquisición de habilidades, que van desde las competencias sociales hasta el rendimiento motor y habilidades cognitivas (Hartup, 1996).

Las amistades adolescentes de baja calidad (por ejemplo, las de bajo apoyo e intimidad) se asocian con múltiples resultados, incluida la incidencia de la soledad, la depresión y la disminución del rendimiento en los entornos escolares y laborales (Hartup, 1996).

Las relaciones difíciles y conflictivas con sus pares, especialmente si son crónicas en la historia de un individuo, se han relacionado persistentemente con características que generan resultados negativos para la personalidad y habilidad social en los individuos involucrados (Abecassis, Hartup, Haselager, Scholte y van Lieshout, 2002).

Los intereses románticos son normativos y sobresalientes durante los años de la adolescencia. Sin embargo, la investigación sobre las relaciones románticas ha sido escasa y superficial hasta la última década del siglo XX.

A pesar de ello, Brown (2004) ha observado que ni las afiliaciones ni las relaciones cercanas con sus pares, ya sean amigos o parejas románticas, pueden considerarse influencias uniformemente positivas o negativas en el desarrollo de los adolescentes.

Las relaciones de los adolescentes con los miembros de la familia y con sus compañeros se interrelacionan a medida que avanza el tiempo. A pesar del estereotipo de influencias incompatibles o contradictorias de padres y amigos, las relaciones entre padres e hijos preparan el escenario tanto para la selección de amigos como para el manejo de estas relaciones (Parke y Buriel, 2007).

Los vínculos entre las cualidades de las amistades y las relaciones románticas, así como entre las relaciones familiares y románticas, son a la vez, igual de importantes (Thakali, y Kafle, 2013). Al mismo tiempo, las relaciones con padres, amigos y parejas románticas cumplen funciones superpuestas, pero distintivas. Por lo tanto, los intercambios típicos en cada uno de estos tipos de diadas, también son diferentes.

Mostrar comportamientos de refugio y base segura con los mejores amigos se asocia positivamente con mostrar estos comportamientos con las parejas de citas. La creciente importancia de las relaciones románticas hace que las propiedades comunes de la interacción entre los tipos de relaciones sean más evidentes que antes. Sin embargo, la similitud no es el único indicador de las semejanzas entre estas relaciones. Los adolescentes con relaciones inseguras o insatisfactorias con los padres, por ejemplo, inician citas y actividades sexuales antes que los adolescentes con relaciones familiares más positivas (Thakali y Kafle, 2013).

En comparación con las relaciones infantiles, la disminución de la distancia y la mayor intimidad de los adolescentes en las relaciones con sus pares pueden satisfacer las necesidades de afiliación y también contribuir a la socialización de las relaciones entre iguales. La intimidad con los padres proporciona nutrición y apoyo, pero puede ser menos importante que las amistades para socializar con los pares y ante las expectativas en la adolescencia tardía y la edad adulta temprana (Collins y Laursen, 2004).

#### **Problemáticas interpersonales.**

Es importante subrayar que los conflictos o disputas interpersonales forman parte de nuestra vida cotidiana, de hecho, se podría decir que en cierta medida pueden considerarse como una parte normal del día a día. Sin embargo, diversos estudios aseguran que algunas personas pueden ser más propensas a experimentar este tipo de conflictos o problemas.

Esto podría deberse a características de la personalidad o por la posesión de unas habilidades sociales que son inadecuadas (Wright, Hallquist, Beeney y Pilkonis, 2013). Sin embargo, estas situaciones pueden ser producto de una acumulación de episodios o diferentes circunstancias de la vida, lo que puede generar un círculo vicioso que mantiene este tipo de conflictos y los hace continuamente presentes (Liu y Alloy, 2010). Si dejamos a un lado la razón por la que estos conflictos se producen, representan colisiones e incluso interrupciones reales en el tejido social de los individuos, esto supone un valor relacional cambiante o incluso alterado de manera permanente lo que puede llevar a un efecto negativo en los individuos (Leary, 2005).

Las dificultades interpersonales tienen consecuencias negativas para los adolescentes. Por ejemplo, la falta de participación y la renuencia a hacer preguntas en el aula pueden contribuir a una disminución en el rendimiento académico (Francis y Radka, 1995). Del mismo modo, evitar las relaciones con los compañeros puede generar aislamiento y sentimientos de soledad (Walters y Inderbitzen, 1998), y la baja tasa de refuerzo social resultante puede desempeñar un papel en el desarrollo de la depresión (Francis, Last y Strauss, 1992).

Los adolescentes se encuentran con múltiples fuentes de estrés en su día a día al intentar comprender y tratar con el mundo que les rodea (Compas, 1987). Padecer los efectos del estrés agudo y los estresores diarios está asociado con una mayor inadaptación de los adolescentes y la posibilidad de desarrollar una disfunción o posible patología (Compas, 1987). Las investigaciones de Bi et al., 2016 encontraron una relación donde las personas que perciben y manifiestan alto estrés tienden a tener unas relaciones interpersonales de calidad inferior a aquellas que no perciben estrés. Además, los resultados de esta investigación indicaron que las personas tienden a establecer buenas relaciones interpersonales en entornos de bajo estrés (tanto percibido como experimentado) y mantener malas relaciones interpersonales en entornos de alto estrés (donde se dan múltiples manifestaciones de éste). Por lo tanto, se espera que las personas con alto estrés vean reducida la calidad de sus relaciones sociales.

Las relaciones entre pares tienen diferentes características y cualidades dependiendo de si el género de los iguales es el mismo o el opuesto. Las niñas, por ejemplo presentaron más empatía que los niños en las relaciones entre personas del mismo sexo, pero no en las relaciones con compañeros del sexo opuesto (Miller, 1990).

### **Estresores diarios**

Las modernas conceptualizaciones de la adolescencia reconocen este período de desarrollo como uno lleno de estrés y cambio. Debido a ello se tiene que considerar el estrés como un aspecto importante de la adolescencia, ya que ayuda a moldear y dar forma a las habilidades de adaptación y afrontamiento del adolescente. Al igual que ocurre en los estudios con adultos, los resultados sugieren que también en los adolescentes el estrés excesivo o crónico es desadaptativo o perjudicial para la salud del individuo (Carter, Garber, Ciesla y Cole, 2006). Dentro del ámbito psicológico se considera que las fuerzas externas toman la forma de eventos ambientales, o estresores, que cuando ocurren en exceso pueden resultar psicológica o físicamente perjudiciales para el adolescente (Kim, Conger, Elder, Lorenz, 2003).

Las denominadas teorías relacionales o transaccionales postulan los efectos del estrés como resultado de la combinación de los aspectos únicos del estresor y las características internas del individuo. El estrés es entonces, el resultado de la interacción de un estresante ambiental y la vulnerabilidad o predisposición característica de la persona para hacer frente al estresor (Kim, Conger, Elder, Lorenz, 2003).

Las modernas perspectivas sobre el estrés comparten generalmente, tres puntos en común: el estrés se desencadena por un evento, la percepción del evento por parte del organismo es necesaria para que ocurra el estrés, y el organismo experimenta el estrés a través de una combinación de procesos fisiológicos y psicológicos en respuesta al factor estresante. Mientras que los estudios sobre el estrés y sus consecuencias sobre el día a día y la salud en adolescentes arrojan resultados similares a los con adultos, hay circunstancias particulares que rodean el estrés adolescente que hace que su evaluación sea única (Serido, Almeida y Wethington, 2004).

Uno de los aspectos más importantes a tener en cuenta, es que al ser la adolescencia un periodo de transición donde algunos hábitos importantes de la salud se desarrollan; un estrés excesivo durante este periodo afecta al desarrollo crítico de los hábitos de salud y las conductas de riesgo (Kim, Conger, Elder, Lorenz, 2003).

Aunque la evaluación de grandes eventos de la vida sigue representando un porcentaje crítico del estudio del estrés tanto en adultos como en adolescentes, investigaciones recientes han sugerido que estos importantes eventos explican muy poco la relación existente entre estrés y enfermedad (Compas, 1987).

Sin embargo, los autores encontraron que las molestias diarias eran mejores predictores de síntomas psicológicos y representaban empíricamente esta relación de manera más significativa (Folkman y Lazarus, 1984).

Los estresores diarios, o molestias, generalmente se definen como pequeños eventos que ocurren con frecuencia y son percibidos como estresantes y molestos. Además, existe evidencia de que las molestias diarias intervienen en los eventos de la vida de los adolescentes y generan diversos resultados sobre su salud (Carter, Garber, Ciesla y Cole, 2006).

A su vez, debido a que los factores estresantes diarios ocurren de manera más frecuente, están relacionados de manera temporal con síntomas físicos y psicológicos (Kim, Conger, Elder, Lorenz, 2003). De hecho, una teoría sostiene que el estrés asociado con las frecuentes molestias diarias se acumula con el tiempo, agravando las habilidades de afrontamiento del individuo y haciendo que el cuerpo de la persona funcione en un estado de tensión elevada (Lazarus, 1986).

Otro de los motivos por los que los estresores diarios son estudiados se debe a que varios autores han señalado que los factores estresantes diarios se consideran más negativos y tienen un impacto más adverso que algún evento principal de la vida (Compas, 1987). Si la evaluación cognitiva de un evento es importante para comprender la relación del estrés con los resultados de salud, entonces los eventos negativos que ocurren con frecuencia, como los estresores diarios, deben desempeñar un papel vital para explicar los efectos adversos en la vida de los individuos (Lazarus, 1986).

#### **Efectos de los estresores en los adolescentes.**

En líneas generales, muchos de los eventos estresantes evaluados en las medidas de molestias diarias son los tipos de experiencias que el adolescente puede evocar. Los problemas interpersonales con compañeros, padres o maestros, por ejemplo, están determinados, en parte, por ciertos aspectos de la psicología del adolescente, como su estado de ánimo general y nivel de comportamiento agresivo.

Es por ello que muchos estudios sugieren que existe una reciprocidad entre el desajuste infantil/adolescente y el estrés diario. Al igual que el estrés predice el ajuste del futuro, los problemas emocionales o de comportamiento en los niños pueden predecir aumentos posteriores en sus informes de estresores diarios (DuBois, Felner, Brand, Adan, y Evans, 1992).

Los investigadores se encuentran en una posición mucho más fuerte para abordar las posibles relaciones causales entre las molestias diarias y el ajuste infantil cuando intentan identificar los efectos asociados con tipos específicos de experiencias estresantes. Hay tres situaciones estresantes muy características a lo largo del periodo de la adolescencia: problemas con los compañeros, fracaso académico y conflicto entre padres. El foco se centra en estas situaciones particulares por tres razones. En primer lugar, son comunes, casi todos los niños y adolescentes serán expuestos a estos estresores en algún momento, ya que son considerados inevitables. En segundo lugar, a menudo se repiten a diario. De hecho, aparecen en la mayoría o en todas las medidas de molestias diarias. Tercero, la evidencia creciente sugiere que estas condiciones ambientales están asociadas con importantes resultados en la infancia (Serido, Almeida y Wethington, 2004). En este trabajo me centraré solamente en los estresores relacionados con compañeros y familiares ya que son los que conectan directamente con las relaciones sociales.

En general, se reconoce que las buenas relaciones con los compañeros son un componente importante para el ajuste social y psicológico saludable de un niño.

La investigación ha demostrado que las relaciones positivas entre pares contribuyen a la adquisición de habilidades sociales y al desarrollo de un autoconcepto positivo (Asher y Coie, 1990). Las malas relaciones con los compañeros, por otro lado, actúan como estresores crónicos que están asociados con sentimientos de soledad, y las malas relaciones con los pares pueden conducir a serios problemas de adaptación en la infancia y posteriormente a lo largo de la vida (Collins y Steinberg, 2006).

Los investigadores del desarrollo infantil distinguen entre dos aspectos de las experiencias de los niños con pares: amistad y popularidad. La amistad se refiere a las experiencias de los niños en relaciones cercanas e individuales con otros niños. La popularidad se refiere a la medida en que los niños son generalmente más queridos o aceptados por su grupo de pares. Un niño que es popular entre sus compañeros podría no tener muchos amigos cercanos. Por el contrario, un niño generalmente impopular puede tener algunas relaciones cercanas e individuales con otros niños.

Aunque la literatura sobre desarrollo infantil y adolescente se ha centrado principalmente en la popularidad de los niños en los grupos de pares, también se cree que las amistades cercanas son componente importante de las experiencias de los niños con sus compañeros (Collins y Steinberg, 2006).

En un estudio de Bester (2019) se analizaron las relaciones interpersonales entre compañeros de colegio. Además, se investigó si el estrés podía formarse a partir de estas relaciones y como, dependiendo de cada adolescente, podría ser distinto. En algunos adolescentes la formación de estrés era más alta y en otros casos era menor. Se realizó una investigación con 358 estudiantes para determinar esta relación entre la interacción entre compañeros y el estrés. Estas interacciones se correlacionaron negativamente con el estrés, lo que confirma que la existencia de relaciones problemáticas en el ámbito escolar se relaciona con la experiencia del estrés en adolescentes.

En otra investigación de Bryne et al., (2007) se concluye que parte del estrés de los adolescentes proviene de las relaciones con sus iguales. Estas investigaciones confirman la teoría de que la relación entre el estrés diario y las relaciones interpersonales se forma mediante la influencia de los dos factores por igual. No es una relación lineal de causa efecto, sino que dependen e influyen el uno con el otro.

Debido a la investigación de la importancia de las influencias familiares en el desarrollo de los adolescentes, se ha demostrado que varios factores que generan estrés en el contexto familiar pueden producir efectos negativos en la vida diaria de los adolescentes (Walsh, 2003).

Estos factores familiares incluyen, por ejemplo, eventos importantes de la vida, dificultades económicas, una estructura familiar alterada y el conflicto inter parental percibido. Tradicionalmente, la adolescencia es un periodo donde se observa como la familia pasa a un segundo plano mientras las relaciones con el grupo de pares adquieren un papel más importante. Sin embargo, algunos autores como Meeus, Osterwegel y Vollebergh (2002), entre otros, han realizado una revisión de este principio, donde se observa que el contexto familiar mantiene su importancia e influencia durante la adolescencia (es decir, es ambiente seguro para el adolescente).

El estrés dentro del contexto familiar puede ser causado por transiciones o eventos normativos y no normativos, que pueden resultar en un funcionamiento desadaptativo entre los miembros de la familia (Walsh, 2003). Las transiciones normativas se caracterizan por patrones de desarrollo típicos, como la transición de la infancia a la adolescencia o el paso entre la escuela primaria y la secundaria.

Las transiciones no normativas se refieren a eventos importantes de la vida que están fuera del control de la persona, como la pérdida de un trabajo o la muerte de un miembro de la familia (Reinherz, et al., 2008).

Algunos de los estresores que se han explorado previamente en relación con efectos adversos en los adolescentes incluyen bajo nivel socioeconómico, la acumulación de eventos importantes de la vida, el divorcio de los padres y el conflicto inter parental. La importancia que presentan estos estresores es que ocurren dentro del microsistema del niño, es decir, el contexto del hogar donde conviven diariamente (Walsh, 2003).

El divorcio de los padres se ha asociado con un aumento en los problemas de comportamiento de los adolescentes y una disminución en el rendimiento académico. De manera similar, el conflicto inter parental se ha puesto en relación con estas mismas áreas (Collins y Steinberg, 2006).

A día de hoy, la evidencia sugiere que cada uno de los factores familiares delineados anteriormente está asociado con un peor funcionamiento del adolescente. Además, existe evidencia preliminar que indica que las variables no tienen una influencia uniforme. Hay algunos datos que sugieren que, a medida que aumenta el número de factores estresantes, el funcionamiento de los adolescentes se deteriora (Reinherz et al., 2008).

Estar expuesto al conflicto parental está asociado con un incremento de problemas emocionales y de comportamiento. Uno de los mayores problemas asociados a este conflicto se produce porque los padres no conocen, a menudo, el grado de consciencia de su hijo con respecto a dicho conflicto.

Además de este conflicto, expresiones agresivas entre otros miembros de la familia, como por ejemplo entre padres e hijos y entre hermanos, también parecen estar relacionados con el proceso de desarrollo de los niños y adolescentes (Reinherz et al., 2008).

Una de las dificultades para medir este tipo de relaciones problemáticas deriva de la manera en que son percibidos tanto por los hijos como por los demás miembros de la familia, ya que lo que se considera agresivo en una familia puede no ser considerado así en otra. Esto demuestra que la percepción del adolescente puede ser más importante que los propios conflictos o problemas entre adolescentes que pueden existir en la realidad (Reinherz et al., 2008).

Las consecuencias del estrés tendrán impacto por tanto en diferentes ámbitos: el ámbito personal, ya que producen alteraciones psicológicas o cambios en el comportamiento; el ámbito familiar empeorando las relaciones familiares y reduciendo la comunicación; el ámbito escolar, ya que aparecen sentimientos de apatía y un descenso del rendimiento junto a un deterioro de las relaciones sociales; y, por último, el ámbito social donde se produce una separación de los amigos y falta de interés por tomar parte en actividades sociales (Alcázar Díaz, 2010).

En el estudio de Persike y Seiffge-Krenke, (2016), participaron una muestra de 10.151 adolescentes procedentes de 18 países diferentes. Los resultados de este estudio muestran que los adolescentes perciben el estrés relacionado con los padres de mayor manera a como perciben el relacionado con los iguales. A su vez, muestran mayores tasas de afrontamiento activo cuando se trata de estresores relacionados con pares.

Al tratar con problemas de amistades cercanas, donde se supone que la preservación de la relación es una prioridad, los adolescentes del estudio informaron que intentaron hablar con el amigo sobre el problema y buscar una solución mutuamente satisfactoria. Este hallazgo ha sido documentado hasta ahora solo para adolescentes en muestras norteamericanas y europeas (Seiffge-Krenke et al., 2004).

Los niveles de estrés fueron, en general de nivel medio, experimentando el género femenino niveles de estrés más altos que el masculino. En comparación con los hombres, las mujeres mostraban una preferencia a la utilización de estrategias de afrontamiento activas (por ejemplo, abordar el problema directamente con la persona preocupada y que busca el apoyo de amigos), mientras que los hombres exhibieron mayores puntuaciones en estrategias de abandono del problema (Persike y Seiffge-Krenke, 2016).



### **El afrontamiento en adolescentes**

Debido a los cambios que se producen en el periodo de la adolescencia, es normal para los adolescentes encontrarse con dificultades en sus relaciones sociales. Estas relaciones se ven a su vez afectadas por los estresores diarios con los que conviven en su día a día, en especial el conflicto familiar, los problemas con pares y el fracaso académico. Es por ello que considero importante no solo observar los efectos de los cambios y los estresores en los adolescentes, las dificultades y problemáticas, sino también las maneras que tienen para afrontar estas situaciones, es decir, para reducir o poder hacer frente a estos efectos.

Los efectos de los estresores diarios, cuando se dan en poblaciones no clínicas, suelen estar relacionados con problemas de comportamiento y emocionales. Un buen afrontamiento a estos problemas parece ser un buen indicador tanto de un adecuado ajuste actual como futuro en los adolescentes (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen, y Wadsworth, 2001).

La importancia de este dato, es que resulta prácticamente imposible evitar la aparición de los estresores o molestias diarias, mientras que enseñar y mejorar las estrategias de afrontamiento puede ser justo lo que necesiten los adolescentes para minimizar su efecto o poderlos afrontar de manera más productiva.

El afrontamiento es a menudo conceptualizado, por Lazarus y Folkman (1984) como: "cambios cognitivos y de comportamiento que cambian constantemente para manejar demandas externas y / o internas específicas que se evalúan como gravar o exceder los recursos de la persona".

Las estrategias de afrontamiento a menudo se agrupan en categorías: afrontamiento de control primario versus secundario; enfrentamiento de enganche versus desenganche (Compas et al., 2001). El afrontamiento de control primario implica intentar cambiar o influir en el entorno y las reacciones del individuo hacia él, como a través de la resolución de problemas o de la regulación de las emociones, mientras que el afrontamiento de control secundario implica adaptarse al entorno (González y Hernández, 2009).

Las maneras de afrontamiento de los adolescentes que se van formando durante este periodo pueden establecer patrones para el futuro. Es decir, las estrategias y estilos de afrontamiento que usan los adolescentes durante este periodo son adoptados como su manera de responder y se continúan usando durante el resto de su vida adulta. Una posible definición de afrontamiento en adolescentes dada por Frydenberg 1991, Escobar, Baena, Miranda, Trianes y Cowie, 2011) lo explica como un conjunto de acciones cognitivas y efectivas que surgen en respuesta a una preocupación particular. Representan un intento de restablecer el equilibrio o eliminar la incertidumbre del individuo.

Esto puede hacerse resolviendo el problema (es decir, eliminando el estímulo) o acomodándose a la preocupación sin lograr una solución. El afrontamiento es esencialmente entonces, un fenómeno dinámico.

Esta autora definió 18 áreas conceptuales del afrontamiento y tres estilos de afrontamiento.

1. Búsqueda de apoyo social
2. Centrarse en resolver el problema.
3. Trabajo duro y logros
4. Preocupación sobre el futuro, en especial relacionado con la felicidad
5. Invertir en amigos cercanos
6. Búsqueda de pertenencia
7. Ilusión, esperanza y anticipación de un resultado positivo
8. Acción social
9. Reducción de tensión para sentirse mejor
10. Incapacidad de hacer frente
11. Ignorar el problema
12. Autoculpa. Se consideran responsables de su preocupación
13. Reservado en uno mismo
14. Búsqueda de apoyo espiritual
15. Centrarse en lo positivo
16. Búsqueda de ayuda profesional
17. Búsqueda de distracciones relajantes
18. Recreación física

De los tres estilos de afrontamiento, el primero intenta resolver el problema mediante trabajo personal, sin ayuda de los demás. El segundo enfatiza el uso de los otros como un recurso dentro del enfoque para resolver el problema, pero también incluye el apoyo de los iguales. El último de los factores pone poco énfasis en las características de los otros, pero incluye un rango de estrategias centradas en la emoción que están asociadas empíricamente con el sentimiento de no afrontar. Este sería el factor que intenta acomodarse al problema porque el intento de resolverlo no parece particularmente exitoso.

Es por ello que el afrontamiento se conceptualiza como la manera de tratar con el problema, las referencias de otros y un enfrentamiento poco productivo. Fantin, Florentino y Correché (2005) encontraron que los adolescentes que usan estrategias de afrontamiento no productivas (falta de afrontamiento, culparse a sí mismos...)

desconfían en mayor medida de sus propias capacidades y tienen un mayor sentimiento de inseguridad. Sin embargo, aquellos que utilizan estrategias centradas en la resolución de problemas (con esfuerzo y compromiso) manifiestan un estado de ánimo más equilibrado y son emocionalmente más expresivos, ya que buscan estímulos y experiencias novedosas. Por último, aquellos que utilizan estilos de afrontamiento dirigidos a los demás (ayuda profesional, invertir en relaciones...) confían de mayor manera en sus capacidades y son más seguros de sí mismos.

A su vez, los contextos sociales donde viven los adolescentes tienen una gran influencia en las estrategias de afrontamiento que estos emplean. Cuando los jóvenes poseen una buena relación con sus padres y obtienen apoyo por parte de los mismos, se usan más estrategias de afrontamiento activo, no solo en el entorno familiar sino también escolar. Por el contrario, si el ambiente en el que viven se considera hostil o caótico, estos están más asociados al uso de estrategias de afrontamiento de evitación (Zimmer-Gembeck y Locke, 2007), las cuales, han sido relacionadas con problemas emocionales y de comportamiento en los adolescentes (Hampel y Petermann, 2006).

Las estrategias de afrontamiento que se usan de manera más frecuente en la adolescencia son las centradas en la emoción. Esto indica que no es usual en adolescentes solventar los problemas, ya que suele existir una relación entre las estrategias elegidas y el nivel de estrés. Las emociones más comunes en estos casos son la ansiedad y el temor. Es por ello que prefieren usar estrategias como la evitación o la distracción (Osorno, Gomez-Benito, Segura, Forns, y Kirchner, 2010).

Los estilos de afrontamiento y las estrategias usadas también varían con respecto a diferentes aspectos como la edad y el género. En relación a la edad, esta representa en ocasiones una mayor familiaridad o experiencia con algunas situaciones, lo que aumenta el conocimiento sobre los propios recursos y produce también un mayor repertorio de estrategias (Peiró y Salvador, 1993). A lo largo de la adolescencia varían los cambios cognitivos, las diferentes demandas contextuales y el apoyo social que reciben los adolescentes (Williams y McGillicuddy-De Lisi, 2000). De este grupo, los mayores poseen más variedad de estrategias y pueden hacer frente al estrés de manera más directa e involucrando un componente cognitivo. Respecto al género no hay todavía una evidencia concluyente.

Un estudio de Cicognani (2011) sobre las estrategias de afrontamiento en jóvenes de, incluyó a 342 estudiantes adolescentes.

El objetivo del mismo era examinar los tipos de estrategias usadas por los que conviven con estresores diarios y examinar las posibles diferencias entre el género y la edad. Los resultados indicaron que los adolescentes generalmente prefirieron hacer frente a los problemas discutiéndolos con sus padres o con la persona interesada; pidiendo ayuda a sus amigos; pensando en el problema y las soluciones; y dejando salir su agresividad. Buscar ayuda en instituciones o revistas, así como el consumo de drogas o alcohol resultaron ser las estrategias menos empleadas.

En particular, discutir el problema con los progenitores se usó con más frecuencia, para conflictos relacionados con los padres, la escuela y el futuro. Hablar con la persona en cuestión fue usada con mayor frecuencia para problemas dentro de todo tipo de relaciones (es decir, padres, compañeros, relaciones románticas). Dejar salir la agresividad se usó particularmente para problemas con los padres y la escuela. Reflexionar sobre el problema y sus soluciones se usaba con frecuencia para los problemas con los padres, la escuela y los compañeros. Pedir ayuda a los amigos se usaba con mayor frecuencia para problemas con amigos, la escuela y el ocio.

Se encontraron diferencias de género significativas. En particular, las adolescentes, en mayor medida que los adolescentes varones, tendieron a usar las siguientes estrategias: discutir el problema con los padres; pedir ayuda a amigos y obtener ayuda de personas en situaciones similares; pensar en el problema y las soluciones; aceptar que siempre habrá problemas; dejar salir su agresividad como la ira y la desesperación; y retirarse de una situación vista como inmutable. También se encontraron algunas diferencias en relación a la edad. Específicamente, la tendencia a no preocuparse disminuyó con la edad, y los adolescentes mayores utilizaron con más frecuencia la estrategia de pensar sobre el problema y posibles soluciones y el compromiso.

### **Objetivos y/o hipótesis**

La meta del estudio es evaluar las relaciones sociales que tienen estudiantes de secundaria e identificar como intervienen los estresores diarios en ellas así como las estrategias de afrontamiento de las que disponen y emplean para hacerles frente.

En concreto

- Describir las percepciones que los adolescentes tienen sobre las manifestaciones del estrés los estudiantes
- Observar las dificultades interpersonales de los estudiantes
- Describir los estilos y estrategias de afrontamiento más empleadas por los estudiantes

- Analizar las relaciones entre las variables analizadas
- Comprobar si existen diferencias entre hombres y mujeres respecto a las manifestaciones del estrés, las dificultades interpersonales y las estrategias y estilos de afrontamiento.
- Comprobar si existen diferencias entre distintos grupos de edad respecto a las variables analizadas
- Identificar que variables contribuyen a explicar mejor las relaciones sociales de los adolescentes

#### Hipótesis

- Las mujeres tienen resultados más altos respecto a las manifestaciones del estrés y mayores dificultades relacionales que los hombres.
- Existe una relación entre las manifestaciones del estrés presentadas por los adolescentes y las dificultades interpersonales que muestran.
- Las mujeres muestran más dificultades de asertividad, pero los hombres mayores dificultades con la familia y los iguales.
- Las mujeres son más propensas a utilizar estrategias de afrontamiento relacionadas con los demás (Estilo 3: Referencia a otros). Las mujeres también son más propensas a utilizar herramientas del Estilo 2: Afrontamiento improductivo.
- Se espera una relación entre la existencia de dificultades inter relacionales y el uso de un Estilo 2: Afrontamiento no productivo.

### **Metodología**

#### **Participantes**

En el estudio participaron alumnos de educación secundaria del colegio concertado Nuestra Señora de Loreto – FESD, que se encuentra situado en el barrio Salamanca de la ciudad de Madrid.

En el estudio participaron, voluntariamente y con previa autorización de sus padres, un total de 112 alumnos de secundaria, con edades comprendidas entre los 11 y los 16 años, siendo la media de edad 13.38. Un 43.8% eran hombres y un 56.3% mujeres.

Se trata de una muestra incidental en función del permiso paterno y la asistencia a clase el día de la realización de la investigación. Así participaron un total de 4 grupos: 11 y 12 años (34.8 %), 13 años (21,4 %), 14 años (16.1 %) y por último, 15 y 16 años (27.7 %).

## **Materiales**

Para realizar la investigación se utilizaron los siguientes instrumentos de evaluación:

Para la variable afrontamiento: *Adaptación española de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)* (Canessa, 2002):

Fue creada por Frydenberg y Lewis (1997) para la evaluación de los distintos estilos y estrategias de afrontamiento característicos de adolescentes con edades comprendidas entre los 12 y los 18 años. Se dispone de dos versiones, una de evaluación general y otra para una situación específica. En este estudio se aplicará la versión general. Hay dos longitudes de la escala, la versión larga que cuenta con 80 ítems y la versión corta que cuenta con 19 ítems. El tiempo aproximado de aplicación es de 10 a 15 minutos.

Consiste en un inventario de autoinforme compuesto por 80 elementos. Los 79 primeros ítems son ítems cerrados que describen las diferentes posibilidades de estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes a la hora de hacer frente a sus preocupaciones o problemas. La puntuación se realiza mediante una escala tipo Likert de 5 elementos donde 1 significa: no me ocurre o nunca lo hago; y el 5 significa: me ocurre o lo hago con mucha frecuencia. El ítem 80 se trata de un ítem abierto donde el adolescente puede poner ejemplos de estrategias usadas por él/ella que no hayan aparecido en el inventario.

La escala se utiliza para evaluar con fiabilidad 18 estrategias y 3 estilos de afrontamiento. Las 18 estrategias de afrontamiento son las siguientes: 1) buscar apoyo social, 2) concentrarse en resolver el problema, 3) esforzarse y tener éxito, 4) preocuparse, 5) invertir en amigos íntimos, 6) buscar pertenencia, 7) hacerse ilusiones, 8) falta de afrontamiento, 9) reducción de la tensión, 10) acción social, 11) ignorar el problema, 12) autoinculparse, 13) ser reservado hacia uno mismo, 14) buscar apoyo espiritual, 15) fijarse en lo positivo, 16) buscar apoyo profesional, 17) buscar diversiones relajantes, 18) distracción física.

Estas 18 estrategias dan lugar a los 3 estilos básicos de afrontamiento: 1) dirigido hacia la resolución del problema, 2) afrontamiento en relación con los demás y 3) afrontamiento improductivo (Frydenberg y Lewis, 1997). Estas estrategias y estilos se encuentran definidos de manera más completa en el apartado teórico.

La escala ACS (Canessa, 2002) se considera como uno de los instrumentos más completos y eficaces a la hora de evaluar el afrontamiento ya que posee una buena consistencia interna (Alfa de Cronbach = .75) y un coeficiente de fiabilidad aceptable (alfa = .68).

Para la variable manifestaciones de estrés: *Adaptación española de la Escala de Manifestaciones de Estrés del Student Stress Inventory (SSI-SM)* (Espejo, Blanca, Fernández-Baena y Torres, 2011 citado en Fimian et al., 1989).

La escala fue creada por Fimian et al., 1989 como una herramienta para identificar estresores y evaluar las manifestaciones del estrés en adolescentes. Es decir, tiene una escala que aborda los estímulos que los adolescentes consideran como estresantes y otra sobre las manifestaciones sobre los mismos. Se centra en las manifestaciones fisiológicas, emocionales y conductuales.

La escala cuenta con 22 ítems con respuesta tipo Likert de cinco puntos (en absoluto, pocas veces, algunas veces, a menudo y totalmente). Consta de 3 subescalas de los diferentes ámbitos de las manifestaciones: fisiológicas (6 ítems), emocionales (10 ítems) y conductuales (6 ítems). El tiempo medio de aplicación es de 10 minutos.

El valor de consistencia interna de la escala para manifestaciones de estrés se considera satisfactorio (Coeficiente alfa 0.86). A su vez se han calculado valores para los diferentes factores, siendo 0.79 para el factor de manifestaciones emocionales, 0.62 para manifestaciones fisiológicas y por último 0.66 para manifestaciones conductuales. La escala también muestra resultados similares en cuanto a interacciones significativas entre sexo y curso a los resultados originales de Fimian et al. (1989).

La escala permite entonces comprobar que cuantos mayores estresores diarios sean percibidos por los adolescentes, mayores son sus manifestaciones tanto emocionales como fisiológicas y conductuales. Es por ello que la prueba tiene una utilidad tanto clínica como psicoeducativo ya que permite establecer relaciones entre los estímulos estresantes y sus manifestaciones.

Para la variable dificultades interpersonales: *Cuestionario de evaluación de dificultades interpersonales en la adolescencia (CEDIA)* (Inglés, Méndez y Hidalgo, 2000).

La escala fue creada con la finalidad de poder evaluar en población adolescente las dificultades interpersonales que aparecen en un vasto rango de situaciones sociales y relaciones durante este periodo. Esta dirigida hacia población adolescente de 12 a 18 años de edad y se puede administrar de manera individual o colectiva. Existen El tiempo medio de aplicación es de unos 15 minutos.

La escala se trata de un autoinforme compuesto por 36 ítems. Se busca no solo observar las habilidades sociales, sino a su vez las áreas sociales de los adolescentes y las personas con las que se relacionan. Poder evaluar diferentes problemas que les puedan ocurrir a los adolescentes en sus contextos sociales.

El CEDIA tiene versiones separadas para chicos y chicas, estas son idénticas exceptuando el género de los sustantivos y pronombres. El formato de respuesta de los ítems es un patrón de escala tipo Likert de 5 puntos, donde los adolescentes valoran la dificultad que consideran frente a cada una de sus relaciones sociales o situaciones (0= ninguna dificultad y 4= máxima dificultad).

La escala está compuesta por cinco subescalas: Asertividad (16 ítems, sobre formulación de quejas, defensa de derechos y solicitudes), relaciones heterosexuales (7 ítems, sobre relaciones con el sexo opuesto), hablar en público (5 ítems donde el comportamiento del adolescente ocurre frente a un grupo), relaciones familiares (4 ítems sobre aserción exclusivamente en este ámbito) y relaciones con iguales (4 ítems sobre peticiones, manejo de críticas y agradecimiento con iguales de ambos sexos). Al sumar sus puntuaciones se obtiene la puntuación total de dificultades interpersonales.

La escala tiene un coeficiente de consistencia interna significativo (alfa de Cronbach 0.90) con valores en los factores de: Asertividad 0.85, relaciones heterosexuales 0.75, hablar en público 0.67, relaciones familiares 0.67 y relaciones con iguales 0.57.

La fiabilidad test-retest, que se calculó mediante el coeficiente producto-momento de Pearson fue de 0.78.

### **Procedimiento**

El proceso de este trabajo comenzó con una revisión teórica sobre la temática de los estresores diarios, las relaciones sociales e interpersonales en la adolescencia y las estrategias de afrontamiento disponibles durante este periodo.

A su vez se pidió permiso en el Colegio Nuestra Señora de Loreto para poder realizar la investigación. Para ello se contactó tanto con la directora del centro como con la orientadora de la ESO.

A continuación, se redactó un consentimiento informado para los padres de los alumnos que contenía la información de la investigación junto con las escalas que se iban a utilizar.

El día 9 de enero de 2020, la investigadora acudió al colegio para que los estudiantes cuyos padres hubiesen firmado el consentimiento pudiesen completar los cuestionarios. Se les explicó en qué consistía la investigación, las pruebas psicométricas que iban a completar y se resolvieron las dudas sobre los ítems que aparecieron a lo largo de la aplicación.

Las pruebas psicométricas se facilitaron a los estudiantes mediante un cuestionario Google Forms y en papel para que eligiesen la forma de contestar que les resultase más sencilla. La aplicación duró aproximadamente una hora en todos los grupos.



### **Análisis estadísticos**

Las variables a analizar son:

Manifestaciones del estrés, donde hay tres subtipos

- Manifestaciones emocionales
- Manifestaciones conductuales
- Manifestaciones fisiológicas

Dificultades interpersonales, donde me centraré en las subescalas:

- Asertividad
- Relaciones entre familiares
- Relaciones entre iguales

Y los estilos y estrategias de afrontamiento:

- Estilo 1: Resolver problema
- Estilo 2: Afrontamiento no productivo
- Estilo 3: Referencia a otros

Las pruebas estadísticas utilizadas fueron: para estudiar la correlación entre variables  $r$  de Pearson y Chi cuadrado; para ver las diferencias entre grupos  $t$  de Student y ANOVA.

### **Resultados**

Una vez calculadas las variables correspondientes a las manifestaciones del estrés diario, las dificultades interpersonales y los estilos y estrategias de afrontamiento, junto a sus subescalas; se ha continuado el trabajo con los objetivos e hipótesis previamente planteadas.

El primer paso fue dividir el sexo entre hombres y mujeres y agrupar las edades en cuatro grupos diferentes: el grupo 1 compuesto por las edades de 11 y 12 años, el grupo dos compuesto por la edad de 13 años, el grupo 3 compuesto por la edad de 14 años y el grupo 4 compuesto por las edades de 15 y 16 años.

Uno de los principales objetivos de la investigación era observar si existían diferencias respecto al sexo y a la edad en cada una de las variables a estudiar. Para observar la interacción de las manifestaciones del estrés diario con el sexo y la edad se realizó un ANOVA de 2 factores. El resultado obtenido fue que no hay interacción significativa entre estas tres variables (sexo y edad y el estrés manifestado por los adolescentes). Para estudiar las diferencias entre mujeres y hombres respecto al estrés manifestado se realizó una prueba  $t$  de Student.

Se encontraron diferencias significativas ( $p < .05$ ) entre las mujeres y los hombres en función de las manifestaciones del estrés que presentan los estudiantes ( $t(110) = 2.26, p = .026$ ). El tamaño del efecto  $d = .43$  indica una diferencia moderada. Acorde a mi hipótesis, las mujeres presentan niveles de estrés ( $M = 48.84, SD = 12.97$ ) superiores a los de los hombres ( $M = 43.53, SD = 11.43$ ), siendo aun así los resultados de los dos grupos representativos de niveles de manifestación de estrés bajos. Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas entre los grupos de edad en función de las manifestaciones del estrés.

Para observar la interacción entre la edad y el sexo en función de las dificultades interpersonales se realizó también un ANOVA de 2 factores. Con los resultados obtenidos se observa que no existe una interacción significativa entre el sexo y los grupos de edad en función de las dificultades inter relacionales al 95% de confianza, pero se puede decir con seguridad que esta interacción sí que está presente al 90% de confianza ( $F(3,10) = 2.28, p = .08$ ). Se han encontrado diferencias estadísticamente significativas entre los hombres y las mujeres en el grupo de edad de 13 años ( $F(1,10) = 7.11, p < .01$ ) y en el grupo de edad de 15 y 16 años ( $F(1,10) = 7.16, p < .01$ ). En el grupo de edad de 13 años los hombres ( $M = 41.5, SD = 7.4$ ) puntúan por debajo de las mujeres ( $M = 65.6, SD = 5.23$ ). En el grupo de edad 15 y 16 años los hombres ( $M = 39.75, SD = 6.04$ ) de nuevo puntúan por debajo de las mujeres ( $M = 60.42, SD = 4.8$ ). Según las puntuaciones que establece la corrección del test, los hombres muestran niveles de dificultades inter relacionales altos, mientras que las mujeres muestran niveles de dificultades inter relacionales máximos.

A continuación, se estudió la relación entre las manifestaciones del estrés y las dificultades interpersonales. Para ello se realizó la prueba  $r$  de Pearson. Se encontró una relación moderada ( $r(111) = .48, p < .00$ ) entre las manifestaciones del estrés y las dificultades interpersonales de los adolescentes.

El siguiente paso consistió en estudiar la relación entre el sexo y las diferentes subescalas de las dificultades inter relacionales. Para ello se realizaron tres  $t$  de Students. Los resultados muestran diferencias significativas ( $t(110) = 4.12, p < .001$ ) respecto a los hombres y las mujeres en sus niveles de dificultad en asertividad. El tamaño del efecto ( $d = .78$ ) indica una muestra alta. Las mujeres ( $M = 28.05, SD = 10.85$ ) presentaban una mayor dificultad que los hombres ( $M = 19.86, SD = 9.84$ ). Respecto a las dificultades en las relaciones familiares y a las dificultades en las relaciones con iguales no se encontraron diferencias significativas entre los dos sexos. Se estudió también la relación entre los grupos de edad y las dificultades inter relacionales. Para ello se realizaron dos estadísticos diferentes. En el caso de la dificultad total en las relaciones se usó el estadístico  $r$  de Pearson.

Estos resultados no mostraron una correlación significativa entre las dos variables. Para estudiar si existían diferencias entre los grupos de edad y las diferentes subescalas de dificultades inter relacionales se hicieron tres ANOVA diferentes.

En este caso, los resultados de nuevo no mostraron diferencias significativas para los diferentes grupos de edad respecto a las dificultades en asertividad, las dificultades en las relaciones familiares y las dificultades en las relaciones con iguales.

A continuación, se realizaron pruebas para observar si existían diferencias en las estrategias de afrontamiento usadas por hombres y mujeres. Para ello se segmentó el archivo y se realizó un ANOVA de medidas repetidas. Los resultados muestran que existen diferencias significativas entre las estrategias usadas respecto al sexo de los adolescentes. Debido a que no se cumple el supuesto de esfericidad se recogen los datos de Greenhouse-Geisser para los dos sexos. Tanto para los hombres ( $F(7.52, 360, 171) = 20.4, p < .01$ ) como para las mujeres ( $F(7.80, 483, 490) = 36.67, p < .001$ ) existe una diferencia significativa entre las medias de las estrategias.

Para los hombres, las estrategias más usadas son la 4 ( $M=75.26, SD=2.47$ ), la 17 ( $M=72.42, SD=3.04$ ) y la 18 ( $M=74.28, SD=3.40$ ), y las menos usadas son la 9 ( $M=44.4, SD=1.63$ ), 10 ( $M=48.67, SD=2.29$ ) y 11 ( $M=48.06, SD=2.28$ ) (Ver figura 1). En la Tabla 1 se encuentran las diferencias significativas entre estrategias de afrontamiento.

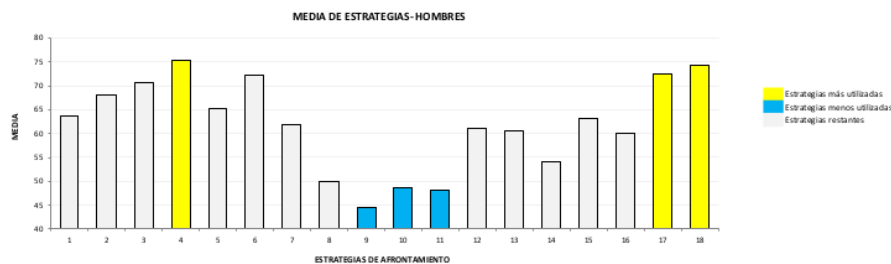


Figura 1. Media de uso de los participantes hombres de las diferentes estrategias de afrontamiento.

Tabla 1.

Estrategia	Diferencias significativas con las siguientes estrategias
Estrategia 4: Preocuparse	1,2,5,8,9,10,11,12,13,14,15,16
Estrategia 17: Buscar diversiones relajantes	8,9,10,11,14,16
Estrategia 18: Distracción física	7,8,9,10,11,14,16
Estrategia 9: Reducción de la tensión	1,2,3,4,5,6,7,12,13,15,16,17,18
Estrategia 10: Acción social	1,2,3,4,5,6,7,12,15,16,17,18
Estrategia 11: Ignorar el problema	1,2,3,4,5,6,7,12,13,15,17,18

*Diferencias significativas entre Estrategias de Afrontamiento usadas por Hombres*

Para las mujeres las estrategias más usadas son la 3 ( $M=77.65$ ,  $SD=1.69$ ), la 4 ( $M=77.77$ ,  $SD=1.72$ ) y la 17 ( $M=77.11$ ,  $SD=1.9$ ) y las estrategias menos usadas son la 9 ( $M=50.47$ ,  $SD=1.83$ ), la 10 ( $M=46.66$ ,  $SD=1.6$ ) y la 11 ( $M=44.52$ ,  $SD=2.19$ ) (Ver figura 2). En la Tabla 2 se encuentran las diferencias significativas entre estrategias de afrontamiento.

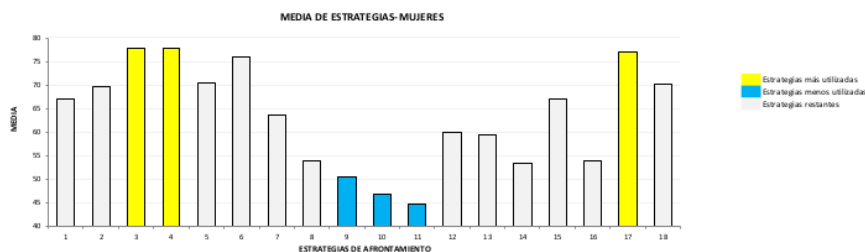


Figura 2. Media de uso de las participantes mujeres de las diferentes estrategias de afrontamiento

Tabla 2.

Estrategias	Diferencias significativas con las siguientes estrategias
Estrategia 3: Esforzarse y tener éxito	1,2,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16
Estrategia 4: Preocuparse	1,2,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16
Estrategia 17: Buscar diversiones relajantes	1,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16
Estrategia 9: Reducción de la tensión	1,2,3,4,5,6,7,12,15,17,18
Estrategia 10: Acción social	1,2,3,4,5,6,7,8,12,13,15,16,17,18
Estrategia 11: Ignorar el problema	1,2,3,4,5,6,7,8,12,13,14,15,16,17,18

*Diferencias significativas entre Estrategias de Afrontamiento usadas por Mujeres*

Para observar la relación entre el sexo y los estilos de afrontamiento se realizó un ANOVA con un factor inter y un factor intra. El resultado mostró que no hay una interacción significativa entre el sexo y los estilos de afrontamiento, pero sí que existen diferencias significativas ( $p < .01$ ) entre los tres diferentes estilos. El Estilo 3: Referencia a otros fue el menor utilizado ( $M=223,72$ ), el siguiente fue el Estilo 1: Resolver el problema ( $M=429,13$ ) y el más utilizado fue el Estilo 2: Afrontamiento no productivo ( $M=473,21$ )

Por último, se estudió la relación entre las dificultades inter relacionales y cada estilo de afrontamiento. Para ello se realizó la prueba estadística  $r$  de Pearson. Los resultados muestran que existe una correlación ( $r(111) = .32, p < .00$ ) entre las dificultades inter relacionales y el Estilo 2: Afrontamiento no productivo. Sin embargo, no se encontró una correlación significativa entre las dificultades y el Estilo 1: Resolver el problema y tampoco entre las dificultades y el Estilo 3: Referencia a otros.

### **Discusión**

Como se ha visto a lo largo de esta investigación, las relaciones sociales son un elemento clave en el desarrollo de la vida de los adolescentes ya que tienen consecuencias que pueden afectar su futuro, ya sea a nivel personal como en los diferentes contextos en los que participarán como adultos. Las interacciones con los demás influyen en la repercusión que tienen los estresores en la vida de los adolescentes y las estrategias que pueden poner en marcha para hacerles frente.

Esta investigación se realiza con el objetivo de evaluar las relaciones sociales características en una muestra de estudiantes de secundaria y si aparecen dificultades inter relacionales en ellas.

Además de identificar como interfieren los estresores diarios en estas relaciones y si existen diferencias entre hombres y mujeres. Asimismo, las estrategias y estilos de afrontamiento de los que disponen los adolescentes para hacerles frente. Tras los resultados obtenidos se puede confirmar que existen diferencias entre hombres y mujeres en todas las variables estudiadas: manifestaciones del estrés, dificultades inter relacionales y estrategias de afrontamiento utilizadas. Se ha encontrado también relación entre las manifestaciones estresantes y las dificultades relacionales. Por último, el estilo de afrontamiento más utilizado cuando existen estas dificultades es un estilo de afrontamiento no productivo, caracterizado por acomodarse a las dificultades y no intentar resolverlas.

Siguiendo el orden de las hipótesis planteadas en esta investigación, se ha podido comprobar que el estrés se manifiesta de maneras diferenciadas en hombres y mujeres. Las mujeres, independientemente del grupo de edad al que pertenecen, presentan mayores niveles de estrés, confirmando la hipótesis planteada.

Estos resultados son coincidentes con diferentes investigaciones sobre el estrés manifestado en adolescentes, donde se concluye que las mujeres suelen presentar mayores niveles de estrés que los hombres durante la adolescencia temprana y media (Persike y Seiffge-Krenke, 2016). Se podrían explicar estas diferencias en base a determinados factores. Por un lado, factores biológicos, como pueden ser los niveles hormonales. Por otro, factores relacionados con los patrones de socialización que han marcado los roles de género en los que se educan los niños y los adolescentes. Como plantea Walsh (2003) estos diversos factores inciden en que las mujeres tengan comportamientos que aumentan su percepción del estrés y por lo tanto incrementen también sus consecuencias. Los resultados sobre los niveles de estrés también son consistentes con varias investigaciones donde la mayoría de estudiantes se caracterizan por bajos niveles de estrés o por niveles medios (20%). Estos niveles bajos parecen estar en relación a un desarrollo físico, social y emocional óptimo. Sin embargo, aunque los niveles son bajos, las manifestaciones del estrés sí que implican un descuido de las amistades, actuaciones a la defensiva y actitudes negativas en las relaciones interpersonales (Espejo, Blanca, Fernández-Baena y Torres, 2011).

En relación a la segunda hipótesis de esta investigación, el conjunto de evidencias permite confirmar que existe una relación entre las manifestaciones debidas al estrés diario y las dificultades relacionales de los adolescentes. Los efectos del estrés en el adolescente producen un desajuste emocional, así como una transferencia de estos efectos del estrés a otros ámbitos de la vida.

En este caso se ha comprobado cómo afecta a sus relaciones cercanas, con la familia, los amigos y en el ámbito escolar. Sin embargo, se ha demostrado en varias investigaciones que esta relación no es lineal donde solamente el estrés produce cambios en las relaciones sociales (Alcázar Díaz, 2010). Estos resultados van en la misma dirección que otros obtenidos por otros autores, existe una relación entre las consecuencias del estrés diario y las dificultades interpersonales. No obstante, esta relación no aparece detallada en la mayoría de las investigaciones previas, donde las dificultades se consideran un aspecto más de las conductas externalizantes que aparecen en los adolescentes que sufren los efectos del estrés.

Siguiendo la línea de la segunda hipótesis y la relación entre los estresores diarios y las dificultades interpersonales, se ha comprobado que entre los efectos de los estresores diarios aparece, o se desarrolla, una dificultad para un desarrollo óptimo de la competencia social.

A su vez, una baja competencia social, no solo genera más estresores, sino que aumenta el efecto de estresores ya presentes en la vida de los adolescentes. Resultados coincidentes con otras investigaciones como la de Damon, Lerner y Eisenberg (2006). Es necesario establecer el grado de importancia de esta relación y las consecuencias que produce en la vida de los adolescentes. A lo largo de estudios previos, y tras la realización de este estudio se ha visto que el estrés diario se está viviendo como “parte del día a día” por los adolescentes y debido a ello no es considerado como una gran problemática y no se está realizando un trabajo para contrarrestar sus efectos. Poner en práctica estrategias de afrontamiento productivas y contar con la presencia de diversos factores de protección ante el estrés han demostrado la reducción de sus efectos negativos (Espejo, Blanca, Fernández-Baena y Torres, 2011).

En relación a la tercera hipótesis sobre las características de las dificultades inter relacionales, también se encontraron diferencias significativas entre los hombres y las mujeres en los niveles obtenidos, así como entre los diferentes grupos de edad. Esto se debe a que, según los estudios de Saura, Méndez e Hidalgo (2000), durante el periodo de la adolescencia, a medida que aumenta la edad, se producen cambios fundamentales en las relaciones interpersonales. Debido a ello se modifican las facultades y aumenta el malestar, que da una explicación a que estas dificultades se incrementen durante la adolescencia temprana y media. Los grupos de edad de 13 y 15 y 16 años mostraron mayores dificultades que los demás. A su vez, las mujeres reflejaron, mayores dificultades relacionales generales que los hombres en todos los grupos de edad. El sexo femenino mostró dificultades inter relacionales máximas mientras que los hombres mostraron dificultades altas.

Estos resultados coinciden con los de varias investigaciones, como la de Kafle y Thakali (2013); sin embargo, es importante resaltar que tanto en esta investigación como en otras realizadas en España las diferencias en lo que respecta al sexo y la edad son pequeñas y pueden variar ligeramente en las diferentes investigaciones.

Las variaciones señaladas previamente se observan cuando se estudian las diferencias respecto al sexo en las subescalas de las dificultades. En las hipótesis se esperaba que las mujeres tuviesen mayores dificultades respecto a la asertividad, y los hombres más dificultades respecto a las relaciones familiares y las relaciones con iguales. Estos resultados se esperaban debido a que las dificultades en la asertividad se consideran problemas más estresantes, que son asociados a la problemática que afecta más a las mujeres.

Las relaciones con los demás son considerados como problemas menos estresantes, debido a que son relaciones centradas en personas conocidas por el adolescente, y son estos problemas los más característicos en hombres. Sin embargo, en esta investigación, las mujeres puntuaron más alto para las tres subescalas, contrario por tanto a lo que se esperaba. Estos resultados ponen de manifiesto que, sí que existen diferencias respecto a la edad y al sexo, pero que sería necesario emplear datos independientes para cada sexo y grupo de edad para conseguir resultados más concluyentes (Saura, Méndez e Hidalgo, 2000).

Kafle y Thakali (2013) señalan que las relaciones con los padres propician un bienestar emocional y social y el desarrollo de diferentes competencias que protegen de estresores y estabilizan problemas externalizadores e internalizadores. A su vez, las relaciones del ámbito familiar preparan a los adolescentes para conectar socialmente y comenzar otros modelos de relación fuera de las relaciones familiares. A su vez, las relaciones con los iguales favorecen una mejora de la autoestima y la seguridad en uno mismo, que son factores esenciales durante el periodo de la adolescencia. Es decir, las relaciones sociales positivas están relacionadas con la mejora del funcionamiento psicosocial. La investigación de Thakali y Kafle (2013) recoge entonces, lo positivo y beneficioso de las relaciones sociales y muestra las pérdidas a las que se enfrentan los adolescentes carentes de ellas. Es por ello, que los resultados de este estudio son tan relevantes, ya que muestra como las dificultades en las relaciones interpersonales tienen como consecuencia, no solo la pérdida de estos aspectos positivos, sino también una gran variedad de problemas tanto en el contexto académico de los adolescentes como en su contexto social, en el aumento de conductas de riesgo y en su bienestar psicológico.



Sin embargo, estos resultados pueden servir para la creación de programas de habilidades sociales y prevención de dificultades relacionales adaptados especialmente para chicos y chicas de cada grupo de edad.

Las últimas hipótesis del estudio se refieren a las diferencias entre hombres y mujeres en el uso de los estilos y estrategias de afrontamiento y cuáles son los más usados. Respecto a los resultados de las estrategias de afrontamiento, se ha podido contrastar que mujeres y hombres difieren en las estrategias que más utilizan. Estos resultados coinciden con otras investigaciones como la de Cicognani (2011), a pesar de que las diferencias respecto al sexo no son recogidas por todas ellas. Esta puede ser igualmente la explicación para que estas diferencias no aparezcan en las estrategias menos utilizadas en este periodo.

Las estrategias de afrontamiento se basan entre otras cosas en las habilidades sociales que poseen los adolescentes para solucionar problemas, sus creencias y valores y las limitaciones que tiene su ambiente. Teniendo en cuenta que los participantes de la investigación se están desarrollando en un ambiente familiar/ social similar y acuden al mismo colegio, se entiende que esta podría ser la razón para que tanto en mujeres como en hombres las estrategias menos utilizadas sean: Reducción de la tensión, Acción social e Ignorar el problema.

La hipótesis fue confirmada al encontrarse que las estrategias más empleadas por los hombres fueron: Preocuparse, Buscar diversiones relajantes y la Distracción física. Estos resultados coinciden con la mayoría de la literatura consultada (Correché, Fiorentino y Fantin, 2005; Cicognani, 2011), donde se observa que los hombres siguen un afrontamiento caracterizado por una acción positiva hedonista. Esto indica que el sexo masculino tiende a negar la existencia de los problemas y a realizar acciones que les hacen sentir mejor o a distraerse con actividades deportivas. En cuanto a las mujeres, se ha comprobado que las estrategias más usadas fueron: Esforzarse y tener éxito, Preocuparse y Buscar diversiones relajantes, difiriendo de los resultados esperados. A lo largo de las investigaciones se ha constatado que las mujeres siguen una dimensión cuyo objetivo es una acción positiva y reforzada. Si es cierto que las estrategias que suelen usar las mujeres son las de apoyo en los demás, ya que éste se relaciona con la salud y el bienestar y reduce la tendencia a la evitación. En esta investigación, sin embargo, por las dificultades relacionales que presentan las mujeres es comprensible deducir que estas no sean las estrategias más utilizadas.

La diferencia entre ambos sexos en el uso de las estrategias, podemos explicarlas partiendo de lo que se ha comentado previamente y en base a que los resultados de esta investigación van en la misma línea que otras investigaciones (Cicognani, 2011): en primer lugar, porque la naturaleza de los estresores a los que ambos se enfrentan son diferentes, y en segundo lugar, debido a que las mujeres perciben los factores estresantes con mayor magnitud que los hombres.

Los últimos análisis realizados en esta investigación se han centrado en la hipótesis sobre el uso de los estilos de afrontamiento. No hay unos datos concluyentes respecto al uso de estos estilos en la literatura, ya que suelen intervenir otras variables no incluidas en este estudio.

En contraposición a los resultados obtenido por Correché, Fiorentino y Fantin (2005) se encontró que no hay diferencias entre sexos respecto a los diferentes estilos utilizados. Dado que éstos se encuentran relacionados con el ambiente y la situación que viven los adolescentes que los utilizan y, como ya se ha dicho, en el caso de los participantes en este estudio estos parámetros son básicamente comunes para ambos sexos. El estilo más utilizado por los adolescentes es el de un afrontamiento improductivo, que se caracteriza por la aparición de labilidad emocional y por un cambio en su conducta que puede producir desconcierto en las personas que les rodean. Son personas que desconfían de sus propias capacidades y tienen sentimientos de inseguridad y desvalimiento. En segundo lugar, se empleó el estilo de un afrontamiento dirigido a resolver los problemas y el menos utilizado fue el de afrontamiento dirigido a los demás.

Las características del estilo de afrontamiento improductivo son características de personas que sufren los efectos de los estresores y que no son capaces de contar con aspectos protectores como los que se reciben del apoyo social. Esto coincide con la relación encontrada entre este tipo de estilo y las dificultades inter personales, confirmando la hipótesis esperada. Los participantes del estudio mostraron altas dificultades interpersonales y por ello el estilo menos utilizado es el basado en la referencia a otros, coincidiendo este dato con lo planteado por Correché, Fiorentino y Fantin (2005) que ha demostrado que cuando los adolescentes no pueden contar con estrategias basadas en el apoyo social, tanto los hombres como las mujeres tienden a usar estrategias que se basen en la evitación o negación de los problemas.

La presente investigación ha obtenido resultados que apoyan los encontrados en numerosos estudios previos. Sin embargo, es necesario reflexionar sobre algunas limitaciones y dificultades que se han encontrado durante la realización de la misma. Se puede considerar la primera de ellas la propia muestra seleccionada para el estudio.

Todos los participantes pertenecían al mismo centro escolar y a un entorno social y familiar de clase media-alta, que daría lugar a una muestra demasiado homogénea. Esto puede haber generado un sesgo en los resultados obtenidos.

Otra de las limitaciones a valorar es la utilización, como medida del estrés diario, del cuestionario SSI-SM. Como se menciona anteriormente, es un test basado en las manifestaciones del estrés y no en su percepción individual. Además, la formulación de ciertos ítems generó dudas entre los participantes.

Sin embargo, es necesario el empleo de este cuestionario ya que hay que recalcar que no existen muchos instrumentos para la medición del estrés diario traducidos, adaptados y validados en español. Es posible, que sea necesario en un futuro trabajar en la creación de nuevos cuestionarios de este tipo adaptados para la población adolescente española.

También es importante considerar, que esta investigación se realizó suministrando tres cuestionarios, que, aunque fuesen considerados para población adolescente, aumentaron considerablemente el tiempo necesario para cumplimentar el cuestionario, produciendo cansancio y desgaste al llegar a los últimos ítems de la prueba. Es posible que se produjese el llamado efecto fatiga, definido por el diccionario de la APA (2020) como: *“una disminución en el rendimiento en una tarea de investigación prolongada o exigente que generalmente se atribuye al participante cansado o aburrido de la tarea”*.

A partir de estas limitaciones y partiendo de los resultados obtenidos se pueden establecer algunas líneas de investigación para el futuro. Sería conveniente realizar un estudio donde participen un mayor número de centros escolares pertenecientes a diferentes áreas de la Comunidad de Madrid, que reflejen con mayor heterogeneidad los diferentes contextos y clases sociales de los participantes. Es esencial incluir en investigaciones futuras el trabajo que se ha realizado y las implicaciones que tienen los diferentes barrios en el desarrollo de los adolescentes. Ya que los estudios sobre la influencia del barrio han aumentado considerablemente durante las últimas décadas, y por ello debe tenerse en consideración en estudios de estas características. Ya que hay estudios cuyos resultados que comienzan a indicar que las condiciones de los barrios afectan al desarrollo de los adolescentes de la misma manera que otros contextos más próximos como las familias y los grupos de iguales (Damon, Lerner y Eisenberg, 2006).

Para terminar, y de cara también a un posible trabajo futuro, debido a los resultados sobre las dificultades inter relacionales y el estilo de afrontamiento no productivo, sería importante investigar y profundizar sobre las medidas y medios que tienen los centros para poder trabajar en estas problemáticas que están afectando a sus alumnos.

Nuevas investigaciones podrían arrojar luz sobre estas medidas y ayudar en la creación de programas de prevención de estas dificultades y para la promoción del bienestar del alumnado.

Aunque los resultados de esta investigación tienen como objetivo aumentar la información sobre el estrés diario, las dificultades en las relaciones y el afrontamiento de los adolescentes en población no clínica; es importante considerar las implicaciones que pueden extrapolarse al ámbito clínico. Debido a la perspectiva de que el estrés diario es una molestia “normalizada” en la vida de muchos adolescentes, es importante realizar una evaluación más exhaustiva para poder detectar su presencia, explicar su relevancia y evaluar la gravedad de sus consecuencias. A su vez, por la relación existente entre este tipo de estrés y las dificultades interpersonales, sería necesario dedicar tiempo durante un proceso terapéutico con adolescentes al trabajo de las habilidades sociales y el cuidado de las relaciones sociales. Por último, el conocimiento de un patrón donde el estilo de afrontamiento más utilizado en este periodo es el no productivo, se puede establecer una intervención dirigida a fomentar estrategias productivas, tanto relegando en otras personas, como de resolución directa de problemas.

### Referencias

- Abecassis, M., Hartup, W. W., Haselager, G. J. T., Scholte, R. H. J., y van Lieshout, C. F. M. (2002). Mutual antipathies and their significance in middle childhood and adolescence. *Child Development*, 75(5), 1543–1556.
- Alcázar Díaz MC. Apoyo psicológico ante el estrés. Revista digital innovación y experiencias educativas. Granada. 2010.
- APA Dictionary of Psychology. (2020). Recuperado 3 May 2020, desde <https://dictionary.apa.org/fatigue-effect>
- Asher, S. R., y Coie, J. D. (Eds.). (1990). *Peer rejection in childhood*. CUP Archive.
- Bester, G. (2019). Stress experienced by adolescents in school: the importance of personality and interpersonal relationships. *Journal of Child & Adolescent Mental Health*, 31(1), 25-37.
- Bi, Y., Ma, L., Yuan, F., y Zhang, B. (2016). Self-esteem, perceived stress, and gender during adolescence: Interactive links to different types of interpersonal relationships. *The Journal of psychology*, 150(1), 36-57.
- Brown, B. (2004). Adolescents' relationships with peers. En R. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 363–394). Hoboken, NJ: Wiley.
- Byrne, D. G., Davenport, S. C., y Mazanov, J. (2007). Profiles of adolescent stress: The development of the adolescent stress questionnaire (ASQ). *Journal of Adolescence*, 30(3), 393–416. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2006.04.004>
- Cairns, R. B., y Cairns, B. D. (1994). *Lifelines and risks: Pathways of youth in our time*. New York: Cambridge University Press.
- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Persona*, (005), 191-233.
- Carter, J. S., Garber, J., Ciesla, J. A., y Cole, D. A. (2006). Modeling relations between hassles and internalizing and externalizing symptoms in adolescents: A four-year prospective study. *Journal of Abnormal Psychology*, 115(3), 428.
- Cicognani, E. (2011). Coping strategies with minor stressors in adolescence: Relationships with social support, self-efficacy, and psychological well-being. *Journal of Applied social psychology*, 41(3), 559-578.
- Collins, W. A., y Laursen, B. (2004a). Changing relationships, changing youth: Interpersonal contexts of adolescent development. *Journal of Early Adolescence*, 24, 55–62.
- Collins, W. A., y Repinski, D. J. (1994). Relationships during adolescence: Continuity and change in interpersonal perspective. En R. Montemayor, G. R. Adams, & T. P. Gullotta (Eds.), *Personal relationships during adolescence* (pp. 7–36). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Collins, W. A., y Steinberg, L. (2006). Adolescent development in interpersonal context. *Handbook of child psychology*.
- Collins, W. A., Gleason, T., y Sesma, A., Jr. (1997). Internalization, autonomy, and relationships: Development during adolescence. En J. E. Grusec & L. Kuczynski (Eds.), *Parenting and children's internalization of values* (pp. 78–102). New York: Wiley.
- Collins, W. A., Hennighausen, K. C., Schmit, D. T., y Sroufe, L. A. (1997). Developmental precursors of romantic relationships: A longitudinal analysis.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., y Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during

- Compas, B.E. (1987). Stress and life events during childhood and adolescence.
- Correché, M. S., Fiorentino, M. T., y Fantin, M. B. (2005). Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en adolescentes de una escuela privada de la ciudad de San Luis. *Fundamentos en humanidades*, (11), 159-176.
- Damon, W., Lerner, R. M., y Eisenberg, N. (Eds.). (2006). *Handbook of child psychology, social, emotional, and personality development*. John Wiley & Sons.
- DuBois, D. L., Felner, R. D., Brand, S., Adan, A. M., y Evans, E. G. (1992). A prospective study of life stress, social support, and adaptation in early adolescence. *Child Development*, 63, 542-557.
- Escobar, M., Baena, F. J. F., Miranda, J., Trianes, M. V., y Cowie, H. (2011). Low peer acceptance and emotional/behavioural maladjustment in schoolchildren: Effects of daily stress, coping and sex. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 27(2), 412-417.
- Espejo, M. E., Blanca, M. J., Fernández-Baena, F. J., y Torres, M. V. T. (2011). Adaptación española de la escala de manifestaciones de estrés del Student Stress Inventory (SSI-SM). *Psicothema*, 23(3), 475-485.
- Espejo, M. E., Blanca, M. J., Fernández-Baena, F. J., y Torres, M. V. T. (2011). Adaptación española de la escala de manifestaciones de estrés del Student Stress Inventory (SSI-SM). *Psicothema*, 23(3), 475-485.
- Fletcher, CA. Darling, EN. Steinberg, L., y Dornbusch, MS. (2011). The Company They keep: Relation of Adolescents' Adjustment and Behaviour to their Friends' Perceptions of Authoritative Parenting in the Social Network. En the book of Killen, M & Coplan, JR (edit.) *Social development in childhood & adolescence*. Wiley-Blackwell publishing. United Kingdom. 459-474
- Francis, G., y Radka, D.F. (1995). Social anxiety in children and adolescents. En M.B. Stein (Ed.), *Social phobia: Clinical and research perspectives* (pp. 119-143). New York: Guilford.
- Francis, G., Last, C.G. y Strauss, C.C. (1992). Avoidant disorder and social phobia in children and adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 31, 1086-1089.
- Frydenberg, E. (1991). Adolescent coping styles and strategies: Is there functional and dysfunctional coping? *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 1, 35-42.
- Furman, W., y Wehner, E. A. (1994). Romantic views: Toward a theory of adolescent romantic relationships. In R. Montemayor, G. R.
- González Aparicio, R. M. (2014). Conocer el estrés: repercusión del estrés en la infancia.
- González, M. L. G., y Hernández, P. M. (2009). Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Studium: Revista de humanidades*, (15), 327-344.
- Hampel, P., y Petermann, F. (2006). Perceived stress, coping, and adjustment in adolescents. *Journal of adolescent health*, 38(4), 409-415.
- Hansen, D.J., Nangle, D.W., y Meyer, K.A. (1998). Enhancing the effectiveness of social skills interventions with adolescents. *Education and Treatment of Children*, 21, 489-513.
- Hartup, W. W. (1996). The company they keep: Friendships and their developmental significance. *Child development*, 67(1), 1-13.
- Herman-Stabl, M. A., Stemmler, M., y Petersen, A. C. (1995). Approach and avoidant coping: Implications for adolescent mental health. *Journal of youth and adolescence*, 24(6), 649-665.

- Kim, K. J., Conger, R. D., Elder Jr, G. H., y Lorenz, F. O. (2003). Reciprocal influences between stressful life events and adolescent internalizing and externalizing problems. *Child development*, 74(1), 127-143.
- Låftman, S. B., y Östberg, V. (2006). The pros and cons of social relations: An analysis of adolescents' health complaints. *Social science & medicine*, 63(3), 611-623.
- Laursen, B., y Hartup, W. W. (2002). The origins of reciprocity and social exchange in friendships. En W. G. Graziano & B. Laursen (Eds.), *New directions for child and adolescent development: Vol. 95. Social exchange in development* (pp. 27-40). San
- Laursen, B., Finkelstein, B. D., y Betts, N. T. (2001). A developmental meta-analysis of peer conflict resolution. *Developmental Review*, 21(4), 423-449.
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R.S. (1986). Stress: Appraisal and coping capacities. En A. Eichler, M.M. Silverman, & D.M. Pratt, eds., *How to Define and Research Stress*. Washington, D.C.: American Psychiatric Press, Inc.
- Leary, M. R. (2005). Sociometer theory and the pursuit of relational value: Getting to the root of self-esteem. *European review of social psychology*, 16(1), 75-111.
- Liu, R. T., y Alloy, L. B. (2010). Stress generation in depression: A systematic review of the empirical literature and recommendations for future study. *Clinical psychology review*, 30(5), 582-593.
- Mathieson, A., y Koller, T. (Eds.). (2008). *Social Cohesion for Mental Well-being Among Adolescents: WHO/HBSC Forum 2007*. World Health Organization, Europe.
- Meeus, W. I. M., Oosterwegel, A., y Vollebergh, W. (2002). Parental and peer attachment and identity development in adolescence. *Journal of adolescence*, 25(1), 93-106.
- Miller, K. E. (1990). Adolescents' same-sex and opposite-sex peer relations sex differences in popularity, perceived social competence, and social cognitive skills. *Journal of Adolescent Research*, 5(2), 222-241
- Osorno, R.; Gomez-Benito, J.; Segura, B.; Forn, M. y Kirchner, T. (2010). Funcionamiento diferencial de los reactivos del Coping Responses Inventory para adolescentes mexicanos y españoles. *Revista Mexicana de Psicología*, 27(2), 151-157.
- Parke, R. D., y Buriel, R. (2007). Socialization in the family: Ethnic and ecological perspectives. *Handbook of child psychology*, 3.
- Peiró, J. M., y Salvador, A. (1993). *Desencadenantes del estrés laboral* (Vol. 2). Madrid: Eudema.
- Persike, M., y Seiffge-Krenke, I. (2016). Stress with parents and peers: How adolescents from 18 nations cope with relationship stress. *Anxiety, Stress, & Coping*, 29(1), 38-59.
- Reinherz, H. Z., Giaconia, R. M., Paradis, A. D., Novero, C., y Kerrigan, M. K. (2008). Health-promoting influences of the family on late adolescent functioning. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 25(6), 517-530.
- Rubin, K. H., Bukowski, W., y Parker, J. G. (1998). Peer interactions, relationships, and groups. En W. Damon (Editor-in-Chief) & N. Eisenberg (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (5th ed., pp. 619-700). New York: Wiley.
- Saura, C. J. I., Méndez, F. X., & Hidalgo, M. D. (2000). Cuestionario de evaluación de dificultades interpersonales en la adolescencia. *Psicothema*, 12(3), 390-398.
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., y Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223-228.

- Seiffge-Krenke, I. (2004). Adaptive and maladaptive coping styles: Does intervention change anything? *European Journal of Developmental Psychology*, 1, 367–382. doi:10.1080/17405620444000247
- Serido, J., Almeida, D. M., y Wethington, E. (2004). Chronic stressors and daily hassles: Unique and interactive relationships with psychological distress. *Journal of Health and Social Behavior*, 45(1), 17-33.
- Shulman, S., y Laursen, B. (2002). Adolescent perceptions of conflict in interdependent and disengaged friendships. *Journal of Research on Adolescence*, 12(3), 353-372.
- Steinberg, L. (2001). We know some things: Adolescent-parent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11, 1–19.
- Thakali, M., y Kafle, A. (2013). Social relations in adolescence: role of parent and peer relationships in adolescent psychosocial development.
- Walsh, F. (2003). *Normal family processes: Growing diversity and complexity* (3rd ed.). New York, NY: The Guildford Press.
- Walters, K. S., y Inderbitzen, H. M. (1998). Social anxiety and peer relations among adolescents: Testing a psychobiological model. *Journal of Anxiety Disorders*, 12(3), 183-198.
- Williams, K., y McGillicuddy-De Lisi, A. (1999). Coping strategies in adolescents. *Journal of applied developmental psychology*, 20(4), 537-549.
- Wright, A. G., Hallquist, M. N., Beeney, J. E., y Pilkonis, P. A. (2013). Borderline personality pathology and the stability of interpersonal problems. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(4), 1094.
- Zimmer-Gembeck, M. J., y Locke, E. M. (2007). The socialization of adolescent coping behaviours: Relationships with families and teachers. *Journal of adolescence*, 30(1), 1-16.