



**Sección de Enfermería**  
Universidad de La Laguna

# **INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE EL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN ADOLESCENTES DEL IES EUSEBIO BARRETO LORENZO**

---

**AUTORA: FÁTIMA CANDELARIA HERNÁNDEZ RODRÍGUEZ**

**TUTORA: YAIZA PRIETO CHICO**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**GRADO EN ENFERMERÍA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD: SECCIÓN ENFERMERÍA**

**UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA**

**Mayo de 2023**

## RESUMEN

El estrés es una respuesta natural y normal del cuerpo ante situaciones que se perciben como amenazantes o desafiantes. El estrés puede ser causado por factores internos o externos y puede tener efectos tanto emocionales como físicos. La adolescencia implica una reorganización de las relaciones sociales e interpersonales, lo que puede generar estrés en los jóvenes. Para hacer frente a esta situación, se utilizan diferentes acciones y cogniciones que ayudan a tolerar o minimizar sus efectos negativos.

El objetivo de esta investigación es describir las estrategias de afrontamiento que emplean los adolescentes estudiantes para lidiar con los cambios que experimentan, así como evaluar la efectividad de una intervención educativa diseñada para mejorar su capacidad de afrontamiento <sup>(1)</sup> e identificar las fuentes de estrés en jóvenes de edades comprendidas entre 12 y 15 años. Los objetivos secundarios incluyen la implementación de técnicas de afrontamiento del estrés, tales como actividades que generen placer, ejercicio, descanso adecuado, técnicas de relajación y socialización.

Se realizará un estudio prospectivo de tipo cuasi-experimental con el fin de evaluar la efectividad de una intervención educativa dirigida por tres enfermeras y un psicólogo. La muestra incluirá a 406 estudiantes del Instituto de Enseñanza Secundaria IES Eusebio Barreto Lorenzo, ubicado en el municipio de Los Llanos de Aridane. Se utilizarán cuestionarios educativos para valorar el estrés percibido y las estrategias de afrontamiento en los adolescentes.

**Palabras claves:** adolescentes, estrés, afrontamiento.

## **ABSTRACT**

Stress is a natural and normal response of the body to situations that are perceived as threatening or challenging. Stress can be caused by internal or external factors and can have both emotional and physical effects. Adolescence implies a reorganization of social and interpersonal relationships, which can generate stress in young people. To deal with this situation, different actions and cognitions are used that help to tolerate or minimize its negative effects.

The objective of this research is to describe the coping strategies used by adolescent students to deal with the changes they experience, as well as to evaluate the effectiveness of an educational intervention designed to improve their coping capacity <sup>(1)</sup> and identify the sources of stress in youth between the ages of 12 and 15. Secondary objectives include the implementation of stress coping techniques, such as activities that generate pleasure, exercise, adequate rest, relaxation techniques, and socialization.

A quasi-experimental prospective study will be carried out in order to evaluate the effectiveness of an educational intervention led by three nurses and a psychologist. The sample will include 406 students from the IES Eusebio Barreto Lorenzo Secondary School, located in the municipality of Los Llanos de Aridane. Educational questionnaires will be used to assess perceived stress and coping strategies in adolescents.

**Keywords:** adolescents, stress, coping.

# ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	1
2.	MARCO TEÓRICO.....	3
2.1	INTERVENCIÓN EDUCATIVA.....	3
2.2	ESTRÉS.....	5
2.2.1	INCIDENCIA.....	7
2.2.2	PREVENCIÓN.....	9
2.2.3	TRATAMIENTO.....	11
2.3	ADOLESCENCIA.....	12
3.	ANTECEDENTES.....	13
4.	JUSTIFICACIÓN.....	14
5.	OBJETIVOS E HIPÓTESIS.....	15
5.1	OBJETIVO GENERAL.....	15
5.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	16
5.3	HIPÓTESIS.....	16
6.	METODOLOGÍA.....	16
6.1	POBLACIÓN DIANA.....	17
6.2	CRITERIOS DE INCLUSIÓN.....	18
6.3	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN.....	18
6.4	HERRAMIENTAS.....	18
6.5	PROCEDIMIENTO.....	19
6.5.1	SOLICITUD DE PERMISOS Y COLABORACIÓN.....	19
6.5.2	CUESTIONARIO INICIAL.....	20
6.5.3	ACTIVIDAD EDUCATIVA.....	20
6.5.4	CUESTIONARIO POST INTERVENCIÓN.....	23
6.6	CONSIDERACIONES ÉTICAS Y LEGALES.....	23
6.7	TEMPORALIZACIÓN.....	24
6.8	CRONOGRAMA.....	24
6.9	VARIABLES E INSTRUMENTOS DE MEDIDA.....	25

6.9.1	VARIABLES CUALITATIVAS .....	25
6.9.2	VARIABLES CUANTITATIVAS.....	25
6.9.3	INSTRUMENTOS DE MEDIDA .....	25
6.10	RECURSOS MATERIALES.....	26
6.11	RECURSOS HUMANOS.....	26
7.	SISTEMA DE EVALUACIÓN .....	26
8.	PRESUPUESTO DE LA INTERVENCIÓN.....	27
9.	BIBLIOGRAFÍA.....	28
10.	ANEXOS.....	33

# 1. INTRODUCCIÓN

La educación para la salud (EpS) puede ser definida desde dos perspectivas según la Organización Mundial de la Salud. Por un lado, busca proporcionar a la población conocimientos, habilidades y destrezas para promover y proteger la salud. Por otro lado, la EpS busca capacitar a los individuos para que definan sus necesidades y propongan metas específicas en materia de salud <sup>(2)</sup>. Por lo tanto, el propósito de la EpS no es promover comportamientos prescritos por un experto, sino facilitar que las personas movilicen sus propios recursos y desarrollen habilidades para tomar decisiones conscientes y autónomas sobre su propia salud.

La educación se entiende como un proceso en el cual las personas se vuelven más conscientes de su realidad y su entorno, ampliando sus conocimientos, valores y habilidades para adecuar su comportamiento a la realidad. Esto se logra a través de sus propias experiencias, vivencias y conocimientos, reorganizándolos y modificándolos a medida que adquieren nuevos conocimientos o experiencias durante el proceso educativo <sup>(2)</sup>.

Una de las competencias de enfermería en cuanto a prevención y promoción de la salud es la realización de intervenciones formativas adaptadas. Estas intervenciones son una de las formas más comunes para proporcionar conocimientos a la población. Su objetivo principal es transmitir información relevante sobre un tema específico, fomentar el interés y cubrir los déficits de conocimientos en materia de salud.

El estrés es una respuesta fisiológica y emocional que se produce ante una situación percibida como amenazante o desafiante. En pequeñas dosis, el estrés puede ser beneficioso, ya que puede ayudarnos a estar alerta y concentrados. Sin embargo, cuando el estrés se prolonga durante mucho tiempo, puede tener efectos perjudiciales en nuestra salud física y mental. Por lo tanto, es importante aprender a manejar el estrés de manera efectiva para evitar sus consecuencias negativas <sup>(3)</sup>.

El concepto de estrés abarca una amplia variedad de fenómenos relacionados con todos los aspectos de la vida, desde la formación del sistema nervioso durante la gestación, hasta la muerte neuronal por envejecimiento. Además, los eventos estresantes pueden desencadenar respuestas hormonales e inmunológicas, tanto positivas como negativas, y afectar la manera en que enfrentamos los problemas

cotidianos. Asimismo, el estrés puede tener una influencia significativa en la modulación biológica de las funciones cognitivas <sup>(4)</sup>.

Todos estos campos son importantes para la educación, el trabajo, la vida cotidiana, el envejecimiento y la optimización del rendimiento humano. Por ejemplo, entender cómo el estrés puede afectar el aprendizaje y la memoria es fundamental para mejorar la calidad de la educación. En el ámbito laboral, el manejo adecuado del estrés puede ser clave para aumentar la productividad y prevenir el agotamiento emocional. En la vida cotidiana, el estrés puede influir en nuestra capacidad para enfrentar los desafíos y disfrutar de nuestras relaciones interpersonales. Finalmente, comprender cómo el estrés afecta el envejecimiento y el rendimiento cognitivo puede ser crucial para la promoción de la salud en la tercera edad <sup>(4)</sup>.

La adolescencia es un periodo de transición que se sitúa entre la niñez y la edad adulta, y que se caracteriza por importantes cambios biológicos, psicológicos y sociales. A pesar de que muchos de estos cambios pueden generar crisis, conflictos y contradicciones, son esencialmente positivos y permiten el desarrollo de la personalidad y la autonomía. Durante la adolescencia, no solo se producen cambios físicos, sino también cambios emocionales y sociales significativos que requieren una adaptación y un aprendizaje constantes <sup>(5)</sup>.

Según la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia abarca desde los 10 a los 19 años, divididos en dos fases: la adolescencia temprana (10 a 14 años) y la adolescencia tardía (15 a 19 años). En esta etapa, los adolescentes buscan su identidad y su lugar en el mundo, lo que implica un proceso de desarrollo psicológico y social que les permita lograr una mayor independencia y autonomía. La adolescencia, por tanto, no es solo un período de adaptación a los cambios corporales, sino una etapa crucial para la formación de la personalidad y la construcción de relaciones sociales significativas <sup>(5)</sup>.

Este documento propone una intervención educativa cuyo objetivo es fortalecer las habilidades de afrontamiento de los estudiantes adolescentes ante los cambios propios de su edad. Durante esta etapa, los jóvenes enfrentan diversos desafíos que pueden afectar su bienestar emocional y social, por lo que es fundamental desarrollar estrategias efectivas para hacerles frente.

La intervención educativa que se presenta se centrará en el desarrollo de habilidades y recursos para el manejo del estrés, la regulación emocional, la resolución de conflictos y la promoción de la autoestima y confianza en sí mismos. Se hará hincapié

en la identificación de las estrategias de afrontamiento actuales de los estudiantes, su efectividad y, en su caso, en la adopción de nuevas estrategias más adecuadas.

Para llevar a cabo esta intervención se aplicará un enfoque basado en la psicología positiva, que busca potenciar el bienestar emocional y el desarrollo personal de los estudiantes. A través de actividades prácticas y dinámicas, se buscará promover la reflexión y el aprendizaje significativo en los estudiantes, y fomentar su participación en el proceso de intervención.

## **2. MARCO TEÓRICO**

### **2.1 INTERVENCIÓN EDUCATIVA**

La investigación y la intervención educativa son interdependientes y complementarias entre sí. La investigación no puede llevarse a cabo sin la intervención y la transformación del contexto educativo, y la intervención no puede ser efectiva sin una investigación previa. La investigación educativa es fundamental para abordar los desafíos y problemas que se presentan en los diversos contextos sociales, para cumplir con las políticas educativas y para mejorar los sistemas educativos. Por su parte, una intervención educativa consiste en un conjunto de pasos específicos para ayudar a los estudiantes en las áreas en las que necesiten mejorar. Cada estudiante tiene necesidades únicas y distintas que pueden ser abordadas a través de diferentes tipos de intervenciones <sup>(6, 7)</sup>.

Existen distintos enfoques en la intervención educativa, pero se pueden destacar dos tipos principales: la intervención socioeducativa y la intervención psicoeducativa. <sup>(6)</sup>

La intervención socioeducativa tiene como objetivo implementar programas de impacto social que orienten el trabajo educativo comunitario de ciertos sectores de la población. De esta manera, se busca fomentar el desarrollo integral de la personalidad de los implicados y mejorar su calidad de vida <sup>(6)</sup>.

Por otro lado, la intervención psicoeducativa busca brindar soluciones a necesidades escolares y extraescolares de los estudiantes, proporcionándoles ayuda para enfrentar situaciones del contexto en el que se desenvuelven. Se busca mejorar el desempeño académico y personal de los estudiantes, así como prevenir y atender problemas emocionales y conductuales que puedan afectar su desarrollo <sup>(6)</sup>.

En un proceso de intervención educativa exitoso es esencial contar con principios rectores que orienten su implementación por etapas. Algunos de estos principios son los siguientes <sup>(8)</sup> :

- Tratamiento de la diversidad: se parte de un diagnóstico inicial que permite determinar los intereses, valores y necesidades de aprendizaje de los estudiantes. Durante el proceso, se utilizan formas de organización que permiten el aprendizaje individual y en grupo, con actividades que presentan diferentes niveles de complejidad y desempeño.
- Aprendizaje cooperativo y participativo: esta dinámica de aprendizaje fomenta el compañerismo entre los estudiantes, permitiendo que aquellos que tengan mayores habilidades ayuden a los que presenten mayores dificultades. También implica a los estudiantes en su propio proceso de crecimiento personal y formativo, para su inserción en la vida.
- Aprendizaje constructivo, significativo y funcional: se tiene en cuenta las experiencias y conocimientos previos de los estudiantes, a partir de situaciones relacionadas con su entorno social y cultural, en las que deben actualizar y utilizar autónomamente los conocimientos adquiridos.
- Aprendizaje globalizado interdisciplinar: es importante facilitar que el aprendizaje se lleve a cabo de forma global, en la que se integren los contenidos y se relacionen con la vida diaria y en la práctica.
- Clima educativo: se estructuran situaciones educativas que facilitan que los estudiantes se apropien de los conceptos y procedimientos necesarios, en medio de un ambiente educativo donde exista una participación e implicación de los docentes y estudiantes en el proceso formativo.
- Desarrollo del autoconcepto y la autoestima: se fomenta en cada estudiante el conocimiento que tienen sobre sí mismos, sus cualidades y defectos, y aumentar su actitud valorativa y emocional hacia sí mismos.

Por otro lado, la investigación educativa tiene como objetivo que el investigador se apropie de los métodos necesarios para solucionar los problemas de su contexto histórico, social y cultural, y elevar la calidad del proceso docente-educativo. El desafío actual de la investigación educativa es fortalecer la realidad educativa y social, con un enfoque integral del fenómeno estudiado, combinando lo cuantitativo y lo cualitativo de acuerdo con las circunstancias y la dinámica del objeto, el sujeto, el proceso, lo objetivo y lo subjetivo <sup>(8)</sup>.

La intervención educativa como aprendizaje social y emocional tiene una gran importancia en la prevención del acoso y las adicciones, la promoción de la igualdad de género, el desarrollo de habilidades para el trabajo en equipo, la mejora de la observación crítica y el fomento del aprendizaje consciente sobre la vida dentro del marco de los centros educativos <sup>(9)</sup>.

Es fundamental que los estudiantes adquieran estas habilidades y valores durante su formación, ya que les permitirán desarrollarse de manera integral y enfrentar de forma efectiva los desafíos y situaciones complejas que se presenten en su vida personal y social <sup>(9)</sup>.

La intervención educativa, además, contribuye a generar un ambiente escolar saludable y seguro, donde se promueve el respeto, la tolerancia y el diálogo, lo que, a su vez, fortalece la convivencia entre los estudiantes y con el entorno en general <sup>(9)</sup>.

En resumen, la intervención educativa como aprendizaje social y emocional es esencial para formar personas críticas, responsables y comprometidas con su entorno, que contribuyan al desarrollo de una sociedad más justa y equitativa <sup>(9)</sup>.

## **2.2 ESTRÉS**

El estrés es un fenómeno que se relaciona con diversos aspectos de la vida, incluyendo la formación del sistema nervioso en el feto, la muerte neuronal por envejecimiento, las respuestas hormonales e inmunológicas a estímulos emocionales o físicos, el afrontamiento de los problemas cotidianos y la modulación biológica de las funciones cognitivas. Estos campos tienen importancia en la educación, el trabajo, la vida cotidiana, el envejecimiento y la optimización del rendimiento humano <sup>(10)</sup>.

Sin embargo, ha sido su relación con las enfermedades lo que ha impulsado el desarrollo de investigaciones y su aplicación. El estrés puede estar asociado a diversas afecciones físicas y mentales, como enfermedades cardiovasculares, trastornos de ansiedad y depresión. Por lo tanto, es importante comprender los mecanismos del estrés y desarrollar estrategias efectivas para su manejo y prevención. La comprensión del estrés y su impacto en la salud es fundamental para mejorar la calidad de vida de las personas y fomentar su bienestar en todas las etapas de la vida <sup>(10)</sup>.

El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones o pensamientos que provocan tensión emocional o física. En algunos casos, el estrés puede ser

beneficioso en pequeñas dosis, ya que puede ayudar a las personas a enfrentar desafíos y cumplir con plazos. Sin embargo, cuando el estrés se prolonga durante un período de tiempo prolongado, puede ser perjudicial para la salud física y mental <sup>(3)</sup>.

Cuando una persona se encuentra en una situación estresante, su perspectiva y evaluación del daño potencial son factores clave que pueden influir en su reacción y en su capacidad para afrontar el estrés. Si el individuo percibe que la situación está más allá de su capacidad de afrontamiento, es posible que experimente emociones negativas como ansiedad, frustración o desesperación. Estas emociones pueden, a su vez, conducir a comportamientos poco saludables, como una dieta de mala calidad, inactividad física y pasar largos períodos de tiempo frente a la pantalla. En los casos más extremos, los adolescentes recurren a acciones más perjudiciales como son la autolesión no suicida. Es un comportamiento que se manifiesta en formas como cortarse, quemarse, arañarse, pellizcarse, morderse o envenenarse, y se utiliza para aliviar emociones negativas, llamar la atención de los demás, vengarse o amenazar a alguien <sup>(11, 12)</sup>.

En el contexto escolar, los estudiantes adolescentes pueden experimentar estrés académico, que es un proceso adaptativo y psicológico que se desencadena cuando estos se ven expuestos a demandas en contextos escolares que perciben como estresantes. Esta situación puede provocar un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas y obliga al alumno a llevar a cabo acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio <sup>(13)</sup>.

El estrés se puede clasificar según las sensaciones y emociones que despierta en el individuo <sup>(14)</sup>:

- El distrés o estrés negativo, genera una respuesta negativa en el cuerpo y la mente. Esto ocurre cuando la persona percibe que no podrá superar la amenaza a la que se enfrenta. En estos casos, se pueden experimentar niveles elevados de ansiedad, irritabilidad e ira, y si la situación se mantiene, pueden aparecer síntomas de depresión.
- Por otro lado, el eustrés o estrés positivo, genera una respuesta positiva en el individuo y una sensación de bienestar. Este tipo de estrés surge cuando la persona cree que la situación le será favorable o que ya ha alcanzado su objetivo.

El estrés es una reacción común del cuerpo ante situaciones que se perciben como desafiantes o amenazantes. Es importante destacar que existen dos tipos según la durabilidad del tiempo <sup>(3)</sup>.

El estrés agudo es a corto plazo, desapareciendo rápidamente. Se puede experimentar al frenar bruscamente un vehículo, discutir con la pareja o al realizar alguna actividad nueva y emocionante. El estrés agudo puede ayudar a controlar situaciones peligrosas y, en general, es una respuesta natural del cuerpo ante estímulos estresantes. Es normal que todas las personas sientan estrés agudo en algún momento de su vida <sup>(3)</sup>.

El estrés crónico es persistente durante un período prolongado de tiempo, pudiendo durar semanas, meses e incluso años. Se puede experimentar en situaciones como problemas financieros, conflictos matrimoniales, laborales o académicos. El estrés crónico puede pasar desapercibido si se acostumbra a él, y puede causar problemas de salud si no se encuentra una forma adecuada de controlarlo. Es importante tomar medidas para manejar el estrés crónico y evitar posibles problemas de salud asociados como presión arterial alta, insuficiencia cardíaca, diabetes, obesidad, depresión o ansiedad, problemas de la piel, como acné o eczema, problemas menstruales entre otros <sup>(3, 15)</sup>.

Es fundamental comprender el bienestar físico y psicosocial de los padres, ya que su apoyo resulta indispensable en el cuidado de los adolescentes. Asimismo, el dolor, los problemas de salud físico, mentales y la calidad de vida relacionada con la salud de los padres, parecen tener un impacto que se extiende por generaciones <sup>(16)</sup>.

### **2.2.1 INCIDENCIA**

Según el último estudio en 2018 realizado por Cinfasalud, avalado por la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), revela que el estrés ha sido experimentado por nueve de cada diez personas en España en el último año. Además, el estudio indica que cuatro de cada diez personas han sentido estrés de manera frecuente o continuada, lo que equivale a casi 12 millones y medio de españoles <sup>(17)</sup>.

De acuerdo con diversos estudios, el estrés afecta de manera diferente según el género y la edad de las personas. En general, se ha observado que el estrés se presenta en mayor grado en personas menores de 45 años. Además, se ha encontrado que las mujeres son más propensas a experimentar estrés que los hombres, con una prevalencia del 48,7% en mujeres frente al 31,5% en hombres <sup>(17)</sup>.

Esta diferencia en la prevalencia del estrés entre hombres y mujeres puede estar relacionada con diversos factores, tales como las responsabilidades familiares y laborales que suelen recaer con mayor frecuencia en las mujeres, ya sean por los cambios hormonales que se producen en la mujer durante el ciclo menstrual y la menopausia <sup>(18)</sup>.

Se ha demostrado que la ocupación y la actividad laboral son factores importantes que influyen en la frecuencia con que se presenta el estrés en las personas. En este sentido, se ha observado que los estudiantes son quienes padecen el estrés de manera más frecuente o continua, lo que podría ser debido a las presiones académicas y la necesidad de cumplir con altas expectativas de rendimiento <sup>(17)</sup>.

Por otro lado, las personas en busca de su primer empleo también presentan un alto nivel de estrés, lo que puede estar relacionado con la incertidumbre y la inseguridad laboral en un mercado laboral cada vez más competitivo <sup>(17)</sup>.

En cuanto a los empleados, tanto por cuenta ajena como propia, se ha observado que también presentan un nivel significativo de estrés, lo que puede deberse a las largas horas de trabajo, la sobrecarga laboral, la falta de control sobre el trabajo y las exigencias del mercado <sup>(17)</sup>.

Por el contrario, se ha observado que las personas que trabajan en el hogar presentan un menor nivel de estrés, lo que puede estar relacionado con la flexibilidad en sus horarios y la ausencia de las demandas y presiones propias del ámbito laboral <sup>(17)</sup>.

Finalmente, los jubilados presentan el menor nivel de estrés, lo que podría ser debido a la liberación de las responsabilidades laborales y la mayor disponibilidad de tiempo para realizar actividades que les gusten y les resulten satisfactorias <sup>(17)</sup>.

La aseguradora de salud Aegon ha publicado su IV Estudio de Salud y Estilo de Vida, elaborado en colaboración con el Consejo General de la Psicología de España (COP), donde se ha analizado el impacto del estrés en la población española. El informe revela que los niveles de estrés en España son alarmantes. Con más del 82% de los españoles encuestados afirmaron haber experimentado estrés en algún grado durante el último año. El 7,3% informó haber sufrido estrés diariamente y el 14,4% más de la mitad de los días. Por otro lado, la mayoría (60,9%) afirmó haber experimentado estrés de manera puntual y el 17,4% dijo no haberlo sufrido nunca <sup>(19)</sup>.

El estrés tiene un impacto diferencial en las personas según su género y edad, según diversas investigaciones. En términos generales, se ha observado que las

mujeres, los jóvenes, los trabajadores, los que no tienen hijos, los que han perdido su empleo o han sido afectados por un expediente de regulación temporal de empleo (ERTE) y aquellos que perciben un cambio en su situación económica, experimentan niveles más elevados de estrés <sup>(19)</sup>.

La principal causa del estrés está relacionada con las dificultades laborales relativas a la conciliación o a cambios en el entorno laboral, seguida por tensiones familiares o con amigos. La tercera causa más mencionada de estrés es el miedo al contagio propio o de personas cercanas por COVID-19 <sup>(19)</sup>.

Se ha observado que el estrés puede tener diversas repercusiones tanto a nivel psicológico como físico. Entre los síntomas psicológicos más comunes se encuentran la preocupación, la dificultad para concentrarse, los problemas de sueño o la ansiedad. En cuanto a los síntomas físicos, los más mencionados son el dolor de cabeza, la tensión muscular y los dolores de espalda y cuello <sup>(19)</sup>.

En cualquier caso, aquellos españoles que lo padecen creen que el estrés tiene un impacto negativo en su salud <sup>(19)</sup>.

### **2.2.2 PREVENCIÓN**

Para prevenir el estrés es fundamental una buena gestión del tiempo, ya que este recurso es igual para todos, pero su uso depende de la forma en que lo administramos. Para ello, es importante ser realista y organizado, establecer prioridades y diversificar las tareas y, por último, vivir una vida sencilla de acuerdo con nuestros objetivos y metas. Sin embargo, para superar el estrés, es necesario abordarlo de manera integral y contemplar todos los aspectos de nuestra vida, incluyendo trabajo, familia, amistades y otros. Durante periodos de crisis de estrés, es recomendable limitar la cantidad de tareas que se pueden llevar a cabo y centrarse en las más importantes <sup>(20)</sup>.

Para lograr una vida sin estrés, es necesario considerar todas las dimensiones de la existencia: física, mental y espiritual. En cuanto a la dimensión mental, se recomienda la psicoterapia cognitiva, que enseña a controlar los pensamientos en lugar de permitir que estos nos dominen. En cuanto a la dimensión física, el ejercicio es una excelente forma de reducir el estrés, ya sea realizando actividades vigorosas como correr o nadar, o simplemente caminando rápido todos los días. En cuanto a la

dimensión espiritual, la fe y la oración pueden ser herramientas útiles para obtener una mente tranquila y pacífica <sup>(20)</sup>.

Adoptar un estilo de vida saludable puede ayudar a prevenir y combatir el estrés, al proporcionar al organismo los recursos y la energía necesarios para afrontar las demandas externas. A continuación, se presentan algunos aspectos importantes de la vida diaria que deben ser considerados:

- La alimentación. Es importante seguir una dieta saludable, variada y equilibrada, que incluya una gran cantidad de frutas y verduras. Una alimentación deficiente debilita el organismo y el sistema inmunitario, lo que puede aumentar la sensación de estrés. Se debe evitar o moderar el consumo de alimentos que pueden potenciar la respuesta del estrés, como la cafeína, el alcohol, los alimentos procesados y azucarados. Además, es recomendable cuidar las porciones que se ingieren, hacer varias comidas al día en cantidades moderadas, masticar bien los alimentos y tomarse el tiempo necesario para comer con calma y disfrutar de la comida <sup>(17, 21)</sup>.
- El sueño y el descanso. Mantener una buena rutina de sueño y descanso es fundamental para manejar el estrés. Se recomienda dormir entre siete y ocho horas diarias en horarios regulares para que el cuerpo y la mente puedan descansar y afrontar mejor cualquier situación. Es importante tomarse un tiempo cada día para desconectar y relajarse, dedicándolo al ocio y el relax. También es recomendable dejar los problemas del trabajo/estudios fuera del tiempo libre y disfrutar el momento <sup>(17)</sup>.
- Actividad física. La práctica regular de ejercicio fomenta el bienestar físico y mental, aumentando la resistencia al estrés al activar las áreas del cerebro relacionadas con el placer y reducir los niveles de hormonas que producen estrés. Se recomienda realizar dos horas y media a la semana de actividad aeróbica de intensidad baja a moderada y larga duración. En lugar de ejercicios aeróbicos de alta intensidad y corta duración, actividades como correr, montar en bicicleta o nadar son más beneficiosas para el manejo del estrés. Sin embargo, no es recomendable elegir actividades o deportes que tengan un carácter competitivo, pero es importante tener en cuenta que podría convertirse en un nuevo agente estresor. Estas prácticas se pueden reforzar en las clases de educación física del centro escolar <sup>(17, 21)</sup>.
- Las relaciones sociales son importantes para contrarrestar el estrés. El apoyo social proveniente de vínculos sólidos puede ser una estrategia efectiva de afrontamiento en momentos de debilidad o incapacidad para resolver

problemas. Por lo tanto, es recomendable reforzar nuestros círculos sociales y fomentar relaciones afectivas y personales. Participar en eventos sociales o familiares, disfrutar con amigos y hacer nuevas amistades también es esencial para nuestro bienestar emocional. Además, estudios han demostrado que ayudar a los demás, ya sean personas cercanas o desconocidas, mediante labores de voluntariado, también mejora el estado de ánimo y aumenta la resistencia al estrés <sup>(17)</sup> .

Para prevenir el estrés, es importante adoptar un estilo de vida saludable y equilibrado, prestando atención a nuestra salud física, identificando y analizando pensamientos que nos causan ansiedad o alteran nuestra autoestima, y considerando nuestro entorno personal, laboral y familiar, nuestra alimentación, el consumo de sustancias dañinas, el ejercicio físico y el descanso y sueño. Al tomar en cuenta estos aspectos, podremos vivir una vida libre de estrés y lograr un bienestar integral <sup>(20)</sup> .

### **2.2.3 TRATAMIENTO**

Según la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), las personas que sufren trastornos emocionales como ansiedad, depresión o estrés tienden a acudir al médico de cabecera en promedio diecinueve veces más al año que aquellas sin problemas mentales. En la mayoría de los casos, se les prescriben fármacos como antidepresivos y tranquilizantes <sup>(17)</sup> .

Sin embargo, es importante tener en cuenta que la prevención es una de las claves para tratar eficazmente estos trastornos. La modificación de las percepciones y conductas de la persona afectada a través de la terapia psicológica y la promoción de hábitos de vida saludables en su día a día pueden ofrecer mejores resultados que el uso exclusivo de medicamentos. Es fundamental enfatizar que la combinación de un tratamiento farmacológico adecuado y una terapia psicológica personalizada puede ser la solución más efectiva para tratar estos trastornos emocionales <sup>(17)</sup> .

Tratamientos farmacológicos pueden incluir la prescripción de medicamentos como ansiolíticos para reducir la ansiedad, antidepresivos para aliviar los síntomas físicos y mentales causados por el estrés, y somníferos para ayudar en la conciliación del sueño y el descanso <sup>(17)</sup> .

En cuanto al tratamiento psicológico, puede abordarse desde diferentes enfoques <sup>(17)</sup> :

- Técnicas de relajación corporal para reducir la sobre activación fisiológica. Estas técnicas incluyen la relajación muscular progresiva, el control de la respiración, la relajación mediante sonidos o la imaginación.
- Técnicas cognitivas. La SEAS indica que tener creencias irracionales o expectativas negativas genera ansiedad y altera los procesos cognitivos superiores, como la memoria, la toma de decisiones y la atención. Por lo tanto, una manera efectiva de combatir el estrés es mediante la modificación de los pensamientos, sustituyendo los negativos y exagerados por otros más positivos y realistas.
- Técnicas conductuales. Estas técnicas buscan modificar el comportamiento de la persona afectada, ayudándola a comprender cómo las situaciones de estrés la afectan y cuáles son las respuestas adecuadas, afrontar la amenaza para resolver el problema, tomar decisiones y manejar situaciones similares en el futuro, aumentando su confianza en sí misma.

### 2.3 ADOLESCENCIA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adolescencia como el período de la vida comprendido entre los 10 y los 19 años. Durante este tiempo, ocurre una compleja transición de la infancia al estado adulto, lo que resulta en cambios físicos, psicológicos, biológicos, intelectuales y sociales <sup>(5, 20)</sup>.

La adolescencia es una etapa de la vida en la que se producen numerosos cambios, algunos de los cuales pueden generar crisis, conflictos y contradicciones, pero que en esencia son positivos. Durante esta etapa, no solo se produce una adaptación a los cambios corporales, sino que también se dan grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social. Esta se subdivide en dos etapas siendo la primera adolescencia, también conocida como adolescencia temprana o precoz, que abarca de los 10 a los 14 años, y la segunda adolescencia o adolescencia tardía, que se extiende de los 15 a los 19 años <sup>(5, 20)</sup>.

Según el INE, España tiene un total de 47.615.034 habitantes, siendo 4.496.295 habitantes adolescentes en el año 2022. De estos últimas, 1.392.947 adolescentes estudiantes entre 12 y 15 años <sup>(22)</sup>.

Durante la adolescencia, se presentan diversas situaciones que pueden resultar estresantes para los jóvenes. Algunos se ven en la necesidad de equilibrar un trabajo a

medio tiempo con una gran cantidad de tareas escolares, mientras que otros tienen que lidiar con la presión de ayudar en casa o enfrentar situaciones de acoso escolar o presión por parte de sus compañeros. Sin embargo, independientemente de la causa, el camino hacia la adultez siempre tiene sus propios desafíos <sup>(20)</sup>.

Entre las fuentes más comunes de estrés en adolescentes, se pueden mencionar la preocupación por su desempeño académico y las calificaciones obtenidas, la necesidad de hacer malabares con responsabilidades escolares, trabajos, deportes y otros compromisos, los problemas con amigos, el acoso escolar o las presiones de grupos de compañeros, la iniciación sexual o la presión para hacerlo, la violencia en relaciones sentimentales, el cambio de escuela, la mudanza o los problemas de vivienda y la falta de vivienda, así como los cambios en su cuerpo tanto en niños como en niñas <sup>(20, 23)</sup>.

Además, también es común que los adolescentes tengan pensamientos negativos sobre ellos mismos, que enfrenten la separación de sus padres, problemas económicos en la familia, vivan en hogares o vecindarios inseguros, y se enfrenten a la incertidumbre sobre qué hacer después de graduarse de la escuela secundaria. Es importante reconocer que estos desafíos pueden generar situaciones difíciles, pero con la ayuda y las estrategias adecuadas, los adolescentes pueden superarlos y seguir adelante en su camino hacia la adultez <sup>(20)</sup>.

### **3. ANTECEDENTES**

El concepto de estrés se remonta a la década de 1930 cuando Hans Selye, un psico-fisiólogo vienés, observó que el cuerpo tiene una respuesta general ante situaciones estresantes que llamó Síndrome General de Adaptación (SGA). El SGA consta de tres fases: la fase de alarma o shock, la fase de resistencia y la fase de agotamiento. En la fase de alarma, el cuerpo se activa ante un estresor y se manifiesta con síntomas como taquicardia y sudoración. En la fase de resistencia, el cuerpo intenta mantenerse activado, pero alcanza un nivel estable y agota los recursos disponibles. Si el estresor persiste, el cuerpo entra en la fase de agotamiento, donde puede haber una mayor vulnerabilidad a las enfermedades y a los síntomas psicopatológicos. El estrés puede tener un impacto en la aparición de brotes de enfermedades, acelerar el envejecimiento y provocar síntomas como insomnio, aumento de la ingesta y falta de concentración <sup>(24)</sup>.

En cuanto al origen del afrontamiento en adolescentes, se han propuesto diversas teorías. En la década de 1980, Lazarus y Folkman sugirieron que el afrontamiento es un proceso cognitivo que implica la evaluación de la situación y la selección de estrategias de afrontamiento adecuadas <sup>(25)</sup>. Por otro lado, Carver y Scheier (1994) propusieron que el afrontamiento se refiere a la regulación de las emociones y la motivación para alcanzar metas. Por lo que, las estrategias pueden variar significativamente según el contexto y las condiciones desencadenantes, lo que significa que una persona puede emplear diferentes estrategias de afrontamiento en diferentes momentos de su vida en función de las circunstancias <sup>(26)</sup>.

Según Frydenberg y Lewis (1997), es posible distinguir entre afrontamiento general y específico, es decir, el modo en que los adolescentes enfrentan situaciones de manera general y particular. Los autores afirman que es importante que los psicólogos conozcan las estrategias de afrontamiento de los adolescentes para poder interpretar adecuadamente sus sentimientos, ideas y conductas. Según su definición, el afrontamiento se refiere a las estrategias conductuales y cognitivas que los adolescentes utilizan para adaptarse y hacer transiciones efectivas <sup>(27)</sup>.

En la actualidad el objetivo de los autores es analizar cómo el estrés académico puede afectar el rendimiento académico de los estudiantes, explorando los diferentes factores que influyen en esta relación. A través de la revisión de estudios previos, se identificaron varias variables que pueden influir en el impacto del estrés en el rendimiento académico, como la personalidad del estudiante, su capacidad para afrontar el estrés, el apoyo social y las estrategias de afrontamiento que emplean <sup>(28)</sup>.

#### **4. JUSTIFICACIÓN**

Realizar una intervención educativa sobre el afrontamiento del estrés en estudiantes adolescentes puede ser beneficioso por varias razones tales como mejora el bienestar emocional ya que, el estrés puede tener un impacto negativo en la salud emocional de los adolescentes, incluyendo síntomas de ansiedad y depresión. Una intervención educativa puede ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades para manejar el estrés y mejorar su bienestar emocional.

También mejora el rendimiento académico. El estrés puede afectar negativamente el rendimiento académico de los estudiantes. Al enseñar a los

estudiantes estrategias efectivas para manejar el estrés, pueden sentirse más capaces de enfrentar los desafíos académicos y mejorar su rendimiento escolar.

Por otro lado, previene comportamientos de riesgo. Los adolescentes que experimentan altos niveles de estrés pueden estar en mayor riesgo de involucrarse en comportamientos de riesgo, como el consumo de drogas y alcohol. Una intervención educativa puede ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades de afrontamiento saludables, lo que podría reducir su probabilidad de involucrarse en comportamientos de riesgo.

Este tipo de intervención fomenta habilidades de vida. El aprendizaje de estrategias efectivas para manejar el estrés puede ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades de vida útiles que pueden utilizar en su vida diaria. Estas habilidades pueden incluir la resolución de problemas, la toma de decisiones y la comunicación efectiva.

En conclusión, realizar una intervención educativa sobre el afrontamiento del estrés en estudiantes adolescentes puede tener varios beneficios, incluyendo mejorar el bienestar emocional, el rendimiento académico, prevenir comportamientos de riesgo y fomentar habilidades de vida útiles.

¿Mejorará el afrontamiento al estrés de los alumnos de edades comprendidas de 12 a 15 años tras la intervención educativa llevada a cabo en el IES Eusebio Barreto Lorenzo?

## **5. OBJETIVOS E HIPÓTESIS**

### **5.1 OBJETIVO GENERAL**

Evaluar la efectividad de la intervención educativa y desarrollar estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes adolescentes, promoviendo su bienestar emocional y mejorando su rendimiento académico en los alumnos de edades comprendidas entre 12-15 del IES Eusebio Barreto Lorenzo.

## **5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar los factores estresantes más comunes en los estudiantes adolescentes.
- Fomentar el conocimiento y la comprensión de los efectos negativos del estrés en la salud física y emocional.
- Enseñar técnicas de relajación y respiración para el manejo del estrés.
- Promover la actividad física y el ejercicio como herramienta para reducir los niveles de estrés.
- Enseñar técnicas de resolución de problemas para abordar los factores estresantes de manera efectiva.
- Fomentar la comunicación y el apoyo social como medio para reducir el estrés y aumentar la resiliencia.
- Evaluar el impacto de la intervención educativa en el manejo del estrés y el bienestar emocional de los estudiantes adolescentes.

## **5.3 HIPÓTESIS**

La intervención educativa elaborada sobre el tema del estrés dada a estudiantes de edades comprendidas entre 12-15 años aportará herramientas que ayudarán al manejo ante esta situación en esa población.

## **6. METODOLOGÍA**

Se realizará un estudio cuasi-experimental prospectivo para medir la efectividad de una intervención enfermera en el ámbito escolar. Se utilizará encuestas pre y post intervención para evaluar los resultados.

La información utilizada para el diseño de este estudio ha sido recopilada en diferentes bases de datos como Pubmed, Google Scholar, Medline, Scielo, ScienceDirect. También se ha recurrido a editoriales de publicaciones científicas, las cuales son MDPI y Frontiers. Además, se ha consultado información de las revistas digitales Multimed y BMC. Para complementar la investigación, se ha sido necesario la obtención de datos del Instituto Nacional de Estadísticas (INE).

## 6.1 POBLACIÓN DIANA

La intervención educativa se enfoca en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) del IES Eusebio Barreto Lorenzo, ubicado en el municipio de Los Llanos de Aridane, al oeste de la Isla de la Palma.

Según información proporcionada por la institución educativa en cuestión, se ha identificado a los estudiantes inscritos en el periodo en que se lleva a cabo este proyecto de intervención (curso 2022-2023), los cuales son:

- 1º ESO (12 años): 108 alumnos en 4 grupos.
  - o A (26 alumnos): 11 chicas y 15 chicos.
  - o B (28 alumnos): 18 chicas y 10 chicos.
  - o C (27 alumnos): 12 chicas y 15 chicos.
  - o D (27 alumnos): 14 chicas y 13 chicos.
- 2º ESO (13 años): 97 alumnos en 5 grupos.
  - o A (21 alumnos): 8 chicas y 13 chicos.
  - o B (25 alumnos): 12 chicas y 13 chicos.
  - o C (20 alumnos): 10 chicas y 10 chicos.
  - o D (21 alumnos): 10 chicas y 11 chicos.
  - o E (10 alumnos del Programa de mejora del aprendizaje y rendimiento "PMAR"): 3 chicas y 7 chicos.
- 3º ESO (14 años): 75 alumnos en 3 grupos.
  - o A (25 alumnos): 14 chicas y 11 chicos.
  - o B (26 alumnos): 22 chicas y 4 chicos.
  - o C (23 alumnos): 9 chicas y 14 chicos.
  - o D (13 alumnos de diversificación): 4 chicas y 5 chicos.
- 4º ESO (15 años): 113 alumnos en 4 grupos.
  - o A (30 alumnos): 9 chicas y 21 chicos.
  - o B (31 alumnos): 21 chicas y 10 chicos.
  - o C (32 alumnos): 11 chicas y 21 chicos.
  - o D (20 alumnos): 2 chicas y 18 chicos.

Total 406 alumnos de los cuales hay 191 chicas y 214 chicos.

## **6.2 CRITERIOS DE INCLUSIÓN**

- Adolescentes escolarizados en Educación Secundaria Obligatoria del IES Eusebio Barreto Lorenzo, en el rango de edad de 12 a 15 años con disposición a participar.
- Poseer el consentimiento informado de sus padres o tutores legales.

## **6.3 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN**

- Adolescentes que no desean participar en la intervención.
- Adolescentes que padecen enfermedades mentales graves o que reciben tratamiento psicológico o psiquiátrico.
- Adolescentes con discapacidades físicas o mentales graves que dificultan su participación en la intervención.
- Adolescentes que no cuentan con el consentimiento informado de sus padres o tutores legales.
- Adolescentes que no pueden asistir regularmente a las sesiones de la intervención debido a otras obligaciones o compromisos.
- Adolescentes que no pudiesen cumplimentar los cuestionarios a causa de barrera idiomática.

## **6.4 HERRAMIENTAS**

Se llevó a cabo una revisión bibliográfica para identificar cuestionarios validados que permitieran evaluar el nivel de estrés y los mecanismos de afrontamiento utilizados por los adolescentes. Con base en dicha revisión, se seleccionaron dos instrumentos para su implementación en la intervención educativa: la Escala de Estrés Percibido (PSS) <sup>(29)</sup> (ANEXO 1) y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) <sup>(30)</sup> (ANEXO 2). Estos cuestionarios serán entregados a los estudiantes de primero a cuarto curso de la ESO del IES Eusebio Barreto Lorenzo, antes de comenzar la intervención educativa y nuevamente dos meses después de su finalización.

A su vez, se ha diseñado un cuestionario adicional para medir la satisfacción de los participantes con la intervención educativa (ANEXO 3). Este cuestionario consta de un total de 10 preguntas, combinando preguntas cerradas y preguntas abiertas para

obtener una visión más completa de la percepción y valoración de los participantes sobre la intervención. Las preguntas cerradas permitirán obtener datos cuantitativos sobre la satisfacción, mientras que las preguntas abiertas permitirán obtener información más detallada y específica sobre las experiencias y opiniones de los participantes. La inclusión de este cuestionario personalizado es importante para garantizar la calidad de la intervención educativa y para obtener retroalimentación directa de los participantes. Los resultados de este cuestionario permitirán a los facilitadores de la intervención identificar áreas de mejora y ajustar futuras intervenciones educativas para mejorar la satisfacción y experiencia de los participantes.

## **6.5 PROCEDIMIENTO**

El plan de la presente intervención educativa para el manejo del estrés se estructura en tres fases secuenciales. En primer lugar, se llevará a cabo la solicitud de permisos y la colaboración necesaria con la dirección del centro y los padres o tutores legales de los estudiantes. La segunda fase, se entregarán de los cuestionarios iniciales (cuestionario de estrés percibido y cuestionario de afrontamiento en adolescentes) para identificar los factores estresantes más comunes en los estudiantes adolescentes. A continuación, se desarrollará la actividad educativa, donde se impartirán técnicas de relajación, respiración, resolución de problemas y fomento del apoyo social y la actividad física como herramientas para el manejo del estrés. Una vez finalizado el taller, se pasará un cuestionario post intervención para valorar el nivel de satisfacción. En la tercera fase, se volverá a realizar los mismos cuestionarios que se emplearon en la pre-intervención educativa, dos meses después de la actividad para evaluar el impacto de la intervención en el manejo del estrés y el bienestar emocional de los estudiantes.

### **6.5.1 SOLICITUD DE PERMISOS Y COLABORACIÓN**

Se establecerá comunicación con el jefe de estudios del IES Eusebio Barreto Lorenzo, a quien se le informará sobre la naturaleza y objetivos de este proyecto de intervención educativa. Se solicitará la autorización correspondiente para la realización de una encuesta inicial dirigida al alumnado de ESO, cuyo objetivo es obtener datos sobre los factores estresantes más comunes en los estudiantes (ANEXO 4).

Una vez obtenida la autorización por parte del centro educativo, se solicitará a los padres o tutores legales del alumnado su consentimiento informado por escrito para la realización del cuestionario y su participación en la intervención educativa. Se garantizará en todo momento la privacidad, intimidad y confidencialidad de la información obtenida, siguiendo las directrices establecidas en la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal y garantía de los derechos digitales (ANEXO 5).

### **6.5.2 CUESTIONARIO INICIAL**

Se convocará al alumnado seleccionado, que en este caso los dividiremos por cursos, para participar en la intervención educativa en el centro educativo. En dicha reunión, se les informará sobre los objetivos de la intervención y se les proporcionará una explicación detallada sobre los cuestionarios que deberán completar. Dichos cuestionarios validados son Escala de Estrés Percibido (PSS) y Escala de Afrontamiento del Estrés para Adolescentes (ACS). Se estima que el tiempo necesario para completar los cuestionarios será de unos 20 minutos.

### **6.5.3 ACTIVIDAD EDUCATIVA**

Título del taller: "Gestión del estrés: cómo controlarlo y no dejar que te controle".

Duración: 2 horas y media aproximadamente.

Organización: La intervención educativa se realizará por curso y se dividirá en dos subgrupos, cada uno con un horario diferente. La primera parte, que incluye los cuestionarios iniciales (cuestionario del estrés percibido y el cuestionario afrontamiento para adolescentes) y la parte teórica, se llevará a cabo en el salón de actos del centro educativo. La actividad de relajación se realizará en la zona deportiva y la de control de pensamientos negativos en alguna de las aulas. En cada actividad habrá dos enfermeros encargados de su ejecución.

Desarrollo del taller:

❖ Presentación del taller (10 minutos):

El objetivo del taller es enseñar a los alumnos a identificar los síntomas del estrés y proporcionarles herramientas para manejarlo de manera efectiva. Se les explicará brevemente qué es el estrés y cómo afecta a nuestro cuerpo y mente.

❖ Identificación del estrés (15 minutos):

Se les pedirá a los alumnos que escriban en una hoja de papel una lista de situaciones que les causan estrés. Luego, se les invitará a compartir algunas de sus respuestas y se hará una lista en la pizarra. Se les explicará que el estrés es normal y que todos lo experimentamos en algún momento, pero que es importante aprender a gestionarlo.

❖ Técnicas de relajación (40 minutos):

Se les enseñará a los alumnos algunas técnicas de relajación, como la respiración profunda y la relajación muscular progresiva. Se les proporcionará una lista de ejercicios de relajación y se les pedirá que practiquen ellos. Se les dará tiempo para que lo hagan en silencio. En la sesión se realizará:

- Respiración diafragmática: sentado en una silla con los pies en el suelo, colocar una mano en el abdomen y otra en el pecho. Inhalar por la nariz y hacer que el abdomen se hinche, contener la respiración durante unos segundos y luego exhalar por la boca. Repetir varias veces.
- Relajación muscular progresiva: tumbado en el suelo o en una colchoneta, tensar los músculos de los pies durante unos segundos y luego relajarlos. Hacer lo mismo con los músculos de las piernas, los brazos, el abdomen, el pecho, la cara y la cabeza.
- Imaginación guiada: cerrar los ojos y visualizar un lugar tranquilo y relajante, como una playa o un bosque. Imaginar los detalles del entorno y respirar profundamente mientras se mantiene esta imagen en la mente.

- Yoga o estiramientos suaves: realizar posturas de yoga o estiramientos suaves durante unos minutos para liberar la tensión muscular y aumentar la relajación.
- Escuchar música relajante: poner música suave y relajante mientras se cierran los ojos y se respira profundamente. Concentrarse en la música y dejar que los pensamientos se disuelvan en el fondo.

❖ Identificación de pensamientos negativos (15 minutos):

Se les pedirá a los alumnos que identifiquen los pensamientos negativos que tienen cuando están estresados. Se les explicará que estos pensamientos pueden empeorar el estrés y que es importante aprender a controlarlos.

❖ Técnicas para controlar los pensamientos negativos (30 minutos):

Se les enseñará a los alumnos algunas técnicas para controlar los pensamientos negativos, como la reestructuración cognitiva y el pensamiento positivo. Se les dará algunos ejemplos de situaciones estresantes y se les pedirá que practiquen la reestructuración cognitiva, identificando los pensamientos negativos y reemplazándolos por pensamientos positivos. La actividad que se pondrá en práctica para enseñar la reestructuración cognitiva y el pensamiento positivo a los estudiantes es la siguiente:

- Presentación: el facilitador explica la importancia de los pensamientos en el afrontamiento del estrés y cómo la reestructuración cognitiva puede ayudar a cambiar los pensamientos negativos en positivos.
- Ejemplos: se proporcionan algunos ejemplos de situaciones estresantes comunes para los adolescentes, como un examen difícil o una discusión con un amigo.
- Identificación de pensamientos negativos: se les pide a los estudiantes que piensen en cómo se sentirían en esas situaciones y que anoten los pensamientos negativos que les vienen a la mente.
- Análisis de pensamientos: se les pide a los estudiantes que analicen sus pensamientos negativos y que los clasifiquen en diferentes categorías, como "exageración", "pensamiento en blanco y negro", "adivinación" o "personalización".

- Reemplazo de pensamientos: se les pide a los estudiantes que utilicen las categorías anteriores para identificar pensamientos más realistas y positivos que podrían tener en esas situaciones. Se les anima a que escriban estos pensamientos y que los utilicen como recordatorios positivos en el futuro.
  - Práctica: se les pide a los estudiantes que practiquen la reestructuración cognitiva en parejas, compartiendo sus situaciones estresantes y ayudándose mutuamente a identificar y reemplazar pensamientos negativos.
  - Discusión: se les pide a los estudiantes que compartan sus experiencias y que discutan cómo la reestructuración cognitiva puede ayudarles a afrontar el estrés de manera más efectiva. Se les anima a que hablen sobre los desafíos que podrían enfrentar al utilizar esta técnica y cómo podrían superarlos.
  - Reflexión: se les pide a los estudiantes que reflexionen sobre lo que han aprendido y que piensen en cómo podrían aplicar esta técnica en su vida cotidiana para reducir el estrés y mejorar su bienestar emocional.
- ❖ Conclusiones y cierre del taller (10 minutos):

Se resumirán los puntos clave del taller y se les pedirá a los alumnos que compartan sus experiencias y lo que han aprendido. Se les entregará un cuestionario post intervención para valorar el nivel de satisfacción del taller.

#### **6.5.4 CUESTIONARIO POST INTERVENCIÓN**

Se llevará a cabo una nueva entrega de los cuestionarios iniciales dos meses después de la intervención educativa con el objetivo de evaluar su efectividad.

### **6.6 CONSIDERACIONES ÉTICAS Y LEGALES**

Para garantizar la privacidad, intimidad y confidencialidad de la información obtenida, se ha establecido un protocolo de consentimiento informado en el que se solicitará a la dirección del centro educativo y a los padres o tutores legales que autoricen la participación de los alumnos en el proyecto. Los datos obtenidos en la intervención serán tratados de forma confidencial y cumpliendo con la Ley Orgánica

3/2018 de Protección de Datos de Carácter Personal y garantía de los derechos digitales.

Se informará tanto al profesorado como al alumnado del carácter anónimo de la intervención educativa y se respetará en todo momento la confidencialidad de los datos obtenidos. La colaboración de la dirección del centro educativo será fundamental durante todo el proceso de la intervención.

## 6.7 TEMPORALIZACIÓN

La intervención se llevará a cabo durante un periodo de siete meses, que abarcará desde octubre hasta abril.

## 6.8 CRONOGRAMA

A continuación, se presenta el cronograma detallado del desarrollo de la intervención educativa:

	1º Mes	2º Mes	3º Mes	4º Mes	5º Mes	6º Mes	7º Mes
<b>Elaboración General del Proyecto</b>							
<b>Solicitud y obtención de permisos</b>							
<b>Cuestionario Inicial y Desarrollo de la intervención educativa</b>							
<b>Cuestionario final</b>							
<b>Resultados</b>							

## **6.9 VARIABLES E INSTRUMENTOS DE MEDIDA**

### **6.9.1 VARIABLES CUALITATIVAS**

- Género (femenino o masculino).
- Tipo de actividad física realizada (deportes individuales, deportes de equipo, actividades en grupo, otras).
- Percepción del estrés (bajo, moderado, alto).
- Calidad del sueño (buena, regular, mala).
- Nivel de satisfacción con la vida (bajo, moderado, alto).

### **6.9.2 VARIABLES CUANTITATIVAS**

- Edad.
- Nivel de estrés: se puede medir a través de escalas de evaluación estandarizadas, como la Escala de Estrés Percibido (PSS).
- Hábitos de afrontamiento del estrés: se puede medir mediante cuestionario como la Escala de Afrontamiento del Estrés para Adolescentes (ACS).
- Nivel de satisfacción con la intervención educativa: se puede medir mediante una escala de evaluación post-intervención, diseñada específicamente para evaluar la satisfacción de los participantes con la intervención.

### **6.9.3 INSTRUMENTOS DE MEDIDA**

Para el análisis de los datos recopilados, se elaborará una base de datos específica que permita su fácil explotación y manejo. En primer lugar, se describirán las características de la muestra, expresando las variables nominales a través de la frecuencia de sus categorías, y las variables ordinales mediante estadísticas descriptivas como la mediana.

Además, se calcularán las prevalencias e incidencias de las diferentes variables de interés, con un nivel de confianza del 95%.

También se llevará a cabo un análisis bivariado y multivariado para evaluar la asociación entre las diferentes variables, utilizando la prueba de chi-cuadrado de Pearson.

#### **6.10 RECURSOS MATERIALES**

- Pizarra.
- Rotuladores.
- Paquete de folios.
- Bolígrafos.
- Encuestas en papel.
- Portátil.
- Proyector.
- Cronómetro o reloj para controlar los tiempos.

#### **6.11 RECURSOS HUMANOS**

Para llevar a cabo este proyecto de intervención sería necesario contar con un equipo de 3 enfermeros y 1 psicólogo.

### **7. SISTEMA DE EVALUACIÓN**

Para evaluar la efectividad de nuestra intervención educativa sobre el afrontamiento del estrés, se utilizarán como herramientas los cuestionarios pre y post intervención específicos para medir el nivel de estrés percibido por los adolescentes, su capacidad para identificar y gestionar situaciones estresantes, así como sus hábitos y técnicas de afrontamiento del estrés. Los cuestionarios se aplicarán antes y después de la intervención para poder comparar los resultados y evaluar la efectividad de la intervención.

## 8. PRESUPUESTO DE LA INTERVENCIÓN

Se requerirán diferentes recursos para llevar a cabo la intervención educativa, como personal especializado, materiales y posiblemente transporte. Se elaborará un presupuesto detallado para conocer los costos necesarios y establecer un cronograma de trabajo adecuado.

<b>Recursos materiales</b>	
Pizarra	<b>0€</b>
Rotuladores	<b>24€</b>
Paquete de folios	<b>20€</b>
Bolígrafos	<b>40€</b>
Encuestas en papel	<b>200€</b>
Portátil y proyector	<b>0€</b>
Cronómetro o reloj	<b>0€</b>
<b>Recursos humanos</b>	
3 Enfermeros	<b>240€</b>
1 Psicólogo	<b>80€</b>
<b>Desplazamientos y dietas</b>	
Transporte	<b>25€</b>
Desayuno	<b>20€</b>
<b>TOTAL</b>	<b>624€</b>

## 9. BIBLIOGRAFÍA

1. de Calidad Educativa D, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas-UPC, Lima, Perú. Vista de AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN ADOLESCENTES ESTUDIANTES DE NIVEL MEDIO SUPERIOR [Internet]. Edu.pe. [citado el 15 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/380/377>
2. Riquelme Pérez M. Metodología de educación para la salud. Pediatría Aten Primaria [Internet]. 2012 [citado el 15 de marzo de 2023]; 14:77–82. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S113976322012000200011](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S113976322012000200011)
3. McEwen B, Sapolsky R. El estrés y su salud. J Clin Endocrinol Metab [Internet]. 2006 [citado el 22 de marzo de 2023];91(2):0–0. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>
4. Bairero Aguilar ME. El estrés y su influencia en la calidad de vida [Internet]. 21 vol. Multimed; 2018 [citado 22 de marzo 2023]. Disponible en: <https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688/1054>
5. Piñeda Pérez S, Aliño Santiago M. El concepto de la adolescencia. Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud en la adolescencia [Internet]. 2.<sup>a</sup> ed. 2002 [citado 22 de marzo 2023]. Disponible en: <https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/adolescencia/Capitulo%20I.pdf>
6. Burgo Bencomo OB, León González JL, Cáceres Mesa ML, Pérez Maya CJ, Espinoza Freire EE. Algunas reflexiones sobre investigación e intervención educativa. Rev Cuba Med Mil [Internet]. 2019 [citado el 22 de marzo de 2023];48. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0138-65572019000500003](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572019000500003)

7. Lee (JD) AM. ¿Qué es una intervención educativa? [Internet]. Understood. 2020 [citado el 23 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.understood.org/es-mx/articles/instructional-intervention-what-you-need-to-know>
8. Gobierno Vasco. Departamento de Educación. Principios de intervención educativa; 2018 [citado el 23 de marzo de 2023]. Disponible en: [http://www.hezkuntza.ejgv.euskadi.eus/r43573/es/contenidos/informacion/dia6/es\\_2027/adjuntos/Marco%20Curricular%20PDF/marco\\_c/pdfs\\_c/marc\\_c11.pdf](http://www.hezkuntza.ejgv.euskadi.eus/r43573/es/contenidos/informacion/dia6/es_2027/adjuntos/Marco%20Curricular%20PDF/marco_c/pdfs_c/marc_c11.pdf)
9. Jimenez L. La intervención educativa: una herramienta para el aprendizaje social y emocional del alumnado [Internet]. Grupo Cooperativo Tangente. 2019 [citado el 23 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://tangente.coop/la-intervencion-educativa-una-herramienta-para-el-aprendizaje-social-y-emocional-del-alumnado/>
10. Beléndez Vázquez M, Lorente Armendáriz I, Maderuelo Labrador M. Estrés emocional y calidad de vida en personas con diabetes y sus familiares. Gac Sanit [Internet]. 2015 Ago [citado 26 de marzo 2023]; 29(4): 300-3. Disponible en: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911115000254>
11. Quattlebaum M, Kipp C, Wilson DK, Sweeney A, Loncar H, Brown A, et al. A qualitative study of stress and coping to inform the LEADS health promotion trial for African American adolescents with overweight and obesity. Nutrients [Internet]. 2021 [citado el 13 de mayo de 2023];13(7):2247. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/7/2247>
12. Fu X, Yang J, Liao X, Lin J, Peng Y, Shen Y, et al. Parents' attitudes toward and experience of non-suicidal self-injury in adolescents: A qualitative study. Front Psychiatry [Internet]. 2020;11:651. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3389/fpsy.2020.00651>
13. Vista de Estrés Académico [Internet]. Edu.co. [citado el 1 de abril de 2023]. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>

14. Percepción y hábitos de la población española en torno al estrés [Internet]. 7.<sup>a</sup> ed. CinfaSalud; 2017 [citado 1 de abril 2022]. Disponible en: <https://www.infocoponline.es/pdf/ESTUDIO-ANSIEDAD.pdf>
15. Eldestrand L, Nieminen K, Grundström H. Supporting young women with menstrual pain - Experiences of midwives working at youth clinics. Sex Reprod Healthc [Internet]. 2022;34(100795):100795. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187757562200101X>
16. Rohde G, Helseth S, Mikkelsen HT, Skarstein S, Småstuen MC, Haraldstad K. Stress, pain, and work affiliation are strongly associated with health-related quality of life in parents of 14-15-year-old adolescents. Health Qual Life Outcomes [Internet]. 2022;20(1):1. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/s12955-021-01913-7>
17. Infocop. Cada vez más españoles sufren ansiedad, según un estudio - Ver artículo [Internet]. Infocop. 2018 [citado el 2 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.infocop.es/viewarticle/?articleid=7365> (es el mismo que el doce)
18. María R, González S, Segura IP. Impacto diferencial del estrés entre hombres y mujeres: una aproximación desde el género [Internet]. Alternativas.me. [citado el 2 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.alternativas.me/attachments/article/138/Impacto%20diferencial%20del%20estr%C3%A9s%20entre%20hombres%20y%20mujeres.pdf>
19. AEGON - IV Estudio de salud y estilo de vida [Internet]. Zone-secure.net. [citado el 3 de abril de 2023]. Disponible en: <https://fr.zone-secure.net/149562/1404875/>
20. Borrás Santisteban T. Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. CCH Correo cient Holguín [Internet]. 2014 [citado el 2 de abril de 2023];18(1):05–7. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s1560-43812014000100002&script=sci\\_arttext&lng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s1560-43812014000100002&script=sci_arttext&lng=pt)

21. Trigueros R, Mínguez LA, González-Bernal JJ, Aguilar-Parra JM, Soto-Cámara R, Álvarez JF, et al. Physical education classes as a precursor to the Mediterranean diet and the practice of physical activity. *Nutrients* [Internet]. 2020 [citado el 13 de mayo de 2023];12(1):239. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/1/239>
22. Salud [Internet]. INE. [citado el 2 de abril de 2023]. Disponible en: [https://www.ine.es/dynqs/INEbase/es/categoria.htm?c=Estadistica\\_P&cid=1254735573175](https://www.ine.es/dynqs/INEbase/es/categoria.htm?c=Estadistica_P&cid=1254735573175)
23. Pastor-Bravo MDM, Vargas E, Medina-Maldonado V. Strategies to prevent and cope with adolescent dating violence: A qualitative study. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2023 [citado el 13 de mayo de 2023];20(3):2355. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/20/3/2355>
24. Clínica MP. SÍNDROME DE ADAPTACIÓN DE SELYE: CUANDO EL ESTRÉS NOS AGOTA [Internet]. MDM Psicología Clínica. 2019 [citado el 9 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.mdmpsiologiaclinica.com/2019/09/09/sindrome-adaptacion-selye/>
25. Muñoz AJ, González J. Percepción de estrés y perfeccionismo en estudiantes adolescentes. Influencias de la actividad física y el género [Internet]. Granada: Grupo de Investigación Psicología de la Salud/Medicina Comportamental, Facultad de Psicología, Granada, España; 2017 [citado 10 abril 2022]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/profile/Juan-Gonzalez-Hernandez/publication/317132278\\_Percepcion\\_de\\_estres\\_y\\_perfeccionismo\\_en\\_estudiantes\\_adolescentes\\_Influencias\\_de\\_la\\_actividad\\_fisica\\_y\\_el\\_genero/links/5aca58954585151e80a91c52/Percepcion-de-estres-y-perfeccionismo-en-estudiantes-adolescentes-Influencias-de-la-actividad-fisica-y-el-genero.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Juan-Gonzalez-Hernandez/publication/317132278_Percepcion_de_estres_y_perfeccionismo_en_estudiantes_adolescentes_Influencias_de_la_actividad_fisica_y_el_genero/links/5aca58954585151e80a91c52/Percepcion-de-estres-y-perfeccionismo-en-estudiantes-adolescentes-Influencias-de-la-actividad-fisica-y-el-genero.pdf)
26. Cassaretto M, Chau C, Oblitas H, Valdez y. N. Estrés afrontamiento en estudiantes de psicología [Internet]. Google.es. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: [https://scholar.google.es/scholar\\_url?url=https://revistas.pucp.edu.pe/index.php](https://scholar.google.es/scholar_url?url=https://revistas.pucp.edu.pe/index.php)

[/psicologia/article/download/6849/6983/&hl=es&sa=X&ei=UulZZNbXLqnZsQLh8KKoAQ&scisig=AGIGAw8xSpXyKCFGixh0apJkeCIM&oi=scholar](https://psicologia/article/download/6849/6983/&hl=es&sa=X&ei=UulZZNbXLqnZsQLh8KKoAQ&scisig=AGIGAw8xSpXyKCFGixh0apJkeCIM&oi=scholar)

27. Figueroa MI, Contini N, Lacunza AB, Levín M, Suedan y. AE. Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina) [Internet]. Www.um.es. [citado el 19 de abril de 2023]. Disponible en: [https://www.um.es/analesps/v21/v21\\_1/08-21\\_1.pdf](https://www.um.es/analesps/v21/v21_1/08-21_1.pdf)
  
28. Alfonso Águila B, Calcines Castillo M, Monteagudo de la Guardia R, Nieves Achon Z. Estrés académico. Edumecentro [Internet]. 2015 [citado el 19 de abril de 2023];7(2):163–78. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s2077-28742015000200013&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s2077-28742015000200013&script=sci_arttext&tlng=en)
  
29. Remor E. Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). Span J Psychol [Internet]. 2006 [citado el 10 de abril de 2023];9(1):86–93. Disponible en: [https://core.ac.uk/reader/38810438?utm\\_source=linkout](https://core.ac.uk/reader/38810438?utm_source=linkout)
  
30. Canessa B, Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. Persona [Internet]. 2002 [citado el 10 de abril de 2023]; (5):191-233. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147118132008>

## 10. ANEXOS

### ANEXO 1: Escala de Estrés Percibido (PSS).

Para completar esta escala, piense en sus experiencias y sentimientos en relación con el tema que estamos evaluando en el último mes. En cada pregunta, marque con una "X" cómo se ha sentido o ha pensado en cada situación. No hay respuestas correctas o incorrectas, solo queremos saber su opinión sincera para ayudarnos a comprender mejor su perspectiva.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

### **Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale, PSS)**

La escala que va a completar es una herramienta de autoevaluación que tiene como objetivo medir su nivel de estrés percibido durante el último mes. Esta escala consta de 14 ítems y cada uno tiene una escala de respuesta de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). Es importante destacar que para siete de los ítems (4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13), las puntuaciones se invierten antes de sumarlas a la puntuación total. Esto significa que las respuestas que indiquen menos estrés se convertirán en valores más altos, mientras que las

respuestas que indiquen más estrés se convertirán en valores más bajos. Por lo tanto, cuanto más alta sea la puntuación total, mayor será el nivel de estrés percibido.

## ANEXO 2: Escala de Afrontamiento del Estrés para Adolescentes (ACS).

En la vida, los estudiantes a menudo enfrentan diferentes preocupaciones y problemas relacionados con la escuela, el trabajo, la familia, los amigos y el mundo en general. En este cuestionario, encontrarás una lista de estrategias comunes que las personas de tu edad suelen utilizar para abordar una amplia gama de problemas o preocupaciones. Tu tarea consiste en marcar con una "X" la letra correspondiente a las acciones que sueles llevar a cabo para enfrentar tus problemas o dificultades. En cada afirmación, utiliza la siguiente escala para indicar con qué frecuencia utilizas la estrategia correspondiente:

- A. Nunca lo hago.
- B. Raras veces.
- C. Algunas veces.
- D. A menudo.
- E. Con mucha frecuencia.

Ten en cuenta que no hay respuestas correctas o erróneas. Simplemente responde lo que mejor refleje tu forma de actuar frente a los problemas. Trata de no dedicar demasiado tiempo a cada afirmación. ¡Tu honestidad y colaboración son muy valiosas para nosotros!

1. Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema	A	B	C	D	E
2. Me dedico a resolver lo que está provocando el problema	A	B	C	D	E
3. Sigo con mis tareas como es debido	A	B	C	D	E
4. Me preocupo por mi futuro	A	B	C	D	E
5. Me reúno con mis amigos más cercanos	A	B	C	D	E
6. Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan	A	B	C	D	E
7. Espero que me ocurra lo mejor	A	B	C	D	E
8. Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no					

hago nada	A B C D E
9. Me pongo a llorar y/o gritar	A B C D E
10. Organizo una acción en relación con mi problema	A B C D E
11. Escribo una carta a una persona que siento que me puede	
ayudar con mi problema	A B C D E
12. Ignoro el problema	A B C D E
13. Ante los problemas, tiendo a criticarme	A B C D E
14. Guardo mis sentimientos para mí solo(a)	A B C D E
15. Dejo que Dios me ayude con mis problemas	A B C D E
16. Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que	
los míos no parezcan tan graves	A B C D E
17. Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento	
que yo	A B C D E
18. Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer	A B C D E
un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc.	
19. Practico un deporte	A B C D E
20. Hablo con otros para apoyarnos mutuamente	A B C D E
21. Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis	
capacidades	A B C D E
22. Sigo asistiendo a clases	A B C D E
23. Me preocupo por buscar mi felicidad	A B C D E
24. Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a)	A B C D E
25. Me preocupo por mis relaciones con los demás	A B C D E
26. Espero que un milagro resuelva mis problemas	A B C D E
27. Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a)	A B C D E
28. Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o	
tomando drogas	A B C D E
29. Organizo un grupo que se ocupe del problema	A B C D E
30. Decido ignorar conscientemente el problema	A B C D E
31. Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los	
problemas	A B C D E

32. Evito estar con la gente	A	B	C	D	E
33. Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas	A	B	C	D	E
34. Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas	A	B	C	D	E
35. Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas	A	B	C	D	E
36. Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades	A	B	C	D	E
37. Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud	A	B	C	D	E
38. Busco ánimo en otras personas	A	B	C	D	E
39. Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta	A	B	C	D	E
40. Trabajo intensamente (Trabajo duro)	A	B	C	D	E
41. Me preocupo por lo que está pasando	A	B	C	D	E
42. Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a)	A	B	C	D	E
43. Trato de adaptarme a mis amigos	A	B	C	D	E
44. Espero que el problema se resuelva por sí solo	A	B	C	D	E
45. Me pongo mal (Me enfermo)	A	B	C	D	E
46. Culpo a los demás de mis problemas	A	B	C	D	E
47. Me reúno con otras personas para analizar el problema	A	B	C	D	E
48. Saco el problema de mi mente	A	B	C	D	E
49. Me siento culpable por los problemas que me ocurren	A	B	C	D	E
50. Evito que otros se enteren de lo que me preocupa	A	B	C	D	E
51. Leo la Biblia o un libro sagrado	A	B	C	D	E
52. Trato de tener una visión positiva de la vida	A	B	C	D	E
53. Pido ayuda a un profesional	A	B	C	D	E
54. Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan	A	B	C	D	E
55. Hago ejercicios físicos para distraerme	A	B	C	D	E
56. Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él	A	B	C	D	E
57. Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago	A	B	C	D	E
58. Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo	A	B	C	D	E

59. Me preocupo por las cosas que me puedan pasar	A B C D E
60. Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica	A B C D E
61. Trato de mejorar mi relación personal con los demás	A B C D E
62. Sueño despierto que las cosas van a mejorar	A B C D E
63. Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos	A B C D E
64. Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo	A B C D E
65. Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo	A B C D E
66. Cuando tengo problemas, me aílo para poder evitarlos	A B C D E
67. Me considero culpable de los problemas que me afectan	A B C D E
68. Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento	A B C D E
69. Pido a Dios que cuide de mí	A B C D E
70. Me siento contento(a) de cómo van las cosas	A B C D E
71. Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo	A B C D E
72. Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas	A B C D E
73. Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema	A B C D E
74. Me dedico a mis tareas en vez de salir	A B C D E
75. Me preocupo por el futuro del mundo	A B C D E
76. Procuero pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir	A B C D E
77. Hago lo que quieren mis amigos	A B C D E
78. Me imagino que las cosas van a ir mejor	A B C D E
79. Sufro dolores de cabeza o de estómago	A B C D E
80. Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas	A B C D E

## Escala de Afrontamiento del Estrés para Adolescentes (ACS).

La prueba consta de 18 escalas y la hoja de respuestas tiene 18 líneas correspondientes a cada una de ellas. Cada respuesta (A, B, C, D o E) se corresponde con una puntuación de 1, 2, 3, 4 o 5 puntos, tal y como se indica en la propia hoja de respuestas. Para calcular la puntuación de cada escala se sumarán los puntos obtenidos en cada uno de los 5, 4 o 3 elementos correspondientes a dicha escala. El resultado de esta suma se anotará como "Puntuación Total". Para obtener la "Puntuación Ajustada", se multiplicará la Puntuación Total por 4, 5 o 7, según el número de elementos de la escala, como se indica en la hoja de respuestas.

Interpretación cualitativa:

PUNTUACIÓN AJUSTADA	INTERPRETACIÓN
20-29	Estrategia no utilizada
30-49	Se utiliza raras veces
50-69	Se utiliza algunas veces
70-89	Se utiliza a menudo
90-100	Se utiliza con mucha frecuencia

Interpretación gráfica del perfil de estrategias de afrontamiento: Este método permite obtener un perfil gráfico que muestra las diferentes estrategias de afrontamiento utilizadas por el examinado. Las puntuaciones ajustadas correspondientes se anotarán en las casillas correspondientes a cada forma en la hoja de respuestas. En los cuadros ubicados en la parte superior derecha de la hoja, se marcará la forma utilizada. Luego, se indicará en la escala de 20 a 100 la puntuación, marcando con una X en el punto correspondiente. Finalmente, se unirán las marcas para obtener el perfil gráfico. Este método permite comparar el perfil de estrategias de afrontamiento del examinado con el grupo de referencia.

El perfil grupal se obtiene al calcular la media aritmética de las puntuaciones ajustadas de cada individuo del grupo.

### ANEXO 3: Cuestionario de satisfacción post-intervención.

Para completar esta escala, te invitamos a reflexionar sobre tu experiencia y evaluar el grado de satisfacción que ha experimentado con la intervención. Te pedimos que marque con una "X" en cada pregunta según tu nivel de satisfacción. No hay respuestas correctas o incorrectas, lo que buscamos es conocer tu opinión honesta para poder comprender mejor tu perspectiva y mejorar nuestros talleres en el futuro. ¡Gracias por tu colaboración!

1. ¿En general, cómo calificaría la calidad del programa de intervención educativa?
  - a. Excelente
  - b. Bueno
  - c. Regular
  - d. Malo
  - e. Muy malo
  
2. ¿El programa de intervención educativa cumplió con sus expectativas?
  - a. Sí
  - b. No
  
3. ¿Aprendió algo nuevo en el programa de intervención educativa?
  - a. Sí
  - b. No
  
4. ¿Considera que el programa de intervención educativa fue relevante para tí?
  - a. Sí
  - b. No
  
5. ¿Fue fácil entender la información presentada en el programa de intervención educativa?

- a. Sí
  - b. No
6. ¿El programa de intervención educativa le ayudó a sentirse más seguro/a en su capacidad para tomar decisiones saludables?
- a. Sí
  - b. No
7. ¿Qué partes del programa de intervención educativa encontró más útiles?
8. ¿Qué partes del programa de intervención educativa encontró menos útiles?
9. ¿Cómo podría mejorarse el programa de intervención educativa?
10. ¿Recomendaría este programa de intervención educativa a otros adolescentes?
- a. Sí
  - b. No

### **Cuestionario de satisfacción post-intervención educativa.**

Para este cuestionario se optó por confeccionar uno propio, ya que los datos de este son de valoración personal para obtener la opinión general sobre la intervención educativa en cuestión. Se llegó a un total de 10 preguntas, habiendo preguntas cuantitativas y preguntas abiertas.

La valoración de este cuestionario se hace a través de una escala de respuesta que va desde "Excelente" hasta "Muy malo" para la pregunta 1, y a través de respuestas de "Sí" o "No" para las preguntas 2 a 6 y la 10.

Para analizar los resultados de manera cuantitativa, se puede asignar un valor numérico a cada respuesta, por ejemplo, "Excelente" podría corresponder a un valor de 5, "Bueno" a un valor de 4, "Regular" a un valor de 3, "Malo" a un valor de 2 y "Muy malo" a un valor de 1. De esta forma, se pueden sumar los valores correspondientes a las respuestas de la pregunta 1 para obtener una puntuación total. También se pueden

analizar las frecuencias y porcentajes de las respuestas "Sí" y "No" para las preguntas 2 a 6 y 10.

Además de los análisis cuantitativos, es importante considerar las respuestas abiertas de las preguntas de 7 a 9, ya que brindan información valiosa sobre cómo se podría mejorar el programa de intervención educativa.

#### **ANEXO 4: Solicitud de autorización a la dirección del IES Eusebio Barreto Lorenzo**

Estimado/a Director/a,

Soy Fátima Candelaria Hernández Rodríguez, enfermera graduada por la Universidad de La Laguna en La Palma, me dirijo a usted con el objetivo de solicitar su colaboración para llevar a cabo una intervención educativa sobre el afrontamiento del estrés en adolescentes. Esta intervención educativa va dirigida a los alumnos de primero a cuarto de Educación Secundaria Obligatoria, con edades comprendidas entre 12 y 15 años, en el Centro de Estudios del IES Eusebio Barreto Lorenzo.

El objetivo principal de la intervención educativa es abordar los temas de qué es el estrés, cuáles son sus consecuencias y cómo afrontarlo de manera adecuada. Para ello, se realizará un cuestionario inicial al principio de la intervención y otro al final de la misma. Los cuestionarios pre y post intervención son voluntarios, anónimos y están sujetos a la autorización de los padres o tutores legales. Además, el contenido de los cuestionarios se proporcionará a su dirección con antelación para su aprobación.

Agradecería su colaboración y autorización para llevar a cabo esta intervención educativa. Quedo a la espera de su respuesta y agradezco de antemano su atención.

Atentamente,

Fátima Candelaria Hernández Rodríguez

**ANEXO 5: Solicitud de autorización a los padres/tutores de los estudiantes.**

Estimado/a [Nombre del padre/madre/tutor legal de alumno/a],

Mi nombre es Fátima Candelaria Hernández Rodríguez, enfermera graduada por la Universidad de La Laguna, sede de La Palma. Me dirijo a usted atentamente para solicitar su colaboración en una intervención educativa sobre el afrontamiento del estrés en adolescentes, dirigida a los alumnos de enseñanza Secundaria Obligatoria del IES Eusebio Barreto Lorenzo, con edades comprendidas entre los 12 y los 15 años.

El proyecto de intervención consiste en la realización de una encuesta voluntaria y anónima, que recopilará información sobre las habilidades de afrontamiento al estrés de los alumnos antes y después de la intervención. Los datos personales y las respuestas serán sometidos a autorización de los padres o tutores legales, y el contenido del cuestionario será facilitado previamente a la dirección del centro escolar para su aprobación.

Por tanto, le solicito su colaboración y autorización para la ejecución de este proyecto de intervención y la realización de la encuesta. Si está de acuerdo, le ruego que rellene el formulario que se adjunta a este escrito para autorizar la participación de su hijo/a en el estudio.

Quedo a su disposición para cualquier consulta o aclaración que necesite sobre el proyecto de intervención y el cuestionario a realizar.

Atentamente,

Fátima Candelaria Hernández Rodríguez

Enfermera graduada por la Universidad de La Laguna.

---

Yo, ..... con D.N.I.....  
padre/madre/tutor del alumno/a....., del curso.....

SI AUTORIZO

NO AUTORIZO

A la realización de cuestionarios y talleres, siempre en presencia del tutor de mi hijo/a, todo ello con carácter anónimo y bajo la protección de la vigente Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal.

La Palma, a ..... de ..... de .....

Fdo.....

## AGRADECIMIENTOS

A mi familia, por haber estado siempre ayudando y apoyando en esta etapa tan importante de mi vida. Gracias por haber confiado en mí hasta incluso cuando ni yo lo hacía. Haber salido de la isla durante 4 largos años ha sido gracias al conjunto de ilusiones depositadas por todos, prometo devolverles el tiempo perdido.

A mi padre, siempre has sido el detonante de todas estas locuras. Agradecer tenerte tan cerca y haber sido mi despertador, mi tupper y mi compañía. Tu insistencia ha valido la pena.

A mi madre, por haberme demostrado que la independencia es la herramienta más valiosa de una mujer. Haber sentido tu apoyo y fortaleza en aquel primer momento cuando no tenía nada claro hizo que tomara la mejor decisión de mi vida.

A mi hermana Jeni, por haber sido mi inspiración y haberme enseñado lo que es la enfermería desde mi adolescencia.

A mi hermana Jehovana, por haber compartido este sueño de la mano y tu ayuda incondicional. Contigo todo ha sido más fácil, bonito y llevadero.

A mi hermana Nereyda, por todas esas horas de escucha y por haberme dado siempre ese aliento cuando más lo he necesitado.

A Chloe, mi niña, cuando naciste me impulsaste a dar este gran paso y la decisión más difícil fue separarme de ti pero serás la sobrina más consentida y más aventurera que exista de ahora en adelante.

A mis amigos, por haber puesto su granito de arena añadiendo el Grado en Enfermería en la Isla de La Palma cuando no lo consideraba ni una opción, que inteligentes son. También darles las gracias por todos los momentos de desconexión tan necesarios.

A Dani, por acompañarme durante mi trayectoria, lo has facilitado todo demostrándome que puedo contar contigo siempre.