

REVISTA DE PSICOLOGÍA

GEPU

VOL. 7 N. 2 | DIC 2016

<https://revistadepsicologiagepu.es.tl/>GE
PUGrupo Estudiantil
y Profesional de
Psicología UnivalleGRUPO ESTUDIANTIL Y PROFESIONAL DE
PSICOLOGÍA UNIVALLE -GEPU-
INSTITUTO DE PSICOLOGÍA
UNIVERSIDAD DEL VALLE

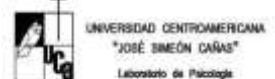
Rosa Bejarano
Universidad del Valle

Daniel Hurtado Cano
Universidad Manuela Beltrán

Hilda Janett Caquias
Escuela de Medicina de Ponce

Pablo Antonio Vásquez
Corporación para la Intervención Neuropsicopedagógica
y la Salud Mental

GALE
CENGAGE Learning



Revista de Psicología GEPU Vol. 7 No. 2 by Grupo Estudiantil y Profesional de Psicología Univalle is licensed under a Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported License. Creado a partir de la obra en <http://revistadepsicologiagepu.es.tl/Vol.--7-No.--2.htm>



ESTRÉS Y CICLO VITAL

STRESS AND THE HUMAN LIFE CYCLE

María Fernanda Enríquez Villota. *Psicóloga; Especialista en Docencia Universitaria; Magíster en Educación. Docente Tiempo Completo Programa de Psicología Universidad Mariana; Investigadora Grupo Desarrollo Humano y Social, Línea Salud y Bienestar en los Contextos; Coordinadora del Área de Investigación: Procesos de Enseñanza-Aprendizaje de la Universidad Mariana, Pasto, Nariño, Colombia. Correo electrónico: mariafernandaev@hotmail.com*

Fernando Garzón Velásquez. *Licenciado en Biología- Universidad de Nariño, Especialista en Educación Sexual- Universidad Mariana, Magíster en Modelos de Enseñanza Problemática- Universidad Inca, Especialista en Docencia Universitaria Universidad de Nariño, Magíster en Educación- Universidad de Nariño. Estudiante Doctorado en Bioética- Universidad del Bosque. Docente-Investigador Grupo GIDEP- Universidad de Nariño. Correo electrónico: fgarzon1227@yahoo.com*

Adriana Lorena Acosta. *Estudiante de Psicología IX semestre; Practicante del Área Procesos de Enseñanza Aprendizaje Universidad Mariana, Pasto, Nariño, Colombia. Correo electrónico: adriana.lorena.acosta@gmail.com*

Eliana Isabela Pantoja Parreño. *Estudiante de Psicología IX semestre; Practicante del Área Procesos de Enseñanza Aprendizaje Universidad Mariana, Pasto, Nariño, Colombia. Correo electrónico: elianapantoja-1909@hotmail.com*

Referencia Recomendada: Enríquez-Villota, M. F., Garzón-Velásquez, F., Acosta, A. L., & Pantoja-Parreño, E. I. (2016). Estrés y ciclo vital. *Revista de Psicología GEPU*, 7 (2), 91-114.

Resumen: El artículo tiene como objetivo presentar la investigación bibliográfica sobre el estrés en el ciclo vital humano con el propósito de realizar un acercamiento a las diferentes manifestaciones de este fenómeno en los periodos del desarrollo de la infancia, la adolescencia y la adultez; teniendo en cuenta los entornos personales, familiares y sociales que cada etapa implica, así como las habilidades de afrontamiento que se generan frente a dichos eventos. Para ello, se recurrió a una revisión de estudios que en el medio científico de la Psicología y disciplinas afines se han adelantado con respecto al tema. Las fuentes de información, fueron libros científicos y bases de datos como Redalyc, Scielo y Psycodoc, combinando como términos de búsqueda: estrés, ciclo vital, infancia, adolescencia, adultez, envejecimiento y habilidades de afrontamiento. Además, se incluyeron artículos publicados por la Organización Mundial de la Salud –OMS-. Una vez revisada, depurada y organizada la información de 103 documentos se seleccionaron 51 confiables, que por razones de validez científica, pertinencia y actualidad fueron utilizados en la elaboración del artículo. Encontrando que el estrés puede estar presente en todas las etapas del ciclo vital humano y el grado de afectación al sujeto depende de las estrategias de afrontamiento que posea.

Palabras Clave: Estrés, Ciclo vital, Estrategias de afrontamiento.

Abstract: This paper's main purpose is to show the results of a bibliographical research about stress regarding human life cycle, so we can make an move towards the different manifestations of this stress in the stages of childhood, adolescence, early and late young adulthood; taking into account personal, familiar and social environments that each step involves, and also, the possible confrontation skills that can be generated before such events. To do this, it was carried out a rigorous review of several studies in the psychology scientific community and related disciplines which have advanced on this subject. The main sources of information were scientific articles and databases as Redalyc, Scielo and Psycodoc mixing search terms: stress, life cycle, childhood, adolescence, adulthood, aging and confrontation skills. In addition, some articles published by the Worldwide Health Organization were included. Once revised, corrected and organized the information from 103 documents, 51 were chosen because of scientific validity, relevance and timeliness so they were used for the final construction of the article, finding out that stress makes its presence in all stages in human life cycle and how it affects depends on the individual's confrontation strategies.

Keywords : Stress, Human life cycle, Confrontation strategies.

Recibido: 08 de Febrero de 2016 / **Aprobado:** 19 de Diciembre de 2016

Universidad Mariana – Universidad de Nariño / Colombia

Introducción

La investigación tiene como propósito presentar las manifestaciones del estrés en las etapas del desarrollo de los primeros años a la vejez. Así se describe como en la infancia las experiencias que el niño vive en el hogar y en la escuela, pueden convertirse en los primeros factores generadores de estrés por eventos externos, como aducen Vega, Hernández, Juárez, Martínez, Ortega y Rivas (2007), también, en esta etapa la experiencia de tensión puede estar relacionada con el desarrollo físico, incluso desde el nacimiento como lo señalan Lemus-Varela, Sola, Golombek, Baquero, Borbonet, Davila-Aliaga (2014).

Lara, Jiménez & Sánchez (2009) afirman que el estrés en la adolescencia se encuentra asociado a las situaciones de vulnerabilidad que implica esta etapa de transición a nivel sexual, familiar, académico y social, sus efectos pueden desencadenar desequilibrios emocionales y psicológicos graves que afectan la conducta del adolescente en este periodo y en el resto de su vida.

La adultez integra tres momentos de desarrollo denominados adultez joven, intermedia y tardía, en la fase joven los estudios son escasos; sin embargo, el ajuste a la vida profesional y el afrontamiento de la primera independencia son eventos que en ocasiones pueden asociarse con la experiencia de estrés, pues presionan a la persona en su desempeño académico, laboral o familiar como lo describen Hernández y Romero (2010). En la adultez intermedia, los estudios centran mayor atención, pues es aquí donde se enfrenta el estrés laboral, el cual puede afectar la estabilidad familiar, personal o social. Según Zamora y Romero (2010) en esta fase se empiezan a presentar los efectos colaterales crónicos asociados al estrés, como la depresión o las enfermedades físicas.

En la adultez mayor o tardía, pueden presentarse situaciones difíciles de afrontar consideradas como posibles eventos generadores de estrés, entre ellos, el deterioro físico, los cambios familiares como separaciones, muerte de seres queridos, las transformaciones laborales, jubilación, pérdida de funciones cognitivas, entre otras. (Peña, Macías y Morales, 2011).

La investigación evidencia que existen estudios específicos sobre el estrés en cada etapa vital, pero no se encuentra información acerca del estrés en el ciclo vital completo, razón por la cual se considera este artículo como un aporte teórico útil para acercarse al tema de manera general.

Materiales y Métodos

El objetivo general de la investigación fue identificar los avances teóricos de la experiencia de estrés en el ciclo vital del ser humano. Los objetivos específicos buscaron analizar cómo se manifiesta el estrés en la infancia, la adolescencia y la edad adulta. Se tuvo en cuenta para el análisis artículos, libros y páginas oficiales relacionadas con el tema, publicados entre el año 2004 y 2014, disponibles como texto completo en inglés o español.

Se consultaron las bases de datos Redalyc, Scielo y Psycodoc, el análisis de libros científicos y la página oficial de la OMS, combinando los términos; estrés, ciclo vital, infancia, adolescencia, adultez, envejecimiento y habilidades de afrontamiento. Las listas de referencias también fueron revisadas para identificar estudios adicionales, estableciendo un total de 103 hallazgos de los cuales se excluyeron 52, por la desactualización de los documentos o porque la información no fue precisa para el propósito del tema central del artículo, para finalmente seleccionar 51 textos impresos y digitales que cumplieron con los criterios de inclusión, de los cuales 24 se ubican en Redalyc, 10 en Scielo, 4 en Psycodoc, 9 libros, 1 trabajo de grado y 3 reportes de la página oficial de la OMS. Los estudios seleccionados incluyeron: resultados de investigación, revisiones bibliográficas, documentos de conceptualización y libros que aportaron a la fundamentación teórica. Luego se realizó la síntesis y organización de los datos a través del ordenamiento y combinación de la información compendiada dentro de cada título o subtítulo propuesto, la evaluación comparativa de los diferentes elementos o datos y la condensación de la información en una estructura y forma asequible de acuerdo con los objetivos y fuentes consultadas.

Resultados

Para la psicología, el estrés configura un fenómeno de respuesta o reacción fisiológica de las personas, ante estímulos externos o internos conocidos como estresores, los cuales pueden estar implícitos en las diferentes situaciones que las personas afrontan en la vida diaria o en eventos inesperados que ejercen un impacto por su nivel de gravedad, ya sea positivo o negativo (Moscoso, 2009; Pérez, García, García, Ortiz, Centelles, y Pérez, 2014).

El sujeto puede verse afectado en su vida cotidiana de manera momentánea o en el desarrollo de sus etapas vitales indistintamente de la fuente del agente estresor; según la consideración subjetiva que le otorgue a dicha situación; es decir, la generación de situaciones de estrés o los efectos de ellas, pueden incidir en la formación de la persona a través de su vida, según la valoración cognitiva y afectiva que le dé a cada una de sus

vivencias (Moscoso, 2009; Oblitas, 2010). Por lo tanto, se considera que los efectos del estrés pueden alterar el bienestar físico y psicológico de una persona en cualquier momento de su ciclo vital, puesto que en todas las etapas del desarrollo está expuesto a valorar las situaciones que se le presenten como potencialmente perturbadoras. En consecuencia se considera importante conceptualizar el fenómeno en cuestión.

Cooper y Dewe (2004), en el estudio *Estrés: A brief history*, plantean que la psicología actual llegó a un redescubrimiento del concepto estrés, planteado en el siglo XVII, a partir del descubrimiento de “la energía potencial elástica y la relación existente entre las deformaciones de un cuerpo y la fuerza aplicada sobre este” (Román y Hernández, 2011, p.3), el estrés fue explicado inicialmente por las ciencias de la física y la ingeniería, gracias a la *ley de la elasticidad*, postulada por Robert Hooke (1635-1703), en la cual se explica que cuando una presión es aplicada sobre un cuerpo, esta produce un cambio en la forma de dicho cuerpo, relacionando así el estrés con la carga o presión (Cooper y Dewe, 2004; Román y Hernández, 2011).

Según estos postulados, se entiende que el estrés fue concebido como un desgaste del sistema nervioso, sugiriendo que al pasar la persona por situaciones que sobrecargan su desempeño físico o mental, el sistema nervioso sugiriendo que cuando una persona pasa por situaciones que sobrecargan su desempeño físico o mental, el sistema nervioso no puede responder a esta fuerza y se altera. No obstante, estas consideraciones, solo llegarían a ser aceptadas tras el paso del tiempo, así lo afirman los mencionados autores, cuando hacen alusión al médico y fisiólogo Claude Bernard, quien retomó el concepto estrés en función de la medicina a principios del siglo XIX, al hablar de la estabilidad del medio ambiente interno, como la condición indispensable para la vida libre e independiente (Cooper y Dewe, 2004).

Más adelante, en el siglo XX este tema tomó relevancia en la práctica de la psicología, con Hans Selye, quien a partir de 1936 comenzó a interesarse por el tema y realizó diferentes aportes que validaron la construcción del concepto estrés dentro de las ciencias de la Psicología y la Medicina (Moscoso, 2009; Naranjo, 2009; Oblitas, 2010; Román y Hernández, 2011).

En torno a lo anterior Moscoso (2009) hace referencia al proceso de adaptación propuesto por Selye, el cual fue denominado *El síndrome de adaptación General (SAG)*, al respecto explica:

Selye caracterizó el síndrome de adaptación general como una respuesta fisiológica representada por tres fases definidas. La primera denominada *Reacción de Alarma*, en la cual las glándulas adrenales producen adrenalina y cortisol con el propósito de restaurar la

homeostasis. Dicha restauración de la homeostasis inicia la segunda fase llamada Resistencia, en la cual la adaptación del organismo llega a un estado óptimo. Si el estresor persiste, se inicia una tercera fase conocida como Agotamiento, en la que el organismo abandona el proceso de adaptación y culmina en la enfermedad o muerte. (p. 146)

Oblitas (2010), por su parte, asegura que Selye aportó el reconocimiento de la respuesta fisiológica del organismo ante agentes estresores, pese a ello, afirma que estos postulados estaban incompletos al generalizar los efectos fisiológicos ante cualquier estresor, lo cual, significaba que ante cualquier situación y en todas las personas, los efectos fisiológicos serían los mismos. No obstante a esta aclaración, los aportes de Selye fueron la puerta de entrada para el estudio del estrés en las ciencias modernas de la Psicología y la Medicina, pues a partir de ese punto las investigaciones avanzaron, de manera que en la actualidad se conocen relativamente bien los mecanismos neurobiológicos que se producen en animales y humanos como respuesta a la comprensión del fenómeno (Martínez y García, 2011).

La importancia de los estudios de Selye, según Román y Hernández (2011), reside en que redefinió el estrés desde varias posiciones, al principio como un estímulo generador y posteriormente como respuesta, acuñando el concepto clave de agente estresor, considerado clave para entender el fenómeno del estrés.

Con el paso del tiempo, surgieron estudios que han permitido otorgar un carácter más complejo al enfoque biológico propuesto por Selye, se encuentran autores como Lazarus y Folkman (1986); quienes en palabras de Moscoso (2009), retoman la importancia del concepto de evaluación cognitiva y estrés percibido:

Lazarus y Folkman desarrollan nuevas líneas de investigación indicando que no todas las situaciones de estrés evocan el mismo tipo de respuestas fisiológicas de estrés, como en los estudios de Cannon y Selye... Las investigaciones científicas acerca del estrés en seres humanos demuestran la existencia de factores ambientales, culturales, estrato social, actitudinales y rasgos de personalidad que cumplen un rol mediador y modulador en la respuesta fisiológica del estrés. (p. 146)

En este sentido, es posible que las reacciones del ser humano ante agentes estresores, dependan también del momento del ciclo vital en el que las experimenta, según los factores del entorno externo y las consideraciones cognoscitivas y afectivas internas que tenga sobre los desencadenantes del estrés y los resultados fisiológicos asociados (Moscoso, 2009; Román y Hernández, 2011; Naranjo, 2009).

En relación a ello, Naranjo (2009) menciona que:

De acuerdo con Lazarus y Folkman (1986), diversos eventos de la vida tienen la propiedad de ser factores causantes de estrés, los cuales provocan un desequilibrio emocional. El estrés se presenta cuando la persona identifica una situación o un encuentro como amenazante, cuya magnitud excede sus propios recursos de afrontamiento, lo cual pone en peligro su bienestar. Se presentan de esta manera dos procesos: una valoración cognitiva del acontecimiento y un proceso de afrontamiento. (p. 173)

En consonancia como el propósito del presente artículo, se realiza a continuación un acercamiento al fenómeno del estrés en cada etapa del ciclo de la vida, considerando los factores desencadenantes o generadores, así como los posibles efectos psicológicos, físicos, emocionales o conductuales que éste puede causar.

Para determinar las etapas del ciclo vital, se retoman los planteamientos de Papalia, Wendkos y Duskin (2013), sobre desarrollo humano quienes proponen que el desarrollo humano abarca nueve etapas desde la infancia con el periodo prenatal, hasta la vejez con el periodo de la tercera edad. Sin embargo, se entiende que las clasificaciones por edades son parcialmente subjetivas o aproximadas.

Estrés en la Infancia: Periodo Prenatal a Niñez Intermedia

Lemus-Varela, et al., (2014), plantean que desde la temprana infancia los seres humanos están propensos a experimentar estrés. Los autores que elaboraron un consenso diagnóstico y terapéutico del dolor y el estrés en el recién nacido, con el cual establecieron que hay evidencias de que el estrés puede presentarse incluso desde la etapa neonatal pudiendo afectar el neuro-desarrollo y la conducta a largo plazo, ante lo cual señalan:

El manejo del estrés en los recién nacidos debe comenzar en la sala de partos e incluir el contacto materno, la reducción de estímulos, la implementación de protocolos de intervención reducida, entre otros. (Lemus – Varela, et al. 2014, p. 348).

El estrés es un factor que puede aparecer desde la primera infancia –desde el nacimiento hasta los 3 años (Papalia, et al., 2013)-, en tanto el sujeto tenga contacto con el mundo, experimentara fuerzas externas que pueden incidir en su conducta vital (Trianes, 2003), así lo confirman Pinto, Aguilar y Gómez (2010), cuando señalan que incluso en el periodo prenatal –*Concepción, formación y nacimiento* (Papalia, et al., 2013)- el bebé puede afectarse según el impacto de los agentes estresantes que la madre gestante experimente, los autores describen tres mecanismos que pueden operar simultáneamente para explicar la forma en que la señal de estrés materno puede

alcanzar al feto y producirle estrés, siendo estos, la reducción del flujo sanguíneo, el transporte transplacentario de las hormonas maternas y la liberación de CRH placentaria –*hormona liberadora de corticotropina, implicada en la respuesta al estrés a través de la regulación de la secreción de cortisol*-, inducida por el estrés al ambiente intrauterino.

Olhaberry y Farkas (2012), concluyen que durante los tres primeros años de vida en el sistema parental el estrés es especialmente crítico en relación con el desarrollo emocional y conductual del niño, así como para el fortalecimiento de la relación padres-hijos, debido a que las características del infante y sus padres, el contexto familiar y los eventos de vida estresantes son algunas de las facetas del sistema parento-filial han sido identificadas como importantes en los eventos generadores de estrés (Vera, Aguilar y Peña, 2005).

Cuando el niño ha superado la primera infancia, pasa al periodo de la *niñez temprana o preescolar*, la cual según Papalia et al., (2013) se da entre los 3 y 6 años y posteriormente a la *niñez intermedia o escolar*, que se da desde los 7 hasta los 12 años, y es allí cuando el niño comienza a experimentar nuevos entornos de vida, los cuales pueden generarle situaciones de estrés.

En este sentido, el estudio de Vega, Hernández, Juárez, Martínez, Ortega y López, (2007), establece que las áreas en las cuales los infantes experimentan estrés son: La familiar, la escolar y la social. La primera es considerada la más importante, pues en ella el niño inicia con su desarrollo físico, emocional y educacional. La escolar, indica el paso de la vida familiar a un contacto con la vida social, y finalmente el área social representa el contexto posterior más importante en el desarrollo cognoscitivo del niño y se configura como el momento clave para el descubrimiento de diversos contextos; la respuesta que el niño presente en cada área, determinará y formará las habilidades de afrontamiento, es decir los esfuerzos conscientes y voluntarios que oriente en respuesta al estrés de acontecimientos diarios, para regular sus emociones, conductas, cogniciones, psicofisiología y variables del entorno (Morales, Trianes y Miranda, 2012; Vega, et al., 2007).

A medida que el escolar va creciendo y adaptándose a los cambios de vida, sobrevienen situaciones que formaran su habilidad de afrontamiento, reduciendo la posibilidad de eventos estresantes. De manera que cuando llegan a la edad escolar, los niños presentaran reacciones individualizadas sobre los acontecimientos cotidianos e impactantes que se generan en el ambiente educativo, expresadas en su rendimiento académico y comportamiento social (Morales, et al., 2012). Desde esta perspectiva, Martínez y Díaz (2007), definen el estrés escolar como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales ya sea de carácter interrelacional o

ambiental que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada.

Los autores identifican a la escuela como una institución estresante de importancia, gracias a la dinámica que en ella se presenta, a través de eventos tales, como: la competitividad por el rendimiento académico, las rivalidades entre compañeros, la participación en el salón de clase, la realización de pruebas, el temor al fracaso y a decepcionar a madres y padres, y lograr la aceptación entre un grupo de iguales; situaciones que pueden impactar directamente el autoestima del niño.

Al respecto, retomando los planteamientos de Morales, et al., (2012), las habilidades de afrontamiento se consideran como un elemento influyente en el desarrollo durante la infancia y adolescencia puesto que las estrategias de afrontamiento utilizadas por los escolares en una situación específica se relacionan con una mayor o menor adaptación y grado de bienestar psicológico. En ese sentido, los autores retoman los postulados de Folkman y Moskowitz (2004), sobre como las capacidades adaptativas son eficaces frente al estrés diario reduciendo la posibilidad de enfermedad e incrementando la posibilidad de alcanzar y mantener mayor nivel de salud y calidad de vida.

El estrés cotidiano auto percibido y los estilos de afrontamiento se consideran como elementos potencialmente predictores del nivel de tensión que experimentara el niño. En este sentido, cabe resaltar que los niños que no son aceptados socialmente constituyen una población en riesgo de sufrir estrés, entre otros desajustes socioemocionales. De esta manera, Escobar, Trianes, Baena y Páez (2010) refieren que la relación entre iguales supone un contexto imprescindible para el desarrollo emocional, moral y cognitivo del infante. En este orden de ideas, cuando las interacciones no son satisfactorias y el niño sufre un rechazo activo de sus iguales, las relaciones interpersonales se convierten en una importante fuente de estrés.

Estrés en la adolescencia: De los 12 a los 20-25 años

La adolescencia es una etapa de mayor vulnerabilidad para el individuo, pues el adolescente debe hacer frente a una gran variedad de demandas tanto internas como externas que quizá aún no está preparado para enfrentar, por lo que se ha considerado a esta edad como un periodo de constante riesgo (Berra, Muñoz, Vega, Rodríguez y Gómez, 2014). En este sentido Lara, Jiménez y Sánchez (2009), refieren que “la adolescencia es una etapa de la vida caracterizada por profundas transiciones en la

conducta emocional, intelectual, sexual y social de los seres humanos" (p. 116) y en consecuencia, los efectos estresantes para el adolescente no solo serán de carácter psicológico, sino también de índole emocional, conductual o fisiológico. Es por ello que al incrementarse los factores estresantes inducidos por los cambios evolutivos, las habilidades de afrontamiento se presentan según como el adolescente acepte los eventos cotidianos y contingentes de su vida, el afrontamiento se modela a medida que suceden las transformaciones y el adolescente se adecua a esos cambios. Sin embargo, los efectos que el estrés puede ocasionar en él conllevan importantes implicaciones para el resto de su vida, debido a que se torna más vulnerable a las enfermedades infecciosas, a emplear estrategias inadecuadas de regulación emocional como el licor, el tabaquismo o las drogas y es susceptible de presentar problemas mentales como baja autoestima y tendencias depresivas. (Barra, Cerna, Kramm, Véliz, 2006; Berra, et al., 2014)

Para comprender mejor el fenómeno Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro y Freire (2010) refieren que Lazarus y Folkman -1984,1987-; realizaron un estudio con el objetivo de analizar la relación entre estrés, emociones y afrontamiento que presentan los adolescentes en situaciones estresantes y placenteras, encontrando que los adolescentes reportan con mayor frecuencia las situaciones escolares y familiares como estresantes; asimismo, el nivel de estrés experimentado es más alto en las mujeres que en los hombres. La estrategia de afrontamiento más utilizada es la centrada en la emoción, lo cual indica que los adolescentes tienden a no solucionar los problemas, sino más bien a cavilar en las emociones emergentes (Osorno, Gómez-Benito, Segura, Forns y Kirchner, 2010)

Los adolescentes reportan que las emociones que experimentan frente a eventos estresantes son ansiedad, temor y tristeza. En contraste, las situaciones placenteras más reportadas son felicidad, orgullo, amor, alivio, gratitud, esperanza y compasión. Ambos eventos estresantes y placenteros, se reportan en relación a la escuela como lo exponen Berra, et al., (2014); Cabanach, et al., (2010) y lo corrobora, Greco (2010). Sin embargo, en los adolescentes el bienestar mental y físico, no solo está determinado por la ocurrencia de los eventos estresantes identificados en este momento vital, sino que también las características personales que el individuo posee sobre la valoración de tales eventos pueden direccionar los efectos y determinar si serán momentáneos o permanentes en la conducta, salud y psicología del mismo (Barra, et al., 2006; Cabanach, et al., 2010)

En este sentido, el estrés para el adolescente puede implicar el incremento de la vulnerabilidad ante problemas relacionados, tales como depresión, ansiedad o problemas de salud, frente a los cuales Verdugo, Ponce, Guardado, Meda, Uribe y Guzmán (2013) señalan lo siguiente:

Las personas que presentan alta afectividad negativa son más propensas a experimentar angustia e insatisfacción en cualquier circunstancia; un alto afecto negativo predispone a las personas a tener percepciones negativas sobre sí mismas y el mundo que les rodea. Por otro lado, la afectividad positiva está relacionada con la presencia de gran cantidad de energía y entusiasmo, lo cual le permite al individuo tener una vida más activa y lo predispone a tener percepciones positivas sobre su persona y sobre el medio en general. (p. 82)

Las situaciones más comunes que pueden causar estrés en los adolescentes, están inmersas en el ámbito social, familiar y escolar; pues en cada uno de ellos, el adolescente se ve como un actor de las circunstancias, a diferencia de la infancia, esta etapa sugiere la adaptación del sujeto a un mundo cambiante, el cual le exige definir su personalidad a largo plazo para afrontar la madurez (Verdugo, et al, 2013).

Los conflictos interpersonales como las discusiones con los padres, el fin de las relaciones amorosas, disputas con los pares, dificultades financieras, bajos rendimientos académicos, escasos niveles de interacción social, problemas de aceptación, violencia intrafamiliar, son eventos que preceden muchas veces el incremento del impacto psicofisiológico en el individuo, desencadenando, regulando o exacerbando los diferentes síntomas de estrés (Serrano y Flores, 2005).

Además el reto del desarrollo psicosocial enfrentado por el adolescente es la búsqueda de una identidad para la definición coherente de sí mismo, en ese proceso puede encontrarse inmerso en una serie de crisis, si su entorno está rodeado de eventos que lo presionan y le generan tensión (Berger, 2011). En el desarrollo de la identidad, la exposición es un factor que puede incidir en la capacidad de respuesta del adolescente frente a los efectos que le pueden generar estrés (Córdova, Rodríguez y Díaz, 2010; Verdugo, et al., 2013). Es decir, una mayor exposición a un evento o situación de cualquier índole, modifica la capacidad de respuesta ante la situación determinada, pues "la percepción subjetiva de bienestar es menor entre los jóvenes y las jóvenes que han enfrentado algún problema, como el uso de las drogas, por ejemplo, que entre quienes no las han utilizado nunca" (Verdugo, et al. 2013, p. 82).

Estrés en el adulto joven: De los 25 a los 45 años

Según Papalia et al., (2013), el periodo vital llamado del adulto joven oscila entre los 25 y 40 o 45 años, la transición entre la adolescencia y la vida adulta se conoce como fase de adulto emergente y se presenta entre los 20 y 25 años de edad (Papalia, et al., 2013; Marzana, Pérez-Acosta, Marta y González, 2010). En este sentido, el periodo de la adultez emergente, implica asumir responsabilidades personales de autorrealización, búsqueda de autonomía e independencia, a nivel personal, social, familiar y económico (Marzana, et al., 2010). Teniendo en cuenta que en este momento, las personas inician a tomar decisiones de su quehacer en función de su desarrollo personal, profesional y familiar, las

situaciones estresantes pueden provenir de situaciones externas (Hernández y Romero, 2010).

Por esta razón es importante mencionar los estudios relacionados con el estrés académico en el nivel universitario, pues generalmente los estudiantes de pregrado son jóvenes adultos, que experimentan elevados grados de estrés por la presión que implica afrontar cambios importantes en la forma de enfocar el aprendizaje y el estudio, por ejemplo: "mayor autonomía e iniciativa, cambios en la metodología de enseñanza y evaluación" (García-Ros, Pérez-González, Pérez – Blasco y Natividad, 2012, p.144).

En la esfera personal, las situaciones desencadenantes de estrés están relacionadas con los cambios en las redes de apoyo social y familiar y la adaptación a nuevos entornos (García –Ros, et al., 2012), pudiendo afectarlo leve o gravemente según la percepción que tenga de ellos, es así como, en la adultez se pueden identificar casos de trastornos depresivos, inducidos por el estrés crónico, con el riesgo de sufrir afecciones de salud derivadas que se incrementan en esta etapa vital (Pardo y Núñez, 2008; Trucco, 2002).

Hernández y Romero (2010) señalan que los eventos estresantes en la vida adulta son de cualquier índole, siempre y cuando influyan directamente en el entorno de la persona, ya sean eventos vitales como el fallecimiento de familiares significativos, el cambio de la institución escolar, el fracaso académico, el casamiento o la muerte de alguno de los padres, la paternidad o maternidad o incluso la ocurrencia de incidentes de la vida cotidiana.

Los mismos autores, definen *evento vital* como: "cualquier circunstancia o experiencia en la vida de una persona y/o familia que genera estrés o tensión y cambio. La inadaptación origina alteraciones en la salud, aparición de enfermedades o agravamiento de las existentes" (p.57). Una elevada exposición a situaciones tensionantes, conlleva a efectos negativos siempre y cuando los resultados de estrés sean excesivamente intensos, frecuentes y duraderos, pudiendo producir una variedad de trastornos fisiológicos en el organismo y un efecto psicológico que desempeña un papel detonador, regulador o exacerbador de diversos síntomas y estados emocionales perjudiciales (Hernández y Romero, 2010).

En cuanto al afrontamiento, el estrés puede ser controlado en esta etapa de vida, mediante la capacidad reflexiva que el adulto adquiere generalmente en la fase de la adultez emergente (Papalia, et al., 2013). Las estrategias de afrontamiento en esta edad, pueden ser controladas o generadas a través de una reflexión sistemática del evento estresante, centrándose en el problema y evitando distracciones que únicamente aplazaran la situación, de este modo se observa que las estrategias de afrontamiento enfocadas en las emociones, se presentan cada vez menos y dependen más bien del

evento estresante en cuanto al impacto y la vitalidad del mismo, es decir, es más probable que una situación estresante ocasionada por la pérdida de un ser querido, sea afrontada con un enfoque emocional, más que reflexivo; en cambio si se trata de una situación estresante por motivos cotidianos, en este caso el afrontamiento se enfocara en el problema y la reflexión se orientará a las soluciones (Mikulic y Crespi, 2008).

Estrés en el Adulto Intermedio o Edad Media: De los 45 a 65 años

La adultez intermedia, es considerada por Papalia et al., (2013), como la edad media de la vida, la cual comienza cronológicamente a los 40 o 45 años y se extiende hasta los 65 años aproximadamente. Sin embargo, es claro que este rango de edad es más bien un constructo social, pues no se encuentra un consenso para limitarla, en cuestiones o hechos biológicos o sociales que la determinen. En la actualidad, con los avances en los ámbitos de la salud y la duración de vida, los límites de la edad media se vuelven subjetivos, según el entorno, dependiendo de las expectativas de vida, la posición socioeconómica y la estabilidad familiar y social.

Las situaciones que a la persona de esta edad, pueden ocasionarle eventos estresantes, difieren en torno a factores como el género, la salud, la raza, la posición económica, la cultura, la personalidad, el estado civil, la presencia de hijos y la función laboral (Lachman, 2004; Papalia, et al., 2013) y pese a la madurez que la persona ha adquirido hasta ésta etapa, el impacto de los eventos estresantes pueden afectarle y es posible que tengan implicaciones de mayor gravedad, causándole problemas psicológicos, emocionales y fisiológicos; pues se considera que en esta etapa se determina la estabilidad familiar, laboral y/o profesional, es por ello que las responsabilidades se incrementan y muchas veces los recursos para afrontar cada situación no siempre son suficientes, dichas deficiencias pueden convertirse en los desencadenantes de tensión o estrés, los cuales al acumularse producirán efectos adversos en la salud física y la estabilidad emocional o mental en casos crónicos (Ortega, Ortiz y Coronel, 2007; Zamora y Romero, 2010).

Las investigaciones en esta etapa vital, han centrado su interés en estudiar el estrés laboral, y como éste puede afectar el rendimiento productivo de las personas adultas, así por ejemplo, Cólica (2010) reporta que en La Unión Europea el estrés laboral es considerado como el segundo problema de salud más frecuente y la mayor causa de ausentismo en el mundo desarrollado y que en varios países del primer mundo está contemplado como enfermedad profesional pues se configura como una de las condiciones que aumentan la irritabilidad, el escepticismo, la agresividad y en definitiva, el estrés psicosocial en el que viven las personas cotidianamente.

Casanova y Castrillón (2013) afirman que dentro del contexto laboral, el estrés es la respuesta a un cambio en el medio, el cual obliga al sujeto a prepararse para asumir las consecuencias de dicha transformación, pudiendo variar el nivel de estrés experimentado según las demandas adaptativas, el control y el afrontamiento personal. Así mismo los síntomas experimentados producto de tal exposición, son variados y solo aparecen cuando las respuestas de tensión son excesivamente intensas, frecuentes y duraderas, encontrando manifestaciones sintomáticas a nivel cognitivo-subjetivo en forma de preocupación, temor, inseguridad, dificultad para decidir, miedo, pensamientos negativos sobre sí mismo o los otros, temor a que se den cuenta de las dificultades, miedo a la pérdida de control, dificultades para pensar, estudiar o concentrarse; a nivel fisiológico reacciones de sudoración, tensión muscular, palpitaciones, taquicardia, molestias gástricas, dificultades respiratorias, sequedad de boca, dificultades para tragar, dolores de cabeza, mareo o náuseas y a nivel motor u observable respuestas de evitación de situaciones temidas, conductas como fumar, comer o beber en exceso, intranquilidad motora, tartamudeo o llanto fácil entre otras.

De este modo cuando las situaciones generadoras de tensión se mantienen y los síntomas se agudizan es posible que el estrés experimentado se transforme en el *Síndrome de Burnout*, *Síndrome del quemado* o *Síndrome de Desgaste Profesional* definido como un proceso de estrés crónico por contacto, en el cual se dimensionan tres grandes efectos, siendo estos el agotamiento emocional, la despersonalización y la falta de realización personal (Gabel – Shemuell, Peralta, Paiva y Aguirre, 2012; Montoya y Moreno, 2012). Así pues, las presiones del trabajo pueden inducir a cuadros de estrés que dependiendo de la percepción y la capacidad del individuo para responder a dichos eventos, pueden producir efectos crónicos o leves en el sujeto.

Como se ha señalado, el estrés afecta la estabilidad laboral que en esta etapa, puede percibirse como la fuente de una vida satisfactoria, pues proporciona mayor seguridad económica, integración social y la oportunidad para establecer relaciones y redes de apoyo social. Al disponer de seguridad económica el individuo garantiza la posibilidad de crear y mantener una familia, o lograr la independencia de su vida. Sin embargo, el miedo a perder el trabajo puede causar una situación de contante preocupación, sobre todo cuando el rendimiento no alcanza niveles satisfactorios. De ahí que los eventos estresantes se incrementen y el trabajo pueda significar una carga que indisponde leve o crónicamente el bienestar integral, induciendo problemas de mayor gravedad tales como los trastornos gástricos o la depresión (Mingote, Gálvez, Pino y Gutiérrez, 2009).

Por otra parte, para el adulto intermedio el entorno familiar representa una clara fuente de situaciones estresantes, debido a que ésta fluctúa entre momentos de estabilidad y cambio, los cuales suelen ocurrir en función de los fenómenos internos que propician el desarrollo familiar. Las crisis implican alteración y desequilibrio en el sistema familiar y repercusiones particulares en los integrantes. Las disfunciones de pareja, las diferencias entre padres e hijos, la violencia intrafamiliar, los problemas económicos, entre otros, suelen representar las principales causas de crisis y estrés familiar. Al respecto, la tolerancia al estrés y el tipo de afrontamiento dependerán de la situación y estabilidad de sus integrantes y del entorno del grupo, de cómo esté se ha formado y bajo qué actitudes, principios, valores y prioridades se fundamenta (Louro, 2004; Rodríguez, Zamora y Nava, 2009).

Como se ha expuesto hasta ahora en la edad media, el adulto se somete a situaciones de estrés en todos sus entornos, pero por la gravedad de los eventos o el compromiso de sus responsabilidades, los efectos pueden ser más perjudiciales y generar problemas asociados, de mayor influencia en su estabilidad física y emocional. No obstante, en esta etapa las estrategias de afrontamiento, pueden configurarse con mayor certeza como una herramienta de protección frente al estrés, sobre todo, cuando se utilizan destrezas como la solución de problemas desde la reflexión cognitiva orientada a la resolución, la búsqueda de apoyo profesional, el apoyo social y la reevaluación positiva. Por otra parte, si el adulto retoma estrategias de afrontamiento como la negación, la evitación emocional o cognitiva, la religión o la espera es probable que no logre disminuir la tensión, lo cual puede manifestarse en mayores niveles de estrés a largo plazo (Montoya y Moreno, 2012).

Estrés en el Adulto Mayor: De los 65 años en adelante

El estrés en cualquier edad, constituye un factor de riesgo para la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas; pero esto se torna particularmente sensible en la tercera edad, etapa del adulto tardío o adulto mayor, la cual se inicia según Papalia et al., (2013) a los 65 años de edad. En este momento vital, resulta de suma importancia la atención del estrés, tanto en su prevención como en su control, debido a que el factor de riesgo se incrementa por la vulnerabilidad que la persona adquiere en este punto de su vida (Hernández y Romero, 2010), pues el envejecimiento implica un declive de las condiciones físicas, psicológicas y mentales, que pueden limitar su libre dependencia y mantenimiento personal.

Teniendo en cuenta que el envejecimiento supone un declive general del organismo, el estrés es un problema que ha adquirido importancia en los estudios que buscan conocer este fenómeno en la etapa de la adultez mayor, pues los efectos adversos

psicofisiológicos que éste produce pueden potencializarse por la pérdida de vitalidad que implica esta fase de la vida. Uno de los aspectos más importantes del estrés, es que bajo ciertas condiciones de intensidad por sí solo produce daño neurobiológico, habiéndose propuesto como una de las causas del deterioro cognitivo observado en el envejecimiento (Clemente, Tartaglini y Stefani, 2009; Butjosa, Gómez y Ochoa, 2014).

Ahora bien, la vejes implica una serie de modificaciones fisiológicas en los seres vivos con el paso del tiempo; las cuales disminuyen la adaptación de los organismos ante las respuestas nocivas del ambiente que les rodea. Esto significa que un individuo que envejece, se vuelve vulnerable ante situaciones que antes podía sobrellevar a partir de su adaptación utilizando sus conocimientos, órganos, músculos, huesos o sistemas (Peña, Macías y Morales, 2011) en consecuencia, los efectos de la tensión pueden resultar crónicos y generadores del agravamiento de las enfermedades que la persona haya padecido a lo largo de su vida.

Los eventos que en esta etapa afectan la estabilidad de la persona son diversos, los cuales se dan en función del estilo de vida, tales como la pérdida de independencia, pérdida de seres queridos, el cambio en la función laboral, las enfermedades y dolencias, la incertidumbre frente a la jubilación o la muerte (Peña, et al., 2011), en este mismo sentido Pérez, Molero, Gázquez y Soler (2014) consideran que el estrés y sus formas de afrontamiento, son algo dinámico, a lo largo de las diferentes etapas de la vida y uno de los factores de estrés más relevantes, con la llegada de la senectud pues hace referencia a los cambios de roles en situaciones de crisis, como la jubilación o el duelo.

Cuando estas situaciones se incrementan y se agravan, el estrés puede manifestarse a través de dolencias físicas y trastornos psicológicos graves, tales como la depresión, causando problemas emocionales como pérdida de autoestima, pues la depresión en esta etapa de la vida implica estados de ánimo caracterizados por sentimientos de indiferencia, soledad y pesimismo. En respuesta a ello, las estrategias de afrontamiento y la inteligencia emocional, han sido analizadas en personas mayores, como un aspecto efectivo para moderar los efectos perjudiciales del estrés. Al respecto, Pérez, et al., (2014) encontraron que los ancianos con mayor autoeficacia y apoyo social utilizaban estrategias orientadas a la solución del problema y una menor carga emocional asociada. Para estos autores, la puesta en marcha de determinadas estrategias de afrontamiento al estrés en la senectud, reflejan la capacidad de adaptación al cambio, sin embargo cabe resaltar que los efectos del estrés en el adulto mayor pueden deberse, en gran parte, a la presencia de determinadas variables provenientes de la adultez temprana como sintomatología depresiva, escasos recursos económicos, personales y sociales. Asimismo, cuando las personas mayores se enfrentan a acontecimientos

negativos inevitables o ineludibles, experimentan niveles relativamente altos de estrés que pueden ser perjudiciales para la salud, particularmente en este momento vital.

Desde otra perspectiva y teniendo en cuenta los aportes de Craig y Baucum (2009), el conflicto psicosocial de Integridad frente a desesperación que se vive en esta etapa gira en función de la resolución de preguntas existenciales que las personas se hacen al llegar a esta edad, cuestionamientos orientados a evaluar la satisfacción por los resultados alcanzados en su vida tales como: ¿su vida ha correspondido a las expectativas que tenían?, ¿lo que ven hacia atrás, les genera satisfacción sobre el significado de su existencia? y ¿si hicieron o no lo mejor posible?, las respuestas positivas ante estos interrogantes los lleva a desarrollar un profundo sentido de integridad personal pero en caso de que las respuestas a dichos cuestionamientos sean negativas y la persona identifique una larga sucesión de errores, de oportunidades perdidas y de fracasos, es posible que se generen momentos de estrés y preocupación, que pudieran llevarlos a la desesperación y por consiguiente a una de las implicaciones emocionales más prevalentes en el adulto mayor, la depresión (Cerquera y Meléndez, 2010; Craig y Baucum, 2009; Niven, 2009).

Con lo expuesto hasta aquí se llega a la conclusión de que el estrés puede ser un factor determinante en el desarrollo en todas las etapas del ciclo vital y dadas las transformaciones que caracterizan dichas etapas, en el ámbito biológico, psicológico y social, el estrés puede afectar leve o drásticamente la estabilidad del individuo.

Conclusiones

El estrés es un fenómeno inherente en la vida de las personas, por las diferentes situaciones que se experimentan a lo largo de cada etapa, siendo por ello importante prestar suficiente atención a la prevención, control o tratamiento de las anomalías que física o psicológicamente pueden estar asociadas a él.

En la revisión teórica, se encontró con frecuencia el análisis de los efectos del estrés en particular sobre problemas fisiológicos, psicológicos y emocionales crónicos, en etapas de la vida por separado, es decir muy pocos estudios relacionan diferentes etapas del ciclo vital en un mismo análisis. Sin embargo, la existencia de investigaciones en torno al tema desde diferentes perspectivas, ayudo a determinar aspectos relevantes para tener en cuenta en cada etapa estudiada.

La mayoría de estudios revisados, se enfocan en desarrollar el tema del estrés haciendo énfasis en el afrontamiento; en ellos se puede descubrir que el fundamento teórico más aceptado y validado, hace referencia a los postulados expuestos en los estudios de

Lazarus y Folkman (1984-1987), pues son los autores que mayor índice de referenciación tienen en los documentos consultados, también se encontró que, al analizar cada etapa del ciclo vital las estrategias de afrontamiento son un tema ineludible, pues cambian a medida que la persona enfrenta cada etapa de su vida.

Al analizar la etapa de la infancia, se confirma que el estrés afecta al menor una vez éste tiene contacto con el mundo externo, muchas veces el dolor inicial puede causar efectos adversos manifestado en desequilibrios fisiológicos a largo plazo y cuando la adaptación comienza y el infante empieza a atravesar los retos de su vida inicial, tales como los familiares y escolares, son estos dos escenarios los promotores de las primeras manifestaciones de estrés en los niños.

Para el niño, el estrés muchas veces puede pasar desapercibido, sin embargo, en algunos casos se puede encontrar que los problemas del entorno y el nivel de eficacia de sus estrategias de afrontamiento, pueden limitar la superación efectiva del problema y dejar secuelas que podrían manifestarse en etapas avanzadas como la adolescencia o adultez.

En los adolescentes, el estrés proviene de los entornos de desarrollo psicosocial, este se maneja haciendo uso de estrategias de afrontamiento emocional, las cuales no siempre resultan ser las más efectivas. Por otra parte, se encuentra que las estrategias de afrontamiento orientadas hacia la búsqueda del apoyo familiar y/o social, son para los adolescentes la mejor fuente de ayuda y formación para enfrentar los problemas cotidianos o inesperados de la vida, superando los efectos del estrés con más efectividad.

Cuando se abordó el tema de estrés en las etapas de infancia y la adolescencia, se encontró que la información es más abundante en comparación con la referida a la edad del adulto joven, etapa frente a la cual los datos son más bien escasos y desarticulados.

En las etapas de la adultez joven e intermedia, aparecen asociados al estrés fenómenos crónicos como la depresión y en algunos casos incluso la aparición de conductas psicóticas, fruto de un nivel elevado de estrés. Así mismo, fue en estas etapas en donde las dolencias fisiológicas causadas por el estrés también adquieren una manifestación crónica. Lo cual se puede entender por la frecuencia de eventos estresantes de naturaleza cotidiana, pero repetitivos por las múltiples responsabilidades que la persona asume en el desarrollo de su estabilidad personal, profesional, laboral y familiar.

El envejecimiento, es la etapa en la cual se halló información abundante y específica sobre el estrés y sus manifestaciones. Destacándose que la depresión es el efecto más común derivado del fenómeno. Por su parte, el bienestar fisiológico, depende más del deterioro normal de la salud que se presenta en esta etapa, que por estrés, sin embargo, si se presentan situaciones estresantes como las enfermedades graves que por su naturaleza son fuente innegable de experiencias de malestar.

Se encontró dificultad para desarrollar mejor el tema de la adultez temprana y media en los ámbitos familiar, social y personal, así mismo, en estas etapas la información sobre estrategias de afrontamiento resultó escasa y no muy particularizada, pese a ello, se integraron diversos puntos de vista que se consideraron válidos para construir un acercamiento al tema de estrés en el adulto.

Finalmente, se considera importante que el estudio del estrés en los ciclos de vida se incremente, pues con ello se puede contribuir tanto al conocimiento de las manifestaciones del estrés, como a la mejora de la calidad de vida de las personas, pues se puede dar pie al desarrollo de estrategias de intervención psicológica que puedan ayudar a mitigar los efectos nocivos de este singular fenómeno moderno.

Referencias

- Berger, K. (2011). *Psicología del desarrollo: Infancia y adolescencia*. Madrid, España: Editorial Médica Panamericana, S.A.
- Barra, E.; Cerna, R.; Kramm, D. & Véliz, V. (2006). *Problemas de salud, estrés, afrontamiento, depresión y apoyo social en adolescentes*. *Terapia Psicológica*. 24(1), 55-61. Recuperado (el 21 de abril de 2015) de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78524106>
- Berra, E.; Muñoz, S.; Vega, C.; Rodríguez, A. & Gómez, G. (2014). *Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman*. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*. 16(1), 37-57. Recuperado (el 21 de abril de 2014), de <http://www.redalyc.org/pdf/802/80230114003.pdf>
- Butjosa, A.; Gómez, J. & Ochoa, S. (2014). *Acontecimientos vitales estresantes y primer episodio psicótico*. *Psiquiatría Biológica*. 21(2). 43-58. Recuperado (el 21 de abril de 2014), de http://apps.elsevier.es/watermark/ctl_servlet?_f=10&pident_articulo=90338094&pident_usuario=0&pcontactid=&pident_revista=46&ty=162&accion=L&origen=zonadelectura&web=www.elsevier.es&lan=es&fichero=46v21n02a90338094pdf001.pdf

- Cabanach, R.; Valle, A.; Rodríguez, S.; Piñeiro, I. & Freire, C. (2010). *Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA)*. *Revista iberoamericana de Psicología y Salud*. 1(1). 51-64. Recuperado (el 21 de abril de 2015), de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=245116411005>
- Casanova, J. & Castrillón, L. (2013). *Agentes que provocan el estrés laboral en los directivos de la Universidad Mariana a (tesis)*. Recuperado (16 de Febrero de 2015), de Universidad Mariana.
- Cerquera, A. & Meléndez, C. (2010). *Factores culturales asociados a las características diferenciales de la depresión a través del envejecimiento*. *Revista Pensamiento Psicológico*, 7 (14), 63-71. Recuperado (21 de abril de 2015) de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80113673005>
- Clemente, A.; Tartaglini, M. & Stefani D. (2009). *Estrés Psicosocial y Estilos de Afrontamiento del Adulto Mayor en Distintos Contextos Habitacionales*. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*. 18(1), 69-75. Recuperado (11 de febrero de 2015) de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281921800007>
- Cólica, P. (2010) *Estrés laboral y bournout: el síndrome de estrés en los call center*. Recuperado (11 de febrero de 2015), de <http://site.ebrary.com/lib/umarianasp/reader.action?docID=10390694>
- Cooper, C. & Dewe, P. (2004). *Stress: A brief history*. Oxford: Blackwell.
- Córdova, A.; Rodríguez, S. & Díaz, D. (2010). *Bienestar subjetivo en jóvenes mexicanos usuarios y no usuarios de drogas*. *Revista intercontinental de Psicología y Educación*. 12. 147-162. Recuperado (el 21 de abril de 2015), de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80218376008>
- Craig, G y Baucum, (2009). *Desarrollo psicológico*. México: Pearson Educación, S.A.
- Escobar, M; Trianes, M; Baena, F y Páez, J. (2010). *Relaciones entre aceptación sociometría escolar e inadaptación socioemocional, estrés cotidiano y afrontamiento*. *Revista latinoamericana de psiquiatría*. 42(3), 469-479. Recuperado (el 2 de marzo de 2015), de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80515851010>
- Folkman, S. y Moskowitz, J. T. (2004). *Coping: pitfalls and promise*. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.

- Gabel-Shemuell, R.; Peralta, R.; Paiva, R., & Aguirre, G. (2012). *Estrés laboral: relaciones con inteligencia emocional, factores demográficos y ocupacionales*. *Revista Venezolana de Gerencia*. 17(58), 271-290. Recuperado (el 27 de abril de 2015) de www.redalyc.org/articulo.oa?id=29023348005
- Garcia-Ros, R., Pérez-Gonzalez, F., Pérez-Blasco, J., & Natividad, L. (2012). *Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad*. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 44 (2), 143-154. Recuperado (el 27 de abril de 2015) de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80524058011>
- Greco, C. (2010). *Las emociones positivas: su importancia en el marco de la promoción de la salud mental en la infancia*. *Liberabit*, 16(1), 81-94. Recuperado (el 21 de abril de 2015), de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272010000100009&script=sci_arttext
- Hernández, Z. & Romero, E. (2010). *Estrés en Personas Mayores y Estudiantes Universitarios: Un Estudio Comparativo*. *Psicología Iberoamericana*. 18(1), 56-68. Recuperado (21 de abril de 2015), de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133915936007>
- Lachman, M. (2004). *Development in midlife*. *Annual Review of Psychology*, 55, 305-331. Recuperado (21 de abril de 2015), de <http://aging.wisc.edu/midus/findings/pdfs/367.pdf>
- Lara, B; Jiménez, L y Sánchez, J. (2009). *Un análisis de los sucesos vitales estresantes experimentados por adolescentes que crecen en familias usuarias de los servicios sociales comunitarios*. *Biblid*, 9(1), 115-126. Recuperado (el 2 de marzo de 2015), de <http://www.redalyc.org/articuloBasic.oa?id=161013161011>
- Lemus – Varela, M., Sola, A., Golombek, S., Baquero, H., Borbonet, D. Davila-Aliaga, C. et al. (2014). *Consenso sobre el abordaje diagnóstico y terapéutico del dolor y el estrés en el recién nacido*. *Revista Panam Salud Publica*. 36(5), 348-354. Recuperado (21 de abril de 2015), de <http://www.scielo.org/pdf/rpsp/v36n5/10.pdf>
- Louro, I. (2004). *Hacia una nueva conceptualización de la salud del grupo familiar y sus factores condicionante*. *Revista Cubana Medicina General Integral*. 20(3). Recuperado (21 de abril de 2015), de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086421252004000300005&lng=es&nrm=iso

- Martínez, E. & Díaz, D. (2007). *Una aproximación psicosocial al estrés escolar. Educación y educadores*. 10(2). 11-22. Recuperado (21 de abril de 2015), de <http://www.scielo.org.co/pdf/eded/v10n2/v10n2a02.pdf>
- Martínez, M y García, M (2011). *Implicaciones de la crianza en la regulación del estrés*. Recuperado (2 de febrero de 2015), de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77321592004>
- Marzana, D, Pérez-Acosta, A., Marta, E. & González, M. (2010). *La transición a la edad adulta en Colombia: una lectura relacional. Avances en Psicología Latinoamericana*, 28(1), 99-112. Recuperado (27 de abril de 2015), de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242010000100009&lng=en&tlng=es .
- Mingote, J.; Gálvez, M.; Pino, P. & Gutiérrez, M. (2009). *El paciente que padece un trastorno depresivo en el trabajo. Medicina y seguridad del trabajador*. 55(214), 41-63. Recuperado (27 de abril de 2015), de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2009000100004&lng=es&nrm=iso>. ISSN 0465-546X.
- Mikulic, I. & Crespi, M. (2008). *Adaptación y validación del inventario de respuestas de afrontamiento de MOOS (CRI-A) para adultos. Anu. Investigación Ciudad Autónoma de Buenos Aires*. 15, 305-312. Recuperado (27 de abril de 2015), de <http://www.scielo.org.ar/pdf/anuinv/v15/v15a30.pdf>
- Montoya, P. & Moreno, S. (2012). *Relación entre síndrome de burnout, estrategias de afrontamiento y engagement. Psicología desde el Caribe*. 29(1), 205-227. Recuperado (27 de abril de 2015), de <http://www.redalyc.org/pdf/213/21323171011.pdf>
- Morales, F., Trianes, M. & Miranda, J. (2012). *Diferencias por sexo y edad en afrontamiento infantil del estrés cotidiano. Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. 10 (26), 95-110. Recuperado (21-de abril de 2015), de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293123551006>
- Moscoso, M. (2009). *De la mente a la célula: Impacto del estrés en psiconeuroinmunoendocrinología. Revista de Psicología Liberabit*. 15(2), 143-152. Recuperado (21 de abril de 2015), de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68611924008>

- Naranjo, M. (2009). *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes en el ámbito educativo*. *Revista Educación*, 33(2), 171-190. Recuperado (17 de diciembre de 2014), de <http://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Níven, N. (2009). *Psicología en enfermería*. México, D.F.: Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.
- Oblitas, L. (2010). *Psicología de la Salud y calidad de vida*. México: Cengage Learning Editores.
- Olhaberry, M y Farkas, C (2012). *Estrés materno y configuración familiar: estudio comparativo en familias chilenas monoparentales y nucleares de bajos ingresos*. Recuperado (2 de febrero de 2015), de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64725418025>
- Ortega, M., Ortiz, R. & Coronel, P. (2007) *Burnout en médicos y enfermeras y su relación con el constructo personalidad resistente*. 17(1), 5-16. Recuperado (el 21 de abril de 2015), de <http://www.redalyc.org/pdf/291/29117101.pdf>
- Osorno, R.; Gómez-Benito, J.; Segura, B.; Forns, M. y Kirchner, T. (2010). *Funcionamiento diferencial de los reactivos del Coping Responses Inventory para adolescentes mexicanos y españoles*. *Revista Mexicana de Psicología*, 27(2), 151-157. Recuperado (el 21 de abril de 2015), de <http://www.redalyc.org/pdf/2430/243016324004.pdf>
- Papalia, D.; Wendkos, S. & Duskin, R. (2013). *Desarrollo Humano*. 11ma. ed. México D.F.: Mc Graw Hill.
- Pardo, M. & Núñez, N. (2008). *Estilo de vida y salud en la mujer adulta joven*. *Aquichán*, 8(2), 266-284. Recuperado (25 de abril de 2015) de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972008000200013&lng=en&tlng=es
- Peña, J; Macías, N & Morales, F. (2011). *Manual de práctica básica del adulto mayor*. Mexico, D.F.: Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.
- Pérez, D., García, J., García, T., Ortiz D., Centelles, M. & Pérez, L. (2014). *Vulnerabilidad al estrés en pacientes con enfermedad ulcerosa péptica*. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 30(9), 168-184. Recuperado (21 de abril de 2015), de http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000200003&lng=es&nrm=iso

- Perez, M; Molero, M; Gázquez, J y Soler, F. (2014). *Estimulación de la Inteligencia* Madrid, España: Editorial Médica Panamericana, S.A.
- Pinto, M; Aguilar, O y Gómez, J (2010). *Estrés psicológico materno como posible factor de riesgo prenatal para el desarrollo de dificultades cognitivas: caracterización neuropsicológica de una muestra colombiana*. Recuperado (31 de enero de 2015), de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64716836011>
- Rodríguez, M., Zamora, E. & Nava, C. (2009). *Valoración de situaciones y reacciones de estrés*. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*. 12(3). 113-132. Recuperado (21 de abril de 2015), de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/15479>
- Román, C. & Hernández, Y. (2011). *El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación*. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 14(2), 1 – 14. Recuperado (21 de abril de 2015), de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/26023>
- Serrano, M. & Flores, M. (2005). *Estrés, respuestas de afrontamiento e ideación suicida en adolescentes*. *Psicología y Salud*. 15(2), 221-230. Recuperado (el 2 de marzo de 2015), de <http://www.redalyc.org/pdf/291/29115206.pdf>
- Trianes, M. (2003). *Estrés en la Infancia: Su prevención y tratamiento*. Madrid: Narcea Ediciones.
- Trucco, M. (2002). *Estrés y trastornos mentales: aspectos neurobiológicos y psicosociales*. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 40(2), 8-19. Recuperado (29 de abril de 2015), de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272002000600002&lng=es&tlng=es. 10.4067/S0717-92272002000600002.
- Vega, C., Hernández, Y., Juárez, B., Martínez, E., Ortega, J. & López, V. (2007). *Primer estudio de validez de constructo del Inventario de Estrés Infantil (IEI)*. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 10(3), 62 – 72. Recuperado (21 de abril de 2015), de <http://www.journals.unam.mx/index.php/rep/article/view/18989>
- Vera, J. Aguilar, C. & Peña, M. (2005). *Pareja, estimulación y desarrollo del infante en zona rural en pobreza extrema*. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 10(25), 559-576. Recuperado (el 21 de abril de 2015), de <http://www.redalyc.org/pdf/140/14002516.pdf>

- Verdugo, J.; Ponce, B.; Guardado, R.; Meda, R.; Uribe, J. & Guzmán J. (2013). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes*. *Revista latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*. 11(1). 79-91. Recuperado (el 21 de abril de 2015), de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77325885021>
- Zamora, Z. & Romero, E. (2010). *Estrés en personas mayores y estudiantes Universitarios: Un estudio comparativo*. *Psicología iberoamericana*. 18(1). 56-68. Recuperado (11 de febrero de 2015) de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133915936007>