

El yoga y la meditación como terapia para el control del estrés en adolescentes

Menaka Vinod Daryani Daryani

Tutora: Nieves Marta Díaz Gómez

Grado en Enfermería. Universidad de La Laguna

Facultad de Ciencias de la Salud. Sección Enfermería y Fisioterapia

Tenerife

Universidad de la Laguna

3 de Junio de 2015



Universidad
de La Laguna

Facultad de Ciencias de la Salud
Sección de Enfermería y Fisioterapia

AUTORIZACIÓN DEL TUTOR PARA LA PRESENTACIÓN DEL TRABAJO FIN DE GRADO

Grado en Enfermería. Universidad de La Laguna

Título del Trabajo Fin de Grado: El yoga y meditación como terapia
para el control del estrés en adolescentes

Autor/a: Menaka Vinod Daryani Daryani

Menaka

Firma del alumno/a

Tutor/a: Nieves Marta Díaz Gómez

Vº. Bº del Tutor/a:

La Laguna a 1 de junio de 2015.

Resumen:

La dificultad de la transición de la dependencia de la infancia a la independencia y la autonomía de la edad adulta, junto a la necesidad de afrontar el reto de aprender a usar las habilidades cognitivas desarrolladas, y las nuevas relaciones con su familia y amigos, hace al adolescente más vulnerable a sufrir estrés y en muchos casos no saben cómo afrontarlo.

En este estudio, se determinará la eficacia de la práctica regular de yoga asociado a la meditación para disminuir el nivel de estrés de adolescentes entre 16-18 años, de primer y segundo curso de bachillerato de centros de enseñanza público, privado y concertado de la isla de Tenerife, comparando un grupo experimental, sometido a la intervención, frente a un grupo control que no participará en las clases de yoga y meditación como actividad extraescolar. Los dos grupos serán evaluados mediante unos cuestionarios sobre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento.

Palabras clave: adolescentes, estrés de vida, yoga, meditación.

Abstract:

The difficulty of the transition of the dependence of the childhood to the independence and the autonomy of adulthood, along with the challenge of learning to use cognitive developed skills, and the new relationships with family and friends, makes the teenager more vulnerable to suffer stress and in many cases they don't know how to deal with it.

This study, will determined the effectiveness of the regular practice of yoga and meditation to reduce the stress level of adolescents aged between 16-18, from the first and second year of high school of the public, private and concerted schools of Tenerife, comparing an experimental group, subjected to the intervention opposite to a control group which won't participate in yoga and meditation classes as an extracurricular activity. The two groups will be evaluated through questionnaires on the level of stress and the strategies of confrontation.

Keywords: adolescent, life stress, yoga, meditation.

ÍNDICE

1. Introducción.....	pág. 1
1.1. Definiciones de estrés.....	pág. 3
1.2. Causas más frecuentes de estrés en los adolescentes.....	pág. 3-4
1.3. Signos y síntomas del estrés.....	pág. 4-5
1.4. Métodos para combatir el estrés.....	pág. 5-6
1.5. Intervenciones enfermeras para el manejo del estrés.....	pág. 6-7
1.6. El yoga como terapia del estrés.....	pág. 7-8
1.7. La meditación como terapia del estrés.....	pág. 8-9
1.8. Beneficios del yoga para los adolescentes.....	pág. 9-10
2. Problema e Hipótesis.....	pág. 10
3. Objetivos.....	pág. 10
4. Metodología.....	pág. 10
4.1. Tipo y diseño de estudio.....	pág. 10-11
4.2. Población y muestra.....	pág. 11-12
4.3. Criterios de inclusión y exclusión.....	pág. 12
4.4. Material y método.....	pág. 13
4.5. Instrumentos de medida.....	pág. 13-14
4.6. Procedimiento.....	pág. 14-18
5. Cronograma.....	pág. 19
6. Presupuestos.....	pág. 20
7. Referencias bibliográficas.....	pág. 21-24
Anexos.....	pág. 25-27

1. INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa del desarrollo que se caracteriza por una gran variedad de cambios biológicos, psicológicos y sociales. Dado a los grandes cambios y la escasa experiencia vital de los adolescentes, muchos sucesos de la vida pueden adquirir un carácter estresante y tener diversos efectos psicológicos. La acumulación de efectos estresantes y la dificultad para afrontarlos adecuadamente no sólo se manifiestan en problemas emocionales o conductuales, sino que también puede afectar la salud física del adolescente, dentro del rango de problemas menores de salud más comunes en esta etapa de desarrollo.

A diferencia de lo que ocurre respecto a los problemas de salud mental, el conocimiento que se tiene acerca de los efectos del estrés sobre la salud física del adolescente es aun escaso. La adolescencia es un periodo que ha sido poco estudiado en la investigación sobre salud, tal vez porque las tasas de morbilidad y mortalidad son muy bajas en comparación con otras etapas de desarrollo. Sin embargo, la adolescencia es un período fundamental con respecto a la salud, en el que se produce la transición de la niñez a la adolescencia y al período de adultez joven.¹

La adolescencia se divide en tres etapas:

Preadolescencia: desde el inicio de la pubertad hasta los 14 años

Adolescencia media: entre 15-16 años

Adolescencia tardía: entre 17 y 20 años.²

Como ya mencionamos antes, la adolescencia es una etapa de grandes cambios y por lo tanto etapa de especial estrés.

Estresores más frecuentes en los adolescentes:³

- Crecimiento puberal: el adolescente se enfrenta a cambios anatómicos y psicológicos en el cuerpo y se dan una serie de cambios hormonales. La pubertad es un proceso no un evento. Involucra un cambio de un organismo inmaduro a la madurez con desarrollo reproductivo.
- Mayor interés en temas de sexualidad

- Cambios en la independencia y dependencia en la relación con los padres, cambios en la relación de los padres hacia los adolescentes.
- Desarrollo de habilidades cognitivas nuevas: Conforme esta etapa se desarrolla la persona joven adquiere una capacidad para el razonamiento abstracto, permitiendo una mayor comprensión del mundo una mayor preocupación sobre temas o cuestiones sociales o vagas tales como; la religión, el gobierno y las distintas relaciones sociales.
- Cambios en la escuela
- Problemas familiares: mudanzas familiares, poca armonía entre los padres y divorcio.
- Abuso sexual
- Hospitalización y enfermedad física.

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

En este proceso el adolescente desarrolla nuevas relaciones con su familia y con la cultura que les rodea y con ello enfrentan varios grados de estrés.

Algunos lo logran afrontar y otros que no han tenido o no han desarrollado habilidades de afrontamiento pueden sufrir desórdenes como la depresión, trastornos de ansiedad, desórdenes alimentarios, abuso de sustancias, etc.

Los adolescentes al igual que los adultos, pueden experimentar estrés de cualquier tipo. Por lo general, la mayoría de ellos experimentan más estrés cuando perciben una situación como peligrosa, difícil o dolorosa y se sienten incapaz de enfrentarla. Cuando esto sucede el estrés manejado de forma incorrecta puede llevar a la ansiedad, retraimiento, la agresión, las enfermedades físicas como el dolor de cabeza, de estómago, de problemas gastrointestinales y dermatológicos, o puede llevar al uso de sustancias adictivas o perjudiciales para la salud como alcohol y drogas para afrontarlo.³

El estrés no tratado hace a los estudiantes menos eficaces en sus tareas, se enferman y se agotan. Cuando ocurren este tipo de situaciones difíciles, se producen cambios en nuestra mente y los cuerpos se preparan para responder ante el peligro. El responder de manera negativa “peleando, huyendo o congelándose” incluye un aumento en los latidos del corazón y en el número de veces que se respira, aumenta la cantidad de sangre que fluye hacia los músculos de los brazos y de las piernas, se

enfrían y sudan las manos y los pies, se revuelve el estómago y/o se siente miedo o temor. La activación fisiológica sola no produce estrés, además de ello los pensamientos negativos de la persona frente a la situación y frente a la reacción física misma hace que se presente el estrés. Para evitar esto la persona debe aprender a controlar los pensamientos negativos y a la vez sus reacciones; pero esto no es nada fácil cuando el ambiente se llena de estímulos y situaciones. ²

1.1. Definiciones de estrés

Para la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) el estrés es "el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción".

Para la Real Academia de la Lengua Española, el estrés se define como "la tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves". ⁴

El estrés es un problema muy debatido en la sociedad actual al que cada día se está prestando más atención. Desde el punto de vista de Salud, se puede definir como un fenómeno psico-biológico complejo, de alarma y adaptación que permite al organismo hacer frente a situaciones de peligro. ⁴ Es la respuesta psicológica, fisiológica y/o emocional de una persona al intentar adaptarse a las presiones internas y externas.

⁵

La sociedad actual es bastante compleja, continuamente aparecen en nuestras vidas situaciones de conflicto y nuestro organismo y sistema fisiológico deben estar preparados para enfrentarse. A cada persona le afecta de diferente manera, todos somos diferentes y por lo tanto actuamos y nos manifestamos de diversas formas. ⁴

1.2. Causas más frecuentes de estrés en los adolescentes

Cambios de la pubertad: A los adolescentes les preocupan más los cambios físicos de la pubertad: la altura, el peso, el inicio del flujo menstrual, el desconocimiento de ello, el tamaño de los senos, el vello, el acné, etc. ⁶

Relaciones con los amigos: A los adolescentes también les preocupan mucho las amistades. Las amistades ayudan al adolescente a definir quién es. Pertenecer a un grupo les permite establecer una identidad y poner a prueba nuevos valores. Es muy importante escoger las amistades pues pueden llevar por el buen camino o por el malo. Tienen que sentirse cómodos y no rechazados, a unos individuos les cuesta más relacionarse que otros y esto puede generar estrés, miedos, fobias sociales, timidez, aislamiento, etc. ⁶

Problemas en el ámbito escolar: La escuela es la etapa donde los adolescentes trabajan la parte social (comunicación con los demás, empatía...) y la personal (los logros, metas). A los adolescentes les interesa tener éxito en la escuela, ya sea en clase o en otras actividades. Algunas actividades básicas que les lleva al estrés son: levantarse y llegar a tiempo al colegio, terminar las tareas, no perder los apuntes o las llaves, aprobar los exámenes. Muchos adolescentes sufren un tipo de estrés, estrés académico, definido como el impacto que se da en los estudiantes por su mismo entorno situacional: la escuela, el instituto, la universidad... Muchos actos de la vida académica del estudiante pueden ser generadores de estrés (presentación de trabajos, exámenes, final de curso o fin de estudios) y provocar resultados negativos en su salud, su bienestar y/o su rendimiento académico.

El fracaso es fuente de frustración en una escuela que estimula la competitividad en sus estudiantes. La frustración es uno de los factores que pueden llevar a la conducta agresiva, ya que fomenta la hostilidad entre los alumnos. La competencia por las calificaciones académicas aumenta la tensión emocional. La competencia entre los estudiantes genera hostilidad y está vinculada con la agresión, de tal manera que cuando los estudiantes compiten por rendimiento académico la violencia entre los alumnos aumenta y se generan sentimientos de bajo logro personal que reducen el rendimiento académico y genera el fracaso escolar. ⁶

Relaciones con los padres y preocupación por el futuro: Separación de los padres, temor de no cumplir las expectativas, sentimiento de abandono o de no ser querido, carencia de afectividad son algunas de los problemas que sufre el adolescente. Si el joven vive en un ambiente donde se da la violencia doméstica, drogadicción o inestabilidad en el empleo puede llegar a sentir temor y preocupación. A la hora de pensar sobre el futuro y tomar decisiones los adolescentes también generan tensión. (Elegir una carrera, encontrar dónde vivir, encontrar empleo y el matrimonio). Les importa el sexo, los amigos, los próximos pasos para separarse de los padres y adoptar personalidad propia, etc. ⁶

1.3. Signos y síntomas del estrés

Físicos

- Dolores de cabeza
- Falta de apetito
- Diarrea o necesidad frecuente de orinar
- Resequedad en la boca o dificultad para deglutir
- Sudoraciones

- Fatiga y Mareo
- Dolor abdominal
- Respiración rápida
- Frecuencia cardíaca rápida o irregular
- Desequilibrio hormonal
- Manifestaciones dermatológicas (alergias, psoriasis y herpes)
- Tensión muscular, temblores

Mental / Emocional

- Pérdida o reducción de la capacidad de concentración
- Sensación de aislamiento/ depresión/ ansiedad
- Pensamientos negativos/ sentimientos de frustración
- Cambios de humor
- Agresividad/ ira
- Disminución de la memoria
- Confusión a la hora de tomar acción
- Miedos y fobias, apatías
- Caída de la autoestima.⁷

1.4. Métodos para combatir el estrés

Los adolescentes tienen dificultad para afrontar el estrés por la escasa experiencia vital, por ello es importante profundizar en el método de afrontamiento al problema. El afrontamiento del estrés constituye el elemento esencial que emplea el individuo para hacer frente al estrés, pudiendo dirigir su acción tanto a los estresores (tratando de eliminarlos o reducir su nivel de amenaza) como a sus propias respuestas físicas, psicológicas y sociales.⁷

El afrontamiento “es el proceso a través del cual el individuo maneja las demandas de la relación individuo-ambiente que evalúa como estresantes y las emociones que ello genera” (Lazarus y Folkman). Además, el afrontamiento se relaciona con la evaluación cognitiva de las situaciones estresantes.

Actualmente es necesario saber dominar el estrés, pues él forma parte de nuestras vidas. Los niños, los adolescentes, los adultos y los ancianos sufren estrés. A veces reaccionan bien y se adaptan y otras veces van surgiendo muchos más estresores que por cualquier razón no consiguen controlarlos y de ahí las enfermedades y síntomas ya citados.⁷

Existen estrategias, estilos de vida y métodos eficaces en la prevención, reducción y control del estrés, de entre ellos podemos citar: los tratamientos psicoterápicos; las diversas actividades físicas, que contribuyen de una forma mucho satisfactoria en la prevención de enfermedades y el yoga, que engloba ejercicios de estiramiento, equilibrio, ejercicios de respiración, relajación y meditación.⁷

1.5. Intervenciones enfermeras para el manejo del estrés

La intervención de Enfermería sobre los adolescentes es muy importante y tiene que llevarse a cabo desde temprana edad ya que es un período en el que se produce grandes cambios como la transición de la niñez a la adolescencia y al período de adultez joven. Por ello, la enfermera debe orientarlos y ayudar a reforzar sus capacidades individuales y habilidades de afrontamiento ante situaciones de estrés.⁸ A su vez, contribuir a la enseñanza de la promoción y prevención de hábitos de vida saludables.⁹ Es importante ayudar a que el adolescente tenga autoeficacia, es decir creer en la propia capacidad para afrontar positivamente situaciones nuevas.⁸

Dentro de los Patrones Funcionales de Salud de Marjory Gordon, existe el patrón de Adaptación-tolerancia al estrés (Patrón 10). Por lo tanto, la enfermería además de tratar problemas de salud físico se encarga también de valorar y analizar la salud mental de sus pacientes. Estos patrones funcionales se adaptan muy bien al ámbito de la atención primaria de salud, permitiendo estructurar y ordenar la valoración, tanto a nivel individual como familiar o comunitario, a lo largo del ciclo vital de la persona, en situaciones de salud o enfermedad.

Qué valora la enfermera:

- Las formas o estrategias de afrontamiento general de la persona.
- Las respuestas habituales que manifiesta el individuo en situaciones que le estresan y forma de controlar el estrés.
- La capacidad de adaptación a los cambios.
- El soporte individual y familiar con que cuenta el individuo.
- La percepción de habilidades para controlar o dirigir situaciones estresantes.

Cómo valora la enfermera:

- La enfermera hace recordar a la persona una de sus situaciones estresantes en los últimos meses y éste tiene que describir esa situación y cómo la afrontó.
- Pregunta por cambios importantes en los dos últimos años
- Pregunta si está tenso o relajado la mayor parte del tiempo. Qué le ayuda cuando esta tenso.

- Pregunta si utiliza medicinas, drogas o alcohol cuando está tenso
- Pregunta si tiene alguien cercano al que poder contar sus problemas con confianza y si lo hace cuando es necesario.

Resultado del patrón:

- El patrón está alterado si la persona manifiesta tener sensación habitual de estrés y no dispone de herramientas para controlarlo.
- Si ante cambios o situaciones difíciles de la vida el individuo no es capaz de afrontarlo de forma efectiva.
- Si recurre al uso de medicamentos, drogas o alcohol para superar los problemas.¹⁰

Algunas intervenciones enfermeras en situaciones de ansiedad y estrés son:

- Aumentar el afrontamiento. Actividades: Evaluar la capacidad de la persona para tomar decisiones y tratar de comprender la perspectiva de la persona ante situaciones estresantes.
- Técnicas de relajación. Actividades: Intentar reducir estímulos que crean miedo o ansiedad, facilitar la respiración lenta y profunda e informar a la persona sobre métodos o terapias que disminuyan el estrés y ansiedad.
- Disminución de la ansiedad. Actividades: Escuchar con atención, animar a que la persona manifieste sus sentimientos, percepciones y miedos. Ayudar a identificar las situaciones que generan estrés y ansiedad.¹¹

1.6. El yoga como terapia del estrés

El yoga se practica en la India desde hace siglos y está considerado como la ciencia del hombre integral. En el mundo occidental, el termino yoga ha pasado a formar parte del lenguaje corriente, aunque muchas veces se utiliza sin conocer con exactitud el alcance de su significado. Según los textos tradicionales, yoga significa “atar”, “alcanzar”, “llegar a”, “reunir”...

Para la cultura india el yoga representa un estado indescriptible, en el cual el ser humano (el yo individual) se une al Yo universal (también llamado Absoluto, Divino, Conciencia pura, etc). Es decir es integración del individuo con el universo y con uno mismo. El término yoga define, por extensión una disciplina que abarca espiritualidad, ciencia metafísica y arte de vivir en buena salud física, mental y psíquica. Por medio del yoga, los adolescentes pueden ganar flexibilidad, tener una columna vertebral suelta, evitar la rigidez de las caderas, las rodillas y los tobillos, y mejorar su equilibrio general. Esto les permitirá llegar a la edad adulta con un organismo bien equilibrado, una mente

estable y una capacidad de concentración trabajada que resultará beneficiosa para los estudios.¹²

Esta disciplina es un “método de mejoramiento humano y desarrollo personal” y es conocido como un entrenamiento del cuerpo completo y una gran manera de manejar el estrés. Existen muchos tipos de yoga, sin embargo en el mundo occidental, el tipo de yoga que se practica es el Hatha Yoga⁷, una disciplina que sirve para todas las personas, ayuda a mantener el cuerpo delgado y tonificado, permite mejorar o consolidar la estabilidad física y mental.¹²

El Hatha yoga (Yoga del equilibrio energético) incluye los ejercicios respiratorios (pranayama) que equilibran la bioenergía, permite controlar nuestros impulsos nerviosos y aquietar la mente.¹³ Las posturas psicofísicas de estiramiento, fuerza y equilibrio (asanas) que tienen diferentes grados de dificultad y requieren de la voluntad de la persona, su concentración y atención focalizada, y que se practican para lograr una postura estable, salud y flexibilidad, y por último, la relajación psicofísico (shavasana).^{7,14} Se trata de un sistema de ejercicios físicos cuyo propósito es lograr que el cuerpo esté apto para la meditación y así preparar para el Raja yoga (otro tipo de yoga).

Al sincronizar el movimiento corporal y la respiración conscientemente disminuye mucho el nivel de estrés. En el occidente se utiliza el yoga sobre todo como un estilo de vida saludable y como terapia para muchos problemas.¹⁵

Muchos maestros y practicantes afirman que el yoga es la clave para el desarrollo personal, el autoconocimiento y el crecimiento interior. Permite el mejoramiento de las funciones intelectuales, como en las relaciones interpersonales y una mejor adaptación social, en niños y adolescentes.¹⁶ Médicos, psicólogos y científicos, en general, han tomado en cuenta el yoga, como un tipo de terapia alternativa, como técnica preventiva de diversas enfermedades y patologías mentales por sus infinitos beneficios terapéuticos en la promoción de la salud y de la calidad de vida.¹⁵

1.7. La meditación como terapia del estrés

La meditación es un fenómeno multidimensional que puede ser útil en un marco clínico y en una gran variedad de formas. Se utiliza para aliviar el estrés, la ansiedad y otros síntomas físicos, además permite ejercitar los procesos cognitivos, la concentración y atención. Hay varias formas de meditación que utilizan música, movimientos o contemplación visual o auditiva de objetos físicos o procesos (por ejemplo, mirar fijamente la llama de una vela, observar o escuchar una corriente de agua

o las olas del mar, etc.) También se utiliza la técnica del mantra, que consiste en repetir una palabra, un sonido o una oración.¹⁷ Con la práctica de la meditación se consigue el desarrollo de una conciencia plena, entendida como un proceso que nos hace más conscientes del contexto y de las perspectivas de nuestras acciones. Nos proporciona una conciencia plena al aceptar nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones, nos permite poner en marcha nuestras capacidades y habilidades y nos encamina hacia un comportamiento activo, más pleno y creativo.¹⁸

De tal forma, se dice que en la práctica del yoga y la meditación se busca un auténtico entrenamiento para obtener una visión de sí mismo que genere un mayor nivel de control sobre las emociones y acciones.¹⁹

1.8 Beneficios del yoga para los adolescentes

En el plano físico:

- Corrige la columna vertebral y los dolores de espalda
- Ayuda a tener más flexibilidad y a eliminar la tensión muscular del cuello y de los hombros.
- Desarrolla la motricidad y la coordinación de los movimientos corporales: Alienación de la postura: “andar más derecho”
- Permite mejorar las funciones vitales (respiración y circulación sanguínea)
- Afinamiento de los sentidos
- Agilidad en la marcha
- Alivio de los dolores
- Posibilidad de recuperación en caso de fatiga
- Aprende a establecer una relación entre el cuerpo y la mente ^{15,16,20,21}

En el plano psicológico:

- Mejora las habilidades sociales y reduce la alexitimia (ausencia de palabras para expresar las propias emociones)
- Mejora el auto concepto y la autorrealización, el estado de ánimo, la autoestima y autoconfianza
- Proporciona bienestar y tranquilidad
- Disminuye la depresión, ansiedad, fobias y tensión emocional
- Reduce el estrés
- Permite el desarrollo de la salud mental
- Fortalece el carácter ^{15,16,20,21}

A nivel escolar:

- Mejora la capacidad de concentración
- Ayuda a pensar con claridad y creatividad
- Ayuda a desarrollar la atención, memoria e imaginación
- Aumenta la estimulación y motivación ^{16,20,21}

2. PROBLEMA E HIPÓTESIS

Problema: ¿Disminuye el nivel de estrés en estudiantes adolescentes de 16 a 18 años la realización de yoga y meditación sumado a un programa de intervención enfermera?

¿Tendrán estrés los adolescentes de 16 a 18 años?

Hipótesis: Los adolescentes de 16 a 18 años que practican yoga y meditación integrado en un programa de intervención enfermera, tienen menos estrés que aquellos que no realizan esta terapia.

3. OBJETIVOS

Objetivo general:

Determinar la eficacia de la práctica regular de yoga asociado a la meditación e intervención enfermera para disminuir el nivel de estrés en adolescentes de 16-18 años.

Objetivos específicos:

- Estudiar el nivel de estrés de los adolescentes
- Evaluar la realización de yoga asociado a meditación e intervención enfermera como estrategia para reducir el estrés en los adolescentes.

4. METODOLOGÍA

4.1. Tipo y diseño de estudio

El presente trabajo de investigación es de tipo cuantitativo, se trata de un estudio prospectivo, longitudinal, de intervención con aleatorización.

Para analizar los efectos del yoga asociado a meditación (variable independiente) sobre los niveles de estrés (variable dependiente), se utilizará un diseño longitudinal de tipo experimental de comparación de grupos con medición pretest y posttest, para un grupo experimental (los que practican yoga y meditación) y otro de control (los que no practican yoga ni meditación).

4.2. Población y muestra

Cálculo del tamaño muestral.

El tamaño de la muestra se ha calculado teniendo en cuenta que durante el curso académico 2013-2014 la población de alumnos de bachillerato, en edades comprendidas entre los 16 y 18 años, matriculados en centros de enseñanza públicos, privados y concertados de Canarias fue de 692.558 alumnos. Aplicando la fórmula sobre el cálculo del tamaño de la muestra obtenemos los siguientes resultados:

$$n = \frac{k^2 * p * q * N}{(e^2 * (N-1)) + k^2 * p * q}$$

Donde:

N: es el tamaño de la población: 692.558

k: es una constante que depende del nivel de confianza: 1,96

e: es el error muestral deseado: 5%

p: es la proporción de individuos que poseen en la población la característica de estudio: 0.5

q: (1-p): (1-0.5)=0.5

n: tamaño de la muestra: 247

Se obtiene que el tamaño de la muestra deberá ser de 247 alumnos, con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%.

Para compensar las posibles abandonos del estudio (estimados en un 10%) el tamaño de la muestra en el grupo experimental se amplió a 271 alumnos. Un número igual de alumnos formará parte del grupo control.

La muestra incluirá alumnos de primer y segundo curso de Bachillerato de centros de enseñanza de Tenerife. Dos centros públicos, dos privados y otros dos concertados.

La distribución del alumnado de Enseñanzas de Régimen General no universitarias por titularidad/financiación en la comunidad autónoma de Canarias, se refleja en la siguiente tabla: ²²

Centros de enseñanza	% de alumnos en Canarias
Centros de enseñanza público	59,7%
Centros de enseñanza privado	8,3%
Centros de enseñanza concertado	32%

En base a ello, el total de alumnos (542) se distribuirán de la siguiente forma:

Centros de enseñanza público: 1º y 2º Bachillerato: 323 alumnos (12 aulas)

Centros de enseñanza privado: 1º y 2º Bachillerato: 45 alumnos (2 aulas)

Centros de enseñanza concertado: 1º y 2º Bachillerato: 174 alumnos (8 aulas)

Teniendo en cuenta que en los colegios las aulas son de 23 a 25 alumnos, se incluirán en el grupo experimental 6 aulas de los centros de enseñanza públicos, 1 aula de los privados y 4 de los concertados. El mismo número de aulas se seleccionarán para el grupo control. En total se incluirán en el estudio los alumnos de 22 aulas.

Aleatorización

Se realizará un muestreo aleatorio estratificado (por nivel de estudios y aulas), de alumnos de los dos cursos de bachillerato de los diferentes centros de enseñanza ubicados en Tenerife.

Las aulas se enumerarán del 1 al 22. La aleatorización se llevará a cabo a través de un generador de números aleatorios sin repetición.

4.3. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión: estudiantes matriculados de primero y segundo de Bachillerato de los centros de enseñanza (privados, públicos y concertados) en el curso académico 2015-2016 en edades comprendidas entre 16 y 18 años, ambos inclusive.

Criterios de exclusión:

- Negatividad de los estudiantes a participar en el estudio
- Edad mayor de 18 años o menor de 16.
- Estudiantes con problemas neurológicos o psíquicos que dificulten el nivel de comprensión necesario para realizar los cuestionarios.
- Estudiantes que no cumplimenten correctamente la encuesta

4.4. Material y métodos

Las **variables de estudio** que se incluirán en el estudio son:

- Edad
- Sexo
- Curso escolar
- Centro de enseñanza
- Escala de estrés

4.5. Instrumentos

Se utilizará como instrumento los cuestionarios sobre el nivel de estrés, las estrategias de Afrontamiento del Estrés y una Escala analógica visual del estrés.

Cuestionarios para valorar el estrés: El cuestionario que utilizaremos es el de Student Stress Inventory - Stress Manifestations (SSI-SM) (ANEXO I) ²³ que consta de 22 ítems con un formato de respuestas de tipo Likert: (en absoluto, pocas veces, algunas veces, a menudo y totalmente) que se puntúan como (0-1-2-3-4). En este caso, son puntuados de la siguiente manera: en absoluto (0), pocas veces (1), algunas veces (2), a menudo (3) y totalmente (4). Abarcan manifestaciones de estrés en tres ámbitos: emocionales (10 ítems), fisiológicas (6 ítems) y conductuales (6 ítems).

Después de completar el cuestionario, siguiendo la escala tipo Likert se sumará cada elemento y se analizarán los resultados ítem por ítem y según la suma de las puntuaciones de cada adolescente a los 22 ítems vemos si es indicativo de estrés o no. El rango de la escala es de 0 a 88 puntos. La mayor puntuación corresponderá a mayor estrés percibido.

Será indicativo de estrés según la siguiente puntuación. De 0 a 22 (nivel bajo de estrés), de 22 a 44 (nivel medio de estrés), de 44 a 66 (nivel medio alto de estrés) y de 66 a 88 (nivel alto de estrés) y por encima de 88 nivel absoluto de estrés.

Afrontamiento del estrés: Incluiremos en el estudio el cuestionario de COPE de afrontamiento del estrés (ANEXO II) ²⁴, compuesto por 28 ítems (Carver, 1997). Este cuestionario pretende evaluar las diferentes estrategias o modos de afrontamiento que las personas utilizan frente a situaciones estresantes. Es un cuestionario de 28 ítems que se responde en una escala tipo Likert que va de 0 a 3, en la que 0 es “no, en absoluto” y 3 es “mucho”, con puntuaciones intermedias 1 “un poco” y 2 “bastante”. Los 28 ítems se agrupan de 2 en 2 dando como resultado 14 modos de afrontamiento.

- A (Afrontamiento activo). Evaluado por los ítems 2 y 10.
- P (Planificación). Incluye los ítems 6 y 26.

- E (Apoyo social emocional). Compuesta por los ítems 9 y 17.
- S (Apoyo social instrumental). Se mide con los ítems 1 y 28.
- R (Religión). Incluye los ítems 16 y 20.
- RP (Reinterpretación positiva). Medida por los ítems 14 y 18.
- Ac (Aceptación). Se evalúa con los ítems 3 y 21.
- N (Negación). Se compone de los ítems 5 y 13.
- H (Humor). Evaluada por los ítems 7 y 19.
- Ad (Autodistracción). Los ítems 4 y 22 son los que se incluyen.
- AI (Autoinculpación). Compuesta por los ítems 8 y 27.
- DC (Desconexión conductual). Se mide por los ítems 11 y 25.
- D (Desahogo emocional). Se evalúa por los ítems 12 y 23.
- US (Uso de sustancias). Se compone de los ítems 15 y 24.

A mayor puntuación en cada modo de afrontamiento mayor utilización de esa estrategia.

Escala analógica visual de autoevaluación del estrés (ANEXO III): El sujeto señalará su percepción subjetiva del estrés al inicio y al final del curso académico, utilizando una línea recta marcada en el extremo de la izquierda como 0 (nada de estrés) a 10 (estrés máximo), y poniendo una marca en el punto que represente su experiencia en los últimos días.

4.6. Plan de intervención

Para llevar a cabo el estudio se comenzará solicitando autorización y explicándole los objetivos del estudio y los posibles beneficios de los resultados al coordinador de los centros de enseñanza y a la directora de Bachillerato. Una vez obtenido el permiso, se les hará llegar una carta de invitación formal a todos los alumnos, que cursan 1º y 2º de Bachillerato de los seis centros de enseñanza. Debido a que el 100% de los estudiantes no podrá participar, se incluirá en el grupo experimental a los grupos de bachiller elegidos de manera aleatoria que acudirán a las clases de hatha yoga y meditación, mientras que el resto solamente formará parte del grupo control.

Al comienzo del estudio y al finalizar el mismo (octubre y mayo) los alumnos de ambos grupos cumplimentarán los cuestionarios pre y post-intervención (nivel de estrés, estrategias de afrontamiento del estrés y la escala analógica visual de autoevaluación del estrés) en sus respectivas aulas, a la primera hora de su jornada académica cotidiana por el profesor del curso.

En el grupo de intervención, las sesiones de hatha yoga y meditación como terapia para reducir el estrés, se realizarán dos veces por semana con hora y media de duración, concretamente los martes y jueves de 17:00 horas a 18:30 horas. Se incluirán como actividad extraescolar y tendrán lugar después de la jornada académica, en los respectivos gimnasios de cada centro. Esta actividad se llevará a cabo a lo largo de un año académico (ocho meses), que corresponderá con los meses de octubre de 2015 hasta mayo del año 2016.

Intervención enfermera

En la primera semana, el primer día, habrá una intervención enfermera. La intervención se repetirá una vez cada dos meses, reemplazando la sesión de yoga de ese día. La duración de la intervención enfermera será el mismo tiempo que las sesiones de hatha yoga, es decir una hora y media y tendrá lugar en el mismo gimnasio de los diferentes centros de enseñanza.

En esa primera semana, la enfermera de Atención Primaria dialogará con sus alumnos y hará una valoración general del estrés en los adolescentes utilizando como herramienta uno de los patrones funcionales de salud de Marjory Gordon: Patrón Adaptación-tolerancia al estrés.¹⁰

- La enfermera dialogará acerca de las situaciones que conducen al estrés en los adolescentes. (estrés del colegio, exámenes...)
- La enfermera hará recordar a sus alumnos una de sus situaciones estresantes en los últimos meses y éstos tendrán que describir esa situación y cómo la afrontaron.
- Preguntará cómo reaccionan ante situaciones que le estresan y la forma de controlar el estrés.
- Preguntará si cuenta con el apoyo de algún familiar cuando le sucede algo
- Preguntará si tiene alguien cercano al que poder contar sus problemas con confianza y si lo hace cuando es necesario.
- Preguntará si utiliza medicinas, drogas o alcohol cuando está tenso.

Cada dos meses la enfermera acudirá a los centros de enseñanza y las actividades que llevará a cabo con sus alumnos a nivel grupal, son las siguientes:

- Potenciará la autoestima, enseñando a reconocer y aceptar sus logros, dando consejos de cómo sentirse seguros de sí mismos y así poder relacionarse con los demás. Se incluirá el tema de la asertividad, aquella habilidad personal que permite expresar sus sentimientos y emociones de forma clara, ayudar a pedir ayuda, aprender a decir “no”, etc.

- Evaluará la capacidad de la persona para tomar decisiones y habilidad para controlar o dirigir situaciones estresantes.
- Facilitará la respiración lenta y profunda e informará sobre métodos o terapias que disminuyan el estrés y ansiedad.
- Escuchará con atención, animará a que el alumno manifieste sus sentimientos, percepciones y miedos. Ayudará a identificar las situaciones que le generan estrés y ansiedad.
- Dará importancia a la práctica de ejercicio físico y alimentación saludable como promoción y prevención de la salud.¹¹

En cada intervención la enfermera profundizará en un tema. Utilizará una presentación en el ordenador para explicar los diferentes contenidos, apoyándose a su vez, de videos y talleres dinámicos.

Yoga y meditación

El segundo día de esa primera semana, las profesoras de yoga comenzarán por explicar de manera concreta, lo que es el estrés y su definición, algunas formas eficaces e ineficaces de combatirlo y algunos datos acerca de la fisiología del estrés. Posteriormente, se les explicará lo que es el hatha yoga y la meditación, sus beneficios y las bases importantes para un buen resultado. Informarán sobre los modelos básicos de relajación a través de la respiración y la visualización. Finalmente se terminará la sesión con un ejercicio de visualización guiada y de relajación moderada.

De la segunda semana en adelante, las clases de hatha yoga y meditación estarán formadas por un primer calentamiento de media hora, ejercicios de yoga que tienen diferentes grados de dificultad y requieren de la voluntad de la persona, su concentración y atención focalizada. Se realizarán también ejercicios para favorecer la vista y coordinación mental. Continuarán con la fase de respiración, relajación psicofísica, y por último, la meditación. A medida que se irán realizando los ejercicios, la profesora explicará los beneficios de cada uno de ellos para que tengan un conocimiento acerca de lo que hacen y así poder concentrarse mejor. Se profundizará en el tema de la respiración pues es la base del yoga.

Sesiones de hatha yoga y meditación

Para los adolescentes, el yoga debe ser practicado como si fuera una actividad dinámica. No debemos exigirles que repitan una postura una y otra vez, porque eso puede convertirse en algo muy aburrido para ellos. Hay que ir variando las posturas y los movimientos despacio y a un ritmo en el que ellos no pierdan la concentración. El ánimo y la motivación son importantes en este sentido. El respeto, la moderación y una actitud positiva y alegre también ayudará.²¹

No es necesario llevar a cabo las mismas sesiones siempre. Es preferible que cada profesor componga el programa de los ejercicios teniendo en cuenta el momento del día, qué actividad realizó anteriormente, etc.²¹

1. **Calentamiento previo de todo el cuerpo** (30 minutos): ejercicios anaeróbicos de baja intensidad y de poca duración, empezando por el cuello, hombros, brazos, espalda y terminando por las rodillas y piernas.

2. **Ejercicios de hatha yoga :**

2.1 Asanas: (posturas físicas) que incluyen ejercicios de estiramiento y equilibrio. Importante llevar una respiración adecuada inhalando y exhalando por la nariz acorde a los movimientos. También se incluirán los ejercicios de la coordinación, vista, cuello (movimientos hacia arriba y abajo del cuello, torsión y círculos). (30 minutos).

2.2 Pranayama: (técnicas de respiración). Ejercicios de respiración en la que invitaremos a cerrar los ojos durante unos instantes y centraremos la atención a la respiración. Los alumnos practicarán respiraciones abdominales con el mismo tiempo de duración inhalación y exhalación. Posteriormente, se practicará respiraciones donde la exhalación durará más tiempo que la inhalación lo cual es bueno para nuestra mente, favorece la calma. (10 minutos).

Ejemplos de ejercicios respiratorios:

- Elevando los talones, inspirar y regresando a posición inicial con espiración.
- Respiración rápida 3 veces seguidas y una lenta fuerte (repetir de 3-5 veces).
- Inspirar, retener, espirar, retener. Este ejercicio aumenta nuestra oxigenación y favorece la concentración.
- Inspirar y espirar por una sola fosa nasal.
- Inspirar por la fosa derecha, retener y espirar por la fosa izquierda. Activa el sistema nervioso.

2.3 Shavasana: (Relajación consciente): ejercicio que tiene por objeto brindar un descanso a todos los músculos además de darnos paz mental. Para ello se pondrá una música de relajación guiada y la persona se acuesta en posición decúbito supino, en *shavasana* (postura del cadáver) sobre la colchoneta y cierra los ojos. Se hará una relajación completa, de pies a cabeza, liberando toda la tensión acumulada en el día. (10 minutos).

3. **Meditación con la técnica del mantra.** Sentados sobre la colchoneta en la postura de loto. Se pondrá la música del mantra y los alumnos tendrán que ir repitiéndolo en voz alta. Importante centrar la atención en el mantra e intentar olvidar por un momento los pensamientos que van surgiendo. Ayudará a calmar la mente, calmar el proceso de pensar y a relajarse. (10 minutos).

Algunas normas a respetar serían:

- Elegir un lugar físico tranquilo y bien ventilado.
- Disponer de colchonetas, alfombrillas o maquetas.
- Los alumnos deben de estar descalzos o con calcetines en invierno y con ropa cómoda que no les apriete nada.
- No realizar los ejercicios durante la digestión e ir al baño antes de comenzar las clases.²¹

5. CRONOGRAMA

CRONOGRAMA														
Nº	ACTIVIDADES	Dic- Mayo 2014- 2015	Sept 2015	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abril	May o	Junio	Julio	Agost 2016
1	Elaboración del proyecto													
2	Presentación del proyecto en los centros escolares													
3	Cuestionarios iniciales													
4	Intervención enfermera													
5	Sesiones de hatha yoga y meditación													
6	Cuestionarios finales													
7	Elaboración de base de datos													
8	Estudio estadístico													
9	Análisis e Interpretación													
10	Elaboración de la memoria final del estudio.													

6. PRESUPUESTOS

Concepto	Cantidad/mes	Subtotal en €	Tiempo en meses	Total €
Gastos fijos				
Profesoras de yoga	3	120	8	2880 €
Enfermeras	3	180	1	540 €
Encuestadores	6	40	2	480 €
Gastos variables				
Paquete de folios	6	3€ c/paquete		18€
Impresora + tinta	1			110 €
Colchonetas	275	5€ c/colchoneta		1375€

Total a pagar: 5,403 €

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Enrique Barra A, Rodrigo Cerna C, Daniela Kramm M, Viviana Veliz V. Problemas de Salud, Estrés Afrontamiento, Depresión y Apoyo social en Adolescentes. Terapia Psicológica. Sociedad Chilena de Psicología Clínica. 2006; 24 (1): 55-61. Disponible en: https://scholar.google.es/scholar?q=Problemas+de+Salud,+Estr%C3%A9s+Afrontamiento,+Depresi%C3%B3n+y+Apoyo+social+en+Adolescentes.+Terapia+Psicol%C3%B3gica&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart&sa=X&ei=d98eVdSgAomrPOSfgJgO&ved=0CB4QqQMwAA
2. Bermúdez Gamboa S, y Mora Farfán L. Factores del ambiente escolar asociados al concepto de estrés en estudiantes de bachillerato [tesis doctoral]. Facultad de Psicología, Universidad de la Sabana, Chía, Colombia; 2004. Disponible en: <http://intellectum.unisabana.edu.co/handle/10818/4354?show=full>
3. Alfredo J. Arteaga L. El estrés en adolescentes. Universidad autónoma metropolitana. 2005 Mar; págs.22-33 Disponible en: <http://saludxmi.cnpss.gob.mx/inpsiquiatria/portal/saludxmi/biblioteca/estres/002 ESTR ES en la Adolescencia.PDF>
4. García Guerrero A. Efectos del estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios noveles de ciencias de la salud. Facultad de enfermería, fisioterapia, podología y terapia ocupacional. Universidad de Málaga; 2011. Disponible en: <http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4905/TDR%20GARCIA%20GUERRO.pdf?sequence=1>
5. Palomares Ruiz A. El estrés en la educación. Dialnet. 1996; nº 11: 153-166. Disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2282719>
6. Connie C. Schmitz, Earl Hipp. Cómo enseñar a manejar el estrés. Editorial Pax México; 2007. Disponible en: http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=JMV5F8bv11MC&oi=fnd&pg=PR9&dq=el+yoga+para+adolescentes&ots=uGDrVbrqbN&sig=XBpngAVwZUCq1_TaY2X5CU6Umxk#v=onepage&q&f=false

7. Baptista, M.R; Dantas, E.H.M. Yoga para control del estrés. Fitness & Performance Journal, 2002; 1 (1): 12-20. Disponible en:

http://www.fjournal.org.br/painel/arquivos/2080-1_Yoga_Rev1_2002_Espanhol.pdf

8. Fomento de un desarrollo saludable en los adolescentes. Guía de buenas prácticas en enfermería. Cómo enfocar el futuro de la enfermería. RNAO. Julio 2002. Disponible en:

http://www.evidenciaencuidados.es/es/attachments/article/46/DesarrolloSaludableAdolescentes_022014.pdf

9. Plaza del Pino FJ, Martínez Gálvez L, Plaza del Pino MD. Taxonomía NANDA, NIC y NOC en el Trabajo de Enfermería con Adolescentes de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Enfermería Docente 2007; 86: 31-35. Disponible en:

<http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/huvvsites/default/files/revistas/ED-86-09.pdf>

10. Álvarez Suarez JL, del Castillo Arévalo F, Fernández Fidalgo D, Muñoz Meléndez M. Manual de Valoración de Patrones Funcionales. Comisión de Cuidados. Dirección de Enfermería de Atención Primaria. Área Sanitaria V – Gijón (Asturias); Junio, 2010. Disponible en:

<http://www.seapaonline.org/UserFiles/File/Ayuda%20en%20consulta/MANUAL%20VALORACION%20NOV%202010.pdf>

11. Junta de Extremadura. Consejería de Sanidad y Dependencia. Servicio Extremeño de Salud. Planes de Cuidados Enfermeros en SM. Disponible en:

http://www.saludmentalextrémadura.com/fileadmin/documentos/Documentos_Tecnicos_SES/PLANES_DE_CUIDADOS_ENFERMEROS_EN_SM.pdf

12. Truchot C. Yoga en familia. Barcelona. Editorial De Vecchi, S.A; 2002.

13. ARANEDA CONTRERAS SP, Farah C. Yoga una disciplina de ayuda para el entrenamiento personal del actor [tesis doctoral]. Departamento de teatro. Facultad de artes. Universidad de Chile; 2010. Disponible en:

http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2010/ar-araneda_s/html/index.html

14. Gola Cabrera MC. Eficacia del hatha yoga en la tercera edad. MEDISAN. 2011; 15(5): 617-625. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102930192011000500008&lng=es
15. Brito, Cristian. Yoga en el Tratamiento de Adicciones: La Experiencia de Dos Años de Práctica de Yoga con Pacientes del Centro de Rehabilitación Takiwasi. Psicoperspectivas. 2010; vol. 9. (2): 253-278. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-69242010000200012&script=sci_arttext
16. López González V, Díaz-Páez Waterland A. Efectos del Hatha-Yoga sobre la salud: Parte II. Rev Cubana Med Gen Integr. 1998; 14(5): 499-503. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21251998000500016&script=sci_arttext
17. Arias Capdet PP. La utilidad de la meditación como modalidad terapéutica: Parte I. Rev Cubana Med Gen Integr 1998; 14(2): 174-179. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21251998000200012&script=sci_arttext
18. Franco Justo C. EFECTOS DE UN PROGRAMA DE MEDITACIÓN SOBRE LOS NIVELES DE CREATIVIDAD VERBAL SOBRE UN GRUPO DE ALUMNOS/AS DE BACHILLERATO. Suma Psicológica 2009;16:113-120. Disponible en: <http://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=134213131008>
19. Fajardo Pulido JA. Yoga, cuerpo e imagen: espiritualidad y bienestar, de la terapia a la publicidad. Universitas Humanística [online]. 2009; 68 (68): 34-47. Disponible en: <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/univhumanistica/article/view/2265/1561>
20. Semana, S.L. Yoga en casa. Cuerpo y mente en forma. Madrid; 2005.
21. Lahoza Estarriaga LI. YOGA PARA NIÑOS: BENEFICIOS, METODOLOGÍA Y APLICACIÓN PRÁCTICA. REVISTA ARISTA DIGITAL. 2012; (25): 10-19. Disponible en: http://www.afapna.es/web/aristadigital/archivos_revista/2012_octubre_2.pdf

22. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Datos y cifras. Curso escolar 2013/2014. Edición: 2013. Disponible en:

<http://www.stecyl.es/informes/datoscifras2013-2014.pdf>

23. Escobar Espejo M, Blanca MJ, Fernández-Baena FJ, Trianes Torres MV. Adaptación española de la escala de manifestaciones de estrés del Student Stress Inventory (SSI-SM). Universidad de Málaga. Psicothema. 2011; 23(3): 475- 485. Disponible en:

<http://www.unioviado.net/reunido/index.php/PST/article/view/9089/8953>

24. Morán, C., Landero, R. & González, M.T. COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. Universitas Psychologica. 2010; 9 (2): 543-552.

Disponible en:

https://scholar.google.es/citations?view_op=view_citation&hl=es&user=KybeselAAAAJ&citation_for_view=KybeselAAAAJ:SP6oXDckpogC

ANEXOS:

Cuestionario 1: Student Stress Inventory - Stress Manifestations (SSI-SM) ²³

Instrucciones: Este cuestionario consta de 22 ítem que son puntuados de la siguiente manera: en absoluto (0), pocas veces (1), algunas veces (2), a menudo (3) y totalmente (4). Señale con una cruz (X) en el cuadro que corresponda con la opción con la que usted más se identifique.

ANEXO I.

Ítems	Nada	Pocas veces	Algunas veces	A menudo	Totalmente
1. Me siento irritado/a					
2. Como más o menos de lo habitual					
3. Dejo las cosas para otro día					
4. Me siento asustado/a					
5. Me siento preocupado/a					
6. Me siento ansioso/a					
7. Actúo a la defensiva con los demás					
8. Me siento agobiado/a					
9. Siento sudor, frío					
10. Tengo picores por todo el cuerpo					
11. Me siento incapaz de afrontar el curso					
12. Me siento indeciso/a					
13. Descuido mis amistades					
14. Pierdo la voz o me quedo afónica					
15. Siento que no sé qué hacer					
16. Hablo mal de mis compañeros, profesores...					
17. Tengo palpitaciones					
18. Me siento enfadado/a					
19. Me meto con los demás					
20. Tengo dolor de estómago					
21. Contesto mal a los profesores/as					
22. Falto al colegio porque estoy enfermo/a.					

Questionario 2: Afrontamiento: Cuestionario COPE de 28 ítems

Instrucciones: las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles en la vida que causan tensión o estrés. Las formas de enfrentarse a los problemas, como se describen aquí, no son ni buenas ni malas ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Ponga 0, 1, 2 ó 3 en el espacio dejado al principio, es decir, el número que mejor refleje su propia forma de enfrentarse a ello, al problema.²⁴

ANEXO II.

0= No, en absoluto	1= Un poco	2= Bastante	3= Mucho
--------------------	------------	-------------	----------

1. ___ Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.
2. ___ Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.
3. ___ Acepto la realidad de lo que ha sucedido.
4. ___ Recorro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.
5. ___ Me digo a mí mismo "esto no es real"
6. ___ Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.
7. ___ Hago bromas sobre ello
8. ___ Me critico a mí mismo.
9. ___ Consigo apoyo emocional de otros
10. ___ Tomo medidas para intentar que la situación mejore.
11. ___ Renuncio a intentar ocuparme de ello.
12. ___ Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.
13. ___ Me niego a creer que haya sucedido.
14. ___ Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.
15. ___ Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor
16. ___ Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales
17. ___ Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.
18. ___ Busco algo bueno en lo que está sucediendo.
19. ___ Me río de la situación.
20. ___ Rezo o medito
21. ___ Aprendo a vivir con ello
22. ___ Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.
23. ___ Expreso mis sentimientos negativos
24. ___ Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo
25. ___ Renuncio al intento de hacer frente al problema
26. ___ Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir
27. ___ Me echo la culpa de lo que ha sucedido
28. ___ Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen

Questionario 3: *Escala analógica visual de autoevaluación del estrés*

Instrucciones: señale con un dedo el número que mejor refleje el estado de ansiedad o estrés.

ANEXO III.

